

การทำงานจากที่บ้าน

โดย Min Sen Concept 8 มกราคม 2564

การทำงานจากที่บ้าน (WFH: Work from home) คือ การที่พนักงานกลับไปทำงานที่บ้าน และใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยเพื่อให้ทำงานร่วมกันได้ผ่าน internet และเมื่อต้องให้พนักงานทำงานจากที่บ้าน เพิ่มความสะดวก รวดเร็ว และมีต้นทุนที่ต่ำลง รวมทั้งพฤติกรรมการทำงานของคนรุ่นใหม่ที่มองหาการทำงานที่เป็นอิสระ เมื่อเทคโนโลยีก้าวหน้าเข้าถึงคนส่วนใหญ่ผ่านอุปกรณ์ส่วนตัวได้ จึงช่วยให้กระแสการทำงานที่บ้านชัดเจนขึ้น และด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดต่อ COVID-19 ทำให้กระแสนี้ได้รับการยอมรับ รวดเร็วยิ่งขึ้น แต่หลายอาชีพก็ไม่สามารถทำงานที่บ้านได้ เช่น ผู้ที่ทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับเครื่องมือเฉพาะ เจ้าหน้าที่คุมท่าอากาศยาน เจ้าหน้าที่เคาน์เตอร์ธนาคาร คนขับรถ ฯลฯ

ด้วยข้อมูลของ COVID-19 ที่ทราบว่า ไวรัสนี้จะปะปนอยู่ในอากาศได้ แม้ผ่านไปแล้ว 3 ชั่วโมง และสามารถแพร่จากคนสู่คนได้ แม้ไม่แสดงอาการป่วย

ไวรัสนี้สามารถลอยในอากาศได้อย่างน้อย 30 นาที และกระจายไปไกลถึง 4.5 เมตร มากกว่าระยะปลอดภัยที่กำหนดให้ห่างผู้ติดเชื้อ 1-2 เมตร และไวรัสอยู่ที่วัตถุได้นาน 2-3 วัน บนแก้ว ผ้า โลหะ และอยู่ได้นาน 24 ชั่วโมงบนกระดาษแข็ง

การเตรียมการสำหรับการทำงานที่บ้าน

การเตรียมอุปกรณ์ที่จะต้องใช้ คือ WIFI และคอมพิวเตอร์ Software ที่สนับสนุนการทำงานในบ้าน ตั้งแต่ VDO conference, chat, share drive ฯลฯ ที่สำคัญ คือ การเตรียมบุคลากรด้วยการฝึกอบรม ทำความเข้าใจให้ดีถึงการทำงาน และหลักปฏิบัติในการทำงาน เพื่อให้ได้งานที่มีประสิทธิภาพ

ทำงานให้เหมือนอยู่ที่ทำงาน คือ เริ่มใส่ใจในการทำงานมากที่สุดก่อน เรื่องอื่น ๆ ภายในบ้านเราอาจจะปล่อยผ่านออกไปก่อน โดยแบ่งเวลาในการทำงานให้ชัดเจนว่าจะเริ่มเวลาใด พักเวลาใด หาเวลาออกไปพักผ่อนคลายอิริยาบถบ้าง พยายามกำหนดเนื้องานว่าวันนี้จะทำอะไรให้แล้วเสร็จ เหมือนอยู่ที่ทำงาน และที่สำคัญ คือ การกำหนดว่าทุก 20 นาทีที่จะละลายตาออกจากคอมพิวเตอร์ และมองไปยังจุดใดจุดหนึ่งที่ห่างออกไปราว 6 เมตร เป็นเวลา 20 นาที จัดเวลาสำหรับการออกกำลังกายให้ตนเองด้วย จะเป็นการเดินช่วงเช้า หรือช่วงเย็น อย่างน้อย 30 นาที จะช่วยให้ร่างกายได้มีการปรับตัว เพราะการทำงานที่บ้าน และนั่งเป็นเวลานาน จะเป็นปัญหาต่อสุขภาพ ระยะยาวได้

