

شکستن سدهای بهره‌وری

چگونه در چهار روز کارهایی را انجام دهیم که دیگران
در یک ماه قادر به انجام دادن آن نیستند؟



محمد حسن احمدیان

امروز رو می‌ترکونم! D:

تاریخ: / /

۱. مراسم صبحگاهی

نوشیدن آب، ورزش، موسیقی لذت‌بخش، یادگیری (در محل کار یا در مسیر یا در خانه)

۲. سه‌کار اصلی امروز

۱.

۲.

۳.

۳. برنامه‌ریزی روز بعد

انتخاب ۳ کار اصلی روز بعد

۴. گزارش کار

گزارش کار خودتان + کارمندان

۱. کارمندان را عادت بدهید هر روز برای شما گزارش کار بفرستند

۲. از آن‌ها بخواهید فقط نتایج کارهایشان رو بنویسند نه تلاش‌ها!

نکته: برای ثبت ۳ کار اصلی در موبایل از نرم‌افزار TickTick استفاده کنید.

دریافت آموزش‌های بیشتر در

خلاصه کتاب
**شکستن سدهای
بهره‌وری**

+

۲ ویدیوی آموزشی مکمل (آخر کتاب)

**چگونه در ۴ روز کارهایی را انجام دهیم که
دیگران در یک‌ماه قادر به انجام آن نیستند!**



برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

تبریک می‌گم بهت! فقط ۴ درصد از افراد به یادگیری علاقه دارن! شما جز ۴ درصد افراد جامعه هستی که می‌خوان زندگی اون طوری رقم بزنن که خودشون دوست دارن!

کتابی که در حال خواندش هستی خلاصه کتاب **شکستن سدهای بهره‌وری** هست. من از خوندن کتاب‌های طولانی متنفرم! با اینکه خود کتاب خلاصه و چکیده صدها آموزشه اما من تلاشم این بوده که فقط **مهم‌ترین** نکات این کتاب رو واسه شما قرار بدم. مطمئنم از مطالب این کتاب متحیر می‌شوید D:

۲ ویدیوی آموزشی مکمل!

۲ ویدیوی فوق‌العاده عالی در انتهای همین کتاب هست که بازم از اون‌ها متحیر می‌شی:

۱. فیلم آموزش تایپ صوتی !!!
۲. پیدا کردن سریع فایل‌ها در ویندوز

نگاه کلی به کتاب!

فصل اول: دیدگاهی که باعث میشه کارهای یک‌ماه در ۴ روز انجام بشه!
 فصل دوم: تقویت انرژی فیزیکی و رفع خستگی
 فصل سوم: کنترل احساس در شرایط سخت + داشتن احساسات مثبت در محل کار
 فصل چهارم: تقویت انرژی فکری + تقویت خلاقیت
 فصل پنجم: تقویت روحیه + ساختن سیستم انگیزه در ۶ گام
 فصل ششم: تبدیل نکات گفته شده به عادت
 فصل هفتم: مدیریت کارها با تکنولوژی
 فصل هشتم: آزادسازی زمان در ۶ گام

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

خلاصه مقدمه

این کتاب در ۴ روز نوشته شده است!

متن اصلی همین کتاب در حدود ۴ روز تایپ شد و بعدازآن به ویرایش و تصحیح محتوا پرداختم. راز این داستان را در فصل بعدی توضیح داده‌ام!

۱ به ۴۰۰۰۰!

در سایت آمازون حدود ۴۰۰۰۰ کتاب در مورد مدیریت زمان وجود دارد اما چرا باید این کتاب را بخوانید؟ زیرا مطالب جمع‌آوری شده در این کتاب نکات کلیدی مقاله‌ها، تحقیقات، دوره‌های آموزشی و کتاب‌های پر فروش است که در بهره‌وری افراد، تحول ایجاد کرده است.

وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های دیگر این است که ما تمام فن‌های مدیریت زمان را ارائه نکردیم بلکه شمارا با نگرش افراد فوق موفق در مورد زمان آشنا می‌کنیم، علاوه بر آن دستورالعملی در انتهای هر فصل آماده که بدانید دقیقاً باید چه کار کنید که معمولاً در کتاب‌های دیگر به ندرت یافت می‌شود.

خواندن این کتاب چقدر طول می‌کشد؟

این کتاب در کم‌حجم‌ترین حالت ممکن آماده شده است. اگر روزانه یک ساعت برای این کتاب وقت بگذارید در بدترین حالت ممکن این کتاب را می‌توانید تا ۳ روز آینده آن را تمام کنید!

چه چیزهایی در این کتاب می‌آموزیم؟

در چهار فصل اول کتاب می‌آموزیم که چگونه ۴ انرژی انسان را به بهترین شکل ممکن بالا ببریم و خستگی و بی‌انگیزه بودن را به صفر برسانیم. در فصل بعدی در مورد عادات افراد فوق موفق صحبت می‌کنیم. همچنین در این باره صحبت می‌کنیم که اگر عادت مضر دارید چگونه آن را ترک کنید و عادت‌های مفید را جایگزین آن‌ها کنید. در فصل بعد می‌آموزیم چگونه با تکنولوژی تمام کارهای مهم خود را در موبایل انجام دهیم. در پایان در مورد شیوه مدیریت زمان مدیران شرکت‌های میلیاردی با یکدیگر صحبت خواهیم کرد.

اما من کارمند هستم!

شاید شما خواننده گرامی کارمندی هستید که با خود می‌اندیشید چرا باید در محل کار عملکرد خارق‌العاده داشته باشم؟ حقوق من ارتباطی با عملکرد من ندارد و بارها کارهای ارزشمندی انجام دادم اما هیچ پاداشی به دنبال نداشت. بله شاید چنین شرایطی وجود داشته باشد، اما سؤالی از شما دارم. آیا دوست دارید از کارتتان و همچنین زندگی خود واقعاً

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

لذت ببرید؟

احساس شادی و رضایتان تا حد زیادی به بهره‌وری شما بستگی دارد. بنابراین هیچ‌کس نمی‌تواند روز کاری شما را لذت‌بخش‌تر کند، جز خودتان! اگر آماده هستید پس با من همراه شوید تا این سفر هیجان‌انگیز را شروع کنیم!

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

خلاصه فصل اول

چگونه سدهای
بهره‌وری را بشکنیم؟



بسیاری از افراد زندگی معمولی دارند و به عملکرد معمولی قانع می‌شوند. آنان به محل کار خود می‌روند و فعالیتشان در حدی است که باعث نارضایتی مدیران نشود و سپس پس از سپری کردن یک روز کاری خود را با تلویزیون و ... سرگرم می‌کنند. بیایید با من همراه شوید تا نوع جدیدی از زندگی را آغاز کنیم که سرشار از شادی و سرزندگی است. با اجرای ایده‌های این کتاب احساس بسیار خوبی نسبت به خودتان خواهید داشت و بانگیزه فراوان از خواب بیدار می‌شوید.

آیا شما از این جنس کارمند هستید؟

اغلب افراد تصور می‌کنند بهتر است در محل کار کمترین کارایی ممکن را داشته باشند، چون عملکردشان تأثیر چندانی بر حقوق و مزایای دریافتی ندارد. ولی اگر واقع‌بینانه به زندگی خود نگاه کنیم، ما بخش عمده زندگی خود را در محل کار سپری می‌کنیم. اگر بتوانیم از این ساعت کاری لذت ببریم کیفیت زندگی و استراحت ما بهبود می‌یابد؛ بنابراین همواره باید در حال افزایش توانمندی‌ها و همچنین چالش‌های روزانه باشیم.

