



## نکات کلیدی در مورد افزایش عملکرد

### افزایش عملکرد

بسیاری از افراد زندگی معمولی و معقولی دارند و به عملکردی معمولی قانع می‌شوند. آنها هر روز صبح به محل کار خود می‌روند و فعالیتشان در حدی است که باعث نارضایتی دیگران نشود و سپس پس از سپری کردن یک روز معمولی به خانه خود برمی‌گردند و خود را با تلویزیون و تفریحات دیگر سرگرم می‌کنند تا فردا که همان اتفاقات تکرار شود.

### اما چرا نباید در هر زمینه از زندگی به یک پدیده تبدیل شویم؟

بباید نوع جدیدی از زندگی را آغاز کنیم که سرشار از شادی و سرزندگی است. اگر ایده‌های این مقاله را به کار گیرید، هر روز احساس بسیار خوبی نسبت به خودتان دارید و با انگیزه و انرژی فراوان از خواب بیدار می‌شوید و تا هنگام خوابیدن در شب همین وضعیت ادامه خواهد داشت. البته بعضی از روزها شاید در شرایط نامناسبی باشید؛ ولی اغلب روزهای شما بسیار شادی‌آور و مفرح خواهد بود.

### راز لذت بردن از روز کاری چیست؟!

آن است که چالش‌های ما در حد انرژی در توانایی‌هایمان باشد.

**دونده دوی سرعت باشیم!**

**دونده ماراتن نباشیم!**

### در حوزه خاکستری رفتار نشوید!

یعنی نه به صورت کامل درگیر انجام کار هستید و نه کاملاً از کار جدا می‌شوید!

### عملکرد خارق العاده چیست؟

گذشتن از معیارهای رایج در انجام کارها به صورت پایدار و در طولانی مدت.

### قانون پارکینسون:

مدت انجام یک فعالیت در زمانی که برای آن در نظر گرفته ایم منقبض یا منبسط می‌شود.

**مدیریت انرژی بسیار مهمتر از مدیریت زمان است.**





## عملکرد متناوبی بدن:

بدن انسان وقتی بالاترین عملکرد و کارایی ممکن را از خودش نشان می دهد که به صورت تناوبی انرژی شدید را مصرف کند و سپس به بازیابی انرژی بپردازد.

### ۹۰ دقیقه طلایی:

روز کاری خود را به بازه ای ۹۰ دقیقه ای تقسیم کنید.

### حل مشکل اضطراب و عصبانیت:

اگر در روز کاری معمولا عصبانی هستید یا احساس خستگی می کنید یا اضطراب شدید دارید معمولا ریشه آن نبود تعادل در مصرف و بازیابی انرژی است.

### شارژ انرژی فیزیکی:

۱. بهتر تنفس کنیم!
۲. آب بخورید!
۳. اولین کار بعد از بیدار شدن: یک لیوان بزرگ آب ولرم بخوریم!
۴. خوراکی های مناسب بخورید!

### گلیسمیک ایندکس GI چیست؟

برای بررسی GI خوراکی های مختلف می توانید به سایت دانشگاه سیدنی [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com) مراجعه کنید.

### انرژی بدن را با کافئین تامین نکنید!

دکتر تایلر استاد دانشکده داروسازی ایندیانا می گوید: به شما توصیه می کنم نوشیدن قهوه را به دو فنجان قهوه دم کرده یا سه فنجان قهوه فوری در روز محدود کنید.

### چند وعده غذا بخوریم؟

در روز ۵ تا ۶ وعده کوچک غذا بخوریم (هر ۹۶ دقیقه یک بار)





## به اندازه کافی غذا را بجوید!

بهتر است غذا را ۲۵ تا ۳۹ بار بجویم.

### عادت های مضر پس از صرف غذا:

- ۱- سیگار کشیدن
- ۲- صرف چای
- ۳- حمام کردن
- ۴- خوابیدن

### چند نکته برای تغذیه بهتر:

- ۱- هیچ گاه بیش از دو خوراکی در بشقاب خود نگذارید.
- ۲- پانصد کالری از رژیم غذایی روزانه خود کم کنیم.
- ۳- قبل از غذا سالاد بخورید.
- ۴- ظرف غذای خود را کوچک کنید.
- ۵- در رستوران درخواست جعبه برای بردن غذا کنید.
- ۶- فعالیت بدنی کافی داشته باشید.

### از هر فرصتی برای فعالیت بدنی استفاده کنید

### چند پیشنهاد برای افزایش فعالیت بدنی:

- ۱- اتومبیل خود را دورتر از مقصد پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- ۲- در زمان های استراحت ساکن نباشید و کمی پیاده روی کنید.
- ۳- به جای صحبت تلفنی با همکاران، به اتاقشان بروید.
- ۴- وقتی که با تلفن صحبت می کنید راه بروید.
- ۵- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- ۶- هنگام تماشای تلویزیون از تردمیل یا دوچرخه ثابت استفاده کنید.
- ۷- اگر از مترو استفاده می کنید از پله ها استفاده کنید و سریع تر طی کنید.





## خوب بخوابید!

افراد بالغ صرف نظر از توانایی فیزیکی شان در طول شبانه روز به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند تا در بالاترین حالت عملکرد قرار بگیرند.

## شارژ انرژی احساسی

در کشورهایی مانند ایران که مردم بسیار احساسی و دل سوز هستند، بهترین عامل کاهش عملکرد و پیش رفتن کارهای بزرگ کم بودن انرژی احساسی است. احساسات منفی اغلب به شرایط بستگی ندارد بلکه به تفسیر ما از اتفاقات مربوط می شود. احساس شما دست خودتان است!

