

## السفر والعمل عن بعد.. كيف توازن بين الإنتاجية والاستمتاع؟



عندما تعمل عن بُعد، يتيح لك ذلك حرية التنقل بين المكان والآخر بلا قيود، حيث يمكنك العمل من المنزل، أو مساحة عمل مشتركة، أو أي مكان آخر تختاره، ما يفتح أمامك بوابات السفر خلال فترات عملك. ومع ذلك، قد يؤثر توازن بين المتعة والعمل تحديات في تلبية المهام في الوقت المحدد وبالجودة المطلوبة. فكيف يمكنك الالتزام بالجدول الزمنية وإقامة روتين ثابت للحفاظ على كفاءة العمل أثناء السفر؟

لسد هذه الحاجة إلى السفر دون التضحية بأداء العمل يلجأ الكثير من العاملين عن بُعد إلى العمل خلال رحلاتهم، حيث يخططون لرحلاتهم بعناية لتتيح لهم الفرصة للاستمتاع بالسفر مع الالتزام بساعات العمل المطلوبة. وهذا النهج يتناسب بشكل خاص مع محبي السفر وأولئك الذين يعانون نقصاً في الإجازات الرسمية، سواء كانوا من العاملين عن بُعد أو العاملين بشكل مستقل.

إن العمل أثناء السفر يُعدُّ أسلوباً عملياً للاستفادة القصوى من الوقت، حيث يمنحك الفرصة لإنجاز مهام عملك بينما تستكشف أماكن جديدة وتلتقي بأشخاص جدد. ومن بين المزايا التي ستحققها من اعتماد هذا النهج

## تجديد الإبداع وزيادة الإنتاجية

يُعدُّ العمل من المنزل أو المكان المريح المفضل لديك أحد أهم مزايا العمل عن بُعد. ومع ذلك، قد يؤدي البقاء في المكان نفسه لفترات طويلة دون تغيير، خاصة إذا كانت هذه الفترات معزولة عن الطبيعة، إلى مشاكل نفسية مثل التوتر والإجهاد والاكتئاب. لذا، يمكن أن يساعدك تخطيط برنامج سفر يتضمن نشاطات ممتعة أو وجوداً في الطبيعة على تجديد الطاقة وتحسين صحتك النفسية، ما يعزز السعادة والثقة ويؤثر بشكل إيجابي في أدائك العملي وإبداعك.

الصورة



### • استغلال أيام الإجازة المدفوعة

يحتفظ العديد من العمال بأيام الإجازة المدفوعة للسفر والاستمتاع بالراحة بعيداً عن بيئة العمل. ولكن مع فرص العمل أثناء السفر يمكنك توفير تلك الأيام للاستخدام في أمور أخرى مثل الاسترخاء في المنزل أو قضاء الوقت مع العائلة أو زيارة الأصدقاء.

### إظهار التزامك بالعمل

من الناحية المهنية، يساعدك العمل أثناء السفر على إظهار قدرتك على التحمل واستكمال المهام المطلوبة بغض النظر عن مكانك. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة التقدير والاحترام من قبل أرباب العمل، ما يتيح لك فرصاً أكبر للترقية أو الحصول على مزايا إضافية.

### • كيفية التخطيط لتنفيذ العمل أثناء السفر؟

يتطلب السفر بغرض العمل التخطيط لعوامل محددة تختلف عن تخطيط السفر العادي، حيث يجب مراعاة العوامل التالية:

### • اختيار الوقت المناسب

يتعين عليك اختيار الوقت المناسب للسفر بناءً على الميزانية المتاحة والوجهة المرغوبة، مع مراعاة الفترة التي تناسب مع برنامج العمل. كما يجب البحث عن أماكن هادئة وخاصة بعيداً عن الزحام لضمان بيئة ملائمة للعمل دون توتر.

الصورة



### • اختيار موقع الإقامة بعناية

يجب أن يكون موقع الإقامة قريباً من المواقع السياحية المرغوبة لتوفير وقت أكبر للاستكشاف. ينبغي أيضاً التأكد من توفر جميع المرافق اللازمة للعمل مثل شبكة الإنترنت والمساحة المناسبة للعمل.

## • تحديد ساعات العمل

ينبغي تحديد ساعات محددة للعمل تضمن الالتزام بالمهام دون تشتت. يُفضّل تخصيص ساعات العمل في الصباح لتجنب التشتت وزيادة التركيز.

## • نصائح لرفع كفاءة العمل خلال السفر

عندما يفتقد العمل خلال السفر الإنتاجية أو الكفاءة فهو لم يحقق غرضه، فالسفر هنا لا يعتمد على الجانب الترفيهي فقط بل يسعى لتحقيق الجانب العملي أيضاً. وستساعدك النصائح التالية في الحفاظ على الانضباط ورفع مستوى الأداء

1. **ضع حدوداً واضحة خلال أوقات عملك:** إذا كنت تسافر وحيداً فلن تواجه مشكلة ضياع الانتباه بسبب أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء. مع ذلك، أغلب ما يصرف تركيزك المكالمات الهاتفية والرسائل النصية، لذلك ينبغي تحديد مواعيد محددة، وهي ساعات العمل التي حددتها مسبقاً، تمنع فيها استقبال أوجه الاتصال المختلفة من الأسرة والأصدقاء، إلا لحالات طارئة. وعلى الجانب الآخر، وضح لزملاء عملك أوقات راحتك لتجنب أي تواصل خارج ساعات العمل.

2. **جرّب طرقاً جديدة لتحقيق الإنتاجية:** قد لا تتوافق طريقتك المعتادة في إدارة ساعات العمل مع السفر، لذا لا بأس بالتعديل فيها قليلاً للتكيف مع ظروف السفر. فمثلاً، إذا كنت تستخدم أسلوب طريقة البومودورو لأخذ قسط من الراحة، قد يكون مدّ وقت جلسة العمل أفضل للحفاظ على تركيزك وتحقيق إنتاجية ملحوظة، بدلاً من جلسة مدتها 25 دقيقة، مددها إلى 40 أو 50 دقيقة على حسب طاقتك، وفي المقابل تزداد مدة راحتك لتكون كافية لتستغلها في المشي قليلاً أو زيارة مطعم ما، أو أداء نشاط آخر.

3. **اجعل اختلاف التوقيت المحلي لمصلحتك:** استغل فرق التوقيت المحلي مع فريق عملك إن وجد، فيمكنك الانتهاء من اجتماعاتك في وقت مبكر من اليوم بينما الطرف الآخر ينهي ساعات عمله اليومية. مثلاً، إذا كانت رحلتك إلى نيويورك، وتريد إجراء مكالمة سريعة مع مديرك وهو مقره في لندن لدعمه بالتحديثات. يساعدك فرق التوقيت على تخطيط المكالمات هنا الساعة العاشرة صباحاً بتوقيت نيويورك والثالثة عصراً بتوقيت لندن.

في الختام، يُظهر السفر إلى وجهة جديدة تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية عن طريق كسر الروتين اليومي. تساعد ممارسة هذا النشاط على زيادة الإنتاجية والكفاءة في بيئة مختلفة وفي أوقات قد تكون خارج ساعات العمل المعتادة. ويمكن للعمل أثناء السفر أن يفتح آفاقاً جديدة لتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية.