

أخطاء تجنبها أثناء العمل عن بعد 6



دائماً ما يصحب العمل من المنزل شعورٌ معينٌ بالحرية، فأنت غير مطالب بالتعامل مع ما يزعجك في مقر العمل، ولا تترتب عليك أي مصاريف تنقل، كما أن لديك فرصة للاستمتاع بمرونة العمل. على الرغم من ذلك، هناك بعض التحديات التي تصحب العمل عن بُعد في حال لم تضع حدوداً لطريقة عملك، هذا إلى جانب أن الأمر ينتهي بالعديد من الأشخاص إلى إرهاق أنفسهم بشكل أكبر مقارنة بالعمل في بيئة مكتبية.

دعنا نلقي نظرة على ستة من أكثر الأخطاء شيوعاً التي يرتكبها الموظفون عند العمل من المنزل وكيفية إصلاحها. وبهذه الطريقة، يمكنك تحقيق أقصى استفادة من الفرصة والبقاء متحمساً وتقديم أفضل ما لديك:

عدم وجود مكان عمل مخصص -1

في حين أن جلوسك على أريكتك المفضلة أثناء العمل ليس أمراً غير قانوني، إلا أنه لا يُنصح بالقيام به بشكل متكرر. فقد يؤدي قضاء أكثر من ست ساعات على الأريكة يومياً في نهاية الأمر إلى زيادة احتمالية الترهل، مما يؤدي إلى

انحناء العمود الفقري وآلام الظهر. لهذا السبب، يُوصي العديد من خبراء الصحة بالجلوس على كرسي مريح أثناء العمل. في الواقع، ووفقاً لدراسات أجرتها شركة التحسينات المنزلية «كرافت جاك» يعمل 38% من الموظفين عن بُعد من فراشهم بينما يعمل 45% منهم على أريكتهم، مما يؤدي إلى عدم وضوح الخط الفاصل بين العمل والحياة الشخصية، وبالتالي التأثير على أنماط نومك وإنتاجيتك. وعند العمل من المنزل، عليك إنشاء مكان مخصص للعمل يتيح لك التنظيم والاهتمام بمهامك. فمن الممكن أن تحوّل غرفة نوم الضيوف إلى مكتبك المنزلي، أو تخصص زاوية معينة من منزلك كمكتب للعمل.

الصورة



2- عدم امتلاك الأدوات المناسبة

إذا كنت تريد تعزيز إنتاجيتك في المنزل، فعليك امتلاك الأدوات المناسبة. فمثلاً، على الرغم من أنه يمكنك استخدام «جي ميل» لمشاركة المستندات، فإنه من الأسهل مشاركتها عبر «غوغل درايف»، وعندما يتعلق الأمر بعمليات التعاون أثناء العمل من المنزل، فأنت بحاجة إلى توفر العديد من الأدوات والتطبيقات تحت تصرفك بما يتناسب مع احتياجاتك. ويمكن لشركتك أيضاً التعاون مع منظمات أخرى لضمان استخدام فريقك لأدوات التعاون المناسبة لمساعدتك في تحقيق أهدافك. أهم ما في الأمر أن يقرر فريقك بشكل جماعي المنصات التي سيستخدمونها ويلتزمون بها.

3- عدم التحلي بالمظهر اللائق للعمل

غالباً ما يعني العمل من المنزل ارتداء «كل ما يجعلك تشعر بالراحة» كزي للعمل. وعلى الرغم من ذلك، على حد تعبير المصمم كارل لاغرفيلد فإن «الملابس الرياضية هي أشبه بالهزيمة. لقد فقدت السيطرة على حياتك عندما اشتريت «بنطالاً رياضياً».

وعلى الرغم من أن البناتيل الرياضية تمنحك شعوراً مستمراً بالراحة، إلا أنها تميل إلى منحك شعوراً دفيناً بالاسترخاء. فضلاً عن ذلك، فإن ارتداء الزي الرسمي في النصف العلوي من جسمك مع ارتداء ملابس رياضية مريحة في الجزء السفلي من الجسم ليست فكرة جيدة أيضاً. فأنت لا تعرف أبداً متى ستضطر للوقوف، ومن المؤكد أنك لا تريد أن يراك رئيسك ترتدي بنطالاً غير مناسب. وهذا لا يعني أنه يجب عليك قضاء ساعات في تحسين مظهرك أو اختيار الزي الأمثل، وإنما يجب فقط ألا تبدو وكأنك استيقظت من نومك للتوّ ووجدت نفسك في اجتماع فيديو. اغسل وجهك وارتنّ ملابسك المفضلة اللائقة بالعمل وكُن مستعداً للعمل من المنزل.

