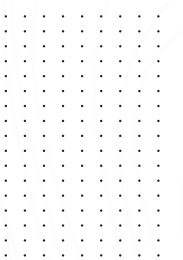


نکاتی برای تجهیز دفتر کار خانگی کارآمد

دفتر کار خانگی تان را حرفه‌ای‌مجهز کنید

آرزو کیهان
مترجم

چند سال پیش، دفاتر خانگی به‌عنوان نمادی از تجمل تلقی می‌شد، چیزی که در بسیاری از خانه‌ها نبود. اکنون، زندگی کاری در یک دنیای پس از همه‌گیری کرونا با تعداد بیشتری از افراد که از خانه به‌صورت پاره وقت یا تمام وقت کار می‌کنند در جریان است. در حالی که کار از روی کاناپه یا پیشخوان آشپزخانه کاملاً امکان پذیر است، دفاتر خانگی، چه به شکل یک اتاق کامل یا یک میز در گوشه‌ای از خانه، ظرف ۲ سال گذشته راه‌اندازی شده و توانسته‌اند جایگزین دفاتر مجهز محیط‌های کاری شوند. داشتن دفتر کاری کوچک و نه چندان مجلل در شرایط کنونی می‌تواند بسیار کارساز باشد. با در نظر گرفتن این موضوع، ایده‌های دفترهای کار خانگی بهره‌وری را افزایش می‌دهد این دفاتر اغلب از محیط کاری خلوت و دنج‌تر است تا فرد بتواند تنها به امور کاری‌اش رسیدگی کند بدون آنکه با کسی گفت‌وگویی داشته باشد. کار در خانه قبلاً امتیازی بود که شرکت‌های متریقی از آن بهره می‌بردند. اکنون، با افزایش سیاست‌های کار ترکیبی و از راه دور، افراد بیشتری می‌توانند از روی میز آشپزخانه کارشان را با لپ تاپ کنترل کنند. در واقع، آخرین ارقام نشان می‌دهد که از هر هفت بزرگسال شاغل در بریتانیا، یک نفر (۱۴ درصد) به طور تمام وقت در یک دفتر خانگی کار می‌کند. با این حال دور کاری درسره‌های خاص خود را دارد، کار در خانه چالش‌هایی را در زمینه زیرساخت‌ها به همراه دارد. کسانی که ایستگاه کاری مناسب و مشخصی ندارند، با حواس پرتی بیشتری مواجه می‌شوند که به طور بالقوه بر عملکرد شغلی‌شان تأثیر می‌گذارد. استفاده از تجهیزات نامناسب نیز می‌تواند خطراتی برای سلامتی جسمی به همراه داشته باشد. در این میان کندی اینترنت نیز می‌تواند تأثیر منفی بر روند دورکاری از منزل داشته باشد. با وجود این سیاست‌های کار ترکیبی یا از راه دور یک امتیاز فوق‌العاده محبوب برای کارمندان است. در واقع، بر اساس یک نظرسنجی، ۸۸ درصد از جویندگان کار، کار ترکیبی را به‌عنوان مهم‌ترین عامل کشش در هنگام جست‌وجوی یک نقش جدید مؤثر می‌دانند. یکی از نکات منفی دورکاری این است که اگر فرد کارمند در یک محیط شلوغ در خانه زندگی می‌کند، این موضوع می‌تواند منجر به حواس پرتی‌اش شود. به‌عنوان یک قاعده کلی، کارمندان باید سعی کنند فضایی را برای دفتر خود پیدا کنند که از زندگی خانگی‌شان متمایز باشد.



مهم است که ایستگاه کاری خود را با ابزارهای لازم که به شما در انجام کارتان کمک می‌کند، مجهز کنید. بنابراین ایده خوبی است که در مورد تجهیزات واقعاً به آنچه می‌خواهید انجام دهید فکر کنید. بخشی از این تجهیزات شامل لپ تاپ یا کامپیوتر، نمایشگر رایانه، بلندگوها، وب کم (مطمئن شوید که نرم افزار ویدئو کنفرانس را برای این کار نصب کرده‌اید) و میکروفن‌ها و VPN (شبکه پروکسی مجازی) است

چه نکاتی برای دورکاری مهم است؟

سعی کنید از مکان‌های عمومی یا مکان‌هایی که ممکن است زمان استراحت خود را در آنجا بگذرانید دوری کنید. این به شما کمک می‌کند تا احساس حرفه‌ای کار در یک محیط اداری معمولی را حفظ کنید. زیرا شما به‌عنوان یک کارمند متعهد موظف به رعایت اصول خاص خود هستید. برخی افراد به اندازه کافی خوش شانس هستند که یک اتاق جداگانه برای کار خانگی داشته باشند، این موضوع شرایط را راحت‌تر خواهد کرد. اگر فضای کافی ندارید، گوشه‌ای را پیدا کنید که دورتر از شلوغی‌های روزمره خانه باشد. با توجه به شرایط کنونی محبوبیت داشتن یک کانتینر حمل‌ونقل به جای فضای کار در بین مردم اروپا به شدت افزایش یافته تا در فضایی به دور از اعضای خانه و در آرامش به کارهایشان رسیدگی و آن را مثل یک دفتر کار تجهیز کنند. این کانتینرها به اندازه کافی جا دار هستند و براحتی در مقابل خانه یا حیاط پشتی در فاصله نزدیک خانه قرار داده می‌شوند.

اما اغلب افراد گوشه‌ای از سالن پذیرایی یا اتاق نشیمن خود را تبدیل به دفتر کاری کوچک کرده‌اند تا بتوانند در آن فضا کارهای روزمره‌شان را انجام دهند. به هر حال نیاز است تا برای انجام کار در منزل به این نکات توجه شود:

پریزهای برق - آیا نزدیک هستند؟ / WiFi - اتصال شما به اینترنت چگونه است؟ / سر و صدا - آیا نزدیک به خیابان یا تلویزیون هستید؟ / سیستم تلفن - آیا باید سیستم تلفن خود را برای کار در منزل تطبیق دهید؟

تجهیزات

مهم است که ایستگاه کاری خود را با ابزارهای لازم که به شما در انجام کارتان کمک می‌کند، مجهز کنید. بنابراین ایده خوبی است که در مورد تجهیزات واقعاً به آنچه می‌خواهید انجام دهید فکر کنید. بخشی از این تجهیزات شامل لپ تاپ یا کامپیوتر / نمایشگر رایانه / بلندگوها / وب کم (مطمئن شوید که نرم افزار ویدئو کنفرانس را برای این کار نصب کرده‌اید) / میکروفن‌ها و VPN (شبکه پروکسی مجازی) است. می‌توان گفت در دنیای امروز با توجه به فناوری و ضرورت استفاده از اینترنت، داشتن چنین تجهیزاتی برای کار هر کارمندی ضروری است.

صندلی

اگر به طور منظم از صندلی نامناسبی استفاده کنید که طراحی ارگونومیک ندارد، احتمالاً چندین مشکل سلامتی مانند کمردرد مزمن، گردن درد و شانه درد را تجربه خواهید کرد. صندلی‌های اداری طبی با عنوان صندلی اداری ارگونومیک شناخته می‌شود. تنها تفاوت اصلی آنها با بقیه در قابلیت تنظیم عمق صندلی، شیب زانویی، ارتفاع نشیمنگاه، ارتفاع پشتی صندلی و قسمت پشتیبانی کمر است. تحقیقات یک انجمن



نورپردازی

موضوع نورپردازی مرتبط با مکان قرار گرفتن شمایست، معیار مهمی که در یافتن فضای کاری به اندازه کافی جدی گرفته نمی‌شود. نور شدید باعث خستگی چشم می‌شود. همچنین اغلب به‌عنوان محرک برای سردردهای میگرنی ذکر شده است. در مقایسه، نور روشن و طبیعی می‌تواند به بهره‌وری‌شان را بهبود بخشد. نور گرم‌تر می‌تواند به نزدیک پنجره‌های بنشینید که نور سالمی در طول روز به شما و محیط کاری‌تان می‌دهد. اگر این غیرممکن باشد، لامپ‌های LED بهترین جایگزین است.

سلامت عمومی (RSPH) نشان داده که ۳۹ درصد از افرادی که در طول کووید ۱۹ به کار در خانه روی آوردند، گزارش کردند که دچار مشکلات اسکلتی عضلانی شده‌اند. به همین دلیل داشتن صندلی مناسب در طول زمان کاری در منزل از ارکان مهم و ضروری است. شما می‌توانید با خرید صندلی ارگونومیک (که برای استفاده طولانی مدت و راحت طراحی شده‌اند) احتمال این اتفاق را کاهش دهید. این صندلی‌ها گران هستند اما استفاده از آنها در درازمدت به نفع شما خواهد بود. صندلی‌های ارگونومیک، پارچه نرم، تکیه گاه پشتی، ارتفاع قابل تنظیم و تکیه گاه بازو دارند.

همه ما این ضرب‌المثل را شنیده‌ایم: محیط آشفته یعنی ذهن آشفته



هنگام طراحی یک محیط اداری خوب، توصیه می‌کنیم نور خوب، مکان دقیق، میلمان و تجهیزات مناسب و فضای ذخیره‌سازی هوشمندانه را در اولویت قرار دهید تا فضای کاری ناب و بهینه ایجاد کنید که بر بهره‌وری شما تأثیر مثبت داشته باشد. بیشتر دفاتر خانگی کوچک هستند، این بدان معنی است که کارمندان در خانه اغلب با فضای میز شلوغی که سازماندهی آن دشوار است، دست و پنجه نرم می‌کنند. برای سازماندهی وسایل ثابت و اداری خود، روی راه‌حل‌های ذخیره‌سازی مانند سبدهای کوچک، کمدی‌های بایگانی و جداکننده‌های کشو تمرکز کنید. از طرف دیگر، می‌توانید از نرم‌افزارهای سازمانی برای ذخیره اسناد و اطلاعات به‌صورت دیجیتالی استفاده کنید. در نهایت، سعی کنید هر هفته فضای میز خود را مرتب کنید. ترجیحاً، این کار باید در زمانی انجام شود که آنقدر سرتان شلوغ نیست، مثل بعدازظهرهای جمعه.

آیا کارفرمایان باید هزینه تجهیزات اداری خانگی را پرداخت کنند؟

اگر خود اشتغال نیستید یا کارفرما هستید، لازم است بدانید یک مدیر در قبال پوشش هزینه‌های کار در خانه نیروی کار خود چه مسئولیت‌هایی دارد. قوانین ایمنی و بهداشت ایجاب می‌کند که کارفرمایان از قوانین مندرج در مقررات بهداشت و ایمنی پیروی کنند. به‌عنوان یک کارفرما موظفید برای ارزیابی بیشتر میزان کار، یک پایگاه کاری برای همه «کاربران» راه‌اندازی کنید تا خطرات را کاهش دهید. در صورت درخواست کارمند، آزمایش چشم و مشکلات بینایی ارائه دهید. ارائه آموزش و اطلاعات برای کارمندان در مورد بهداشت و ایمنی در دفترکار نیز مهم است. خارج از این موارد، هیچ الزام قانونی کلی برای تأمین هزینه‌های خرید تجهیزات کار خانگی از سوی کارفرمایان وجود ندارد. با این حال، اگر قرار است انجام کارهای محوله موفقیت‌آمیز باشد، برای کارکنان مهم است که تجهیزات مورد نیاز برای انجام نقش خود را داشته باشند. به همین دلیل، تصمیم بگیرید که بودجه‌ای را برای انجام این کار ارائه دهید تا کارمندان بتوانند از آن برای خرید تجهیزاتی مانند صفحه نمایش یا صندلی استفاده کنند. سیاست‌های کار در خانه به مردم این آزادی را داده است که نزدیک‌تر به خانواده‌هایشان کار کنند، با رفت و آمدهای روزانه خداحافظی کنند و از قراردادهای غیر ضروری اجتناب کنند. با توجه به شرایط کنونی در سال ۲۰۲۳، طراحان انتظار دارند که دفاتر خانگی فردی در حال افزایش و طراحی‌شان مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

