



فرقی نمی‌کند که مشغول یک کار سنتی با 8 ساعت کار در روز هستید یا کسب و کار خودتان را دارید، همه ما تقلاً می‌کنیم تا بهره‌وری بیشتری داشته باشیم. برای خیلی‌ها این یک تقلا روزمره است. خبر خوب این است که اگر این 15 روش علمی را برای افزایش بهره‌وری خود به کار بگیرید، دیگر نیاز به این همه تقلا و کشمکش نیست.

1 - زمان خود را ردگیری کنید

ردگیری زمان موجب تقویت بهره‌وری شما می‌شود، به این شکل می‌توانید بفهمید چقدر از زمان خود را صرف انجام یک کار می‌کنید. کارتان هرچه باشد از نوشتن فاکتور یا ایمیل کردن، این ردگیری به یک شکل انجام می‌گیرد. همچنین باید بدانید چه مقدار زمان را هدر می‌دهید. آیا تا به حال حساب کرده‌اید که پس از دریافت یک اعلان در گوشی همراه خود، چقدر زمان صرف چک کردن آن می‌کنید؟

محققان دریافته‌اند افرادی که در آزمایش قرار شد از گام‌شمار استفاده کنند، به طور میانگین حداقل یک مایل بیشتر راه می‌رفتند. آن‌ها سطح کلی فعالیت‌های خود را تا 27 درصد افزایش دادند. صدها شرکت وجود دارند که استفاده از ابزارهایی همچون ساعت تایمردار و تایم شیت را برای این منظور پیشنهاد می‌دهند. شما می‌توانید در فاکتورنویسی، مدیریت پروژه، سکوه‌های همکاری، نرم‌افزار حقوق و دستمزد و غیره سریع‌تر عمل کنید. پیشنهاد می‌شود از یک تقویم مناسب استفاده کنید تا برای این کار به شما کمک کند. به هر حال، انتخاب بهترین ابزار برای ردگیری زمان می‌تواند دشوار باشد.

2 - هر 90 دقیقه دست از کار بکشید

شما هم مانند اکثر آدم‌ها ممکن است تا صبح روزی که قرار است به سفر بروید، مشغول پاسخ دادن به ایمیل‌ها باشید یا هنگامی که استراحت می‌کنید، در حال پاسخ دادن به تلفن، با این روش بی‌وقفه در حال کار کردن هستید، اما ما قصد نداریم این گونه کار کنیم.

واقعیت این است که بدن و فکر ما از یک چرخه روزانه به نام «ریتم شبانه‌روزی» پیروی می‌کند. **تغییرات فیزیکی، ذهنی و رفتاری** که یک چرخه تقریباً 24 ساعته را دنبال می‌کنند. این تغییرات اصولاً در پاسخ به نور و تاریکی در محیط زیست هستند. این همان ریتمی است که ما برای الگوهای خواب سالم دنبال می‌کنیم. هر 90 دقیقه چرخه خواب عمیق ما تغییر می‌کند. این خواب به دنبال یک خواب سبک‌تر، رؤیایی همراه با حرکات سریع چشم (REM) می‌آید.

در رابطه با بهره‌وری، تحقیقات نشان می‌دهند که هشت ساعت کار بی‌وقفه برخلاف سیستم طراحی بدن ما است. چرخه بدن مطابق با ریتم اولترادین (کمتر از 24 ساعت) است. به عبارت دیگر، مغز می‌تواند فقط برای 90 تا 120 دقیقه تمرکز کند، بعد از آن به استراحت نیاز دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود روز کاری خود را به قسمت‌های 90 دقیقه‌ای تقسیم کنید. این تغییر شما را در الگو یا نظمی قرار می‌دهد تا به بیشترین بهره‌وری برسید.

3 - چرت بزیند

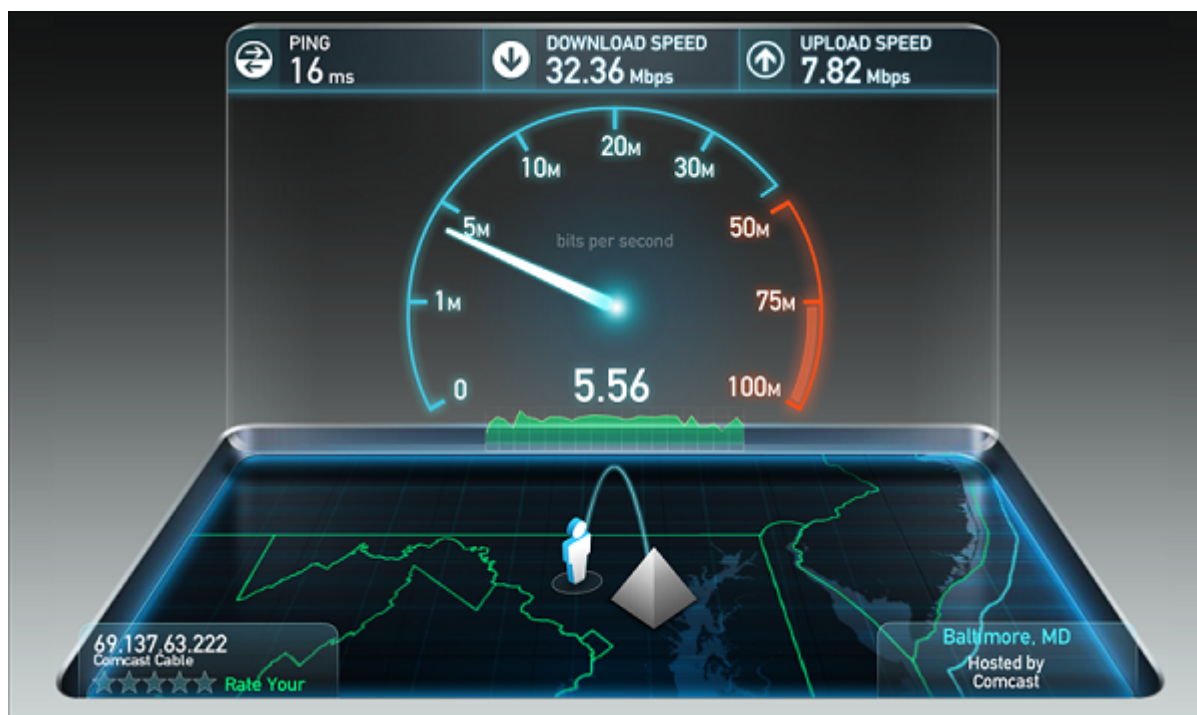
بله، درست فهمیدید. مطالعات نشان می‌دهند که یک چرت 20 دقیقه‌ای در بعد از ظهر می‌تواند بهره‌وری شما را بالا ببرد. یک چرت کوتاه بدن و مغز شما را شارژ، تقویت و سرزنده می‌کند. چرت زدن حتی باعث می‌شود که آرام‌تر شوید و با کاهش خطر حملات قلبی، طول عمر شما را افزایش می‌دهد.



4 - در نور طبیعی کار کنید

مطالعات صورت گرفته توسط برنامه علوم اعصاب در دانشگاه نورث‌وسترن نشان می‌دهد که رابطه قوی بین میزان قرار گرفتن در معرض روشنایی روز در محیط کار و خواب و فعالیت و کیفیت زندگی کارمندان اداری وجود دارد. این مطالعه عنوان می‌کند کارکنانی که در نور طبیعی کار می‌کنند، به طور متوسط هر شب 46 دقیقه بیشتر می‌خوابند. طبق این گزارش کارکنانی که خواب خوب و مفیدی دارند از کیفیت زندگی بهتری نسبت به دیگران برخوردار خواهند بود. کارکنانی که محل کار آنان فاقد پنجره بود، امتیازات پایین‌تری را در سنجش مشکلات فیزیکی و حیاتی کسب کردند. همچنین ثابت شد کسانی که از نور طبیعی برخوردار نیستند، خواب کم کیفیت‌تری دارند. مطالعات این دانشگاه به اثبات اصل ریتم شبانه‌روزی می‌پردازد. بنابراین، تعجیبی ندارد که نور طبیعی می‌تواند روی بهره‌وری و انرژی شما تأثیر بگذارد. اگر در محیطی کار می‌کنید که پنجره ندارد چه باید کرد؟ یک راهکار سریع خریدن لامپی است که نور طبیعی دارد و می‌تواند نور طبیعی را شبیه‌سازی کند. اگر این روش کارساز نیست، باید به فکر کار کردن از راه دور یا به‌دنبال شغل جدید با نور مناسب باشید.

5 - سرعت اینترنت خود را ارزیابی کنید



یک گروه پژوهشگر در بوستون عنوان کردند شهرهایی که از سرعت اینترنتی متوسط رو به بالا برخوردارند، کارایی بیشتری دارند. در این گزارش آمده است که افزایش سرعت اینترنت به 1 گیگابایت یا بیشتر، سرانه تولید ناخالص داخلی بالاتری را نشان می‌دهد. ممکن است عادی به نظر برسد. اما وقتی سرعت اینترنت افزایش می‌یابد متوجه خواهید شد که بهره‌وری شما هم بیشتر می‌شود. شما احتمالاً به انتظار کشیدن برای لود شدن صفحات وب عادت کرده‌اید. می‌توانید یک ابزار تست سرعت را اجرا کنید تا بفهمید سرعت اینترنت شما چقدر است. همچنین، می‌توانید از یک ابزار تخمین سرعت اینترنت استفاده کنید. با این آزمایش متوجه می‌شوید که به چه سرعت اینترنتی نیاز دارید.

6 - طبیعت بیرون را به داخل خانه بیاورید

تحقیقات نشان می‌دهند وقتی اوقاتی را خارج از خانه سپری می‌کنیم، بهره‌وری ما افزایش می‌یابد. وقت‌گذرانی در دامان طبیعت، بهره‌وری و خلاقیت را تحریک می‌کند و می‌تواند الهام‌بخش باشد. متأسفانه ما نمی‌توانیم هر روز بیرون برویم. به همین خاطر باید با سرمایه‌گذاری روی گل‌ها و گیاهان طبیعت را به داخل خانه‌هایمان بیاوریم. گل‌ها و گیاهان باعث افزایش شادابی و بهره‌وری و کاهش اضطراب می‌شوند. احتمالاً به دلیل اینکه گیاهان می‌توانند مواد شیمیایی پخش شده در هوا را کاهش دهند.

7- شب قبل برای روز بعد برنامه‌ریزی کنید

اگر برای روز کاری خود برنامه‌ریزی کنید، می‌توانید کار خود را بر اساس اهداف معنادار پیش ببرید. شما می‌توانید این اهداف را در اولین ساعت روز بنویسید. در صورتی که بتوانید به این اهداف دست پیدا کنید، روحیه شما بهتر خواهد شد. دستیابی به اهداف بهره‌وری شما را بالا می‌برد. برنامه‌ریزی موجب کاهش اضطراب و نگرانی می‌شود و فضای ذهنی شما را باز می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهند که وقتی برنامه خاصی را تهیه می‌کنید، رفتار شما هم پیرو این برنامه خواهد بود. در یک تحقیق از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا دو روز بعد از کریسمس یک گزارش درباره تعطیلاتشان و اینکه چگونه آن را گذرانده‌اند، بنویسند. از یک گروه خواسته شد تا مشخص کنند که چه زمانی و در کجا قصد دارند این گزارش را بنویسند. از گروه کنترل هم خواسته شد تا این گزارش را بدون هیچ برنامه خاصی بنویسند. از میان شرکت‌کنندگانی که برنامه‌ریزی داشتند، 71 درصد این گزارش را به محققان تحویل دادند و این در مقایسه با 32 درصد از شرکت‌کنندگانی بود که بدون برنامه گزارش خود را بازگردانده بودند.

8- شادی معجزه می‌کند



به طور خلاصه، به نظر می‌رسد شادی در تمام زمینه‌های زندگی، تأثیرات مثبت زیادی دارد. درباره برخی از ما طول می‌کشد تا مفهوم آن را درک کنیم. ما با خوشحال‌تر شدن، تجربه لذت، رضایت، عشق، افتخار و غرور خود را تقویت می‌کنیم. شادی همچنین بر جنبه‌های دیگر زندگی ما اثرگذار است مثل سطح انرژی، سیستم ایمنی بدن، تعامل با کار و دیگران و سلامت فیزیکی و روانی ما. مطالعه انجام شده در دانشگاه وارویک نیز نشان داد که شادی بهره‌وری افراد را 12 درصد بیشتر می‌کند. این تحقیق می‌تواند راهنمایی‌هایی را درباره مدیریت در انواع سازمان‌ها ارائه کند. هدف این است که تلاش کنیم محل کار خود را به لحاظ احساسی برای نیروی کار سالم نگه داریم. [اگر می‌خواهید شادی خود را افزایش دهید](#)، با اصول اولیه آغاز کنید، مثلاً مراقبت از خودتان. این کار شامل ورزش، مراقبه و خوردن غذاهای سالم می‌شود. ابراز قدردانی کنید و با افراد خوش‌بین معاشرت داشته باشید.

