

اگر برای انجام وظایف شغلی تان وقت کم می آورید، این مطلب را بخوانید

۱۲ توصیه برای افزایش بهره‌وری در محل کار



گروه خانواده و مشاوره

مشاوره شغلی

در محیط‌های کاری پر مشغله امروز، هرگز زمانی کافی برای انجام تمام وظایفی که به ما محول شده است، پیدا نمی‌کنیم. جلسات دایمی و فهرست‌های طولانی از کارهایی که باید انجام دهیم، می‌تواند به پایان رساندن تمام کارها را با چالش مواجه کند. در ادامه این مطلب، ۱۲ رهنمود به شما معرفی می‌شود که کمک می‌کند تا بهره‌وری خود را در محل کار افزایش دهید.

۱ کارهای ناتمام را تمام کنید

می‌توانید مهم‌ترین کار را در اولویت بگذارید و اول از همه آن را به پایان برسانید که زمان را هدر ندهید.

۳ حواس تان به ساعت باشد

یک روش خوب برای تست این که چقدر کارآمد هستید، این است که زمان مد نظر تان در هر پروژه را اندازه بگیرید. شما باید وقت صرف شده برای هر کار و فعالیت (از جمله صحبت‌های معمولی با همکاران و درست کردن قهوه) را بنویسید و سپس می‌توانید مشخص کنید چه چیزی زمان شما را هدر می‌دهد و چگونه می‌توانید کارایی و بهره‌وری بیشتری داشته باشید.

۲ برای آینده برنامهریزی کنید

یک فهرست کار باعث می‌شود تا از ساعت‌ها سر درگمی درباره آن چه باید انجام دهید، رهایی یابید. در ابتدای هفته یک ساعت وقت بگذارید و یک فهرست کامل از آن چه را نیاز دارید انجام دهید، تهیه کنید؛ به این ترتیب شما

صدای رادیو در پس زمینه می‌آید؟ حواس پرتی‌ها در محل کار می‌تواند تا حد زیادی بر میزان بهره‌وری و انگیزه شما تأثیر بگذارد. سعی کنید از این حواس پرتی‌ها اجتناب کنید. شما می‌توانید گوشه خود را خاموش و از هدفون (اگر کار شما اجازه می‌دهد) استفاده کنید تا خودتان را تا حد ممکن متمرکز نگه دارید.

۵ خواب کافی داشته‌باشید

ما اغلب قدرت یک خواب شب خوب را و این که چقدر بهره‌وری ما را افزایش می‌دهد، نادیده می‌گیریم. به عنوان یک کارمند تمام‌وقت، احتمالاً برای حفظ زندگی اجتماعی بیش از حد به خود فشار می‌آورید. داشتن زندگی حرفه‌ای و نگهداری از خانه سخت است اما مهم است که زمان خواب خود را برنامهریزی کنید و مطمئن شوید حداقل هفت تا هشت ساعت هر شب می‌خوابید، بنابراین با احساس طراوت و انرژی بیدار خواهید شد و با قدرت بیشتری در محل کار حاضر می‌شوید.

۷ محل کار تان را مرتب کنید

یک میز نامرتب می‌تواند به معنای یک زندگی بی‌نظم باشد و اگر شما دارای یک میز کثیف هستید، احتمالاً حداقل ۱۰ دقیقه در روز را برای پیدا کردن دفترچه‌خاطرات، موضوع را در میان بگذارید و خود (حتی بدتر) اسناد محرمانه هدر می‌دهید. با ایجاد یک محیط سازمان‌یافته شما می‌توانید

۶ مهلت کمتری به خود دهید

سیریل نورنگوت پارکینسون یک بار نوشت: «اگر تا آخرین لحظه صبر کنید، تنها یک دقیقه طول می‌کشد تا کار را انجام دهید.» بیایید صادق باشیم! همه ما در موقعیتی مشابه قرار گرفته ایم که آن قدر کار را به تعویق انداخته ایم که پروژه یک هفته‌ای را سه ماهه به پایان رسانده ایم. به همین ترتیب، ایده خوبی است که زمان کوتاه‌تری را تنظیم کنید و کارایی خود را از این طریق افزایش دهید.

۷ محل کار تان را مرتب کنید

یک میز نامرتب می‌تواند به معنای یک زندگی بی‌نظم باشد و اگر شما دارای یک میز کثیف هستید، احتمالاً حداقل ۱۰ دقیقه در روز را برای پیدا کردن دفترچه‌خاطرات، موضوع را در میان بگذارید و خود (حتی بدتر) اسناد محرمانه هدر می‌دهید. با ایجاد یک محیط سازمان‌یافته شما می‌توانید

چیزهایی را که می‌خواهید، آسان‌تر پیدا کنید و تمرکز بیشتری بر وظایف روزمره خود داشته باشید.

۸ لباس‌های راحت بپوشید

زمانی که می‌خواهید کارآمد باشید راحتی در کار ضروری است. اگر شما یک شلوار جین بر تن دارید که فقط اندکی تنگ است، ذهن به جای تمرکز برای کاری که باید انجام دهید درگیر آن خواهد بود. به همین ترتیب، اگر شما در یک صندلی ناراحت‌کننده نشسته‌اید، روزانه بیش از یک ساعت از وقت خود را صرفاز بین بردن در خواهید کرد.

۹ ارتباط موثر برقرار کنید

ارتباطات ضعیف می‌تواند موجب صرف هزینه و وقت شود؛ بنابراین مطمئن شوید که درباره هر چیزی در محل کار به‌طور واضح و مختصر بحث می‌کنید. در نظر بگیرید که با چه کسی صحبت می‌کنید و روش ترجیحی ارتباط آن‌ها چیست.

۱۰ سحر خیز باشید

زود بیدار شدن و انجام وظایف در ابتدای روز باعث می‌شود که احساس خوبی داشته باشید، کارآمد باشید و بهره‌وری خود را افزایش دهید. اگر تمام کارهای مهم خود را تا ساعت ۱۱ صبح انجام دهید، برای بقیه روز احساس خوشبختی و راحتی بیشتری خواهید داشت. پس سحر خیز باشید تا کارها را شوید.

۱۱ از حاشیه‌ها دوری کنید

حاشیه‌های غیر ضروری می‌توانند برای اخلاق تیم و محیط کاری سمی باشند. هنگامی که درگیری صورت گرفت، مهم است که خود را وارد آن نکنید یا سعی کنید وضعیت را از بین ببرید. اگر در یک حاشیه کاری درگیر هستید، به‌طور خصوصی با همکار خود صحبت کنید یا با مسئول مافوق تان، موضوع را در میان بگذارید و از او مشورت بگیرید.

۱۲ به خودتان انگیزه بدهید

هنگامی که هدفی برای دست‌یابی دارید، بهره‌وری شما بالاتر می‌رود. در مواقعی که انگیزه‌ای ندارید، به این فکر کنید که چرا این شغل را دارید؟ آیا به این دلیل است که می‌خواهید پس‌انداز کنید و به سفر بروید؟ ماشین‌روایی خود را بخرد یا شاید فقط فرزندان خود را به مدرسه بفرستید؟ هر دلیلی که دارید، زمانی که روز بدی را سپری می‌کنید، به آن فکر کنید.

خودم عاشق هنر و خانواده‌ام عاشق رشته ریاضی‌اند

پسری هشت ۱۶ ساله که خانواده‌ام دوست دارند من هر جور که آن‌ها می‌خواهند، زندگی کنم. به طور مثال حتی درباره انتخاب رشته من تصمیم می‌گیرند. من رشته هنر را دوست دارم ولی آن‌ها با من مخالف هستند و دوست دارند در رشته ریاضی ادامه تحصیل دهم. چیزی تا شروع سال تحصیلی جدید نمانده و نمی‌خواهم آینده را بر اساس علاقه آن‌ها بسازم. چه کار کنم این مخالفت‌ها کم بشود؟

احترام اسماعیل زاده | روان‌شناس عمومی

مشاوره نوجوان

مخاطب گرامی، به نظر می‌رسد از این که نمی‌توانید به‌طور مستقل تصمیم‌گیری کنید و حق انتخاب داشته باشید، ناراحت هستید و احساس فعلی شما این است که والدین‌تان با تصمیمات شما زیاد مخالفت می‌کنند. در ادامه مطلب به بررسی بیشتر مسئله شما می‌پردازیم.

ارتباط صحیح با والدین تان برقرار کنید

مسئله‌ای که اکنون مطرح کرده‌اید، انتخاب رشته تحصیلی است که ظاهر مهم‌ترین موضوعی محسوب می‌شود که ذهن شما را درگیر کرده است و به همین دلیل دنبال اظهارکارهای کاهشی مخالفت‌های خانواده‌تان هستید. شما درباره انتخاب رشته تحصیلی با والدین خود نتوانسته‌اید به توافق برسید و هر کدام از شما نظرات و دلایل خودتان را دارید. توجه داشته باشید که شما در دوره نوجوانی قرار دارید و در این دوره بین فرزندان و والدین معمولاً چالش‌هایی وجود دارد که طبیعی است اما مهم است که بتوانید با هم ارتباط خوب و صحیح برقرار کنید چون رابطه سالم برای حل و فصل مشکلات و اختلاف نظر خایلی مؤثر و کمک‌کننده است.

تجارب والدین استفاده کنید

در باره موضوعاتی که اختلاف نظر دارید، دوباره با والدین خود صحبت کنید. سعی کنید در فضایی آرام‌تر با یکدیگر، نظر خود را مطرح کنید و سپس نظر والدین خود را جویا شوید. هر کدام نیز دلایل



از دنیای روان‌شناسی

استرس برای زنان خطرناک‌تر است یا مردان؟

sleep med clin

مجله تخصصی روان‌شناسی

استرس یکی از آسیب‌زاترین مشکلات روان‌شناختی است که می‌تواند سلامت جسمی و روحی هر انسانی را تهدید کند. استرس به صورت واکنش فیزیولوژیک بدن به شرایط تهدیدآمیز محیطی تعریف می‌شود. واکنش‌هایی مانند افزایش ضربان قلب، افزایش تنفس و جمع شدن خون در دست و پاها که بدن را برای واکنش مناسب درباره آن تهدید ادراک شده، آماده می‌کند. در واقع این تفکر ماست که باعث ایجاد استرس در یک موقعیت خاص می‌شود. به‌طور مثال پرش از هواپیما یا چتر را یک عده خطرآفرین و در نتیجه استرس‌زا برداشت می‌کنند اما عده دیگری آن را یک چالش و هیجان‌انگیز ادراک می‌کنند.

این عامل نقش شخصیت و یادگیری را در ادراک استرس پررنگ می‌سازد. برخی افراد در بیشتر شرایط، احساس تهدید می‌کنند و دچار استرس می‌شوند، صرف نظر از این که آیا آن شرایط واقعاً خطرناک است یا خیر؟ به گزارش ایسنا و به نقل از مجله sleepmed clin، به‌تازگی محققان آمریکایی در یک تحقیق جالب به بررسی تفاوت میزان تأثیر استرس بر زنان و مردان پرداختند. در خور ذکر است که از ۲۰۰ زن و مرد برای شرکت در این تحقیق کمک گرفته شد تا نتایج به دست آمده، دقیق تر باشد. در این تحقیق و پس از در معرض قرارگیری با موقعیت‌های استرس‌زا مشخص شد که زنان در ریسک بالاتری نسبت به مردان برای گسترش اختلالات روانی هستند که شامل بی‌خوابی و دیدن کابوس است. آشفتگی در خواب یکی از بیشترین علائم التهابی مربوط به اختلالات استرس است که بیشتر برای زنان اتفاق می‌افتد. بنابراین و طبق نتایج این تحقیق، زنان نسبت به مردان پس از در معرض استرس قرار گرفتن، بیشتر دچار اختلالات روانی می‌شوند.

[...]

اگر تا آخرین لحظه صبر

کنید، تنها یک دقیقه طول

می‌کشد تا کار را انجام

دهید. این نکته ایده خوبی

است که زمان کوتاه‌تری را

تنظیم کنید تا کارایی خود را

از این طریق افزایش دهید



پیامک‌های شما

لطفاً در سؤالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

شماره پیام‌رسان‌های داخلی
۰۹۳۱۵۲۰۳۹۱۵
شماره پیامک
۲۰۰.۹۹۹

لطفاً در صفحه جذاب خانواده‌و مشاوره، بیشتر مطالب عاشقانه چاپ کنید و درباره‌های شناخت یک همسر مناسب بنویسید؟

شما همیشه از بخشش می‌گویید اما در بعضی موارد بخشیدن سخت است.

دوستی داشتم که از زمان مدرسه با هم بودیم، به محل بودیم، خلاصه کنیم یک روح در بدن بودیم اما بعد از دواج مان ورق برگشت. هر چه ما پیش‌شان رفتیم، آن‌ها دوری کردند تا وقتی که مادر خانم فوت کرد اما در پیغ از یک تماس! وقتی برادرش فوت کرد از نیمه راه سفر برگشتیم اما وقتی پدرم فوت کرد، او و خانواده‌اش حتی که رنگ‌زن زندگی این جابود که دیگر قابل تحمل نبود. از آن به بعد سلام‌هم به او ندادم و نمی‌توانم او را ببخشم. به نظر شما با چنین افرادی باید چه کرد؟

مردی هشت ۲۴ ساله. از آدم‌های قدری می‌ترسم. اصلاً ترسو هستم. در جمع‌های جدید، اعتماد به نفس ندارم. همسرم چاق است و از او بدم می‌آید. چه کار کنم؟ والدینم بین من و برادرم فرق می‌گذارند. دختری ۱۴ ساله هشت‌سبار حساس. والدینم بین من و برادر ۲۰ ساله ام فرق زیادی می‌گذارند و اصلاً به من توجه نمی‌کنند. عصبانیت‌ها را در خودم می‌ریزم و می‌ترسم سبک‌کنم اما ۲۳ ساله هستم و می‌خواهم با یک پسری ازدواج کنم که معتاد به شیشه دختری ۱۶ ساله هستم. از سه سال پیش به پسری که از خودم چهار پانچ سال بزرگ‌تر و قایل هم هست، دل‌بسته‌م و مدتی ارتباط پامکی داشتیم که خیلی هم طول نکشید و گفت این کار درست نیست در صورتی که می‌دانم حرفش برخلاف شخصیت و طرز فکرش است. سعی کردم او را فراموش کنم ولی هر بار می‌بینش، حالم بد می‌شود. چطور باید حس متقابلش را بفهمم؟ گاهی به من خیلی توجه می‌کند. پدر نداشته، وضعیت مالی مشابه داریم ولی فرهنگ مشابه نداریم. به نظر تان باید فراموش بشود؟

یک زندگی مشترک خوب ساختنی است و نباید توقع داشت که همیشه، همه چیز طبق روال باشد. از شوهرم ممنونم که برای ساختن زندگی من، با خیلی چیزها کنار آمده.

ست ۶۰۰ هزار تومانی شیشه و پستونک

چند دقیقه بعد فردی که خودش را صاحب اصلی وارد کرده، محصولات معرفی می‌کند، در پاسخ می‌گوید: «یک سری از پستونک‌ها که فقط در قسمت بالایی کار طلا دارند، با قیمت ۱۵۰ هزار تومان تقدیم شما می‌شود، ست‌های شیشه و پستونک طلا و سنگ سوارسکی هم قیمت‌های متغیری دارند.» وقتی خود را خواهران یکی از ست‌های کامل معرفی می‌کند با استقبال بی‌نظیری می‌گوید: «شما واقعا خوش سلیقه هستید، این ست ماه‌ها تریک‌به‌تریش وارد و هر دو ماه یک دفعه شارژ می‌شوند، قیمت ست‌ها در بازار ۷۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان است اما من

فخر فروشی در دسترس‌ترین بازار برای نشان دادن خود توسط بعضی افراد است اصلی‌ترین دلیل این رفتار هم به دست آوردن حساس احترام و ارزشمندی است

پستونک با طالی ۱۸ و ۲۴ عیار! شروع به خواندن توضیحات می‌کنم: «سفرارش تاج سلطنتی و نور بالای تخت، فروش لاکچری ترین اکسسوری‌های سیستمی نوزاد در ایران، شیشه شیر سوارسکی و ست‌های ورساچه، پستونک با طالی ۱۸ و ۲۴ عیار، انواع قاب و بند پستونک بارو طلا، کش‌های آل‌استار کودک تعداد محدود و سفارش از تیریش...»

کنجکاوی برای اطلاع از قیمت‌ها مغز مرا قلقلک می‌دهد. بلافاصله به صاحب صفحه پیام می‌دهم و درباره قیمت و شرایط خرید سوال می‌کنم.

با تخفیف ویژه یا شما ۶۰۰ تومان حساب می‌کنم، «تشکر می‌کنم و می‌گویم هر وقت تصمیم برای خرید قطعی شد، اطلاع می‌دهم. چایی خرید و فروش چنین کالاهایی چندی پیش و در خبر مربوط به انتشار عکس‌هایی عجیب از شام یک مراسم عروسی، مطلب کاملی درباره واکاوی روان‌شناسانه فخر فروشی در صفحه چاپ کردیم. به بهانه این خبر جدید، لازم دیدیم که دو نکته مهم از مطلب نوشته شده توسط حمید ذوالفقاری، دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، استاد دانشگاه تخصصی باشد و در فضایی دیگر نیاز باشد که یک طیف است و در افراد مختلف سطوح آن متفاوت است. اگر بپذیریم این پدیده اساساً در پاسخ به احساس ارزشمندی و رضایتمندی شکل می‌گیرد، یا باعث ایجاد انرژی مثبت، تقویت روحیه جمعی، افزایش انگیزه و اعتلای نگرش اجتماعی ایجاد می‌شود، حرفی نیست! ای بسا خوب هم باشد اما زمانی که این پدیده از حالت‌های مزبور به حالاتی ناهوشیارانه تبدیل و آهسته آهسته باعث ایجاد شکاف فکری و به‌راه افتادن خرده‌فرهنگ‌های ناهنجار در جامعه شود، آن جاست که برای هر جامعه‌ای یک تهدید جدی محسوب می‌شود و در صورتی که مدیریت مناسبی از جانب خانواده‌ها و جامعه صورت نگیرد می‌توان گفت، این پدیده در دسترس‌ترین ابزار برای انشای اجتماعی و اخلاقی روانی را در اجتماع رقم بزند.

فخر فروشی بعضی انسان‌ها از هر فرصتی برای نشان دادن خودشان به صورت غیر اصولی و حتی غیر اخلاقی استفاده می‌کنند. فارغ از این که فخر فروشی برای هر طبقه اجتماعی شکل و قالب خاص خود را دارد، می‌توان گفت، این پدیده در دسترس‌ترین ابزار برای انشای اجتماعی و اخلاقی روانی را در اجتماع رقم بزند.