

با برداشتن این دو قدم ساده بهره‌وری تان را به طور چشم‌گیری افزایش دهید - دیجیاتو

لیلا حیدری | شنبه، ۰۲ اردیبهشت ۱۳۹۶

برای همه این اتفاق افتاده که در طول روز دو کار مهم را باید به پایان برسانند. کسانی که بهره‌وری بالایی دارند به خوبی از مدیریت زمان شان برمی‌آیند و به کارهای شان می‌رسند. خوشبختانه این گونه نیست که برخی ذاتا پرتلاش و برخی تنبل به دنیا بیایند. بلکه افراد موفق که بهره‌وری بالایی دارند دو مورد زیر را به کار می‌گیرند تا بتوانند زندگی با استرس کمتر داشته باشند:

▪ خود را در اولویت قرار می‌دهند

این افراد به خوبی می‌دانند اعتیاد به کار و بیش از 80 ساعت کار در روز چیزی نیست که به آن افتخار کنند. اگر کسی به این صورت پیش رود به زودی از کار خسته می‌شود.

از این رو آنها ساعاتی از هفته را برای رسیدگی به سلامتی شان اختصاص می‌دهند. اولین عامل موثر در سلامتی خواب است. مطالعات بسیار زیادی همه ساله در مورد اثر خواب شب بر روان، ذهن و جسم انجام می‌گیرد. خواب باعث قوت مغز می‌شود. اگر خوب نخوابید مغز نیز خوب کار نمی‌کند و اینگونه بهره‌وری تان پایین می‌آید.

دومین عامل ورزش روزانه‌ی مداوم است که در تحقیقات زیادی اثر آن را بر پایین آوردن سطح استرس و اضطراب ثابت کرده‌اند. متأسفانه با اینکه اثر ورزش کاملاً مشهود است افراد زیادی به دلیل مشغولیت‌های زیادی که دارند ورزش را در برنامه‌ی خود نمی‌گنجانند.

عامل سوم دوری از دنیای دیجیتالی است. گاهی لازم است از تبلت، تلفن و لپ‌تاپ تان دور شوید و با فامیل و دوستان وقت بگذرانید تا ایده‌های جدید و خلاقانه‌ای به ذهن تان برسد. ساعاتی از روز یا هفته را برای خود قرار دهید. وسایل الکترونیکی را خاموش کرده و ذهن تان را خالی کنید.

▪ چند کار را به طور همزمان انجام نمی‌دهند



سابق بر این باور بودند که تیمی موفق است که بتواند همه‌ی کارها را باهم انجام دهد. اما به مرور زمان ثابت شد که نمی‌توان دو کار را همزمان انجام داد. زیرا مغز برای انتقال مرکز توجه از

یک پروژه به پروژه ای دیگر به طور همزمان، از گلوکزه‌های اکسیژنه استفاده می کند که این کار باعث خسته کردن مغز می شود.

علاوه بر آن اشتباهات زیادی در این میان رخ می دهد زیرا مغز نمی تواند به خوبی بر مسائل تمرکز کند.

افرادی که بهره وری بالایی دارند معتقدند انجام چندکار به طور همزمان استرس را به زندگی شان وارد می کند. پس به جای اینکه هر روز از یک کار به کار دیگری بپردازند، کارهای لیست وظایف شان را یکی پس از دیگری انجام می دهند.

[دیجیاتو](#)