رازهای افزایش عملکرد

در این بخش به رازهای افزایش عملکرد می‌پردازیم. در فصل‌های بعد به جزئیات بیشتری می‌پردازیم و درباره روش‌های اجرای این ایده‌ها صحبت می‌کنیم.

قانون پارکینسون

فرض کنید دوستانتان با شما تماس می‌گیرند و از شما درخواست می‌کنند که بعد از اتمام کار با آن‌ها به کوه بروید. اگر در محل کار خود فقط دو ساعت باشید، در آن دو ساعت تمام کارهای خود را با حداکثر سرعت انجام می‌دهید. چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟ چرا هرروز 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 خواهد 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 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 بهره‌وری را با مدیریت زمان یکسان می‌دانند، وقتی درباره انجام کارهای بیشتر در یک‌زمان مشخص صحبت کنیم، بلافاصله می‌گویند تنها راه ممکن آن است که در مدیریت زمان مهارت بیشتری پیدا کنیم. در همین کتاب یک‌فصل کامل را به مدیریت زمان اختصاص داده‌ایم ولی مدیریت زمان با اینکه بسیار مهم است، کافی نیست. برای کسانی که می‌خواهند بهره‌وری بسیار بالایی داشته باشند مدیریت انرژی بسیار مهم‌تر از مدیریت زمان است.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

فرض کنید امروز تصمیم گرفته‌اید که این کتاب را تا انتها بخوانید و در برنامه امروزتان وقت کافی برای این موضوع در نظر گرفته‌اید. شاید پس از یک یا دو ساعت احساس خستگی کنید و همچنین گرسنگی و موارد دیگر شمارا از خواندن ادامه این کتاب منصرف کند؛ بنابراین افرادی که انرژی کافی ندارند به تدریج خسته می‌شود و کم‌کم مدیریت زمان را نیز کنار می‌گذارند.

۴ توربوی انسان!

من از دوران کودکی عاشق دنیای ماشین و سرعت بوده‌ام و هستم. می‌خواهم مدیریت انرژی را با توجه با یکی از قطعات ماشین‌های پرسرعت توضیح بدهم. در ماشین‌های پیشرفته قطعه‌ای به نام توربو وجود دارد. توربو در این ماشین‌ها باعث افزایش سریع شتاب ماشین می‌شود.

حال تصور کنید در بدن انسان ۴ توربو به وجود دارد که اگر هرکدام از آن‌ها کار نکنند بهره‌وری ما به شدت کاهش پیدا می‌کند. آن توربوها انرژی فیزیکی، احساسی، فکری و روحیه هستند.

۱. انرژی فیزیکی

اولین منبع، انرژی فیزیکی و قدرت جسمانی ماست، بدون انرژی فیزیکی کافی، انجام هیچ کار بزرگ امکان‌پذیر نیست. یک فوتبالیست هرچقدر که نگرش مثبت داشته باشد در صورت خستگی زیاد نمی‌تواند در بازی درخشش داشته باشد. وینس لومباردی، بازیکن فوتبال آمریکایی می‌گوید: «خستگی انسان را ترسو می‌کند».

ما برای انرژی جسمانی خود اهمیت کمی قائل هستیم. معمولاً به راحتی ساعات خواب خود را به کارهای دیگر اختصاص می‌دهیم. با خوردن غذاهای مضر به بدن لطمه می‌زنیم، احتمالاً این ضرب‌المثل قدیمی را شنیده‌اید که می‌گوید: «عقل سالم در بدن سالم است». در فصل بعد به صورت مفصل در مورد شارژ انرژی فیزیکی با یکدیگر صحبت خواهیم کرد.

۲. انرژی احساسی

دومین منبع انرژی ما انرژی احساسی است. وقتی انرژی احساسی ما در شرایط مناسب باشد بهتر می‌توانیم مسائل را حل کنیم و بر مشکلات و موانع غلبه کنیم. در شرایط احساسی نامناسب معمولاً انرژی جسمانی ما هم به سرعت تقلیل می‌آید که در فصل سوم به شیوه بهبود آن می‌پردازیم.

۳. انرژی فکری

سومین منبع، قوای ذهنی ما است. آشنایی بهتر با عملکرد مغز و استفاده بهتر از این پدیده خلقت می‌تواند باعث انجام کارهای بسیار خارق‌العاده شود. هرچه از آن استفاده کنیم عملکرد آن افزایش می‌یابد. فردی که ذهنش خسته است نمی‌تواند کارهای بزرگ انجام دهد و کیفیت تصمیماتش کاهش می‌یابد. در فصل چهارم در مورد آن بیشتر خواهیم کرد.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

۴. انرژی روحیه

چهارمین منبع انرژی، روحیه ما است. کسانی که از روحیه‌ی بالایی برخوردارند کارهای سخت‌تر و بزرگ‌تر از افراد معمولی انجام می‌دهند. در فصل پنجم دقیقاً توضیح خواهیم داد که روحیه چیست و چگونه می‌توان روحیه را بالا برد.

فعال‌سازی ۴ توربو

اگر قبل از انجام کار بسیار سخت و پیچیده بتوانیم ۴ توربو را به اندازه کافی تقویت کنیم و در بهترین شرایط فیزیکی احساسی فکری و روحی باشیم، می‌توانیم کارهای انجام دهیم که دیگران هیچ‌وقت نمی‌توانند انجام دهند.

از قفس دیدگاه‌های محدود کننده خارج شوید

بعضی از افراد در قفسی زندگی می‌کنند که توسط دیدگاه‌های دیگران ساخته شده است، اگر بگویند در نقاشی استعدادی نداریم حرفشان را می‌پذیریم، اگر می‌شنویم که در یک روز نمی‌توان ۴۰ صفحه کتاب نوشت حرفشان را می‌پذیریم.

افراد با عملکرد خارق‌العاده معیارهای جدیدی را تعریف می‌کند، در واقع آن‌ها آن‌قدر عملکرد خود را افزایش می‌دهند تا به جایی برسند که فقط یک رقیب داشته باشند یعنی خودشان! بیل گیتس مؤسس مایکروسافت می‌گوید: «بزرگ‌ترین رقیب خودتان باشید».

این نکته در کتاب نیست!

لازم می‌بینم که این نکته رو مجدداً مرور کنیم! آگه واقعا می‌خواین به دستاوردهای بزرگ برسین باید معیارهای دیگران بزایرد کنار! معیار رو خودتون مشخص کنید! خیلی هم سخت نیست! کافیه شیوه انجام کار رو عوض کنید! مثلاً خودم بجای اینکه بشینم متن کتابم رو تایپ کنم، اومدم از ابزار تایپ صوتی استفاده کردم. همین باعث شد کتاب در ۴ روز نوشته بشه!

۹۰ دقیقه طلایی

وقتی بیدار هستیم زمان‌های بیداری ما به دوره‌های ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه تقسیم می‌شود که در آغاز هر دوره ترشح هورمونی، ضربان قلب، فعالیت مغزی و تمامی موارد در بهترین حالت ممکن خودشان هستند. بعد از حدود ۶۰ دقیقه عملکرد شروع به کاهش می‌کند و زمانی می‌رسد که در نقطه بین ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه، بدن انسان به شدت احساس می‌کند نیاز به بازیابی انرژی و استراحت دارد.

اگر در این شرایط یعنی زمانی که بدن تشخیص می‌دهد نیاز به بازیابی و استراحت دارد کاری را ادامه دهیم معمولاً نتیجه، اضطراب شدید، عدم تمرکز، خستگی و گرسنگی بی‌موقع خواهد بود. در این صورت عملکرد ما کاهش می‌یابد.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

شیوه تقویت ۴ توربو

استراحت شما می‌تواند ۲۰ الی ۳۰ دقیقه باشد که در فصل‌های بعدی مفصلاً توضیح می‌دهیم که چگونه بازیابی انرژی را انجام دهیم. اگر در روز کاری معمولاً عصبانی هستیم یا احساس خستگی می‌کنیم یا اضطراب شدیدی داریم معمولاً مشکل از عدم تعادل در مصرف و بازیابی انرژی است.

آیا استراحت می‌کنید؟

یکی از رازهای داشتن بهره‌وری فوق‌العاده، استراحت کافی و مناسب است، بسیاری از افراد تصور می‌کنند وقتی کاری انجام نمی‌دهند در حال استراحت هستند، درحالی‌که چنین نیست. ساده‌ترین تعریف استراحت، جدا شدن کامل از این کار و بازیابی انرژی است. بسیاری از مدیران و کارمندان در خانه، ساعت‌های طولانی را به تفکر درباره کارشان می‌پردازند. آن‌ها در خانه هستند، ولی چون از کارشان کاملاً جدا نشده‌اند در حال استراحت نیستند و انرژی آن‌ها شارژ نمی‌شود.

انواع استراحت

فعالیت‌هایی که برای استراحت انتخاب می‌کنیم به سه دسته تقسیم می‌شوند؛

۱. استراحت روزانه
۲. استراحت فصلی
۳. استراحت هفتگی

استراحت روزانه

بدن ما هر در ۹۰ دقیقه یک‌بار به بازیابی انرژی نیاز دارد، می‌توان در محل کار حداقل ۱۰ تا ۱۵ مورد پیدا کنیم که بعد از ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه کار شدید بتوانیم در چند دقیقه به استراحت و بازیابی انرژی پردازیم که در فصل‌های بعد به روش‌های بازیابی انرژی مثل شنیدن موسیقی لذت‌بخش و ... می‌پردازیم.

استراحت هفتگی

برای داشتن عملکرد مناسب باید یک روز کامل در هفته را به استراحت اختصاص دهیم. شاید بهترین روز برای این کار جامعه نباشد. اگر مدیر هستید بررسی کنید که آیا چنین امکانی وجود دارد که یک روز در هفته را به استراحت و تفریح اختصاص دهید؟ همچنین اگر کارمند هستید می‌توانید عملکرد خود را افزایش دهید و به‌عنوان پاداش درخواست مرخصی در هفته را داشته باشید. در استراحت هفتگی معمولاً می‌توان به تفریحات وقت‌گیرتر پرداخت. مثلاً شنا کردن با دوستان یا حتی استراحت در خانه و خواندن کتاب.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

استراحت فصلی

می‌توان در هر فصل یک هفته کامل را به استراحت پردازیم. استراحت به برنامه‌ریزی و هماهنگی نیاز دارد. پیشنهاد می‌کنم دفترچه‌ای داشته باشید و هرگاه ایده جالبی برای تفریح و استراحت به ذهنتان رسید در آن دفترچه یادداشت کنید.

دستورالعمل فصل اول

۱. از قانون پارکینوس برای انجام کارهای خود استفاده کنید. زمان انجام کارها را نصف زمان همیشگی در نظر بگیرید.

۲. کارهای خود را به بازه‌های زمانی ۹۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید.

۳. فهرستی از کارهای مهم و وقت‌گیر خود تهیه کنید. بررسی کنید چگونه می‌توان روش‌های رایج را کنار گذاشت و انجام آن‌ها را ساده‌تر کرد.

۴. یک دفترچه برای استراحت‌های خود تهیه کنید. هر ایده‌ای که برای استراحت روزانه، هفتگی، فصلی به ذهنتان رسید، در آن یادداشت کنید.

خلاصه فصل دوم

توربوی انرژی فیزیکی



همه دوست دارند با افراد شاد و پرانرژی و وقت بگذرانند. افراد پرانرژی باعث می‌شوند دیگران باانگیزه‌تر شوند. هیچ‌کس دوست ندارد نزدیک‌ترین دوستش فردی خسته و بی‌انرژی باشد. بیایید از امروز تصمیم بگیریم در زندگی اطرافیان خود فردی شاد و پرانرژی باشیم و کاری کنیم که همه از مصاحبت با ما لذت ببرند.

بدون داشتن انرژی فیزیکی کافی، نمی‌توان عملکرد بالایی داشت. ما باید بتوانیم در روز مرتبط انرژی خود را به‌درستی مصرف و سپس بازیابی کنیم بسیاری از مدیران و کارمندان به این موضوع توجه کافی ندارند.

اهمیت تنفس صحیح

انرژی فیزیکی، به تنفس درست و مناسب بستگی دارد. ما به‌ندرت به تنفس خود توجه می‌کنیم. حتماً توجه کرده‌اید که وقتی اضطراب شدیدی داریم، تنفس ما به‌صورت خودکار، کوتاه‌تر و بریده‌تر می‌شود. همین موضوع باعث کاهش عملکرد جسمی می‌شود. اصل کلی آن است که تنفس را عمیق‌تر کندتر، آرام‌تر و منظم‌تر کنیم.

تمرین تنفس عمیق

در کتاب‌های پزشکی، ساده‌ترین روش تنفس عمیق آن است که با بینی خود به‌اندازه کافی اکسیژن را وارد ریه‌ها کنید، چند ثانیه حفظ کنید و سپس هوا را از طریق دهان به آرامی خارج کنید. همین تمرین ساده می‌تواند انرژی شما را تا حد زیادی افزایش دهد و باعث کاهش خستگی و اضطراب شما شود.

شارژ انرژی فیزیکی

برای شارژ انرژی فیزیکی کافی است این سه مورد را بهبود دهید؛

- الف. تغذیه مناسب
- ب. فعالیت بدنی کافی
- ت. خوابیدن کافی و اصولی

الف. تغذیه مناسب

تغذیه مناسب، نقشی حیاتی در زندگی ما انسان‌ها دارد. در این قسمت راهکارهایی برای داشتن تغذیه بهتر ارائه می‌دهیم.

قوی‌ترین مایع انرژی‌زا

اگر بخواهیم فقط یک تغییر در برنامه روزانه ایجاد کنیم که باعث افزایش انرژی فیزیکی و بهبود عملکردمان شود، نوشیدن آب بیشتر در طول روز است. خداوند بهترین نوشیدنی ممکن را در طبیعت خلق کرده و در اختیار همگان قرار داده است.

محققان استرالیایی هم در مورد نوشیدن آب کافی تحقیقاتی انجام دادند که این

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

تحقیقات بر ۲۰ هزار نفر انجام و مشاهده شد. افرادی که طی سال‌ها آب بیشتری می‌خورند احتمال مرگ بر اثر حمله قلبی در آن‌ها به شدت کاهش پیدا می‌کند. بیش از ۶۵ درصد وزن بدن یک فرد بالغ را آب تشکیل داده است. پزشکان آب را مهم‌ترین ماده سم‌زا می‌دانند.

ب. فعالیت بدنی

شارژ انرژی فیزیکی به‌خصوص در محل کار صرفاً با خوراکی‌ها تأمین نمی‌شود بلکه ورزش و فعالیت‌های بدنی برای بازیابی انرژی فیزیکی ضروری است. در سازمان بورس آمریکا افراد به دودسته تقسیم شدند؛ دسته اول پس از یک ساعت کار ۹۰ ثانیه ورزش می‌کردند، یعنی از روی صندلی خود بلند می‌شدند، نفس عمیق می‌کشیدند و نرمش‌های چندثانیه‌ای انجام می‌دادند. دسته دوم این کار را انجام نمی‌دادند و به‌صورت پیوسته کار می‌کردند. نتیجه این آزمایش بسیار عجیب بود و افراد دسته دوم اشتباهات بسیار بیشتری در کار خود داشتند.

