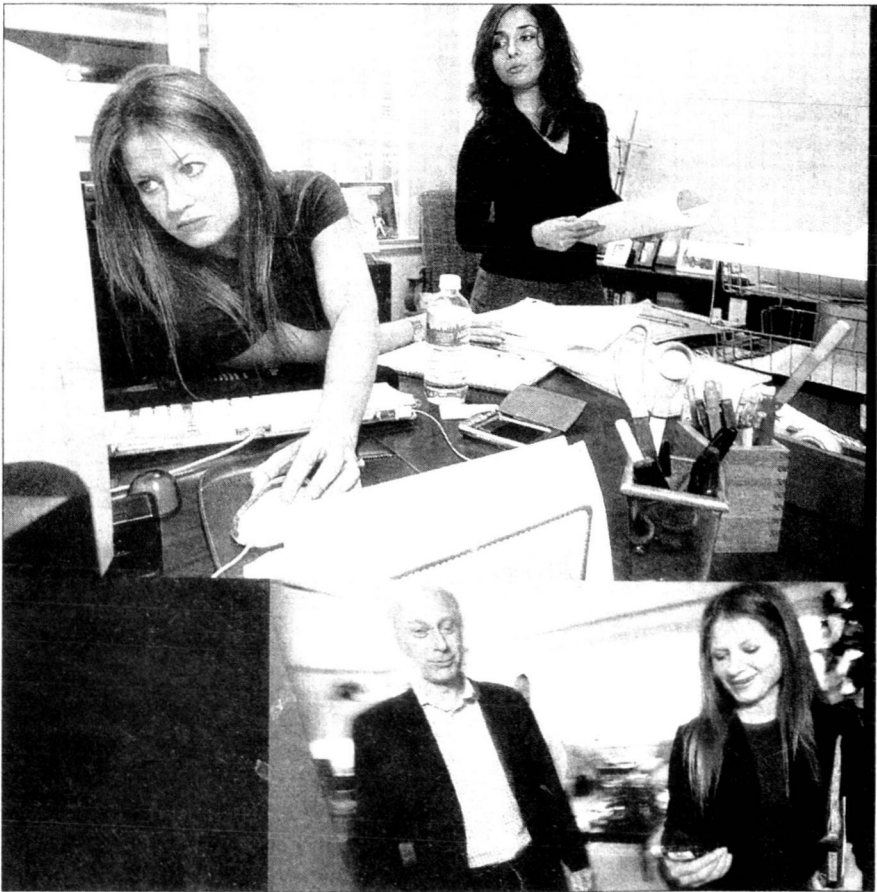
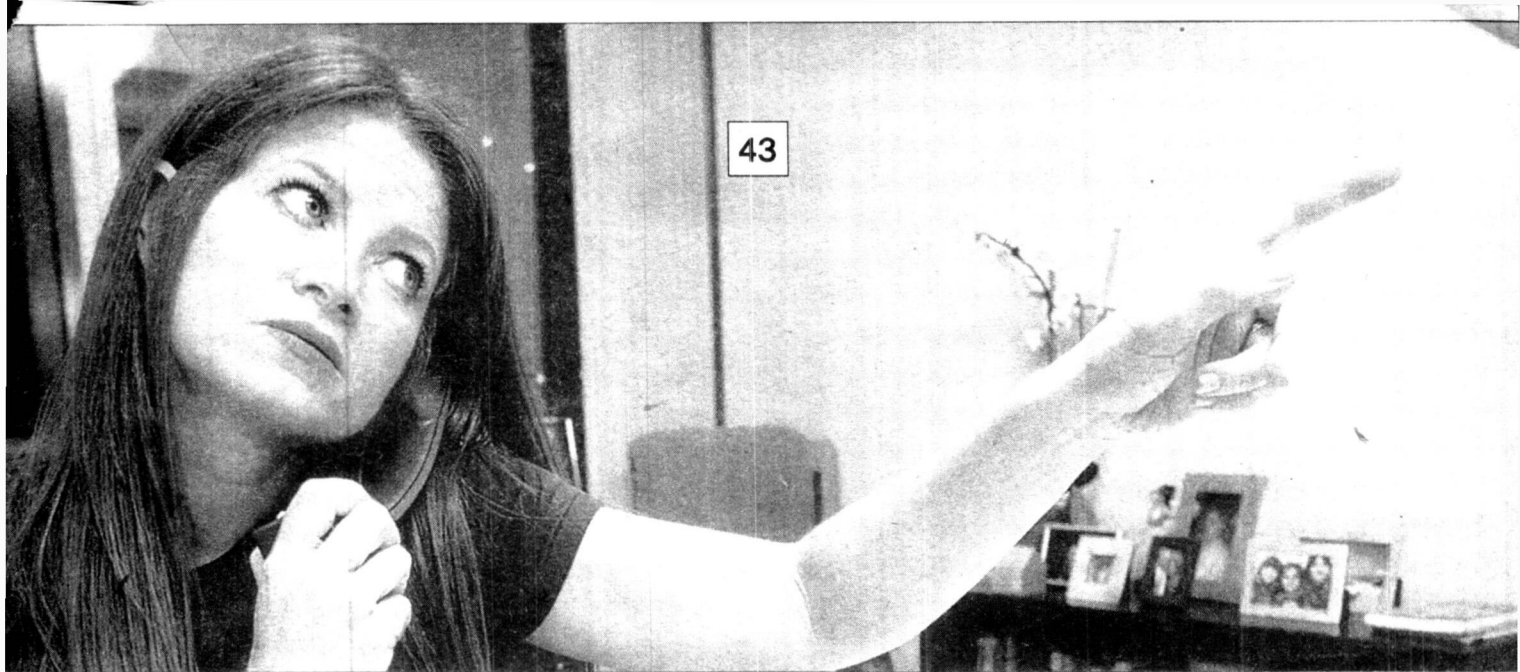


තාක්ෂණය ජයගෙන ජීවිතය ජය ගන්න

රුමේල් සහ සෙලියුලර් දුරකථන අපට ඛනුකාරීය දිවියකට මග පෙන්වන නමුත් අප ගේ මනසට එයින් සිදුවන හානිය අපමණයි. තාක්ෂණය විසින් ඔබව පාලනය කරනු වෙනුවට ඔබ විසින් තාක්ෂණය පාලනය කරගන්නේ කෙසේ ද? මේ ලිපියේ අරමුණ ඒ ගැන විමර්ශනය කිරීමයි.

හොලිවුඩ් චිත්‍රපට නිෂ්පාදකාවක් වන ජෙකිෆර් ක්ලෙයින් සමඟ පැය කිහිපයක් ගත කළොත් ඔබට නිදි පෙන්නක් බොන්න හිතේවි. එහෙම තැන්නම් ඇයට නිදි පෙන්නක් පොවන්න හිතේවි. හොලිවුඩ්වල "සත්සෙට් බ්ලේවා" හි නියෝග ඇගේ නිවසේදී උදේ හතට නින්දෙන් අවදිවන ඇය සුළු සුළගක් මෙන් වැඩ කරන්නීය. "පර්ල් හාර්බර්" සහ "ආම-ගෙඩ් ධන්" වැනි සුප්‍රකට චිත්‍රපටවලට දයක වූ ඇය මේ මොහොතේ සිතමා සහ රූපවාහිනී නිෂ්පාදන 15 ක නිර්මාණයට අත ගසා ඇත. මේ හැම ව්‍යාපෘතියකින්ම නිරන්තර අවධානයට ලක්විය යුතුය.





සියල්ල එකවිට කළමනාකරණය කර ගැනීමේ දී ඇයගේ උපක්‍රමය කුමක් ද? “කිසි-විටක කාර්යයන් දෙකක් එකවිට කරන්න එපා. අඩුම ගණනේ වැඩ පහක්වත් කරන්න.”

“මම වැඩ කිහිපයක් එකවිට කිරීමටත්, උපකරණ විශාල සංඛ්‍යාවක් භාවිත කිරීමටත් ඇබ්බැහි වී සිටින්නියක්” ජෙකී ඉතා සතුටින් ප්‍රකාශ කරන්නීය. ඇගේ කාර්යාලයට ඔබ ගියහොත් ඔබට දකින්නට හැකි වේවි ඇය එක මොහොතක කාර්යයන් කිහිපයක තීරන වන ආකාරය. තමන්ගේ පරිගණකය මත ඊ-මේල් එකක් කියවන ගමන් දුරකථනයෙන් විත්‍රපටියක තීර රචනය ගැන ලේඛකයෙක් සමඟ කථාකරන ඇය ඒ මොහොතේම විත්‍රාගාර විධායක නිලධාරියෙකුට විධානයක්ද ලබා දෙන්නීය. “ඔබට පේනවා නේද මම කොයිතරම් කාර්ය බහුලද කියලා. මම ගුවන්ගේ යන විටත් කාර්යක්ෂමතාව ගැන හිතනවා. ගුවන් ගමනක අවසානයේදී යානය නොටු-පොළට ලං වන විට මම මගේ තෝට් බුක් කොම්පියුටරය එළියට අරගෙන මගේ සිටි එක ලිහිල් කියාගන්නවා. එකකොට මට පුළුවන් සිටි බෙල්ල එක ගලවපු ගමන්ම පරිගණකයට යොමුවෙන්න.”

දිනපතාම දුරකථනයෙන් සම්මන්ත්‍රණ පවත්වන ‘ජෙකී’ මෝටර් රථය පැදවූගෙන යන විටත් දහසකුත් එකක් රාජකාරිවල තීරන වන්නීය. “මම වාහනය පදවාගෙන යන ගමන් සෙලියුලර් දුරකථනය එළියට ගන්නවා. කෝපි එකක් බොමින් දුරකථන අංක සොයා ගන්නවා. ඊට පස්සේ අදාළ පුද්ගලයින් අමතනවා. ඇය මේ හැම දෙයක්ම කරන්නේ වාහන තදබදයට අසුවී සිටින ගමන්.”

නූතන ලෝකයේ බොහෝ දෙනා මෙන්, ‘ජෙකීන්’ වැඩ හත අටක් එකවිට පටලවා ගැනීම ගැන ආධිමිඛර වෙතවා. “කාර්යබහුල වීම ගැන මට තියෙන්නේ සතුටක්” තමුත් සමහර අවාසිදයක තත්ත්වයන් ඇතිවෙන බවත් ඇය පිලිගන්නවා. නොයිවසිලීමත් බව ඉක්මනින් තරහා යාම සහ එක්තරා විදියක අකාර්යක්ෂම බවකුත් මේ තත්ත්වය තුළදී සිදුවෙනවා. “සමහර විට ඊ-මේල් පණිවිඩ අඩුවන

වර්තමාන ආයතන ප්‍රධානියා ගේ සිට කාර්යාල ලිපිකරුවා දක්වා දන්නවා අපේ කාර්යභාරය ලිහිල් කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති නූතන කාර්යාල උපකරණ අපේ ජීවිත සංකීර්ණත්වයට පත් කරන බව. අප කාගේත් ජීවිත තුළට රිංගා ඇති සුපිරි ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ අපට ඇසිල්ලකින් ලෝකය සමඟ සම්බන්ධවීමට උදව් වෙන නමුත් ඒ සමඟම ඒවා අපේ වැඩකටයුතුවලට බාධා පමුණනවා.

විට මම වඩාත් ඵලදායී ලෙස වැඩකරන්නට පටන් ගන්නවා. එවිට මට වැඩියෙන් අවධානය යොමු කිරීමට හැකි වෙනවා.” ඇට අමතන අය ඇගේ කාලය අතවශ්‍ය ලෙස තාස්ති කරන්න උත්සාහ කරන විට ඇයට තරහා එනවා. ඇගේ ඊ-මේල් එක හිස් උතාම ඇයට දුක හිතෙනවා. ඒක පිරිලා තියෙනවා දුටු විටත් ඇගේ හැගීම ඒ තරම් යහපත් නැහැ. “මම උදේ නැගිටින විට ඊ-මේල් 15 ක් 20 ක් තියෙනවා දැක්කාම මගේ හිත කලබල වෙනවා.

ජෙකී ගේ කාර්ය බහුල, ආතතියෙන් අනූන ජීවන රටාව කරමටම අපේ ජීවිත කලබලකාරී නූතන අපිත් ගත කරන්නේ එක්තරා විදියක ආතතික ජීවිත. වර්තමාන ආයතන ප්‍රධානියා ගේ සිට කාර්යාල ලිපිකරුවා දක්වා දන්නවා අපේ කාර්යභාරය ලිහිල් කිරීම සඳහා

නිර්මාණය කර ඇති නූතන කාර්යාල උපකරණ අපේ ජීවිත සංකීර්ණත්වයට පත් කරන බව. අප කාගේත් ජීවිත තුළට රිංගා ඇති සුපිරි ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ අපට ඇසිල්ලකින් ලෝකය සමඟ සම්බන්ධවීමට උදව් වෙන නමුත් ඒ සමඟම ඒවා අපේ වැඩකටයුතුවලට බාධා පමුණනවා. අපේ පොද්ගලිකත්වයේ ඉතිරිවී ඇති අංශු මාත්‍රයන් විනාශ කරනවා.

තාක්ෂණය විසින් අපේ ජීවන රටාව මත පටවන සෝදපාළුව කරන හානිය කොයිතරම් ද? ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ අපට එකම මොහොතක වැඩ කිහිපයක් කිරීම සඳහා කරන උදව්ව අපේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කරනවා ද? නැත්නම් අපි කරන්නේ අපි දුටු වේගය වැඩි කර ගැනීම පමණක් ද? පසුගිය කාල පරිච්ඡේදය තුළ දී මනෝවිද්‍යාඥයන්, කාර්යක්ෂමතා විශේෂඥයන් සහ පරිගණක පර්යේෂකයන් මේ ප්‍රශ්නයට පිලිතුරු සොයාගත ගියා. ඔවුහු මේ හානිය ධොලර්වලින්, තිෂ්පාදන ධාරිතාවට සහ බිඳ වැටුන ජීවන රටාවලින් මනින්න උත්සාහ කළා. ඒ වගේම මේ හානිය වළක්වන්න කළයුත්තේ කුමක් ද? යන්න සොයා බැලුවා. මෙවලම් අපට පාලනය කරනවා වෙනුවට අප මෙවලම් පාලනය කිරීමේ පරිසරයක් ඇති කිරීමටත් උත්සාහ කළා.

මැසෙඩුසෙට්ස් සුඩ්බර් හි මනෝවේද්‍ය විශේෂඥයෙක් වන වෛද්‍ය එඩ්මන් ඇලෝ-වෙල්, බහුකාර්ය උත්මාදයෙහි ප්‍රතිඵල තමන්ගේ කාර්යාලය තුළට ගලා එනු දුටු අයෙක්. මේ ප්‍රතිඵල සතියකට දින 5 ක් ඔහු ගේ සායනයේ දෙරටුවෙන් නොකඩවා ඇතුළුවෙනවා. එක අරමුණක සිත යොමු කිරීමට නොහැකි වීමේ රෝග ලක්ෂණ දක්වන රෝගීන් ගේ සංඛ්‍යාව දස ගුණයකින් වැඩිවී ඇති බව ඔහු ප්‍රකාශ කරනවා. ඔවුන් ඉක්මනින් කේන්ද්‍රියාමේ ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බවත් ඔවුන් ගේ තිෂ්පාදන ධාරිතාව අඩුවන බවත් සංවිධානාත්මක ජීවිත ගත කිරීමේ හැකියාව අඩුවී ඇති බවත් ඔවුහු ඔහු සමඟ ප්‍රකාශ කරනවා.

මේ හැමදේකට ම හේතුව සිය කටයුතු ඉතා ඉක්මනින් කිරීමට ඔවුන් වෙත එල්ලවන බල-පෑම. මෙහි එකම ප්‍රතිඵලය අවධානය බිඳ වැටීම පමණක් නොවේ. ඔවුන් සිතනවා එය ඔවුන් ගේ චරිතය ලෙස. ඔවුන් කල්පනා කරනවා මෙයට පිලියම් වශයෙන් වැඩි වැඩියෙන් වැඩ කළ යුතු බව සහ අඩුවෙන් නිදහන යුතු බව. මෙයින් සිදුවන්නේ තත්ත්වය තවත් බරපතල අතට හැරීම.

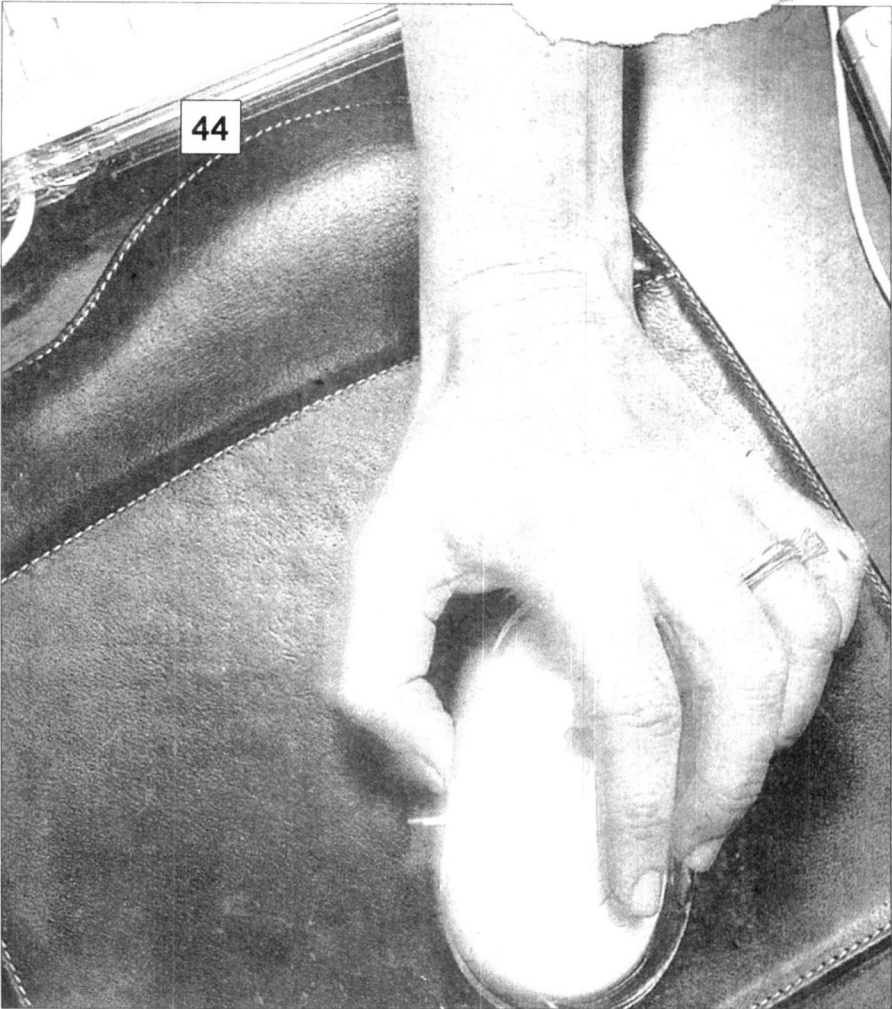
ඔවුන්ට තින්ද අඩුවීමෙන් සහ විවේකය අඩුවීමෙන් මනස වැඩි වැඩියෙන් පීඩාවට පත් වෙනවා. හැලෝ වෙල්ට අනුව මේ වනවිට මෙම තත්ත්වය ඉතාම බරපතල ලෙස සමාජය තුළ පැතිර යමින් පවතිනවා. ව්‍යාපාරික ආයතනවල සිදුවෙමින් පවතින සේවක සංඛ්‍යාව අඩුකිරීමේ ප්‍රවණතාව මේ තත්ත්වය තවදුරටත් වර්ධනය වීමට බලපානවා. මේ නිසා අපට අපේ සේවාස්ථානයේ අවශ්‍යතාවයන්ට සරිලන ලෙස වැඩකළ නොහැකියැයි හැඟීමක් ඇතිවීමට පටන්ගන්නවා.

නිව්යෝක්වල කාර්යාලයක දී කරන ලද පර්යේෂණයකින් සොයාගනු ලැබූවා බාධාකිරීම් නිසා කාර්යාල වේලාවෙන් 28% අහිමිවන බව. කාර්යාල සේවකයින් 36 දෙනෙක් යොදා කැලිෆෝර්නියා විශ්වවිද්‍යාලයේ "ග්ලෝරියා මාර්ක්" සහ "වික්ටර් ගෝන්සාලේස්" විසින් කරන ලද පර්යේෂණයකින් හෙළිවුණා සේවකයෙක් සිය කාර්යයේ එක දිගට අවධානය යොමුකරන කාලය විනාඩි 11 ක් පමණක් වන බව.

ඊ - මේල් එකක් දුරකථන ඇමතුමක් තැත්වීම සහෝදර සේවකයකු ගේ බාධාකිරීමක් නිසා හැම විනාඩි 11 කටම වරක් ඔවුන් ගේ අවධානය බිඳ වැටෙනවා. ඉන්පසු සිය කාර්යය වෙත නැවත යොමුවන්නට ඔවුන්ට විනාඩි 25 ක පමණ කාලයක් ගතවෙනවා. මෙම පර්යේෂණයට යොදාගත් සේවකයන් එකවර ව්‍යාපෘති 12 ක පමණ තීරන වෙනවා.

බහුකාර්ය ජීවන රටාව නිසා වැඩියෙන් ම කරදර විඳින්නේ වැඩිහිටියන් බව පර්යේෂකයන් ගේ අදහසයි. පරිගණක තාක්ෂණයන් සමඟ ම හැදී වැඩුණු තව පරපුරට මෙය දරාගැනීමේ හැකියාව වැඩියි. ඇත්තෙන්ම ඔවුන් එය ප්‍රියකරනවා. තව පරපුරේ මොළ මෙයට අනුකූලව වර්ධනය වී ඇති නිසා ඔවුන්ට වඩා වාසිදායක තත්ත්වයක් ලැබී තිබෙනවා.

එනමුත් වඩා අමාරු සංකීර්ණ රාජකාරිවල යෙදෙන විට අනෙකුත් සියල්ල අමතක කර දමා එක අරමුණක සිත යෙදවීමේ අවශ්‍යතාව පිලිගත යුතුයි. ලෝකයේ ඉතාම නිර්මාණාත්මක පුද්ගලයන් ආශ්‍රයෙන් කළ පර්යේෂණයකින් ඔප්පු වී තිබෙනවා ඔවුන් බොහෝ දෙනෙකු ගුවන් ගමන්වල දී සෙලියුලර් දුරකථන ඊ - මේල් සහ ටෙක්ස්ට් ක්‍රියාවිරහිත



බහුකාර්ය ජීවන රටාව නිසා වැඩියෙන් ම කරදර විඳින්නේ වැඩිහිටියන් බව පර්යේෂකයන් ගේ අදහසයි. පරිගණක තාක්ෂණයන් සමඟ ම හැදී වැඩුණු නව පරපුරට මෙය දරාගැනීමේ හැකියාව වැඩියි. ඇත්තෙන්ම ඔවුන් එය ප්‍රියකරනවා. නව පරපුරේ මොළ මෙයට අනුකූලව වර්ධනය වී ඇති නිසා ඔවුන්ට වඩා වාසිදායක තත්ත්වයක් ලැබී තිබෙනවා.

කර සිතිවිලි ලෝකයට ඇතුළුවෙන බව. තමුත් බොහොමයක් පොදුජනතාව ගේ තත්ත්වය මීට වෙනස් හැලෝවෙල් කියනවා දැන් ගුවන්-යානයක් ධාවන පථයට බැස්වීමත් සමඟම තෝට් බ්‍රක් පරිගණක ක්‍රියාත්මකවීම ඇරඹෙන්නේ කලකට ඉහත දී දුම්වැටී දූල්වුන ආකාරයට සමානව කියලා.

අපේ ජීවිතවලට අතවශ්‍ය බරක් පැටවූ තාක්ෂණය නිසා මතුවන ගැටළුවලට තාක්ෂණය තුළින්ම පිලිතුරක් සොයාගැනීමට නොහැකි වේවිද? මෙය කළහැකියැයි මයික්‍රොසොෆ්ට් ආයතනය විශ්වාස කරනවා. ඔවුන් උත්සාහ කරනවා පුද්ගලයකුට ලැබෙන ඊ - මේල් පණිවුඩ සහ අනෙකුත් බාධා කිරීම් ඒ මොහොතේම අදාළ සේවකයා වෙත යොමු කළ යුතුද, තැනී ද යන්න ඔහු අත ඇති ව්‍යාපෘති සංඛ්‍යාව සහ ඒ අවස්ථාවේ යෙදීසිටින කාර්යයන්, ඔහු මුණ ගැසිය යුතු පුද්ගලයන් සහ ඔහු ගේ වර්ෂා රටාවන් මත පදනම් කරගෙන තීරණය කළ හැකි උපකරණයක් නිර්මාණය කරන්නට.

තමුත් යල් පැනගොස් ඇතැයි අප සිතන සරල උපක්‍රමවලින් වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකියි. "බාධා කරන්න එපා" දැන්වීමක් ඔබේ මේසය මත පුද්ගලයන් කිරීම හොඳ පිලියමක්.

එසේ වුවත් අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවෙන් අපේ ජීවිතවලට අත්‍යවශ්‍යයි. ඔබ ඉලෙක්ට්‍රොනිකව සම්බන්ධ වී සිටින සෑම මොහොතකම ඔබ ගේ පෞද්ගලික අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවයන් බිඳවැටෙනවා. ඉන්ටර්නෙට් එක ක්‍රියා විරහිත කර කාර්යාල හිතවතකු වෙත යොමුවීම හුඟක් ප්‍රයෝජනවත් වේවි. එතැනදී සිදුවන රාජකාරිය අතපසුවීම නිසා සිදුවන පාඩුවට වඩා ඔබේ මනසට ලැබෙන සහනය ඉතා වැදගත්. කුමක් කීවත් කලක් මිනිසා සමාජීය සත්ත්වයෙක් බව අමතක කළ නොහැකියි.