



(روشهایی علمی برای افزایش بهره وری و لذت بردن از کار)

خلاصه کتاب The Joy of Work اثر Bruce Daisley

ترجمه شده توسط تیم مرکز مالی دانیار

Danyar-ac.ir

فهرست

مقدمه

راه حل فرار از حواس پرتی

۲

قدم بزنید تا خلاق باشید

۳

چطور اضطراب کاری را کاهش دهیم؟

۴

کمتر از ۴۰ ساعت کار در هفته کفایت

۵

ارتباط تعاملات اجتماعی و بهره‌وری

۶

تعامل اجتماعی چالشهای کاری را متعادل میکند

اگر در شرکت شما ارتباطات جریان ندارد شما باید این ارتباطات را ایجاد کنید

بخندید تا بهتر کار کنید

مقدمه

نکته هایی ساده که بهره وری شما را چند برابر میکند

گاهی اوقات حس میکنید کارتان شبیه به جنگیدن شده همکارانتان به راحتی کارهایشان را مدیریت میکنند ولی شما با حجم زیادی از ایمیل‌های بی پاسخ مواجه میشوید و نمی دانید که باید چطور کارهای خود را مدیریت کنید. خوشبختانه راه حل‌های بسیار ساده ای برای مدیریت و افزایش بهره وری شما در کارتان وجود دارد یکی از اقداماتی که نویسنده این کتاب بروس دیزلی توصیه میکند دوری از عواملی است که باعث حواس پرتی و پایین آمدن بهره وریتان در کار می شود

در این کتاب با ما همراه باشید تا به شما یاد بدهیم

روز خود را چطور شروع کنید؟

چه چیزهایی میتواند بهره وری شما را چند برابر کند؟

راه حل فرار از حواس پرتی

برای افرادی که تازه شروع به کار کرده اند جلوگیری از حواس پرتی یکی از مهم ترین عوامل برای بازدهی بهتر کار آنهاست. در سال ۲۰۱۱ یک

محقق دانشگاهی به نام پزترین تحقیقاتی

انجام داد که نشان میدهد افرادی که در یک شرکت دولتی مشغول به کار هستند، بیشتر از افرادی که در شرکتهای خصوصی کار میکنند وقت خود را به بطالت و صحبت کردن با همدیگر می گذرانند و هر سه دقیقه یک بار کار کردن خود را متوقف می کنند. هنگامی که در کارتان وقفه می افتد تمرکز خود را از دست میدهید حواستان پرت می شود و نمی توانید کار خود را درست انجام دهید.

یکی دیگر از عوامل حواس پرتی این است که بعضی از کارمندان چندین کار را همزمان با هم انجام می دهند. جرال و ینبرگ دانشمند کامپیوتر در قسمتی از کتاب مدیریت کیفیت خود کارآیی مهندسان نرم افزاری را که در یک روز همزمان روی ۵ پروژه کار می کردند، مورد بررسی قرار داد و متوجه شد که کارایی و بهره وری آنها فقط یک چهارم روزهایی که تنها روی یک پروژه تمرکز داشتند بوده است.

است. در این تمرین شما باید تا ساعت ۱۱ ظهر از monk mode morning یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از حواس پرتی استفاده از تمرین هر فعالیتی مثل استفاده از تلفن ه و صحبت با سایر همکارانتان دوری کنید تا بتوانید روی کار خود تمرکز کنید و بازدهی خود را بالا ببرید در مدت زمانی که این تمرین را انجام میدهید میتوانید به اطرافیان خود توضیح دهید که این کار به معنای بی توجهی به آنها نیست و برای افزایش تمرکز مجبور به انجام آن هستید. همچنین برای اینکه بتوانید تمرکز کنید و از صحبت های اطرافیان دور بمانید می توانید تا ساعت ۱۱ ظهر از هندزفری استفاده کنید.

مرکز مالی دانیار

قدم بزنید تا خلاق باشید

بهترین راه برای به دست آوردن ایده های عالی پیاده روی است چرا که هنگام پیاده روی با ذهن باز میتوانید به ایده های خود فکر کنید جی کی رولینگ نویسنده مشهور کتابهای جهانی هری پاتر می گوید: برای رسیدن به ایده های جدید هیچ چیزی بهتر از پیاده روی در شب نیست و این ادعای رولینگ درست است؛ در سال ۲۰۱۴ تحقیقاتی در استنفورد توسط دو روانشناس به نامهای مریل اوپزو و ادانیل شوارتز صورت گرفت. آنها از شرکت کنندگان در این تحقیقات خواسته بودند تا ایده بهتری به جای استفاده از کلید برای باز کردن درها ارائه دهند. به عنوان مثال تعداد زیادی از آنها ایده ی استفاده از حسگر چشم را به جای کلید برای باز کردن درها ارائه دادند ولی تعدادی از شرکت کنندگان ایده ی جالبی پیدا نکرده بودند. این دو روانشناس رفتار شرکت کنندگان را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند ۸۱ درصد از شرکت کنندگان با قدم زدن به ایده های بهتری رسیده بودند. در حالی که افرادی که در حالت نشسته به ایده های خود فکر کرده بودند خیلی کم تر از این شرکت کنندگان دیگر توانسته بودند به ایده های خوب برسند.

یکی از بهترین راهها برای موفقیت در جلسات این است که شما بتوانید در حین جلسه چند دقیقه ایی را پیاده روی کنید قدم بزنید تا به نتایج بهتری برسید. یکریس بارز براون یکی از مدیران و متخصصان موفق در زمینه بازاریابی برای موفقیت و به نتیجه رساندن جلسات مشتریان خود را ترغیب میکند تا چند دقیقه در حین جلسه پیاده روی کنند. این کار باعث می شود تا او به نتایج دلخواهش برسد و بهره وری کارش بالا میرود او در طول جلسات به هر فرد اجازه میدهد تا ۳۰ دقیقه در مورد مسئله ی خود بی وقفه صحبت کند و سپس از او میخواهد تا با فرد دیگری به پیاده روی بروند و راجع به حرفهایی که داخل جلسه زده شد گفتگو کنند با این کار دو نفری که با هم به پیاده روی میروند میتوانند به همدیگر کمک کنند و بهترین نتیجه را بگیرند.

چطور اضطراب کاری را کاهش دهیم؟

معمولاً برای انجام کارها عجله دارید یا تحت فشار هستید اما آیا می دانید داشتن استرس مداوم میتواند بر روی رفتار شما تأثیر بگذارد؟ به عنوان مثال هنگامی که منتظر رسیدن آسانسور هستید امکان دارد چندین بار دکمه ی آسانسور را فشار دهید، با این که میدانید این کار تاثیری در زودتر رسیدن آن ندارد این یک نمونه بارز از اضطراب عجله است. اضطراب عجله بویژه این روزها به دلیل میزان ارتباطات و فراوانی اطلاعاتی که عصر دربارہ ی عادهای روزانه ۲/۸ Radicati اینترنت در اختیار شما قرار می دهد بسیار شایع شده است. طبق تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۵ توسط گروه میلیارد نفر از کارکنان در سراسر جهان انجام شد یک فرد در طول روز معمولاً به ۱۳۰ پیغام پاسخ میدهد. دانیل لویتین، دانشمند علوم اجتماعی در کتاب خود در سال ۲۰۱۱ با عنوان سازماندهی ذهن کشف کرد که کارکنان آمریکایی روزانه حدود ۱۰۰,۰۰۰ کلمه اطلاعات را پردازش میکنند که این رقم پنج برابر بیشتر

از سال ۱۹۸۶ می باشد که همین موضوع باعث افزایش اضطراب در آنها میشود

خوشبختانه روشهایی وجود دارد که میتوانید برای کاهش اضطراب از آن استفاده کنید. یکی از چیزهای مهمی که باید بدانید این است که مدام کار کردن لزوماً به معنای مولد بودن نیست. در واقع به جای تلاش برای اینکه هر روز سر خود را شلوغ کنید میتوانید با انجام یک برنامه ریزی ساده زمانی را برای استراحت خود قرار دهید. به گفته دکتر سندی مان که در دانشکده روانشناسی دانشگاه مرکزی لنکشاير کار میکند بهتر است ما با همکاری شبکه ی پیش فرض خود مشکلات را حل کنیم این بخشی از مغز است که ناخودآگاه را شامل میشود وقتی استراحت میکنیم به خودمان فرصت میدهیم که از این منبع خلاقیت استفاده کنیم بنابراین بخاطر داشته باشید به جای اینکه هر لحظه در حال پاسخ دادن به ایمیلهای خود باشید و دچار اضطراب شوید فقط به ایمیلهای ضروری خود پاسخ بدهید و در زمان استراحت خود به فکر ایده های خلاقانه در جهت رشد و پیشرفت خودتان باشید

کمتر از ۴۰ ساعت کار در هفته کفایت

در مصاحبه ای در سال ۲۰۱۳ اندی موری قهرمان تنیس انگلیس توضیح داد که مسابقه تنیس چقدر خسته کننده است. همانطور او توضیح داد فرسودگی فیزیکی تنها بخشی از این سختی است. یک مسابقه تنیس به دلیل نیاز به تصمیم گیری های تاکتیکی در هر ثانیه باعث خستگی زیاد می شود

همانطور که حرفهای موری نشان میدهد ما زمانی که سرحال هستیم، تصمیم های بهتری میگیریم هرچه تصمیمات بیشتری گرفته باشیم خسته تر می شویم و بیشتر به سمت انجام وظایف بی ارزش حرکت میکنیم پس بجای اینکه چندین تصمیم را با هم بگیریم و ذهن خود را خسته کنیم میتوانیم یک تصمیم درست بگیریم. در سال ۲۰۰۸ روانشناسی به نام کاتلین و هس تحقیقاتی در این زمینه انجام داد. در این تحقیق از شرکت کنندگان خواسته بود تا فعالیتهایی را که دوست دارند، انتخاب کنند

از فعالیتهای چالش برانگیز مانند نوشتن یک داستان خلاقانه یا مطالعه یک موضوع جدید گرفته تا چیزهای ساده ای مانند تماشای تلویزیون یا انجام یک بازی ویدیویی ساده و هس کشف کرد که شرکت کنندگان با افزایش سطح فرسودگی علاقه کمتری به فعالیتهای چالش برانگیز نشان میدادند. این فرسودگی همچنین می تواند پیامدهایی در محل کار داشته باشد به خصوص وقتی افراد این علائم خستگی را نادیده گرفته و به کار خود ادامه دهند. اسکات ماکسول قبلا برای شرکت مشاوره مک کینزی کار میکرد در این شرکت از کارکنان خواسته میشد تا جایی که توان دارند کار کنند ولی مدتی بعد متوجه این موضوع شد که این نوع کار کردن آنها باعث کاهش بهره وریشان میشود. بعد از اینکه او شرکت سرمایه گذاری خود را تاسیس کرد متوجه شد که اگر یک کارمند در طول هفته بیش از ۴۰ ساعت کار کند بهره وری اش به طور مرتب کاهش می یابد.

ارتباط تعاملات اجتماعی و بهره‌وری

به این فکر کرده‌اید که بتوانید از راه دور کارکردن کارکنان خود را کنترل کنید؟ آیا انجام این کار برای شما مثل یک رویا است؟ به لطف فناوریهای جدید این رویای شما میتواند تحقق پیدا کند. الکس پنتلند استاد علوم کامپیوتر در انستیتوی فناوری ماساچوست یک برنامه‌ی جدید را با استفاده از تلفنهای هوشمند طراحی کرده که به راحتی می‌توانید عملکرد کارکنان خود را کنترل کنید و رفتار آنها را تجزیه و تحلیل کنید هنگامی که این ایده به ذهن پروفیسور پنتلند رسید او مدت زمان زیادی را صرف صحبت با همکاران خود و برقراری تعامل و تبادل اطلاعات با آنها گذاشت. به عبارت دیگر او فهمید که هرچه مکالمه‌ی بیشتری داشته باشد کارایی بیشتری شکل خواهد گرفت.

پنتلند همچنین متوجه شد که مکالمات در محیطهای غیر رسمی مانند چت روم میتواند به افزایش بهره‌وری کمک کند در این مکانها کارمندان میتوانند خیلی راحت تر با یکدیگر صحبت کنند و به ایده‌های جدید برسند.

پنتلند در تحقیقات خود فهمید که بهره‌وری کارکنانی که این مکالمات غیر رسمی را دارند تا ۴۰ درصد افزایش پیدا میکند. او همچنین راه کارهایی را به شرکتهای ارائه داد تا بهتر بتوانند چنین تعاملاتی را در محیط کاری خود ایجاد کنند او پیشنهاد کرد زمان صرف ناهار را بیشتر کنند تا کارکنان مدت زمان طولانی تری بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و همدیگر را بهتر بشناسند. این موضوع به بهره‌وری و همکاری کارکنان با یکدیگر بسیار کمک میکند. علاوه بر این اگر میخواهید ارتباط بین افراد تیم در محل کار را افزایش دهید، بهتر است حتماً برایشان چای یا قهوه سرو کنید.

مرکز مالی دانیار

تعامل اجتماعی چالشهای کاری را متعادل می کند

شاخص مناسب برای سنجش بهره وری در هر شغل متفاوت است. اما در مورد برقراری تماس بخش های فروش پشتیبانی و) اطلاعات کاملاً واضح است در آنجا به راحتی می توانیم تعداد تماسهای انجام شده و تماسهای موفق را مشاهده کنیم. از آنجا که این اطلاعات بسیار مشهود است کارکنان مراکز تماس فشار و وقت زیادی را برای برقراری تماس بیشتر با شماره ها احساس میکنند.

در سال ۲۰۱۴ بانک مرکزی آمریکا شرکت هومانیزه را استخدام کرد تا در یافتن راه هایی برای بهبود گردش کار و کارایی کارکنان به آنها کمک کند بن و ابر مدیر عامل هومانیزه خاطرنشان کرد که کارمندانی که در مراکز خدمات تلفنی بانک مشغول به کار هستند و بصورت انفرادی استراحت میکنند بهتر است استراحت خود را بصورت جمعی و با سایر همکاران خود انجام دهند این کار باعث شد که میزان استرس آنها تا ۱۹ درصد کاهش پیدا کند و بهره وری آنها به میزان ۲۳ درصد افزایش داشته باشد. دلیل چنین تغییر بزرگی این است که تعاملات اجتماعی میتواند چالشهای کاری را متعادل کند. از این گذشته کار کردن اغلب استرس زا است به عنوان مثال در یک مرکز مکالمه کارکنان به تنهایی مجبور هستند که با مشتریانی سروکار داشته باشند که اغلب عصبانی بی ادب یا ناامید هستند.

بنابراین با به اشتراک گذاشتن مشکلات خود و صحبت در مشکلاتی که در شغل خود دارند می توانند به راحتی با آنها مقابله کنند بنابراین گفت و گو با همکاران نه تنها بهره وری کارکنان را بیشتر میکند بلکه به بهزیستی آنها نیز کمک خواهد کرد.

مرکز مالی دانیار

Danyar-ac.ir

اگر در شرکت شما ارتباطات جریان ندارد شما باید این ارتباطات را ایجاد کنید

بعضی از افراد در خانه و بصورت دورکاری کار میکنند با اینکه کار کردن در خانه باعث می شود تا حواس پرتی آنها نسبت به زمانی که در شرکت کار میکنند کمتر شود ولی روابط اجتماعی آنها را محدود میسازد و خود این موضوع یک مشکل محسوب میشود. به همین دلیل یاهو اخیراً کار از راه دور را ممنوع کرده است. به گفته بن و بر مدیر عامل هومانیزه کارمندانی کارمندانی که در شرکت کار میکنند در هفته به طور متوسط ۳۸ درصد بیشتر از کارمندان دورکار در حال برقراری ارتباطات هستند. همانطور که اشاره کردیم، این ارتباطات برای بهره وری کارکنان بسیار مهم است بنابراین یک دلیل خوب وجود دارد که کارمندان خود را زیر یک سقف جمع کنید. گاهی اوقات برای اینکه کارمندان بتوانند ایده های مشترک خود را به اشتراک بگذارند و احساس راحتی کنند به تعامل اجتماعی احتیاج دارند.

وقتی مارگارت ها فرنان مدیر عامل یک شرکت انگلیسی به ایالات متحده نقل مکان کرد متوجه شد که بسیاری از کارمندان با یکدیگر ارتباط برقرار نمیکنند و در تعامل با هم نیستند. در نتیجه ها فرنان دورهمی های هفتگی را در شرکت خود راه اندازی کرد که هر جمعه از ساعت ۴:۳۰ بعد از ظهر شروع میشد. در ابتدا این کار باعث نارضایتی کارمندان شده بود، اما در نهایت همه از این موضوع و برقراری ارتباطات با یکدیگر استقبال کردند. به لطف این جلسات هفتگی کارمندان به بهترین هم تیمی های یکدیگر تبدیل شدند.

برای اینکه تیم ها بتوانند با یکدیگر کار کنند باید به یکدیگر اعتماد داشته و از هم قدردانی کنند و با یکدیگر پیوندهای اجتماعی برقرار کنند بنابراین تجمعات غیر رسمی مکانی ایده آل برای این اتفاق است و باید به عنوان منبع ارزشمند بهره وری در نظر گرفته شود.

مرکز مالی دانیار

بخندید تا بهتر کار کنید

شما باید از فرصت خندیدن حتی بیشتر از زمان کودکی خود استفاده کنید. به کودکان نگاه کنید که چطور میتوانند آنقدر بخندند تا از خنده غش کنند خندیدن در بزرگسالی می تواند اعصاب شما را تقویت کند و حال شما را بهتر کند. خندیدن روشی مؤثر و ارزشمند برای مقابله با چالشهای زندگی است. خندیدن حتی استرسهای جنگ را کم میکند. در سال ۲۰۱۱ مارک درند دانشمند و محقق مردم شناسی هفته ها را با کارمندان یک بیمارستان ارتش آمریکا در اردوگاه باشت افغانستان گذراند او و همکارانش هر هفته مجبور بودند با صدها نفر از افرادی که در جنگ دچار آسیب دیدگی شده بودند روبه رو شوند. این وضعیت باعث شده بود تا حالشان همیشه بد باشد اما بعد از مدتی تصمیم گرفتند تا اوضاع خود را با خنده و شوخی و به اشتراک گذاشتن خنده های خود با دیگران بهتر کنند و اوضاع و شرایط کاری را برای خود راحت تر کنند. به گفته ی درند خندیدن یک استراتژی مؤثر برای متعادل کردن احساسات و موقعیتهای بد است. به این دلیل توصیه میشود که برای مقابله با استرس در محل کار بخندید زیرا خندیدن یک عمل ارزشمند است. علاوه بر این خندیدن خلاقیت را تحریک می کند.

در تحقیقاتی که اخیراً در دانشگاه در کسل انجام شد از شرکت کنندگان خواسته بودند تا معماهای مختلف را حل کنند دسته ی اول شرکت کنندگان به صورت عادی مشغول به حل معما شدند و دسته ی دوم بعد از دیدن برنامه ی کمدین معروف رابین ویلیامز و خندیدن به کارهای او شروع به حل معماهای خود کردند. در پایان افرادی که برنامه ی کمدی رابین ویلیامز را تماشا کرده بودند ۲۰ درصد بیشتر از سایر افراد شرکت کننده در حل معماها خلاقیت داشتند به یاد داشته باشید برای افزایش بهره وری در کارتان بیشتر بخندید و خنده ی خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.

مرکز مالی دانیار

