العمل من المنزل: 13 نصيحة لتبقى متحفزًا وتحافظ على إنتاجيتك

كتبه جيسيكا ساجر | 19 مارس ,2020

ترجمة وتحرير: نون بوست

أجبر وباء فيروس كورونا عددًا كبيرًا من الشركات على العمل عن بُعد خلال فترة التباعد الاجتماعي. وعلى الرغم من أن العمل من المنزل ينطوي على العديد من المميزات، بيد أنه يتطلب أيضًا إجراء بعض التعديلات في حال لم يسبق لك العمل بهذه الطريقة.

قد يكون من الصعب أن تظل متحمسًا وتحافظ على تركيزك وإنتاجيتك عندما تكون عرضة لمصادر تشتيت الانتباه، على غرار وجود أطفال يشعرون بالضجر بسبب البقاء في المنزل، وتشغيل التلفاز في النهار، وشريك صاخب، وغسيل يتراكم أمام عينيك. ولكن لا داعي للقلق، إذا كنت تتساءل عن كيفية خلق جو ملائم للعمل من المنزل أثناء فترة الحجر الصحي بسبب انتشار فيروس كورونا، إليك هذه الخطوات.

من بين النقاط الإيجابية لفيروس كورونا المستجد، أنك ستكتشف كم تحب العمل من المنزل، والوقت الإضافي الذي توفره في اليوم في ظل عدم التنقل إلى العمل. يمكن أن تساعدك هذه

النصائح التي يقدمها الخبراء في تحقيق أقصى استفادة من وقت العمل من المنزل، بحيث يكون لديك المزيد من الوقت للترفيه عن نفسك عند تسجيل الخروج.

حافظ على روتينك اليومي

أكدت جانيل ديان، وهي خبيرة استراتيجية تنفيذية للعلامة التجارية ومؤلفة كتاب بعنوان "قصة. أسلوب. العلامة التجارية: لماذا تعتبر نتائج الشركة مسألة تتعلق بالنمط الشخصي"، على "ضرورة الحفاظ على روتينك اليومي قدر الإمكان". وأضافت قائلة: "إن البقاء لفترة طويلة 'دون عمل' لا يعتبر أمرًا جيدًا عندما تكون الأوقات غير مؤكدة، بينما يساعد الحفاظ على روتينك المعتادة في اكتساب حس السيطرة. استيقظ واذهب إلى النوم كالمعتاد وتناول الطعام الصحي، واعمل على إدارة ساعات العمل، وجد الوقت الكافي للقيام بالأمور التي اعتدت عليها".

تأكد من أنك تملك الأدوات المناسبة للعمل

أشار جونو باكون، وهو الرئيس التنفيذي لشركة جونو بيكون للاستشارات والخبير الاستراتيجي المجتمعي ومؤلف كتاب "الأشخاص الخارقون: كيف يمكن للمجتمعات أن تزيد من نشاطك التجاري، والعلامة التجارية، والفرق"، إلى أن الكثير من الذين أُجبروا على العمل عن بعد بشكل مفاجئ لا يملكون العتاد الذي يحتاجونه لذلك.

> لضمان مساحة عمل آمنة، إذا أمكن ذلك، استخدم المعدات التي تقدمها الشركة التي تحتوي على برامج مركزية ومحدثة لمكافحة البرامج الضارة

وهو يوصي بتوفير هذا العتاد لتكون فعالًا وتشعر بالارتياح عند العمل خارج مكتبك الذي اعتدت العمل فيه:

- جهاز حاسوب واتصال إنترنت عالي الجودة يمكنك (حيثما أمكن) من إجراء مكالمات الفيديو.
- مكتب لجهاز الحاسوب والأوراق والعناصر الأخرى (أصبحت المكاتب الواقفة تحظى بشعبية متزايدة كخيار)

- كرسي مريح وصحي
- من الناحية المثالية، شاشة منفصلة ولوحة مفاتيح وفأرة (لتقليل إجهاد العين والمعصم).

