

6 طرق لزيادة إنتاجك عن طريق إدارة الطاقة وليس الوقت

كتبه أماندا بوكي | 12 يناير، 2020



ترجمة وتحرير نون بوست

بصفتي رائدة أعمال ومؤثرة على السوشيال ميديا ومستشارة أعمال، فإنني أستقبل مئات الرسائل المباشرة والبريد الإلكتروني وأسئلة العملاء كل يوم، قدرتي على إدارة وقتي ليست رفاهية فهي ضرورية لنجاح عملي، لكنني تعلمت أن التنظيم له علاقة أقل بصنع القوائم وملء الفراغ في التقاويم، بدلاً من ذلك فهو له علاقة أكبر بالطاقة.

تعد الطاقة شكلاً من أشكال القوة، عندما تكون مرتفعة تشعر وكأنك قادر على إنجاز جميع المهام، وعندما تكون منخفضة تشعر بالتشتت واليأس والإرهاق، لذا فتطبيق إستراتيجية لإدارة الطاقة في حياتك يساعدك على توجيه قوتك ناحية أهداف عملك، وإليك عدة طرق تساعدك في التركيز على ملء طاقتك لإنجاز المزيد بدلاً من ملء الخانات في تقويمك.

اغلق الحلقات في رأسك

هل هناك أمر ما عالق في رأسك منذ أسابيع أو أشهر أو ربما حتى سنوات ولم تنهه بعد؟ ربما موعد عند الطبيب لم تخصص له وقتاً في جدولك، أو طرد لم تأخذه إلى مكتب البريد، هذا ما نسميه “الحلقات المفتوحة”، وهي تستنزف طاقتك بكل هدوء لأنها تشغل مساحة في اللاوعي.

بدلاً من إضاعة جهدك بأن يذكرك عقلك بتلك الأشياء التي لم تنجزها، خصص ساعة أو أسبوعاً لغلق هذه الحلقات، هذا العام قررت أن لا أجعل فكرة التنظيف تستهلك طاقتي، وحددت نهاية الأسبوع وقتاً للتنظيف، بمجرد أن تخلصت من هذه الضجة في رأسي أحسست فوراً كأن عالماً من الإبداع يفتح أمامي.

توقف عن التبديل بين المهام



يتطلب الأمر قدرًا كبيرًا من الطاقة للتنقل بين المشاركة في عرض تقديمي جذاب باستخدام باور بوينت ثم الحديث على الهاتف مع أحد العملاء ثم تسجيل مقطع فيديو، لحفظ طاقتك ركز على نوع واحد من المهام وقم بإنهائه قبل الانتقال إلى مهمة أخرى.

يمكنك تقسيم جدولك حسب نوع المهام مثل "صانع" و"مدرب" و"مدير تنفيذي" للحفاظ على جميع أنواع الطاقة، بالنسبة لي فقد خصصت وقت استقبال المكالمات التدريبية في مساءات الثلاثاء والأربعاء والخميس، بينما خصصت وقتًا للأعمال الإبداعية في الصباحات، أما إذا احتجت لتسجيل مقطع فيديو أو مقطع صوتي فإني أحجز وقتًا مخصصًا لذلك وأذهب إلى فندق لأنهي المهمة دون تشتيت.

احصل على طاقتك من داخلك

في كثير من الأحيان نجد أنفسنا مفعمين بالطاقة عندما تسير الأمور بشكل جيد في حياتنا، حيث نجني الكثير من المال ونتمتع بعلاقة جيدة ويثني الناس على نجاحنا، لكن عندما تتعقد الأمور فإننا نترك هذه الظروف تسرق قوتنا وبالتالي تستنزف طاقتنا.

عندما تحصل على الطاقة من داخلك فإنها تصبح تحت سيطرتك، وللقيام بذلك تحتاج إلى تخصيص وقت لتلبية احتياجاتك الجسدية والعاطفية والروحية، الحصول على الطاقة من داخلك قد يعني كل شيء سواء الذهاب إلى طالة الألعاب الرياضية أم القدرة على البكاء بشكل جيد.

في الشهر الماضي فشلت في إدارة ندوة عبر الإنترنت سجل لها 3000 شخص لكن لم يتمكن من حضورها إلا 100 شخص بسبب عطل فني، كنت أشعر أن طاقتي تنسحب مني عندما أدركت أن الأمور لا تسير جيدًا وأن عدد الحضور سيكون صغيرًا، لكي أشحذ طاقتي مرة أخرى نظرت إلى مشاعري ومنحت نفسي 5 دقائق للتخلص من نوبة غضب هائلة بسبب ما حدث، ثم أخذت نفسًا عميقًا وذكّرت نفسي أن هذا الحدث لن يحدد قدرتي ثم حشدت فريقي وتوجهت إلى الندوة وأنا ممتلئة بالطاقة.

ضع حدودًا صحية

عندما تقول “نعم” لشيء كنت ترغب في الحقيقة أن تقول عليه “لا” فإنك بذلك تنفق طاقتك على شيء ما يستنزفك، مما يسبب إهدارًا للطاقة في نظامك وينتهي الأمر بإضاعة وقودك، تعلم أن ترفض الطلب بطريقة مهذبة ومحترمة إذا لم تكن موافقًا عليه حقًا، فهذه إحدى الطرق الصحية لدعم إدارة طاقتك.

تخلص من سموم وسائل التواصل الاجتماعي



عندما تنظر إلى بحيرة جميلة فإنك تشعر بالسلام حقًا، لماذا؟ لأن هناك القليل من البيانات التي تدخل إلى عقلك فليس هناك إلا بحيرة وجبل وسماء، لكن عندما تستخدم هاتفك طوال الوقت فإن عقلك يستقبل الكثير من البيانات التي لم يعتد عليها.

والحل هو الحد من وقت الشاشة والتخلص من سموم وسائل التواصل الاجتماعي، هذا الأمر سيذكرك أنك لست مشغولاً إلى هذا الحد وأنت فقط تشعر بذلك لأن عقلك يعمل بكامل طاقته حتى لو كنت تتصفح فقط بلا هدف.

توقف عن التفكير الزائد واتخذ القرار

هل أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية الآن أم بعد الظهر؟ هل أنشر هذه الصورة على إنستغرام اليوم أم أنتظر عدة أيام؟ هل أرتدي الفستان الأزرق أم الأحمر؟ إن الطاقة التي نستخدمها لاتخاذ القرار هي أحد أشكال إهدار الطاقة.

بدلاً من ذلك حدد لنفسك روتيناً والتزم به، خصص جدولاً لممارسة الرياضة وضع خطة للنشر على الإنترنت، ويمكنك أن تستخدم العملة لاختيار الملابس، عندما نتخلص من هذا الوقت الذي نستهلكه لاتخاذ القرار فإننا نتوقف عن إهدار طاقتنا، ونتيجة لذلك نستطيع إنجاز الكثير بهذا الوقت الذي نملكه.

المصدر: [فاست كامبي](#)

