الفصل 4 : إنشاء مساحة عمل منزلك إن الانتقال من الموقع التقليدي للعمل أو مكان العمل إلى بيئة العمل المنزلية بشكل أساسي هو حرر ومتطلب. يتمتع العمل المنزلي بمرونة لا مثيل لها ، على الرغم من أنه يطمس حدود العمل والحياة ، مما يجعل من الصعب البقاء حاضرا ومنتجا ومتوازنا جيدا بين اللوحات والحياة. يكمن سر الإنجاز في المؤسسة المنزلية في تصميم مكان عمل يعزز الإنتاجية ، حيث يملي أولوياتك وقدرتك الابتكارية بنفس القدر الذي تمليه أولوياتك وقدرتك الابتكارية على كفاءتك واحترافك. بدون بيئة عمل راسخة ومخصصة ، حتى أعظم مفاهيم الأعمال ستتعرض للكدمات بسبب إجهاد الفوضى والمماطلة والإرهاق. يفضل أن تكون منطقة عملك مساحة منتخبة ملتزمة فقط بالعمل ، هذا الترسيم ضروري للحفاظ على الحدود النفسية بين أنماط الحياة في العمل والترفيه. على سبيل المثال ، يمكن أن يبدو العمل من السرير أو الأريكة مريحا ، أو حتى خزانة جيدة التنظيم ـ يمكن تحويلها على الفور إلى مساحة عمل فعالة. بمجرد تحديد مساحة العمل الخاصة بك ، فإن الخطوة التالية هي تحسينها لتحقيق الإنتاجية. وتنظيم أدواتك وموادك بطريقة تقلل من عوامل التشتيت وتزيد من الأداء. يمكن أن تخلق مساحة العمل الفوضوية فوضى عقلية ، استثمر في حلول التخزين بما في ذلك الخزانات أو الأدراج أو خزائن الملفات للحفاظ على مساحة العمل الخاصة بك مرتبة وجاهزة. يمكن أن يؤدي تصنيف المجلدات واستخدام الأنظمة المرمزة بالألوان وفرض أدوات الوكالة الافتراضية إلى تبسيط سير عملك. على سبيل المثال ، إذا كنت كاتبا مستقلا أو كاتبا مستقلا ، الإضاءة هي عامل مهم آخر في تنمية مساحة عمل فعالة. يمكن أن تؤدي الإضاءة السيئة إلى إجهاد العين والمضاعفات والتعب ، لذا قم بتشغيل طاولتك بالقرب من النافذة إن أمكن. فاستثمر في مصباح مكتبي عالي الجودة يوفر إضاءة ملونة ومتساوية. مما يجعل من الصعب الوعي بالمهام. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يمنع الكرسي الجيد والطاولة القابلة للتعديل وارتفاع الشاشة المناسب إجهاد الجسم وعدم الراحة ، مما يسمح لك بالعمل لساعات طويلة دون تعب. يمكن للملحقات المريحة مثل مساند المعصم على لوحة المفاتيح أو الحامل على جهاز الكمبيوتر الخاص بك أن تزين راحتك وكفاءتك. يعد تخصيص مساحة العمل الخاصة بك أمرا بالغ الأهمية للحفاظ على الدافع والإبداع أيضا. إلا أن وجود معلومات غير عامة ـ مثل النباتات أو الأعمال الفنية أو الأقوال الملهمة ـ في متناول اليد يمكن أن يجعل البيئة مريحة ومحفزة. اختر أصنافا منخفضة الصيانة مثل العصارة أو نباتات الثعابين في حال كنت تفتقر إلى الإبهام الأخضر. يمكن أن تكون الأعمال الفنية أو الصور التي تحركك بمثابة تذكير مرئي بقيمك وأهدافك ، على سبيل المثال ، ستكون لوحة الرؤية الإبداعية التي تحتوي على صور لأهداف عملك أو شهادات العملاء أو الإنجازات التي حققتها مصدرا قويا للفكرة. يعد الحفاظ على الأعمال الفنية والحياة المنزلية بالترتيب أحد أكبر التحديات التي تواجه الشركات العائلية. بدون قضاء وقت مادي بعيدا عن المكتب ، من السهل أن يمتد العمل إلى وقت الفراغ ، مما يؤدي إلى ساعات طويلة وإرهاق وعلاقات متوترة. يمكن للواجبات الشخصية ـ على سبيل المثال ، الأعمال المنزلية أو الالتزامات العائلية أو الاسترخاء ـ أن تعطل وقت العمل ، وتقلل من الإنتاجية وزيادة الضغط. للحصول على توازن صحي بين اللوحات والحياة يتطلب القصد والمجال والحدود المفتوحة. ليس من المقلق تقسيمها ببطء إلى نصفين بين اللوحات والحياة الشخصية ، ولكن مع تكامل سهل يتيح لك الازدهار على كلا الجبهتين. يبدأ إيجاد التوازن بين اللوحات والحياة المنزلية بوضع روتين. توفر التمارين الشكل والهيكل ، مما يتيح لك التنقل بسهولة بين اللوحات ووقت التوقف عن العمل. ابدأ بوضع ساعات عمل متسقة تتماشى مع إيقاعات الإنتاجية الطبيعية والتزامات دائرة الأقارب. على سبيل المثال ، إذا كنت أقصى إنتاجية في الصباح ، فقم بجدول أعمال ساعات عملك من الساعة الثامنة صباحا حتى الساعة 12 ظهرا ، واستخدم فترة ما بعد الظهر للمسؤوليات غير العامة أو وقت دائرة الأقارب. فقد تحتاج إلى تقسيم يوم عملك إلى أجزاء أصغر ، مثل العمل من الساعة 6 صباحا حتى الساعة الثامنة صباحا ، ثم في وقت لاحق من المساء بعد نوم الأطفال. حتى يعرفوا متى تكون متاحا ومتى تحتاج إلى التركيز على العمل. قد تغلق الحدود المادية الباب لوقت عملك في يوم العمل أو تستخدم إشارة "عدم الإزعاج" لتسمية أنك في وضع اللوحات. تستلزم الحواجز النفسية تعلم عقلك لمساعدة مساحة العمل الخاصة بك بالإنتاجية والوعي. يمكن أن يكون هذا بسيطا مثل ارتداء "ملابس اللوحات" عند بدء يومك في العمل أو الوصول إلى طقوس قصيرة ، للاحتفال ببداية وقت العمل. بالإضافة إلى ذلك ، قم بإنشاء طقوس للاحتفال باستسلام يوم العمل ، بما في ذلك إغلاق جهاز الكمبيوتر الخاص بك ، تساعد هذه الطقوس عقلك في الانتقال من وضع العمل إلى وضع الاسترخاء ، أي عامل مهم آخر من هذا القبيل لاستقرار أنماط الحياة في العمل هو تعلم قول لا. أثناء العمل في المنزل ، فإن القول المستمر لطلبات العمل الإيجابية ـ بغض النظر عن العملاء أو زملاء العمل أو حتى نفسك ـ يمكن أن يسبب السحق والإرهاق. على سبيل المثال ، إذا طلب منك شخص ما وظيفة سريعة قد تعني أنك ستعمل في وقت متأخر من الليل ، فلا بأس من قول لا أو التفاوض على

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

موعد نهائي لاحق ميسور التكلفة. في حالة فيضان المهام العائلية أو المهام في ساعات عملك ، تذكر تفويض المهام لأفراد عائلتك أو التعاقد معهم لتحرير جدول أعمالك. الرعاية الذاتية ضرورية أيضا لتحقيق التوازن بين اللوحات وأنماط الحياة. العمل من المنزل يطمس الحدود بين العمل والوقت الخاص ، خذ جدول الأعمال فترات راحة يومية طوال يوم عملك للتمدد أو الترطيب أو الخروج للحصول على بعض الهواء النقي. أضف تمرينات إلى روتينك ، سواء