

## افزایش عملکرد چیست

افزایش عملکرد شاید برای بسیاری از افرادی که به دنبال رونق کسب و کار، کارآفرینی، تحول فردی و سازمانی و ....

هستند و نام آشنایی باشد .

حتی با دانش آموزان و دانشجویانی برخورد کرده ام که برای این که در کنار تحصیل شغلی داشته باشند یا برای کسب مقامهای بالاتر در زمینه تحصیلی، در زمینه درسی عملکرد خود را بهبود دهند مدت ها وقت خود را صرف می کنند تا روش های مختلفی را برای بهبود عملکرد خودشان بیابند.

به این مقاله نگاهی بیاندازید: [قرص کاهش ترس از سخنرانی](#)

اگر خواهان این هستید که کارهای چند سال را در یک سال انجام دهید و برای خودتان زمان بخرید

اگر به دنبال این هستید که در زمینه تحصیلی خودتان رتبه بهتری کسب کنید

اگر علاقمندید کسب و کارتان را گسترش دهید اما همچنان بر عادت های گذشته خود پایبندید

اگر کارمندان و به طور کلی سازمانتان ضعیف تر از حد تصور شما هستند

اگر مایلید در زمینه شغلی و اجتماعی فردی و سازمانی بهتر از دیروز باشید

کلید تمام بهتر بودن ها در تمام زمینه های ممکن و در هر جایگاهی که باشید:

مادر، پدر، دانش آموز، مربی ، کارمند، مدیر، بازاریاب و.....

افزایش عملکرد است.

**افزایش عملکرد و معنای آن**



اگر بخواهم معنای دقیقی برای افزایش عملکرد بنویسم:

افزایش عملکرد مجموعه ای از فعالیتها، آگاهی ها و رفتارهای است که باعث می شود سریعتر و بهتر از گذشته کار کنید.

افزایش عملکرد مجموعه ای از فعالیتها، آگاهی ها و رفتارهای است که باعث می شود سریعتر و بهتر از گذشته کار کنید

در واقع شما با انجام این رفتارها و فعالیتها مدت زمان کمتری را به کارهایی که همیشه انجام می دهید اختصاص خواهید داد و زمان را برای خود ذخیره خواهید کرد.

شما با افزایش عملکردتان در هر حوزه ای که باشید یا با داشتن هر جایگاهی، قادر خواهید بود کیفیت کار خود را بالا ببرید.

همچنین در کنار بهبود کیفیت زمان کوتاه تری را به انجام آن کار اختصاص دهید و در نتیجه اتلاف وقت کمتری داشته باشید.

### افزایش عملکرد و لوازم مورد نیاز

مهمترین چیزی که در افزایش عملکرد به آن نیاز خواهید داشت قدرت اراده و استقامت است.

شما برای افزایش عملکرد خودتان باید اندکی تغییر در روند زندگی تان ایجاد کنید.



جالب است بدانید این تغییر کردن کاملاً مغایر و خلاف چیزی است که به اشتباه از کودکی در گوش ما می خوانند: ترک عادت موجب مرض است.

باید نسبت به این موضوع آگاه باشید عادات منفی فقط مخصوص آدمهای منفی نیست.

پوستهای زیبا هم گاهی جوش می زنند. این شما هستید که باید با مراقبت و مواظبت و تمرین عادت های منفی را بیابید و ریشه کن کنید

**عادات منفی فقط مخصوص آدمهای منفی نیست. پوستهای زیبا هم گاهی جوش می زنند**

افزایش عملکرد و بهره گرفتن از رفتارها و فعالیت هایی که باعث افزایش عملکرد می شود، عادت هایی مثبت در شما به وجود خواهد آورد.

به وجود آمدن این عادت های مثبت باعث فاصله گرفتن تدریجی شما از عادت های منفی ریشه دوانده در زندگیتان خواهد شد.

## **افزایش عملکرد و دستاوردهای آن**

### **سلامت جسم و روح**

همانطور که قبلاً اشاره کردم هدف از افزایش عملکرد انجام کارها با کیفیت بیشتر و در زمان کوتاهتر است. هیچ فردی با بیماری و ناراحتی و اعصاب خراب نخواهد توانست کاری را در زمان معمول خودش نیز به خوبی انجام دهد اما یکی از اهداف مهم افزایش عملکرد کوتاهتر کردن زمان هنگام انجام فعالیت هاست. پس این هدف خود ملزم به داشتن جسم سالم و روح و روان آسوده است. پس شما با آگاهی از رفتارها و تمرینات افزایش عملکرد از سلامت جسم و روح برخوردار خواهید شد

### **آزادی زمان**

در عصر تکنولوژی مردم با سرعت به کارهای خود رسیدگی می کنند. آنها صبح تا شب تلاش می کنند تا امور خود را به بهترین نحو انجام دهند و دخل خود را با خرج وفق دهند.

این درگیری های کاری آن قدر زمان افراد را به خود اختصاص می دهد که بسیاری از مردم حتی روزهای تعطیل هم مجبور به کار هستند و دیگر زمانی برای استراحت تفریح و... ندارند.

**به این مقاله نگاهی بیاندازید: فن بیان چیست؟**

یکی از بهترین اتفاقاتی که با افزایش عملکرد در زندگی شما رخ خواهد داد این است که شما با

بالا بردن عملکرد خود نه تنها از نظر درآمدی رشد خواهید کرد بلکه می‌توانید با زمانی که از افزایش عملکرد خودتان پس انداز کرده اید، تفریح، گردش، مسافرت و... را به برنامه روزانه و هفتگی و ماهانه خود و خانواده تان اضافه کنید.

### افزایش درآمد

در بالا هم اشاره کردم که شما با بالا بردن عملکردتان زمانی را از وقتی که همیشه برای یک کار اختصاص می‌دادید به دست خواهید آورد و می‌توانید آن را به کاری دیگر بپردازید.

پس شما به راحتی با افزایش عملکرد در کنار جسم و روح سالم درآمد خود را نیز افزایش می‌دهید.

**مهمترین چیزی که در افزایش عملکرد به آن نیاز خواهید داشت قدرت اراده و استقامت است**

در کنار این دستاوردها، افزایش عملکرد مزایای دیگری نیز دارد. و شما با رسیدن به این مزایا و دستاوردها از دغدغه‌های فکری و جسمی که به دلیل کمبود مالی، کمبود وقت، کمبود تفریح و... ایجاد می‌شود در امان خواهید بود. همین امر باعث سلامت زندگی و پایداری و موفقیت شما خواهد شد

**افزایش عملکرد باعث سلامت زندگی و پایداری و موفقیت شما خواهد شد**

افرادی همچون امیرکبیر که در مدت سه سال کارهای مهمی را انجام داده‌اند. و یا افرادی که در طول سال‌های زندگی‌شان کارنامه‌های پربراری ایجاد کرده‌اند از روش‌های افزایش عملکرد بهره‌جسته‌اند.

**امیرکبیر در سه سال وزارت خود، مدرسه دارالفنون را تاسیس کرد. روزنامه وقایع اتفاقیه را منتشر کرد و قراولخانه ایجاد کرد**

پس شما هم به راحتی با اندکی تغییر و در مرحله اول با قبول و پذیرش و خواستن تغییر و مداومت در انجام یک فرایند جدید در زندگیتان خواهید توانست تاثیری چشمگیر ببینید. علاوه بر آن با افزایش عملکرد همانند بزرگان خواهید توانست اثری جاویدان از خودتان باقی بگذارید

[www.Rasuljidaan.com](http://www.Rasuljidaan.com)