

برای کار در خانه چه نکاتی را رعایت کنیم؟
با این ۱۲ ترفند خانه را بهترین دفتر کار دنیا کنید!



از نظر بسیاری از متخصصین امروزی، کار کردن در خانه به طور حتم مزایای خودش را دارد. گاهی اوقات کار کردن در خانه نعمتی است که از سوی شرکتها در اختیار ما گذاشته می‌شود. اما به واقع کدام محیط موجب می‌شود تا سازنده‌تر باشیم: دفتر کار خانگی یا دفترکار اداری؟

کار کردن از داخل خانه آرزو و خواسته بسیاری از کارمندان است: نه از معضل ترافیک خبری هست، نه از تاخیرهای آب و هوایی. کار کردن خارج از دفتر کار سنتی ممکن است با چالش‌هایی در جهت حفظ میزان ثابت بهروزی همراه باشد.

مطلب پیشنهادی



قانون‌های موفقیت جان کوم
۸ رمز موفقیت کارآفرینان از زبان خالق واتس‌آپ

حال می‌خواهیم ترفندهایی را به شما بگوییم که با خیال راحت در خانه بنشینید و کارتتان را انجام دهید و همچنان سازنده باشید:

1- به زمان‌بندی پایبند باشید

از آنجایی که آزادی هر زمانی از روز یا شب را به کار کردن اختصاص دهید، باید بدانید که بقیه مردم دنیا از 9 صبح تا 5 بعدازظهر کار می‌کنند. زمان‌هایی وجود دارند که ترجیح می‌دهید شب‌ها یا در پایان هفته کار کنید، اما در واقعیت، داشتن یک زمان‌بندی هماهنگ با مشتریان و شرکایی که با آنها کار می‌کنید، بسیار مهم است. در دسترس بودن برای موفقیت شما بسیار حیاتی است. بله با وجود این که آزاد هستید زمان کار خود را انتخاب کنید، اما در کل باید قاعده‌مند باشید.



2- تقویم داشته باشید

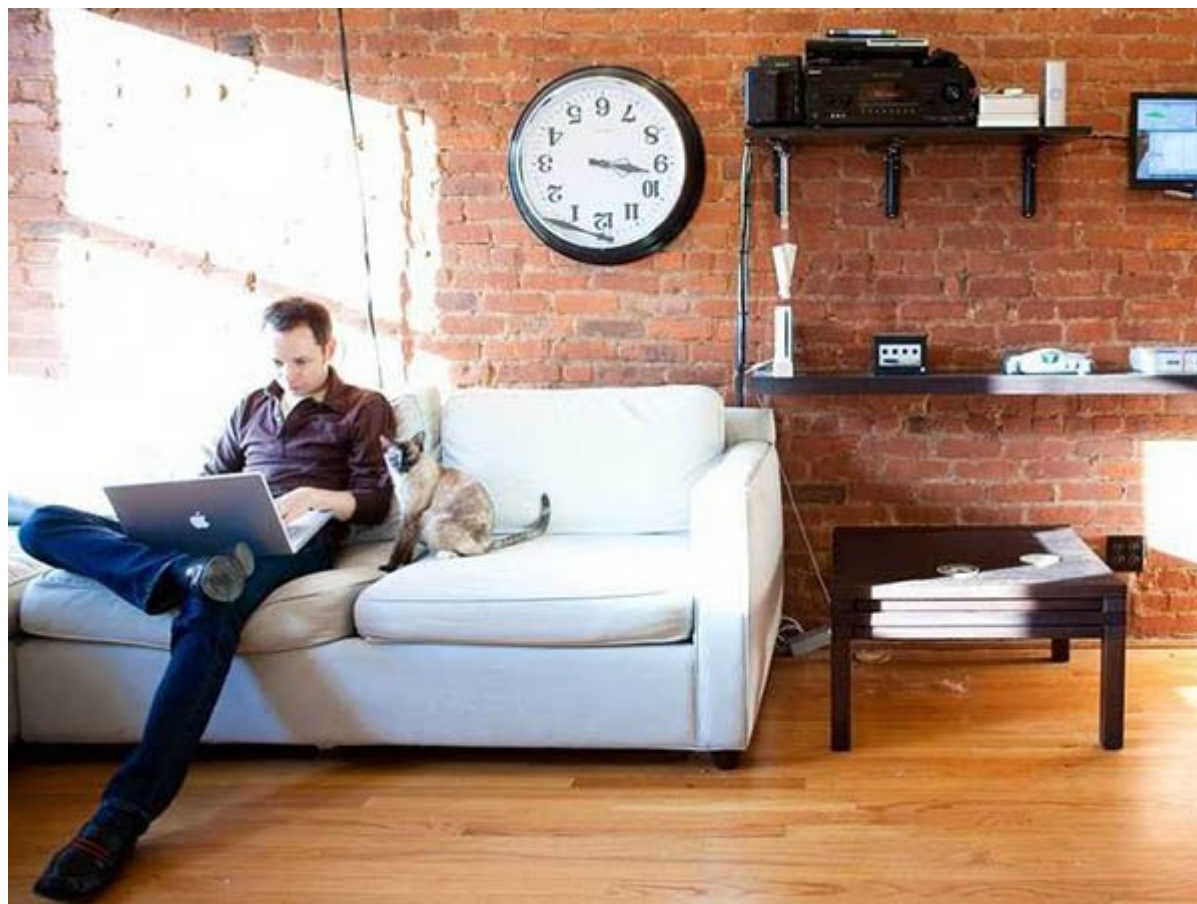
تنظیم کارها براساس تاریخ و درج کردن آن‌ها در تقویم به شما در تکمیل پروژه‌هایی که دارید، کمک خواهد کرد. هر روز اهدافی را تعیین کنید که واقعاً توانایی انجام دادن آن‌ها را دارید. با تمام این حرف‌ها برای اهداف بزرگ طرح‌ریزی کنید. این کار شما را قدم به قدم تا رسیدن به هدف پیش می‌برد.

3- یک محل مشخص برای کار کردن داشته باشید

قسمتی از خانه را که فکر می‌کنید برای کار کردن راحت و امن است، انتخاب کنید. البته، شما به تجهیزات مناسب - یعنی همان ابزارهای لازم برای انجام کارتان نیاز دارید. بهتر است این محل، جایی که می‌خواهید یا وقت زیادی را با خانواده خود می‌گذرانید، نباشد. ادغام کردن فضای کاری با فضای شخصی می‌تواند استرس‌های کاری را وارد خواب یا عادات‌های آرامش‌دهنده شما نماید.

4- بگونه‌ای رفتار کنید که انگار خانه را ترک کرده‌اید

چون شما به تنهایی کار می‌کنید به این معنی نیست که به آمادگی ذهنی برای انجام کارهایتان در روز نیاز ندارید. برای مثال، صبح زود بیدار شوید، یک فنجان چای یا قهوه بخورید، دوش بگیرید، لباس بپوشید و کارهایی از این دست انجام دهید تا از نظر ذهنی آمادگی پیدا کنید انگار که قصد دارید خانه را به محل کارتان ترک کنید.



5- ارتباط مداوم با دیگران

کار کردن از خانه می‌تواند باعث تنهایی شما شود. پس سعی کنید از طریق اسکایپ یا دیگر راه‌های ارتباطی با دیگران در ارتباط و تعامل باشید. بسیار مهم است که فرصت‌هایی را به ارتباط شخصی با دیگران در خارج از خانه اختصاص دهید. اگر حواستان پرت نمی‌شود، گاهی اوقات سعی کنید به کافی‌شاپ یا کتابخانه بروید و از آنجا کارتان را دنبال کنید. اگر افراد دیگری هم درگیر پروژه کاری شما هستند گاهی اوقات از آن‌ها بخواهید شما را در پیشبرد کارتان راهنمایی کنند.