كانت جلسة يوجا صباحية أو نزهة بعد الظهر أو تمرين مسائي. بل يسمح أيضا بتقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية. اترك مجالا للهوايات والعلاقات الاجتماعية والأنشطة التي تجعلك تشعر بالرضا. فإن هذه الرياضات تنعش بطارياتك وتمنع الإرهاق. فكر في أن استقرار أنماط الحياة في العمل ليس مفهوما واحدا يناسب الجميع. يبدو أنه فريد من نوعه لأي شخص ويمكن أن يتغير بمرور الوقت مع أماكن تداول عملك وأمثلتك الخاصة. كن مرنا ومستعدا لتعديل النموذج الخاص بك كما هو مطلوب. سيكون للوحات اليد العليا ، لا يتعلق الأمر بالسعي للحصول على توازن تام كل يوم ، بل بإنشاء إيقاع وظيفي يمكنك من الازدهار في كل من عملك وحياتك الشخصية. يعد إثبات مساحة مكتبك المنزلي بالأدوات والأجهزة والواجهات الرقمية المناسبة أمرا بالغ الأهمية لإدارة عملك بفعالية وتشغيله بشكل احترافي. سيتم تحديد معداتك حسب نوع العمل الذي لديك ، ولكن هناك بعض الأساسيات التي من غير المحتمل أن يرغب أي رائد أعمال منزلي تماما في الاستغناء عنها. ولكن اعتمادا على نموذج عملك ، قد تحتاج أيضا إلى معدات متخصصة ، على سبيل المثال ، كاميرا من أعلى المدى لتصوير صور المنتج ، يمكن أن يؤدي الاستثمار في المعدات الصحيحة في وقت مبكر جدا إلى توفير الوقت والتفاقم والمال على المدى الطويل. تساعدك أدوات التحكم في التحدي ، على هيكلة الالتزامات وتعيين التواريخ النهائية وتقدم الموسيقى. الأدوات مفيدة بشكل خاص للمسوقين المنفردين الذين يجب أن يكونوا قادرين على إدارة بعض المشاريع وتواريخ الانتهاء. على سبيل المثال ، إذا كنت مصمم صور أزياء مستقل ، فيمكنك استخدام Trello لإعداد منتديات لكل مشروع عميل ، تتيح لك هذه الأداة المفتوحة إقران عبء العمل الخاص بك في لمحة وتحديد أولويات المسؤوليات بشكل فعال. تعد أدوات المحادثة موضوعا ضروريا آخر للأعمال المنزلية. تتيح لك أنظمة البريد الإلكتروني والمراسلة الفورية ومؤتمرات الفيديو البقاء على اتصال مع العملاء والمتعاونين والعملاء. على سبيل المثال ، فمن المحتمل أن تستخدم Zoom للاجتماعات مع العملاء و Slack للتواصل اليومي مع أعضاء الفريق أو المستقلين. إذا كنت تبيع سلعا عبر الإنترنت ، فإن أدوات التسويق عبر البريد الإلكتروني مثل Mailchimp أو ConvertKit ستمكنك من تنمية وبناء علاقات مع عملائك في شكل رسائل إخبارية وعروض ترويجية ومتابعة برمجية. أدوات الإدارة المالية مهمة بنفس القدر للحفاظ على عملك في الخط. تميل هذه الهياكل إلى الاندماج مع مسؤولياتك المصرفية ومعالجات الرسوم ، إذا كنت مصمم جرافيك مستقل ، فيمكنك استخدام FreshBooks لإعداد كشف الحساب وإرسالها إلى العملاء ، إذا كنت تبيع منتجات مادية ، بالإضافة إلى ذلك ، تمكنك بوابات الدفع مثل PayPal أو Stripe أو Square من قبول المدفوعات ببساطة بأمان ودقة ، سواء كنت تقوم بتسويق العناصر عبر الإنترنت أو فواتير العملاء مقابل الخدمات. يعد الإعلان وتوليد المعدات