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

۱۲ توصیه برای افزایش بهره وری در محل کار

گروه خانواده و مشاوره

مشاوره شغلی

در محیط های کاری پر مشغله امروز، هرگز زمانی کافی برای انجام تمام وظایفی که به ما محول شده است، پیدا نمی کنیم. جلسات دایمی و فهرست های طولانی از کارهایی که باید انجام دهیم، می تواند به پایان رساندن تمام کارها را با چالش مواجه کند. در ادامه این مطلب، ۱۲ رهنمود به شما معرفی می شود که کمک می کند تا بهره وری خود را در محل کار افزایش دهید.

منبع: سایت ucan

۱ کارهای ناتمام را تمام کنید

رها کردن پروژه ای که نیمی از آن را انجام داده اید فقط باعث می شود استرس زیادی داشته باشید. چطور زمانی که می دانید یک کار ناتمام دارید می توانید به سراغ کار بعدی بروید؟ هنگامی که یک کار را به پایان می رسانید، هورمون اندورفین آزاد می شود و احساس خوشحالی و آرامش می کنید. به خودتان انرژی دوباره بدهید و قبل از رفتن به سراغ کارهای بعدی در فهرست کارهایتان، آن چه را شروع کرده اید به پایان برسانید.

۲ برای آینده برنامه ریزی کنید

یک فهرست کار باعث می شود تا از ساعت ها سردرگمی 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 می توانید مهم ترین 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 نظرتان در هر پروژه را اندازه بگیرید. شما باید وقت صرف شده برای هر کار و فعالیت (از جمله صحبت های معمولی با همکاران و درست کردن قهوه) را بنویسید و سپس می توانید مشخص کنید چه چیزی زمان شما را هدر می دهد و چگونه می توانید کارایی و بهره وری بیشتری داشته باشید.

۴ حواس پرتی ها را کاهش دهید

آیا گوشی شما مدام در حال زنگ خوردن است؟ همکاران با هم در حال غیبت کردن هستند یا صدای رادیو در پس زمینه می آید؟ حواس پرتی ها در محل کار می تواند تا حد زیادی بر میزان بهره وری و انگیزه شما تأثیر بگذارد. سعی کنید از این حواس پرتی ها اجتناب کنید. شما می توانید گوشی خود را خاموش و از هدفون (اگر کار شما اجازه می دهد) استفاده کنید تا خودتان را تا حد ممکن متمرکز نگه دارید.

۵ خواب کافی داشته باشید

ما اغلب قدرت یک خواب شب خوب را و این که چقدر بهره وری ما را افزایش می دهد، نادیده می گیریم. به عنوان یک کارمند تمام وقت، احتمالاً برای حفظ زندگی اجتماعی بیش از حد به خود فشار می آورید. داشتن زندگی حرفه ای و نگهداری از خانه سخت است اما مهم است که زمان خواب خود را برنامه ریزی کنید و مطمئن شوید حداقل هفت تا هشت ساعت هر شب می خوابید، بنابراین با احساس طراوت و انرژی بیدار خواهید شد و با قدرت بیشتری در محل کار حاضر می شوید.

۶ مهلت کمتری به خود بدهید

سیریل نورثکوت پارکینسون یک بار نوشت: «اگر تا آخرین لحظه صبر کنید، تنها یک دقیقه طول می کشد 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 هفته ای را سه ماهه به پایان رسانده ایم. به همین ترتیب، ایده خوبی است که زمان کوتاه تری را تنظیم کنید و کارایی خود را از این طریق افزایش دهید.

۷ محل کارتان را مرتب کنید

یک میز نامرتب می تواند به معنای یک زندگی بی نظم باشد و اگر شما دارای یک میز کثیف هستید، احتمالاً حداقل ۱۰ دقیقه در روز را برای پیدا کردن دفترچه خاطرات، دفترچه یادداشت خود (حتی بدتر) اسناد محرمانه هدر می دهید. با ایجاد یک محیط سازمان یافته شما می توانید چیزهایی را که می خواهید، آسان تر پیدا کنید و تمرکز بیشتری بر وظایف روزمره خود داشته باشید.

