

۶ راه برای به حداکثر رساندن بهره وری و کسب موفقیت درخشان

در پیش گرفتن رفتارهای زیر از شما رهبر بهتری می سازد؛ غیر از این، احتمالاً شادی بیشتری هم برای تان به همراه دارد.

راب دوب عضو **Entrepreneurs' Organization** در دیترویت، سخنران، نویسنده و طرفدار رهبری ذهن آگاه است. او رئیس و یکی از مؤسسان شرکت **imageOne**، ارائه دهنده مدیریت چرخه حیات اسناد و یکی از شرکت های کوچک برگزیده از سوی مجله فوربس است. راب علاقه بسیاری به خلق تجربه های ناب برای اعضای تیم، مشتریان و جامعه خود دارد. با او درباره گام هایی که در راه پیشرفت و بهبودی در رهبری برداشته است، صحبت کردیم. در زیر نظرات او را می خوانید.

در طول ۲۶ سالگی که مؤسس و رئیس شرکت بوده ام، تمام فکر و ذکر من این بوده که انسان و رهبر بهتری باشم. مثل یک سیر و سلوک در تمام عمر است؛ هر روز آرزو می کنم فقط کمی بهتر از دیروزم باشم. برای اینکه انسان یا رهبر بهتری باشیم، مؤلفه های زیادی وجود دارد، یکی از آنها این است که از وقت خودم به طور بهینه استفاده می کنم، با این کار می توانم روی مسائلی که بیش از همه اهمیت دارند تمرکز کنم.

هر روز من با تمرین مدیتیشن آغاز و تمام می شود. به این نتیجه رسیده ام که مدیتیشن مفیدترین کاری است که به منظور آماده شدن برای شروع یک روز موفق و همین طور آسایش پس از آن انجام می دهم. اما همه چیز به همین جا ختم نمی شود. درست است که مدیتیشن هر روز شالوده محکمی برای موفقیت ایجاد می کند، اما هیچ میانبری برای رسیدن به زندگی هایی که برای خودمان متصور شده ایم وجود ندارد. بلکه، موفقیت هر روزه ما به مجموعه اعمالی بستگی دارد که کمک می کنند آدم های سازنده تر، موفق تر و شادتری باشیم. برای به حداکثر رساندن بهره وری و رسیدن به موفقیت چشمگیر شش راه وجود دارد:

۱- هدف تان را تعریف کنید

«هدف از زندگی، هدف داشتن است». رابرت برن

شرکت من ارائه دهنده مدیریت چرخه حیات اسناد است، اما کاری که انجام می دهیم، اولین چیزی نیست که به ذهن من به عنوان یک رهبر خطور می کند. من درباره هدف مان- خلق تجربه هایی درخشان که بر زندگی اعضای تیم، اهداف مشتریان و تار و پود جامعه مان تأثیر مثبتی داشته باشند- فکر می کنم. صادقانه و از ته قلب باید بگویم که هر روز صبح برای از جا برخاستن و شروع کار هیجان زده ام. از خودم می پرسم «امروز برای کمک به دیگران چه کاری از دستم برمی آید؟» انگیزه من برای کارآفرین شدن همین رهبری خدمتگزار بوده است.

مطلب مرتبط: تمرین هایی برای افزایش بهره وری در سال جدید

برای تعیین هدف خود در زندگی و چشم انداز خود وقت بگذارید. وقتی زندگی را با هدف پیش می برید، کم کم درباره علت کارهایی که انجام می دهید عمیق تر می اندیشید. مشخص کنید کدام یک از ابعاد زندگی تان با هدف تان مرتبط است. سعی کنید به جایی برسید که ۸۰ درصد از فعالیت های تان حول آن هدف باشد، در این صورت خواهید دید که بهره وری و شور و شوق تان چه اوجی می گیرد.

۲- عادت های سالم پیدا کنید

معمولاً سال ها طول می کشد تا عادت های بدمان را کنار بگذاریم و سراغ عادت های خوب برویم، حتی وقتی که خیلی خوب می دانیم با چنین تغییراتی به شادی و بهره وری بیشتری می رسیم. من مدت های مدیدی به فکر شروع کردن مدیتیشن بودم. راجع به فوایدش تحقیق کردم و شیوه آغاز تمرین ها را یاد گرفتم، اما سال ها طول کشید تا بالاخره به انجام هر روزه آن متعهد شوم.

پس از ۱۲ سال تمرین هر روزه مدیتیشن و هر دو سال یک بار مراقبه سکوت، می توانم بگویم که به عنوان یک فرد و یک رهبر به رشد دست یافته ام. شرکتم نیز به سطوح تازه ای از موفقیت رسیده است. امسال به این فکر افتادم که کتابی بنویسم و درباره فایده و تأثیری که تمرین مدیتیشن برایم داشته است صحبت کنم.

آیا تمرین مدیتیشن دلیل موفقیتیم بوده است؟ نه، این فقط یکی از چندین و چند دیگر است. عادت های سالمی را که بیش از همه به سود خودتان و هدف تان هستند شناسایی و اهدافی واقع بینانه تعیین کنید. انسجام و مداومت کلید شکل دادن به عادت های خوب و مؤثر است. اگر تصمیم گرفته اید مدیتیشن را آغاز کنید، توصیه تیم فریس را یادتان باشد: «از کم شروع کنید، برای اینکه از پس تمرین ها برآیید کمی در آنها دست ببرید و در پنج جلسه اول، قبل از اینکه وسوسه شوید زیادی طولش بدهید، سعی کنید در تمرین ها موفق شوید. باید در جلسات اول عملکرد خوبی داشته باشید تا تمرین برای تان تبدیل به یک عادت شود».

۳- یاد بگیرید چه وقت باید «نه» بگویید

وقتی در پی موفقیت هستید، «بله» گفتن به هر موقعیتی وسوسه برانگیز است. هر چه باشد، فرصتی که اکنون رد می کنید، می تواند شکست بزرگ بعدی تان باشد. این میل به قبول بیش از حد مسئولیت یک رفتار اجتماعی در فرهنگ آمریکایی است. افراد معتاد به کار به خاطر «زیاد کار کردن» خود مورد تمجید قرار می گیرند و آدم هایی بلندپرواز و موفق پنداشته می شوند.

به جای زیاد کار کردن، هوشمندانه کار کردن را یاد بگیرید. جای اینکه به همه فرصت ها پاسخ مثبت بدهید و امیدوار باشید با این کار به توفیقی دست می یابید، هدف تان را به یاد بیاورید. آیا این کار هدف تان را برآورده می کند؟ آیا شما را به تحقق چشم انداز فردی تان نزدیک می کند؟

۴- برای خود «زمان تمرکز» در نظر بگیرید

در مطالعات اخیر مشخص شده است که هر فرد به طور متوسط نیمی از ساعات کاری خود را صرف فکر کردن به چیزی غیر از کاری که در دست دارد می کند؛ این آشفتگی ذهنی اغلب آنها را ناراحت می کند. نکته دیگری که به همین اندازه اهمیت دارد این است که مزاحمت های زندگی مدرن شما را از انجام کارتان به نحو احسن باز می دارد و توانایی تان را برای مقابله با چالشی ترین پروژه ها کاهش می دهد. دانشمندان به این وضعیت «کار عمیق» می گویند؛ کاری که نزدیک ترین پیوند را با هدف و موفقیت نهایی مان دارد.

من ذهن بسیار شلوغی دارم، پس تصمیم گرفتم «زمان تمرکزی» به خودم اختصاص بدهم که عاری از هرگونه عامل مزاحم باشد. برنامه خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید تا حد ممکن، تمام تمرکز خود را فقط روی کاری که در حال انجامش هستید بگذارید. اگر بعد از ظهر جلسه دارید، قبل از آن به ایمیل های تان جواب بدهید. اگر پروژه مهمی در دست دارید، به جای خلوتی بروید و تلفن خود را خاموش کنید. هر چه بیشتر بتوانید ساعات کاری خود را بدون حواس پرتی بگذرانید، بیشتر می توانید توجه تان را پرورش داده و به موفقیت های بزرگ برسید.

