

5 خطوات لتقليل وقت الشاشة بينما تعمل من المنزل

كتبه إليزابيث جريس | 17 مايو 2020



ترجمة وتحرير نون بوست

قبل الحجر الصحي كنت تعتقد أنك تقضي معظم يوم العمل أمام الحاسب الآلي، لكن هل تعلم أنك ربما كنت ستقضي وقتًا أطول، بين وسائل المواصلات والاجتماعات الرسمية والدردشات عند مبرد المياه وفي استراحة القهوة ووقت الغداء، كان هناك الكثير من الفرص خلال اليوم لإراحة عينيك من الشاشة والانفصال عن العالم الرقمي.

والآن مع اختفاء فترات الراحة الطبيعية تلك، أصبح هناك القليل أو لم يعد هناك أي راحة من التواصل مع التكنولوجيا، وبالأخص مكالمات الفيديو التي تشكل فترة تعب إضافية، فالحاجة إلى التركيز مع عدة وجوه بينما تدرك أن الجميع يمكنهم رؤيتك يخلق عبئًا نفسيًا وعاطفيًا لا تشعر به في البيئة الطبيعية.

هذا الوقت الإضافي أمام شاشة الحاسب قد يسبب إجهادًا لعينك وإرهاقًا لعضلاتك لأنك تحتاج إلى إبقاء جسدك في وضع صلب لعدة ساعات حتى تكون داخل نطاق الكاميرا، لذا هناك بعض الطرق الفعالة التي يمكن استخدامها للحد من التكنولوجيا خلال اليوم.

عدم استخدام "Zoom" بشكل تلقائي

يعد "Zoom" وتطبيقات الدردشة المرئية الأخرى أدوات رائعة عندما تحاول الاقتراب قدر الإمكان من تكرار التفاعلات الشخصية الواقعية، لكن مكالمات الفيديو المكثفة هذه ليست كلها ضرورية للتواصل.

خصص وقتًا في جدولك خاليًا من الاجتماعات حتى تستطيع ضبط مقدار التواصل الافتراضي خلال اليوم

فإذا كانت مكالمات الهاتف ستفي بالغرض استخدمها ولا تلجأ للفيديو، وإذا كان بإمكانك التواصل بفعالية عبر البريد الإلكتروني أو من خلال مشاركة الوثائق أو من خلال نظام إدارة المهام فلا تتردد في

ذلك، فقد تركت على استخدام مكالمات الفيديو لا يعني بالضرورة أن تفعل بذلك.

تحديد وقت الاجتماعات

في الظروف الطبيعية كان تخصيص جزء من الوقت لإنجاز العمل فكرة جيدة، أما الآن إذا وجدت أن الاجتماعات الافتراضية تستنزفك، فهذه الممارسة أصبحت ضرورية الآن، خصص وقتًا في جدولك خاليًا من الاجتماعات حتى تستطيع ضبط مقدار التواصل الافتراضي خلال اليوم.

ربما يمكنك تخصيص عدة ساعات من الصباح أو بعد الظهر لتكون فترة خالية من الاجتماعات، أو تحديد عدة ساعات على مدار اليوم للابتعاد والتركيز في الأعمال الأخرى.

تفضيل المادي على الرقمي

لمواجهة الوقت المتزايد أمام الشاشة داخل وقت العمل وخارجه، ابحث عن طرق يمكن اتخاذها بعيدًا عن التكنولوجيا، فمثلًا إذا كنت بحاجة لعصف ذهني من أجل كتابة مقال اكتب أفكارك على ورقة، إذا كنت بحاجة لصنع خريطة طريق من أجل مشروع كبير، ارسم المسودة الأولية على سبورة بيضاء.

إذا كنت بحاجة لقراءة كتاب فاستخدم نسخة ورقية، وإذا كنت بحاجة لممارسة الرياضة فاذهب للركض خارج المنزل، في كل مرة تستطيع اتخاذ الخيار المادي بدلًا من الرقمي، افعل ذلك، لقد اكتشفت أن الابتعاد عن الحاسب الآلي لا يوفر فقط راحة رقمية، بل إنه يساعد على أن تصبح أكثر إبداعًا.

الحركة قدر الإمكان

للحد من الإرهاق الناجم عن الجلوس فترة طويلة أمام الحاسب الآلي، تحرك في المكان قدر الإمكان، فبين الاجتماعات اذهب إلى المطبخ لشرب المياه أو إعداد قهوة، عند الحاجة إلى راحة سريعة مارس بعض الحركات البسيطة مثل تحريك ذراعيك للمساعدة على تدفق الدم، إذا كنت تملك مكتبًا قائمًا فحركه للأعلى والأسفل حتى تستطيع الوقوف والجلوس خلال اليوم.

من الممارسات المفيدة أيضًا لإدارة الوقت، ممارسة نشاط بدني بعد العمل خارج المنزل

إذا لم تكن تملك هذا المكتب ضع الحاسب الآلي على منضدة عالية ليكون لديك الفرصة لفرد جلتيك، وإذا كنت تتحدث في مكالمات هاتف عادية ولا تحتاج إلى كتابة بعض الملاحظات أو النظر في وثائق في أثناء الحديث، فيمكنك الوقوف أو المشي ذهابًا وإيابًا خلال الحديث.

الحصول على استراحات خالية من التكنولوجيا

ربما تشعر بأنك أكثر كفاءةً عندما تتناول الغداء أمام شاشة الحاسب الآلي، لكن عقلك سيشكر عند الحصول على راحة من الشاشة، تناول الغداء في أثناء الدردشة مع أفراد الأسرة في المطبخ أو بينما تنظر من النافذة أو في أثناء قراءة كتاب ورقي.

الابتعاد عن التكنولوجيا لا يمنح عقلك الراحة فقط، بل يمنحك أيضًا رؤية إضافية من منظور آخر، لقد وجدت أنه حتى عند الحصول على فترة راحة قصيرة بين 15 إلى 20 دقيقة لتناول الغداء دون فعل أي شيء آخر، فإنني أشعر بمزيد من السلام في النهاية أكثر من ذي قبل، لقد وجدت أيضًا أنني أصبحت أمتلك إحساسًا أكثر وضوحًا للصورة الكبرى لما يحدث في حياتي وفي العمل.

من الممارسات المفيدة أيضًا لإدارة الوقت، ممارسة نشاط بدني بعد العمل خارج المنزل، يتضمن ذلك الذهاب في تمشية أو لعب كرة السلة في الممر أمام المنزل أو البستنة أو أي نشاط بدني آخر، هذا الانفصال عن العالم الرقمي ينعش عقلك ويساعدك على خلق فترة فاصلة بين نهاية يوم العمل وبداية وقتك الشخصي.

عندما يصبح التواصل الشخصي متاحًا ستشعر براحة كبيرة، لكن في الوقت الحالي لا يمكنك تجنب بعض العبء الرقمي، لذا هذه الإستراتيجيات ستساعدك على مواجهة الضغط والحد من الإرهاق الرقمي.

المصدر: [هارفرد بيزنيس ريفيو](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/37052](https://www.noonpost.com/37052)