

مدیر سبز تقدیم می‌کند

افزایش عملکرد

انجام کارهای یک هفته در یک روز

ژان بقوسیان

سرشناسه	۱:	بقوسیان، ژان، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	۲:	افزایش عملکرد : انجام کارهای یک هفته در یک روز / ژان بقوسیان : ویراستار آذر جوی.
مشخصات نشر	۳:	تهران : کلید آموزش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۴:	۱۶۶ص.؛ ۲۱/۵×۲۹/۵ س.م.
شابک	۵:	۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۱۴۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	۶:	نظیف
عنوان دیگر	۷:	انجام کارهای یک هفته در یک روز.
موضوع	۸:	خودکاری
موضوع	۹:	Self-efficacy
موضوع	۱۰:	موفقیت
موضوع	۱۱:	Success
موضوع	۱۲:	انگیزش در کار
موضوع	۱۳:	Employee motivation
رده بند کنگره	۱۴:	۶۷۰/۱۳۹۸ / BF۶۴۷
رده بند یوبی	۱۵:	۱۵۵/۲
شماره کتابخانه ملی	۱۶:	۵۲۵۱۹۰۳

انتشارات کلید آموزش

■ ناشر:

افزایش عملکرد

■ عنوان کتاب:

شرکت مدیر سبز

■ برنامه ریزی و اجرا:

ژان بقوسیان

■ تألیف:

آذر جوی

■ ویراستار:

آذر جوی - ژان بقوسیان

■ صفحه‌آرایی و طراحی جلد:

اول ۱۳۹۸

■ نوبت چاپ:

۲۰۰۰ نسخه

■ شمارگان:

ISBN: 978-600-274-149-3

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۱۴۹-۳

۳۰۰۰۰ تومان

■ قیمت:

www.modiresabz.com

■ آدرس سایت نویسنده:

مدیر سبز

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه

۱۱	فصل ۱: رازهای افزایش عملکرد
۳۹	فصل ۲: شارژ انرژی فیزیکی
۵۹	فصل ۳: شارژ انرژی احساسی
۸۳	فصل ۴: شارژ انرژی فکری
۱۰۳	فصل ۵: شارژ روحیه
۱۱۳	فصل ۶: ساخت عادت‌های عمیق
۱۳۱	فصل ۷: مدیریت زمان کاربردی
۱۵۷	فصل ۸: افزایش بیشتر عملکرد

مقدمه

هر روز که علم پیشرفت می‌کند و ارتباطات بیشتر می‌شود، دستاوردها و عملکرد شخصی افراد کاهش می‌یابد. اغلب مردم جهان بسیار خسته‌تر و بی‌انرژی‌تر از گذشته هستند و به‌سختی می‌توانند بر انجام یک کار بزرگ متمرکز کنند.

این موضوع دلایل مختلفی دارد و به موارد فراوانی بستگی دارد: از آلودگی هوا گرفته تا افزایش اطلاعاتی که در روز با آن‌ها برخورد می‌کنیم؛ ولی نکته مهمی که در این کتاب به آن می‌پردازیم آن است که اغلب افراد به خودشان و بدنشان به‌عنوان سرمایه‌ای ارزشمند نگاه نمی‌کنند و با عملکرد آن آشنا نیستند و در حفظ و نگهداری بیشتر آن نمی‌کوشند.

سلامتی، شادابی و افزایش عملکرد به عامل کاملاً مرتبط به همدیگر هستند و کسی نمی‌تواند در بدترین شرایط سلامتی باشد، شاداب نباشد و در عین حال عملکرد بالایی از خود نشان دهد.

پس تا دیر نشده، بیاید با این اصول آشنا شویم و با ایجاد تغییراتی در زندگی و عادت‌های روزانه خود، سلامتی و عملکرد بهتری داشته باشیم.

امروزه مردم کمتر از گذشته کارها را به اتمام می‌رسانند و رانندگی، آشپزی، فعالیت‌های روزانه کمتر شده است. البته منظور ما این نیست که نمی‌توان عملکرد بالایی داشت. ما می‌توانیم زندگی فوق‌العاده‌ای داشته باشیم و هر روز از سلامتی، شادابی و عملکرد خارق‌العاده خود لذت ببریم.

زندگی بسیار کوتاه‌تر از آن است که سال‌های سال از آن را بدون دستاوردی قابل‌توجه سپری کنیم. امیرکبیر فقط ۳ سال وزارت کرد و در همین مدت کوتاه مدرسه دارالفنون را تأسیس کرد، روزنامه وقایع اتفاقیه را منتشر کرد،

قراولخانه ایجاد کرد و اصلاحات اجتماعی بزرگی انجام داد. آیزاک آسیموف نویسنده، در طول زندگی خود بیش از ۵۰۰ کتاب نوشت! فرض کنید می‌توانستیم کارهای پنج سال آینده را فقط در یک سال انجام دهیم. در این صورت از زندگی خود بهره بسیار بیشتری می‌بردیم. انجام کاری که افراد معمولی در پنج سال انجام می‌دهند در یک سال، دور از واقعیت نیست. فقط باید با روش‌های افزایش عملکرد شخصی آشنا شویم و آن‌ها را هر روز به کار گیریم.

ما در این کتاب درباره تبدیل شدن به دستگاهی که بازده بالایی دارد و کارهای زیادی انجام می‌دهد، صحبت نمی‌کنیم. شادابی و سلامتی ما به عوامل مهمی مانند داشتن دوستی‌های ارزشمند، تفریح و استراحت بستگی دارد. نظر من این است که می‌توان در طول روز کار بسیار پرمعنا و قابل توجهی انجام داد و سپس با انرژی فراوان به خانه رفت و با خانواده و دوستان اوقات خوشی را سپری کرد. اگر به دنبال همین زندگی هستید این کتاب دقیقاً برای شما نوشته شده است.

کتاب «افزایش عملکرد در محل کار» فقط درباره افزایش لحظه‌ای عملکرد صحبت نمی‌کند. هر فردی شاید بر اثر اشتیاق لحظه‌ای، عملکرد بسیار بالایی داشته باشد. کمتر از ۵ درصد افرادی که نواختن گیتار را آغاز می‌کنند یادگیری را آن قدر ادامه می‌دهند تا یک آهنگ را به طور کامل فرا بگیرند. ۹۵ درصد بقیه بر اثر شوق لحظه‌ای تصمیم به فراگیری گیتار می‌گیرند و البته قبل از یادگیری حتی یک آهنگ، از ادامه کار منصرف می‌شوند.

در این کتاب درباره عملکرد پایدار صحبت می‌کنیم، یعنی صرف‌نظر از اتفاقات و شرایط اطراف بتوانیم عملکرد معقول و قابل توجهی داشته باشیم. شاید شما خواننده گرامی کارمندی هستید که با خود می‌اندیشید چرا باید

در محل کارم عملکرد خارق‌العاده‌ای داشته باشم؟ حقوقم ارتباطی با عملکرد شخصی من ندارد و بارها کارهای ارزشمندی انجام داده‌ام که هیچ پاداشی به دنبال نداشت و حتی شاید دیگران آن را به نام خود تمام کرده‌اند. بلکه ممکن است در محل کار چنین شرایطی وجود داشته باشد؛ ولی از شما سوالی دارم: «اگر دوست دارید از کارتان و همچنین زندگی خود واقعا لذت ببرید؟» احساس شادی و رضایت ما تا حد زیادی به عملکرد ما بستگی دارد.

خستگی نتیجه این احساس است که در طی روز کار مفید و قابل توجهی انجام نداده‌است. بسیاری از خستگی‌های پایان روز کاری، نتیجه فعالیت سنگین نیستند بلکه نتیجه این احساس هستند که یک روز بسیار معمولی بدون هیچ اتفاق ارزشمندی به پایان رسیده و هیچ دستاوردی حاصل نشده است.

هیچ کس نمی‌تواند روز کاری شما را مدت‌بخش‌تر کند، جز خودتان! پس بیاید سفر هیجان‌انگیز «افزایش عملکرد» را شروع کنیم.

ژان بقوسیان