به یاد داشته باشید که لازم نیست این کار را به حد کمال انجام دهید، اگر در ۸۰ درصد از وقت خود موارد بالا را رعایت کنید مزایایش را خواهید دید. در طی این فرآیند به بهبود و ارتقای آن نیز پردازید. خود من یاد گرفته ام بین قسمت های مختلف برنامه ام چند فرصت استراحت بگذارم چون از زیادی فعالیت های پی در پی سرگیجه می گرفتم. واقع بین باشید و از خود بپرسید «آیا واقعا بهره وری دارم یا بیهوده سرم شلوغ است؟»

۵- مراقب خودتان باشید

افراد پرکار و موفق می توانند خیلی راحت هر شب تا دیروقت کار کنند و خیلی زود دچار خستگی و افسردگی شوند. واقعیت این است که فرهنگ فرسودگی شغلی بین شما و هدف تان در زندگی فاصله بیشتری ایجاد می کند. سلامت جسمی، ذهنی و روحی شما کلید رسیدن به بیشترین میزان بهره وری و کسب موفقیت فردی است. چه از دیدگاه هرم سلسله مراتب نیازهای مازلو و چه از دیدگاه پژوهش های دانشگاهی که تندرستی فردی را با شادی در خانه و محل کار مرتبط می دانند، مراقبت از سلامت فردی قطعه اصلی پازل موفقیت است.

خبر خوب اینکه ما اغلب به سلامتی و تندرستی خود زیاد فکر می کنیم. ممکن است با خودتان بگویید وقتی نمی خواهم یک ورزشکار حرفه ای باشم، پس چرا خودم را به زحمت بیندازم؟ به جای این تصورات، راه های ساده ای را برای مراقبت از خود و بالا بردن سلامت عمومی تان پیدا کنید. مثلا فقط ۲۰ دقیقه تمرین فیزیکی روزانه سلامت قلبی و عروقی شما را بهبود بخشیده و خطر

مرگ زودرس را کاهش می دهد. همچنین پژوهش ها نشان می دهد که ورزش اضطراب را کم می کند و وقتی اضطراب کمتری داریم، سالم تر و خلاق تر هستیم و بهره وری بیشتری داریم.

۶- خودآگاهی تان را تقویت کنید

خودآگاهی در شناخت، تنظیم و کنترل احساسات و رفتارهای مان به ما کمک می کند. وقتی از اعتمادبه نفس، شادی و تسلط بر خود برخوردار باشیم، بیشترین بهره وری را خواهیم داشت. به دنبال ابزارهایی باشید که به شما کمک کنند خود شهودی و غریزی تان را عمیق تر درک کنید. وقتی بفهمید چطور باید از قدرت های ذاتی خود استفاده کنید، می توانید تمام پتانسیل درونی خود را مهار کنید.

مطلب مرتبط: راهی ساده و علمی برای افزایش بهره وری در محیط کار

تصور کنید خودآگاهی ماهیچه ای در مغز شماست که دائما می توانید آن را بسازید و پرورش دهید. مدیتیشن ابزار قدرتمندی برای انجام این کار است. یک مطالعه در دانشگاه هاروارد نشان داده است که مدیتیشن حقیقتا بخش هایی از مغز را که با خودآگاهی، یادگیری و حافظه مرتبط است تغییر داده و عملکرد شناختی مغز را بهبود می بخشد.

براساس تجربیات من در این مسیر، داشتن چشم انداز، هدف و قواعد واضح و مشخص- به همراه کمی شانس- مواد اصلی موفقیت هستند. شما هم امتحان کنید!