



کار کردن در خانه، فوق العاده است... البته فقط تا قبل از اینکه که گریه‌تان روی لپ‌تاپ خرابکاری کند یا همسایگان، که انگار مشغول ساختن ماشین زمان است، همه‌ی لوازم برقی پر سر و صدا را با هم روشن کند.

امروزه به لطف امکاناتی که شرکت‌ها در اختیار ما می‌گذارند، می‌توانیم کار در خانه را نیز تجربه کنیم. اما به راستی کدام یک برای کار مناسبتر است، کار کردن در خانه یا کار کردن در محل کار؟

ممکن است در محل کار، همکاران‌تان بزرگترین تهدیدی باشند که شما را از کار باز می‌دارند. سر میزتان سبز شوند و شما را به حرف بگیرند.

اما وقتی از راه دور کار می‌کنید، ممکن است خودتان به تهدیدی برای خودتان تبدیل شوید. در این حالت اگر چه دیگر مشکلات مربوط به همکاران‌تان وجود ندارد و در خانه شما تنها هستید، اما چون فشار حضور و مشاهده‌ی همکاران وجود ندارد، شما خود را ملزم به انجام کارتان نمی‌دانید (و البته مجبور هم نیستید شلوار رسمی بپوشید). برای اینکه با این مشکل روبرو نشوید در ادامه با ۲۰ نکته برای کار کردن و کسب درآمد در خانه، آشنا می‌شوید.

۱. سحرخیز باشید

سحرخیز باشید

موقعی که در خانه کار می‌کنم، پس از بیدار شدن از خواب، زیر کتری را روشن می‌کنم و به سراغ کارهایم می‌روم، خیلی زودتر از زمان معمول آغاز ساعات کاری، و تا زمانی که به مشکلی بر نخورم و یا نیاز به استراحت نداشته باشم، سراغ صبحانه نمی‌روم. من صبح‌ها را برای کار ترجیح می‌دهم و ساعات اولیه‌ی صبح برایم خیلی پر بازده است.

حتما بخوانید: چطور صبح زود از خواب بیدار شویم؟

۲. وانمود کنید دارید به سر کار می‌روید

خود را طوری آماده کنید که انگار می‌خواهید بروید سر کار؛ در غیر این صورت احتمال اینکه سر از تخت خواب در بیاورید، زیاد است.

۳. همانطور برنامه‌ریزی کنید که سر کار برنامه می‌ریزید

اگر در دفتر کار، صبح‌ها نوشتن و نامه‌نگاری را انجام می‌دهید، در خانه هم همین کار را بکنید. دقیقاً مانند محل کار برنامه‌ریزی کنید. با این روش در عین اینکه کارهای‌تان در خانه سریعتر انجام می‌شود، تمرکز روی وظایف آسان‌تر می‌شود.

۴. مکان ویژه‌ای را برای کار کردن در نظر بگیرید

برای کار کردن یک مکان مشخص و همیشگی در نظر بگیرید. این مکان می‌تواند یک میز، صندلی یا یک کافه‌ی محلی باشد. با این کار چارچوب ذهنی مناسب را برای کار کردن پیدا می‌کنید.

۵. در خانه نمایند

من برای کار، از خانه خارج می‌شوم. به کافه، رستوران یا هر مکان دیگری که میز و صندلی واقعی و امکان استفاده از اینترنت را داشته باشد، می‌روم. در این مکان‌ها محیط کار برایم شبیه‌سازی می‌شود. من در میان سر و صدا، گپ و گفت افراد و موارد این چنینی بهتر کار می‌کنم تا در سکوت کامل. با این کار شما از مواردی که معمولاً در خانه حواس شما را پرت می‌کنند، فاصله می‌گیرید. در خانه، من معمولاً احساس می‌کنم که باید اتاق را تمیز کنم، لباسشویی را راه بیندازم، تلویزیون تماشا کنم و ...

همچنین در کافه هم نمی‌خواهم از این آدم‌هایی باشم که می‌آیند می‌نشینند و تظاهر به کار کردن می‌کنند در حالی که دانما در اینترنت می‌چرخند. من می‌خواهم از آنهایی باشم که در کافه کار واقعی انجام می‌دهند.