بنابراین هرچقدر هم که پرمشغله باشید می‌توانید حداقل چند دقیقه ورزش کنید. ورزش می‌تواند انجام حرکات کششی بدون ترک کردن صندلی باشد البته بهتر است از جای خود بلند شوید و چند دقیقه پیاده‌روی کنید.

یکی از فعالیت‌هایی به نوعی فعالیت بدنی محسوب می‌شود، تنفس عمیق است.

از هر فرصتی برای فعالیت بدنی استفاده کنیم

با آغاز عصر اطلاعات اغلب کارمندان بیشتر وقت خود را در حال نشسته و جلوی کامپیوتر می‌گذرانند. همین موضوع باعث شده اغلب کارمندان کمترین فعالیت بدنی ممکن را انجام دهند. هرچه فعالیت بدنی ما کمتر شود در درازمدت خسته‌تر و کم انرژی‌تر خواهیم بود. اگر شما یک کارمند هستید از همین امروز دیدگاه خود را نسبت به انجام کارهای فیزیکی در محل کار تغییر دهید. اگر کاغذی یا پرونده‌ای را باید به همکاران بدهید، پیش‌قدم شوید و خودتان آن را پیش همکاران ببرید. اگر لازم است چیزی از اتاق دیگر آورده شود در آن کار پیش‌قدم شوید و از هر فرصتی برای فعالیت بدنی بیشتر استفاده کنید. این کار نه تنها باعث سلامتی بیشتر شما و افزایش عملکرد می‌شود، بلکه باعث خوشحالی دوستان و همکارانتان می‌شود چون در هر فرصتی برای کمک به آن‌ها پیش‌قدم می‌شوید.

ت. خوابیدن کافی و اصولی

ساختار ما الزام می‌کنند که به اندازه کافی بخوابیم، باین‌حال وقتی تحت فشار قرار می‌گیریم، معمولاً از اولین چیزهایی که صرف‌نظر می‌کنیم خواب و استراحت کافی است. براین تریسی در کتاب بهانه ممنوع می‌گوید: «۶۰ درصد افراد بالغ به اندازه کافی

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

نمی‌خوابند و از کمبود خواب رنج می‌برند». کمبود خواب، فکر کردن، یادگیری، قضاوت و تصمیم‌گیری را تحت تأثیر قرار داده و اشتباهات کاری را افزایش می‌دهد.

افراد پرمشغله معتقدند با خوابیدن کمتر نیز می‌توانند به زندگی ادامه دهند، آن‌ها می‌گویند کافی است در طول شبانه‌روز ۴ یا ۵ ساعت بخوابند و به هیچ‌وجه خسته نیستند. این افراد حتی اگر خسته نباشند با این کار عملکرد خود را کاهش می‌دهند.

کریستیانو رونالدو چگونه می‌خوابد؟

مرجع خبری رئال مادرید می‌گوید که کریستیانو رونالدو به‌طور متوسط روزانه ۱۲ ساعت می‌خوابد. در حقیقت ستاره رئال مادرید به استراحت حرفه‌ای اهمیت زیادی می‌دهد و به همین خاطر است که خواب را بخش مهمی از کارش می‌داند.

از زنگ هشدار برای بیدار شدن استفاده نکنیم!

نکته جالب دیگر در مورد انرژی فیزیکی آن است که افراد با بهره‌وری بالا، به‌طور طبیعی از خواب بیدار می‌شوند. اگر با ساعت یا وسیله هشداردهنده دیگری از خواب بیدار می‌شویم، چون بدن در آن زمان آمادگی بیدار شدن را ندارد نمی‌توانیم در آن روز بهره‌وری خیلی بالایی داشته باشیم.

جبران کمبود خواب

اگر فکر می‌کنید کمبود خواب زیادی دارید، بهتر است یک یا چند روز مرخصی گرفته و استراحت کنید یا کل روز جمعه را استراحت کنید و بعدازآن این تمرین را شروع کنید. کاری کنید تا هرروز صبح قبل از صدای زنگ ساعت خودبه‌خود از خواب بیدار شوید. به‌اندازه کافی استراحت کنید. مطمئن باشید با چند روز استراحت، نظم دنیا به هم نمی‌ریزد و پس‌ازآن می‌توان با انرژی کافی به کارمان برگشت.

دستورالعمل فصل دوم

۱. تنفس عمیق را همیشه تمرین کنید.

۲. روزانه به اندازه یک بطری آب ۱/۵ لیتری آب بنوشید. به محض بیدار شدن یک لیوان بزرگ، آب بنوشید.

۳. صبحانه خود را بهبود دهید. از خوراکی‌های تازه، میوه‌هایی مثل سیب استفاده کنید.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

۴. روزانه ۵ الی ۶ وعده غذا بخورید.

از خوراکی‌های تازه استفاده کنید. مصرف شکر و نمک را کاهش دهید.

۵. بعد ۹۰ دقیقه کار شدید، فعالیت بدنی انجام دهید.

نفس عمیق بکشید. سریع پیاده‌روی کنید. اگر امکان دارد در باشگاه ورزش مورد علاقه خود ثبت نام کنید. برای خود دستبند سلامتی تهیه کنید.

۶. کیفیت خواب خود را بهبود دهید.

کالای خواب مناسب تهیه کنید. حداقل ۸ ساعت در شبانه‌روز بخوابید.

خلاصه فصل سوم

توربوی انرژی احساسی



نشانه کم شدن انرژی احساسی چیست؟

در روز کاری مشغله زیادی داریم ولی در آرامش کارهای لازم را انجام می‌دهیم و به اتمام می‌رسانیم. گاهی دقیقاً همان مشغله و مسئولیت‌ها را داریم ولی احساس فوریت داریم. نمی‌دانیم چه کاری انجام می‌دهیم. نمی‌توانیم کاملاً جذب کارمان شویم و مرتبط از این شاخه به آن شاخه می‌پریم. شاید شرایط تغییر کرده است ولی از انرژی احساسی ما کم شده است و نیاز به شارژ دارد.

تأثیر احساسات بر قهرمانان

جیمی کانرز یکی از قهرمانان تنیس جهان است. وقتی از او پرسیدند مهم‌ترین مهارتی که شما را به قهرمان تبدیل کرده است چیست؟ او گفت: «در سال‌های اول، در بازی عصبانی می‌شدم ولی باگذشت سال‌ها یاد گرفتم که هیچ‌گاه در بازی عصبانی نشوم، حتی از دست خودم».

بنابراین حتی اگر در کسب‌وکار خود اشتباه بسیار بزرگی را مرتکب شده‌اید به خودتان بگویید: اشکالی ندارد، از این به بعد، بهتر عمل می‌کنم. از شما می‌خواهم هیچ‌وقت خودتان را سرزنش نکنید. این تمرین شاید در ابتدا بسیار سخت باشد و به اعتمادبه‌نفس فوق‌العاده‌ای نیاز دارد. کافی است فقط یک هفته تمرین کنید، هرگاه خودتان در زندگی شخصی یا محل کار اشتباهی مرتکب شدید، خودتان را سرزنش نکنید.

مهم‌ترین نشانه اعتمادبه‌نفس بالا

افرادی که اعتمادبه‌نفس بسیار بالایی دارند، معمولاً احساسات بسیار بهتری نسبت به بقیه دارند. بسیاری از افراد، بیش‌ازحد نگران نظرات دیگران درباره خودشان هستند. کافی است فردی با آن‌ها بگوید کمی اضافه‌وزن دارید، آن‌ها خود را می‌بازند و تمام تلاش خود را می‌کنند تا خود را به شما ثابت کنند. چنین افرادی نمی‌توانند عملکرد بسیار بالایی از خود نشان دهند.

در مقابل افرادی هستند که نگران دیدگاه‌های دیگران نیستند و به اصطلاح برای خودشان زندگی می‌کنند. این افراد احساس بسیار بهتری نسبت به خودشان و دیگران دارند.

یک تمرین عجیب

هم‌اکنون خواندن این کتاب را کنار بگذارید و برای خود یک مداد تهیه کنید. آن مداد را محکم بفشارید، با تمام توان فشار دهید. سپس درحالی‌که مداد را محکم فشار می‌دهید، دستتان را بچرخانید تا کف دست رو به زمین باشد. چه چیز مداد را در دستتان نگه داشته است؟ جواب کاملاً واضح است! این شما هستید که مداد را در دستتان محکم نگاه داشته‌اید. سؤال بعدی این است که چگونه از دست مداد خلاص می‌شوید؟ جواب ساده است، به سادگی دست‌ها را باز کرده و می‌گذارید مداد بیفتد! این مسئله شگفت‌انگیز، سادگی رها کردن اتفاقات منفی را در زندگی نشان می‌دهد.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

مانند مداد فقط دستتان را باز می‌کنید و آن را رها می‌کنید. همین کار را با تجربیات منفی خود انجام دهید به خاطر بسپارید که دیگران در شما نمی‌توانند احساس منفی ایجاد کنند.

وابستگی احساسی را از بین ببرید

هیچ عامل بیرونی نمی‌تواند همیشه احساساتتان را خوب نگه دارد. عامل بیرونی می‌تواند ماده خاص، مانند دخانیات یا یک فرد خاص یا هر چیز دیگری که بدون آن نمی‌توانید لحظه‌ای احساس خوبی داشته باشید. داشتن وابستگی احساسی به هر چیزی باعث می‌شود شیء مقابل به ما ضربه بزند، این یک قانون است.

به خصوص کسانی که در روابط عاطفی به یک شخص وابسته می‌شوند، آن رابطه، به بدترین شیوه ممکن از بین می‌رود. راهکار چیست؟ چنین افرادی با درون خود رابطه‌ی خوبی ندارند و چون از درون خود، نمی‌توانند در خود احساس خوب ایجاد کنند به شخصی وابسته می‌شوند که بتواند این خلأ رو پر کند، از آنجایی که یک خلأ عاطفی هرگز با عوامل بیرونی پر نمی‌شود، آن رابطه از بین می‌رود. پس باید بتوانید بدون استفاده از هیچ عامل بیرونی در درونتان احساس خوبی ایجاد کنید.

افراد با عملکرد بالا، لذت بردن را به آینده‌ای نامشخص موکول نکرده‌اند. آن‌ها منتظر فرصت‌های خاص برای لذت بردن از زندگی نیستند و از کوچک‌ترین فرصت‌ها برای شارژ انرژی احساسی خود استفاده می‌کنند. میزان بهره‌وری، مستقیماً به کیفیت احساسات بستگی دارد.

داشتن وابستگی احساسی به هر چیزی باعث می‌شود شیء مقابل به ما ضربه بزند، این یک قانون است.

شارژ انرژی احساسی در محل کار

همان‌طور که قبلاً توضیح داده شد بهترین روش آن است که حدود ۹۰ دقیقه فعالیت شدید و متمرکز انجام دهیم و سپس چند دقیقه را به بازیابی انرژی اختصاص دهیم. بازیابی انرژی حساسی هم بخشی از آن است. برای خود فهرستی از کارهای لذت‌بخش ۵ دقیقه‌ای تهیه کنید که می‌تواند باعث شارژ انرژی احساسی شما شود و در محل کار استفاده کنید.

نکته مهم آن است که به کاری بپردازید که از آن واقعاً لذت ببرید. شاید از کشیدن نقاشی، خوشنویسی، نوازندگی، خواندن لطیفه یا از هر چیز دیگری که لذت می‌برید، در جدول زیر چند مورد پیشنهاد شده که می‌توانید استفاده کنید.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

۱. شنیدن آهنگ موردعلاقه
۲. نوازندگی
۳. خواندن مجله موردعلاقه
۴. خارج شدن از محل کار و پیاده‌روی
۵. تلفن به یک دوست خوب
۶. نوشتن خاطرات روزانه
۷. دیدن عکس‌های موردعلاقه
۸. مرتب کردن اتاق کار
۹. دیدن عکس‌های موردعلاقه
۱۰. صرف چای با همکاران

ظاهر محیط کار را بهبود دهید

ما در طول روز ساعات طولانی را در محیط کار سپری می‌کنیم. منظره محل کار ما ساعت‌ها در معرض دید همگان است؛ بنابراین بیشترین تلاش را برای لذت‌بخش‌تر کردن محیط کارتان انجام دهید. یک تابلوی زیبا از طبیعت می‌تواند تأثیرگذار باشد. اگر کارمند هستید و توانایی ایجاد تغییر در دکوراسیون اتاق ندارید، بر روی کاغذ سفید جملات انگیزشی را چاپ کنید و در معرض دید خودتان قرار دهید یا این کار را بر صفحه مانیتورتان انجام دهید.

تمیز نگه‌داشتن محیط کار می‌تواند مفید باشد. استفاده از خوشبوکننده مناسب در محل کار نیز می‌تواند به احساسات بسیار کمک کند. البته بهترین خوشبوکننده‌ها مواردی هستند که خداوند خلق کرده است یعنی گل‌ها و گیاهان.

معیار پیشرفت افراد فوق موفق

این کتاب در مورد افزایش بهره‌وری شخصی است، نه اصول موفقیت. اما این موضوع بسیار اهمیت دارد. احتمالاً شما هم مثل من افرادی را می‌شناسید که با افتخار می‌گویند من برای این مسئله، ۱۰ ساعت زمان گذاشتم ولی نتیجه‌ای نگرفتم. اصلاً مهم نیست در کسب و کار خود چقدر در تلاش هستید. این سؤال را از خود بپرسید، از ۱۰ ساعت تلاش چقدر نتیجه گرفته‌ام؟

دیدگاه تلاش محوری از پیشینیان به ما رسیده، آن‌ها بر این باور بودند که «اگر از کار خود به خانه می‌آید و عرقی نریخته‌اید احتمالاً درست کار نکرده‌اید!».

برای خود یک سررسید تهیه کنید و هرروز در آن بنویسید که از کارهای امروز، چقدر نتیجه گرفته‌اید. تا از نتیجه آن در آینده شگفت‌زده بشوید.

دستورالعمل فصل سوم

۱. به مدت یک هفته تحت هیچ شرایطی خودتان را سرزنش نکنید.
۲. نظرات دیگران را از زندگی خود حذف کنید.
به نظرات دیگران درباره خودتان حساس نباشید. به دنبال تغییر دیگران نباشید!
۳. روابط خود را بهبود دهید.
در محل کار، برای خود یک دوست صمیمی پیدا کنید. از افراد منفی‌نگر فاصله بگیرید.
۴. نگرانی‌های خود را بر یک برگه بنویسید، اولویت‌بندی کنید و آن‌ها را حل کنید.
۵. ظاهر محیط کار را بهبود دهید.
۶. بعد فعالیت شدید ۹۰ دقیقه‌ای، به فعالیت‌های لذت‌بخش کوتاه بپردازید.
۷. معیار پیشرفت کسب‌وکارتان را بر پایه نتیجه محوری قرار دهید.
برای خود یک سررسید تهیه کنید و نتایج یک روز کاری را در آن یادداشت کنید.

خلاصه فصل چهارم

توربوی انرژی فکری



سومین عامل مهم در افزایش بهره‌وری، تقویت قوای ذهنی یا انرژی فکری‌مان است. اگر به سلامتی مغز اهمیت بدهیم، شادتر و موفق‌تر خواهیم بود. تصمیمات درستی خواهیم گرفت و کیفیت زندگی بهبود می‌یابد.

نکته مهم این است که کار فکری، بسیار بیشتر از یک کار فیزیکی از ما انرژی می‌گیرد. وزن مغز حدود ۲ درصد وزن کل بدن را تشکیل می‌دهد ولی تقریباً ۲۵ درصد اکسیژن دریافتی بدن را مصرف می‌کند. اگر انرژی ذهنی خود را بازیابی نکنیم نتیجه آن افزایش اشتباهات، کاهش خلاقیت و ریسک‌پذیری خواهد شد.

استراحت مغزی چیزی فراتر از کار نکردن است. بعضی از افراد، در خانه، به فکر کردن درباره کارشان، اعتیاد پیدا می‌کنند. این کار بسیار مضر است. این عادت باعث می‌شود خلاقیت ما به تدریج کمتر شود.

راهکارهایی ساده برای افزایش خلاقیت با موبایل

تغییر رمز صفحه‌کلید به صورت هفته‌ای
تغییر روزانه یا هرچند وقت یک‌بار تصویر زمینه موبایل
تغییر فونت یا آیکون‌های موبایل

بیشتر بخوابید!

همان‌طور که قبلاً اشاره شد عملکرد بالای مغز هم به خواب کافی وابسته است. دکتر دانیل ایمن توصیه می‌کند که اگر مدیر هستیم، در مصاحبه‌های استخدامی از متقاضی بپرسیم که چند ساعت می‌خوابد. افرادی که کمتر از ۷ ساعت می‌خوابند معمولاً تعداد خطاها و اشتباهاتشان در محل کار بیش از افراد معمولی است.

جمله طلایی کتاب را دوباره تکرار می‌کنم؛ دستاوردهای بزرگ، فقط به میزان تلاش و ساعت کار ما بستگی ندارد بلکه به کیفیت استراحت ما وابسته است

میز کار خود را مدیریت کنید

احتمالاً شما هم می‌دانید که یک میز کار شلوغ، باعث کاهش کارایی می‌شود، زیرا اطلاعات لازم به راحتی یافت نمی‌شود به زمان جستجو افزایش می‌یابد.

۱۵۰ ساعت اتلاف وقت

در مکان‌های اداری، به طور متوسط ۱۵۰ ساعت در سال صرف جستجو اقلام مختلف می‌شود. خانم لیز دیون پورت در کتابش از «بی‌نظمی تا نظم» در این زمینه پیشنهادها ساده و کاربردی ارائه می‌دهد.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

- هر چیزی که کاربرد روزانه دارد باید در دسترس دست باشد.
- هر چیزی که کاربرد هفتگی دارد باید در دسترس باشد.
- هر چیزی که کاربرد ماهانه دارد باید در اتاق کار باشد.
- هر چیزی که کاربرد کمتر دارد نباید در اتاق کار باشد.
- ۹۵ درصد وسایل اطراف و زیر میز بی‌مصرف هستند.

با کاغذهای مزدور چه کار کنیم؟

از فرمول «دوان» برای تمام کاغذهایتان استفاده کنید. حرف «دال» به معنی دور ریختن است. تا جایی که می‌توانید هر چیزی که حواستان را پرت می‌کند دور بیندازید. مثل تبلیغات کاغذی، ایمیل‌های ناشناس، روزنامه و یا هر کاغذ دیگری که به آن نیاز ندارید. حتی کاغذی که شک دارید آن را نگه‌دارید یا دور بریزید، دور بریزید! یک کاغذ با ارزش هرگز در شما شک ایجاد نمی‌کند!

حرف دوم «و» به معنی واگذاری است؛ یعنی واگذار کردن کار به شخص دیگر تا کاری را انجام دهد. یک مدیر باید کارهایی را انجام دهد که فقط خود او می‌تواند آن را انجام دهد.

حرف سوم «الف» به معنی اقدام است. از پرونده و یا پوشه خاصی برای این کار استفاده کنید. پرونده اقدام شما، شامل تمام کارهایی است که باید در آینده نزدیک انجام شود. هر چیزی که در پوشه اقدام قرار بگیرد باید انجام شود و به پایان برسد.

آخرین حرف «ن» به معنی نگه‌داشتن است. شامل کاغذها، اسناد و فایل‌هایی است که برای استفاده‌های بعدی باید در دسترس باشد.

البته یک تکنیکی در فصل «مدیریت، به لطف تکنولوژی» به صورت مفصل به آن خواهیم پرداخت، آن است که اسناد را با موبایل خود اسکن کنید و آن کاغذ را دور بریزید. نگران نباشید! هر موقع به آن نیاز داشتید، می‌توانید از موبایل آن را پرینت بگیرید.

کارهای ناتمام

هر چه در زندگی کارهای ناتمام بیشتری داشته باشیم و جرئت و جسارت مواجه شدن با آن‌ها را نداشته باشیم، به همان میزان تمرکز ذهنی‌مان کمتر می‌شود.

اتمام کارهای ناتمام

- کارهای ناتمام به دودسته تقسیم می‌شوند؛
۱. کارهای خیلی بزرگ و مهم زندگی
 ۲. کارهای ناتمام روزانه

برای یک مدیر، شاید یک کار ناتمام بزرگ، اخراج کارمند باشد. فرض کنید در محل کار کارمندی وجود دارد که هرروز باعث ناراحتی شدید آن مدیر می‌شود و مدیر اعتمادبه‌نفس

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

کافی را ندارد تا برای همیشه مشکل را حل کند ولی شاید فکر می‌کند با خروج این کارمند جایگزین مناسبی نخواهد یافت.

تهیه فهرست از کارهای ناتمام

بنابراین بهتر است فهرستی از کارهای ناتمام بنویسیم، آن‌ها را اولویت‌بندی کنیم و برای هرکدام، یک تاریخ مشخص کنیم و آن‌ها را حل کنیم. اگر در یک کار، مثل مهارت استخدام و اخراج حرفه‌ای دانش کافی نداریم، بهتر است تا زمانی برای یادگیری آن اختصاص دهیم.

کارهای ناتمام روزانه

آیا این مثال برای شما آشناست؟ یک فکس مهم پنج صفحه را ارسال می‌کنیم، سه صفحه از آن ارسال می‌شود. بعد از آن اتفاقی می‌افتد، مثلاً دستگاه فکس کار نمی‌کند. تلاش می‌کنیم تا دستگاه درست شود بعد از اینکه دستگاه فکس درست شد، مجدداً برای ارسال فکس، با شخص تماس می‌گیریم، اما آن فرد جواب نمی‌دهد و وقتی هم به خانه برمی‌گردیم ذهنمان درگیر موضوعات کوچک و کم‌ارزش می‌شود همین موضوع باعث کاهش بهره‌وری می‌شود.

بنابراین همان‌طور که قبلاً اشاره شد بهتر است در پایان روز کاری، هر کار ناتمام یا نگرانی کاری را یادداشت کنیم و سپس محل کار را ترک کنیم. بهتر است تمام مشغله‌ها و کارهای ناتمام را روی کاغذ و یا موبایل خود بنویسیم و مطمئن شویم که چیزی جا نیفتاده است. می‌توانید پرونده‌ها را به‌طور موقت ببندید و فردا صبح که به محل کار آمدید با مرور روز قبل کارها را ادامه دهید.

دستورالعمل فصل چهارم

۱. به مغز خود استراحت دهید.

بجای فکر کردن در مورد کار، به چیزهای لذت‌بخش توجه کنید. بیشتر استراحت کنید.

۲. از موبایل برای تقویت خلاقیت خود استفاده کنید.

۳. انضباط فکری را تمرین کنید.

هنگام تمرکز روی یک مسئله، به ذهن خود اجازه ندهید به مورد دیگر فکر کند، آن ایده را روی برگه یادداشت کنید تا فراموش نشود.

۴. روزانه ۹۰ دقیقه در حوزه کاری خود مطالعه کنید.

فقط کتاب‌های پرفروش را بخوانید! به همان اندازه‌ای برای مطالعه وقت می‌گذارید، برای انتخاب کتاب خود وقت بگذارید. در انتخاب کتاب وسواس به خرج دهید.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

۵. میز کار خود را مدیریت کنید.

از فرمول «دوان» و راهکارهای گفته‌شده استفاده کنید.

۶. از طوفان فکری استفاده کنید.

مسئله را روی برگه به صورت سؤال بنویسید. ۲۰ راهکار احتمالی درباره آن بیابید.

خلاصه فصل پنجم

توربوی انرژی روحیه



انجام کارهای بزرگ و خارق‌العاده مستلزم داشتن روحیه قوی و مستحکم است. بعضی از افراد در انجام کارهای کوتاه‌مدت و مقطعی موفق هستند ولی وقتی کارها بزرگ‌تر می‌شوند نمی‌توانند آن‌ها را به پایان می‌رسانند، زیرا کارهای بزرگ به روحیه قوی‌تری نیاز دارد. داشتن روحیه بالا سبب می‌شود به تعهدات خود عمل کنیم. جان مکسول در کتاب «موضوع روز» می‌گوید: داشتن انگیزه بالا برای شروع یک کار لازم است ولی اگر می‌خواهیم کاری را به پایان برسانیم باید تعهد بالایی داشته باشیم.

اهمیت توجه به معنویات در کسب‌وکار

خداوند ما را طوری آفریده که بدون توجه به معنویات نمی‌توانیم درازمدت شاد و پرانرژی باشیم. مدیرانی وجود دارند که مطابق معیارهای رایج در کارشان به‌طور خارق‌العاده موفق هستند ولی از خود رضایت ندارند و کار برایشان لذت‌بخش نیست. اگر زندگی را فقط در دستاوردهای بزرگ و مادیات خلاصه کنیم پس از مدتی بی‌انگیزه شده و احساس پوچی خواهیم کرد.

روحیه ما زمانی تقویت می‌شود که احساس کنیم هرروز مطابق با معیارهای والایی زندگی می‌کنیم و عوامل مختلف نمی‌تواند باعث شکستن معیارهای ما شود. اگر یاد خداوند را فراموش کنیم بلافاصله معیارهای سست می‌شود و پس از مدتی روحیه خود را از دست می‌دهیم.

برای مثال افرادی همیشه سعی می‌کنند که در کسب‌وکار خود صادق باشند. همین موضوع باعث از دست رفتن فروش‌های پرسود می‌شود، با انجام دادن این کار روحیه آنان تقویت می‌شود و آن‌ها را برای انجام کارهای بزرگ‌تر آماده می‌سازد.

روحیه ما زمانی تقویت می‌شود که احساس کنیم هرروز مطابق با معیارهای والایی زندگی می‌کنیم و عوامل مختلف نمی‌تواند باعث شکستن معیارهای ما شود. اگر یاد خداوند را فراموش کنیم بلافاصله معیارهای سست می‌شود و پس از مدتی روحیه خود را از دست می‌دهیم.

پیشنهادهایی برای تقویت روحیه

۱. همواره به یاد خداوند و آفریدگار ما با عنوان بزرگ‌ترین پناه باشیم.
۲. برای خود و دیگران دعا کنیم.
۳. اهداف ارزشمند و مشخصی داشته باشیم.
۴. برای خود ارزش‌های والایی مثل صداقت داشته و در هر شرایطی به آن‌ها پایبند باشیم.
۵. برای پی بردن به عظمت آفریدگار به طبیعت بیشتر توجه کنیم.
۶. بی‌آنکه توقع داشته باشیم به دیگران کمک کنیم.
۷. کتاب‌های آسمانی را با تدبر بخوانیم.

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

۶ گام برای داشتن انگیزه فوق‌العاده در کسب‌وکار

اگر مطالب فصل‌های قبلی را انجام داده باشید انگیزه شما به اندازه قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند. ولی برای تثبیت انگیزه در کسب‌وکار، کافی است این ۶ گام را اجرا کنید تا همیشه با انگیزه باشید.

گام اول: از هر چیز منفی دوری کنید

۱. بهتر است از همین الان تصمیم بگیرید که اخبار نبینید.
 ۲. از رسانه‌های اجتماعی فاصله بگیرید.
 ۳. از دوستان منفی و بدبین دوری کنید.
 ۴. شبکه‌های اجتماعی را تا جای ممکن حذف کنید.
- احتمالاً می‌گویید: مگر می‌شود بدون رسانه‌ها هم زندگی کرد؟ من مدت‌هاست که تلویزیون نمی‌بینم و اتفاقاً احساس بسیار خوبی دارم. نگران نباشید! اخبار فوق مهم به گوش شما خواهد رسید.

این نکته در کتاب نیست!

چرا اصرار دارم از گفته‌ها و شنیده‌های منفی فاصله بگیریم؟ چون انگیزه اصلی ما از ورودی‌هایی تشکیل می‌شود که مغزمون میدیم. داستان روشن شد دیگه! اگه ورودی منفی باشه، شک نکنید نمی‌تونید با انگیزه باشید. از ما گفتن بود! :

گام دوم: باورهای خود را تغییر دهید!

چگونه می‌توانید امسال فروش خود را صد برابر کنید؟ نیاز به اقدام فیزیکی نیست! کافی است باور کنید چنین چیزی امکان‌پذیر است تا انگیزه بگیرید! بهترین پیشنهاد این است که در حوزه کاری خود شخصی را پیدا کنید که فروش خود را هزار برابر کرده، در چنین شرایطی باور می‌کنید که اگر کسی توانسته فروش خود را هزار برابر کند من می‌توانم فروش خود را ۱۰۰ یا بیشتر کنم.

البته اگر روزانه اخبار می‌بینید، با شجاعت تمام به شما قول می‌دهم که هرگز نمی‌توانید باورهای خود را بهبود دهید!

گام سوم: برای خود نقطه تحول تعریف کنید

برای کسب‌وکار خود نقطه تحول ایجاد کنید. مثلاً اگر ماهیانه ۲۰ میلیون تومان درآمد دارید. تصمیم بگیرید تا سه ماه آینده باید ماهانه ۳۰ میلیون تومان درآمد داشته باشید. اگر یک چالش را انجام دادید، برای خودتان جشن بگیرید سپس برای خود یک چالش بزرگ‌تر تعریف کنید. کسب‌وکار دقیقاً مثل بازی‌های کامپیوتری است! وقتی یک مرحله نسبتاً سختی را رد می‌کنید انگیزه می‌گیرید که جلوتر بروید!

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

گام چهارم: تعهدهای فوق ترسناک ایجاد کنید!

اگر این یک گام را صحیح انجام دهید، همیشه انگیزه خواهید داشت. فرض می‌کنیم شما تصمیم دارید درآمد خود را سه برابر کنید یا برای کسب‌وکار خود، یک وبسایت راه‌اندازی کنید.

یک‌راه این است که مدام روی اراده خود، کار کنید سپس پشت گوش بیندازید! راه دوم این است که به مخاطبان و کارمندان خود اعلام کنید (روی برد شرکت بچسبانید) که تا ماه آینده یک وبسایت خواهیم داشت، یا درآمد به عدد فلان می‌رسد. اگر به تعهد خود پایبند نباشید، مدام باید به مخاطبان یا کارمندان پاسخ بدهید! این ترس، در شما انگیزه فوق‌العاده‌ای ایجاد می‌کند!

از تکنیک پول فراری استفاده کنید

یک تعهد ترسناک‌تر و جالب این است که شما مقداری پول به یک دوست قابل‌اعتماد بدهید و بگویید: اگر من تا تاریخ مشخص فلان کار را انجام دادم، این پول را به من برگردان و اگر این کار انجام نشد این پول برای خودت! اگر پول قابل‌توجهی را به دوستان بدهید، با سرعتی کار را به اتمام می‌رسانید که حتی خودتان تعجب خواهید کرد! نکته بسیار مهم این است که دوستی را انتخاب کنیم از صداقت کامل برخوردار باشد.

گام پنجم: انجام کارها با تمرکز کامل

مفصلاً چگونگی ایجاد تمرکز را در فصل مدیریت زمان شرح داده‌ام.

گام ششم: اتصال نقطه تحول به اتفاقات مهم

برای مثال اگر قرار است محصول جدیدی تولید کنید. یک نمایشگاه در حوزه کاری خود پیدا کنید و به دیگران اعلام کنید که محصول دقیقاً روز نمایشگاه معرفی خواهد شد. نقطه تحول را می‌توان به مراسم‌های خاص و یا روز تولد خودتان متصل کنید، با کمی خلاقیت و با انجام صحیح این تکنیک به شدت می‌توانید انگیزه خود را بالا ببرید.

۶ گام برای داشتن انگیزه فوق‌العاده در کسب‌وکار

- گام اول: از هر چیز منفی دوری کنید
- گام دوم: باورهای خود را تغییر دهید!
- گام سوم: برای خود نقطه تحول تعریف کنید
- گام چهارم: تعهدهای فوق ترسناک ایجاد کنید!
- گام پنجم: انجام کارها با تمرکز کامل
- گام ششم: اتصال نقطه تحول به اتفاقات مهم

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

دستورالعمل فصل پنجم

۱. به معنویات توجه بیشتری داشته باشید.

اگر به خداوند توجه نداشته باشیم بلافاصله معیارهای ما سست می‌شود و احساس پوچی می‌کنیم

۲. برای خود چشم‌انداز بزرگی تعریف کنید.

۳. هرروز تمرین سپاسگزاری را انجام دهید.

الف. به محض بیدار شدن، یادداشت کنید برای چه چیزها یا اشخاص سپاسگزاری؟
ب. در پایان شب، یادداشت کنید چه اتفاقات خوبی در این روز برای شما اتفاق افتاد؟

۴. با استفاده از ۶ گام گفته‌شده، انگیزه خود را به حداکثر برسانید.

خب دوستان این هم از خلاصه کتاب!

در ادامه کتاب می آموزیم:

فصل عادت‌های قهرمانان

تبدیل نکات گفته شده به عادت‌های روزانه - ایجاد یا ترک یک عادت

فصل مدیریت به لطف تکنولوژی

نکات ساده و کاربردی برای مدیریت همه کارها در موبایل
یادداشت برداری فوق سریع + ایجاد چک لیست
ساخت سیستم یادگیری همراه

فصل مدیریت زمان ویژه مدیران باهوش

- چگونه دستاوردهای بزرگی داشته باشیم و زمان استراحت و تفریح را بیشتر کنیم؟
- چگونه کارهای تکراری محل کار را راحت تر کنیم
- چگونه خود را از انجام کم ارزش خلاص کنیم
- تا جای ممکن کارها به کارمندان واگذار کنیم
- ایجاد مدیریت زمان مدیران میلیاردری در ۶ گام
- چگونه نگران کارهای عقب مانده نباشیم

اما من تنها تون نمی زارم! ((چندتا مطلب طلایی کتاب رو هم اینجا می زارم

جملات طلایی کتاب!

شجاعت چیست؟

تفاوت میان انسان‌های شجاع و ترسو چیست؟ فرد شجاع با ترس مواجه می شود به سوی آن حرکت می کند و با ترس کنار می آید از طرف دیگر، فرد ترسو از آن فرار می کند و امیدوار است خود به خود برطرف شود! شجاعت یعنی کارهایی را که از انجام آن می ترسیم انجامشان بدهیم و جلو برویم!

واژه‌ای که می تواند زندگی شما را متحول کند

به دلیل وجود فشارهای اجتماعی، مهارت یافتن در این مورد برای بسیاری از افراد دشوار است. استادان زمان و بهره‌وری می دانند باید به درخواست‌های بی شمار نه بگوید مگر اینکه

برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید

باید یک اولویت ارزشمند مواجه شوند. مثال‌های بسیار آشنا برای مدیران؛

درست است که موجودی اجتماعی هستیم و دوست داریم به افراد نیازمند کمک کنیم؛ اما پاسخ خارج از کنترل به درخواست‌ها در درازمدت مانع انجام همه‌کاره‌ای دیگری می‌شود که برای آن‌ها هم ارزش قائلیم و باعث موفقیت ما می‌شوند. احتمالاً وقتی از این مهارت با ارزش استفاده می‌کنید، مردم می‌گویند چقدر مغرور و از خودراضی است که وقت خود را در اختیار من قرار نمی‌دهد! خیلی نگران نباشید، این مشکل شما نیست! شما هیچ‌گاه نمی‌توانید همه را راضی و خوشحال نگه‌دارید!

پنج تأسف بزرگ قبل از مرگ

برونی ویر، پرستاری که از بیمارستان‌های استرالیا که مخصوص نگهداری از بیماران در شرف مرگ بوده است، بر اساس گفته‌های بیماران در آخرین لحظات عمر، عمده‌ترین تأسف‌های آنان را جمع‌آوری و دسته‌بندی کرده است.

۱. کاش جرئت داشتم تا در زندگی با خودم روراست باشم و آن‌طور که دوست داشتم زندگی کنم، نه آن‌طور که دیگران از من توقع داشتند.
 ۲. کاش آن‌قدر کار نمی‌کردم.
 ۳. کاش جرات داشتم تا احساساتم را به دیگران بگویم.
 ۴. کاش با دوستان وقت بیشتری سپری می‌کردم.
 ۵. کاش به خودم آن‌قدر سخت نمی‌گرفتم و زندگی شادتری داشتم.
- حال که سالم و قدرتمند هستیم، طوری زندگی کنیم که در روزهای پایانی زندگی افسوس نخوریم!
این شما هستید که در ادامه داستان زندگی خود تصمیم می‌گیرید که روزگار چگونه رقم بخورد ...

موفق باشید! محمدحسن احمدیان

(روی عکس‌ها کلیک کنید)

ویدیوی اول - چگونه صوتی تایپ کنیم؟



ویدیوی دوم - معرفی نرم‌افزاری برای پیدا کردن سریع فایل‌ها در کامپیوتر



برای دریافت آموزش‌های تخصصی بیشتر به سایت همیار توربو مراجعه کنید