

4 Scientific Reasons Exercising Is an Entrepreneur's Biggest Competitive Advantage

چهار دلیل علمی برای اینکه ورزش کردن بزرگ‌ترین مزیت رقابتی کارآفرینان است^۱

جولیان هایز

به عنوان مربی اغلب کارآفرینانی را می‌بینم که اضافه‌وزن دارند، استرس بالایی را تحمل می‌کنند، احساس خستگی مفرط دارند و مهم‌تر از همه اینکه شیوه زندگی آن‌ها به خانواده‌شان نیز آسیب می‌رساند. داشتن برنامه کاری فشرده، سفرهای زیاد، ساعات کاری طولانی باعث می‌شود به راحتی عادات سالم خود را ترک کنند. حفظ عادات سالم برای شما به عنوان یک کارآفرین ضروری است چگونه می‌توان از شما انتظار داشت مراقب همکاران، مشتریان و کارمندان‌تان باشید وقتی که حتی نیازهای خود را نادیده می‌گیرید؟

چنانچه سلامت خود را در اولویت قرار دهید انرژی‌تان به بالاترین میزان ممکن می‌رسد و توانایی‌تان برای مراقبت از دیگران نیز افزایش می‌یابد. به عنوان یک کارآفرین، ورزش کردن چند بار در هفته برای شما ضروری است زیرا باید از نظر ذهنی هشیار و آماده باشید و با تمرکز فوق‌العاده کارهایتان را انجام دهید. شما باید مغزتان را تا جایی که ممکن است منعطف و فعال نگه دارید و استرس‌ها را از خودتان دور کنید. تا در هنگام جلسات یا زمانی که با خانواده هستید ذهنتان مشغول و پریشان نباشد. در زیر به چهار دلیل علمی برای اینکه ورزش کردن بزرگ‌ترین مزیت رقابتی کارآفرینان است اشاره می‌کنیم:

۱- این مقاله در سپتامبر ۲۰۱۸ در نشریه کارآفرین آمریکا به چاپ رسیده است.

داشتن حافظه بی نظیر

به عنوان یک کارآفرین بسیاری از جنبه‌های کاری شما به داشتن حافظه خوب احتیاج دارد. برای مثال یک بخش مهم از کار شما شبکه سازی است. به یاد آوردن جزئیات کوچک از دیدار با افراد مختلف باعث تاثیرگذاری مطلوب تر و ایجاد فرصت‌های بیشتر می شود. برای ارتقا حافظه تان لازم نیست در دوره‌های دوی ماراتن شرکت کنید. در حقیقت بر طبق تحقیقی که در مجله علوم اعصاب شناختی منتشر شده است دانشمندان دریافتند بعد از شش هفته تمرین تناوبی^۲ بیست دقیقه‌ای، حافظه شرکت کنندگان بهبود پیدا کرده است. علت عمده این امر این است که ورزش کردن به پشتیبانی از فاکتور نوروتروفیک مغز استخوان کمک می کند. پروتئینی که رشد، عملکرد و بقای سلول‌های مغزی شما را پشتیبانی می کند.

افزایش تمرکز و توجه

چه دوستش داشته باشید چه از او متنفر باشید یکی از دلایل احترام مردم به رئیس جمهور سابق آمریکا، بیل کلینتون، توانایی او در توجه کردن کامل به مردم بود. توجه کردن به مردم به نظر آسان می رسد اما کارآفرینان کمی قادرند این کار را انجام دهند. تحقیقی که در هاروارد انجام شد نشان داده است ما ۴۷ درصد از زمان بیداری خود را مشغول فکر کردن به اموری هستیم که با کاری که انجام می دهیم تفاوت دارد. قابلیت تمرکز کردن بر روی فرد یا یک فعالیت خاص شما را در رقابت متمایز خواهد کرد. یک بخش از موفقیت به سادگی نشستن، تمرکز کردن و انجام واقعی یک کار است. افرادی که فعالیت‌های بدنی مانند دویدن و ورزش کردن انجام می دهند می توانند عملکرد سیستم اعصاب مرکزی خود را ارتقا دهند؛ که این امر سبب درک بهتر زمان، تمرکز پایدار و بسیاری دیگر از توانایی‌های شناختی می شود.

تقویت خلاقیت و توانایی حل مسئله

چگونه ارسطو، زیگموند فروید، هری ترومن، چارلز دیکنز و بتهوون می توانند شما را به کارآفرین بهتری تبدیل کنند؟

۲- به یک نوع برنامه تمرینی اشاره دارد که ترکیبی از تمرینات با شدت بالا و با شدت پایین است. برای مثال ترکیب دویدن سریع و پیاده روی معمولی. این تمرینات معمولاً بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می کشد.

آن‌ها مثال‌های خوبی از افرادی هستند که از مزیت ورزش کردن استفاده کردند. بدن در حال حرکت شانس بیشتری برای الهام گرفتن دارد. به عنوان یک کارآفرین حل کردن مسائل و ترسیم چشم‌انداز برای رسیدن به موفقیت بخش اعظم کار شماست؛ بنابراین در این بخش احتیاج دارید که مغزتان بهترین عملکرد را داشته باشد. در تحقیقی که در دانشگاه استنفورد انجام شده است دانشمندان دریافتند وقتی افراد راه می‌روند خروجی‌های خلاقانه مغز آن‌ها به‌طور میانگین ۶۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. قدم زدن در طبیعت مزایای ذهنی بیشتری نیز برای شما دارد.

از بین بردن فشار از روی مدیران اجرایی

ورزش کردن نقشی محوری در کنترل سطح اضطراب و شکل دادن به برداشت شما از خودتان دارد. تحقیقی که در مجله روانشناسی سلامت منتشر شده است نشان می‌دهد حرکات ورزشی ساده، نه خود تناسب‌اندام، می‌تواند شما را متقاعد کند که بهتر به نظر می‌رسید. روی هم رفته شما کارآفرینی را می‌بینید که اعتماد به نفس بیشتری دارد، آرامش خود را تحت فشار حفظ می‌کند، قاطع و از لحاظ عاطفی هوشمند است، کاریزماتیک بوده و می‌تواند دیدگاه خود را بسیار مؤثر بیان کند. ورزش کردن نه تنها سبب موفقیت شما در جلسات و مقابل رقابتان می‌شود بلکه سبب می‌شود از نتایج تلاش‌هایتان در کنار افرادی که دوستشان دارید لذت ببرید.