



ده پیشنهاد برای افزایش عملکرد

این مقاله فقط اشاره‌ای به نکات کلیدی مطرح‌شده در ویدیو است. برای مشاهده ویدیوی کامل لطفاً بر دکمه بالا کلیک کنید.

۱. تصمیم‌های بهتر بگیرید

اولین و مهم‌ترین پیشنهاد برای افزایش عملکرد، بهبود فرآیند تصمیم‌گیری است. تصمیم‌های ما تأثیر زیادی بر اقداماتی که انجام می‌دهیم دارند. برای اتخاذ تصمیمات بهتر، تعداد تصمیم‌گیری‌های خود را کاهش دهید. این بدان معناست که به جای اینکه در مورد مسائل کوچک و بی‌اهمیت تصمیم‌گیری کنید، بر تصمیمات کلیدی و مهم تمرکز کنید.

مدیران و کارآفرینان موفق به این نتیجه رسیده‌اند که کاهش تعداد تصمیمات روزانه، به بهبود کیفیت تصمیم‌گیری کمک می‌کند. به عنوان مثال، می‌توانید برای لباس پوشیدن یک قانون ساده تعیین کنید. مارک زاکربرگ، بنیان‌گذار فیس‌بوک، به

سادگی هر روز یک تیشرت سفید می‌پوشد تا ذهنش را از تصمیمات غیرضروری خالی کند.

خستگی تصمیم‌گیری یکی از مشکلات رایج است. اگر هر روز با ۱۰۰ تصمیم کوچک و بی‌اهمیت مواجه باشید، کیفیت تصمیمات بعدی شما کاهش می‌یابد. به همین دلیل، بهتر است به دیگران اعتماد کنید تا در مورد موضوعات غیرحساس تصمیم بگیرند.

۲. موانع مدیریت زمان را برطرف کنید

مدیریت زمان یکی از چالش‌های بزرگ در دنیای امروز است. اگر احساس می‌کنید که زمان کافی ندارید، ممکن است که مشکل شما به عدم برنامه‌ریزی صحیح برگردد. جولی مورگن استرن در کتاب خود به این موضوع پرداخته و می‌گوید که مدیریت زمان ضعیف می‌تواند به دلایل مختلفی باشد، از جمله محدودیت‌های فنی و روان‌شناختی.

برای بهبود مدیریت زمان، ابتدا باید ابزارهای لازم را در اختیار داشته باشید. این ابزارها می‌توانند شامل نرم‌افزارها، اپلیکیشن‌ها یا حتی دفترچه‌هایی باشند که به شما کمک می‌کنند زمان خود را بهتر مدیریت کنید. همچنین، محدودیت‌های بیرونی مانند مسئولیت‌های خانوادگی نیز می‌توانند بر روی زمان شما تأثیر بگذارند.

موانع روان‌شناختی نیز به همین شکل می‌توانند بر روی مدیریت زمان شما تأثیر بگذارند. برای مثال، اگر از کودکی به شما گفته شده باشد که شب‌ها کار نکنید، ممکن است در بزرگسالی نیز به این باور ادامه دهید و در نتیجه نتوانید به خوبی از زمان خود استفاده کنید.

۳. باتری احساسی خود را شارژ کنید

انرژی احساسی یکی دیگر از عواملی است که بر روی عملکرد ما تأثیر می‌گذارد. افراد

موفق معمولاً به انرژی احساسی خود توجه می‌کنند. اگر احساس می‌کنید که انرژی شما کاهش یافته است، به دنبال فعالیت‌هایی باشید که باعث لذت و شادی شما می‌شوند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل تماشای فیلم، سفر یا گذراندن وقت با دوستان باشند.

بسیاری از افراد وقتی که تحت فشار قرار می‌گیرند، دچار خستگی احساسی می‌شوند. این خستگی می‌تواند منجر به کاهش کارایی و عملکرد شود. بنابراین، مهم است که زمان‌هایی را برای استراحت و شارژ انرژی احساسی خود در نظر بگیرید.

۴. انضباط فردی را بهبود دهید

انضباط فردی یکی از کلیدهای موفقیت است. برای بهبود انضباط فردی، می‌توانید تعهداتی را برای خود ایجاد کنید. به عنوان مثال، به دوستان یا همکاران خود بگویید که چه کاری را می‌خواهید انجام دهید و اگر انجام ندادید، خسارت بپردازید. این روش می‌تواند به شما کمک کند تا به تعهدات خود پایبند بمانید.

همچنین، می‌توانید از "قانون دو دقیقه" استفاده کنید. اگر کاری کمتر از دو دقیقه طول می‌کشد، آن را فوراً انجام دهید. این کار باعث می‌شود که کارهای کوچک انباشته نشوند و از ایجاد حس تنبلی جلوگیری شود.

۵. عادت‌های مفید بسازید

ایجاد عادت‌های خوب یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای افزایش عملکرد است. برای این کار، تمرکز خود را بر روی ساخت عادت‌ها بگذارید، نه بر روی نتایج. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید عادت به کتابخوانی پیدا کنید، هر روز یک صفحه بخوانید، حتی اگر چیزی از آن یاد نگرفتید. به مرور زمان، این عادت به بخشی از زندگی شما تبدیل خواهد شد.

همچنین، سعی کنید زنجیره عادت‌های خود را قطع نکنید. حتی اگر روزی احساس

خستگی کردید، سعی کنید حداقل یک قدم در مسیر عادت‌های خود بردارید. این کار کمک می‌کند تا عادت‌های شما شکل بگیرند و ادامه یابند.

۶. تاب‌آوری را تقویت کنید

تاب‌آوری به معنای توانایی بازگشت از بحران‌ها و مشکلات است. برای تقویت تاب‌آوری، باید به پذیرش واقعیت‌ها پرداخته و از تجارب گذشته درس بگیرید. اگر با یک مشکل مواجه شدید، به جای انکار یا خشم، سعی کنید آن را بپذیرید و به جلو حرکت کنید.

افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، معمولاً توانایی بیشتری در مدیریت مشکلات و چالش‌ها دارند. آن‌ها به جای اینکه از مشکلات فرار کنند، به دنبال راه‌حل‌های مناسب می‌گردند و سعی می‌کنند اوضاع را بهتر کنند.

۷. حل مسئله را بیاموزید

توانایی حل مسئله یکی از مهارت‌های مهم در زندگی است. بسیاری از افراد درک دقیقی از صورت مسئله ندارند و این موضوع باعث می‌شود که نتوانند راه‌حل‌های مناسبی پیدا کنند. برای بهبود این مهارت، سعی کنید به ریشه مسائل برسید و آن‌ها را تحلیل کنید.

به عنوان مثال، اگر تیم شما در ارتباط با مشتریان ضعیف عمل می‌کند، شاید مشکل از خود شما باشد. درک شفاف از صورت مسئله می‌تواند به شما کمک کند تا راه‌حل‌های بهتری پیدا کنید.

۸. یادگیری مؤثر را تجربه کنید

یادگیری یکی از کلیدهای موفقیت در هر زمینه‌ای است. برای یادگیری مؤثر، ابتدا باید یک نقشه راه مشخص کنید. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید نرم‌افزاری را یاد بگیرید،

ابتدا باید بدانید چه مفاهیمی را باید درک کنید و سپس به سراغ یادگیری آن‌ها بروید.

همچنین، سعی کنید یادگیری خود را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید و بر روی هر بخش تمرکز کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا مطالب را بهتر درک کنید و در نتیجه یادگیری مؤثرتری داشته باشید.

۹. به دیگران کمک کنید

کمک به دیگران یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت مهارت‌های رهبری و افزایش عملکرد شخصی است. اگر می‌خواهید به یک رهبر تبدیل شوید، باید به دیگران کمک کنید تا پیشرفت کنند. این کار نه تنها به شما کمک می‌کند، بلکه به دیگران نیز انگیزه می‌دهد و آن‌ها را تشویق به رشد می‌کند.

سعی کنید به دیگران الهام ببخشید و آن‌ها را تشویق کنید تا توانایی‌های خود را به حداکثر برسانند. این کار باعث می‌شود که نه تنها شما، بلکه تیم شما نیز عملکرد بهتری داشته باشد.

۱۰. تغییرات خود را ثبت کنید

در نهایت، ثبت تغییرات و پیشرفت‌های خود می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف خود برسید. یک Change log ایجاد کنید و تغییرات خود را در آن یادداشت کنید. این کار به شما این امکان را می‌دهد که پیشرفت‌های خود را مشاهده کنید و انگیزه بیشتری برای ادامه راه داشته باشید.

با ثبت تغییرات، می‌توانید نسبت به گذشته خود آگاه‌تر شوید و ببینید چه پیشرفت‌هایی داشته‌اید. این کار به شما کمک می‌کند تا همیشه در حال ارتقا و بهبود عملکرد خود باشید.

در پایان، تصمیم بگیرید که همیشه در حال ارتقا و افزایش عملکرد خود باشید. این



سرمایه‌گذاری ارزشمندترین چیزی است که می‌توانید در زندگی خود انجام دهید.