

## 10 وسائل للاستفادة من الوقت أثناء العمل من المنزل

Karin Bodewits

كتب طالب دكتوراة يقيم في النمسا الأسبوع الماضي في تويتر : “يتم إلغاء الفصول الدراسية، ويجري إعادة جدولة الامتحانات، والمباني الجامعية مازالت مغلقة، ويجري تأجيل الاجتماعات إلى أجل غير مسمى، الآن ماذا يفترض أن أفعل؟”

مع اجتياح وباء كورونا (COVID-19) للعالم فإن عددا من الأكاديميين بشكل خاص – والموظفين بشكل عام – تعاملوا مع الحالة الجديدة بقلق كبير على صحة عائلاتهم وأصدقائهم وعلى أنفسهم أولا، لكن هناك فئة استجابت لنصائح العزل المنزلي للحد من انتشار المرض و تحملت الأعباء المصاحبة ، فكيف تستثمر هذه الفئة الوقت؟

هنا بعض الأفكار لمن وجد نفسه فجأة يعمل من المنزل:

1- اعتن بنفسك : كخطوة أولى، لا تهمل صحتك البدنية والعقلية. هذه فرصة للاسترخاء والتأمل. قم بالتمارين الرياضية داخل غرفتك أو مارس رياضة اليوجا أو أي تمرين رياضي تجده مناسباً لك، المهم هو القيام بعمل ما يلزم لرعاية جسدك وعقلك.

2- تعلم مهارة جديدة :دعونا نواجه الأمر. ما دمت عالقا في المنزل، فلن تصبح خبيرا في كيفية تشغيل “مطيايف الكتلة” ولكن يمكنك تعزيز مهارات برمجة الكمبيوتر – على سبيل المثال – من خلال تعلم كيفية إنشاء رسم بياني جديد أو كيفية إنتاج مستندات بلغة برمجة (LaTeX). يمكنك أيضاً قراءة كتاب حول موضوع جديد أو العودة إلى دورات الإنترنت التدريبية والمستمرة.

3- إعادة النظر في المشاريع المنسية : في مكان ما في أعماق نظام ملفات جهاز الكمبيوتر الخاص بك، هل لديك خطة غير مكتملة أو بيانات غير منشورة؟ إذا كان الأمر كذلك ، قد ترغب في استخدام هذا الوقت لنفض الغبار عن الملفات القديمة واستكمال العمل عليها.



4- تعزيز عملك على الانترنت : تكريس جزء من الوقت المتوفر في التسويق. هل يحتاج موقعك الشخصي إلى التحديث؟ هل راجعت تعريفك على وسائل التواصل الاجتماعي ؟ هل ترغب في كتابة مقال علمي جديد أو تصوير مقطع فيديو ورفعته على موقع يوتيوب تتحدث فيه عن مشروعك الخاص ؟ قد يكون هذا هو الوقت المثالي للخروج للعالم مجددا والعثور على وسائل للتواصل مع زملاء آخرين في مجال عملك وتبادل الخبرات معهم.

إذا كنت تعاني من العزلة الاجتماعية في المنزل، فوسائل التواصل الاجتماعي تمنحك طريقة للتفاعل مع العالم الخارجي.

5- تلخيص عملك على شكل رسوم : تعتبر الخلاصات الرسومية – ملخصات بصرية توضيحية – طريقة شائعة بشكل متزايد تساعد في تبسيط المعلومات وفي إيصالها لفئات مختلفة. قد يتطلب إعدادها بعضا من الوقت إلا أنها مثالية، تلتقطها الأعين بسهولة، وقابلة لإعادة التدوير واستخدامها أكثر من مرة. كما يمكن الاستفادة منها بوضعها على شكل ملصقات وشرائح العروض التقديمية وعلى منصات وسائل التواصل الاجتماعي. ميزة أخرى لهذه الرسوم أنها تساعدك في بناء العلامة التجارية الشخصية الخاصة بك.

6- التقدم بطلب للحصول على التمويل : قد تستفيد من قضاء الوقت في البحث على شبكة الإنترنت للحصول على الزمالات والمنح والجوائز. لا يقتصر بحثك حول الجوائز والمنح الشهيرة فقط. بل ألق نظرة حول تلك الزمالات الأقل شهرة، وحق في حالة عدم تمكنك من الحصول على أي منها ، ستخرج من التجربة بتعلم آليات التقديم وتحسن مهارة إتقان كتابة المنح.

7- التفكير في خطط حياتك المهنية: عندما تكون في المختبر، من السهل التركيز على تجربتك التالية وإهمال التخطيط الوظيفي على المدى الطويل. لذا ، فكر في استخدام بعض وقتك المنزلي لمعرفة المزيد عن نفسك وخيارات حياتك المهنية. يمكنك قراءة كتاب عن التخطيط الوظيفي ، واختبار الخيارات الوظيفية باستخدام محاكاة الوظائف عبر الإنترنت ، أو استخدام أدوات اختبار مجانية ، مثل (myIDP) . ستساعدك على التفكير في المهارات التي لديك ، ومهارات العصف الذهني التي ترغب في تطويرها ، والتفكير في المكان الذي ترى نفسك متجهًا إليه في المستقبل.



8- إجراء مقابلات إعلامية: إذا كان لديك بعض الأفكار استغل هذا الوقت للوصول إلى المهنيين من أصحاب الخبرة حاليًا. يمكنك أن تطلب منهم مكالمة هاتفية سريعة أو محادثة عبر برنامج "سكايب" و ربما ستجد أغلبهم يعملون من المنزل أيضا. يمكن أن تكون المقابلات الإعلامية طريقة جيدة لكسر العزلة، والتعرف على مهنة شخص ، وبناء شبكة جيدة من العلاقات، وأنت مازلت في منزلك .

9- كن لطيفا : إذا كنت تعيش مع الآخرين ، وجاء هذا العزل المنزلي وأجبرك في قضاء وقت أطول مع من تشاركه المسكن فيجب تعلم طرق جديدة للتحمل الضغط الناشئ ، حاول توجيه انزعاجك على سبيل المثال إلى أعمال غير ضارة كإرهاق نفسك بالتمارين الرياضية، المهم تجنب إلحاق الضرر بأي أحد.

10 - القيام بأعمال ممتعة : أغمض عينيك و عد بالذاكرة مرة أخرى إلى وقت ما قبل المرحلة الجامعية، ماهي الأمور التي كانت تمنحك البهجة؟ هل هناك هواية قديمة يمكنك استعادتها مرة أخرى؟ أحد جوانب الحجر المنزلي المضيئة أنك لم تعد بحاجة لقضاء بعض الوقت في التنقل ذهابا وإيابا للعمل. يمكنك إعادة تخصيص ذلك الوقت للقيام بشيء يجلب السعادة - أو على الأقل - يساعد في تقليل التوتر.

إنه وقت مضطرب بشكل لا يصدق بالنسبة لمعظمنا. اعتن بنفسك وبالآخرين، وتذكر أن تغسل يديك!