

## افزایش عملکرد- افزایش عملکرد و تأثیر مدیریت زمان و برنامه ریزی بر آن

بهتر است قبل از مطالعه این مقاله، مقاله [افزایش عملکرد چیست-تأثیر افزایش عملکرد در دستیابی به موفقیت](#) را بخوانید تا با افزایش عملکرد آشنا شوید.



همان طور که در مقاله گذشته نیز گفتیم،

افزایش عملکرد یعنی:

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

نکته ای که در تعریف و بحث در مورد افزایش عملکرد بسیار دیده می شود زمان و مدیریت زمان است. چون شما با بالا بردن سطح عملکردتان زمان کوتاه تری را به کارهای روزمره تان اختصاص خواهید داد. چیزی که در این مقاله قصد داریم مطرح کنیم این مطلب است که:

مدیریت زمان و وقت شناسی در افزایش عملکرد شما چه تاثیری دارد؟

### افزایش عملکرد و سنجش زمان فعالیت های روزانه

اگر از بیشتر افراد این سوال را بپرسیم که در طول روز چه کار میکنید یا دنباله ای از جواب های معین رو به رو میشویم!

- از صبح تا عصر که سر کارم شدم با بچه ها یا خونه ایم یا بیرون
- من صبح تا شب سرکارم
- صبح تا شب کار خونه. اینو بیز اونو بشور...
- اگر خرید یا کار خاصی نداشته باشم بیشتر خونه ام
- هیچی همش درس می خونم
- تا ظهر که مدرسه ام بقیه اشم درسو مشق

جواب های شما چقدر به جواب های بالا نزدیک بود؟

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

همه افراد علاقه دارند که عملکرد خود را افزایش دهند یا مقوله ی افزایش عملکرد در زندگی و روند کاری آنها نیز دیده شود.

اما چیزی که در این میان جای تامل و بحث دارد این مسئله است که:

آیا شما اطلاع دارید که 24 ساعت شبانه روز خودتان را چگونه سپری میکنید؟

- در 24 ساعت شبانه روز چند ساعت به خواب تفریح و کار به صورت جداگانه اختصاص می دهید؟
- چند ساعت از این 24 ساعت را تلف میکنید؟
- یا چند ساعت از زمانی که به اصلاح کار میکنید در اصل بیکار هستید؟

شما با اطلاع پیدا کردن از ساعت اختصاص یافته به فعالیت های روزانه خودتان و کیفیت انجام آن به راحتی خواهید توانست هم برای خودتان وقت بخرید و هم عملکردتان را افزایش دهید

### سنجش فعالیت روزانه

برای رسیدن به پاسخ پرسش های بالا و اینکه به صورت دقیق پی ببرید که

چقدر از زمان خودتان بهره برداری می کنید کفایت کارهای زیر انجام دهید:

دفترچه ای تهیه کنید

هر روز بعد از بیدار شدن از خواب تمام فعالیت های روزانه از حرف زدن گرفته تا آب خوردن، مطالعه کردن، غذا خوردن، درس خواندن و ..... را با زمانی که به آن اختصاص داده اید را در این دفترچه یادداشت کنید

به این مقاله نگاهی بیاندازید: [فن بیان چیست؟](#)

در پایان روز زمان فعالیت های مربوط به کار، تفریح و خواب را به صورت جداگانه با هم جمع بنیدید.

با انجام اینکارها شما پی خواهید برد که از 24 ساعت شبانه روز چند ساعت را به کار، چند ساعت را به تفریح و چند ساعت را به خواب و... اختصاص می دهید.

**افزایش عملکرد و برنامه ریزی**

یکی از بهترین راه ها برای افزایش عملکرد و مدیریت زمان برنامه ریزی است.

در دنیای صنعتی امروز که انسان ها برای گذران زندگی در طول روز باید کارهای زیادی را به انجام برسانند برنامه ریزی کردن بهترین گزینه برای مدیریت زمان و افزایش عملکرد است.



شما با برنامه ریزی دقیق از زمان خود به درستی بهره برداری خواهید کرد و علاوه بر ساماندهی به کارها باعث افزایش عملکرد خود خواهید شد.

### تاثیر مدیریت زمان و برنامه ریزی جهت مدیریت زمان در افزایش عملکرد

- مشخص بودن زمان هرکار و جلوگیری از سردرگمی و اتلاف وقت ناشی از آن
- انجام تمام کارها به دلیل مشخص بودن زمان آنها
- اختصاص دادن زمان به تفریح و گم نشدن این نیاز طبیعی انسان در میان انبوه کارها
- انجام بهتر و پر سرعت تر کارها به دلیل داشتن تفریح و ساعت خواب کافی

چگونه قبل از برنامه ریزی زمان مناسب انجام هر فعالیت را بسنجیم؟

بیشتر افراد در طول روز چندین کار را به صورت همزمان انجام می دهند.  
همزمان در فضای مجازی هستند، در حال انجام کار ارباب رجوع هستند، با تلفن صحبت می کنند.....  
همزمان غذا درست میکنند، تلویزیون میبینند، مطالعه میکنند و.....  
همزمان غذا میخورند، تلویزیون میبینند ، بازی میکنند، درس میخوانند و.....  
در میان این همه درگیری ، نابسامانی و بی نظمی قطعا هیچ کس کارهای خود را به درستی انجام نخواهد داد.  
شما برای سنجش مدت زمان هر فعالیت با انجام آن فعالیت به صورت متمرکز به جواب پرسش خودتان خواهید رسید.

انجام همزمان کارها یا انجام همزمان کار و تفریح تنها باعث دلسردی شما نسبت به کارتان خواهد شد. زیرا شما زمان خود را برای کاری اختصاص داده اید که به درستی انجام نشده و وقت زیادی را از شما گرفته است. به علاوه به خاطر طولانی شدن کارتان زمان تفریح خود را نیز از دست داده اید.

شما با یادگیری مدیریت زمان و برنامه ریزی برای کارهای روزانه خودتان قدم موثری برای افزایش عملکرد در روند کار و زندگیتان ایجاد خواهید کرد.

برنامه ریزی روزانه و وقت گذاری برای فعالیت ها علاوه بر اینکه باعث آسودگی خاطر شما از انجام تمام کارها خواهد شد از تلف کردن وقت نیز جلوگیری خواهد کرد.

شما میتوانید از وقت آزاد ناشی از مدیریت زمان استفاده کنید. و فعالیت های اثر بخش و تاثیر گذار بر زندگیتان را به برنامه روزانه خودتان اضافه کنید.

مدیریت زمان فرصت های زیادی در زندگی شما خلق خواهد کرد تا به کارهایی که تا دیروز به دلیل کمبود زمان در افسوس انجام ندادن آن بودید را تجربه کنید