**مرز میان کار و زندگی شخصی کجاست؟**

نویسنده: Liz Ryan

مترجم: مریم مرادخانی

منبع: Forbes : مشاور عزیز، چند هفته پیش در یک مصاحبه شغلی شرکت کردم. شغل مربوطه، معاونت اداری بود. خیلی زود با خانمی که مسوول مصاحبه بود، جور شدم. او یک وکیل است و به دنبال کسی است که دفترش را برایش اداره کند. من تا به حال برای یک وکیل کار نکرده‌ام اما می‌دانم که از پسش بر می‌آیم و یاد می‌گیرم. او از من پرسید: «آیا سوال دیگری از من دارید؟» و من گفتم: «بله. یک سوال دارم.

مرز میان کار و زندگی شخصی کجاست؟

آیا این از آن کارهایی است که فقط وقتی در اداره هستم درگیرش هستم؟ منظورم این است که آیا بعد از پایان ساعت کاری، کارم را اینجا می‌گذارم و به خانه می‌روم یا از نظر ذهنی، حتی وقتی در خانه‌ام، فکرم درگیر کار است و باید در خانه هم دائما فکر کنم و برنامه بریزم؟ این را می‌پرسم چون در زندگی شخصی‌ام خیلی مشغله دارم و اگر شما به کسی نیاز دارید که از صبح تا شب خودش را وقف کارش کند، من آدم مناسبی برای شما نیستم.»

من فقط می‌خواستم روراست باشم. لحن او به سرعت تغییر کرد. رفتارش هنوز هم دوستانه بود اما گفت: «سوال خوبی است. من در این شرکت به جز خودم فقط یک کارمند دارم و راستش، به کسی نیاز دارم که حواسش به همه چیز باشد و پیگیر مسائل جزئی باشد. گمان نمی‌کنم از پس این کار بر بیایید چون ظاهرا حتی نمی‌توانید در خانه، در حد چند دقیقه به کارتان فکر کنید.» همین را گفت و مصاحبه تمام شد.

من یک شغل می‌خواهم اما نه شغلی که مجبور باشم حتی پس از پایان ساعت کاری انجامش دهم. دوست دارم کارم را انجام دهم و وقتی به خانه آمدم، دیگر به آن فکر نکنم.

نظر شما چیست؟ آیا درخواستم غیرمعقول است؟ آیا به نظرتان، کارش منصفانه بود که صرفا به خاطر پرسیدن یک سوال من را از لیستش حذف کرد؟

پاسخ: دوست عزیز، اگر سوالت از نظر خودت منطقی است، همین کافی ‌است. اما شغل‌های معاونت اداری معمولا کسی را می‌خواهند که به تمامی ابعاد شغلش احاطه داشته باشد. یک معاون اداری هر روز با حجم زیادی از کارها مواجه است و در عین حال باید شغل خودش را نیز در یک سطح بالاتر مدیریت کند.

باید به آینده فکر کند و برایش برنامه‌ریزی کند. باید اتفاقات مهم آینده را در تقویمش علامت بزند و از تحولات پیرامونش با خبر باشد. به نظر من تصمیم خوبی بود که آن سوال را پرسیدی. اگر یک شغل با سبک زندگی تو تناسب نداشته باشد، قطعا از آن رضایت نخواهی داشت.

تقریبا همه کارهایی که با دانش و اطلاعات سر و کار دارند به همین شکل هستند. در هر کدام از این شغل‌ها استخدام شوی، باید هر لحظه و هر کجا که هستی، کارها و اولویت‌هایت را مرور کنی. شغل‌هایی هم هستند که وقتی در محل کار نیستیم، از نظر ذهنی ما را درگیر نمی‌کنند. مثل کار در رستوران‌های فست فود یا خرده‌فروشی‌ها. هرچند بسیاری از کارکنان رستوران‌ها هم، حتی وقتی در خانه‌اند، به کارشان فکر می‌کنند. آنها به کارشان فکر می‌کنند تا شاید بتوانند مشکلی را حل کنند، برای خودشان یا کارفرمایشان. تو به دنبال شغلی هستی که پس از پایان ساعات کاری، اصلا و ابدا ذهنت را درگیر نکند. از تو می‌خواهم درباره این دیدگاهت تجدید نظر کنی. البته منظورم این نیست که برای جایی کار کنی که به زندگی شخصی و زمانت احترام نمی‌گذارند. از تو نمی‌خواهم برای جایی کار کنی که انتظار دارند ساعت‌ها اضافه‌کاری کنی، آن هم بدون حقوق. نباید طوری رفتار کنی که فکر کنند همیشه و همه جا در دسترس هستی.

