

## ۱۲ نکته مفید برای مؤثر کار کردن معماران



معماران افراد پرمشغله‌ای هستند و فعالیت آن‌ها برای جامعه بسیار باارزش است. کاری که معماران انجام می‌دهند مستلزم بهره‌وری، مؤثر بودن، انعطاف‌پذیری و ذهنیتی شفاف است. حفظ سبک زندگی مناسب می‌تواند به آن‌ها در به دست آوردن همه‌ی این موارد کمک کند. در مقابل بی‌برنامگی، زندگی آن‌ها را به یک آشفتگی بزرگ تبدیل می‌کند. موفق بودن از خوب بودن در کاری که انجام می‌دهید به دست می‌آید و موفق بودن است که شما را در زندگی خوشحال و راضی نگه می‌دارد. این یک حلقه‌ی بسته است، نمی‌توانید بدون دیگری یکی را به دست بیاورید. در این مقاله چند توصیه برای اینکه یک معمار کارآمد با ذهنیتی شفاف باشید به شما ارائه می‌دهیم و به شما یاد می‌دهیم که چگونه کار خود را به یک تجربه‌ی لذت‌بخش تبدیل کنید.



### ۱. با برنامه کار کنید و لیستی از کارهایی که باید انجام دهید، تهیه کنید.

همیشه روزتان را با یک برنامه‌ی کاری زمان‌بندی‌شده و منظم شروع کنید. این کار به شما کمک می‌کند که زمان را از دست ندهید و از به تعویق افتادن کارهایتان جلوگیری کنید (اگر انجام آن ممکن باشد). سعی کنید سخت‌ترین کارها را در اسرع وقت انجام دهید و کار خودتان را به کارهای کوچک که در زمان‌های کم تمام می‌شوند، تقسیم کنید. از کار کردن به صورت پیوسته و در طولانی‌مدت پرهیز کنید. در برنامه‌ی روزانه‌ی خود فعالیت‌های غیر کاری مانند ورزش کردن، معاشرت با دیگران و کمک کردن به دیگران را هم بگنجانید.

### ۲. فرآیند کاری خود را مشخص کرده و یک چک‌لیست تنظیم کنید.

پروژه‌های مختلف نیازمند فرآیندهای مختلفی هستند. پس با شروع هر پروژه روال روزمره‌ی خود را دوباره کنترل کنید و یک برنامه‌ی مناسب ایجاد کنید؛ مثلاً اگر شما برای طراحی یک مدرسه کار می‌کنید، معمولاً باید با تحقیق شروع کرده و با فکر کردن در مورد مفهوم و شکل ادامه دهید و سپس به منطقه بندی و ... بپردازید؛ اما اگر دومین پروژه‌ی مدرسه‌ای است که انجام می‌دهید، می‌توانید زمانی را به تحقیق اختصاص ندهید یا حداقل از مقدار آن کم کنید. دلیل این است که از پروژه‌ی قبل اطلاعاتی به‌عنوان پیش‌زمینه دارید.

### ۳. از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت دور بمانید.

این دو تمرکز شما را به هم می‌ریزند و زمان و انرژی شما را بدون اینکه حتی متوجه شوید از بین می‌برند. مطمئناً نمی‌توانید کاملاً از این‌ها دور شوید، اما وقتی می‌خواهید کار کنید تلاش کنید که این کار را انجام دهید. حالت هواپیمای گوشی موبایل خود را فعال کنید و از زمان خود بدون سروصدا طی یک یا دو ساعت لذت ببرید.

### ۴. از زمان هوشمندانه استفاده کنید.

زمان اهمیت زیادی در معماری دارد و در نتیجه شما باید از زمانی که در اختیار دارید هوشمندانه استفاده کنید. هیچ کاری را بیش از آنچه نیاز است ادامه ندهید و اشتباهاتی که باعث می‌شود کارها بیش از حد طول بکشند را مرتکب نشوید. زمانی که برای انجام این کارهای غیرضروری صرف می‌شود را می‌توان برای سرگرمی‌های مفرح صرف کرد. علاوه بر انجام سه توصیه‌ی قبلی، باید ابزارهای خود را هم به خوبی بشناسید. نرم‌افزارها و برنامه‌های کامپیوتری که از آن استفاده می‌کنید را به خوبی یاد بگیرید و با میانبرهای آن‌ها آشنا شوید. تمام توصیه‌ها و ترفندهایی که سرعت شما را بیشتر و عملکردتان را بهبود می‌بخشند را یاد بگیرید. بهترین ابزارها را استفاده کنید و زمان خود را صرف یادگیری آخرین نرم‌افزاری که در درازمدت باعث صرفه‌جویی در زمان شما می‌شود، نکنید. همچنین عادت کنید که هر چیزی که لازم دارید را در اطراف خود بگذارید تا از حرکات اضافی اجتناب کنید.

### ۵. رژیم خود را کنترل کنید و مرتب آب بنوشید.

از خوردن غذاهای چرب و کربوهیدرات‌های سنگین قبل از کار اجتناب کنید، زیرا این غذاها به شما حس خستگی و خواب‌آلودگی می‌دهند. در عوض سعی کنید که از گزینه‌های سالم‌تر و سبک‌تر مانند سبزی‌ها، میوه‌ها و گوشت خالص استفاده کنید. مرتباً آب بنوشید و در روز کمتر از ۲ لیتر آب نخورید؛ این کار به شما کمک می‌کند که متمرکز باقی بمانید. اگر در تمرکز کردن مشکل دارید و همیشه احساس خستگی می‌کنید، می‌توانید از دکتر خود در مورد مصرف ویتامین‌ها سؤال کنید.

**۶. در مصرف نوشیدنی‌های محرک افراط نکنید.**

از این نوشیدنی‌ها گاه‌به‌گاه استفاده کنید، در غیر این صورت معتاد خواهید شد و نمی‌توانید تمرکز خود را بدون آن‌ها حفظ کنید. مطمئناً منظور ما از مشروبات محرک قهوه و دیگر نوشیدنی‌های کافئین دار است؛ نیازی به گفتن نیست که الکل و مواد مخدر را به هیچ‌وجه نباید استفاده کنید. این مواد به شما حس افسردگی خواهند داد.

**۷. مرتب ورزش کنید تا تناسب اندامتان را حفظ کنید و متناسب باقی بمانید.**

ورزش برای شما چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی خوب است. ورزش تناسب اندام شما را حفظ می‌کند، حال شما را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود بهتر بخوابید. ورزش گرایش‌های عصبی شما را کم می‌کند و حافظه و مهارت‌های فکری شما را بهبود می‌بخشد. می‌توانید پیاده‌روی صبحگاهی انجام دهید و در هوای تازه نفس بکشید یا می‌توانید دوچرخه‌سواری کنید؛ این کار حال شما را خوب می‌کند.

**۸. دکوراسیون خود را هر چند وقت یک‌بار عوض کنید.**

کار کردن هر روز در یک محل به شما حس روزمرگی می‌دهد و باعث می‌شود که خلاقیت شما کمتر شود. بنابراین هرگاه خسته می‌شوید یا گیر می‌افتید جای‌تان را عوض کنید. فکرها یا مکان‌ها را در یک جای دیگر، مثلاً یک پارک یا جایی که بتوانید هوای تازه تنفس کنید و از منظره و سرسبزی اطراف لذت ببرید، انجام دهید. کتابخانه‌ها هم گزینه‌ی خوبی هستند.

**۹. روزنامه بخوانید و با دوستانتان صحبت کنید.**

هر چیزی که حواس شما را پرت می‌کند، کنار بگذارید. اگر با صحبت کردن با دیگران در مورد مشکلات و نگرانی‌های خود راحت نیستید، مجله یا روزنامه بهترین دوست شما خواهد بود. شواهد علمی وجود دارد که خواندن ژورنال در کاهش استرس تأثیر زیادی دارد. این کار ذهن شما را پاک کرده و به شما در نگاه کردن به مشکلات و نگرانی‌ها از دیدگاه متفاوت کمک می‌کند و در نتیجه می‌توانید این مشکلات را به صورت مؤثرتری حل کنید.

**۱۰. لباسی بپوشید که به شما حس راحتی می‌دهد.**

استانداردهای ما برای لباس راحت ممکن است با همدیگر متفاوت باشد، پس در اینجا چند راهنمایی می‌کنیم: چیزی بپوشید که حواس شما را پرت نکند، اگر کاری انجام می‌دهید که ممکن است لباس شما کثیف شود، مثلاً ساخت یک مدل فیزیکی، لباسی بپوشید که مجبور نباشید همیشه نگران کثیف شدن آن باشید. اگر در لباس گشاد احساس تمرکز و کارآمدی می‌کنید، همان لباس را بپوشید. اگر پوشیدن لباس رسمی به شما در مقابل هم‌کلاسی‌هایتان حس اعتمادبه‌نفس می‌دهد، لباس رسمی گزینه‌ی درستی خواهد بود.

**۱۱. آرام باشید و خواب کافی داشته باشید.**

وقتی گیر می‌کنید، استراحت نکنید؛ بنشینید، بدن خود را بکشید، آرام باشید و به آهنگ مورد علاقه‌ی خود گوش دهید. ماساژ هم می‌تواند جریان خون را بهبود بخشد، استرس را آزاد کند، تمرکز را افزایش دهد و به خواب بهتر شما کمک کند. معمولاً معمارها از کم‌خوابی رنج می‌برند، ولی شما تسلیم آن نشوید. خواب برای شما خوب است. این کار حافظه‌ی شما را بهبود می‌بخشد می‌کند، خلاقیت شما را تسریع و تمرکز شما را بیشتر می‌کند. سعی کنید حداقل روزانه ۷ ساعت بخوابید تا زندگی سالم و ذهن متمرکز داشته باشید.

۱۲. بدانید چه زمانی شنیدن موزیک در حین کار کردن خوب است.

معمولاً معماران هنگام کار کردن به مدت طولانی موزیک گوش می‌کنند. با این وجود مطالعات نشان داده است که این کار همیشه خوب نیست. این بستگی به کاری دارد که شما انجام می‌دهید. اگر کاری روتین است که نیاز به فکر کردن زیاد ندارد، می‌توان با گوش کردن موزیک این کار را لذت‌بخش‌تر کرد. اگر اولین باری است که کاری را انجام می‌دهید که نیاز به فکر کردن و توجه کامل دارد، سکوت جایگزین بهتری است. اگر در محیطی پر سروصدا کار می‌کنید، گوش کردن به موزیک می‌تواند برای شما مفید باشد، ولی باید موزیک مناسب را انتخاب کنید. آهنگ‌های بی‌کلام بهتر از موزیک‌های دیگر هستند و آهنگ‌های آشنا بهتر از آهنگ‌های جدید هستند.

مترجم: علی‌اکبر خلیلی

منبع:

<http://www.arch2o.com/tips-architects-work-efficiently/>