اختبار التكنولوجيا لديك والحفاظ عليها آمنة

تأكد من أنك تستطيع فعليًا القيام بعملك من المنزل. في هذا السياق، أوصى هاينان لاندا، المدير التنفيذي لشركة "أوبتيمال نتووركس" ومؤلف كتاب "شركة المحاماة الحديثة: كيف تزدهر في عصر التغيير التكنولوجي السريع"، بأنه "إذا لم تكن قد خضعت للحجر الصحي حتى الآن، اختبر قدرتك على بعث رسائل البريد الإلكتروني بشكل فعال، والوصول إلى المستندات وتعديلها، والوصول إلى جميع التطبيقات، والرد على المكالمات الهاتفية، واستخدام كاميرا الويب في محادثات الفيديو، واحرص على تدوين أي مشاكل بشكل مسبق حتى يتمكن فريق تكنولوجيا المعلومات بشركتك من حلها".

حسب لاندا "لضمان مساحة عمل آمنة، إذا أمكن ذلك، استخدم المعدات التي تقدمها الشركة التي تحتوي على برامج مركزية ومحدثة لمكافحة البرامج الضارة، والنسخ الاحتياطي، وقفل الشاشة، مع الحرص على ألا تكون في متناول الأطفال أو أفراد العائلة. بالنسبة للتطبيقات والحسابات المهمة، تأكد من استخدام الاستيثاق ذي العاملين، ولا تستخدم أبدا واي فاي دون استخدام شبكة خاصة افتراضية". كما شدد لاندا على ضرورة "التحلي باليقظة تجاه رسائل البريد الإلكتروني المشبوهة أو المكالمات الهاتفية التي تطلب معلومات شخصية، والالتزام بمواقع الصحة الرسمية عند بعث رسائل مهمة حول الجائحة إلى فريقك".

ارتد ملابسك

أوصى باكون بارتداء الملابس عند العمل من المنزل لخلق بيئة مناسبة للعمل ومساعدة نفسك على الالتزام بجدولك الزمني. وهو يوصي "بارتداء ملابسك دائما، وتخصيص وقت لتناول الإفطار والغداء، وأخذ قسط من الراحة، فأنت لست إنسانا آليا. هذا الترسيخ في الجدول الزمني سيجعل عملك أكثر قابلية للتنبؤ به ويمكن إدارته".

أو لا تقم بذلك

أوضحت ميري رودريغيز، الصحفية الإبداعية لشركة مايكروسوفت ومؤلفة كتاب "رواية قصص العلامة التجارية: ضع العملاء في قلب قصة علامتك التجارية"، "في حقيقة الأمر، لا يشعر الجميع بالراحة عند ارتداء السراويل. لا تشعر بالسوء حيال ذلك! بل احتضن الفوضى. أرى الكثير من الأشخاص ينصحون الآخرين "بارتداء الملابس" و"التأنق" من أجل ساعات العمل الافتراضية الجديدة. لنكون صادقين، إن محاولة إعادة إنشاء تجربة عمل واقعية خلال هذه الأوقات العصيبة سيزيد فقط من الضغط. بدلاً من ذلك، سر مع التيار الذي يبدو أفضل بالنسبة لك. قد ينبح كلبك في فناء المنزل. قد تُجري مكالمة هاتفية بينما تحاول أيضًا اللعب مع طفلك. كل شيء يبدو فوضويا ولا بأس في ذلك. هذه ليست أوقاتًا عادية. لذلك، لا بأس في أن تكون طبيعيًا. إلى جانب ذلك، يعتبر الوضع الطبيعي مجرد إعادة محاكاة للواقع".

ضع خططا لمصادر تشتيت الانتباه في المنزل

أقرّ الدكتور توني أورتيغا، أخصائي علم النفس في بروكلين ومؤلف كتاب "#هل وصلنا إلى هناك؟ كيف يمكنك أن تلتزم الصمت وتظهر نفسك"، أنه من المؤكد أن انتباهك سيتشتت، لذلك أوصى بالقيام بذلك بطريقة أكثر فاعلية كوسيلة لمكافأة نفسك. وقد نصح "بضبط المؤقت وتخصيص 20 دقيقة لمهمة عملك. ثم ضبط المؤقت على خمس دقائق حيث يمكنك تشتيت انتباهك بشيء آخر مثل مقاطع فيديو تيك توك. وبهذه الطريقة، تصبح عوامل التشتيت هادفة وليست مجرد وسيلة للانحراف عن مسار العمل".

زيادة الإنتاجية إلى أقصى حد

الآن، بما أنك لا تقضي وقتًا في التنقل من وإلى المكتب، قد تجد أن الساعة التي تقضيها عادةً في القيادة من أو إلى العمل هي في الواقع تلك الساعة التي تزداد فيها فعاليتك في العمل. ونظرا لأنك تملك المزيد من الوقت، ينبغي عليك أن تدرك كيفية استخدامه بشكل فعال أكثر. وحيال هذا الشأن، أوصى الدكتور أورتيغا "بوضع رسم بياني لأوقات العمل التي تكون فيها أكثر إنتاجية أثناء العمل من المنزل. وسيساعدك ذلك لاحقًا عند العودة إلى العمل في المكتب. أثناء العمل من المنزل، يمكن أن يخبرك هذا الرسم البياني بالوقت المناسب من اليوم للتعامل مع المهام المُهمة وتلك التي

ينبغي عليك تركها لأوقات أخرى من اليوم. تعرف على نفسك. لديك الوقت!".

ضع حدودًا واضحة بين العمل واللعب

يمكن أن يؤدي العمل من المنزل، خاصة إذا لم تكن معتادًا على القيام بذلك، إلى خلق ضبابية بين الخطوط الفاصلة بين وقت عملك ووقت فراغك. لا تدع هذا يحدث. وحيال هذا الشأن، يقول الدكتور أورتيغا: "ضع حدودًا واقعية للغاية للحياة والعمل. "إذا كنت غير قادر على ذلك، فمن المحتمل أنك لن تتوقف حتى يخبرك جسدك بذلك. هذا هو الوقت المناسب للتدرب على ذلك وتحديد التوازن لأنه سيبدو من الصعب العمل في المنزل. خصص وقتًا محددًا كل يوم لموعد انتهاء عملك والوقت الذي تبدأ فيه حياتك الشخصية والعكس صحيح".

اعزل نفسك

ينصح باكون بأنه أثناء وجودنا بمعزل عن العالم، علينا توسيع دائرة العزلة داخل البيت أثناء انهماكنا في العمل. وأوضح باكون أن "السيناريو المثالي يتمثل في العمل في مكان مغلق، به باب يمكن فتحه وإغلاقه أثناء العمل. بهذه الطريقة، تبثّ في ذهن عائلتك وزملائك وأي شخص آخر بأنك حين تنغمس في العمل من المستحسن أن لا يقاطعك أيّ شخص". وأورد باكون أنه "إذا لم يكن لديك غرفة منفصلة، فحاول أن توضح للمحيطين بك بأن لا يزعجوك عند جلوسك أمام الكمبيوتر أو على مكتبك خلال ساعات العمل. يجب أن توضح هذه النقطة حتى يفهم الجميع ذلك". كما يمكنك ارتداء سماعات الرأس خلال هذا الوقت، أو الجلوس في مكان معين في حال لم يكن لديك مكتب لتوضّح هذه الرسالة في الأذهان.

> إن تسجيل الحضور عن بعد أو أثناءه لا يهدف إلى مراقبة موظفيك

لكن حذّر باكون من أن "القاعدة العامة هي تجنب الاستلقاء على الأريكة أو على السرير برفقة الكمبيوتر المحمول للعمل. إن الهدف الذي نرمي لتحقيقه هو بناء روتين خاص، ولكي يستقيم هذا، ينبغي تخصيص مكان من أجل العمل. وفي هذا الصدد، أكد باكون أن "هذا الأمر سيساعدنا أيضًا على الفصل العقلي بين الانغماس في العمل والانتهاء منه".

