

## 6 عادات صبحگاهی که بهره‌وری شما را در طول روز افزایش می‌دهد

اگر کسب‌وکار خود را اداره می‌کنید، طبیعی است که صبح‌تاشب خود را مشغول کنید و همیشه خسته باشید. برای من صبح از خواب بیدار شدن بسیار سخت بود، قبل از اینکه سراسیمه برای 12 ساعت کار از خانه بیرون بروم، چندین بار از زنگ ساعت استفاده می‌کردم. اما حالا با تغییراتی که در برنامه‌ی روزانه‌ام به‌وجود آورده‌ام، رأس ساعت 5:55 سرحال و پرانرژی بیدار می‌شوم. با من همراه شوید تا شما هم از تجربه‌ای که من کسب کرده‌ام بهره کافی را ببرید.

من تنها کسی نیستم که اهمیت سحرخیز بودن را می‌داند. تیم فریس (Tim Ferriss)، اپرا (Oprah) و تیم کوک (Tim Cook) مدیر عامل اپل هم قبل از طلوع آفتاب روز خود را شروع می‌کنند. اگر شما هم می‌خواهید قبل از رفتن به محل کار از این ساعات کلیدی استفاده کنید، می‌توانید این عادات صبحگاهی را تمرین کنید:

### 1. زنگ ساعت خود را دقیق تنظیم کنید

چرا داشتن زمان بیدارباش دقیق خیلی مهم است؟ چون از نظر روان‌شناسی دقیق بودن مغز شما را وادار به توجه می‌کند. به‌همین دلیل است که ما اجتماع صبحگاهی شرکت‌مان را هر صبح رأس ساعت 10:55 انجام می‌دهیم. من عادت داشتم که ساعت را برای حدود 6 صبح تنظیم کنم و هر روز زمان بیدارباش را کمی عقب‌وجلو می‌کردم؛ البته به‌دفعات از Snooze استفاده می‌کردم. حالا من غافلگیر نمی‌شوم؛ 5:55 برای بیدارباش مقرر شده و این روتین خاص در ذهن من نهادینه شده است و مرا مجبور می‌کند تا به‌موقع بیدار شوم.

## 2. یک هدف روزانه یادداشت کنید.

Page | 2

من مستقیم از تخت به سراغ قهوه‌ساز می‌روم. وقتی اسپرسو در حال آماده‌شدن است، از این زمان برای مشخص کردن هدفم برای آن روز استفاده می‌کنم. یادداشت کردن اهدافتان به طرز چشمگیری احتمال دستیابی شما به آنها را افزایش می‌دهد و من اعتقاد راسخ دارم کاری که سنجیده شود، به انجام خواهد رسید. وقتی که اهداف خود را یادداشت می‌کنم، روز خوشحال و موفق دارم. در روزهایی که این کار را نمی‌کنم تمرکز سخت‌تر است.

من از دفترچه یادداشت تلفن همراهم برای نوشتن یک هدف (فقط 1 هدف!) استفاده می‌کنم تا در 24 ساعت آینده آن را انجام دهم. این اهداف همیشه ساده و قابل دستیابی هستند. برای مثال امروز هدف «باشگاه برو» بود، در مورد دیگر، هدف ممکن است به غذا خوردن ربط داشته باشد. با وجود اینکه اینها با سلامت شخصی مرتبط است، اما می‌دانیم که مراقب خودبودن در نهایت به مراقبت از کسب‌وکار می‌انجامد.

## 3. به خودتان یک ساعت طلایی اختصاص دهید.

این شاید مهم‌ترین بخش عادات صبحگاهی من باشد. بچه‌های من حدود ساعت 7:00 بیدار می‌شوند، بنابراین بین 6:00 و 7:00 زمانی ارزشمند برای خودم است. ممکن است از آن برای تقویت زبان فرانسه‌ام استفاده کنم، ورزش مختصری کنم یا کمی مطالعه داشته باشم.

