

4 طرق لتجنب التسويف عند العمل من المنزل

كتبه كاترينا ميلوفانوفيك | 4 يناير، 2017



ترجمة حفصة جودة

لقد كنت سعيدة جدًا عندما بدأت عملي الحر، كنت أعتقد أن هذا هو ما أتمناه، فلن أكون بحاجة لأن استيقظ مبكرًا، ولن يكون هناك المزيد من التنقلات اليومية، سوف أعمل في الوقت الذي أكون فيه أكثر إنتاجية دون مراقبة من أحد، لم أكن أتخيل أن العمل من المنزل يختلف كثيرًا عما كنت أعتقد.

لا أستطيع القول بأنني أفقد للحماس، لكنني أصبحت قريبة من ذلك، فقد أصبحت تحت تأثير وسائل الراحة في بيتي، كنت أوجل المهام حتى آخر لحظة، في هذا الوقت كنت ألتقط الوجبات الخفيفة من مطبخي وأجلس على الأريكة (فقط لمدة ثانية) لأشاهد ما يحدث في برنامجي المفضل، بعد عدة أشهر أصبح لدي انطباع أنني أعمل طول الوقت وليس لدي أي وقت فراغ على الإطلاق.

في أحد الأيام توقفت وفكرت في الأمر وقررت أن أقوم بعمل اليوم كله في جلسة واحدة، حتى أستطيع أن أحدد الوقت الفعلي الذي يستهلكه العمل، لقد أدهشتني النتيجة، فقد استطعت

تحويل يوم كامل من العمل الشاق إلى عدة ساعات عمل، حينها أدركت أن هناك مشكلة مع التسويف وقررت أن أواجهها بكل ما أملك، وهذه هي الطرق التي ساعدتني على الاستمرار والعمل بكفاءة أكبر.

1- استخدم مكتبًا منزليًا



لقد قررت أول شيء أن أقلل من وسائل الراحة في المنزل وذلك بتحويل غرفة الضيوف إلى مكتب صغير، إذا لم يكن لديك غرفة فلا تقلق يمكن استخدام أحد الأركان في المنزل بحيث تكون إضاءته جيدة، وإذا كنت ممن يحبون العمل ليلاً تأكد من الحصول على الإضاءة المناسبة حتى لا ترهق عينيك.

أما خطة العمل فهي كالآتي، لقد وضعت بجواري قنينة مياه حتى لا تكون هناك أي إغراءات في الطريق من وإلى المطبخ، وضعت أيضًا على الطاولة وعاء من الفواكه في حال احتجت إلى وجبة خفيفة قبل استراحة الغداء، كما وضعت الهاتف بجواري على الوضع الصامت لتجنب أي تشتيت من هذه الناحية.

2- احصل على بعض تطبيقات البرامج الإنتاجية لتستمر في طريقك

تتضمن جميع مهام العمل استخدام الكمبيوتر لإنهائهم، لذا هل وقعت بطريق الخطأ في حلقة يوتيوب سحرية، أم أنني أتصفح الأخبار على فيسبوك إلى ما لا نهاية حتى وصلت إلى عام 2010؟ إنني مذنبة، ضعوني في السجن، لقد فقدت الكثير من الوقت بينما كنت أجلس أمام الكمبيوتر دون

لذا قررت أن أقوم بإنشاء حساب على الكمبيوتر خاص بالعمل فقط، كما أنني استخدم متصفح واحد فقط في أثناء العمل، وبالتالي لا أرى سوى مواضيع محفوظة وعلامات تبويب خاصة بالعمل، بالإضافة إلى ذلك قمت ببعض البحث ووجدت بعض الأشياء التي تساعد أي شخص على التركيز.

ولكي أضمن أنني مازلت منتجة، قررت أن استخدم برامج تتبع الوقت، هناك العديد من تلك البرامج مثل: Toggl، Tick، RescueTime، وفي النهاية وجدت أن هذه التطبيقات مفيدة جدًا، فهي تقدم لك تقريرًا حتى تستطيع أن تتابع عملك بسهولة.

3- تحديد الأولويات، تحديد الأولويات، تحديد الأولويات



لقد ثبت أن هذا الأمر ضروري جدًا عندما بدأت حربي على التسويف، بعض الأعمال التي كنت أقوم بها لم يكن لها وقت نهائي محدد للتسليم، ما كنت أفعله لاحقًا هو أن أقول "حسنًا، هذا العمل أستطيع القيام به غدًا، ما زال لدي بعض الوقت"، وهكذا فعندما يأتي غدًا يصبح لدي الكثير من الأعمال لأقوم بها في يوم واحد، مما يضطريني إلى الجلوس للعمل حتى وقت متأخر، وقد يصبح الإنتاج سيئًا وربما لا أتمكن من إنهاء جميع المهام في وقتها.

عندها قمت بشراء لوحة ملصقات ووضعتها أمامي على الجدار، وبدأت بتنظيم مهامي في جدول زمني، وحينها اكتشفت سبب وجود هذه اللوحة في مكان عملي السابق، هذا الأمر ساعدني كثيرًا على العودة إلى الروتين واتخاذ العمل بجدية أكبر، لقد كانت النتائج مذهلة، فقد أنهيت أعمالاً أكثر

مما خططت له، وبدأت في الحصول على مهام أخرى ملء تلك الفراغات الزمنية، وفي النهاية استطعت الحصول على المزيد من الأموال.

4- استمر في تركيزك على المكافآت

لقد تذكرت أنني حصلت يومًا على محاضرة عن التسويف في إحدى دورات علم النفس في أثناء الدراسة الجامعية، لذا قررت أن أبحث قليلًا على الإنترنت، وبالفعل وجدت بعض الموضوعات عن التسويف.

يقول جميع الخبراء إن التحفيز من أحد أهم الطرق لتجنب التسويف، ومن ثم أدركت أنني فقدت الإحساس بالتحفيز بسبب التفكير كثيرًا في العمل الشاق الذي يجب أن أقوم به لإنهاء مهامي، عندها ذهبت إلى قائمة أولوياتي والجدول الزمني وكتبت بجوار كل مهمة كم سأجني من المال عند انتهائها، في البداية كان هذا الأمر تحفيزًا جيدًا، لكنه فقد تأثيره عليّ الآن.

تلعب المكافآت دورًا هامًا في تشكيل عادات جيدة، لذا قمت بكتابة فوائد العمل من المنزل بالنسبة لي، وبالتالي كان لدي الدافع للتركيز على الأشياء الجيدة بدلًا من التركيز تمامًا على العمل الشاق الذي ينبغي أن أقوم به.

يجب أن نضع في اعتبارنا أن هذا الأمر لم يحدث بين عشية وضحاها، فقد كانت هناك فترة الحضانة التي أدت إلى هذه السلوكيات، ومع ذلك فمن الضروري أن نبدأ على الأقل ببعض الأشياء التي تضعنا مرة أخرى على الطريق الصحيح، ليس سيئًا أن تضع قائمة بالأشياء التي ترغب في القيام بها لمحاربة التسويف، وبعدها قم بتقسيم تلك القائمة من الأسهل إلى الأصعب، ثم ابدأ العمل على تلك القائمة وخذ ما تحتاجه من الوقت حتى تستطيع أن تتكيف مع تلك التغييرات.

المصدر: [لايف هاك](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/15995/>