



ضرورت تعادل بین زندگی و کار

گردآورنده: مژگان محسنی

اگر ارزش شخصیت خود را با فعالیت‌های شغلی خویش می‌سنجید، پس وقتی کار نمی‌کنید فاقد ارزش هستید. امروزه یکی از بزرگترین گرفتاری‌های فرهنگی مشغول بودن زیاد از حد است. مشکل اصلی در این فرهنگ این است که مشغولیت، کار واقعی را پنهان می‌کند.

مشغول بودن باعث می‌شود تلاش دائمی با اثر بخشی واقعی اشتباه گرفته شود. زندگی شما شبیه یک معمات که از بخش‌های مختلفی تشکیل شده است. اطمینان حاصل کنید که زمانی را برای هر جنبه مهم از زندگی تان در نظر گرفته‌اید. در دنیای امروزی نتایج بسیاری از عوامل براساس سرعت اندازه‌گیری می‌شود و اگر چه ممکن است شما هم از زندگی در یک مسیر پرشتاب لذت ببرید ولی به یاد داشته باشید که برای سلامت و رفاه باید هزینه‌هایی را بپردازید، چرا که فعالیت مستمر به اثربخشی کار و زندگی آسیب می‌رساند. اعتیاد به کار برخی از افراد، فرار از زندگی از طریق کار است. این رفتاری است که می‌تواند باعث تضعیف اثربخشی، رنجاندن خانواده و تحلیل سلامت شود. رفتار این افراد به مرور زمان به نداشتن تعادل و خستگی مفرط و کناره‌گیری از خانواده و دوستان منجر می‌شود. شما می‌توانید ضمن پایبند بودن به وظایف حرفه‌ای، استقلال شخصیت خود را نیز حفظ کنید. اجازه ندهید کسب و کار بر شما حاکم شود و بر تمام زندگی بین کار و زندگی نقش‌هایتان را تعریف کنید. آگاه باشید در صورتی که همیشه کارتان را بالا تر از خانواده تان اولویت بندی کنید، نقش شما به عنوان پدر یا مادر آسیب می‌بیند. همچنین نقشتان به عنوان یک زن یا شوهر دچار اشکال می‌شود. اگر زمان و انرژی بسیار زیادی روی مسیر شغلی یا فرزندانانتان صرف کنید، پس از نقش‌هایتان آگاهی کامل داشته باشید و نسبت به آن‌ها انعطاف پذیر باشید.

کار و جامعه

ماهنامه اجتماعی، اقتصادی، علمی، فرهنگی

نکات کلیدی برای برقراری تعادل کار و زندگی

تجزیه و تحلیل خودتان: دستیابی به تعادل کار در زندگی شامل به چالش کشیدن روش‌های فکری و رفتاری تان است. از باورها، ادراکات، حق انتخاب‌ها و اقدامات تان برای رسیدن به تعادل مورد نیاز تان استفاده کنید. مثبت بیندیشید و مسئولیت انتخاب‌ها و تصمیمات خود را به عهده بگیرید. شما در باره هر چیزی دارای باورهایی هستید. برای مثال در باره کار، زندگی، موفقیت و خوشبختی به نقل از سایت تبیان این باورها روی انتخاب‌ها و اقدامات شما تأثیر گذار است. بیشتر افراد دارای تعادل ضعیف بین کار و زندگی دارای باورهای غلطی هستند، پس سعی کنید ادراکتان را تغییر دهید و پذیرای افکار نو و متفاوت باشید و انعطاف پذیر باقی بمانید. هر روز زمانی را برای افکار و احساساتان در نظر بگیرید و از آن‌ها برای کمک به خودتان برای رسیدن به شادی‌ها و موفقیت‌های بزرگ‌تر استفاده کنید.

استفاده کارآمد از زمان: گاهی اوقات، تعادل ضعیف بین کار و زندگی علامتی از مدیریت ضعیف زمان است. بدانید که زمان ارزشمندترین فرصت است. توانایی شما برای ذخیره یا تلف کردن زمان تعیین می‌کند که تا چه حد بین کار و زندگی تان تعادل مناسبی برقرار کرده‌اید.

ساده زندگی کردن: موفقیت به طور سنتی به عنوان پول و دارایی بیشتر و بیشتر، داشتن خودرو شیک‌تر و یک شغل با مسئولیت‌های بیشتر تعریف شده است. یقین داشته باشید که داشتن هر چیزی بیشتر از اندازه می‌تواند زندگی را تا حد زیادی آشفته کند و باعث گرفتاری، تعهد بیشتر و در نهایت از پادآمدن شما شود. پس سعی کنید از دور شدن از ارزش‌های راستین خود اجتناب کنید و روی امر بسیار مهم سادگی تمرکز کنید.

مرتب کردن محیط کار: نظم بخشی به محیط کار باعث شفافیت ذهنی و تمرکز هوشمندانه در فرد می‌شود. هر هفته زمانی را برای مرتب کردن دفتر کار خود اختصاص دهید. فضای روی میز شما فقط باید به اسناد و مدارک مربوط به فعالیت‌های جاری با اولویت بالا اختصاص داده شود.

ایجاد تغییر: تغییر در زندگی حتمی و غیرقابل اجتناب است. خواه شما فعالانه در جستجوی آن باشید یا سعی کنید از آن دور شوید. آنچه تمایل به تغییر آن دارید، شناسایی کنید. دقت کنید چه چیزی را برای تعادل کار و زندگی تان می‌خواهید تغییر دهید؟ آیا این تغییر کمتر کردن ساعات کاری و بیشتر کردن تعطیلات آخر هفته شماست؟ و بعد از خود بپرسید به چه کسی نیاز دارید تا درباره این تغییرات با او صحبت کنید؟

کنترل فشار روانی: فشار روانی، ویژگی مشترک روز افزون زندگی نوین است. فشار روانی (استرس)، شبیه چراغ قرمزی است که هنگام رانندگی با آن مواجه می‌شوید و علامتی است که به شما می‌گوید در حال تحلیل رفتن هستید و در وضعیت بی تعادل قرار دارید. پس برخورد با فشار روانی، اضطراب و نگرانی را یاد بگیرید. این نکته را از یاد نبرید که در زندگی شما هیچ چیز ارزشمندتر از شادمانی و آرامش رضایت‌خاطر نیست و در واقع کار و تلاش طاقت فرسا برای دستیابی به این موهبت هاست. به هر حال هرگاه از جاده اعتدال منحرف شوید و در فعالیت‌های شغلی خود طریق افراط را در پیش گیرید، تردید نکنید که یک قربانی تمام عیار هستید. ●

توجه کردن به سخنان خود: مهم‌ترین مکالماتی که در زندگی دارید، آن بخشی است که با خودتان دارید. گوش دادن به آنچه به خودتان می‌گویید مهم است جملات محدود کننده من نمی‌توانم و کلمات تأیید «بله و اما» توجه کنید. نگرش ذهنی «من می‌توانم» را تقویت و سعی کنید صحبت کردن با خودتان را با استفاده از زبان مثبت تمرین کنید.

درک مسائل احساسی (عاطفی): هر روز زمانی را برای افکار و احساساتان در نظر بگیرید. این کار به شما بینش می‌دهد احساسات پیام‌هایی است که می‌توانید آنها را بخوانید و از آنها برای کمک به خودتان برای رسیدن به شادی‌ها و موفقیت‌های بزرگتر بیاموزید. **اهمیت و توجه به خانواده:** خانواده، والدین و دوستان خود را به عنوان زیر بنا ببینید. به یاد داشته باشید که حمایت آنها به شما در موفقیت‌هایتان کمک می‌کند. مراقب باشید که خانواده تان و صرف زمانی برای آنان کمک کنید. اگر به طور دائم کار را در درجه نخست اهمیت قرار دهید، در ارتباط با خانواده خود دچار مشکل می‌شوید. به طور عمیق ببینید که خانواده تان تا چه اندازه برایتان مهم است و اوقات خوش در کنار هم بودن را در برنامه خود داشته باشید و برای ابراز علاقه به خانواده، در انتظار تعطیلات یا سالروز تولد نباشید.

اختصاص دادن زمانی برای اوقات فراغت: آیا زمانی را برای اوقات فراغت و فعالیت‌های مورد نظرتان اختصاص می‌دهید؟ شما در صورت بی توجهی به اوقات فراغت خود هزینه‌ای را خواهید پرداخت که شامل فشار روانی، خستگی بیشتر، به خطر افتادن سلامت و روابط آسیب دیده می‌باشد.