9- از اخبار دوری کنید

زندگی در جهانی که 24 ساعته و 7 روز هفته با فناوری در ارتباط هستیم، یعنی با خبرهای مختلف بمباران می‌شویم. حتی ممکن است تمایل به شنیدن اخبار خاصی نداشته باشید. مشکل اینجا است که خبرها عموماً منفی هستند. نسبت اخبار بد به اخبار خوب تقریباً 17:1 است. همان طور که قبلاً اشاره کردیم، شادی بهره‌وری را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پس دوری از خبرها می‌تواند به شما کمک کند. دریافت مداوم این اطلاعات ناسالم می‌تواند بر خلق و خوی شما تأثیر بگذارد و مانع پیشرفت شما شود. برای مثال، به جای آنکه 24 ساعته و 7 روز هفته اخبار تماشا کنید، بهتر است به ورزشگاه بروید. بدن خود را قوی‌تر کنید، مهارت بیاموزید یا کتاب بخوانید، زیرا این کارها هم کارایی شما را تقویت و هم به شاد زیستن کمک می‌کنند.

10- با دوستانتان معاشرت کنید

محققان جامعه‌شناسی متوجه شدند کارکنانی که ناهارشان را با دوستان خود صرف می‌کنند، در طول هفته 36 درصد بهره‌وری بیشتری دارند. این بررسی همچنین نشان داد که همین گروه حدود 30 درصد استرس کمتری دارند. افرادی که بهره‌وری بیشتر و استرس کمتری دارند شخصیت اجتماعی‌تری دارند. اجتماعی بودن به پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش کمک می‌کند. صحبت کردن با دیگران این فرصت را به ما می‌دهد تا دیدگاه‌های جدیدی درباره مشکلات یا کارها به دست بیاوریم. شرکت‌هایی مانند گوگل به دنبال محل‌های کار در فضای باز هستند. در این سبک از فضای کاری، کارکنان در طول روز با یکدیگر همکاری می‌کنند و در تعامل هستند. اگر در خانه کار می‌کنید یا شغل آزاد

دارید، می‌توانید با دوستانتان تماس بگیرید و ناهار را با آنان صرف کنید.

11- فیلم تماشا کنید



مطلب پیشنهادی



مدیریت ساعت‌ها

5 عادت ساده برای بهره‌وری بیشتر: هوشمندانه‌تر کار کنیم، نه سخت‌تر!

بله، درست است. یک مطالعه در دانشگاه ملیورن نشان می‌دهد که گاهی اوقات به تعویق انداختن کارها می‌تواند خوب باشد. دکتر برنت کوکر دریافت افرادی که در حین کار گشتی هم در اینترنت می‌زنند، کارایی بیشتری نسبت به افرادی دارند که این کار را انجام نمی‌دهند. کوکر می‌گوید: «افراد برای بازگرداندن تمرکز خود باید کمی از موقعیتی که در آن قرار دارند، خارج شوند.»

این مطالعه نشان می‌دهد کسانی که وقت خود را در وب‌سایت‌هایی مانند به‌اشتراک‌گذاری فیلم‌ها می‌گذرانند، بیشتر انگیزه پیدا می‌کنند. اگر این وقت‌گذرانی در حد منطقی باشد می‌تواند بهره‌وری را تا 9 درصد افزایش دهد. شما می‌توانید از سایت‌های به‌اشتراک‌گذاری فیلم‌ها برای تماشای کلیپ‌هایی استفاده کنید که لب‌خند به لب شما می‌نشانند یا حتی از ویدئوهای آموزشی آن استفاده کنید که به شما کمک می‌کنند بهره‌وری خود را بالاتر ببرید.

12- دمای فضای کار خود را تنظیم کنید

محققان فنلاندی دریافتند که درجه حرارت بین 8/69 و 6/71 فارنهایت کارایی را افزایش می‌دهد. این درجه حرارت برابر است با 21 تا 22 درجه سلسیوس. این مطالعه در دانشگاه فناوری هلسینکی انجام گرفته است. بخش فناوری آزمایشگاه ملی محیط زیست لارنس برکلی با مطالعات این دانشگاه فنلاندی موافق است. آن‌ها دریافتند که بالاترین میزان بهره‌وری حدود 6/71 درجه فارنهایت اتفاق می‌افتد. همچنین، کارکنانی که در محیط خنک‌تری کار می‌کنند، خطاهای بیشتری انجام می‌دهند و خطاهای بیشتر می‌تواند هزینه کار یک کارگر ساعتی را حدود 10 درصد افزایش

دهد. اگر خودتان را گرم کنید، اشتباهات تایپی تا 44 درصد کاهش و سرعت تایپ تا 150 درصد افزایش می‌یابد.

13- مرتب باشید

محققان مؤسسه علوم عصب‌شناسی دانشگاه پرینستون که درباره تأثیر به هم ریختگی بر بهره‌وری مطالعه کرده‌اند، دریافته‌اند که درهم ریختگی خیلی زیاد فعالیت مغز را کاهش می‌دهد. مغز شما به واسطه درهم ریختگی به شدت گیج و سردرگم می‌شود و همین موضوع جلوی انجام بهتر و بیشتر کارها را می‌گیرد. چند بار مجبور شده‌اید کار خود را متوقف کنید تا به دنبال ابزاری که به آن نیاز دارید، بگردید؟ وقتی هم که وسیله مورد نیاز خود را یافتید، چقدر طول می‌کشد تا به روال کارتان برگردید؟ پس سعی کنید محل کار خود را تمیز و مرتب نگه دارید. همیشه وسایل را در محل مشخص خودشان قرار دهید. درهم ریختگی ذهنی بهره‌وری را هم مختل می‌کند.



14- تک وظیفه عمل کنید

دورا زک نویسنده کتابی در زمینه تک‌وظیفگی با عنوان «با انجام یک کار در یک زمان، کارهای بیشتری انجام دهید» می‌گوید: «مغز نمی‌تواند در آن واحد دو جا باشد؛ بنابراین، آنچه افراد به عنوان چندوظیفگی به آن اشاره دارند، در واقع چیزی است که دانشمندان علوم اعصاب به آن «تعویض وظیفه» می‌گویند، یعنی بین وظایف مختلفی که باید انجام دهیم دائم به عقب و جلو می‌رویم. تعویض وظیفه نه تنها بهره‌وری را تا 40 درصد پایین می‌آورد، بلکه مغز ما را هم کوچک می‌کند. وقتی بار اضافی را به مغز خود تحمیل می‌کنید تا آن را وادار به تعویض کار کنید، ماده خاکستری مغز خود را کوچک می‌کنید. این یعنی مغز و بدن شما باید در یک جا باشند و در یک لحظه روی یک چیز تمرکز کنند که به آن تک‌وظیفگی می‌گوییم. شما می‌توانید با حذف چیزهایی که حواس شما را پرت می‌کنند، مثل خاموش کردن صداهای تکرارشونده و خوشه‌بندی ایمیل‌ها شروع کنید و تمام چیزهایی را که موجب حواس‌پرتی شما می‌شوند بررسی و برای آرامش فکر خود آن‌ها را حذف کنید.

15- به موسیقی گوش دهید



سر و صداها می‌توانند حواس شما را پرت کنند. اما صدای مناسب قدرتی دارد که بهره‌وری شما را تقویت می‌کند. موسیقی به‌خصوص می‌تواند به تمرکز شما هنگام انجام کارهای تکراری کمک کند. اما چه نوع موسیقی را باید گوش دهیم؟ یک اپ خوب و جذاب به نام [focus@will](#) وجود دارد که شامل مجموعه‌ای منحصر به فرد از موسیقی بدون کلام است و می‌تواند میزان توجه و تمرکز عمومی شما را افزایش دهد.

منبع:
[Entrepreneur](#)
تاریخ انتشار:
21 بهمن 1396

نشانی منبع:
<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/11485/%DB%B1%DB%B5-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D8%B9%D9%84%D9%85%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%DB%8C%D9%86%E2%80%8C%DA%A9%D9%87-%D9%87%D9%88%D8%B4%D9%85%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%87%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF>