

شکستن مرزهای عملکرد

چگونه در یک روز کارهایی انجام دهیم که دیگران
در یک هفته قادر به انجام آن نیستند؟



ژان بقوسیان
سیمین بندرومی

سرشناسه :	بقوسیان، ژان، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور :	شکستن مرزهای عملکرد چگونه در یک روز کارهایی انجام دهیم که دیگران در یک هفته قادر به انجام آن نیستند؟ / تألیف ژان بقوسیان، سیمین بندرومی.
مشخصات نشر :	تهران: سپید، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری :	۱۲۸ ص.؛ ۱۳/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک :	۵۰۰۰۰ ر.ال-۵۲۲-۲۲-۵۳۷۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
عنوان دیگر :	چگونه در یک روز کارهایی انجام دهیم که دیگران در یک هفته قادر به انجام آن نیستند؟
موضوع :	خودکارایی
موضوع :	موفقیت
شناسه افزوده :	بندرومی، سیمین
رده بندی کنگره :	۱۳۹۱ ب.۷ خ. / ۵۳۷۹
رده بندی دیویی :	۱۵۵/۲
شماره کتبخانی ملی :	۲۹۳۶۰۵۱

ناشر:	انتشارات سپید
مدیریت:	مدیریت
عنوان داب:	شکستن مرزهای عملکرد
برنامه ریزی و اجرا:	سیمین بندرومی
تألیف:	ژان بقوسیان - سیمین بندرومی
ویراستار :	ریابه امیری
طراحی جلد و صفحه‌آرایی:	ژان بقوسیان
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۱
شمارگان:	۲۰۰۰ نسخه
شابک:	۵۳۷۹-۶۰۰-۹۷۸-۲۲-۵۲۲-۲۲-۵۳۷۹-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-5479-22-5
قیمت:	۲۰۰۰
نشانی:	تهران- خیابان شریعتی- روبروی مترو شریعتی- برج مینا- طبقه ۳-۲
تلفن / نمابر:	۲۲۸۹۴۵۲۸-۲۲۸۹۴۴۷۳-۲۲۶۲۳۱۱۸-۲۲۶۱۵۰۵۴-۲۲۶۱۵۰۵۴-۲۲۸۰۰۰۶۳

www.sepidpub.com
info@sepidpub.com
sepidpub@yahoo.com

پایگاه اینترنتی / ایمیل:

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۶	مقدمه:
۹	فصل ۱: رازهای افزایش عملکرد شخصی
۳۳	فصل ۲: شارژ انرژی فیزیکی
۴۹	فصل ۳: شارژ انرژی احساسی
۶۷	فصل ۴: شارژ انرژی فکری
۸۳	فصل ۵: شارژ روحیه
۹۳	فصل ۶: ساخت عادت‌های عمیق
۱۰۵	فصل ۷: مدیریت زمان
۱۱۹	فصل ۸: افزایش بیشتر عملکرد

شکستن مرزهای عملکرد

مقدمه

هر روز که علم پیشرفت می‌کند و ارتباطات بیشتر می‌شود، دستاوردها و عملکرد شخصی افراد کاهش می‌یابد. اغلب مردم جهان امروزه بسیار خسته‌تر و بی‌حوصله‌تر 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 بی‌توجهان سرمایه‌ای ارزشمند نگاه نمی‌کنند و با عملکرد آن آشنا نیستند و در حفظ و نگهداری بهتر آن نمی‌کوشند.

سلامتی، شادابی و افزایش عملکرد سه عامل کاملاً مرتبط به همدیگر هستند و کسی نمی‌تواند در بدترین شرایط سلامتی باشد، شاداب نباشد و در عین حال عملکرد بالایی را نمود نشان دهد. پس تا دیر نشده است بیایید به 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 می‌سانند و رضایت اشخاص از 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 بگذرانیم. دستاوردهای قابل توجه 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 اسیموف نویسنده در طول زندگی خود بیش از ۵۰۰ کتاب نوشت!

شکستن مرزهای عملکرد

فرض کنید می‌توانستیم کارهای ۵ سال آینده را فقط در یک سال انجام دهیم. در این صورت از زندگی خود بهره بسیار بیشتری می‌بردیم. انجام کارهایی که افراد معمولی در ۵ 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 ما 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 سال چنین زندگی هستید این کتاب دقیقاً برای شما نوشته شده است.

کتاب «شکستن مرزهای عملکرد» 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 توانایی گیتار را آغاز می‌کنند، یادگیری را آنقدر 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، نه صرفاً نظر از اتفاقات و شرایط اطراف. بتوانیم عملکرد معقول و قابل توجهی داشته باشیم. شاید شما خواننده گرامی کارمندی هستید که با خود می‌اندیشید چرا با در محل کارم عملکرد خارق‌العاده‌ای داشته باشم؟ حقوقم ارتباطی با عملکرد شخصی من ندارد و بارها کارهای ارزشمندی انجام داده‌ام که هیچ پاداشی

شکستن مرزهای عملکرد

به دنبال نداشتن و حتی شاید دیگران آنها به نام خود تمام کرده اند. بلکه ممکن است در محل کار شما چنین شرایطی وجود داشته باشد، ولی از شما سوالی داریم. آیا 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 نشده است. بسیاری از خستگی های پایان روز کاری، نتیجه فعالیت سنگین هستند. بلکه نتیجه این احساس هستند که یک روز بسیار معمولی و بیرون هم اتفاق ارزشمندی به پایان رسیده و هیچ دستاوردی حاصل نشده است.

لازم می دانیم از دوستانی که در تهیه این کتاب به ما کمک کردند قدردانی کنیم. از خانم ادر جوری تشکر می کنیم که سخنرانی را به متن تبدیل کردند و با جستجو و تحقیق، پیشنهادی برای بهبود کتاب دادند. همچنین از آقای آرین آبولیان برای تبدیل مطالب صوتی به متن تشکر می کنیم. هیچکس نمی تواند روز کاری ما را لذت بخش تر کند، جز خودتان! پس بیاید سفر هیجان انگیز «شکستن مرزهای عملکرد» را شروع کنیم.

ژن بقویان، سیمین بندرومی