**Üretkenliği Olumsuz Etkileyen Alışkanlıklar**

Kabul etmeliyiz ki çok çalışmak üretken olduğumuz anlamına gelmiyor. Çok çalışmasına rağmen bir türlü istediği verimi elde edemeyen tanıdıklarınız mutlaka olmuştur. Hatta bu dertten mustarip olanlardan biri belki de sizsinizdir. Öyleyse bile endişe etmenize gerek yok.

Bu makalemizde, hangi alışkanlıklarınızdan uzak durarak üretken olabileceğinizi sizlerle paylaşacağız. Böylece; şimdiye kadar farkına bile varmadığınız fakat performansınızı düşürüp kapasitenizin çok altında sonuçlar elde etmenize sebep olan alışkanlıklarınızın farkına varabilir, bunları hayatınızdan çıkararak amacınıza ulaşabilirsiniz. Sizi daha fazla meraklandırmayalım ve hemen başlayalım.

**Üretkenliğinizi azaltan alışkanlıklar**

-Yapılacaklar listesine yığınla hedef yazmak: Hedefinizi ve önceliklerinizi belirlemeden, sayfalar dolusu uzayıp giden bir yapılacaklar listesi hazırladığınızda işler gözünüzde büyüyecek, moraliniz bozulacak ve verimliliğiniz azalacaktır. Dolayısıyla yapılacaklar listesi hazırlamak, ancak doğru hazırlamanız halinde size fayda sağlayacaktır.

-Yanlış işi yanlış zamanda yapmak: Üretkenliğinizin yüksek olduğu saatleri gözlemlemek ve öncelikli işlerinizi en verimli olduğunuz saatlere denk getirmek size çok yardımcı olacaktır. En üretken olduğunuz saatleri öncelikli olmayan işlerle geçirip en önemlileri sona bırakmamanız istediğiniz sonucu elde etmeniz açısından çok önemlidir. Tam odaklanmadan kendinizi işe başlamaya zorlamak da baskı hissedip strese girmenize sebep olarak üretkenliğinizi olumsuz etkileyecektir. Kafanızı toplamak için kendinize birkaç dakika ayırıp hazır hissettiğinizde başladığınızda, çok daha verimli çalıştığınızı görebilirsiniz.

-Aynı anda birden fazla iş yapmak: Multitasking denilen aynı anda birden fazla iş yapmak; günümüzde olumlu bir özellik gibi algılansa da eş zamanlı yapılan işlerin hiçbirinden verim alınamamasına yol açar. Tek noktaya odaklanmak ise; dikkat dağınıklığının önüne geçerek aynı işi baştan yapmak zorunda kalmaktan sizi koruyacaktır ve vakit kaybının önüne geçerek daha fazla sayıda işi istediğiniz şekilde sonuçlandırmanıza imkân tanıyacaktır.

-Mükemmeliyetçi olmak: Aşırı mükemmeliyetçi olmak ve detaylarda boğulmak; bir türlü harekete geçememenize ya da geç kalmanıza neden olarak, gerçekten zaman ayırmanız gerekenleri kaçırmanıza sebebiyet verecektir. Detaylara önem vermek, ancak dozunda olduğunda başarınıza katkı sağlayacaktır.

-Her şeyi tek başına yapmaya çalışmak: Her şeyi yapamayacağınızı kabul etmek ve yoğunluk yaşadığınızda ya da zorlandığınızda yardım alabilmeyi bilmek, tek başınıza yapmakta ısrar etmeyi bırakmak; üretkenliğinizi artırmakta büyük rol oynayacaktır.

-Sosyal medyaya bağımlı olmak, e-postalara hemen cevap vermeye çalışmak: Sosyal medya ve telefon bağımlılığımızın üretkenliğimiz bakımından en büyük tehdidi oluşturduğu çok açık. Her bildirime bakıp anında cevaplamak, dikkat dağıtıcı unsurların başında geliyor. Günümüzde hepimizin e-posta bombardımanına tutulduğu da bir başka gerçek. Eğer beklediğiniz ve hemen cevaplamanız gereken bir e-posta bulunmuyorsa, çalıştığınız sırada e-posta okuması ve cevaplaması yapmamak da üretkenliğinizi olumlu etkileyecektir.

-Hayır diyememek: Warren Buffett, “Başarılı insanlar ile çok başarılı insanlar arasındaki fark; çok başarılı insanların neredeyse her şeye ‘hayır’ demesidir” diyor. O an vakit ayırmanın sizi zor durumda bırakacağı tekliflere “hayır” diyebilmek ve bunun suçluluk hissedecek bir durum olmadığını kabul etmek de verimliliğiniz açısından çok önemli olacaktır.

-Az mola verip hareket etmemek veya çok mola vermek: Daha çok iş yapabilmek adına molaları es geçmek, yapılan en büyük hatalardan biri olarak karşımıza çıkıyor. Mola sürelerini doğru ayarlayabilmek de bir o kadar önem kazanıyor. İhtiyacınız olduğu zaman mola vermek yerine tam işe odaklanmışken mola vermek veya yok denecek kadar az mola vererek hiç hareket etmemek üretkenliğiniz için ne kadar olumsuz bir etkiye sahipse, günün tamamına yakınını molalarla geçirmek de aynı olumsuz etkiyi yaratacaktır.

-Çalışma masasındaki dikkat dağıtıcıları kaldırmamak: Başka konulara ait dosyalar, o an gerekli olmayan aksesuarlar gibi dikkatinizi dağıtacak ne varsa çalışma masasından kaldırmak; aklınızın sakinleşmesini sağlayarak odaklanmanızı kolaylaştıracak, dolayısıyla da üretkenliğinizi artıracaktır.

-Kötü beslenmek: Kahvaltıyı atlamak, öğle yemeği sırasında çalışmak veya çalışırken öğle yemeği yemek, kendinize gelmek için gereğinden fazla çay-kahve tüketmek gibi alışkanlıklar, üretkenliğinizi olumsuz etkileyen alışkanlıklar arasında yer alıyor. Özellikle; strese, endişeye, kalp çarpıntısına, mide sorunlarına, uykusuzluğa yol açan aşırı kafein tüketiminden vazgeçmek, çok daha üretken olmanız bakımından atmanız gereken adımlardan olacaktır.