إجراءات بسيطة لمساحة العمل في المنزل تحسّن إنتاجيتك ومزاجك

كتبه جايمي بيل | 6 أبريل ,2020

ترجمة وتحرير نون بوست

إن الالتزام بروتين صباحي (يتضمن ارتداء ملابس العمل) وتنظيم يوم العمل من المنزل كما لو أنك في مكتب العمل يساعد على تعزيز إنتاجيتك، كما أن تنظيم مكان العمل (مثل ارتفاع المكتب واستخدام الكرسي المناسب ونظافة المكان) يؤثر على مزاجك ومستوى إنتاجك، وإضافة بعض المرح والمتعة لبيئة العمل يساعد في تحسين حالتك النفسية وأخلاقيات العمل.

ارتد الملابس الرسمية لتحقيق النجاح (حتى في المنزل)

رغم أنه من المغري جدًا القيام من السرير والذهاب إلى مكان العمل وأنت لا تزال بملابس النوم المريحة، فإن هذا الأمر أحد أهم الأسباب التي تجعل من الصعب التركيز بالعمل من المنزل.

استخدمت مجلة "Journal of Experimental Social Psychology" مصطلح الإدراك الملابسي "Enclothed cognition" لوصف طريقة تأثير الملابس التي نرتديها على مزاجنا وسلوكياتنا، في دراسة أجريت عام 2012 أظهر المشاركون الذين ارتدوا معاطف المختبر البيضاء انتباهًا انتقائيًا أكبر مقارنة بالمشاركين الذي لم يرتدوا معاطف المختبر.

وفقًا لآدم جالنسكي وحاجو آدم (الباحثان الرئيسيان للمشروع) فإن الملابس تؤثر بشكل منهجي على عملياتك النفسية، لذا ارتد ملابسك الرسمية وستجد أنك أكثر إنتاجًا.

نظم أيام الأسبوع لتكون متشابهة

قد يتلاشي الروتين والنظام في تلك الأوقات الصعبة من تفشي فيروس كورونا، لكن الأبحاث أظهرت أن الالتزام بروتين يومي ضروري لصحتك النفسية وفعاليتك في العمل خاصة عند العمل عن بعد.

من أكبر الأخطاء التي يقع بها الناس في أوقات العمل عن بعد هو الاستمرار في النوم، فالضغط على زر "الغفوة" في المنبه عدة مرات أكثر من المعتاد قد يبدو أمرًا عاديًا لأنك لن تحتاج لمغادرة المنزل لبدء العمل، لكن النوم الزائد قد يثبط من وظائفك المعرفية تمامًا مثل عدم الحصول على نوم كافٍ.

وفقًا لدراسة أجرتها جامعة ويسترن عام 2018، فإن الإفراط في النوم يؤثر في قدرتك على تخزين واسترجاع المعلومات من الذاكرة ويقلل مهارات حل المشكلات.

نظرًا لعدم حاجتك للالتزام بوقت العمل من الساعة الـ9 وحتى الـ5 مثلما كنت تفعل في المكتب، ابحث عن أفضل نمط لروتين العمل من المنزل (ما لم تكن ملتزمًا بمواعيد تسليم نهائية)، احرص على أداء العمل الأهم عندما تكون في أوج طاقتك سواء كان ذلك في الـ8 صباحًا أم الـ3 بعد الظهر.

نظم مكان العمل لتحقيق أكبر قدر من الراحة والإنتاجية

قد يبدو من المنطقي أن تعمل في مكان مخصص ومنظم ومناسب لأداء العمل، لكن هناك عدة أشياء في مكتبك لا تنتبه لها لكنها تؤثر على أدائك الوظيفي خلال اليوم، فقد تكون جالسًا على مكتبك الذي اشتريته من إيكيا، لكنك لم تنتبه لارتفاع المكتب الذي يؤثر بالفعل على إنتاجيتك خلال اليوم.

لكي يكون المكتب مناسبًا ويسمح لك بوضعية مريحة، يجب أن تكون قدمك مسطحة على الأرض، وأن تكون ساقاك في وضع مريح تحت المكتب، أما ذراعاك فيجب أن يوازيا سطح الأرض، لذا احرص

على اختيار المكتب الملائم لطولك.

أما ارتفاع الكرسي فليس الأمر الوحيد الذي قد يؤثر على إنتاجيتك وصحتك في أثناء العمل من المنزل، فعمق الكرسي أيضًا ضروري للغاية، لكي يلائم الكرسي جسدك يجب أن يكون بدعامة مناسبة أسفل الظهر، وعندما تجلس يجب أن تكون تلك الدعامة في مقابل أسفل الظهر تمامًا، اترك مسافة من بوصة إلى بوصتين بين الجزء الخلفي لركبتيك ونهاية الكرسي، إذا لم يكن كرسيك يتناسب مع تلك المتطلبات فربما حان الوقت لشراء كرسي جديد، فقد يستمر العمل عن بعد لفترة أطول من الوقت بسبب قواعد التباعد الاجتماعي.

فيما يتعلق بشاشة الحاسب الآلي فإن الكثير من الناس لا يربطون بينها وبين أشياء مثل الوضعية السيئة أو مشكلات الكتف أو إجهاد العينين، ومع ذلك فوفقًا لإرشادات وضعية الشاشة من إدارة الصحة والسلامة المهنية الأمريكية فيجب أن يتضمن وضع الشاشة عدة أشياء: يجب أن تبعد الشاشة عنك مسافة من 20 إلى 40 إنشًا، ويجب أن يكون الخط الأعلى للشاشة أمام مستوى عينك أو تحتها، واحرص ألا تميل الشاشة أكثر من 10 إلى 20 درجة.

نظم مكتبك لتحسين صحتك النفسية

هناك أشياء أخرى أكثر من بيئة العمل يجب أن تلعب دورًا في تنظيم مكتبك، فالأشياء المحيطة بالمكتب وكيفية تنظيم مساحة العمل في المنزل تؤثر على صحتك النفسية خلال اليوم.

قوة النباتات المكتبية:

لقد اتضح أن النباتات تساعدك على زيادة الإنتاج، قد يبدو الأمر غريبًا لكن هناك الكثير من الدراسات التي تدعم ذلك، فالنباتات داخل المنزل تمنع الإرهاق في أثناء ساعات العمل التي تتطلب انتباهًا كبيرًا، كما أن وجود المكتب بجوار نافذة تطل على مساحة خضراء يحافظ على تركيزك وفقًا لدراسة أجريت عام 2011، وفي الواقع يقول علماء النفس بجامعة إكستير إن النبات المكتبي قد يعزز من إنتاجيتك بنسبة تصل إلى 15%.

> عندما يمتلئ مكتبك بالأوراق والفواتير فقد يعني ذلك أن حالتك المادية ليست في أفضل حال كما تحب

مساحة العمل الفوضوية تعني ذهنًا فوضويًا أيضًا، هناك العديد من المشتتات المستمرة مثل وجود أطفال في المنزل أو شريك يعمل من المنزل أيضًا أو حيوان أليف يحتاج لانتباهك، لذا من الضروري أن تحرص على أن يكون مكتبك في مكان مخصص للعمل فقط.

في نهاية كل يوم خصص بضع دقائق لتنظيف مكتبك من الفوضى، ضع الأقلام في مكانها المخصص ورتب الأوراق بشكل مناسب، قم بإزالة الأطباق والأكواب وامسح المكتب، فالعودة إلى العمل في اليوم التالي بمكان منظم ونظيف يجعلك أكثر إنتاجية ويمنحك بداية أفضل.

اجعل العمل من المنزل تجربة ممتعة

يوضح المصمم أنجريد فيتيل لي مؤلف كتاب: "البهجة: قوة الأشياء العادية لصنع سعادة استثنائية" أن خلق البهجة في تجربة العمل من المنزل هو السبيل لتحقيق إنتاج أكثر، إذا كنت تشعر بالراحة والاستقرار في مكان العمل فإنك ستشعر في حياتك بالأمر نفسه.

أما إذا كانت بيئة العمل فوضوية ومشوشة ومتعبة، فإنك ستعاني من تلك المشاعر الصعبة في حياتك الشخصية، هذه الفكرة المتعلقة بتأثير بيئة العمل على حالتك المزاجية ترتبط من ناحية بالمنطق ومن ناحية أخرى بالفلسفة الصينية فينج شوي "feng shui"، فعندما يمتلئ مكتبك بالأوراق والفواتير فقد يعني ذلك أن حالتك المادية ليست في أفضل حال كما تحب.

يقول لي: "تشير طريقة اهتمامنا بمنزلنا إلى كيفية اهتمامنا بأنفسنا، فإذا كان المطبخ فوضويًا فعادة ما يكون نظامك الغذائي فوضويًا أيضًا، فمثلًا امتلاء الثلاجة وخزانة المؤن بشكل كبير وفوضوي يقتل رغبتي في الطهي، عندها أبدأ في طلب الطعام من الخارج وينتهي الأمر بالشعور بالامتلاء وانخفاض الطاقة ويصبح من الصعب كسر هذه الحلقة"، الأمر كذلك بالنسبة لمساحة العمل، فإذا كان المكان فوضويًا خاصة المكتب المنزلي، فإنك ستكون أقل إنتاجًا.

المصدر: بيج ثينك

رابط المقال : https://www.noonpost.com/36592/