แบ่งพื้นที่ในการทำงานให้เป็นสัดส่วน เช่น โต๊ะทำงานที่เป็นสัดส่วนชัดเจน โดยเลือกพื้นที่ที่ทำให้เรามีสมาธิในการทำงานมากที่สุด อาจจะใช้ห้องรับแขก ห้องนั่งเล่น แต่ไม่ควรเปิดโทรทัศน์ดูจนวนลิ้มทำงาน และการเลือกเพลงในการทำงานควรเป็นเพลงที่เบา ๆ ไม่ดังดูดสมาธิไปมากนัก รวมทั้งโต๊ะเก้าอี้ควรจะมีลักษณะที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้ปวดหลัง ปวดคอ และมีความสว่างที่เพียงพอ การสื่อสารระหว่างเพื่อนร่วมงาน ด้วยการเลือก app. ในการทำงานร่วมกับคนในทีมเป็นสิ่งจำเป็น การเลือกใช้โปรแกรมอย่างเหมาะสม แม้แต่การประชุมผ่าน VDO conference และกำหนดเวลา

ที่ชัดเจน รวมถึงการส่งงานระหว่างกันผ่านช่องทางใด เช่น e-mail ทั้งกำหนดเวลาเปิด และเวลาส่ง

การแต่งกาย แต่งตัวตามสบายช่วยให้คุณทำงานสบายยิ่งขึ้น แต่อาจเลือกแต่งตัวเหมือนไปทำงานบ้าง เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศในการทำงาน เพื่อให้ได้แรงกระตุ้นเหมือนไปทำงานที่บริษัทจริง การจัดการกับคนที่อยู่ในบ้าน โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีลูกเล็ก ควรจัดพื้นที่และขอให้ลูกอย่าฟุ้งกวนในบางเวลา ตลอดจนคุณจัดเวลาให้กับลูกบ้าง เช่น เวลาที่รอโหลดเอกสาร หรือ file งานขนาดใหญ่ แต่เวลาที่ประชุมจะต้องระมัดระวังให้ห่างจากสิ่งรบกวน

ข้อพึงระวังเกี่ยวกับการทำงานที่บ้าน มักมาจากพฤติกรรมของเราเอง เช่น เมื่อคิดว่าไม่ต้องรีบเดินทางไปทำงานแต่เช้า ก็เป็นเรื่องดีที่ทำให้เราผ่อนคลายได้อีก และนอนดีด้วยการชมภาพยนตร์มากขึ้น ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า Power Nap หรือการงีบเอาแรงเป็นข้ออ้าง จนกลายเป็นกลางวันไม่สดชื่น และกลางคืนก็ไม่สามารถนอนหลับได้ แนวทางแก้ คือ

นอนหลับได้ แต่อย่างนาน หากรู้สึกอ่อนล้าก็สามารถทำ power nap เพิ่มพลังได้ แต่อย่างีบนานเกิน 20 นาที ควบหาที่งีบหลับบนโซฟา เตี้ยงพับ แต่ไม่ใช่เตียงนอนคู่ใจ เพราะร่างกายอาจจะสับสนกับการนอนหลับแบบจริงจัง

ไม่ควรงีบในช่วงที่ใกล้เคียงกับเวลาเข้านอนปกติ เพื่อไม่ส่งผลต่ออาการง่วงนอนตามธรรมชาติ จนทำให้เกิดปัญหาอนอนไม่หลับตามมา

สำหรับคนที่นอนดึก จนร่างกายโหยหาการนอนหลับที่ก้าวข้าม Nap sleep หรือนอนเกิน 20 นาที แต่ต้องให้ความสำคัญกับช่วงเวลา Sleep cycle เพราะการงีบหนัก นาน ยิ่งสดชื่น เลยตั้งเวลางีบไว้ที่ 45 นาที ซึ่งไม่ครบรอบระยะเวลา sleep cycle ที่ต้องใช้เวลา 90 นาที การตื่นขึ้นมาช่วงหลับลึกจากเสียงนาฬิกา จะทำให้สมองที่ทำงานช้าลงถูกกระช่ายให้กลับมาทำงานปกติ จะมีอาการมึนงง ปวดศีรษะ สับสนคล้ายคนเมา จะมีศัพท์เรียกว่า sleep drunkenness ถ้ามีอาการเช่นนี้จะยากที่จะทำงานต่อ อาจต้องพักงานและหลับยาว ๆ ถึงจะหาย

ติดตามเรื่องราวต่าง ๆ ได้จาก www.minsenconcept.com