اما چه کاری در ساعت طلایی‌ام انجام نمی‌دهم؟ چک کردن ایمیل‌ها. همه‌ی ما این کار را انجام داده‌ایم، اما من عادت داشتم که صبح‌ها برای اولین کار، تلفن همراهم را برمی‌داشتم و اینباکس خود را چک می‌کردم. بازکردن ایمیل‌ها در اول صبح باعث می‌شد که دیگران اولویت‌های من را دیکته کنند و من به‌جای اینکه پویاتر شوم، منفعل‌تر می‌شدم.

#### 4. راهی برای تغذیه‌ی مناسب پیدا کنید.

Page | 3

بین ساعت 9 تا 5 شما در اوج اتفاقاتی هستید که برایتان رخ می‌دهد؛ این ممکن است شما را از دنبال کردن یک رژیم غذای سالم بازدارد. اما من متوجهی اولین وعده‌ی غذایی روزانه‌ام هستم (زمانی که اراده انسان در اوج خود است)، یعنی من در حفظ عادات خوب موفق‌تر هستم.

اکنون من از یک شرکت تحویل غذا استفاده می‌کنم که به من اجازه انتخاب بین گزینه‌های مختلف غذایی می‌دهد تا بتوانم انرژی خود را در طول روز حفظ کنم. وقتی جوان‌تر بودم، اتفاق می‌افتاد که نهار نخورم یا خود را با هر چیزی که در دسترس بود، سیر کنم. الان می‌دانم که یک عادت سالم منجر به ذهن سالم و تمرکز بیشتر می‌شود و اگر به بدن به‌درستی انرژی نرسد، نمی‌توانیم رهبری باشیم که مطمئن و پرا انرژی است. یافتن لیست و رژیم غذایی سالم باعث شده است که هیچ‌وقت یک وعده‌ی غذایی را از دست ندهم.

#### 5. از زمان رفت و آمد استفاده مؤثر کنید.

با وجود اینکه بعضی افراد ممکن است بخواهند یا مجبور باشند 12 ساعت فعالیت کنند، من تصمیمی هوشمندانه اتخاذ کرده‌ام تا اعتدال را در اولویت قرار دهم و زمان بیشتری را برای سلامت جسمی خود و حضور در کنار خانواده‌ام بگذارم. در حالی که من معمولاً قبل از ساعت 8:30 یا 9 به محل کار نمی‌روم، فهمیده‌ام که می‌توانم از 20 دقیقه زمان رانندگی‌ام برای انجام فعالیت‌های مفید استفاده کنم. دستیار من تماس‌های مصاحبه‌ای و کنفرانسی را برای زمانی که می‌داند، در حال رانندگی و قادر به صحبت هستم، برنامه‌ریزی می‌کند تا بتواند در طول مسیر کارآمد باشم. رسیدگی به بعضی چیزها در مسیر رفت و آمد، یعنی می‌توانم از زمانی که در محل کار حضور دارم، بکاهم. همچنین این کار باعث شده خلاقانه‌تر فکر کنم چون در حال حرکت هستم و حال و هوای متفاوتی دارم.

## 6. شب به خوبی بخوابید

Page | 4

اما از هرچه بگذریم، راز اصلی کارآمد بودن صبحگاهی در شب است. من معمولا حدود ساعت 22 دراز می‌کشم، اما قبل از اینکه خوابم ببرد، فهرستی از 10 موردی را که به خاطرشان قدردان هستم، یادداشت می‌کنم. مخصوصا زمانی که روز بدی یا مشکل خاصی داشته باشم، این کار یادآور قدرتمندی است برای پیشرفتی که با خانواده، ورزش و تجارت داشته‌ام. پایان دادن شب با یک نوشته‌ی مثبت به این معنی است که ساعت 5:55 وقتی که ساعت به صدا درمی‌آید، از دنده‌ی راست بلند می‌شوم و آماده‌ی روز جدید هستم.

برگرفته از forbes :

گروه تحقیقاتی و آموزشی کرامت زاده