



مقاله

افزایش بازدهی مغز

همه ی ما در طول یک شبانه روز ۲۴ ساعت وقت داریم، اما وقتی که برای زندگی کردن داریم بین ۹ تا ۱۲ ساعت است و بقیه ی آن صرف اجرای فعالیت های دیگری مانند خواب، خوردن و خوراک و استحمام و... می شود. همه ی ما درست مانند سایر انسان ها وقت محدودی (در حدود ۱۰ ساعت) داریم و با فعالیت هایی همچون مدیریت زمان و... خیلی نمی توان این زمان را افزایش داد و از همین رو علمی به نام **افزایش راندمان یا عملکرد** به وجود آمد که به ما آموزش دهد چطور می توان **در مدت یکسانی، فعالیت های چندبرابری** را انجام داد. افزایش عملکرد و بازدهی در جنبه های مختلفی راهکار ارائه می کند که عبارتند از:

۱- جنبه فیزیکی

۲- جنبه فکری - ذهنی

۳- جنبه احساسی و روحیه

در ادامه، راهکارهایی کاربردی برای افزایش عملکرد ارائه شده است با رعایت آنها، می توانید **بازدهی خود را تا ۵ برابر بیشتر کنید.**



مقاله

افزایش بازدهی مغز

جنبه فیزیکی

اکثر ما در طول زندگی، در حال عبور از **مسیر خاکستری** هستیم و نه تماماً خود را با کاری درگیر می‌کنیم و نه کاملاً از آن جدا می‌شویم.

برای مثال اکثر کسانی که کارهای دفتری دارند، وقتی به محل کاری می‌رسند و می‌خواهند کار را شروع کنند، در ابتدا چنددقیقه ای با همکاران صحبت می‌کنند و موضوعات داغ دیروز را مرور می‌نمایند. بعد شروع به انجام کار می‌کنند و پس از ۱۰ دقیقه تصمیم می‌گیرند که ایمیل هایشان را چک کنند و بعد از آن دوباره کمی کار می‌کنند تا این که موبایل آنها زنگ می‌خورد و ۵ دقیقه مشغول صحبت می‌شوند و بعد دوباره مشغول کار می‌شوند.

همانطور که می‌بینید ما معمولاً روی هیچ کاری متمرکز نمی‌شویم و فقط در حال **پریدن از این شاخه به آن شاخه** هستیم و همین موضوع بازدهی ما را تا حد باورنکردنی کم می‌کند. زیرا مغز ما مدت زمانی که برای تمرکز کردن روی کاری نیاز دارد **۲۰ دقیقه** است و تازه بعد از آن، تمرکز ما بسیار زیاد می‌شود. اما ما معمولاً بیش از چنددقیقه و خیلی زودتر از ۲۰ دقیقه تمرکز خود را از دست می‌دهیم. بنابراین به عنوان اولین کار باید بازه های فعالیت هایمان را روی **۹۰ دقیقه** تنظیم کنیم. ۹۰ دقیقه کار پرفشار و بعد ۱۵ الی ۳۰ دقیقه استراحت.



مقاله

افزایش بازدهی مغز

جنبه فکری - ذهنی

همانطور که جسم ما نیاز به استراحت دارد، لازم است که ذهن ما نیز، زمان هایی در حال استراحت باشد. در حقیقت مشکل بزرگی که اکثر ما با آن درگیر هستیم این است که در بسیاری از اوقات به صورت فیزیکی از فعالیتمان جدا می شویم، اما هنوز درگیری ذهنی با آن داریم.

برای جلوگیری از این موضوع باید تا حد ممکن از **انباشت اطلاعات کم مصرف** در مغز خودداری کرده و تا حد ممکن اطلاعات را بر روی کاغذ **مکتوب** کنیم و اجازه ندهیم که کارهای مختلف، ذهن ما را درگیر کنند.

جنبه احساسی و روحیه

یکی دیگر از نکاتی که در رابطه با مدیریت عملکرد انرژی باید مدنظر داشت این است که به جنبه احساسات و روحیه خود نیز توجهی داشته باشیم. کارهای کوچکی وجود دارند که ما با توجه به آنها می توانیم احساس و روحیه بهتری داشته باشیم. یکی از بهترین کارهایی که برای توجه به احساس و روحیه خود باید انجام دهیم انجام فعالیت هایی است که **مورد علاقه و لذت بخش** است و نباید لذت تجربه ی آنها را از خود دریغ کنیم. برای مثال این کار می تواند مراقبت از یک گلدان، رفتن به استخر، پارک، گوش دادن به موسیقی، دیدن فیلم مورد علاقه، رفتن به



مقاله

افزایش بازدهی مغز

یک رستوران قدم زدن زیر باران و... باشد. با توجه به بخش های احساسی و فکری مغزمان می توانیم عملکرد مغزمان را در حین انجام کارهای منطقی چندین برابر کنیم. برای درک بهتر این موضوع شما را به دیدن انیمیشن زیر دعوت می کنم.

<https://goo.gl/8hSYWs>



مقاله

افزایش بازدهی مغز

در ادامه بخوانید:

قانون ۷۰٪ چیست؟

<http://bplus2020.ir/70percent/>

مقاله قدرت جادویی چراغ شما

<http://bplus2020.ir/why/>

مقاله شکست؛ چراغ مسیر موفقیت

<http://bplus2020.ir/failure/>