

چطور از روزمرگی رها شویم؟

هر یک از ما هر روز تقریباً 10 تا 12 ساعت از زندگی خود را به کار اختصاص می‌دهیم. زمان آن است که از خود بپرسیم «آیا این همان کاری است که می‌خواهم انجام دهم یا کاری است ...»



هر یک از ما هر روز تقریباً 10 تا 12 ساعت از زندگی خود را به کار اختصاص می‌دهیم. زمان آن است که از خود بپرسیم «آیا این همان کاری است که می‌خواهم انجام دهم یا کاری است که باید انجام دهم؟» ما هر روز ساعت 6:30 صبح از خواب بیدار می‌شویم، همه روز کار می‌کنیم. به سر کار می‌رویم و برمی‌گردیم و این پروسه همچنان تکرار می‌شود. از خودمان یک سوال ساده بپرسیم «آیا من در کنترل زندگی هستم یا زندگی در کنترل من است؟» زمان آن است که از روزمرگی رها شوید و به خود قدرت دهید تا به آنچه می‌خواهید برسید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه دنیای اقتصاد، انجام فعالیت‌های زیر باعث بهتر شدن روز کاری شما می‌شود و در کار و زندگی‌تان پیشرفت حاصل خواهد شد تا بتوانید از طریق ایجاد تعادل، راندمان کاری بهتری نیز داشته باشید.

هفت اصل مهم که به شما قدرت می‌دهند کنترل زندگی خود را دوباره در دست بگیرید عبارتند از:

استعداد: به معنی استعدادی است که در شخصیت شما وجود دارد یا به عبارتی نیروی درونی که شما را به حرکت وا می‌دارد و سرعت زندگی. این اصل یک پرسش را مطرح می‌کند «چقدر فشار را بر خود تحمل می‌کنید؟» شاید به شما گفته باشند که از لحاظ رفتاری «نوع A» هستید. این یعنی احتمال دارد که زیر فشار دائمی باشید و کل زندگی را در رقابت ببینید و اینکه باید نسبت به خودتان و دیگران سختگیر باشید. اگر از «نوع A» هستید، می‌خواهید همه کارها را سریع و به شکل وظیفه‌گر اتمام کنید و در این حالت کار برای شما با سرعت و انرژی بالایی مدیریت می‌شود. در این صورت با توجه به وسواسی که برای انجام کارها وجود دارد شاید وقتی برای تفکر و تعمق و اینکه به کجا می‌خواهیم برسیم، وجود نداشته باشد.

تناسب اندام: این اصل به شرایط کلی سلامت بدنی شما می‌پردازد و اینکه رژیم غذایی‌تان چقدر به این سلامتی و تناسب‌اندام کمک می‌کند. همیشه در خدمت کار بودن ممکن است باعث شود از سلامتی خود غافل شوید. بالاخص اگر از ساعت 9 صبح تا 5 عصر پشت میز می‌نشینید. در این صورت کمتر احتمال دارد که زمانی را به ورزش کردن اختصاص دهید یا پیاده‌روی کنید. برای آنکه تعادل میان کار و زندگی وجود داشته باشد به این موضوع فکر کنید که چگونه می‌توانید گام‌های مستحکم‌تری در جهت سلامت و تناسب اندام خود بردارید و دست‌کم حداقل‌ها را انجام دهید تا قوی و سالم بمانید. رژیم‌های تناسب اندامی را انتخاب کنید که در آن ورزش هفتگی گنجانده شده باشد.

تغذیه و رژیم غذایی: چه می‌خورید و آنچه می‌خورید چقدر سالم است. آیا یک رژیم سالم و مغذی دارید؟ بیشتر افراد از نیازهای کلی و خاص خود درباره رژیم غذایی‌شان آگاه نیستند و فقط غذاهایی را می‌خورند که از آن لذت می‌برند، بدون توجه به تاثیر آن بر بدنشان. برای داشتن تعادل میان کار و زندگی باید در رژیم غذایی هم تعادل وجود داشته باشد. پس روی این مساله برنامه‌ریزی و سازماندهی داشته باشید. درباره آن مطالعه کنید و یک رژیم سالم را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید و به عادت غذایی شما تبدیل شود.