۸ لباس های راحت بپوشید

زمانی که می خواهید 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 ناراحت کننده نشسته اید، روزانه بیش از یک ساعت از وقت خود را صرف از بین بردن درد خواهید کرد.

۹ ارتباط موثر برقرار کنید

ارتباطات ضعیف می تواند موجب صرف هزینه و وقت شود؛ بنابراین مطمئن شوید که درباره هر چیزی در محل کار به طور واضح و مختصر بحث می کنید. در نظر بگیرید که با چه کسی صحبت می کنید و روش ترجیحی ارتباط آن ها چیست.

۱۰ سحرخیز باشید

زود بیدار شدن و انجام وظایف در ابتدای روز باعث می شود که احساس خوبی داشته باشید، کارآمد باشید و بهره وری 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 سحرخیز باشید تا کامروا شوید.

۱۱ از حاشیه ها دوری کنید

حاشیه های غیرضروری می توانند 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، به طور 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 دست یابی دارید، بهره وری شما بالاتر می رود. در مواقعی که انگیزه ای ندارید، به این فکر کنید که چرا این شغل را دارید؟ آیا به این دلیل است که می خواهید پس انداز کنید و به سفر بروید؟ ماشین رویایی خود را بخرید یا شاید فقط فرزندان خود را به مدرسه بفرستید؟ هر دلیلی که دارید، زمانی که روز بدی را سپری می کنید، به آن فکر کنید.

سه شنبه ها

از دنیای روان شناسی

استرس برای زنان خطرناک تر است یا مردان؟

sleep med clin

مجله تخصصی روان شناسی

استرس یکی از آسیب زاترین مشکلات روان شناختی است که می تواند سلامت جسمی و روحی هر انسانی را تهدید کند. استرس به صورت واکنش فیزیولوژیک بدن به شرایط تهدیدآمیز محیطی تعریف می شود. واکنش هایی 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 می کند. در واقع این تفکر ماست که باعث ایجاد استرس در یک موقعیت خاص می شود. به طور مثال پرش از هواپیما با چتر را یک عده خطرآفرین و در نتیجه استرس زا برداشت می کنند اما عده دیگری آن را یک چالش و هیجان انگیز ادراک می کنند.

این عامل نقش شخصیت و یادگیری را در ادراک استرس پررنگ می سازد. برخی افراد در بیشتر شرایط، احساس تهدید می کنند و دچار استرس می شوند، صرف نظر از این که آیا آن شرایط واقعا خطرناک است یا خیر؟ به گزارش ایسنا و به نقل از مجله sleep med clin، به تازگی محققان آمریکایی در یک تحقیق جالب به بررسی تفاوت میزان تاثیر 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 موقعیت های استرس زا مشخص شد که زنان در ریسک بالاتری نسبت به مردان برای گسترش اختلالات روانی هستند که شامل بی خوابی و دیدن کابوس است. آشفتگی در خواب یکی از بیشترین علایم التهابی مربوط به اختلالات استرس است که بیشتر برای زنان اتفاق می افتاد. بنابراین و طبق نتایج این تحقیق، زنان نسبت به مردان پس از در معرض استرس قرار گرفتن، بیشتر دچار اختلالات روانی می شوند.

اگر تا آخرین لحظه صبر کنید، تنها یک دقیقه طول می کشد تا کار را انجام دهید. این نکته ایده خوبی است که زمان کوتاه تری را تنظیم کنید تا کارایی خود را از این طریق افزایش دهید

---

۲ نکته روان شناسانه درباره یک تبلیغ پر سر و صدا که این روزها در شبکه های اجتماعی پربازدید شده است

«پستونک های طلا» در دهان نوزادان لاکچری!

حسین زاده

شبکه های اجتماعی

در شرایطی که بازار پوشک و محصولات بهداشتی ملتهب شده، عده ای هم هستند که لاکچری شدن کودکان شان را از بدو تولد آغاز کرده اند. ماجرای خرید و فروش «پستونک طلا» که به سرعت در شبکه های اجتماعی پربازدید شد، اتفاقی است که این روزها با واکنش های منفی زیادی روبه رو شده است. فارس با این مقدمه می نویسد که صفحه اینستاگرام را باز می کنم و با درخواستی برای آشنایی با یک پیج کودک مواجه می شوم. صفحه تبلیغاتی را که باز می کنم با انواع و اقسام عکس ها و تبلیغاتی مواجه می شوم که مسیر لاکچری شدن کودکان را از بدو تولد نشان می دهد.

پستونک با طلای ۱۸ و ۲۴ عیار!

شروع به خواندن توضیحات می کنم: «سفارش تاج سلطنتی و تور بالای تخت، فروش لاکچری ترین اکسسوری های سیسمونی نوزاد در ایران، شیشه شیر سوارسکی و ست های ورساچه، پستونک با طلای ۱۸ و ۲۴ عیار، انواع قاب و بند پستونک با روکش طلا، کفش های آل استار کودک تعداد محدود و سفارش از اتریش...». کنجکاوی برای اطلاع از قیمت ها مغزم را قلقلک می دهد. بلافاصله به صاحب صفحه پیام می دهم و درباره قیمت و شرایط خرید سوال می کنم.

ست ۶۰۰ هزار تومانی شیشه و پستونک

چند دقیقه بعد فردی که خودش را صاحب اصلی و وارد کننده محصولات معرفی می کند، در پاسخ می گوید: «یک سری از پستونک ها که فقط در قسمت بالایی کار طلا دارند، با قیمت ۱۵۰ هزار تومان تقدیم شما می شود، ست های شیشه و پستونک طلا و سنگ سوارسکی هم قیمت های متغیری دارند.» وقتی خودم را خواهان یکی از ست های کامل معرفی می کنم با استقبال بی نظیری می گوید: «شما واقعا خوش سلیقه هستید، این ست ها از ترکیه و اتریش وارد و هر دو ماه یک دفعه شارژ می شوند، قیمت ست ها در بازار ۷۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان است اما من با تخفیف ویژه با شما ۶۰۰ تومان حساب می کنم.» تشکر می کنم و می گویم هر وقت تصمیم برای خرید قطعی شد، اطلاع می دهم.

چرایی خرید و فروش چنین کالاهایی

چندی پیش و در خبر مربوط به انتشار عکس هایی عجیب از شام یک مراسم عروسی، مطلب کاملی درباره واکاوی روان شناسانه فخرفروشی در صفحه چاپ کردیم. به بهانه این خبر جدید، لازم دیدیم که دو نکته مهم از مطلب نوشته شده توسط «حمید ذوالفقاری»، دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی، استاد دانشگاه و عضو بنیاد ملی نخبگان را بازنشر دهیم تا تحلیل روان شناسانه بروز چنین رفتارهایی در جامعه را بهتر درک کنیم.

فخرفروشی در دسترس ترین ابزار برای نشان دادن خود توسط بعضی افراد است و اصلی ترین دلیل این رفتار هم به دست آوردن احساس احترام و ارزشمندی است

۱- اصلی ترین دلیل فخرفروشی

بعضی انسان ها از هر فرصتی برای نشان دادن خودشان به صورت غیر اصولی و حتی غیر اخلاقی استفاده می کنند. فارغ از این که فخرفروشی برای هر طبقه اجتماعی شکل و قالب خاص خود را دارد، می توان گفت، این پدیده در دسترس ترین ابزار برای نشان دادن خود توسط بعضی افراد است و اصلی ترین دلیل این رفتار هم به دست آوردن احساس احترام و ارزشمندی است چرا که از جمله نیازهای روانی-اجتماعی هر شخص، نیاز به دیده شدن، کسب احترام و در نهایت احساس ارزشمند بودن است.

