

HIGH PERFORMANCE HABITS

with **Brendon
Burchard**



افراد فوق العاده چطور به این درجه عالی می‌رسند؟

۶ عادت افراد پربازده از نگاه برندون برچارد

کتاب برندون برچارد با نام «High Performance Habits» یکی از کتاب‌های پرفروش در زمینه بهبود فردی است. این کتاب به شما کمک می‌کند در زندگی و کار عملکرد بسیار بالایی داشته باشید. در این مقاله در واقع خلاصه کتاب «عادت‌های افراد پربازده» است.

نوشتن دفتر شکرگزاری، خودسنجی، اولویت‌بندی کارها یا ده‌هزار ساعت تمرین را فراموش کنید. برندون برچارد، کارشناس معروف عملکرد عقیده دارد که موفقیت ربط زیادی به این موارد ندارد. او فرمولی قطعی و نتیجه‌بخش برای دستیابی به عملکرد عالی و زندگی سالم‌تر و شادتر با نهادینه کردن «۶ عادت» ارائه می‌کند. نهادینه کردن این عادت‌ها سال‌ها طول می‌کشد؛ اما وقتی در آن‌ها استاد شوید، مزیتی پایدار برای رسیدن به اهداف دلخواهتان به دست می‌آورد. راهنمایی‌های برندون برچارد درست است. او برخلاف کتاب‌های انگیزشی فانتزی، از بدیهیات و نصایح ساده‌لوحانه اجتناب می‌کند. در عوض، از خودگذشتگی و تلاش مداوم را طلب می‌کند و وعده رضایت و پاداش عمیق می‌دهد. مدیر سبز فکر می‌کند نصایح خاص و کاربردی او باعث می‌شود

در رویکردتان تجدیدنظر کرده و روش‌هایتان را بهبود بخشید.

دانسته‌هایتان را نادیده بگیرید

به عقیده برچارد، سخت‌کوشی، آگاهی از نقاط قوت و شکرگزاری شما را به عملکرد عالی نمی‌رساند. او تاکید می‌کند فقط روی نقاط ضعف‌تان کار کنید، نه روی نقاط قوت. او برخلاف سایر کتاب‌های انگیزشی از شما می‌خواهد آزمون‌های خودشناسی مثل مایرز-بریگز، استرن‌تس‌فایندر و غیره را کنار بگذارید و باور دارد این آزمون‌ها بینش صحیحی از پتانسیل وجودی شما ارائه نمی‌دهد و به‌هیچ‌وجه اثرات دوران کودکی‌تان را در نظر نمی‌گیرد. چارچوب او برای ارائه پندهای زندگی غیرمعمول و خاص است، اما اکثر افکار و اصول روان‌شناسی خودیاری را رد می‌کند؛ زیرا درس بزرگ‌تری برایتان دارد.

به نظر برچارد، عملکرد عالی با ایجاد شش عادت درست حاصل می‌شود. هر چند سال که لازم است این عادت‌ها را تمرین کنید تا در آن‌ها استاد شوید. این کار اصلاً ساده نیست؛ اما تمرین این عادت‌ها با روند زندگی، کار و سایر تلاش‌ها برای رسیدن به خواسته‌ها و اهداف سازگار است. این شش عادت عبارت‌اند از:

۱. شفافیت

برچارد مانند همه مکاتب تفکر شرقی باور دارد که خودفریبی مخرب است. باید ارزش‌ها و اهداف اصیل خود را مشخص کرده و راهی برای رسیدن به آن‌ها پیدا کنید. به چیزهایی فکر کنید که برایتان معنا و مفهوم دارند، شما را به دیگران متصل می‌کنند و با ارزش‌ها و احساسی که نسبت به خود دارید سازگار هستند. برای رسیدن به اهداف باید چه مهارت‌ها و نقاط قوتی را در خود پرورش دهید؟ برای هر هدف یک مهلت سررسید تعیین کنید. برای شفاف‌سازی، در چهار حوزه کلیدی زیر شناخت خوبی از خودتان پیدا کنید:

• **خود.** فکر کنید دوست دارید به چه شخصی تبدیل شوید و سعی کنید مثل آن

شخص ایده‌آل رفتار کنید.

- **اجتماع.** درباره روش تعامل با دیگران برای رسیدن به بهترین نتایج فکر کنید.
- **مهارت‌ها.** افرادی با عملکرد عالی مهارت و دانش موردنیاز برای اجرای اهداف را به دست می‌آورند. آن‌ها زمان لازم را به یادگیری، مطالعه، شرکت در کلاس‌های مختلف و آموختن از مربیان مجرب اختصاص می‌دهند.
- **خدمات.** به کارهایی که برای دیگران انجام می‌دهید و تغییری که در زندگی‌شان ایجاد می‌کنید، فکر کنید.

۲. تولید و حفظ انرژی

برچارد در این قسمت خلاصه‌ای از کتاب‌های جدید انگیزشی ارائه می‌دهد که همگی شما را به توجه دقیق به کار، سلامت، رژیم و خواب تشویق می‌کنند؛ باین‌وجود، این نصایح خودآگاهانه را به روش مادی ارائه می‌دهد، نه معنوی. به عقیده برچارد، می‌توانید با سه روش زیر انرژی‌تان را افزایش دهید:

- **تنش‌زدایی و تعیین هدف.** به لحظات انتقال مثل رفتن از محیط خانه به محل کار، ارسال ایمیل، شرکت در جلسات و بازگشت از محل کار به خانه و غیره فکر کنید. در فاصله این کارها نفس عمیق بکشید. این کار را به عادت همیشگی خود تبدیل کنید.
- **لذت‌آفرینی.** زندگی‌تان را لذت‌بخش کنید. لذت محرک همه احساسات خوب شادی‌آور است، که انرژی تولید می‌کنند. بر نکات مثبت تمرکز کنید. بهترین واکنش به بدترین شرایط را در ذهنتان تصور کنید. در جستجوی تجربه‌های مهیج باشید. مثبت سخن بگویید و برای داشته‌هایتان قدردان و شکرگزار باشید.
- **حفظ سلامتی.** خوب غذا بخورید، ورزش کنید و هر شب هفت تا هشت ساعت بخوابید. ورزش باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود و اضطراب را کاهش می‌دهد. کمتر و درست‌تر غذا بخورید.

۳. باور کردن اهمیت دستیابی به هدف

خودتان را متقاعد کنید که واقعا به عملکرد عالی و رسیدن به اهداف نیاز دارید. برچارد پیشنهاد می‌کند که روی دو نیروی مهم کار کنید:

• **نیروهای درونی.** وقتی ندای درونتان شما را به‌خاطر عملکرد ضعیف نصیحت می‌کند یا به‌خاطر عملکرد عالی تشویق می‌کند، به آن گوش دهید. به معیارهای عالی پایبند باشید. به‌جای زیاده‌روی یا کم‌کاری، در کارتان وسواس داشته باشید. آن‌قدر کارتان را دوست داشته باشید که نفهمید زمان چگونه می‌گذرد.

• **نیروهای بیرونی.** انتظارات و مهلت‌های بیرونی را در نظر بگیرید. حس خدمت‌گذاری، انجام‌وظیفه و مسئولیت‌پذیری را به عالی‌ترین شکل در خود پرورش دهید. کارهای مهم را در اولویت قرار دهید.

عملکرد عالی مستلزم خدمت‌رسانی است. ببینید چه کسی در حال حاضر به بهترین و بیشترین تلاش شما نیاز دارد. دلیل کاری که انجام می‌دهید را مشخص کنید. برچارد هم مانند همه نویسندگان انگیزشی، درآمد مالی را (بعد از احساس خوب ناشی از کمک به دیگران) دومین انگیزه مهم برای افراد می‌داند. گاهی این نظر درست است؛ زیرا پس از تلاش زیاد و عملکرد عالی، قطعا می‌خواهید درآمد معقولی داشته باشید. شاید افرادی که دغدغه معیشت دارند برای اجرای بعضی نصایح وقت‌گیر برچارد با مشکل مواجه شوند.

۴. افزایش بهره‌وری

افرادی با عملکرد عالی اهدافی برای خود تعیین کرده و آن‌ها را اولویت‌بندی می‌کنند. عوامل حواس‌پرتی و مزاحمت را کاهش دهید. چند کار را با هم انجام ندهید. زمان بین انجام کارها و پروژه‌های مختلف را به پیاده‌روی اختصاص دهید. هر یک ساعت چرخه بزنید تا انرژی‌تان شارژ شود و ترکیبات نوروشیمیایی مغز دوباره تنظیم شود.

برچارد این عادت‌های بهره‌وری و تکنیک‌های پیشرفته بهره‌وری را مشخص می‌کند:

- **انجام بیشتر کارهای مهم.** برای دستیابی بیشتر به اهداف و تبدیل شدن به شخصی که تصورش را دارید، در جستجوی «نتایج باکیفیت و پربار» باشید. نتایج باکیفیت و پربار مناسب خود را مشخص کرده و بر آنها تمرکز کنید. تقریباً ۶۰ درصد زمانتان را به تعیین این نتایج مطلوب اختصاص دهید.
- **جدول بندی پنج کار مهم.** کارهایی که باید برای دستیابی به اهداف انجام دهید را مشخص کنید. گام‌ها و برنامه دقیق انجام پنج کار یا پروژه اساسی را مشخص کنید. آن‌ها را با «نتایج باکیفیت و پربار» همسو کنید. آن‌ها را به اجزای کوچک تقسیم کرده و مهلت انجام هر یک را مشخص کنید.
- **استاد شدن در مهارت‌های کلیدی.** دانش، مهارت‌ها و فرایندهای لازم برای رسیدن به نتایج باکیفیت و پربار را تعیین کنید. پنج مورد از مهم‌ترین قابلیت‌هایتان را مشخص کرده و تا سه سال آینده کارایی خود در این حوزه‌ها را افزایش دهید. برای عالی شدن در پنج قابلیت برتر خود، از روش «کسب مهارت دائمی» استفاده کنید.

۵. اثرگذاری بیشتر

خیلی از نکات برچارد مشابه مطالب کتاب‌های انگیزشی قدیمی است، از جمله کتاب «روش دوست‌یابی و اثرگذاری بر افراد» نوشته دیل کارنگی. او شما را تشویق می‌کند هرچه را می‌خواهید، بیشتر بخواهید، در فواصل کمتر بخواهید، از افراد بیشتر بخواهید و قبل از اینکه چیزی از دیگران بخواهید، چیزی به آن‌ها بدهید. به عنوان رهبر دوست دارید کارمندان و تیم‌های شرکت چه نظری درباره خودشان داشته باشند. «حس مفید تردید» را به افرادتان هدیه کنید و با آن‌ها مهربان باشید. اثرگذاری همان بازی دادن افراد نیست. اطرافیان‌تان را به انجام کارهای والای و بالاتر و بهتر تشویق کنید. افراد را به صداقت، معیارهای والای اخلاقی و پشتکار تشویق کنید. پتانسیل‌هایی که در افراد می‌بینید و امکان پرورش و گسترش آن‌ها را برایشان توضیح دهید.

۶. نشان دادن شجاعت

شجاعت بیش از پنج عامل دیگر با عملکرد عالی رابطه دارد. با غلبه بر ترس‌ها، شجاعتتان را نمایان کنید. تعریف شجاعت را برای خود مشخص کرده و بر اساس آن زندگی کنید. سختی‌ها را با آغوش باز بپذیرید و با سری افراشته با چالش‌ها روبه‌رو شوید. هنگام انجام کارهای دشوار شاد بمانید. منتظر موانع و ناامیدی‌ها باشید و برای غلبه بر آن‌ها تلاش کنید. موفقیت خود را به انجام کاری مفید برای افرادی گره بزنید که برایتان ارزش دارند.

حفظ عملکرد عالی

نظرات و بازخوردهای همکاران را بپرسید. همیشه فروتن و قدردان باشید. افراد دارای عملکرد عالی رضایت را با خودبینی یکسان نمی‌دانند. برای ارتقای دائمی تلاش کنید. اگر موفقیت‌هایتان را جشن می‌گیرید، در خود کار هم دنبال لذت و تفریح باشید و کنجکاو باقی بمانید تا عملکردتان به شدت ارتقا یابد.