



در روزهای سخت خانه‌نشینی اجباری به دلیل شیوع ویروس کرونا ناچاریم که بخشی یا تمام کار خود را در منزل انجام دهیم. اما شاید متوجه این موضوع شده باشید که کار در منزل مشکلات خاص خود را دارد و گاهی راندمان کاری شما نسبت به زمانی که در محل کار خود بودید تا نصف یا حتی بیشتر هم پایین آمده است. کار در منزل اصول و فنون خاص خود را دارد که در ادامه با تاثیر نظم در افزایش بهره‌وری کار در خانه آشنا می‌شوید. لازم به ذکر است که اصل این مقاله قبلا در سایت شبکه منتشر شده است و در اینجا تنها متناسب با شرایط به بخش‌ها کوتاه و کاربردی تقسیم شده است.

کاهش بهره‌وری و عدم توازن بین کار، استراحت و زندگی یکی از بزرگترین مشکلات افرادی است که به تازگی کار در منزل را شروع کرده‌اند. سایت شبکه طی روزهای آینده در سلسله مطالبی به معرفی اصول و فنون کار در منزل می‌پردازد. در هر مطلب یک ترفند معرفی می‌شود. در این سری از مطالب سعی شده مقالات کوتاهی آماده شود تا سرخ به دستتان بیاید و برای اطلاعات بیشتر در دریای اینترنت به تحقیق بپردازید.

اگر در منزل کار می‌کنید باید منظم باشید
1. ساعت بیولوژیکی بدن



شاید فکر کنید حالا که دارید در خانه خودتان کار می‌کنید، صبح‌ها تا هر وقت خواستید می‌توانید بخوابید و یا شب‌ها تا دیروقت بیدار بمانید و ترتیب روز و شب‌تان به هم بخورد هم مشکلی نیست؛ اما این بدترین اتفاقی است که می‌تواند برای شما بیفتد. به زودی ساعت بیولوژیک بدن شما به هم می‌ریزد و تمرکز کاریتان را از دست می‌دهید. بگذریم که با این کار هم سلامتی جسمانی‌تان را هم به خطر می‌اندازید و هم روابط کاری با مشتریان‌تان را. لازمه نظم در کار، وجود نظم در مغز است. اگر ذهن‌تان منظم باشد کارهایتان هم درست پیش می‌رود.

2. خوشبختی چیزی نیست به جز برقراری نظم در ذهن

تحقیقات دانشمندان در دانشگاه‌های مختلف به ویژه دانشگاه ییل درباره خوشبختی و شادی یک چیز را نشان می‌دهند: احساس خوشبختی چیزی نیست به جز برقراری نظم در ذهن.

3. مدیریت زمان



یک کتاب یا مقاله مناسب برای مدیریت زمان پیدا کنید و پیش از شروع به کار، آن را حسابی مطالعه کنید. یا در یکی از کارگاه‌های خوبی که در انجمن‌های روانشناسی معتبر برگزار می‌شود شرکت کنید. نرم‌افزارهای مدیریت زمان می‌توانند برای تنظیم کارها به شما کمک کنند. از ابزارها آرشيو کردن اسناد و کارها کمک بگیرید تا بتوانید بدون کمترین دردسر و تلف کردن زمان به کارهایتان برسید و به اسنادتان دسترسی داشته باشید.

4. ذهن هوشیار

این روزها جنبش عظیمی در روانشناسی به وجود آمده تحت عنوان Mindfulness که در فارسی به «بهبوشیاری»، «ذهن آگاهی» و یا «حضور ذهن» ترجمه شده است. اساس تئوریک این مکتب، این است که تنها موقعی می‌توانیم از مغزمان بیشترین استفاده را بکنیم که افکار مزاحم و نشخوارهای فکری نداشته باشیم و ذهن ما در آرامش باشد. برای در امان ماندن از این افکار مزاحم، ذهن‌مان را باید به همان کاری متمرکز کنیم که مشغول انجام آن هستیم؛ به عبارتی، در لحظه زندگی کنیم. برای این کار (زیستن در لحظه) روش‌های و تمرین‌های متعددی وجود دارد. انجام تمرینات آرام‌سازی (ریلکسیشن) ساده و یا عضلانی پیش‌رونده می‌تواند تاثیر بسیار زیادی در آرامش ذهن و روان ما داشته باشد.

با یک جستجوی ساده، فایل‌های ریلکسیشن نسبتاً خوبی را می‌توانید در سایت‌های اینترنتی مرتبط با روانشناسی پیدا کنید. آثار [دکتر نیما قریانی](#) استاد دانشگاه تهران و دکتر پروانه محمدخانی استاد دانشگاه علوم بهزیستی ایران می‌تواند برای علاقه‌مندان به مبحث بهبودیاری با ذهن آگاهی جالب باشد.

و یک «در»

اگر اصول و فنون کار در خانه را رعایت کنید، هم کارتان دوست داشتنی خواهد بود و هم خانه‌تان. کار در خانه اگر چه مفهوم خیلی تازه ای نیست و قبلاً هم افرادی مثل نویسندگان و هنرمندان در خانه کارهای زیادی انجام می‌دادند؛ اما فقط پس از پیدایش تکنولوژی‌های نوین پردازشی و ارتباطی، این نوع از کار کردن به شیوه کار میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا تبدیل شده است؛ اگر همه چیز را برای کار در خانه مهیا کرده‌اید، به عنوان آخرین توصیه، مراقب یک «در» هم باشید. مراقب باشید این در به تدریج فرسوده و در نهایت حذف نشود. کار «در» خانه؛ بین کار و خانه یک «در» وجود دارد. این در اگر حذف شود، چیزی که می‌ماند کارخانه است. مراقب این در باشید تا خانه شما تبدیل به کارخانه نشود.

مطلب پیش رو بخشی از مقاله «[۱۰ نکته اساسی برای موفقیت کسانی که در خانه کار می‌کنند](#)» نوشته [هرمز پوررستمی](#) است. برای مطالعه متن کامل مقاله [اینجا](#) کلیک کنید.

تاریخ انتشار:
19 اسفند 1398

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/16651/%D8%A7%DA%AF%D8%B1-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF-%D8%AD%D8%AA%D9%85%D8%A7-%D8%AC%D8%B3%D9%85%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D8%B1%D8%A7-%D9%85%D9%86%D8%B8%D9%85-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF>