禪

زکاوت یکی از کلیدهای اساسی موفقیت در کارها

۱۵_روش علمی برای_اینکه هوشمندانهتر کار_کنید_

فرقی نمیکند که مشغول یک کار سنتی با 8 ساعت کار در روز هستید یا کسب و کار خودتان را دارید، همه ما تقلا میکنیم تا بهرهوری بیشتری داشته باشیم . برای خیلیها این یک تقلای 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 دریافتند افرادی که در آزمایش قرار شد ازگامشمار 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، سکوهای همکاری، نرمافزار حقوق و دستمزد وغیره 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 - 90 דקות שינה או שינה שלמה

אם אתם ישנים שעות מועטות בלילה ומתעוררים עייפים, אתם לא לבד. אנשים רבים ישנים פחות מדי בלילה ומתעוררים עייפים ומותשים. אם אתם מתעוררים לפני שהשעון המעורר מצלצל, אתם כנראה מתעוררים בסוף מחזור שינה.
[קישור] .מחזור שינה «שלם» מתחיל בשלב הראשון ומסתיים בשלב האחרון. אם אתם ישנים 7 שעות בלילה, אתם ישנים [קישור] 24 שעות בלילה. מחזור שינה מתחיל בשלב הראשון ומסתיים בשלב האחרון. אם אתם ישנים 7 שעות בלילה, אתם ישנים 4 מחזורי שינה. אם אתם ישנים 8 שעות בלילה, אתם ישנים 5 מחזורי שינה. אם אתם ישנים 9 שעות בלילה, אתם ישנים 6 מחזורי שינה. אם אתם ישנים 10 שעות בלילה, אתם ישנים 7 מחזורי שינה.
.(REM) שלב השינה שבו אתם חולמים

אם אתם ישנים פחות מדי, אתם מתעוררים באמצע מחזור שינה. אם אתם ישנים יותר מדי, אתם מתעוררים בסוף מחזור שינה. אם אתם ישנים 7 שעות בלילה, אתם ישנים 4 מחזורי שינה (שווה ל 24 שעות). זה. אם אתם ישנים 90 דקות פחות או יותר, אתם מתעוררים בסוף מחזור שינה. אם אתם ישנים 120 דקות פחות או יותר, אתם מתעוררים באמצע מחזור שינה. אם אתם ישנים 90 דקות פחות או יותר, אתם מתעוררים בסוף מחזור שינה. אם אתם ישנים 90 דקות פחות או יותר, אתם מתעוררים באמצע מחזור שינה.

3 - שינה מוקדמת

אם אתם מתעוררים מוקדם מדי, אתם לא ישנים מספיק. אם אתם ישנים 20 דקות פחות או יותר, אתם מתעוררים באמצע מחזור שינה. אם אתם מתעוררים באמצע מחזור שינה, אתם מתעוררים עייפים. אם אתם ישנים [קישור] אתם מתעוררים מחזור שינה. אם אתם מתעוררים מחזור שינה, אתם מתעוררים עייפים. אם אתם ישנים 7 שעות בלילה, אתם מתעוררים מחזור שינה. אם אתם מתעוררים מחזור שינה, אתם מתעוררים עייפים.

4 - אי שינה בגלל הפרעות שינה

אם אתם סובלים מהפרעות שינה, אתם לא לבד. הפרעות שינה הן בעיות שינה נפוצות. הפרעות שינה יכולות להשפיע על איכות החיים שלכם. הפרעות שינה יכולות להוביל לבעיות בריאות. אם אתם סובלים מהפרעות שינה, אתם צריכים לדבר עם הרופא שלכם. 46 אחוז מהאנשים סובלים מהפרעות שינה. הפרעות שינה יכולות להיות קשות לטיפול. אם אתם סובלים מהפרעות שינה, אתם צריכים לדבר עם הרופא שלכם. הרופא שלכם יכול לעזור לכם למצוא את הטיפול הטוב ביותר עבורכם. הפרעות שינה יכולות להיות קשות לטיפול. אם אתם סובלים מהפרעות שינה, אתם צריכים לדבר עם הרופא שלכם.
[קישור] הרופא שלכם יכול לעזור לכם למצוא את הטיפול הטוב ביותר עבורכם.
הפרעות שינה יכולות להיות קשות לטיפול. אם אתם סובלים מהפרעות שינה, אתם צריכים לדבר עם הרופא שלכם. הרופא שלכם יכול לעזור לכם למצוא את הטיפול הטוב ביותר עבורכם.

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

PING
16 ms
DOWNLOAD SPEED
32.36 Mbps
UPLOAD SPEED
7.82 Mbps
0
1M
5M
10M
20M
30M
50M
75M
100M
bits per second
5.56
69.137.63.222
Comcast Cable
Rate Your
Baltimore, MD
Hosted by
Comcast

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 بهلحاظ 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، بهجای 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 لا تستخدم الكمبيوتر المحمول

36 دقيقة على الأقل لا تستخدم أي جهاز يعمل بالبطارية لا تستخدم الكمبيوتر المحمول على الأريكة لا تستخدم الكمبيوتر المحمول على السرير. 30 دقيقة على الأقل لا تستخدم الكمبيوتر المحمول على الأريكة. لا تستخدم الكمبيوتر المحمول على السرير. لا تستخدم الكمبيوتر المحمول على الأريكة أو

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 سیلسیوس. 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 بههم ریختگی بر بهرهوری مطالعه کردهاند، دریافتند که درهم ریختگی خیلی زیاد فعالیت مغز را کاهش میدهد . مغز شما بهواسطه درهم ریختگی بهشدت 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 بهدنبال 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 بهعنوان 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 نهتنها 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 بهنام 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 .

نویسنده :
مهسا قنبری
منبع :
Entrepreneur
دسته بندی:
عصرشبکه
تاریخ انتشار :
11:20 - 21/11/1396
برچسب:
افزایش بهره وری - روش افزایش بهره وری - کار هوشمندانه - بازده کاری - هوشمندی در کار - بهره وری شخصی - افزایش توانایی های شخصی - آزاد کردن پتانسیل خلاق مغز - شادی

نشانی
□□□□: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