



لذت کار کردن



{ روش‌هایی علمی برای افزایش بهره‌وری و لذت بردن از کار }

خلاصه کتاب The Joy of Work اثر Bruce Daisley

همیارآکادمی
HAMYAR.CO



ترجمه شده توسط تیم همیارآکادمی

فهرست

مقدمه .	۱
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، چالش های کاری را متعادل می کند .	۷
اگر در شرکت شما ارتباطات جریان ندارد، شما باید این ارتباطات را ایجاد کنید .	۸
بخندید تا بهتر کار کنید .	۹



مقدمه

نکته‌هایی ساده که بهره‌وری 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 بی‌پاسخ مواجه می‌شوید و نمی‌دانید که باید چطور کارهای خود را مدیریت کنید. خوشبختانه راه‌های بسیار ساده‌ای برای مدیریت و افزایش بهره‌وری 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 بهره‌وریتان در کار می‌شود.

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

- روز خود را چطور شروع کنید؟
- چه چیزهایی می‌تواند بهره‌وری 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 دانمارکی به نام پترن تحقیقاتی انجام داد که نشان می دهد افرادی که در یک شرکت دولتی مشغول به کار هستند، بیشتر از افرادی که در شرکت های خصوصی کار می کنند 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 می دهید، 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 وینبرگ، 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 آن ها فقط یک چهارم روزهایی که تنها روی یک پروژه تمرکز داشتند، بوده است.

یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از حواس پرتی، استفاده از تمرین monk mode morning است. در این تمرین شما باید تا ساعت ۱۱ ظهر از هر فعالیتی مثل استفاده از تلفن همراه 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 می دهید، می توانید به اطرافیان خود توضیح دهید که این کار به معنای بی توجهی به آن ها 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 هذفرفری استفاده کنید.



قدم بزیند تا خلاق باشید

بهترین راه برای به دست آوردن ایده‌های عالی، پیاده‌روی است، چرا که هنگام پیاده‌روی، با ذهن باز می‌توانید به ایده‌های خود فکر کنید. جی.کی. رولینگ نویسنده مشهور کتابهای جهانی هری پاتر می‌گوید: "برای رسیدن به ایده‌های جدید، هیچ چیزی بهتر از پیاده‌روی 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 شرکت‌کنندگان 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 ایده‌ی استفاده از حسگر چشم را به جای کلید برای باز کردن درها ارائه دادند. ولی تعدادی از شرکت‌کنندگان ایده‌ی جالبی پیدا نکرده بودند. این دو روانشناس رفتار شرکت‌کنندگان را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند ۸۱ درصد از شرکت‌کنندگان با قدم زدن به ایده‌های بهتری رسیده بودند. در حالی که افرادی که در حالت نشسته به ایده‌های خود فکر کرده بودند، خیلی کم‌تر از این شرکت‌کنندگان دیگر توانسته بودند به ایده‌های خوب برسند.

یکی از بهترین راه‌ها برای موفقیت در جلسات این است که شما بتوانید در حین جلسه چند دقیقه‌ای را پیاده روی کنید. قدم بزیند 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 پیاده‌روی کنند. این کار باعث می‌شود تا او به نتایج دلخواهش برسد و بهره‌وری کارش بالا می‌رود. او در طول جلسات، به هر فرد اجازه می‌دهد تا ۳۰ دقیقه در مورد مسئله‌ی خود بی‌وقفه 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 می‌دانید داشتن استرس مداوم می‌تواند بر روی رفتار شما تأثیر بگذارد؟ به عنوان مثال، هنگامی که منتظر رسیدن آسانسور هستید، امکان دارد چندین بار دکمه‌ی 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 اینترنت در اختیار شما قرار می‌دهد، بسیار شایع شده است. طبق تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۵ توسط گروه Radicati درباره‌ی عادت‌های روزانه ۲/۸ 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 می‌باشد 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 لنکشایر کار می‌کند، بهتر است ما با همکاری شبکه‌ی پیش فرض مغز 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 ایده‌های خلاقانه در جهت رشد و پیشرفت خودتان باشید.

کمتر از ۴۰ ساعت کار در هفته، کافیت

در مصاحبه‌ای 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 تصمیم‌گیری‌های تاکتیکی در هر ثانیه، باعث خستگی زیاد می‌شود.

همانطور که حرف‌های موری نشان می‌دهد، ما زمانی که سرحال هستیم، تصمیم‌های بهتری می‌گیریم هرچه تصمیمات بیشتری گرفته باشیم، خسته‌تر می‌شویم 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 وهس 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 ساده‌ای مانند تماشای تلویزیون یا انجام یک بازی ویدیویی ساده. وهس کشف کرد که شرکت کنندگان با افزایش سطح فرسودگی، علاقه کمتری به فعالیت‌های چالش برانگیز نشان می‌دادند. این فرسودگی همچنین می‌تواند پیامدهایی در محل کار داشته باشد، به خصوص وقتی افراد این علائم خستگی را نادیده گرفته و به کار خود ادامه دهند. اسکات ماکسول قبلاً 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 بهره‌وری‌شان می‌شود. بعد از اینکه او شرکت سرمایه‌گذاری خود را تاسیس کرد، متوجه شد که اگر یک کارمند در طول هفته بیش از ۴۰ ساعت کار کند بهره‌وری‌اش به طور مرتب کاهش می‌یابد.



ارتباط تعاملات اجتماعی و بهره‌وری

به این فکر کرده‌اید که بتوانید از راه دور کار کردن 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 غیررسمی مانند چت‌روم، می‌تواند به افزایش بهره‌وری کمک کند. در این مکان‌ها، کارمندان می‌توانند خیلی راحت‌تر با یکدیگر صحبت کنند و به ایده‌های جدید برسند.

پنتلند در تحقیقات خود فهمید که بهره‌وری کارکنانی که این مکالمات غیررسمی را دارند تا ۴۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. او همچنین راه‌کارهایی را به شرکت‌ها 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 طولانی‌تری 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.



تعامل اجتماعی، چالش های کاری را متعادل می کند

شاخص مناسب برای سنجش بهره‌وری 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 تماس های انجام شده و تماس های 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 می کنند.

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 مدیرعامل هومانیزه خاطرنشان کرد که کارمندانی که در مراکز خدمات تلفنی بانک مشغول به کار هستند و بصورت انفرادی استراحت می کنند، 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 بهره‌وری آنها به میزان ۲۳ درصد افزایش داشته باشد. دلیل چنین تغییر بزرگی این است که تعاملات اجتماعی می تواند چالش های 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 بهره‌وری کارکنان را بیشتر می کند بلکه به بهزیستی آنها نیز کمک خواهد کرد.



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

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

وقتی مارگارت هافرمان مدیرعامل یک شرکت انگلیسی به ایالات متحده نقل مکان کرد، متوجه شد که بسیاری از کارمندان با یکدیگر ارتباط برقرار نمی کنند و در تعامل با هم نیستند. در نتیجه، هافرمان دوره‌های هفتگی را در شرکت خود راه اندازی کرد، که هر جمعه از ساعت ۴:۳۰ بعد از ظهر شروع می شد. 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 تیمی‌های یکدیگر تبدیل شدند.

برای اینکه تیم‌ها بتوانند با یکدیگر کار کنند باید به یکدیگر اعتماد داشته و از هم قدردانی کنند و با یکدیگر پیوندهای اجتماعی برقرار کنند. بنابراین تجمعات غیررسمی مکانی ایده‌آل برای این اتفاق است و باید به عنوان منبع ارزشمند بهره‌وری در نظر گرفته شود.



بخندید تا بهتر کار کنید

شما باید از فرصت خندیدن حتی بیشتر از زمان کودکی خود استفاده کنید. به کودکان نگاه کنید که چطور می توانند 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 چالش های زندگی است. خندیدن حتی استرس های جنگ را کم می کند. 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 موقعیت های بد است. به این دلیل توصیه می شود 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 درکسل 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 کم دین معروف رایبین ویلیامز و خندیدن به کارهای او، شروع به حل معماهای خود کردند. در پایان افرادی که برنامه ی کم دی رایبین 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.

همیار آکادمی
HAMYAR.CO

