

هماهنگی بین زندگی کاری و خانوادگی

نقش‌های کاری و خانوادگی، برای هویت و تجربیات زندگی بزرگسالان بسیار مهم هستند.



همشهری آنلاین - ترجمه - سیما قویدل: نقش‌های کاری و خانوادگی، برای هویت و تجربیات زندگی بزرگسالان بسیار مهم هستند.

دانشجویان، کارمندان و جامعه همگی به افراد کمک می‌کنند تا در زندگی، بین این نقش‌ها هماهنگی به‌وجود آورند. برنامه‌ریزی‌های آموزشی پایه‌ای، آموزش کارمندان و خط‌مشی‌های عمومی برای بچه‌ها فرصت‌هایی را به‌وجود می‌آورد تا به خوبی پرورش یابند، برای مردان این فرصت را ایجاد می‌کند تا نقش خود را در خانواده به‌عهده بگیرند و برای زنان فرصت‌هایی را افزایش می‌دهد تا به‌طور کامل در اجتماع همکاری کنند.

با هماهنگی موفق نقش‌های کار و خانواده برای افراد، کارمندان و جامعه، این نتایج مثبت به دست می‌آید:

- بهبود کیفیت سلامتی زندگی و روانی
- همکاری بیشتر افراد برای بهتر شدن جامعه
- تولید افزون‌تر
- زمینه گسترده‌تر برای کارمندان شایسته و رفع کمبودهای نیروی کار مجرب
- دلگرمی بیشتر کارمندان و تعدیل کمتر نیرو
- همشهریان آگاه‌تر و داناتر که می‌توانند تأثیر اساسی در نهادهای عمومی و خصوصی داشته باشند
- پرورش فرزندان باایمان‌تر

روش‌های ایجاد هماهنگی

برنامه‌ریزی برای زندگی و کار باید به‌عنوان یک درس، آموخته شود. نمونه‌هایی از آموزش خانه‌داری نشان می‌دهد که این آموزش‌ها باید زودتر از دوره متوسطه شروع شود. به‌عنوان افرادی که با نقش‌های گوناگونی در زندگی بزرگ می‌شویم و پیشرفت می‌کنیم، تمرین دوباره زندگی و کار در دوره‌های رسمی، گردهمایی‌ها یا مشاوره، در سطوح مختلف آموزشی و سنی بالاتر مفید خواهد بود.

دیدگاه‌های منطقی تعادل کار و خانواده به شرح زیر است:

- 1- به کار و زندگی به‌عنوان دو مقوله پیوسته و مرتبط نگاه کنید.
- 2- کار مورد علاقه خود را انتخاب کنید.
- 3- کاری با حقوق کافی انتخاب کنید.
- 4- در مورد همسر مناسب و زمان مناسب ازدواج تصمیم‌گیری کنید.
- 5- تصمیم بگیرید چه زمانی بچه‌دار شوید و چگونه از او مراقبت کنید.
- 6- اولویت‌های زندگی را تعیین کنید.
- 7- آموزش‌های لازم را برای کار خود به دست آورید.

این تصمیم‌گیری‌ها می‌تواند اضطراب را در گزینش و ترتیب برنامه‌ریزی کار و زندگی کاهش دهد. شباهت‌های ویژه بین خانه و محیط کار در ساختار، سازمان و وظایف نشان می‌دهد که برخی توانایی‌ها برای هر دو محیط سودمند است؛ توانایی در:

- تفکر منطقی- نوآوری و خلاقیت- تصمیم‌گیری- گفت‌وگو- حل مسائل- رفع درگیری‌ها - تعیین اهداف - مذاکره و مشورت