6- به خودتان پاداش دهید

جنبه‌هایی از کار وجود دارند که شما از انجام دادن آن‌ها بیشتر از جنبه‌های دیگر لذت می‌برید. آن‌ها را صبح‌ها انجام دهید. برای کارهایی که ارجحیت دارند، بعدازظهرها برنامه‌ریزی کنید.

7- زمان استراحت داشته باشید

برخی‌ها عادت دارند کارهای‌شان را به آخر هفته می‌اندازند. اما بیاید واقع‌بین باشیم. کار همیشه هست. اگر کارآفرین هستید، روزتان پایانی ندارد کمی از مسئولیت‌هایتان عقب بکشید و به خودتان استراحت دهید.



8- از یکجا نشستن دست بردارید

نشستن یک نوع سیگار کشیدن است، باور ندارید؟ اغلب ما به خاطر عادت‌های بد نشستمان دچار گردن درد یا کمر درد می‌شویم. پس سعی کنید در طول روز از روی صندلی خود بلند شوید و کمی قدم بزنید و حرکات کششی انجام دهید. نشستن کل روز یک عادت بسیار بد و آسیب‌رسان است.

9- فضای کارتان را تمیز و مرتب نگه دارید

اگر تا به حال در ساختمان‌های اداری کار کرده باشید، صبح روز بعد که به محل کارتان می‌آیید متوجه می‌شوید که تمیزتر و مرتبتر از شب قبل شده است. درهم ریختگی باعث حواس پرتی شما می‌شود.

10- یخچال خود را با میان وعده‌های سالم پر کنید

یخچال خانه خود را با میان وعده‌های سالم پر کنید تا تمام روز به شما انرژی بدهند. زمان‌هایی از روز را به خوردن این میان وعده‌های سبک و سالم اختصاص دهید. بدن شما به طور حتم از این مدیریت زمان از شما تشکر خواهد کرد.



11- سرکشی به شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهید

سخت است که در طول روز سری به فیس‌بوک، توئیتر و لینکدین نزنیم. همه این کار را انجام می‌دهند. اما حد و مرزهایی برای خودتان قرار دهید. این کار را قبل از شروع به کار یا شاید هم هنگام خوردن ناهار می‌توانید انجام دهید. اگر هم تا آخر روز صبر کنید، بهره‌وری شما دوچندان خواهد شد.

12- در پایان روز محل کار خود را "ترک" کنید

اکثر افرادی بعد از ترک محل کار به خانه می‌روند. شما که در خانه کار می‌کنید این گزینه را ندارید. سعی کنید همچنان تعادل میان کار و خانه را حفظ کنید. چون شما در خانه کار می‌کنید به این معنی نیست که باید تمام وقت کار کنید. تنها کار کردن **نظم و انضباط** خودش را دارد. اما با دانستن این موضوع که در زمانبندی خود آزادی عمل دارید، بعد از ظهرهای خود را خالی بگذارید و آن را به پیاده‌روی اختصاص دهید.

=====

شاید به این مقالات هم علاقمند باشید:



۸ ترند عجیب اما موثر برای صرفه‌جویی در زمان



با یک ترفند ساده، زندگی خود را دگرگون کنید!



استیو جابز با این نصیحت ساده نایک و اپل را نجات داد!



کارآفرینان با این ۱۰ روش افسردگی را شکست می‌دهند



چگونه در ۱۵ دقیقه برندمان را معروف کنیم؟



چگونه با اینستاگرام پول دریاوریم؟



محصولات خوب، استراتژی خوب؛ چرا موفق نیستیم؟



با دیدن این ۱۲ نشانه سریعاً کار را متوقف و مرخصی بگیرید!

منبع:

ناواستارتاپ

تاریخ انتشار:

24 شهریور 1395

نشانی منبع: <https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/4588>