أمرا مهما أيضا من أجل تنمية عملك المنزلي الشخصي. تمكنك مواقع التواصل الاجتماعي ، من الوصول إلى جمهورك المستهدف وإنشاء علامتك التجارية وتسويق منتجاتك أو خدماتك. تمكنك أدوات الجدولة مثل Hootsuite أو Buffer من جدولة منشوراتك على وسائل التواصل الاجتماعي وتحويلها إلى روبوت ، مما يوفر لك الوقت مع الحفاظ على مشاركتك بنشاط. قويا لرعاية العملاء المحتملين وتفجير المبيعات. إذا كنت تقدم منتجات رقمية ، فإن أدوات مثل Gumroad أو Teachable أو Podia توفر لك كل ما تحتاجه لاستضافة منتجاتك وتسويقها وبيعها. يوفر Shopify أو WooCommerce أو Etsy حلولا صديقة للأشخاص لإعداد حفظ الإنترنت والتعامل مع المخزون ومعالجة الطلبات. فأنت مسؤول عن معلومات مؤسستك التجارية الدفاعية وإحصاءات العملاء والأصول العالية. عدم فقدان البيانات الهامة في حالة حدوث عطل فني. بالإضافة إلى ذلك ، مثل برنامج مكافحة الفيروسات وكلمات المرور القوية ومصادقة العوامل ، إذا كنت تحفظ معلومات المشتري الحساسة, استخدام مدير كلمات المرور مثل LastPass أو 1Password يسمح لك بإنشاء وتعديل كلمات مرور آمنة لجميع الأموال المستحقة لديك. تعد إدارة الوقت واحدة من أصعب المواقف التي يواجهها رواد الأعمال المنفردين ، والذين غالبا ما يقومون ببعض الوظائف والواجبات دون هيكل مكان عمل نموذجي. بدون نظير أو رئيس يبقيك على أهبة الاستعداد ، من السهل جدا أن تجد نفسك محبوسا في فخ التسويف أو العمل بشكل غير فعال أو تعدد المهام. فإن تعلم التحكم في الوقت ضروري لتحقيق ذروة الإنتاجية ، والخبر السار هو أن هناك بعض التقنيات والأساليب المصممة لمساعدة المسوقين الفرديين على استخراج أقصى قدر من الإنتاج من وقتهم. واحدة من أبسط طرق إدارة الوقت هي تقنية بومودورو ، وهي تقسيم يوم

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

عملك إلى فترات تركيز ، عادة 25 دقيقة من العمل باستخدام خراب مدته خمس دقائق. بعد أربع فترات عمل ، تتيح هذه الطريقة جذب الانتباه وتجنب الإرهاق من خلال تسهيل فترات الاسترخاء اليومية. على سبيل المثال ، إذا كنت تكتب إدخالا في مدونة ويب ، فيمكنك إنشاء مؤقت لمدة 25 دقيقة والعمل دون انقطاع حتى يرن المؤقت. جميع الطرق الشائعة الأخرى لإدارة الوقت هي حظر الوقت ، حيث تقسم يومك إلى مجموعات زمنية مخصصة لالتزامات أو أنواع مختلفة من العمل. على سبيل المثال ، يمكنك حظر 9 صباحا إلى 11 صباحا للوحات العملاء ، ومن 1 مساء إلى 3 مساء للتوعية والتسويق. يمكنك حظر الوقت من طلب أهمها ويضمن لك جدولة وقت للوحات المكثفة وكذلك الرياضات الروتينية. يزيل حصار الوقت أيضا الضغط النفسي لمعرفة ما يجب القيام به بعد ذلك لأن خطة عملك قد تم وضعها مسبقا. تذكر تجميع الالتزامات المتشابهة معا ـ وهي تقنية يشار إليها باسم معالجة الدفعات. خصص فترة زمنية محددة للرد على جميع رسائلك في وقت واحد. هذا يلغي تبديل السياق ويمكنك من إنجاز العمل بنجاح أكبر. تعد