تبادل الأدوار عند العناية بالأطفال

في حال كنت أنت وشريكك تعملان من المنزل، فإن إبقاء أطفالك مستمتعين هو بمثابة وظيفة ثانية لكليكما. في هذه الحالة، يعتبر تحقيق التوازن هو المفتاح. يقول دكتور أورتيغا "حاول أن تهتم بأطفالك بمساندة شريكك، فبينما يعمل أحدكما، يقوم الآخر برعاية الأطفال. لكن إذا كان لديك أطفال وكنت تعمل أنت وشريكك، من المستحسن أن توظيف شخص آخر بصفة مؤقتة يعمل في مجال الترفيه أو في مجال صناعة الخدمات الغذائية للاعتناء بأطفالك، فهذه الفئة منقطعة عن العمل وربما لا دخل لها، إلى حين إشعار لاحق".

حاول إيجاد عمل عن بعد

حاول إيجاد طرق لكسب دخل بينما تمكث في منزلك. يمكنك الاطلاع على الوظائف المتاحة على موقع أمازون الافتراضي للعمل من المنزل، أو الحصول على أموال مقابل المشاركة في الاستطلاعات، أو البحث عن العمل بدوام جزئي على مواقع مثل فلاكس جوبز، أو إنديد، أو زيب ركروتر، أو كاريير بولدر، أو منستر.

تحقق من الرسائل التي تردك

إن تسجيل الحضور عن بعد أو أثناءه لا يهدف إلى مراقبة موظفيك (إذا كنت رئيسًا في العمل) أو إعلام مديرك بأنك تعمل ولست بصدد مشاهدة الأفلام على نتفليكس (إذا كنت موظفًا). إن الهدف منه هو الحفاظ على شعور العمل الجماعي والطابع الإنساني. وحسب جولي كراتز، الرئيسة التنفيذية لشركة "نكست بيفوت بوينت" وخبيرة الإدماج المالي، فإن "التوجه لزميلك بسؤال بسيط من قبيل "كيف حالك؟" يخلق جوا حميميا ويحرز إضافة عملية. يمكنك أيضًا الإصغاء بتعاطف أو الإجابة بعبارات من قبيل "يؤسفني سماع ذلك" أو "أنا سعيد جدًا لأنك شاركت هذا معي".

تذكر دائما وذكر الآخرين بأننا نمر بهذه

الضائقة معًا

تنصح ماغي كرادوك، رئيسة ومؤسسة التدريب في علاقات العمل، الجميع انطلاقًا من المبتدئين الجدد إلى المديرين التنفيذيين والمتمكّنين، على ضرورة خلق شعور بالأمان والتعاون خلال هذه الفترة من الأزمة. وقد أكدت كرادوك أنه "من إحدى الطرق التي تغلب فيها الناجون من تيتانيك على الصعاب التي اعترضتهم هي تبني عقلية أنهم كانوا جميعًا في ذلك معًا، "دون أن يبقى أحد في الخلف".

في سياق متصل، أضافت كرادوك أن "نزعة الائتلاف ساعدت هؤلاء الشجعان على التغلب على الصعاب من خلال بثّ الشعور بالأمل والولاء والشجاعة. فهذه الموارد النفسية لا تقدر بثمن ويصعب تحديد قيمتها المادية عندما نتصدى لتغيير غير متوقع". من الضروري أن تنتبه خصوصًا لاتصالاتك خلال هذا الوقت. وقد أكدت كرادوك على ضرورة "منح الآخرين ميزة الشك، خاصة عندما تعمل عن بعد. إذا كانت ردة فعلهم دفاعية أو رافضة، فتذكر أن هذا الشخص قد يحاول تشتيت مشاعر الضعف من خلال الاندفاع المزيف. اسعَ إلى الحفاظ على اللطف في توقعاتك من الآخرين ومن نفسك، لأننا جميعًا نتعاون معًا".

المصدر: باراد

رابط المقال : https://www.noonpost.com/36370/