

5 طرق ذكية لأداء عمل أكثر في وقت أقل

كتبه بليك سنو | 5 أبريل، 2018



ترجمة حفصة جودة

بشكل عام، يتمتع الأفراد ذوو الطاقة العالية بميزة تنافسية، لكن إذا كان هناك ما تعلمته في أثناء البحث وكتابة كتابي الأولي، فهو كيف تؤدي عملاً أكثر في وقت أقل، في أول 5 سنوات من عملي ككاتب خاص، كنت متحمساً للغاية وكنت أعمل طوال الليل معتقداً بأن ذلك طريق التقدم والنجاح، وبالطبع ساعدني ذلك في تطوير مهنتي وفهم أكبر لعملي، لكنني اكتشفت بعد فوات الأوان أنني أضعت الكثير من الوقت والجهد، وفشلت في رؤية أهداف وفرص أكبر.

كان ذلك حتى ذهب في رحلة "مونتانا مومنت" التي غيرت حياتي تماماً في ولاية مونتانا الأمريكية وغيرت من علاقتي بالعمل وحسنته بأكثر من طريقة، منذ ذلك الأسبوع المصيري استمتعت بالتطور والنمو على المستوى الشخصي والمهني والاجتماعي لأنني قمت بتغيير جذري في طرق ودوافع العمل، وأنت كذلك يمكنك الاستفادة من هذه النصائح وتبدأ التغيير.

امنع المكالمات الهاتفية



لقد عطلت جميع التنبيهات الهاتفية المرئية والمسموعة إلا المكالمات التي تأتي من زوجتي وأطفالي، لا أدع أي تطبيق يشتتني في أثناء العمل، بما في ذلك البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعية والرسائل النصية والألعاب وأي تطبيق آخر قد يجذب انتباهي.

كنت أترك الهاتف مفتوحًا فقط حتى تصلني المكالمات للرد في الحالات الطارئة، هذا الأمر يمنحني حرية اختيار المكالمات التي أرد عليها والحفاظ على وقي وطاقتي، لقد اخترت إستراتيجية النمو وصنع القرار الاستباقي.

ضع حدودًا صارمة للتكنولوجيا



لقد وضعت حدودًا صارمة لاستخدام التكنولوجيا وتحكم جزئي في أجهزة التواصل، فعلى سبيل المثال، استخدم وضع “عدم الإزعاج” منذ الـ 9 مساءً وحتى الـ 7 صباحًا كل يوم، ولا ينبغي الهاتف إلا في حالة وصول اتصال من الرقم نفسه 3 مرات متتالية، بالإضافة إلى ذلك فإني لا أحمل هاتفي أو أي شيء يخص العمل إلى السرير، أما التطبيقات الجديدة فجميعها بالنسبة لي سيئة حتى تثبت أنها مفيدة لي، فأن أكون متأخرًا في تحميل التطبيقات الحديثة أفضل من إضاعة الوقت.

وفي النهاية، احرص على عدم العمل إطلاقًا في الليل وعطلات نهاية الأسبوع والإجازات، باستثناء مرة أو اثنتين للحالات الطارئة التي قد أفقد فيها آلاف الدولارات، هذا الوضع يسمح لي بالعودة إلى العمل بذهن صافي وطاقة مشحونة.

الحد من الالتزامات الإعلامية غير الواعية



غالبًا ما نقلل من تأثير متابعة وسائل الإعلام المختلفة والرسائل الدورية التي تصلنا من صفحات أو قنوات نتابعها، فحتى لو لم نكن مهتمين بالمحتوى فظهوره أمامنا بشكل متتابع يجعلنا نشعر بالتزام لا شعوري نحوه لنقرأه أو نشاهده.

هذا الأمر يتعلق أيضًا بأحدث البرامج التليفزيونية وألعاب الفيديو ومتابعة أحد الأخبار على وسائل التواصل الاجتماعي ومتابعة بعض الخدمات التي يوصيك بها أقرانك، لذا من الضروري أن توجه تركيزك واهتمامك فقط لمصادر المعلومات التي تحبها بالفعل أو تحتاجها في عملك بشكل ثابت.

لا للاجتماعات الصباحية



أثبتت الأبحاث أن غالبية البشر يكونون أكثر إبداعًا وإنتاجًا في الصباح حيث تكون أجسادهم وعقولهم في حالة نشاط واسترخاء، هذا يعني أن نستغل تلك الفترة استغلالاً جيداً في التركيز على المهام الفردية والتحديات الشديدة، فلا مجال لأي اجتماعات في هذا الوقت ويجب تأجيلها لبعد الظهر، فالبدعون وأصحاب الملايين وحتى مؤسسي أمازون يتبعون تلك القاعدة، وفي أي مرة يطلب منك أحدهم الاجتماع بك في الصباح فيجب أن ترفض بأدب والرد الوحيد المناسب يجب أن يكون: “لنجد وقتاً آخر لذلك”.

استخدم اللاوعي



في بداية عملي قرأت عشرات الكتب عن التنمية الشخصية وإدارة الأعمال لتساعدني في حل مشاكلي، لكن لم يبق في ذهني سوى كتاب أو اثنين منهم أما البقية فنسيتهم تمامًا، لكن أحد الأبحاث الصادرة عن جامعة كارنيجي مؤخرًا تفسر السبب: فالتفكير اللاوعي أفضل في حل المشكلات من التفكير الواعي، لذا امنح عقلك استراحة وفواصل منتظمة فليده إمكانات أكبر لكي يخرجها من داخلك ويمكنه اكتشاف حل ناجح.

المصدر: إنترينيور

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/22771>