

دفتر کارتان را به محیطی چنان مساعد تبدیل کنید که هرگز تمایلی به ترک آن نداشته باشید



منبع: Entrepreneur / مترجم: علی فتحی کارشناس ارشد مدیریت اجرایی

"رفع حواس پرتی و ایجاد آسایش بیشتر در کار، سبب تسریع بهره‌وری می‌شود."

به محل کارتان فکر کنید. راحت است؟ دوست دارید آنجا وقت بگذرانید؟ یا اینکه دستتان را با آب گرم می‌شوید تا یخزدگی از آنها برود، با جسمی مجروح به خانه می‌رسید و احساس سرگردانی در سن ۲۸ سالگی را دارید؟

آسایش اداری دو شکل به خود می‌گیرد، جسمی و ذهنی. آسودگی ذهنی بستگی به فرهنگ درست شرکت دارد. آن گلوگاه‌هایی که هرکسی سعی در فرار از آن دارد و برای سلامتی و زندگی کارکنان ضرر دارد. مرکز بازننگری هاروارد گزارش داد که محیط‌های با فشار روحی بالا سبب ترک شغل کارکنان تا ۵۰ درصد بیشتر از سایر ارگانها می‌شود.

فشارهای ذهنی باعث برانگیختن فشارهای جسمی می‌شود. کارکنان به اندازه کافی نمی‌خوابند، در برابر مسائل خفیفی که به مشکلات بزرگتر تبدیل می‌شوند از ترس نادیده گرفته شدن یا انتقام احساس ناراحتی دارند. حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد حوادث کار از بریدن دست با کاغذ تا مرگ و میر، به استرس مربوط می‌شود. در درازمدت، استرس کاری به هر قسمت سیستم ایمنی بدن سرایت کرده و منجر به بیماری‌های قلبی می‌شود.

یک محیط نامساعد فیزیکی در خودش و از خودش استرس ساطع می‌کند. یک جعبه شیک با لامپ‌های مصنوعی، صندلی‌های اجباری غیرارگونومیک، مسایلی است که استفاده از کامپیوتر را در طول روز منجر به کشیدگی بدن می‌کند. حتی ضعف کوچکی در سیستم تهویه می‌تواند به سلامت و عملکرد کارکنان تاثیر بگذارد. سرمایه‌گذاری اندکی در زمینه وسایل ارگونومیک، از صندلی و میز

گرفته تا صفحه کلید رایانه و نگهدارنده‌های مانیتور، در درازمدت مصدومیت‌های کار از جمله رگ‌به‌رگ شدن و ضرب‌دیدگی را کاهش می‌دهد.

آیا تا به حال در خانه کاری کار کرده‌اید؟ در برخی شرکت‌ها، این یک تجمل ناشنیده است. به عبارت دیگر، کارمندان روزهایی از هفته را به صورت عادی، در خانه کار می‌کنند. ارتباط از راه دور قطعاً سبب افزایش بهره‌وری و تعهد هم‌زمان کار در خانه و کار در اداره می‌شود. این کار باعث رفع استرس آمدورفت هرروزه به محل کار شده و زمان سپری شده به دور از خانواده را کمتر کرده و به کارکنان اجازه می‌دهد در محیط و لباسی که راحت‌تر هستند، کار کنند.

آیا امکان این هست که خیلی راحت بود؟ جدی! اگر به کارکنان خود پشتمی، کاکائو، پتو و شلوار راحتی بدهید، باعث این می‌شود که برای انجام کار، آنها را به تخت خواب بفرستید. این از دلایلی است که فریلنسرها اغلب برای حواس پرتی و بازدهی پایین خودشان از آن یاد می‌کنند؛ و این توصیه‌های عمومی برای آنهاست که از منزل برای اداره کار می‌کنند.

آسایش یک نیاز اولیه است و راحتی ناشناخته اختلال می‌شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که کارکنان اداری به طور میانگین ۸۶ دقیقه از روز را در رابطه با حواس‌پرتی و اختلال ناشی از عدم آسایش از دست می‌دهند. چیزهای خیلی ساده مثل تنگی سرآستین یا سردی هوا اختلال‌آور است. در نتیجه شما زمان بیشتری را صرف برطرف کردن آن عوامل کرده یا فقط به این فکر می‌کنید که این عوامل چقدر شما را درگیر کرده‌اند.

فقط مراقب باشید آسایش ذهنی و جسمی را برای ایجاد رضایت اشتباه نگیرید. اگر کارمندان یا تیم شما با شرایط فعلی احساس آسایش می‌کنند باعث می‌شود تغییر، سخت‌تر بشود. تغییر گاهی ترس‌آور است. می‌تواند خطرناک باشد، اما دقیقاً جایی است که ابداع‌ها رخ می‌دهد. تیم‌هایی که خیلی احساس راحتی در کار و عملکردشان دارند، ابداع و نوآوری را سخت‌تر می‌بینند.

راه حل ایجاد رضایت، اگرچه در دستکاری دماسنج یا گذاشتن قهوه‌ساز در اتاق استراحت نیست، اما با فرستادن افراد به انجمن‌ها، برانگیختن مباحث عمیق‌تر و نشان‌گذاری عمیق‌تر مشکلات، می‌شود آن را ایجاد کرد.

یک شرکت مدرن برای موفقیت، باید بداند راحتی جسمی به معنای تجمل‌گرایی نیست. این فقط برای رفع احتیاجات ضروری است. گفتن اینکه دقیقاً چه باید کرد کمی سخت است، مثل اینکه سر تغییر دمای محیط بجنجید، در حالی که راه حل بازکردن پنجره است.