واضح است که احساس ارزشمند بودن چه موقتی باشد چه پایدار، خود دلیلی محکم برای ادامه زندگی است. روش های افراد برای پاسخ دادن به این نیاز مهم متفاوت است. برخی افراد با تلاش در حرفه خود یا امروزه با تحصیلات خود به این نیاز پاسخ می دهند و برخی دیگر که بنا به هر دلیلی در این دو مقوله نمی گنجند با تکیه بر دارایی های مادی (از هر جنس و از هر نوع) به آن پاسخ می دهند.

۲- مرز خوب و بد بودن فخرفروشی

فخرفروشی پدیده ای صفر و یکی نیست که در شخصی باشد و در شخصی دیگر نباشد بلکه یک طیف است و در افراد مختلف سطوح آن متفاوت است.

اگر بپذیریم این پدیده اساسا در پاسخ به احساس ارزشمندی و رضایتمندی شکل می گیرد، یا باعث ایجاد انرژی مثبت، تقویت روحیه جمعی، افزایش انگیزه و اعتلای نگرش اجتماعی ایجاد می شود، حرفی نیست! ای بسا خوب هم باشد اما زمانی که این پدیده از حالت های مزبور به حالاتی ناهوشیارانه تبدیل و آهسته آهسته باعث ایجاد شکاف فکری و به راه افتادن خرده فرهنگ های ناهنجار در جامعه شود، آن جاست که برای هر جامعه ای یک تهدید جدی محسوب می شود و در صورتی که مدیریت مناسبی از جانب خانواده ها و جامعه صورت نگیرد می تواند معضلات فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی فراوانی را در اجتماع رقم بزند.

خودم عاشق هنر و خانواده ام عاشق رشته ریاضی اند

پسری هستم ۱۶ ساله که خانواده ام دوست دارند من هر جور که آن ها می خواهند، زندگی کنم. به طور مثال حتی درباره انتخاب رشته من تصمیم می گیرند. من رشته هنر را دوست دارم ولی آن ها با من مخالف هستند و دوست دارند در رشته ریاضی ادامه تحصیل دهم. چیزی تا شروع سال تحصیلی جدید نمانده و نمی خواهم آینده را بر اساس علاقه آن ها بسازم. چه کار کنم این مخالفت ها کم بشود؟

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

مشاوره نوجوان

مخاطب گرامی، به نظر می رسد از این که نمی توانید به طور مستقل تصمیم گیری کنید و حق انتخاب داشته باشید، ناراحت هستید و احساس فعلی شما این است که والدین تان با تصمیمات شما زیاد مخالفت می کنند. در ادامه مطلب به بررسی بیشتر مسئله شما می پردازیم.

ارتباط صحیح با والدین تان برقرار کنید

مسئله ای که اکنون مطرح کرده اید، انتخاب رشته تحصیلی است که ظاهرا مهم ترین موضوعی محسوب می شود که ذهن شما را درگیر کرده است و به همین دلیل دنبال راهکارهای کاهش مخالفت های خانواده تان هستید. شما درباره انتخاب رشته تحصیلی با والدین خود نتوانسته اید 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 معمولا چالش هایی 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 نظرها خیلی موثر و کمک کننده است.

از تجارب والدین استفاده کنید

درباره موضوعاتی که اختلاف نظر دارید، دوباره با والدین خود صحبت کنید. سعی کنید در فضایی آرام قرار بگیرید، نظر خود را مطرح کنید و سپس نظر والدین خود را جویا شوید. هر کدام نیز دلایل موافقت و مخالفت خود را بیان کنید و ببینید می توانید به توافق برسید یا نه. البته توجه داشته باشید والدین تجارب خوبی دارند که این تجارب می تواند خیلی کمک کننده باشد. سعی کنید حرف های آن ها را بشنوید و بدون سوگیری گوش کنید.

از یک مشاور کمک بگیرید

اگر در فرایند گفت و گو با والدین تان نتوانستید به توافق برسید، می توانید از یک مشاور، کمک تخصصی بگیرید و در زمینه انتخاب رشته و آینده شغلی آن رشته اطلاعات بگیرید و مشاور نیز با توجه به در نظر گرفتن توانمندی، علاقه، آینده شغلی، محیط های کاری آن رشته و این که آن محیط ها چقدر با روحیه شما همخوانی دارد، شما را راهنمایی می کند و بعد آن می توانید اقدام به انتخاب رشته کنید.

یک چارچوب تصمیم گیری مشخص کنید

کار دیگری که می توانید به طور کلی برای سوال تان درباره راهکارهای کاهش مخالفت های والدین تان انجام دهید، این است که چارچوب بگذارید یعنی مشخص کنید در چه مواردی می توانید شما خودتان به طور مستقل تصمیم بگیرید و در چه مواردی نیاز است همراه با والدین تان تصمیم بگیرید و در چه مواردی والدین می توانند مستقل از نظر شما تصمیم بگیرند. وقتی چارچوب اختیارات هر کدام از شما مشخص شود، اختلاف نظرها هم کمتر می شود. برای شما مخاطب گرامی آرزوی موفقیت می کنم.

در دوره نوجوانی بین فرزندان و والدین معمولا چالش هایی وجود دارد که طبیعی است اما مهم است که بتوانند با هم ارتباط خوب و صحیح برقرار کنند چون رابطه سالم برای حل و فصل مشکلات و اختلاف نظرها خیلی موثر و کمک کننده است

پیامک های شما

لطفا در سوالات 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

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹۹

لطفا در صفحه جذاب خانواده و مشاوره، بیشتر مطالب عاشقانه چاپ کنید و درباره راه های شناخت یک همسر مناسب بنویسید؟

شما همیشه از بخشش می گویید اما در بعضی موارد بخشیدن سخت است. دوستی داشتم که از زمان مدرسه با هم بودیم، هم محل بودیم، خلاصه کنم یک روح در دو بدن بودیم اما بعد از دواج مان ورق برگشت. هر چه ما پیش شان رفتیم، آن ها دوری کردند تا وقتی که مادر خانمم فوت کرد اما دریغ از یک تماس! وقتی برادرش فوت کرد از نیمه راه سفر برگشتیم اما وقتی پدرم فوت کرد، او و خانواده اش حتی یک زنگ نزدند و این جا بود که دیگر قابل تحمل نبود. از آن به بعد سلام هم به او ندادم و نمی توانم او را ببخشم. به نظر شما با چنین افرادی باید چه کرد؟

مردی هستم ۳۴ ساله. از آدم های قلدر می ترسم. اصلا ترسو هستم. در جمع های جدید، اعتماد به نفس ندارم. همسرم چاق است و از او بدم می آید. چه کار کنم؟

والدینم بین من و برادرم فرق می گذارند. دختری ۱۴ ساله هستم بسیار حساس. والدینم بین من و برادر ۲۰ ساله ام فرق زیادی می گذارند و اصلا به من توجه نمی کنند. عصبانیت ام را در خودم می ریزم و می ترسم سکته کنم.

۳۳ ساله هستم و می خواهم با یک پسری ازدواج کنم که معتاد به شیشه است. از لج خانواده ام باید ازدواج کنم.

دختری ۱۶ ساله هستم. از سه سال پیش به پسری که از خودم چهار تا پنج سال بزرگ تر و فامیل هم هست، دل بستم و مدتی ارتباط پیامکی داشتیم که خیلی هم طول نکشید و گفت این کار درست نیست در صورتی که می دانم حرفش برخلاف شخصیت و طرز فکرش است. سعی کردم او را فراموش کنم ولی هر بار می بینمش، حالم بد می شود. چطور باید حس متقابلش را بفهمم؟ گاهی به من خیلی توجه می کند. پدر نداشته، وضعیت مالی مشابه داریم ولی فرهنگ مشابه نداریم. به نظرتان 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 مان، با خیلی چیزها کنار آمده.