

بین زندگی و کارتان؛ تعادل ایجاد کنید

اگر ارزش شخصیت خود را با فعالیت های شغلی خویش می سنجید، پس وقتی کار نمی کنید فاقد ارزش هستید. امروزه یکی از بزرگ ترین گرفتاری های فرهنگی مشغول بودن زیاد از حد است. مشکل اصلی در این فرهنگ این است که مشغولیت، کار واقعی را پنهان می کند...



اگر ارزش شخصیت خود را با فعالیت های شغلی خویش می سنجید، پس وقتی کار نمی کنید فاقد ارزش هستید. امروزه یکی از بزرگ ترین گرفتاری های فرهنگی مشغول بودن زیاد از حد است. مشکل اصلی در این فرهنگ این است که مشغولیت، کار واقعی را پنهان می کند.

مشغول بودن باعث می شود تلاش دائمی با اثربخشی واقعی اشتباه گرفته شود. زندگی شما شبیه یک معماست که از بخش های مختلفی تشکیل شده است. اطمینان حاصل کنید که زمانی را برای هر جنبه مهم از زندگی تان در نظر گرفته اید. در دنیای امروزی نتایج بسیاری از عوامل براساس سرعت اندازه گیری می شود و اگرچه ممکن است شما هم از زندگی در یک مسیر پرشتاب لذت ببرید ولی به یاد داشته باشید که برای سلامت و رفاه باید هزینه هایی را بپردازید؛ چرا که فعالیت مستمر به اثربخشی کار و زندگی آسیب می رساند. اعتیاد به کار برخی از افراد، فرار از زندگی از طریق کار است. این رفتاری است که می تواند باعث تضعیف اثربخشی، رنجاندن خانواده و تحلیل سلامت شود. رفتار این افراد به مرور زمان به نداشتن تعادل و خستگی مفرط و کناره گیری از خانواده و دوستان منجر می شود. شما می توانید ضمن پایبند بودن به وظایف حرفه ای، استقلال شخصیت خود را نیز حفظ کنید. اجازه ندهید کسب و کار بر شما حاکم شود و بر تمام زندگی تان تاثیر بگذارد. برای لذت بردن از تعادل سالم بین کار و زندگی نقش های تان را تعریف کنید. آگاه باشید در صورتی که همیشه کارتان را بالاتر از خانواده تان اولویت بندی کنید، نقش شما به عنوان پدر یا مادر آسیب می بیند. همچنین نقش تان به عنوان یک زن یا شوهر دچار اشکال می شود، اگر زمان و انرژی بسیار زیادی روی مسیر شغلی یا فرزندانتان صرف کنید؛ پس از نقش های تان آگاهی کامل داشته باشید و نسبت به آن ها انعطاف پذیر باشید.

نکات کلیدی برای برقراری تعادل کار و زندگی

تجزیه و تحلیل خودتان؛ دستیابی به تعادل کار در زندگی شامل به چالش کشیدن روش های فکری و رفتاری تان است. از باورها، ادراکات، حق انتخاب ها و اقدامات تان برای رسیدن به تعادل مورد نیازتان استفاده کنید. مثبت بیندیشید و مسئولیت انتخاب ها و تصمیمات خود را به عهده بگیرید. شما درباره هر چیزی دارای باورهایی هستید برای مثال درباره کار، زندگی، موفقیت و خوشبختی. به نقل از سایت تیان این باورها روی انتخاب ها و اقدامات شما تاثیرگذار است. بیشتر افراد دارای تعادل ضعیف بین کار و زندگی دارای باورهای غلطی هستند، پس سعی کنید ادراکات را تغییر دهید و پذیرای افکار نو و متفاوت باشید و انعطاف پذیر باقی بمانید. هر روز زمانی را برای افکار و احساساتتان در نظر بگیرید و از آن ها برای کمک به خودتان برای رسیدن به شادی ها و موفقیت های بزرگ تر استفاده کنید.

توجه کردن به سخنان خود؛ مهم ترین مکالماتی که در زندگی دارید، آن بخشی است که با خودتان دارید. گوش دادن به آنچه به خودتان می گوید مهم است. به جملات محدودکننده «من نمی توانم» و کلمات تأیید «بله و اما» توجه کنید. نگرش ذهنی «من می توانم» 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 احساساتتان در نظر بگیرید. این کار به شما بینش می دهد. احساسات پیام هایی است که می توانید آن ها را بخوانید و از آن ها برای کمک به خودتان برای رسیدن به شادی ها و موفقیت های بزرگ تر بیاموزید. اهمیت و توجه به خانواده؛ خانواده، والدین و دوستان خود را به عنوان زیربنا ببینید. به یاد داشته باشید که حمایت آن ها به شما در موفقیت های تان کمک می کند. مراقب باشید که خانواده تان و صرف زمانی برای آنان را فراموش نکنید و در حل مشکلات به آنان کمک کنید. اگر به طور دائم کار را در درجه نخست اهمیت قرار دهید، در ارتباط با خانواده خود دچار مشکل می شوید. به طور عمیق بیندیشید که خانواده تان تا چه اندازه برای تان 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 فعالیت های مورد نظرتان اختصاص می دهید؟ شما در صورت بی توجهی به اوقات فراغت خود هزینه ای را خواهید پرداخت که شامل فشار روانی، خستگی بیشتر، به خطر افتادن سلامت و روابط آسیب دیده می باشد. 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 می

کند که تا چه حد بین کار و زندگی تان تعادل مناسبی برقرار کرده اید. ساده زندگی کردن: موفقیت به طور سنتی به عنوان پول و دارایی بیشتر و بیشتر، داشتن خودرو شیک تر و یک شغل با مسئولیت های بیشتر تعریف شده است. یقین داشته باشید که داشتن هر چیزی بیشتر از اندازه می تواند زندگی را تا حد زیادی آشفته کند و باعث گرفتاری، تعهد بیشتر و در نهایت از پا درآمدن شما شود. پس سعی کنید از دور شدن از ارزش های 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 تر فرد می شود. هر هفته زمانی را برای مرتب کردن دفتر کار خود اختصاص دهید. فضای روی میز شما فقط باید به اسناد و مدارک مربوط به فعالیت های 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 را دارید، شناسایی کنید. دقت کنید چه چیزی را برای تعادل کار و زندگی تان می خواهید 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 روزافزون زندگی نوین است. فشار روانی (استرس)، شبیه چراغ قرمز است که هنگام رانندگی با آن مواجه می شوید و علامتی است که به شما می گوید 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 و رضایت خاطر 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 فعالیت های شغلی خود طریق افراط را در پیش گیرید، تردید نکنید که یک قربانی تمام عیار هستید.