

## מלכודות דבש לעובדים מהבית

### 5 טעויות המחסלות אפקטיביות וכיצד להתמודד איתן

מאמר מערכת מתוך האתר 'לחסוך ולחיות טוב'

עבודה מהבית טומנת בחובה יתרונות רבים, אך גם אינספור הסחות דעת. מהן 5 הטעויות שמפריעות לעבודה מהבית, ואיך אפשר - להתגבר עליהן?



עבור רבים מאתנו הדשא של השכן ירוק יותר, כאשר אנו שומעים על אדם המנהל את העסק שלו מהבית. ולמה? כי עובדים רבים היו רוצים להימנע בכל בוקר מהפקקים, ולהיות מסוגלים לעצב את סביבת העבודה כראות עיניהם. האמת? לעבודה מהבית יש יתרונות רבים: חיסכון בזמן ובנסיעות, החזר מס על החלק היחסי בשכר הדירה, נוחות ועוד. כן, אבל...

עבודה מהבית יכולה להתברר כמלכודת דבש שפוגעת בפרודוקטיביות, אם לא מתנהלים בצורה נכונה. ריכזנו את 5 המלכודות המרכזיות ואת הדרכים להתמודד עמן על הצד הטוב ביותר, כדי לעבוד מהבית במקסימום יעילות.

**לעבוד על המחשב כשהמיטה נמצאת מול העיניים?**

לא בטוח שזה המתכון שיגרום לנו לעבוד במרץ, כשכל מה שאנחנו חושבים עליו זה מתי חוזרים לישון



## טעות #1 – להישאר בפיג'מה

איזה כיף שאין לנו בוס על הראש, שיכפה קוד לבוש קפדני. אז מדוע מדובר במלכודת דבש? כי בהיעדר סביבת עבודה מסודרת (אליה רגילים חברינו השכירים), קל מאוד להימרח. אחד הגורמים היוצרים אווירת עבודה הוא הלבוש, ולכן כדאי להתלבש מידי בוקר ממש כאילו אנחנו "הולכים לעבודה". זה אומנם יכול להשתנות מאדם לאדם, אך אם נשאר בפיג'מה עמה קמנו מהשינה, יהיה קשה ליצור אווירה פרודוקטיבית של עבודה.

## טעות #2 – לערבב בין המרחב האישי והעסקי

לעבוד על המחשב כשהמיטה נמצאת מול העיניים? לא בטוח שזה המתכון שיגרום לנו לעבוד במרץ, כשכל מה שאנחנו חושבים עליו זה מתי חוזרים לישון. על מנת לייצר סביבת עבודה פרודוקטיבית, חשוב להפריד ככל הניתן בין המרחב האישי למרחב העסקי. לשם כך יש להקצות חלל נפרד למשרד העסקי – בין אם מדובר בחדר נפרד או חלל שקט ככל הניתן, בו נוכל להתנתק מההתרחשויות השונות בבית ולהיכנס ל"מוד" עבודה.

## טעות #3 – לשבת בחושך

אחת הטעויות הנפוצות בעיצוב המשרד הביתי היא להרחיק את שולחן העבודה מהחלון אל הפינה הכי חשוכה בחדר, כדי לדמות את השולחן הארגוני. אם לוקחים בחשבון את השפעת החשיפה לאור על מצב הרוח ואת כמות השעות הרבה שאנחנו מבילים במשרד הביתי, להארת החלל יש חשיבות עליונה. חלל אשר אינו מואר דיו עשוי לפגוע ברמות האנרגיה, החדווה והעשייה.

מסיבות אלה חשוב לעבוד בחלל כמה שיותר מואר, עם חלונות המכניסים פנימה את אור השמש. את השולחן כדאי למקם בסמוך לחלון, גם כדי ליהנות מהאור (בשעות היום), וגם כדי שנוכל לקחת הפסקה ולצפות בהתרחשויות מבעד לשמשה.

## טעות #4 – להזניח את הגב

המספרים מלמדים ש-90% מהאוכלוסייה הבוגרת סובלת לאורך החיים מכאבי גב. וכאשר עובדים מהמשרד הביתי וממעטים בתנועה, בעיות הגב רק מתעצמות. ועם כל העומס שרובץ לכם על הכתפיים בתור עצמאיים, כאבי גב שסייחו את דעתכם הם הדבר האחרון שאתם צריכים. שלא לדבר על נזקים בלתי הפיכים דוגמת פריצות דיסק.





על מנת לדאוג לגב ולמנוע ככל הניתן כאבים, ניתן לנקוט במספר פעולות:

1. **לבחור את הכיסא המתאים** – להשקיע במחשב מהיר זה חשוב, להשקיע בכיסא שיעניק תמיכה נכונה למכונה המשוכללת בעולם, הגוף שלכם, חשוב שבעתיים.
2. **לקום מהכיסא** – אל תשכחו לקום מהכיסא מידי פעם כדי להפעיל את הגוף. מחכה לכם יום שלם של עבודה במשרד? חשוב לקום לפחות כל שעה, לעשות מתיחות ולהפעיל את הגוף. הפסקה קצרה תאפשר לכם לשחרר מתחים פיזיים ותעניק מנוחה מנטאלית חשובה.

## טעות #5 – לעבוד עם בלגאן על השולחן

ערימות מסמכים, כוסות קפה, עטים, כרטיסי ביקור. אם גם השולחן שלכם נראה כאילו עבר עליו הוריקן, סביר להניח שהפרודוקטיביות שלכם נפגעת. מדוע? כי גם כך אנחנו מופצצים בכל יום בכמות אדירה של משימות ופעולות. חוסר סדר מעניק ביטוי חיצוני לחוסר הסדר המחשבתי ואף מחמיר אותו. החדשות הטובות הן שההשפעה הזו עובדת גם בכיוון ההפוך: באמצעות סידור שולחן העבודה, נוכל לייצר בהירות מחשבתית ולתפקד טוב יותר.

### אז איך עושים את זה?

1. **ריכוז המסמכים במקום אחד** – אפשר לרכז את כל המסמכים על מגש שולחני הממוקם באחד ממדפי המשרד. את המסמכים נוכל לתייק אחת לשבוע, כשיהיה לנו זמן.
2. **סידור השולחן בסיום יום העבודה** – במקום לצבור הררי חפצים שיפריעו לשטף העבודה, כדאי לקבוע מעין "טקס" בסיום היום, במהלכו נסדר את השולחן ונפנה את הכוסות, כדי לפתוח את הבוקר הבא בהרגשה טובה עם מינימום הסחות דעת.

בעזרת הפעולות שיהפכו את המשרד העסקי ליעיל יותר, אפשר להגיד בביטחון:  
**גם כאשר מדובר בעשייה העסקית, אין כמו בבית...**

**עבודה מהנה!**

