

درگیری مرزی کار و زندگی

فناوری، دیوارهای بین زندگی شخصی و کاری ما را از بین می‌برد

محسن سمسارپور

روزگاری زندگی کاری با زندگی شخصی مرز مشخصی داشت. آن روزها خیلی هم دور نیست، همین چند سال پیش شاید یکی دو نسل قبل از ما، هشت یا نه صبح ساعت کاری‌شان شروع می‌شد و چهار و پنج عصر کار تمام شده بود و به خانه برمی‌گشتند. شروع و پایان و محل کار مشخص بود و افراد می‌توانستند بین محل کار و محل زندگی شخصی تفاوت قائل شوند، اما امروز با حضور فناوری‌های جدید این مرز کمرنگ شده تا جایی که در برخی از مشاغل، مرز دقیقی بین زندگی شخصی و کاری وجود ندارد. افزایش افرادی که به‌صورت آزاد برای خود کار می‌کنند نشان‌دهنده سرعت افزایش بی‌مرزی بین زندگی شخصی و کاری است. اما آیا وجود این مرزها برای ما مناسب بوده است؟ امروز بی‌مرزی چه سود و ضرری دارد؟

زندگی‌کاری، زندگی شخصی

امروز افراد زیادی در جهان به‌صورت آزاد کار می‌کنند، در ساده‌ترین تعریف اگر یک نفر بدون این‌که به یک سازمان یا کسب‌وکار و شرکت مشخص متعهد شود، فعالیت حرفه‌ای و تخصصی خود را برای مجموعه‌های مختلف انجام دهد و بسته به نیاز و پروژه‌های در دسترس، کارفرمای خود را تغییر دهد به او عنوان آزادکار یا (Freelancer) داده می‌شود. حضور فناوری به‌خصوص اینترنت موجب شده افراد زیادی بتوانند از این طریق کسب درآمد کنند. آمارهای جهانی نشان می‌دهد یک‌سوم نیروی کار کشور آمریکا به‌صورت آزادکار در حال کار هستند. جدای کار، سبک زندگی افراد آزادکار با افرادی که ثابت کار می‌کنند، کاملا متفاوت است. محل کار افراد آزادکار همان آپارتمان یا ساختمانی است که در آن زندگی می‌کنند. البته امروز حضور فناوری موجب شده افراد دارای شغل ثابت هم مرزهای بین زندگی شخصی و کاری چندانی نداشته باشند. اینترنت و تلفن همراه هوشمند بستری است که در هرلحظه بتوان مسائل کاری را رصد و گزارش‌ها و تعاملات کاری را مرور کرد. از این رو افراد در ساعات زندگی شخصی هم از این ابزارها برای تعامل با شغل خود استفاده می‌کنند. در واقع همین ابزارهای ساده مثل تبلت، لپ‌تاپ و تلفن همراه هم برای استفاده شخصی و هم برای استفاده کاری استفاده می‌شوند. ممکن است در ساعات کاری یک ایمیل شخصی دریافت و آن را بررسی کنید و به همین میزان ممکن است در ساعات غیرکاری ایمیل کاری دریافت کرده و از زمان استراحت و زندگی شخصی خود برای انجام کارهای اداری استفاده کنید. این به‌آن معنی است که گرچه در ساعات غیرکاری مشغول کار نیستید، ولی همیشه نجوای کوچکی از کار را روی ابزارهای مبتنی بر فناوری خود می‌شنوید و ذهن شما درگیر کار هم است.

کار در خانه

اگر در خانه کار کنید مثل این است که هیچ‌گاه محل کار خود را ترک نکنید. درست است امروز حتی اگر کسی شغل ثابت هم داشته باشد ممکن است در خانه برخی از کارهای خود را انجام دهد، اما محل کار با محل زندگی او با هم تفاوت دارد. اما اگر آزادکار باشید و در خانه کار کنید همه مناظر زندگی و کاری یکسان است. وقتی به‌صورت آزاد کار می‌کنید هر لحظه می‌تواند برای شما پول‌ساز باشد برای همین ممکن است بسیاری از وقت‌های زندگی شخصی را برای زندگی کاری صرف کنید. اما فناوری چقدر به این موضوع کمک کرده تا افراد بتوانند به‌راحتی مرزهای زندگی شخصی و کاری خود را درهم تنیده کنند؟

۱ خدمات گوگل: گوگل ابزارهای زیادی را در اختیار کاربران خود قرار داده است. از سرویس ایمیل گرفته تا فضای ابری برای ذخیره‌سازی فایل‌ها، از فرم‌های آنلاین تا ابزارهای نگارش متن و محاسبات آماری به‌صورت آنلاین، اما همه این ابزارها در تمام بسترهای موجود مانند ویندوز، مک، اندروید، آی‌اواس و... قابل دسترسی هستند. بسیاری از افراد خواستار یکپارچگی بین تمام این خدمات هستند و گوگل این موضوع را فراهم کرده است. اما مرز بین زندگی شخصی و کاری چطور؟ بسیاری از ما برای رفع این مشکل از راهکارهای ساده استفاده می‌کنیم. مثلا به‌عنوان شخص، یک حساب شخصی داریم و یک حساب کاری، اما یکپارچه‌سازی همین دوحساب هم برای ما ممکن است بااهمیت باشد. در واقع گوگل و خدمات گسترده آن شاید موجب شده افراد بتوانند به‌راحتی نقش‌های مختلفی را بر بستر گوگل داشته باشند، یعنی هم بتوانند به‌عنوان یک شخص با حساب کاربری شخصی فعالیت کنند و هم در نقش‌های مختلف کاری حضور داشته باشند.

اینترنت و تلفن همراه هوشمند بستری است که در هر لحظه بتوان مسائل کاری را رصد و گزارش‌ها و تعاملات کاری را مرور کرد. از این رو افراد در ساعات زندگی شخصی هم از این ابزارها برای تعامل با شغل خود استفاده می‌کنند

۲ گوشی‌های هوشمند تلفن همراه: عامل دیگری که تاثیر چشمگیری بر پیوند زندگی شخصی و کاری افراد داشته حضور تلفن‌های همراه است. با استفاده از تلفن‌های همراه می‌توانید در لحظه تقویم کاری خود را مشاهده کنید.

وقتی گوشی در دست دارید و در ساعات زندگی شخصی هستید باز هم ممکن است ایمیل کاری به شما برسد و گوشی به شما این امکان را می‌دهد که در اسرع وقت به آن پاسخ دهید. گوشی‌های هوشمند زندگی کاری و شخصی شما را به‌راحتی به هم پیوند می‌زند، چراکه شما در آن واحد می‌توانید یک حساب شخصی و یک یا چند حساب کاری را روی گوشی خود داشته باشید و در لحظه ورودی‌های مختلفی را دریافت کنید. با استفاده از گوشی‌های هوشمند شما همیشه به اینترنت متصل هستید، پس نیاز شما به حضور در محل کار برای بررسی بسیاری از موارد از بین رفته و به‌راحتی می‌توانید در هر زمان و هر مکان، فعالیت‌های مربوط به زندگی کاری خود را انجام دهید.

۳ مرورگرهای پیشرفته: یکی دیگر از عواملی که افراد به‌راحتی می‌توانند در خانه کار کنند پیشرفت مرورگرهاست. کروم به‌عنوان یکی از مطرح‌ترین مرورگرهای جهان امروز به شما امکاناتی می‌دهد که با استفاده از آن به‌راحتی می‌توانید حال و هوای کار یا زندگی شخصی را به‌صورت جداگانه تجربه کنید. گوگل کروم این امکان را به کاربران می‌دهد که بتوانند برای خود یک یا چند حساب شخصی و یک یا چند حساب کاری ایجاد کنند. با هر یک از حساب‌ها که وارد کروم بشوید می‌توانید تنظیمات خاص آن حساب را انجام دهید. از رنگ‌بندی و شکل ظاهری گرفته تا صفحاتی که به نظرتان بااهمیت می‌رسند. این موضوع بسیار مهم است، چراکه افراد باید بتوانند بین زندگی شخصی و کاری خود جابه‌جایی انجام دهند و این امکانات مرورگر کمک خواهد کرد تا شما از نظر روان‌شناسی به‌راحتی حس و حال مربوط به کار یا زندگی شخصی را در هر یک از حساب‌های کاربری خود تزریق کنید.

۴ لپ‌تاپ: رایانه‌های قابل حمل یکی دیگر از عواملی هستند که باعث شده‌اند ما امروز شاهد پیوند زندگی شخصی و کاری افراد باشیم. می‌توان روی لپ‌تاپ‌ها، حساب‌های کاربری متفاوتی تعریف کرد. این ویژگی موجب شده افراد بتوانند تفکیک مناسبی بین زندگی شخصی و کاری خود روی لپ‌تاپ‌ها انجام دهند. درواقع افراد با وارد شدن به هریک از حساب‌های کاربری حال و هوای آن را برای خود تداعی می‌کنند.

۵ تبلت‌ها: تبلت‌ها پادشاه ابزارهای مبتنی بر فناوری هستند، چراکه استفاده از آنها در هر زمان و مکان ساده است. نسبت به لپ‌تاپ‌ها کم حجم‌تر و سبک‌تر و نسبت به گوشی‌های همراه بزرگ‌تر هستند. این ابزار هم موجب شده افراد بتوانند همیشه به کارهای شخصی و شغلی خود برسند.

تعادل بین زندگی شخصی و کاری

گرچه تمام این فناوری‌ها به طرز عجیبی امکان ترکیب زندگی شخصی و کاری را برای کاربران خود فراهم کرده‌اند، اما نباید از این موضوع غافل شد که ترکیب زندگی شخصی و کاری نیازمند ایجاد یک تعادل است، چراکه در صورت نبود ایجاد تعادل یا ممکن است افراد نتوانند به‌درستی درآمدزایی کنند یا ممکن است از زندگی شخصی خود باز بمانند. پس حفظ تعادل بین این دو، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

خرمبین

اگر مطالب این صفحه را می‌پسندید، عدد ۷۰۷۳ را به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۲۶ پیامک کنید