

چرا کارمندان گوگل، توئیتر و لینکداین این ۷ عادت را ترک کردند؟

از برخی شرکت های مهم تکنولوژی پرسیدیم که چه عادات بدی را دوست دارند از محیط کاری خود دور کنند. در ادامه پاسخ آنها را می خوانیم.

حتی برای اکثر آدم های موثر نیز بسیار دشوار است تا عادت های را کنار بگذارند. تغییر و با دوام کردن عادات بسیار سخت است. برای همین ما به سراغ شرکت های مطرح در حوزه تکنولوژی رفتیم، تا با فهمیدن اینکه چه عاداتی را کنار گذاشته اند، از آنها الهام بگیریم. برخی اوقات دست کشیدن از انجام کاری که بدان عادت داریم از شروع به عادت کردن به کاری جدید آسان تر است، و ترک کردن عادات کوچک و ملموس باعث می شود تا عادات بزرگتر را راحت تر کنار بگذاریم.

۷ مورد از این عادات بد را که باید کنار بگذارید، در ادامه آورده ایم:

۱- بردن گوشی به جلسات

Sara Haider، مدیری ارشد در Periscope می گوید: من عادت داشتم در تمام طول جلسه گوشی خود را چک کنم. پس تصمیم گرفتم که گوشی خود را در تمام مدت جلسه به حالت "do not disturb" درآورم، برای همین توانستم تمام ذهن و تفکر خود را روی مبحث جلسه متمرکز نمایم.

این موضوع می تواند چالش برانگیز شود، زمانی که موضوع مورد بحث، یکی از اپلیکیشن های موبایلی معروف در سراسر دنیا باشد. زمانی که در حال استفاده از Twitter یا Periscope باشید، تعداد زیادی نوتیفیکیشن خواهید داشت زیرا همیشه اتفاق مهمی در جهان در حال رخ دادن است.

Erica Lockheimer مدیر توسعه مهندسی لینکداین نیز به این عادت متعهد است. می گوید: من دیگر در جلسه با تبلت و گوشی حواسم پرت نمی شود. کاملاً حاضر در جلسه ام و از هر لحظه ای که با این گروه باهوش لینکداین که درحال حل مسائل هستند می گذرانم، لذت می برم و با استراتژی های جدید همراه می شوم. بقیه افراد می توانند منتظر بمانند، کار مهمی در جریان است.

۲- تنها ناهار خوردن

کار ساده ای است اگر بعد از یک روز کاری سخت، ناهار خود را به تنهایی و پشت میزتان بخورید. رفتن به سلف غذاخوری هم کاری بهتر از این نیست. این نظر Ish Verduzco مدیر بخش شبکه های اجتماعی لینکداین است. تنها غذا خوردن به معنی استراحت میان کار نیست، بلکه بیشتر شبیه به قرنطینه شدن است.

بنابراین Verduzco، علاوه بر ترک این عادت، به عادت جدید روی آورد. او تصمیم گرفت از شروع سال ۲۰۱۷، هر هفته نهار خود را با ۲ فرد جدید میل کند. این کار نه تنها باعث می شود ارتباطات خود را افزایش دهد، بلکه دانشم راجع به کسب و کاری که به آن مشغولم را نیز افزایش می دهد.

۳- ترجیح دادن ایمیل به ملاقات حضوری

Luke Leonhard استراتژیست محصول در گوگل، می گوید: نیاز خود به استفاده کردن از ایمیل را کاهش دادم. زمانی که هر فردی کاری بزرگ انجام دهد، به جای آنکه مانند همه به او ایمیل بزنم و تیریک بگویم، سعی می کنم به صورت حضوری این کار را انجام دهم.

ایمیل زدن بسیار راحت است. اما بعضی اوقات زیادی راحت است و منجر می شود که انگیزه در انسان کاهش یابد و ارتباطات غیر موثر باشد. برای همین، Leonhard اساس ارتباطات خود را، ارتباطات فیزیکی نهاده است. او می گوید: زمانی که می خواهم بازخورد اطرافیانم راجع به محصول را بگیرم، یک جلسه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای هماهنگ می کنم تا افراد را به صورت حضوری ببینم و بازخوردشان را بگیرم. اینگونه بازخوردی سریع تر و موثرتر می گیرم. اگر احساس کنم جلسه حضوری ارزش برگزاری ندارد، به این شک می کنم که آیا ارزش نوشتن ایمیل و ترجمه آنچه می خوام بگویم به متن نوشتاری را دارد؟

Leonhard می گوید تازگی به این عادت روی آورده است، و اینگونه زمان کمتری در دفتر کار خود پشت کامپیوترش می گذراند تا تایپ کند و بیشتر سعی دارد با دیگران در تعامل باشد. او می گوید روزهای کاری اش کمی مفرح تر شده است.

۴- عضویت در خبرنامه های بهبوده

Leonhard تنها کسی نیست که دوست دارد زمان کمتری به زیر و رو کردن اینباکس ایمیل خود اختصاص دهد. Fadia Kadar، مدیر ارشد توییتر، می گوید: امسال تمرکز خود را روی لغو عضویت از خبرنامه هایی گذاشتم که هیچ یک از ایمیل های آنها را نمی خوانم و توجه بیشتری به مواردی که در آنها ثبت نام می کنم، دارم. او اضافه می کند که ۲۰۱۷ سالی است که در آن اینباکس ایمیل من مرتب شده خواهد بود و از درهم ریختگی نجات می یابد.

۵- تکیه بر کاغذ و حافظه کوتاه مدت

حتی افراد شاغل در موقعیت های مرتبط با تکنولوژی هنوز ترجیح می دهند از کاغذ استفاده کنند تا ابزارهای الکترونیکی، در حالی که استفاده از این ابزارها کارایی را افزایش می دهند. Wade Morgan نماینده توسعه فروش سازمانی لینکداین می گوید: قصد دارم از اپلیکیشن تقویم استفاده کنم تا کارهای کل هفته ام را برنامه ریزی نمایم و تصمیم گرفتن های لحظه ای خود را کنار بگذارم. هشدارهایی که از اپلیکیشن تقویم منتشر می شود، کارایی را بالاتر می برد و احساس مسئولیت را در من افزایش می دهد.

Alex Josephson مدیر استراتژی برند توئیتر، عادت به برنامه ریزی های سابق که در مدرسه یاد گرفته است و دیگر کارایی ندارد را ترک کرده است. می گوید: تصمیم گرفته ام تمام یادداشت برداری های فیزیکی با خودکار را کنار بگذارم و از اپلیکیشن هایی مثل Google Keep استفاده کنم. این بهترین راه برای کمک گرفتن از مطالب ثبت شده گذشته، خلاصه نویسی، ایده پردازی و نوشتن To-Do List است. در این صورت محیط زیست را هم کمتر تخریب می کنیم.

۶- کم خوابیدن

David Roter سرپرست بخش توسعه توئیتر می گوید: دیگر نمی خواهم ادعا کنم که خواب بی اهمیت است، برای همین آن را هدف امسال خود قرار داده ام. اما با ترک عادت شب بیداری، همه چیز به طور کامل خوب نمی شود. Roter با انجام برخی اصلاحات این عادت جدید را انتخاب کرد تا بتواند لحظات بیشتری چشمانش را ببندد. David Roter حداقل روزی یک بار مراقبه می کند. او معتقد است که اینگونه بسیار با انگیزه و متمرکز روز کاری خود را آغاز خواهد کرد.

۷- کمال گرایی

Leonhard که در گوگل کار می کند، ۲ عادت کاری خود را ترک کرده است. او می گوید: دیگر زمان زیادی صرف ساخت ارائه های خود نخواهم کرد. از قالب های آماده استفاده می کنم تا ارائه بهتری داشته باشم، بدون آنکه دقیقه ها وقت بگذارم تا یک اسلاید طراحی کنم و آن را مناسب ارائه خود نمایم. Leonhard اضافه می کند که این کار ارزشش را ندارد.

با خلاص شدن از دردسرهای کمال گرایی، Leonhard زمان های خالی خود را برای انجام کارهایی جدید برنامه ریزی کرد. او می گوید با این کار توانستم زمان بیشتری برای خود نگه دارم و کمی زبان اسپانیایی یاد بگیرم، به پیاده روی بروم و یوگا را امتحان کنم.