سلامت فردی: ممکن است به‌عنوان فردی که زیاد کار می‌کند بدن خود را نادیده بگیرید و آن قدر به وضعیت خود بی‌توجه باشید تا تبدیل به یک مشکل جدی شود. ممکن است به وزن، رژیم غذایی و سلامت فیزیکی خود کم‌توجهی کنید و به اندازه کافی استراحت نکنید. برای ایجاد تعادل مناسب میان کار و زندگی باید به بدن خود اهمیت بدهید. برای این کار از کنار گذاشتن یک یا دو عادت نامناسب که به سلامتی‌تان ضرر می‌رساند شروع کنید مثلاً ترک سیگار، کافئین یا الکل.

تعادل احساسی: این به آن معناست که چقدر به سلامت ذهنی و احساسی خود اهمیت می‌دهید. پرسشی که در این اصل مطرح می‌شود این است که «آیا من اغلب اوقات از لحاظ احساسی، حس خوبی دارم؟» آیا تاکنون احساس کرده‌اید هر روزی که می‌گذرد «چالشی برای غلبه کردن» است؟ این مساله می‌تواند روی فراست و درون‌بینی شما اثر منفی بگذارد. برای داشتن تعادل میان کار و زندگی فکر کنید که چگونه مسائل را آسان‌تر بگیرید و از زندگی خود راضی باشید و زندگی را به منزله یک

«تجربه جدید» ببینید. با نزدیک‌تر بودن به دیگران می‌توان احساس راحتی‌تری داشت. سعی کنید با وقایع زمانی که رخ داده‌اند روبه‌رو شوید و به استقبال اتفاقات بد نروید. درک کنید که سخت است بتوان حس نگرانی را متوقف کرد. خودآگاهی بیشتری کسب کنید. خودآگاهی اغلب اولین قدم برای داشتن تفکر مثبت است.

عادات احساسی و کنترل آن: به احساسات و اندیشه‌های درونی خود گوش دهید. سپس تا حدی که لازم است زندگی و محیط پیرامون خود را کنترل کنید تا به آن درجه از کنترل که مطلوب است برسید. نگران این نباشید که دیگران درباره شما چگونه فکر می‌کنند یا اینکه همیشه باید همه کارها را «درست» انجام دهید. اگر این اثر ادامه پیدا کند امکان دارد از لحاظ احساسی حالت فرار به خود بگیرید یعنی مثلاً از نگرانی در سکوت به نشان دادن آشکار ناراحتی خود (یا حتی نشان دادن خشم) روی بیاورید. باید اتکا به نفس خود را بالا ببرید تا در زندگی روی خودتان کنترل داشته باشید. در این صورت هم در محیط کار راحت‌تر خواهید بود، هم عیب‌های خود را راحت‌تر می‌پذیرید و هم راحت‌تر می‌توانید از دیگران کمک بخواهید؛ بدون آنکه احساس خشم داشته باشید.

تعادل میان کار و زندگی: اصول فوق به این موضوع می‌پردازد که نسبت به کار خود چه احساسی دارید و درباره نحوه مدیریت و کنترل آن چگونه فکر می‌کنید نه اینکه کار شما را مدیریت و کنترل کند. بعضی از افراد کار را «اجباری» می‌دانند و معتقدند باید آن را «تحمل» کرد و تا جایی که بتوانند از آن فراری‌اند. نباید اجازه دهید مشکلات کاری روی زندگی خوبی که خارج از محیط کار دارید، اثر بگذارد. کار را به به‌عنوان یک بخش چالش‌برانگیز و جالب زندگی خود ببینید که می‌توانید هر آنچه می‌خواهید از آن به‌دست آورید؛ بدون آنکه اجازه دهید بر زندگی عادی‌تان چیره شود. شما حق انتخاب دارید یا کاری که از آن لذت می‌برید پیدا کنید یا آن را طوری تغییر دهید که انجام آن با رضایت بیشتری برایتان به همراه باشد. هر جا امکان هرگونه تغییر برای دید مثبت‌تر شما وجود دارد آن را انجام دهید. اگر این هم امکان‌پذیر نبود، فکر کنید چه قدم‌هایی می‌توانید بردارید که همه چیز را با هم تغییر دهید.