در اینجا «طیف انتظارات» را برایت ترسیم می‌‌کنم. کدام یک از این شش سطح برایت مناسب‌تر است؟

سطح اول: وقتی محل کار را ترک می‌کنی، دیگر درباره کار فکر نمی‌کنی تا فردا که دوباره در محل کار حاضر شوی.

سطح دوم: درباره کارت فکر می‌کنی تا راهی پیدا کنی که کارت، آسان‌تر و آرامشت بیشتر شود. ممکن است روز یا هفته آینده را در ذهنت مجسم کنی یا به پروژه‌های بلند‌مدت فکر کنی تا بتوانی آنها را به بهترین نحو مدیریت کنی. اگر هر از گاهی پس از پایان ساعات کاری از مدیرانت ایمیل یا پیامی دریافت کنی، ناراحت نمی‌شوی به شرطی که کارشان مهم باشد.

سطح سوم: تو نه تنها در محل کار به کارت فکر می‌کنی بلکه گاهی کارهایت را در خانه انجام می‌دهی و به ایمیل‌ها پاسخ می‌دهی. به همان نسبت، گاهی هم وقتی در محل کار هستی به امور شخصی‌ات رسیدگی می‌کنی. ساعات کاری و غیر‌کاری تو متغیر است اما حد و مرزهایت را مشخص کرده‌ای که به خاطر مشغله زیاد، فرسوده نشوی یا از تو سوء استفاده نشود.

سطح چهارم: تو به ندرت به مرز میان کار و زندگی شخصی‌ات فکر می‌کنی چون هم خودت از این رویکرد نفع می‌بری، هم مدیرت و هم مشتریانت. سخت کار می‌کنی و اوقات فراغتت را غنیمت می‌شماری اما اگر پس از پایان ساعات کار، کاری پیش بیاید که باید انجام شود، آن را انجام می‌دهی. تو از انجام یک پروژه غیر‌منتظره که باید تا پایان هفته انجام شود همان‌قدر لذت می‌بری که از گلکاری در باغچه یا دوچرخه‌سواری. هر روز هر کاری را که باید انجام شود، انجام می‌دهی و نگران برنامه‌ریزی و زمان‌بندی روزهای هفته نیستی.

سطح پنجم: تو تقریبا همیشه یا سر کار هستی یا درگیر کاری. در هر ساعتی به پیام‌ها و ایمیل‌ها جواب می‌دهی. تو این کارها را انجام می‌دهی چون یا مجبوری یا خودت می‌خواهی. در هر دو حالت، هیچ مرزی میان زندگی شخصی و کارت وجود ندارد. شاید دلیلش این باشد که یک کسب‌وکار جدید راه‌اندازی کرده‌‌ای یا یک سِمت جدید را پذیرفته‌ای. شاید هم عاشق شغلت هستی. کسانی که در این گروه قرار دارند، باید حواسشان باشد که خواب و استراحت کافی داشته باشند و از تعاملات اجتماعی غافل نشوند.

سطح ششم: تو بیش از حد غرق کار هستی و خودت این را می‌دانی. شغلت، مالک توست. این سبک کار کردن به هیچ وجه سالم نیست، مگر برای یک مدت خیلی خیلی کوتاه.

اگر واقعا به شغلی نیاز داری که بتوانی پس از پایان ساعات کار آن را کاملا فراموش کنی، پس سر موضعت بمان. مطمئنم که شرکت‌هایی هستند که از مدیر دفترشان انتظار ندارند کارش را به خانه ببرد یا از نظر ذهنی درگیرش شود. باید کاری را انجام دهی که نسبت به آن احساس خوبی داری. از دست آن وکیل یا سایر کسانی که تو را استخدام نکردند ناراحت نشو. تو انتظاراتت را مشخص کردی و کار درستی هم کردی. آن وکیل هم به این نتیجه رسید که تو برای آن محیط مناسب نیستی. این حق اوست. از دست او به خاطر اینکه با تو روراست بوده، ناراحت نباش چون خودت هم با او روراست بودی.