### بزرگترین دشمن پیشرفت:

احساسات منفی بزرگترین دشمن پیشرفت و افزایش عملکرد است.

### ۵ عامل اصلی ایجاد احساسات منفی:

- ۱- توجه کردن
- ۲- به خود گرفتن
- ۳- حساسیت شدید
- ۴- قضاوت کردن
- ۵- خود فریبی

### دنیای روانشناسی ۲ نوع شخصیت را شناسایی کرده:

- ۱- رو به رو شونده
- ۲- گریزنده

مهم ترین و کلیدی ترین عامل شارژ کننده انرژی احساسی حین روابط خوب و دوستانه با دیگران است.

## خوش بین باشید

۹۸ درصد موارد بدی که منتظرش هستیم هرگز اتفاق نمی افتد یعنی ما اغلب به اتفاقاتی فکر می کنیم که واقعی نیستند! موفقیت های بزرگ فقط به میزان تلاش و ساعات کارمان بستگی ندارد بلکه به کیفیت استراحت فکری ما وابسته است.





از فرمول دوان استفاده کنید:

- ۱- اولین حرف "د" به معنی دور ریختن
- ۲- حرف دوم "و" به معنی واگذاری
- ۳- حرف سوم "ا" به معنی اقدام
- ۴- آخرین حرف "ن" به معنی نگه داشتن و بایگانی کردن

### روحیه چیست؟

به احساس رضایت ما از زندگی بستگی دارد، اینکه بدانیم مطابق با معیارهای درستی زندگی می کنیم و دنبال چیزی فراتر از خواسته های خود هستیم.

### ساخت عادت های عمیق

افراد فوق موفق تمام کارهای مهم زندگی را به عادت تبدیل کرده اند. وقتی انجام یک فعالیت به عادت تبدیل شود دیگر انجام آن فراموش نمی شود.

### تبدیل کارهای مهم به عادت:

سخت ترین دوره تغییر عادت ۱۰ روز اول است، زیرا بدن ما در برابر تغییر مقاومت بیشتری نشان می دهد.

### چرخه شکل گیری عادت ها:

- ۱- نشانه: ما را به انجام فعالیتی هدایت می کند.
- ۲- فعالیت: کار خاصی را انجام می دهیم.
- ۳- پاداش: پاداشی ملموس یا احساسی دریافت می کنیم.

### کلید طلایی تغییر عادت:

باید نشانه و پاداش را حفظ کنیم و فعالیت را ادامه دهیم.





مدیریت زمان کاربردی:

عدد ۱۴۴۰:

هر روز ۱۴۴۰ دقیقه است

### براحتی بتوانید نه بگویید

در طول زمان "نه گفتن" با تمرین آسان می شود. فقط به یاد داشته باشید که هر پاسخ مثبت، یک پاسخ منفی به کاری دیگر است.

### غلبه بر تعلل:

به تعویق انداختن کارهای ناخوشایند اما مهم و پرداختن به کارهای ساده تر خوشایندتر است.

### راهکارهایی برای کاهش تعلل:

- ۱- بررسی درد و لذت
- ۲- یافتن یک شریک قابل اعتماد
- ۳- پاداش و تنبیه در نظر بگیرید
- ۴- پیشاپیش برنامه ریزی کنید

### شش گام برای مدیریت بهتر زمان:

- ۱- دوباره کاری را کنار بگذارید!
- ۲- فهرست کارهای روزانه را کوتاه نگه دارید.
- ۳- زمان موجود برای هر کار را مشخص کنیم.
- ۴- روز خود را برنامه ریزی کنید.
- ۵- اولویت بندی کنید.
- ۶- دور بریزید.

تنها ۲۰ درصد تلاش های ما منجر به ۸۰ درصد نتایج می شود





## سوالات زیر را از خود پرسید!

- ۱- آیا فهرست کارهای روزانه واقعا شامل مهمترین کار است؟
- ۲- مهمترین کار را در کدام بخش روز انجام دهید! ابتدای روز؟ اواسط آن؟ یا انتها؟
- ۳- آیا بین دو فعالیت برای استراحت و بازیابی انرژی وقت کافی در نظر گرفته اید؟
- ۴- آیا در طول روز حداقل یک کار مهم و غیر فوری انجام می دهید که باعث پیشرفت دراز مدت شما شود؟

### افزایش عملکرد بیشتر

- ۱- فقط به نتایج اهمیت بدهید.
  - ۲- کارهای کم ارزش را حذف کنیم.
  - ۳- کارها را واگذار کنید.
  - ۴- از معیارهای رایج فراتر بروید.
- باید هرکاری را که در آن مهارت دارید و به راحتی و آسان می توانید آن را انجام دهید را واگذار کنید! (قانون ۷۰ درصد)
- ۵- مهارت ترغیب دیگران را بیاموزید.
  - ۶- گاهی عمدا تعلل کنید.
  - ۷- ضعیف ترین حوزه های شما کدامند؟
  - ۸- ترکیب فعالیت ها

### ۵ تاسف بزرگ قبل از مرگ

- ۱- کاش جرات داشتم تا در زندگی با خودم رو راست باشم و آن طور که دوست داشتم زندگی کنم نه آن طور که دیگران از من توقع داشتند.
- ۲- کاش این قدر کار نمی کردم.
- ۳- کاش جرات داشتم تا احساساتم را به دیگران بگویم.
- ۴- کاش با دوستانم وقت بیشتری سپری می کردم.
- ۵- کاش به خودم خیلی سخت نمی گرفتم و زندگی شادتری داشتم.

**حال که سالم و قدرتمند هستیم طوری زندگی کنیم که در روزهای پایانی زندگی افسوس نخوریم!**