برای تهیه کتاب «ده ستون ثروت» کلیک کنید

۶. از شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیرید

از شبکه‌های اجتماعی دوری کنید

من همه‌ی شبکه‌های اجتماعی را از فهرست علاقه‌مندی‌هایم پاک کرده‌ام. در مواقع خستگی یا بروز مشکلات، حتی وقتی که نمی‌خواهم، به طور ناخودآگاه سراغ آنها می‌روم. شما ممکن است ساعت‌ها درگیر شبکه‌های اجتماعی شوید، بدون اینکه متوجه باشید (یا حتی بخواهید). بنابراین بستن دروازه‌ی ورودی به این شبکه‌ها، مرا متمرکز بر کارم نگه می‌دارد.

۷. متعهد به انجام کار بیشتر باشید

من و همکارانم هر صبح جلسه‌ای داریم و در آن مشخص می‌کنیم هر کس طی روز باید چه کارهایی را به انجام برساند. موقعی که در خانه کار می‌کنم، سعی می‌کنم کمی جلوتر از برنامه پیش

بروم. این کار صداقت و وفاداری من را نشان می‌دهد، زیرا اگر هم تمایلی به انجام کاری متفرقه داشته باشم، می‌دانم که حد معینی از وظایفم را انجام داده‌ام.

۸. در زمان‌هایی که بیشترین بهرهوری را دارید، کار کنید

برای من بهترین زمان برای کار کردن، صبح زود و دیروقت در شب است. من این را می‌دانم و سعی می‌کنم مطابق با این مورد برنامه‌ریزی کنم. در عین حال یک موسیقی انرژی‌زا هم ضروری ندارد.

۹. بعد از ظهرها را به تماس‌ها اختصاص دهید

صبح‌ها را صرف انجام کارهای پرزحمت، بدون مزاحمت و حواس‌پرتی، کنید. تماس‌های تلفنی و ملاقات‌های مجازی را به بعد از ظهر موکول کنید.

۱۰. برای خوندن یک محرک پیدا کنید، مثلاً نوزاد تازه متولد شدنتان

هنگام کار در خانه، من باید از دختر ۲۰ ماهه‌ام نگهداری کنم. این مسئله غیرمنطقی به نظر می‌رسد اما فشار مراقبت از دخترم، سرگرم کردن او و همزمان انجام کارهایم، باعث تمرکز بیشتر من می‌شود. وقتی دخترم خواب است یا مشغول بازی، من با بیشترین بهرهوری کاری می‌کنم.

به شکلی مشابه، اغلب افرادی که برنامه‌ی کاری فشرده‌ای دارند، بهتر کار می‌کنند، آنها یاد گرفته‌اند زمان‌شان را به بهترین شکل مدیریت کنند. دغدغه‌ی دخترم، باعث می‌شود من به دیگر عوامل رایج که ذهن را منحرف می‌کنند، مانند لباس‌های کثیف، روشن کردن تلویزیون، و دیگر امور مربوط به خانه، توجهی نکنم؛ وگرنه به هیچ کاری نمی‌رسم.

۱۱. از پیش برنامه‌ریزی کنید

اگر قرار است در خانه کار کنید، مطمئن شوید همه‌ی کارهایی که لازم است در دفترتان در محل کار انجام شوند، انجام داده باشید، مثل کاری که با ماینیتور بزرگ موجود در دفتر، بهتر و آسان‌تر انجام می‌شود یا جلسه‌ای که نیاز به ملاقات با همکاران‌تان دارد. در آغاز هفته طوری برنامه‌ریزی کنید که در زمان مناسب، در مکان مناسب باشید.

۱۲. از تکنولوژی برای برقراری ارتباط استفاده کنید

از مواردی که امکان کار از راه دور را فراهم کرده است وجود ابزارهایی است که فاصله‌ها را از بین برده‌اند و ارتباط میان همکاران و اعضای تیم کاری را ممکن کرده‌اند. یافتن و استفاده از ابزار مناسب برای برقراری ارتباط با اعضای تیم نقش مهمی در ثمربخشی کار شما دارد.

ما از اسلک (Slack) برای مکالمه، از تrello (Trello) برای سازمان‌دهی کارها و اولویت‌ها، و از هنگ‌اوتز (Hangouts) و ویکس (Webex) برای ملاقات از راه دور استفاده می‌کنیم. یافتن مجموعه‌ای از ابزارها که مناسب سبک کاری شما باشد، تأثیر به‌سزایی در کار شما دارد.

۱۳. از موسیقی مناسب با شرایط و کارتان بهره بگیرید

به موسیقی گوش کنید

برای کارها و زمان‌های مختلف با سطوح انرژی مختلف، پلی‌لیست‌های مناسب اختصاص دهید و همیشه هنگام انجام آن کارها موسیقی مخصوص آنها را گوش دهید. مثلاً من وقتی نامه‌هایم را چک می‌کنم نیاز به موسیقی تند و گیرای رپ دارم، اما زمانی که مطلبی می‌نویسم آهنگ‌های آرام‌تری را ترجیح می‌دهم. یافتن موسیقی مناسب برای کارهای مختلف (و سپس گوش دادن به آنها برای همان کار خاص)، تأثیر چشمگیری در بهرهوری کار من در خانه داشته است.

حتماً بخوانید: تأثیرات عجیب موسیقی روی عملکرد شما

۱۴. از لباسشویی برای تعیین زمان استفاده کنید

من از لباسشویی برای تعیین فرجه‌های کوتاه‌مدت استفاده می‌کنم. مثلاً هنگام کار روی یک مقاله، با خودم می‌گویم باید تا پیش از زمان خشک کردن لباس‌ها، بخش خاصی را تمام کنم. سپس فرجه‌ای دیگر برای زمان خاموش شدن لباسشویی و خارج کردن لباس‌ها تعیین می‌کنم.

۱۵. موضوع را برای کسانی که همراه شما در خانه هستند، روشن کنید

اگر هنگام کار در خانه افراد دیگری در خانه هستند، به آنها توضیح بدهید که در حال کار هستید، حتی اگر این طور به نظر برسد که در حال پرسه زدن در خانه هستید. یادتان باشد خرده‌کاری‌های گوناگون خانه، به راحتی می‌توانند موجب حواس‌پرتی شما شوند.

۱۶. استراحت را فراموش نکنید

زمان استراحت

زمان‌های استراحت مانند زمان صرف ناهار، انرژی از دست رفته را جابجایی می‌کنند. اگر فکر می‌کنید برای رسیدن به بهترین نتیجه باید تمام زمانی که در خانه هستید، کار کنید، در اشتباهید.

۱۷. با دیگران تعامل داشته باشید

از خانه بیرون بروید و با انسان‌ها صحبت کنید. سفارش قهوه، پیگیری کاری، و هر چیز مشابهی شما را سالم و معقول نگه می‌دارد.

۱۸. غذای‌تان را شب قبل آماده کنید

وقتی در خانه هستید، میل به تهیه‌ی یک غذای کامل و خوشمزه و سوسختان می‌کند. در یک روز کاری معمولی در محل کار، شما زمانی برای این کار ندارید. وقتی که به تهیه‌ی غذا اختصاص می‌دهید در کارتان اثر می‌گذارد. بنابراین من سعی می‌کنم غذای هر روز را، شب قبل تهیه کنم؛ درست مانند زمان‌هایی که سر کار می‌روم.

۱۹. زمان پایان کار را مشخص کنید

زمان پایان را مشخص کنید

اگر به طور تمام‌وقت و پیوسته در خانه کار می‌کنید، احتمال در هم تنیدن زندگی کاری و زندگی شخصی‌تان زیاد است. برای حفظ تعادل میان این دو نیمه، تعیین حد و مرز مهم است.

۲۰. تلویزیون را روشن کنید

پس از دانشگاه، من ۲ سال به عنوان نویسنده‌ی آزاد کار کردم. از میان همه‌ی توصیه‌ها و راه‌هایی که برای افزایش بهرهوری کار در خانه کشف کردم، یکی از آنها پرنرنگتر از بقیه است: برنامه حیات وحش شبکه چهار تلویزیون! شوخی نمی‌کنم. بگذارید این برنامه در پس‌زمینه با صدای کم در حال پخش باشد، و باور کنید، همه‌ی کارهایتان انجام می‌شود (دقیقاً نمی‌دانم این خُقه چرا و چطور جواب می‌دهد، ولی گمان کنم باید ربطی به بیگانگان دوران باستان داشته باشد)!