



چگونه در یک روز کارهای یک هفته را انجام دهیم؟

یکی از سوالاتی که سال‌ها از خود پرسیده‌ام آن است که چرا برخی از افراد دستاوردهای بسیار زیادی دارند و دیگران با آنکه تلاش می‌کنند ولی نتایج قابل‌توجهی کسب نمی‌کنند. تحقیقاتی انجام دادم و موارد مشترک تمامی افراد فوق‌موفق را بررسی کردم. نتیجه این تحقیقات در «**کتاب افزایش عملکرد**» جمع‌آوری شده است. در این مقاله به نکات اصلی این کتاب می‌پردازم.

بسیاری از افراد زندگی بسیار معمولی و معقولی دارند و به عملکردی معمولی قانع می‌شوند؛ اما چرا نباید در هر زمینه از زندگی به یک پدیده تبدیل شویم؟ بیایید نوع جدیدی از زندگی را آغاز کنیم که سرشار از شادی و سرزندگی است.

الگو گرفتن از روش قهرمانان ورزشی

قهرمانان ورزشی در فعالیت حرفه‌ای خود کارهایی انجام می‌دهند که از دید بسیاری از مردم معمولی غیرممکن است. ورزشکاران به‌زودی می‌آموزند که اگر معمولی باشند یا حتی اگر خوب باشند نمی‌توانند قهرمان شوند. قهرمانان کارهایی بسیار سخت و دور از انتظار انجام می‌دهند و باعث تعجب همگان می‌شوند. برای قهرمان شدن باید مرزهای معمول عملکرد را شکست و عملکرد خارق‌العاده‌ای داشت.

علم افزایش عملکرد از یونان باستان به وجود آمده است و معلمانی بوده‌اند که ورزشکاران را آموزش می‌دادند و آن‌ها را تبدیل به قهرمان می‌کردند. نکته مهم این است که افرادی که این علم را آموزش می‌دادند به‌هیچ‌وجه با آن مهارت آشنا نبودند؛ برای مثال به ورزشکاران آموزش می‌دادند که چطور در رشته پرتاب نیزه قهرمان شوند، درحالی‌که خودشان تا به حال نیزه‌ای را پرتاب نکرده بودند؛ بنابراین نکته اصلی در رسیدن به عملکرد خارق‌العاده، مهارت تخصصی نبود بلکه موارد دیگری بود که تمرکز بر آن‌ها باعث افزایش عملکرد ورزشکاران می‌شد.

چالش‌های روزانه و انرژی ما

احساس یاس و ناامیدی پس از یک روز کاری معمولاً نتیجه این موضوع است که چالش‌های ما با میزان انرژی که می‌توانیم مصرف کنیم، همخوانی ندارد. اگر ما انرژی زیادی داریم و با چالش‌هایی بسیار کوچک و ساده روبه‌رو هستیم پس از مدت کوتاهی احساس کسالت می‌کنیم و انگیزه انجام کارها در ما کمتر می‌شود.

عکس این موضوع نیز صادق است، اگر در روز با چالش‌های بسیار بزرگی مواجه هستیم که تمام انرژی ما را مصرف می‌کند و به نتایج لازم نمی‌رسیم، باز احساس یاس و خستگی خواهیم کرد.

بنابراین راز لذت بردن از روز کاری آن است که چالش‌های ما در حد انرژی و توانایی‌هایمان باشد.

فرض کنید یک ورزشکار انرژی فراوانی دارد ولی ساده‌ترین فعالیت‌های ممکن به او واگذار می‌شود یا در تمرینات خود آن‌قدر اطراف زمین فوتبال می‌دود که تمام انرژی‌اش صرف این کار شود. او در هر دو حالت نیز نمی‌تواند عملکرد بالایی داشته باشد. ورزشکاران می‌دانند که میزان مصرف انرژی در داشتن عملکرد مناسب نقشی حیاتی دارد.

بهترین حالت ممکن آن است که رفته‌رفته چالش‌های خود را بزرگ‌تر کنیم و از طرف دیگر ظرفیت خود را نیز افزایش دهیم تا بتوانیم انرژی بیشتری مصرف کنیم. یک ورزشکار ابتدا از وزنه‌های سبک‌تر شروع می‌کند و رفته‌رفته با افزایش توانایی بدن وزنه‌ها را افزایش می‌دهد.

چرا روز کاری ما به اندازه کافی لذت‌بخش نیست؟

وقتی درباره روز کاری صحبت می‌کنیم، برخی از دوستان شاید فکر کنند که چون کار نمی‌کنند مطالب برای آن‌ها قابل‌استفاده نیست. منظور از روز کاری هر فعالیتی است که نه به‌عنوان تفریح بلکه به‌عنوان کاری هدفمند انجام می‌شود. این فعالیت می‌تواند آماده شدن برای کنکور، نوشتن یک کتاب، ورزش برای کسب تناسب‌اندام یا هر فعالیت دیگری باشد.

اغلب افراد بلافاصله جواب می‌دهند که دلیل عملکرد پایین آن‌ها دیگران هستند؛ مثلاً عضوی از خانواده که کنار آمدن با او مشکل است، رئیسی که توقعات زیادی دارد یا مشتریانی که با خواسته‌هایشان زندگی او را سخت کرده‌اند.

ولی اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، معمولاً موضوع به خودمان برمی‌گردد. گاهی شاید انرژی فیزیکی کافی نداریم و همین موضوع باعث می‌شود از انجام کارها لذت نبریم، شاید انرژی احساسی ما کم شده است و به بازیابی آن اهمیت نداده‌ایم. همین موضوع باعث می‌شود با کوچک‌ترین برخورد یا انتقاد دیگران احساس بسیار بدی داشته باشیم و حتی شاید حالت تدافعی بگیریم.

مدتی قبل در سمیناری درباره کارآفرینی شرکت کردم. سخنران می‌گفت: کارآفرین مانند سدی بسیار بزرگ و مستحکم در برابر انتقادات و نظرات ناامیدکننده دیگران است. حال یک کارآفرین بسیار خلاق و باهوش که مدت زیادی استراحت نکرده، برای تفریح وقت اختصاص نمی‌دهد و بسیار خسته است آیا می‌تواند مانند سدی در برابر انتقادات و مشکلات باشد؟

همچنین شاید از لحاظ ذهنی خسته باشیم و از روش‌های مناسبی برای شارژ قوای ذهنی استفاده نکنیم. بسیاری از ما درباره مغز خودمان و روش نگهداری بهتر آن چیزی نمی‌دانیم.

همچنین شاید نیاز به تقویت روحیه داریم. روحیه خوب خودبه‌خود حفظ نمی‌شود. تمامی این موارد به خودمان و اقداماتی که انجام می‌دهیم بستگی دارد.

بنابراین لذت‌بخش شدن روز کاری ما اغلب به خودمان بستگی دارد و اگر با روش‌های افزایش عملکرد آشنا شویم، می‌توانیم در بدترین شرایط، عملکرد بسیار بالایی داشته باشیم.

دونده ماراتن نباشید!

ایرانی‌ها افرادی بسیار سخت‌کوش هستند. هر روز در جلسات مشاوره با مدیرانی برخورد می‌کنم که حداقل روزی ۱۰ ساعت به‌طور پیوسته کار می‌کنند. آن‌ها معتقدند که با کار و تلاش پیوسته و بی‌وقفه بالاخره موفق می‌شوند و عده‌ای از آن‌ها به موفقیت‌های بزرگی هم دست می‌یابند؛ ولی همیشه این‌گونه نیست.

برای افزایش عملکرد و انجام کارهای خارق‌العاده باید دیدگاه خود را نسبت به کارها عوض کنیم. ما دونده دوی ماراتن نیستیم که ساعت‌های بی‌وقفه فعالیت کنیم تا به خط پایان برسیم. انجام بسیاری از کارهای روزانه مانند دوی سرعت هستند. در دوی سرعت ورزشکار استراحت کافی می‌کند. با ورزش و تمرینات مناسب و همچنین تغذیه صحیح، انرژی کافی ذخیره می‌کند. سپس در مدت کوتاهی عملکردی بسیار بالا از خود

نشان می‌دهد و سپس مجدداً به استراحت می‌پردازد.

مشکل بسیاری از مدیران و کارمندان آن است که در طول روز فعالیت‌های طولانی و بی‌وقفه‌ای دارند که معمولاً بازده بسیار پایینی دارد و همین موضوع باعث می‌شود انجام کارهای قابل‌توجه و بزرگ، سخت‌تر شود و نتیجه فقط خستگی و یاس است؛ بنابراین باید این دیدگاه را کنار بگذاریم که اگر نتایج کافی حاصل نمی‌شود راه‌حل آن است که بیشتر کار کنیم و ساعات کاری را افزایش دهیم. با این روش نمی‌توان عملکرد خارق‌العاده‌ای داشت.

در «حوزه خاکستری» گرفتار نشوید!

روز کاری اغلب مردم کاملاً خطی است، یعنی از صبح که به محل کار می‌روند مثلاً ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر، فعالیت‌هایشان در حوزه خاکستری است؛ یعنی مغز و احساسات و تمام قوای دیگر و انرژی فیزیکی به‌گونه‌ای است که نه کاملاً درگیر یک فعالیت، نه کاملاً از آن فعالیت جدا می‌شوند.

فرض کنید کار شما پاسخگویی به ایمیل‌های مشتریان است. شما صبح به محل کارتان می‌رسید و درحالی‌که با همکاران صحبت و احوال‌پرسی می‌کنید کامپیوتر را روشن می‌کنید و سراغ ایمیل‌های دریافتی می‌روید. سپس اولین ایمیل را باز می‌کنید، ناگهان به این فکر می‌افتید چای بنوشید. از جای خود بلند می‌شوید و با لیوان چای پشت کامپیوتر برمی‌گردید. حین خواندن اولین ایمیل و پاسخگویی به آن پیامکی دریافت می‌کنید که قبض موبایل را پرداخت نکرده‌اید. وسط نوشتن پاسخ، سراغ موبایل می‌روید و می‌بینید چند پیامک دیگر هم دریافت کرده‌اید. آن‌ها را می‌خوانید و به کارتان برمی‌گردید.

پس از پاسخگویی ایمیل اول، سراغ ایمیل دوم می‌روید و درمی‌یابید که برای پاسخگویی کامل باید از همکاران اطلاعاتی دریافت کنید. به اتاق او می‌روید و او درباره اتفاقی که همان روز هنگام آمدن به محل کار برایش پیش‌آمده صحبت

می‌کند. ۱۰ دقیقه بعد برمی‌گردید و به ایمیل دوم پاسخ می‌دهید و این شرایط تا پایان روز کاری ادامه می‌یابد.

در این شرایط شما در حوزه خاکستری هستید؛ یعنی نه به صورت کامل درگیر انجام کار می‌شوید و نه کاملاً از کار جدا می‌شوید. در این حالت معمولاً عملکرد به کمترین مقدار ممکن می‌رسد و اتلاف وقت خیلی زیادی خواهید داشت.

در روش دوم شما به محل کارتان می‌رسید. برای خود چای تهیه می‌کنید. موبایل خود را خاموش می‌کنید. در اتاق را می‌بندید و ۹۰ دقیقه متوالی بدون کوچک‌ترین وقفه‌ای کارتان را انجام می‌دهید. تمام همکاران شما می‌دانند هنگام کار نباید با شما صحبت کنند. وقتی ۹۰ دقیقه پیوسته کار کردید به خود استراحت می‌دهید و در این فرصت با همکاران وقت می‌گذرانید و سپس مجدداً به کار خود برمی‌گردید. در این روش بازده شما بسیار بالاتر است و از کارتان لذت می‌برید.

خود را با ساعت‌ها کار ممتد با عملکرد پایین فریب ندهید. معمولاً ۷ تا ۸ ساعت کار مداوم در حوزه خاکستری، معادل ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه کار کاملاً متمرکز و شدید و بدون وقفه است. بسیاری از فعالیت‌های روز کاری در همان دو ساعت اولیه روز قابل انجام هستند. البته واضح است منظورمان کارهایی هستند که به زمان خاصی وابسته نیستند؛ مثلاً نمی‌توانید ناهار را در همان دو ساعت اول روز میل کنید!

رازهای افزایش عملکرد

در ادامه به رازهای افزایش عملکرد می‌پردازیم تا دیدگاهی کلی از افزایش عملکرد به دست آورید.

تصمیم آگاهانه

اولین قدم برای افزایش عملکرد، تصمیم آگاهانه است. فرض کنید در حال قدم زدن

برای رسیدن به مکانی خاص هستید. ناگهان ساعت خود را نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که دیر شده است. در آن لحظه تصمیم می‌گیرید که سرعت خود را افزایش داده و سریع‌تر قدم بردارید. این تصمیم باعث افزایش سرعت شما و رسیدن به موقع به محل مورد نظر می‌شود.

در بسیاری از کارهای فردی هیچ تصمیمی برای انجام سریع‌تر کارها نداریم و همین باعث می‌شود کار را در زمان بیشتری انجام دهیم. اگر در دوره‌های تندخوانی شرکت کرده باشید حتما می‌دانید که یکی از اصول اولیه تندخوانی آن است که تصمیم بگیریم سریع‌تر بخوانیم.

قانون پارکینسون

قانون پارکینسون می‌گوید: «مدت انجام یک فعالیت، در زمانی که برای آن در نظر گرفته‌ایم منقبض یا منبسط می‌شود».

گاهی مجبور می‌شویم فقط دو ساعت در محل کارمان باشیم و پس از آن باید از آنجا خارج شویم تا به کار مهم‌تری برسیم. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در کمال تعجب درمی‌یابید کارهای ضروری آن روز را در همان دو ساعت به پایان رسانده‌اید. چرا هر روز با این دید کار نکنیم که تمام کارها باید در همان دو ساعت اول روز تمام شود.

اگر فعالیت‌های خود را به زمان محدود نکنیم، معمولاً وقت بسیار بیشتری را اشغال خواهند کرد و باعث کاهش عملکرد می‌شوند.

یکی از روش‌های استفاده از قانون پارکینسون آن است که در برنامه روزانه برای هر فعالیت، وقتی معادل نصف زمان همیشگی را در نظر بگیریم و تصمیم بگیریم سریع‌تر کار کنیم. همین تغییر ساده می‌تواند زمان انجام کارها را به میزان چشمگیری کاهش دهد.

آیا مدیریت زمان کافی است؟

بسیاری از افراد افزایش عملکرد را با مدیریت زمان یکسان می‌دانند؛ یعنی وقتی درباره انجام کارهای بیشتر در یک زمان مشخص صحبت می‌کنیم، بلافاصله می‌گویند تنها راه ممکن آن است که در مدیریت زمان مهارت بیشتری پیدا کنیم؛ ولی مدیریت زمان باینکه بسیار مهم است، کافی نیست. برای کسانی که می‌خواهند عملکرد بسیار بالایی داشته باشند مدیریت انرژی بسیار مهم‌تر از مدیریت زمان است.

افرادی که در مدیریت زمان قوی هستند معمولاً برنامه‌ریزان قدرتمندی هستند و برای هر روزشان برنامه روزانه می‌نویسند و سعی می‌کنند فهرست کارهای روزانه را پیش ببرند و هر مورد را پس از انجام آن تیک بزنند. این موارد بخش‌های ضروری از موفقیت فردی و افزایش عملکرد هستند ولی موضوع فقط به برنامه‌ریزی ختم نمی‌شود.

فرض کنید امروز تصمیم گرفته‌اید که کار مهمی انجام دهید. شاید پس از یک یا دو ساعت احساس خستگی کنید و همچنین گرسنگی و موارد دیگر شما را از ادامه کار منصرف کند؛ بنابراین افرادی که انرژی کافی ندارند به تدریج خسته می‌شوند و کم‌کم مدیریت زمان را نیز کنار می‌گذارند.