مصفوفة أيزنهاور أداة رائعة أخرى لتحديد أولويات المهام بناء على قيمتها وإلحاحها. تقسم المصفوفة المهام إلى أربعة أرباع: 1. حرجة وحتمية: المهام التي يجب الاهتمام بها على الفور ، مثل إنشاء موعد نهائي للعميل أو الاستجابة لمشكلة المستفيد. مثل التخطيط الاستراتيجي أو التطوير المهني أو بناء العلاقات مع العملاء المحتملين. مثل إضاعة الوقت في التمرير عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو الاجتماعات غير الضرورية. باستخدام تحديد أولويات مهامك بهذه الطريقة ، يمكنك تركيز الوعي على ما هو مهم حقا ولن يتم إغراقه بمساعدة الرياضات التافهة أو ذات الأولوية المنخفضة. على سبيل المثال ، فإن قضاء الوقت في دراسات السوق وتخطيط المنتج (ليس عاجلا ولكنه حيوي) سيؤدي إلى نتائج محسنة على المدى الطويل من التحقق المستمر من صندوق بريدك الإلكتروني باستمرار (عاجل ولكن ليس حرجا). بالنسبة لرواد الأعمال المنفردين ، الانشغال هو في الغالب علامة على سوء إدارة الوقت ، حيث تكون مشغولا باستمرار ولكنك الآن لا تحرز تقدما أقرب إلى أحلامك. جاهزة متخصصة في الالتزامات عالية التأثير التي تدفع مؤسستك التجارية إلى الأمام. ابدأ بتحديد المهام الأكثر أهمية (MITs) – المهام الثلاث إلى الخمس التي سيكون لها أكبر تأثير على عملك عند الانتهاء. أعط الأولوية لإبعاد هؤلاء عن الطريق أولا قبل الغوص رأسا على عقب في مساعي أقل أهمية. على سبيل المثال ، فيمكن أن تنهي بعض أنظمة معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا لهذا اليوم اقتراح العميل ، والمتابعة مع عميل محتمل ، وتطوير مواد المحتوى إلى مدونتك. لا تقلل من شأن قوة الأتمتة والتفويض في قضاء بعض الوقت. تشير الأتمتة إلى استخدام الأجهزة والبرامج لرعاية المهام العادية بحيث يتم تحرير بعض الوقت لمزيد من الأعمال الاستراتيجية. على سبيل المثال ، فإن التفويض هو الاستعانة بمصادر خارجية للعمل خارج نطاق خبرتك أو يستغرق الكثير من الوقت. أو مصمم أزياء مستقل لإنشاء العناصر الترويجية الخاصة بك ، على الرغم من حقيقة أن التفويض ينطوي على استثمار أمامي ، إلا أنه من المرجح أن يدفع ثمنه على المدى الطويل من خلال تمكينك من التركيز على الرياضات ذات الرسوم المرتفعة التي تنمي عملك. يعد الحفاظ على التركيز والتحفيز عند العمل في المنزل مهمة مستمرة ، خاصة عندما تكون مسؤولا عن كل قضية من قضايا عملك. بدون هيكل عمل نموذجي ، من السهل أن تشتت انتباهك بمساعدة الأعمال المنزلية أو الزيارات العائلية أو إغراء التسلية. فإن الاهتمام والدافع ليسا أنماطا محددة ـ فهذه هي المهارات التي يمكن تعلمها من خلال العادات والتقنيات الواعية. الخطوة الأولى في البقاء يقظا هي تقليل الانحرافات إلى أقصى درجة ممكنة. أو استخدام أدوات حظر مواقع الإنترنت لتقييد حق الدخول إلى المواقع المشتتة للانتباه في مرحلة ما من ساعات اللوحات. تمكنك برامج مثل Freedom أو Turkey غير الدموية من إغلاق وسائل التواصل الاجتماعي أو مواقع المعرفة أو غيرها من مواقع الويب المشتتة للانتباه لأوقات محددة ، يتضمن إعداد بيئة مناسبة للانتباه أيضا تحسين مساحة العمل الخاصة بك لتقليل الانحرافات. كما هو مذكور أعلاه ، تنبه منطقة العمل المخصصة والمنهجية عقلك إلى أن الوقت قد حان للعمل. بالإضافة إلى ذلك ، fm مناظر صوتية مصممة خصيصا لتكون علمية لزيادة الوعي والإنتاجية. هل كان ذلك من أجل الاستقلال المالي ، أو السعي لتحقيق حلم؟ يمكن أن يوفر الاحتفاظ ب "لماذا" في مقدمة عقلك الدافع الذي تحتاجه لتجاوز الأوقات الصعبة. على سبيل المثال ، من المحتمل أن تقوم ببناء لوحة رؤية إبداعية وذات رؤية باستخدام الصور التي تمثل رغباتك ـ مثل ملاذ الأحلام ، من السهل أن تفوتك رؤية إنجازاتك وتلاحظ فقط ما تبقى للقيام به. ولكن الاعتراف بالانتصارات الصغيرة والاحتفال بها ـ مثل إكمال مشروع أو اكتساب عميل جديد أو معلم في الدخل ـ يمكن أن يرفع معنوياتك ويبقيك متحمسا. على سبيل المثال ، يمكنك المساومة مع نفسك لتناول وجبة خفيفة لذيذة ، أثناء القيام بالعمل من المنزل ، وهنا يمكن أن تصبح المساءلة الخارجية عاملا مهما. أو تعيين مدرس يمكنه توفير الدافع والنقد الإيجابي والتشجيع. يمكنك الشراكة مع بعضكما البعض في المنزل وتسجيل الوصول أسبوعيا ، حقيقة أن شخصا آخر على دراية

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

بالتزاماتك ستحفزك على البقاء على المسار الصحيح. بالإضافة إلى ذلك ، فإن الانفتاح بشأن الالتزامات بشأن أهدافك ـ وهذا يشمل الإعلان عن تاريخ إصدار منتج على وسائل التواصل الاجتماعي أو مشاركة خطط عملك في قوائم الأصدقاء والعائلة ـ يمكن أن يولد شعورا بالمسؤولية يدفعك إلى اتخاذ إجراء. قد يؤدي العمل من المنزل إلى الجلوس لفترة طويلة ، وكلها يمكن أن تستنزف طاقتك وتركيزك. سواء كان ذلك كتمارين تمرين أو تمشي أو تمرين كامل. يمكن أن تقلل الممارسات التي تتضمن التأمل أو تدوين اليوميات أو التنفس البطيء من الضغط وتحسن الوضوح. على سبيل المثال ، يمكن أن يؤدي بدء يومك بالتأمل لمدة عشر دقائق أو ممارسة الامتنان إلى ضبط نغمة لطيفة وتزين انتباهك طوال اليوم. يعد الاستثمار في مكتب منزلي يعزز الإنتاجية والاستقرار والتحفيز نظاما متعدد الأوجه يتطلب تصميما متعمدا وقودا واضحة ومعدات واستراتيجيات مناسبة. تتطلب جدولة العمل والحياة المنزلية الانضباط والتواصل والرعاية الذاتية بحيث لا يطغى أي جانب من جوانب حياتك على الآخر. إن تجهيز نفسك بالمعدات الرئيسية والأدوات عبر الإنترنت يجعل عملك سهلا ويسمح لك بالطلاء بشكل جيد. يمكنك تعلم مهارة إدارة الوقت من تخصيص المهام الرئيسية وتجنب الإرهاق ، ويضمن لك الوعي والتحفيز استمرار تركيزك على أحلامك. تشكل هذه العوامل أساسا لعمل تجاري منزلي ناجح ـ عمل لم يعد يجلب الربح فحسب ، بل يتماشى أيضا مع قيمك وأسلوب حياتك وتطلعاتك.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي