



ویدیو: ۳ راز افراد موفق برای عملکرد خارق العاده

ضمن آرزوی موفقیت‌های بسیار بزرگ فردی و کاری در سال جدید از شما دعوت می‌کنیم با دیدن این فیلم ۹ دقیقه‌ای در سال جدید عملکرد بسیار بالاتری داشته باشید.

["gap height="۳۰]

سلام ژان بقوسیان هستم و خیلی خوشحالم که امروز می‌توانم در خدمت شما باشم. سه نکته جالب برای شما آماده کرده‌ام که در تعطیلات فرصت بسیار مناسبی است که روی این موارد کار کنید و سال بعد را پر قدرت‌تر و بهتر شروع کنید و امیدوارم که در کسب‌وکار و زندگیتان موفق‌تر باشید.

۱. رژیم گرفتن

اولین نکته در مورد رژیم گرفتن است. شاید فکر کنید که منظور، رژیم غذایی است ولی یک رژیمی وجود دارد که از رژیم غذایی بسیار مهمتر است و آن رژیم اطلاعاتی می‌باشد. اگر می‌خواهید در کارتان خیلی موفق‌تر باشید و مانند افراد تراز اول دنیا فعالیت و کار کنید، یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید رعایت کنید این است که رژیم اطلاعاتی بگیرید؛ یعنی به راحتی نگذارید که هر اطلاعات موجودی از اطراف وارد مغزتان شود زیرا این موضوع باعث می‌شود مغزتان خسته‌تر شود و نتواند تصمیمات خوب و حرفه‌ای‌تر بگیرد.

توصیه می‌کنم تا حد ممکن استفاده از موبایل را کم کنید و به خودتان قول بدهید که در زمان انجام کارهای مهم به هیچ‌وجه سراغ موبایل نروید یعنی این اراده را داشته باشید که موبایلتان را یا کاملاً خاموش کنید یا در یک جایی قرار دهید که به آن دسترسی نداشته باشید و بدین طریق بتوانید رژیم اطلاعاتی بگیرید.

چون مسلماً علاقمند به رسانه‌های اجتماعی هستید می‌توانید زمان خیلی محدودی را مشخص کنید که برای مدت زمان کوتاهی از رسانه‌ها استفاده کنید و سپس آن را کنار بگذارید و مطمئن باشید افراد موفق دنیا هیچ‌گاه وابسته به موبایل و اطلاعات لحظه‌ای نیستند.

موبایل وسیله‌ای است که هر لحظه می‌تواند توجه شما را به خودش جلب کند و باعث شود تمرکزتان از یک کار بسیار مهم‌تر و اصلی‌تر خارج شود و لطمه بسیار زیادی به کسب‌وکارها وارد می‌کند. البته فقط موضوع موبایل نیست و حتی اگر پشت کامپیوتر هستید و کاری انجام می‌دهید که به اینترنت ربط ندارد مانند نوشتن متن یا تولید کردن محتوا، توصیه می‌کنم که اینترنت را قطع کنید زیرا با این کار می‌توانید خیلی عملکرد بالاتری داشته باشید؛ بنابراین اولین نکته‌ای که توصیه می‌کنم آن را انجام دهید و جدی‌تر روی آن کار کنید این است که رژیم اطلاعاتی خیلی سخت‌گیرانه‌ای برای خودتان تعریف کنید و مطمئن باشید که عملکردتان خیلی بالاتر خواهد رفت.

نکته بسیار جالبی که اخیراً در یک کتاب معروف خوانده‌ام این بود که ما مغزمان طوری طراحی شده که با هر تصمیمی که در روز می‌گیریم مقداری از انرژی تصمیم‌گیری ما مصرف می‌شود؛ بنابراین اگر شما در روز ۱۰۰ عدد تصمیم بگیرید صرف‌نظر از اینکه این تصمیمات بسیار کوچک و کم‌ارزش است، از انرژی خودتان در راهی اشتباه استفاده می‌کنید و انرژی خود را هدر می‌دهید؛ بنابراین با کم کردن اطلاعات ورودی به مغز می‌توانید کاری کنید که تصمیمات خیلی کمتری در روز بگیرید و این انرژی را برای تصمیمات مهم‌تر و باکیفیت‌تر نگه دارید.

۲. عادت‌های عمیق و ثابت

دومین نکته‌ای که می‌خواهم تشویق کنم که حتماً روی آن متمرکز شوید و آن را انجام دهید این است که برای اول صبحتان عادت‌های بسیار عمیق و ثابتی تعریف کنید؛ یعنی یک فرد موفق به محض اینکه از خواب بیدار می‌شود دقیقاً طبق عادت، کارهای اول روز خود را انجام می‌دهد. این عادت می‌تواند این باشد که به محض بیدار شدن مثلاً یک لیوان آب ولرم بخورید، سپس ۱۵ دقیقه یک مطلب انگیزشی بخوانید یا اطلاعاتی را وارد مغز خود کنید که کاملاً مفید است و سپس ۱۵ دقیقه پیاده‌روی و ورزش کنید و بعد از آن، روز کاری خود را شروع کنید؛ بنابراین این عادت‌های عمیق اول صبح باید آنقدر در شما تکرار شود که برای انجام آن‌ها نیاز به هیچ فکری نباشد؛ یعنی از روی عادت به محض بیدار شدن بدانید چه کاری باید انجام دهید؛ در واقع، این نوع عادت‌ها باعث می‌شود که عملکرد روزتان بالاتر باشد. افراد ناموفق بعد از بیدار شدن هیچ برنامه خاصی ندارند. توصیه می‌کنم حداقل برای نیم ساعت تا یک ساعت اول صبحتان حتماً یک چنین برنامه دقیقی تعریف کنید و حداقل یک تا دو ماه آن را هر روز صبح تمرین کنید تا بعد از این مدت تبدیل به عادت شود و به محض بیدار شدن و بدون اینکه نیاز باشد شما فکر کنید کارها را بتوانید به ترتیب زمانی انجام دهید.

بنابراین ایجاد عادت‌های عمیق اول صبح یکی از رازهای بسیار مهمی است که تمام

افراد فوق موفق دنیا از این روش استفاده می‌کنند تا به اصطلاح روزشان را بسازند و یک روز کاری بسیار مفیدتر و باارزش‌تر برای خودشان ایجاد کنند.

۳. اراده

سومین نکته‌ای که می‌خواهم تاکید کنم و شاید تا به حال آن را نشنیده باشید و خیلی جدید است این است که برای هر نوع موفقیتی شما باید فرد بسیار با اراده‌ای باشید. اگر زود خسته بشوید و زود تسلیم بشوید مسلماً نمی‌توانید به موفقیت‌های بزرگ برسید. اگر با یک مانع خودتان را عقب بکشید و ناامید شوید مسلماً موفق نخواهید شد حتی به موفقیت‌های کوچک هم نمی‌توانید دست پیدا کنید.

پیشنهاد من این است که در سال جدید تمرینی را به اسم تمرین پایداری انجام دهید. تعریف پایداری این است که ما شرایط سخت یا شرایطی را که احساس کنیم زیر بار فشار هستیم (فشار فیزیکی یا روحی)، با خوشحالی طی کنیم؛ بنابراین پایداری با تحمل فرق می‌کند و پایداری، تحملی است که با خوشحالی همراه است و می‌دانیم که این سختی تمام می‌شود و در نهایت به یک هدف و موفقیت بزرگ‌تری خواهیم رسید.

یک روش بسیار جالب پیدا کرده‌ام که می‌توانید به کمک آن پایداری خودتان را افزایش دهید؛ یعنی در برابر مشکلات بتوانید قوی‌تر عمل کنید و با امید کارتان را ادامه دهید و آن، این است که تمرینات پایداری فیزیکی انجام دهید و این نکته‌ای است که دانشمندان روسیه چند سال پیش به آن رسیده‌اند که ورزشکارانی که تحت شرایط سخت ورزش می‌کنند اگر در زندگی‌شان یک مشکل روحیه‌ای و احساسی پیش آید، خیلی ساده‌تر تحمل می‌کنند و خوش‌بین‌تر هستند.

بنابراین پیشنهاد من این است که اگر می‌خواهید خیلی خوش‌بین‌تر باشید و با روحیه کار کنید، خودتان را تحت شرایط فیزیکی و سخت‌تری قرار دهید و ورزش‌هایی را انجام دهید که کمی از آستانه تحمل بدنتان بیشتر است که همین ورزش‌ها باعث

می‌شود که کم‌کم مغز آمادگی این موضوع را پیدا کند که در برابر مشکلات روحیه‌ای و احساسی هم مقاوم‌تر باشید.

اغلب مدیران بعد از چند سال خیلی راحت‌تر شکست می‌خورند و خیلی روحیه‌شان ضعیف‌تر می‌شود، یکی از دلایل پایه‌ای همین است که ورزش نمی‌کنند؛ یعنی بدنشان را در شرایط فیزیکی سختی قرار نمی‌دهند و مغز کم‌کم آمادگی خودش را برای پایداری فیزیکی از دست می‌دهد که در نتیجه، پایداری‌مان در برابر مشکلات، موضوعات روحیه‌ای و احساسی هم کاهش پیدا می‌کند؛ بنابراین دوست دارم روی این موضوع نیز کار کنید و مطمئن باشید که این توصیه می‌تواند زندگی شما را متحول کند.