هكذا يؤثر النوم على رواد الأعمال بشكل أفضل

كتبه هارفرد بزنس | 4 أكتوبر ,2019

ترجمة وتحرير نون بوست

كتب جيفري غيش وكريستوفر بارنيز

لقد حان الوقت لإنهاء أسطورة المؤسس الذي لا ينام، يعتقد الكثير من رواد الأعمال أن قلة النوم الطريق البطولي نحو النجاح وتحقيق شارة الشرف، لكن العديد من الدراسات مؤخرًا وجدت حالات عجز بين رواد الأعمال المنهكين، مما يثبت أن أكثر رواد الأعمال تفانيًا بإمكانهم خدمة مشروعهم من خلال الراحة.

في البحث الذي أجريناه تحققنا من المهام الأساسية المطلوبة للمؤسس في مراحل العمل الأولى مثل: توليد أفكار جديدة للمشروع وتشكيل معتقدات بشأن إمكانات المشروع الجديد، في سلسلة من 3 دراسات مرتبطة ببعضها البعض وجدنا أن رواد الأعمال الذين يحصلون على نوم قليل متقطع يحللون فرص العمل بشكل مختلف عن نظرائهم الذي ينامون بشكل جيد وحتى عن أنفسهم عندما يحصلوا على الراحة الكافية.

في الدراسة الأولى قارنا بين 784 رائد أعمال ممارس وطلبنا منهم كتابة تقرير عن نومهم الليلة الماضية، ثم قرأ كل شخص بعدها 3 ملخصات تنفيذية لمشروع جديد، هذه الملخصات تم تقييم

جودتها بواسطة مجموعة مستقلة من رواد الأعمال ذوي الخبرة والمستثمرين، كما صنف فريق المؤلفين التوافق السطحي (الظاهر) والهيكلي (الخفي) بين التكنولوجيا الجديدة والسوق المقصود.

حققت فكرتان توافقًا سطحيًا وهيكليًا، مما يعني أن هذه الأفكار أكثر قدرة على تحقيق النجاح التجاري، أما الفكرة الثالثة فقد أظهرت توافقًا سطحيًا بين التكنولوجيا والسوق لكن بنائها الحقيقي كان يعاني من عدة مشكلات مما يعني أن هذه الفكرة أقل قدرة على النجاح في السوق مقارنة بالاثنتين الأخرتين.

> بالمقارنة مع رواد الأعمال الذين يحصلون على نوم كافٍ سنجد أن رواد الأعمال الذين حصلوا على نوم أقل الليلة الماضية كانوا أصحاب الفكرة السيئة

بالمقارنة مع رواد الأعمال الذين يحصلون على نوم كافٍ سنجد أن رواد الأعمال الذين حصلوا على نوم أقل الليلة الماضية كانوا أصحاب الفكرة السيئة، هذا يعني أن رواد الأعمال الذين ينامون فترة قليلة يعتمدون بشكل أكبر على الإشارات السطحية عند تشكيل معتقدات أولية عن أفكار مشروع جديد.

فحصت الدراسة الثانية 101 رائد أعمال ممارس لمدة أسبوعين، كنا نتحقق منهم مرتين في اليوم، المرة الأولى كل صباح لسؤالهم عن نومهم الليلة السابقة، ومرة ثانية بعد الظهر كي نطلب منهم تقييم فكرة مشروع جديد.

عندما كان هؤلاء الرواد ينامون وقتًا أقل كانوا يرتكبون أخطاءً في تقييم أفكار العمل الخفية، وكما لاحظنا في الدراسة السابقة، فالإجهاد يعرقل قدرة رواد الأعمال على تقييم الخصائص الخفية المرتبطة بالفكرة.

الأهم من ذلك أن هذه النتائج قارنت بين رواد الأعمال وأنفسهم خلال الأيام المختلفة، هذا يعني أنك إذا لم تحصل على قدر من النوم مثل الآخرين بشكل طبيعي، فإنك ما زلت سيئًا في التقييم عندما تحصل على نوم أقل من المعتاد.

> تعمل هذه الدراسات معًا لتقول إن قلة النوم تعمل على خلق عوائق أمام مهام تنظيم المشاريع الضرورية

في النهاية، ولعزل النوم كمتغير سببي في تلك الملاحظات، أجرينا تجربة الحرمان من النوم مع طلاب ريادة الأعمال، تم وضع المشاركين بشكل عشوائي في واحدة من مجموعتين: الأولى لمن ينامون 7 ساعات على الأقل في اليوم، والثانية لمن يبقون مستيقظين لمدة 24 ساعة متواصلة على الأقل.

حصل الفريقان على نفس مهمة التقييم التي كانت موجودة في الدراسة الأولى، كما طلبنا منهم التفكير في أفكار العمل المحتملة لتكنولوجيا جديدة، كانت الاستجابات مفتوحة النهاية ترمز للتفكير السطحي والهيكلي، كانت المجموعة التي لم تحصل على نومٍ كافٍ أكثر عرضة لتصنيف الفكرة السيئة في مرتبة أعلى من الفكرتين الأخرتين، كما ركزت الاستجابات المفتوحة بشكل أكبر على الخصائص السطحية أكثر من التوافق الهيكلي.

بمعنى آخر، توسط التفكير الهيكلي في مهمة الأفكار العلاقة بين النوم وتصنيف أفكار المشروع الجديد، تعمل هذه الدراسات معًا لتقول إن قلة النوم تعمل على خلق عوائق أمام مهام تنظيم المشاريع الضرورية.

يكافح رواد الأعمال الذين يحصلون على نوم أقل في تقييم التوافق المعقد بين التكنولوجيا الجديدة والسوق التجاري، هذا التوافق الهيكلي المعقد هو المقرر الرئيسي لنجاح الأعمال التجارية.

هناك عدد وفير من الأفكار التجارية ومتابعة الفكرة الخاطئة يمكن أن يعرقل جهود رواد الأعمال لإطلاق مشروع، اتخاذ خطوة خاطئة مبكرًا قد يكون الفرق بين أن تصبح رائد أعمال ناجح أو فاشل.

وبعيدًا عن كونه علامة ضعف، فإن النوم يعمل كأداة مساعدة في مرحلة مبكرة لتقييم فرص الأعمال الضخمة التي يجب متابعتها بفاعلية، إن النوم في الأوقات الصحيحة مثل الليلة التي تسبق مهام التقييم والتفكير سوف يحسن من النتائج بشكل كبير.

المصدر: هارفرد بزنس ريفيو

رابط المقال : https://www.noonpost.com/29633/