

الإدارة الفعالة للجهد

بقلم طوني شفارتز

نتيجة لزيادة المتطلبات الوظيفية يعتمد كثير من الموظفين إلى العمل لساعات أطول ويؤدي هذا الأمر حتماً إلى شعورهم بالإرهاق الذي يثقل كاهل كل من المؤسسة والموظف. وفي الوقت نفسه يدرك الناس أن ما يشحن قدرتهم على العمل هو جهدهم فزيادة قدرتهم هي الطريق المثلى لإنجاز أفضل وأسرع. فالوقت عنصر ذو حد معلوم أما الطاقة فهي مختلفة ولها أربعة مقومات: الجسم والانفعالات والعقل والروح ويمكن تقوية كل واحدة منها وتجديدها بانتظام.

ويصف طوني شفارتز، مؤسس مشروع الطاقة في هذه المقالة كيف يمكن ترسيخ العادات التي تؤدي إلى زيادة الطاقة في المقومات المذكورة أعلاه.

- فمثلاً، توظيف موجات الجسم بأخذ فترات استراحة متقطعة يعيد الطاقة إليه.
- رفض دور الضحية واستبداله بمنظار الأمل يقلل من هدر الطاقة والانفعالات السلبية.
- تجنب ما تحدته التكنولوجيا من تشتت مستمر ينشط الطاقة الفكرية.
- المشاركة في النشاطات المفيدة والهادفة تنعش طاقة الروح.

لقراءة المقالة كاملة أنظر مجلة:

Business Harvard Review, October 2007.