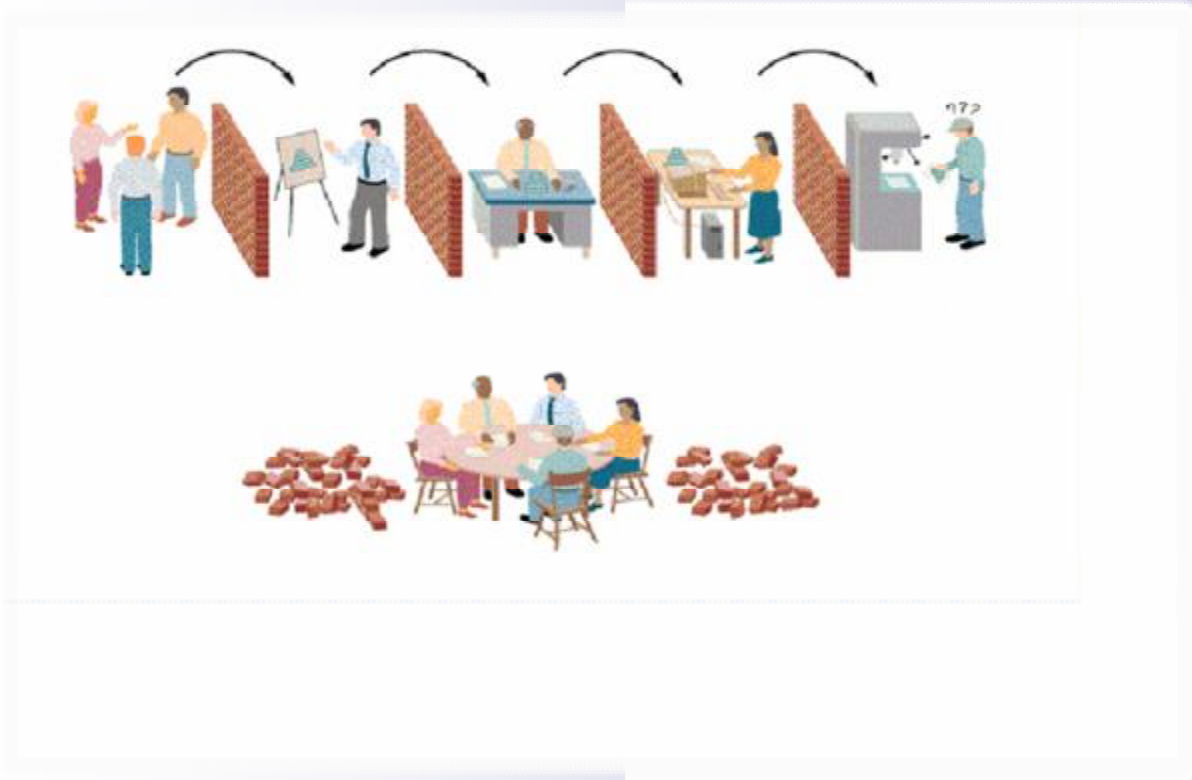




40 نکته برای شاد زیستن و افزایش بهره‌وری

بهره‌وری : کاهش زحمت ، افزایش رحمت



ویژه نامه شماره 1 (مرداد ماه 1394)

تهیه کننده : اداره برنامه و بودجه اداره کل حمل و نقل و پایانه های استان تهران

- ۱- سحرخیز باشید: عادت به سحرخیزی، آغاز روز را بسیار مثبت تر ساخته، و زمان و انرژی بیشتری برای نوشتن، تمرین و تفکر در اختیار انسان قرار می‌دهد.
- ۲- کمتر کار کنید: بر انجام وظایف اساسی تمرکز کنید و کارهای دیگر را حذف کنید. با این عمل تعداد کارهایی که انجام می‌دهید کمتر می‌شود ولی فعالیت‌ها خواهد بود.
- ۳- سرعت خود را کاهش دهید: در واقع تصور می‌شود اگر سرعت انجام بعضی کارها را کاهش دهید، زندگی لذت بخش تر خواهد شد و با ملایمت بیشتری کار می‌کنید. شما می‌توانید کارهای بیشتری انجام دهید حتی اگر کمتر کار کنید! و زمانی که کار نمی‌کنید، باید سعی کنید به حالت آرامش بازگردید. رانندگی آهسته، آرام راه رفتن، آرام غذا خوردن نمونه‌هایی از این کارها است.
- ۴- تمرین بردباری: اگر شما به راحتی عصبانی می‌شوید و کنترل خود را از دست می‌دهید می‌توانید با توجه به این نکات صبورتر باشید. با توسعه این مهارتها، زندگی شما متعادل تر و روان تر و شادی شما بیشتر خواهد شد. بردباری یک مهارت است و مانند صفات ذاتی غیر قابل تغییر نیست.
- ۵- مهربانی را تمرین کنید: این نکته می‌تواند یکی از مهمترین نکاتی باشد که باید آن را رعایت کنید. بخش اول از مهربان بودن همدلی است و این توانایی به ما کمک می‌کند که بتوانیم دیگر احساساتمان را با تمرین گسترش دهیم. تلاش در جهت درک کردن و کمک به دیگران و کاهش درد و رنج آنها در واقع اقدام به مهربانی است. این چیزی است که می‌تواند شادی حقیقی را به زندگی شما و اطرافیان‌تان هدیه کند.
- ۶- علایق خود را کشف کنید: کاری را پیدا کنید که به انجام آن علاقمندید. با این عمل زندگی شما فوق العاده بهتر می‌شود. مثلاً ممکن است شما عاشق کارت‌تان باشید، چیزی که ۴۰ ساعت یا بیشتر در طول هفته را به آن اختصاص می‌دهید. با این کار مطمئناً امروز و فردا کردن و استرس‌تان کمتر خواهد شد و مطمئناً کاری که ارائه می‌کنید رضایت بخش تر خواهد بود. به شغل‌تان و خودتان افتخار و شادمانی بیشتری را درون خود حس می‌کنید.
- ۷- وزن کم کنید: اگر اضافه وزن دارید، برای سلامتی و ظاهر بهتر، سعی کنید وزن خود را کم کنید. هرچند که وزن کمتر، بر داشتن احساس بهتر نسبت به بدن‌تان بسیار موثر است، ولی توصیه می‌شود که با رضایت به خود نگاه کنید. حتی اگر اضافه وزن دارید احساس منفی نسبت به خودتان نداشته باشید. سعی کنید کاهش وزن را با وسواس بیش از حد انجام ندهید. به تدریج وزن کم کنید و از این کار لذت ببرید.
- ۸- ورزش: این نکته را به یک عادت روزانه تبدیل کنید. علاوه بر تناسب اندام، ورزش کردن به خودی خود لذت بخش است و در طول روز نیز احساس بهتری به ما می‌دهد. در حین ورزش زمان مناسبی برای فکر کردن خواهید داشت. بعد از اتمام ورزش نیز احساس بسیار خوبی در مورد خودتان دارید.
- ۹- خوردن غذاهای سالم: رژیم گرفتن، چندان توصیه نمی‌شود. مگر در موارد خاص. رژیم بسیار محدود کننده است و بعد از مدتی از آن خسته می‌شوید و آنرا کنار می‌گذارید. شاید بهتر باشد به جای رژیم گرفتن و تغییر همه چیزهایی که می‌خورید، کمی در خوراک فعلی خود تغییر حاصل کنید. تغییر در رژیم غذایی و داشتن یک تغذیه سالم، به کاهش وزن شما کمک می‌کند و طول عمر را نیز افزایش می‌دهد.
- ۱۰- خلوت کردن با خود: شاید شما هم مانند من به تغییر و تحولات عصر جدید عادت نداشته باشید. اما خلوت کردن با خود به عنوان یکی از این موارد، می‌تواند روش بسیار ساده‌ای برای ریلکس شدن و رسیدن به آرامش، باشد که برای بهبود سلامت، عقل و تفکر نیز موثر است.

۱۱- مرتب و منظم باشید: رعایت این مورد شاید برای بسیاری از افراد آنچنان هم ضروری نباشد. شاید شما از یک زندگی شلوغ و این که دائماً در حال پیدا کردن وسایل خود باشید، لذت ببرید. اما از نظر کسانی که زندگی مرتب و نامرتب را تجربه کرده اند، مرتب بودن بهتر است.

۱۲- مثبت فکر کنید: این نکته یکی دیگر از مهمترین نکات در این لیست است. نگرش مثبت در زندگی، می تواند یکی از موثرترین تغییرات مفید در زندگی شما به حساب آید. یاد گرفتن اینکه چگونه مثبت فکر کنیم مهارتی است که زندگی افراد بسیاری را تغییر داده است. رعایت این نکته، انجام تمام نکات دیگر در این لیست را امکان پذیر می کند.

۱۳- امور مالی خود را ساده تر کنید: تعداد حساب های بانکی خود را کاهش دهید، تعداد کارت های بانکی خود را کاهش دهید، و سعی کنید فاکتورهای پرداختی خود را کم کنید. امور مالی خود را به صورت خودکار در آورید. ساده انگاشتن مسائل مالی تا حد زیادی منجر به کاهش استرس می شود.

۱۴- زندگی را ساده بگیرید: سخت نگیرید. افرادی که زندگی را ساده می گیرند، لذت بیشتری از زندگی شان می برند. وسایل و وظایف کمتر تا زندگی را برای تان لذت بخش تر می کند.

۱۵- آنچه دارید را بپذیرید: مشکل بسیاری از افراد است که اغلب فکر می کنند خوشحالی زمانی به دست می آید که حتماً به مقاصد خاص و مهمی که در ذهن دارند دست یابند. مثل رسیدن به شغل مناسب و خانه ای که در رویاهای شان ساخته اند. متأسفانه رسیدن به این رویاها مدت زمان زیادی طول می کشد و زمانی که به آن می رسید احتمالاً رویاهایتان تغییر یافته و رویاهای جدیدی در سر دارید، پس آنطور که باید از آن لذت نخواهید برد. به جای آن سعی کنید از آنچه که هستید و چیزهایی که دارید لذت ببرید. برای انجام این کار به جای مقایسه خود با افرادی که از شما بالاترند، خودتان را با کسانی که زندگی سختی دارند و با آن در حال مبارزه هستند، مقایسه کنید. این مقایسه منجر به درک بیشتر حس خوشبختی و احساس شادمانی از وضع فعلی تان می شود.

۱۶- سرنوشت خود را پیش بینی کنید: سرنوشت شما چگونه خواهد بود؟ در آینده چه کارهایی انجام خواهید داد و زندگی شما را به کجا می برد؟ با روز و شب خود چه می کنید؟ سعی کنید تصویر ذهنی واضحی از آینده تصور کنید و آنرا جایی یادداشت کنید. حال یک قدم جلوتر روید و سعی کنید آنرا به حقیقت تبدیل کنید و راههای مختلف را برای رسیدن به آن امتحان کنید.

۱۷- اهداف بلند مدت تعیین کنید: چشم انداز شما از آینده باعث می شود که برای خود اهدافی بلند مدت مشخص کنید. از میان اهدافی که در سر دارید یکی را به دلخواه انتخاب کنید و تمام تمرکز خود را بر روی آن بگذارید. سعی کنید طی یک سال آینده به آن دست یابید. سپس جهت پیش برد اهداف بلند مدت، اهداف میان مدت برای خود تعیین کرده و تلاش کنید در چند ماه آینده به آن برسید. حال مشخص کنید که برای رسیدن به اهداف میان مدت در این هفته و در این روز چه خواهید کرد. در هر زمان فقط بر روی یک موضوع تمرکز کنید و سعی کنید به آن برسید و سپس به موضوع بعدی بپردازید.

۱۸- اهداف خود را مرور کنید: تعیین هدف بسیار حائز اهمیت است. اما در واقع کلید رسیدن به آن، بازنگری و نقد ماهانه و یا هفتگی، و برداشتن گامهایی برای تبدیل آن به واقعیت است. بنابراین سعی کنید مرتباً آنها را مرور کنید.

۱۹- ماموریت زندگی: این نکته، مرتبط با پیش بینی سرنوشت اما متفاوت با آن است. فکر کردن به اینکه زمانی که در قید حیات نیستید چگونه از شما یاد می شود خیلی مهم است. پس می توانید زندگی را به گونه ای ادامه دهید که به چیزی که می خواهید منجر شود. تلاش کنید که با هدف زندگی کنید و هر روز را با آن هدف شروع کنید.

۲۰- وظایف مهم خود را به صورت هفتگی و روزانه طرح ریزی کنید: با انتخاب سه مورد از مهمترین کارهایی که در یک روز قرار است انجام دهید برای خود هدف روزانه مشخص کنید و آنها را در اولویت قرار دهید. جهت رسیدن به نتیجه بهتر همین کار را برای یک هفته انجام دهید. بزرگترین کارهایی که در این هفته می‌خواهید انجام دهید را انتخاب و برای آنها برنامه ریزی کنید.

۲۱- حفظ تمرکز: یکی از مهمترین کلیدهای رسیدن به هدف، حفظ تمرکز بر روی آن است. انجام اینکار بسیار حائز اهمیت است که در یک زمان فقط یک هدف را دنبال کنید. اگر شما مرتباً هدف‌تان را به خودتان یادآوری کنید تمرکز خود را از دست نخواهید داد. پوستری از هدف فعلی خود تهیه کنید و آنرا پرینت بگیرید و در معرض دید قرار دهید یا برای خود ایمیل یادآوری بفرستید. به هر حال راهی را برای حفظ تمرکز پیدا کنید. آن زمان است که به عینه شاهد رسیدن به هدف‌تان خواهید بود.

۲۲- از سفر‌تان لذت ببرید: این مسئله که شما بتوانید از سفر‌تان لذت ببرید خیلی مهم است.

۲۳- یک برنامه روتین برای صبح و بعد از ظهر ایجاد کنید: این موضوع برای نظم دادن به فعالیت‌های روزانه از اهمیت بسیاری برخوردار است. کلیه اهداف‌تان را مشخص کنید و سپس وارد بخش مدیریت اهداف شوید. خود را برای یک شروع تازه آماده کنید. برای مثال در یک بعد از ظهر نه تنها می‌توانید به استراحت و رفع خستگی یک روز طولانی بپردازید، بلکه می‌توانید به اینکه روزتان را چگونه گذرانده‌اید فکر کنید. بدین ترتیب می‌توانید خود را برای روز بعد آماده کنید تا چگونگی شروع آن، برای‌تان گیج‌کننده نباشد. همچنین، یک صبح روتین راه بسیار مناسبی برای خوش‌آمدگویی به روز است.

۲۴- روابط دوستانه خود را توسعه بخشید: اینکه شما دوستان خاصی برای خود داشته باشید فوق‌العاده است ولی روابط صمیمانه می‌تواند با هر کسی در اطراف‌تان بوجود بیاید. گذراندن زمان با اشخاصی که می‌شناسید، به ایجاد و گسترش رابطه صمیمانه‌تر شما کمک می‌کند. اما اگر این کار را انجام نداده‌اید ناامید نشوید. این عمل لزوماً نباید از سوی شما باشد. رابطه صمیمانه می‌تواند از سوی دوستان، سایر اعضای خانواده، فرزند، هم‌اتاقی، هم‌کلاسی و همکاران نیز گسترش یابد.

۲۵- پرداخت و حذف بدهی‌های مالی: این عمل راه بزرگی برای کاهش استرس و ایجاد امنیت بیشتر است.

۲۶- از کوچکترین لحظات خوش‌شان لذت ببرید: شما می‌توانید این خوشی‌ها را در هر جایی پیدا کنید. غذا، غروب آفتاب، ماسه‌ای که در ساحل دریا بین انگشتانتان می‌رود، چمن تازه کوتاه شده، بازی با فرزندان، یک کتاب خوب مورد علاقه‌تان. شما احتمالاً می‌توانید یک لیست ۲۰ موردی از مواردی که برایتان لذت بخش است را تهیه کنید و این لذت‌های کوچک را در روزتان پخش کنید. بدین صورت زندگی بهتری خواهید داشت.

۲۷- زمانی را برای کاهش دادن فشار استرس اختصاص دهید: ما به ناچار در زندگی‌مان با مواردی مواجه می‌شویم که استرس زیادی به ما وارد می‌کنند. شاید در طول یک هفته بارها این استرس به ما وارد شود. برای حفظ سلامت عقل می‌بایست راه‌هایی برای کاهش این فشار پیدا کنید و زمانی را برای خلاص شدن از این فشار اختصاص دهید.

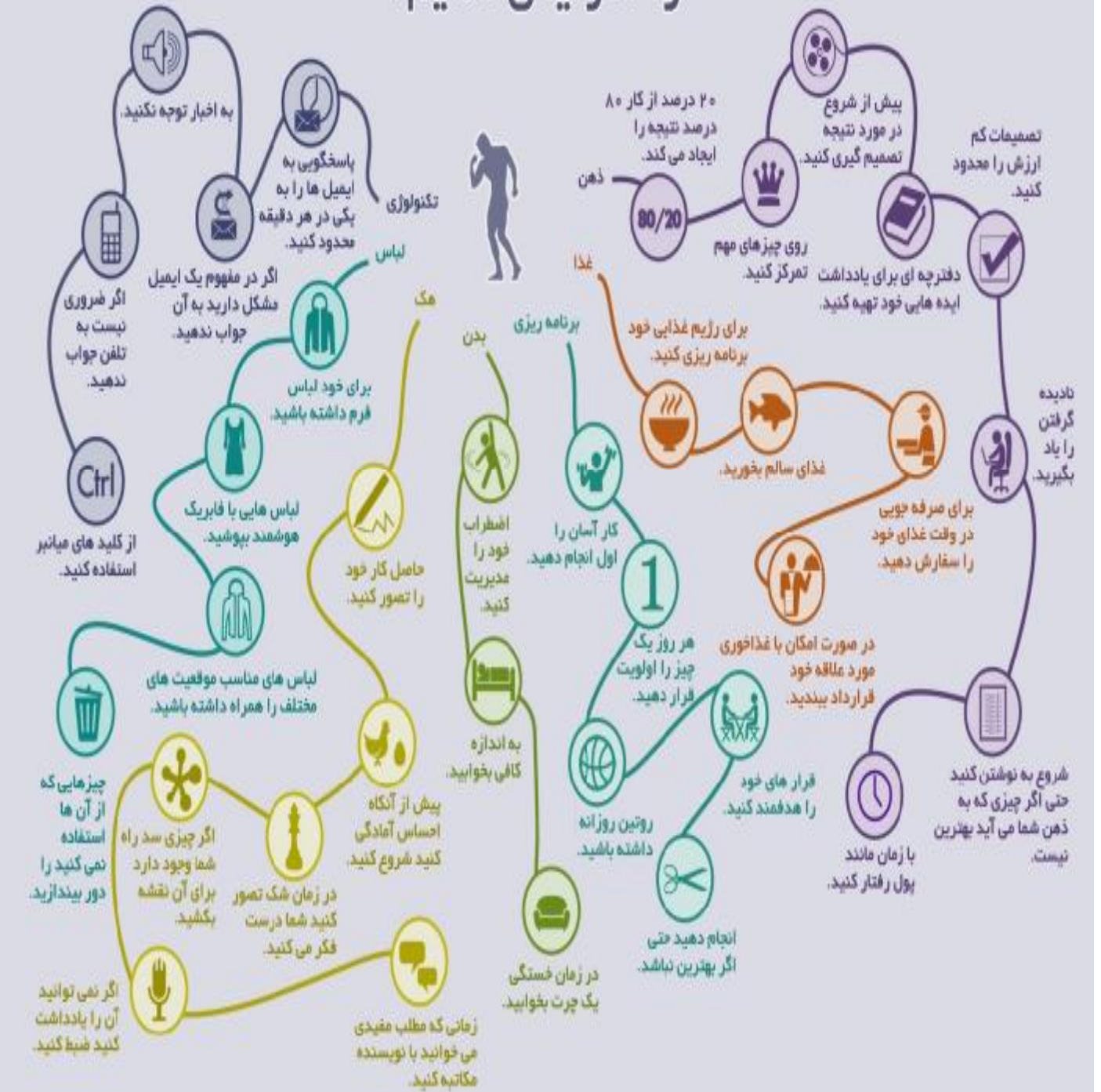
۲۸- در زمان حال زندگی کنید: زمان درگذر است. قبل از اینکه متوجه شوید زندگی شما می‌گذرد. فرزندان شما بزرگ می‌شوند و جوانی شما گذشته است. اجازه ندهید زندگیتان دچار لغزش شود. تا جایی که می‌توانید از آن لذت ببرید. به جای زندگی کردن در گذشته، به آینده فکر کنید و تلاش کنید در زمان حال زندگی کنید.

۲۹- آرامش خود را حفظ کنید: سلامت عقل خود را در برابر تمامی چالش‌هایی که در مقابل شما وجود دارد، حفظ کنید.

- ۳۰- وقتی ناراحت هستید سعی کنید خودتان را بالا بکشید: همیشه زمانهایی در زندگی وجود دارد که ناراحت یا حتی افسرده می شوید. سعی کنید عملی انجام دهید که شما را از این وضعیت خارج کند.
- ۳۱- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید: انجام این مورد بسیار مشکل است. بهتر است که بپذیرید چه کسی هستید و چه چیزی از زندگی می خواهید. وقتی شما خودتان را در مقایسه با یک دوست، همکار یا شخص معروف ببینید، متوقف می شوید. متوجه می شوید که با آنها متفاوت هستید و نقاط قوت متفاوتی دارید. این امر بر شما اثر منفی خواهد گذاشت. اما اگر لحظه ای به تمام قابلیت های مثبتی که در خود می بینید فکر کنید، از این همه نعمت شگفت زده خواهید شد.
- ۳۲- بر منافع تمرکز کنید نه بر مشکلات: اگر شما در حال انجام کاری هستید به سختی کار و اینکه علاقه ای به انجام آن ندارید فکر نکنید. به منفعت کار و اینکه چه فرصتهایی را برای شما ایجاد خواهد کرد فکر کنید. با تغییر زاویه دیدتان، می توانید احساسات را نسبت به مسائل عوض کنید و راحت تر به آنها دست پیدا کنید.
- ۳۳- بحث کردن را رها کنید: به جای بحث و مشاجره و به جای اینکه تلاش کنیم حرفمان را به کرسی بنشانیم باید به دنبال این باشیم که یکدیگر را بهتر درک کنیم. باید واقعاً تلاش کنیم که موقعیت طرف مقابل را درک کنیم تا بتوانیم از دید او به موضوع نگاه کنیم. این مورد کوچک شادمانی بسیاری به دنبال خواهد داشت.
- ۳۴- خودتان را به جریان بسپارید: این نکته بسیار شادی آفرین و سودمند است. جاری شدن اصطلاحی است که ما در زمانی که به طور کامل بر روی کار یا وظیفه ای متمرکز می شویم به کار می بریم. ما آنقدر خودمان را در کار غرق می کنیم که آهنگ زمان را از دست می دهیم. داشتن مشغله و فراغت است که ما را به جریان می سپارد. بر خلاف تصور عام، بزرگترین لذت ها مربوط به زمانی نیست که هیچ فکر و مشغله ای نداریم بلکه بلعکس مربوط به زمانهایی است که در چالشهای بزرگ فکری به سر می بریم.
- ۳۵- تک وظیفه: بر یک کار تمرکز کنید. این عمل باعث می شود بهره وری شما بیشتر و استرستان کمتر شود. در این حالت احتمال اشتباه شما کمتر است. و بعد سراغ کار بعدی بروید.
- ۳۶- صرفه جو باشید: این نکته به جای اینکه هدف باشد یک عادت است. یک روش زندگی، طرز فکری متفاوت و راهی برای معنی بخشیدن به زندگی است. این موضوع بدین معنا نیست که خسیس باشیم و از لذتهای زندگی دل بکنیم. بلکه به این معنی است که راههای کم خرج تر را برای انجام کارها پیدا کنیم -از این روند شاد شویم- و فشارهای مالی زندگی را کنترل کنیم.
- ۳۷- کارها را با آرامش و طمأنینه شروع کنید: از آنجا که قصد شما دستیابی به هدفی است که برای شما اهمیت دارد و چیزی است که احتمالاً به آن خواهید رسید پس این هدف می تواند پیش درآمدی برای رسیدن به اهداف دیگر باشد. حفظ آرامش و طمأنینه در رسیدن به این هدف به شما کمک می کند. این تکنیک، تکنیک ساده ایست ولی حتماً جواب خواهد داد.
- ۳۸- برخورد با مخالفان را یاد بگیرید: همه ما در زندگی با افراد مخالف خود برخورد کرده ایم. افرادی که همیشه در حال انتقال انرژی های منفی هستند. حتی اگر این افراد حسن نیت هم داشته باشند، باعث می شوند احساس بدی پیدا کنیم و یا نتوانیم به هدفمان برسیم. این افراد معمولاً نیش و کنایه می زنند و منفی بافی می کنند. برای رسیدن به اهداف می بایست نحوه مواجهه با این افراد را فرا بگیریم.
- ۳۹- چیزهای کوچک را دوست داشته باشید: مطمئناً موضوعات بزرگ می توانند لذات بزرگ

بسیاری نیز در زندگی ما وجود دارد که وقتی به وقوع می پیوندند، از آنها لذت می بریم. قدری تأمل کنید و به کاری که هم اکنون انجام می دهید توجه کنید، به اطرافتان توجه کنید و ببینید در اطرافتان چه می گذرد. سعی کنید از هر بخش آن که می توانید، لذت ببرید. ۴۰- به دیگران کمک کنید: درحالیکه پیدا کردن لذات زندگی یکی از راههای خوشحال بودن است، انجام کارهایی که به شادی دیگران بیانجامد و باعث شود کمتر رنج بکشند نیز پاداش بسیار لذت بخشی را شامل می شود. من پیشنهاد می کنم مواردی از این دست را پیدا کنید و مقداری از وقت خود را به آنها اختصاص دهید.

چگونه بهره وری خود را افزایش دهیم؟



پرسشنامه ابتکار و نوآوری شغلی

هدف : فرد برای بکارگیری نوآوری در شغلش را مورد ارزیابی قرار می دهد .
نحوه تکمیل : عبارات ذیل را دقیقاً مطالعه نمایید و تنها یک گزینه را برای هر عبارت انتخاب کنید . گزینه انتخابی را با علامت () مشخص کنید .

1. در کارهای گروه شغلی شما ، اگر شخصی برای تغییر روشهای معمول انجام کار تلاش نماید ، بطور کلی این کار چه نتیجه ای را بدنبال خواهد داشت ؟

الف . معمولاً نتیجه بدی را بدنبال خواهد داشت . شیوه های کاری درست و آزموده شده برای کار من بهتر است .

ب . معمولاً هیچ تفاوتی حاصل نمی شود .

ج . معمولاً نتیجه بهتری را بدنبال دارد . روش های انجام کار در مشاغلی از این دست ، نیازمند بهبود است .

2. بعضی از افراد ترجیح می دهند وظایف خود را مطابق روش های گذشته انجام دهند . زیرا در این روش همیشه آنها می توانند امیدوار باشند که کار خوبی خواهد شد . عده ای دیگر نیز دوست دارند از روشهای گذشته عدول کنند و بر روی روشهای جدید تر تامل

نمایند . در این زمینه شما با شغل خود چه نوع برخوردی دارید ؟

الف . من همیشه ترجیح می دهم کارها را تقریباً مطابق روش گذشته انجام دهم .

ب . من عمدتاً ترجیح می دهم کارها را تقریباً مطابق روش قبلی انجام دهم .

ج . من عمدتاً ترجیح می دهم کارها را در یک روش جدید و متفاوت از گذشته انجام دهم .

3. هر چند وقت یکبار روش بهتر و سریعتر انجام کار در شغل خود را به بوته آزمون می گذارید ؟

الف . هفته ای یکبار و یا اغلب بیشتر .

ب . دو یا سه بار در ماه

ج . در حدود یکبار در ماه .

د . بندرت و یا هرگز .

4. تا چه اندازه شما شانس این را دارید که ایده های شغلی خود را قبل از اینکه با سرپرستان چک کنید خودتان آن را مورد آزمون

قرار دهید ؟

الف . چندین بار در هفته .

ب . در حدود یکبار در هفته .

ج . چندین بار در ماه .

د . کمتر از یکبار در ماه .

5. در مشاغلی همچون شغل شما ، معمولاً بهتر آن است که سرپرست کمتر اجازه پیاده کردن روش جدید یا بهتر را در انجام کارها

به افراد بدهد .

الف . قویاً موافقم .

ب . عمدتاً موافقم .

ج . عمدتاً مخالفم .

د . قویاً مخالفم .

6. در سال گذشته ، شما به چه میزان برای انجام بعضی کارها در یک شیوه جدید و بهتر به سرپرست خود پیشنهاداتی

را ارائه نموده اید ؟

الف . در طول سال گذشته ، هرگز فرصت این کار به من داده نشده است .

ب . دوبار در سال

ج . سه بار سال

د . پنج بار در سال

هـ . شش تا ده بار در سال

و . بیشتر از ده بار در سال گذشته فرصت انجام این کار را داشته ام .

نحوه امتیاز بندی و تفسیر نتایج

گزینه های 1 امتیازی: 1 (الف) - 2 (الف) - 4 (هـ) - 5 (ب) - 6 (ب)

گزینه های 2 امتیازی: 2 (ب) - 3 (د) - 4 (د) - 5 (ب) - 6 (ب)

گزینه های 3 امتیازی: 1 (ب) - 3 (ج) - 4 (ج) - 6 (ج)

گزینه های 4 امتیازی: 2 (ج) - 3 (ب) - 4 (ب) - 5 (ج) - 6 (د)

گزینه های 5 امتیازی: 1 (ج) - 2 (د) - 3 (الف) - 4 (الف) - 5 (د) - 6 (هـ)

گزینه 6 امتیازی: 6 (و)

پاسخهای خود را به عبارات فوق ، مطابق امتیازبندی استاندارد با یکدیگر جمع ببندید و نتیجه را در اینجا

وارد کنید . $II =$

حداکثر امتیاز ممکن 31 و حداقل 7 خواهد بود . امتیاز بالاتر نشانگر انگیزش بیشتر برای روش ابتکاری

در شغل است .

امام علی (ع):

فرصت ها غنیمت اند و تضييع فرصت، [مايه] غصه است. (غرر الحکم، ج2، ص273)

سرگرم شونده به کار کم اهمیت، از کارهای با اهمیت، غافل خواهد شد. (همان، ص585)

همانا عمر مفیدت همان زمانی است که تو در آنی. (همان، ص199)

به راستی که نفس های تو اجزای عمرت هستند؛ پس آنها را تباه مکن. (همان ص 199)

بهترین کارها، انجام دادن کاری است که لازم است. (همان ص529)

خداوند عزوجل، انسان حرفه ای (متخصص) و امین را دوست دارد. (الکافی، ج5، ص113)

ظرافت و دقت در برنامه ریزی، بهتر از امکانات است. (غرر الحکم، ج1، ص310)

آفت کارها، ناتوانی کارمندان است. (همان، ج3، ص109)

کسی که امروز خود را اصلاح و کوتاهی های دیروز خود را جبران کند، رستگار می شود. (همان، ج2، ص614)