4- عدم تخصيص وقت للراحة

يختلف العمل عن بُعد تماماً عن العمل في المكاتب الفعلية. ففي المكتب، يقاطعك زملاء العمل باستمرار ويتشتت انتباهك بكثرة من الإزعاج والضوضاء المحيطة. ورغم ذلك، فإن مجرد كونك تعمل بمنتهى الراحة في مكتبك المنزلي لا يعني أن جسمك قادر على تحمّل سبع ساعات متواصلة من العمل.

تأكد أنك تعمل على فترات زمنية واقعية وقصيرة، ولا تقسو على نفسك لأنك تحتاج إلى الراحة لبعض الوقت. وإذا كان

العمل يتطلب تركيزاً متواصلاً دون تشتت، فيمكنك تخصيص فترات عمل أطول لإنجازه، أما إذا كان عملاً قابلاً للتقسيم على فترات متقطعة، فتأكد من تحديد فترات عمل أقصر لإنجازه. واحرص أيضاً على مكافأة نفسك ببعض المكافآت بين فترات العمل تلك.

الصورة



5- عدم تلبية احتياجاتك الصحية الجسدية -5

قد يكون التحديق في جهاز الكمبيوتر والهاتف والجهاز اللوحي لساعات متتالية مرهقاً ذهنياً. فقد أظهر استطلاع حديث للرأي أن الموظفين الذين لديهم إضاءة سيئة وتهوية محدودة في محيط عملهم، يعانون الصداع النصفي ومشكلات متعلقة بالعين. لذلك، بدلاً من قضاء أربع ساعات في التحديق أمام شاشتك، احرص على اتباع نمط عمل وفقاً لقاعدة «20-20-20» وهي أخذ فترات راحة مدتها 20 ثانية من الشاشة كل 20 دقيقة بالنظر إلى شيء يبعد 20 قدماً، أو يمكنك حتى قضاء بضع دقائق في التمدد أو الرقص على لحنك المفضل خلال الفترات الفاصلة بين مواعيد عملك.

6- الميل إلى الصمت

أثناء العمل عن بُعد، فأنت تعمل دون انقطاع، وهذا يعني أن بإمكانك التركيز وإنجاز الكثير، وربما أكثر مما تفعله أثناء العمل من مكتب فعلي. وهذا رائع، ولا شك أنك تستحق فعلاً مكافأة تحبها لأنك تفوقت على نفسك وحققت إنتاجية أعلى.

ومن الأخطاء الأكثر شيوعاً التي يرتكبها العاملون عن بُعد، هو عدم التواصل بشكل كافٍ مع الآخرين. ولمجرد أنك تعمل من المنزل، لا يعني أنك فريق مكون من شخص واحد. قد يكون لديك مشرف أو موظفون تحت إشرافك، لذا تأكد من التواصل معهم بانتظام. وهذا لا يعني بالضرورة إجبارهم على القيام بأمور لا تعجبهم، وإنما يعني فقط أنه يجب عليك مشاركة تقدمك وتحقيق هدف ثابت مع زملائك ورؤسائك.

وهناك الكثير من الطرق للتواصل مع الآخرين في العمل، فقد نجد بعض الأشخاص يفضلون التواصل بطرق مثل مشاركة التحديثات المنتظمة حول إحدى أدوات إدارة المشاريع، أو من خلال منشوراتهم على وسائل التواصل الاجتماعي للحملة التي يعملون عليها، أو ربما بالاجتماع مع الفريق بأكمله مرة واحدة في الأسبوع لمناقشة ما كانوا يعملون عليه والتحديات التي واجهوها. في حين قد نجد البعض الآخر يعتقد أن الوسيلة المثلى للخروج عن الصمت، هي بإرسال بريد إلكتروني في نهاية اليوم أو الأسبوع إلى مشرفهم لوصف مستوى تقدمهم وأنهم لم يتمكنوا من إنجاز المهام المطلوبة منهم لذلك اليوم أو الأسبوع.

وأيضاً كانت استراتيجيتك في التواصل مع الآخرين، فاحرص على استخدامها على نحو منظم.