

شکستن سدهای بهره‌وری

انجام کارهای یک ماه
تنها در ۴ روز

.....محمد حسن احمدیان.....



سرشناسه :	اجمیان، محمد حسن، ۱۳۷۹، نویسنده، دیپلم، ۹۱۲۹۱۵۶۷۴۸.
عنوان و نام پدیدآور :	شگفتن سدهای بهره‌وری : انجام کارهای یک ماه تنها در ۴ روز / محمدحسن احمدیان
مشخصات نشر :	کرج : پیدار ، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۱۰۱ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵
شابک :	۳۰۰۰۰۰ ریل : ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۹-۱۰۳۲۴
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	کتابنامه، ص ۱۰۱.
موضوع :	خودکارایی
موضوع :	Self-efficacy
موضوع :	بهره‌وری کار — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع :	Labor productivity — Psychological aspects
موضوع :	مدیریت زمان — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع :	Time management — Psychological aspects
موضوع :	موفقیت
موضوع :	Success
رده‌بندی کنگره :	BF۶۳۷ / ۳۹ الف ۳ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی :	۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی :	۵۲۱۳۳۶۵

■ ناشر: انتشارات پیدار

■ عنوان کتاب: شکستن سدهای بهره‌وری

■ تألیف: محمد حسن احمدیان

■ ویراستار: محمد حسن احمدیان

■ صفحه آرای و طراحی جلد: محمد حسن احمدیان، محمد مهدی دورقی

■ نوبت چاپ: ۱۳۹۷ اول

■ تیراژ: ۳۰۰ نسخه

■ قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

hasan.ahmadian1379@gmail.com
www.370modir.com

■ پایگاه اینترنتی / ایمیل

فهرست مطالب

مقدمه..... ۱۳

فصل اول: چگونه سدهای بهره‌وری را بشکنیم؟..... ۱۷

ما متوای این کتاب از کجا آمده است؟

راهنمای کاری معمولاً لذت‌بخش نیست؟

آیا شما از این جنس کارمند هستید؟

رازهای افزایش عملکرد

قانون پارکینسون

آیا مدیریت زمان کار شما است؟

۴ توربوی انسان!

فعال‌سازی ۴ توربو

عملکرد خارق‌العاده چیست

از قفس دیدگاه‌های محدودکننده خارج شوید

از معیارهای رایج فراتر بروید

عملکرد تناوبی بدن انسان

گرفتن مدال المپیک با این ایده!

۹۰ دقیقه طلایی

شیوه تقویت ۴ توربو

آیا استراحت می‌کنید؟

انواع استراحت

استراحت روزانه

استراحت هفتگی

استراحت فصلی

در تعطیلات چه کنیم؟

دستورالعمل فصل اول

فهرست مطالب

فصل دوم: توربوی انرژی فیزیکی..... ۲۹

اهمیت تنفس صحیح

تمرین تنفس عمیق

شارژ انرژی فیزیکی

الف. تغذیه مناسب

ف. ترین مایع انرژی زا

ک. ر چه مقدار آب بخوریم؟

مانند قهرمانان صبحانه بخورید

چند وعده غذا بخوریم؟

انرژی بدن با کافئین تأمین نکنید

خطر گرسنگی، سیری شدید

عادت های مضر پس از صرف غذا

نکات تکمیلی برای داشتن نتیجه بهتر

خوراکی های تازه بخورید

ب. فعالیت بدنی

از هر فرصتی برای فعالیت بدنی استفاده کنیم

پیشنهاد های ساده برای داشتن فعالیت بدنی ناف

ورزش های مناسب مدیران و کارمندان

چگونه هفته ای یک کیلو وزن کم کنیم!

ت. خوابیدن کافی و اصولی

کریستیانو رونالدو چگونه می خوابد؟

از زنگ هشدار برای بیدار شدن استفاده نکنیم!

کالای خواب مناسب تهیه کنیم

جبران کمبود خواب

دستورالعمل فصل دوم

فهرست مطالب

فصل سوم: توربوی انرژی احساسی..... ۴۳

نشانه کم شدن انرژی احساسی چیست؟

بزرگترین دشمن پیشرفت

تأثیر احساسات بر قهرمانان

مهمترین نشانه اعتماد به نفس بالا

عوامل اصلی بروز احساسات منفی

۱. توجیه کردن

۲. دلسوی کردن

۳. حساسیت شدن

۴. قضاوت کردن

قانون جایگزینی برای منفی کردن افکار منفی استفاده کنید

یک تمرین عجیب

۵. خودفریبی

وابستگی احساسی را از بین ببرید

چگونه نگرانی‌های خود را از بین ببریم؟

به دنبال تغییر دیگران نباشید!

چگونه در محل کار احساسات مثبتی داشته باشیم؟

شارژ انرژی احساسی در محل کار

از افراد منفی و بدبین دوری کنید!

ظاهر محیط کار را بهبود دهید

بجای کلمه مشکل از چالش یا فرصت استفاده کنید

گفتگوی درونی مثبت داشته باشید

۲ راز موفقیت ۱۰۴ مدیر ارشد

معیار پیشرفت افراد فوق موفق

دستورالعمل فصل سوم

فهرست مطالب

فصل چهارم: توربوی انرژی فکری..... ۵۵

نیمکره‌های طلایی مغز

توانایی بی‌همتای نیمکره راست

چگونه از این نیمکره طلایی استفاده کنیم؟

وزن خود را کنترل کنید

بیشتر بنوا بید!

راشیشرفت خارق‌العاده

سوابی کار کنید

گاهی با مغز استرس‌های طولانی‌مدت بدهید

میز کار منظم مدیریت کنید

۱۵۰ ساعت کار وقت

با کاغذهای مزدور چه کار کنیم؟

چگونه مدرک دکترای در حیطه خود داشته باشیم؟

تفکر منفی را کنار بگذارید

کارهای ناتمام

اتمام کارهای ناتمام

تهیه فهرست از کارهای ناتمام

کارهای ناتمام روزانه

رفع مشکل اعتیاد داشتن به کار

ارزشمندترین کار یک مدیر

استفاده از «طوفان فکری» برای حل مسئله

شجاعت چیست؟

دستورالعمل فصل چهارم

فهرست مطالب

فصل پنجم: توربوی انرژی روحیه..... ۶۷

اهمیت توجه به معنویات در کسب و کار

تفاوت روحیه و احساسات

پیشنهادهایی برای تقویت روحیه

برای خود چشم انداز معنوی تعریف کنید

استان سه بنا

آیا چشم انداز معنوی است؟

تمرینی که می تواند بدگی شمارا متحول کند

۶ گام برای دانستن انگره نهق العاده در کسب و کار

گام اول: از هر چیز منفی دوری کنید

گام دوم: باورهای خود را تغییر دهید!

گام سوم: برای خود نقطه تحول را بفروشید

گام چهارم: تعهدهای فوق ترس ایجاد کنید!

از تکنیک پول فراری استفاده کنید

گام پنجم: انجام کارها با تمرکز کامل

گام ششم: اتصال نقطه تحول به اتفاقات مهم

دستورالعمل فصل پنجم

فصل ششم: عادات های قهرمانان..... ۷۵

چرا به دانسته های خود عمل نمی کنیم؟

مهم ترین وجه تمایز افراد فوق موفق و معمولی

کاهش مصرف انرژی

تبدیل فعالیت های مهم به عادت

یک نکته مهم در تغییر عادات

سپر دفاعی بدن در ۱۰ روز اول تغییر عادت!

فهرست مطالب

چگونه سختی کار را کاهش دهیم؟

۱۰ روز دوم و سوم ایجاد عادت جدید

چگونگی شکل‌گیری عادت‌ها

چگونه از این چرخه طلایی استفاده کنیم؟

روش ترک عادات مضر

عادت‌ها و افزایش عملکرد

دستورالعمل فصل ششم

فصل نهم: مدیریت، به لطف تکنولوژی..... ۸۳

ذخیره‌سازی در فضای ابری

یادداشت بردارد فوراً سریع

ساخت سیستم یادگیری همراه

مدیریت کارها و اولویت‌بندی

بررسی و تحلیل خودمان

نکات تکمیلی

دستورالعمل فصل هفتم

فصل هشتم: مدیریت حرفه‌ای زمان ویژه مدیران باهوش..... ۸۹

هدیه خود را از نویسنده دریافت کنید

راز عدد ۱۴۴۰

۶ گام برای مدیریت بهتر زمان

گام اول: ساعات کار مشخص در محل کار داشته باشید

گام دوم: از تقویم‌های رومیزی استفاده کنید

معنی مدیریت زمان در مقایسه با ۳۰ سال گذشته

گام سوم: در یک روز حداکثر سه کار مهم انجام دهید

گام چهارم: دور بریزید!

فهرست مطالب

- گام پنجم: شجاعت رد پیشنهادها
گام ششم: به خودتان جایزه بدهید!
رازی که یک اقتصاددان ایتالیایی آن را کشف کرد
نکته‌ای که در کتاب‌های مدیریت زمان وجود ندارد!
از فرمول $(D+D+D)$ استفاده کنید
راز صد جویی ۸ ساعته با استفاده از $D+D+D$
گارد حفاظتی زمان بسازید
گام اول: روش ارتباطی تعریف کنید
گام دوم: از سرگت دو سویه!
گام سوم: از تایمر معکوس استفاده کنید.
تمرکز. تمرکز. تمرکز
چگونه تمرکز را ایجاد کنیم؟
گام اول: فن اسلحه!
گام دوم: دوباره کاری را کنار بگذارید
گام سوم: حواس پرتی را به صفر برسانید
گام چهارم: برای انجام کارها آماده باشید
واژه‌ای که می‌تواند زندگی شما را متحول کند
پنج تأسف بزرگ قبل از مرگ
دستورالعمل فصل هشتم
منابع مورد استفاده در کتاب

مقدمه

به شما تبریک می‌گوییم. با خریداری این کتاب، بسیاری از رقیبان خود را پشت سر گذاشته‌اید. در هر جامعه‌ای، تنها ۴ درصد از افراد به یادگیری و پیشرفت علاقه نشان داده و به دنبال یادگیری مطالب جدید هستند؛ شما جز آن ۴ درصد هستید. هر روز که علم پیشرفت می‌کند و دستاوردها بزرگ‌تر می‌شود، بهره‌وری افراد کاهش می‌یابد. امروزه، مردم به‌سختی می‌توانند بر انجام یک کار بزرگ تمرکز کنند.

آیا این کتاب به درد من می‌خورد؟

در این می‌آموزیم که چگونه می‌توان در طول روز کار بسیار پر معنا و قابل توجهی انجام داد و سپس انرژی فراوان به خانه رفت و با خانواده و دوستان اوقات خوشی را سپری کرد. اگر به دنبال چنین زندگی هستید این کتاب دقیقاً برای شما نوشته شده است.

داستان خودم!

افرادی از جمله خودم کتاب‌هایی در مورد مدیریت زمان مطالعه کرده‌اند و سعی کردند ایده‌های آن کتاب‌ها را اجرایی کنند. در روز کاری خود به بهترین شکل ممکن استفاده کنند که معمولاً چنین چیزی امکان‌پذیر نیست. بعد از مدتی متوجه می‌شویم بازده ما تغییری نکرده است.

پس از مطالعه و سعی و خطا متوجه شدم مهم‌ترین راز دست زدن به بهره‌وری خارق‌العاده، مهارتی به نام «مدیریت عملکرد و بهره‌وری» است. پس به جای تمرکز بر روی مدیریت زمان باید بر روی مدیریت انرژی تمرکز کرد که در فصل بعدی در مورد آن توضیحاتی خواهیم داد.

این کتاب در ۴ روز نوشته شده است!

متن اصلی همین کتاب در حدود ۴ روز تایپ شد و بعد از آن 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 پرفروش است که در بهره‌وری افراد، تحول ایجاد کرده است.

وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های دیگر این است که ما تمام فن‌های مدیریت زمان ارائه نکرده‌یم بلکه شما را 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 به‌ندرت یافت می‌شود.

خواندن این کتاب به قدر طول می‌کشد؟

این کتاب در درجه نخستین است 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 انرژی انسان را به بهترین شکل ممکن بالا ببریم و خستگی و بی‌انگیزه بودن را از ما دور 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 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 لذت ببرید؟ احساس شادی و رضایتتان تا حد زیادی به بهره‌وری شما بستگی دارد. بنابراین هیچ‌کس نمی‌تواند روز کاری شما را لذت‌بخش‌تر کند، جز خودتان! اگر آماده هستید پس من همراه شوید تا این سفر هیجان‌انگیز را شروع کنیم!

محمد حسن احمدیان