

## خانواده خود را قربانی کار می‌کنید

یکی از بهترین کارهایی که می‌توان برای رهایی از فشار کاری انجام داد برقراری رابطه دوستانه با همکاران در محیط کاری است...



یکی از بهترین کارهایی که می‌توان برای رهایی از فشار کاری انجام داد برقراری رابطه دوستانه با همکاران در محیط کاری است.

تاکنون کتاب‌های بسیاری در مورد فرهنگ کار، شیوه‌های موفقیت در کار، چگونگی مدیریت محیط کار یا چگونه در محل کار خود تأثیرگذار باشیم، منتشر شده است. این گونه کتاب‌ها هر روز طرفداران بیشتری پیدا می‌کند و فروش آنها هر روز بیشتر می‌شود. اما آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید تا چه میزان باید کار شما زندگی شخصی شما را تحت تأثیر قرار دهد. آیا تاکنون با خود فکر کرده‌اید که شما زمان زیادی از زندگی شخصی خود را به کار خود اختصاص می‌دهید و در حقیقت خانواده و فرزندان خود را قربانی کار خود می‌کنید.

بر خلاف این باور که انسان‌ها باید دلمشغولی‌ها و مشکلات کاری خود را در پشت در خانه بگذارند و از وارد کردن آنها به محیط خانه خودداری کنند به نظر می‌رسد زندگی سراسر اقتصادی امروزی امکان انجام این کار را غیر ممکن کرده است. روی دیگر این موضوع هم کاملاً صادق است به طوری که مشکلات شخصی و خانوادگی می‌تواند تأثیر بسیار مخربی بر روی فعالیت‌های کاری و میزان بهره‌وری ما داشته باشد.

یکی از بهترین کارهایی که می‌توان برای رهایی از فشار کاری انجام داد برقراری رابطه دوستانه با همکاران در محیط کاری است. شادتر کردن محیط کاری می‌تواند در هنگام بروز فشار کاری کمک مؤثری به حفظ آرامش شما کند. دقیقاً به همین دلیل است که در بسیاری از اداره‌های مدرن امروزی فضایی برای قرار دادن گل و یا آثار هنری تعبیه می‌شود و یا سعی می‌شود پنجره‌های بزرگی در داخل اتاق‌ها تعبیه شود تا به این وسیله آرامش روحی کارمندان بیشتر تأمین شود.

در حقیقت می‌توان گفت برقراری توازن بین کار و زندگی شخصی بسیار مشکل است. مرز بین این دو می‌تواند به باریکی موی سر باشد و این هنر شماست که سعی کنید بین آنها تعادل برقرار کنید. شما باید در نظر داشته باشید که زمان زیادی از طول روز را با همکارانتان سپری می‌کنید و در حقیقت آنها می‌توانند در حکم خانواده دوم شما تلقی شوند.

شاید گاهی اوقات شما بتوانید با درمیان گذاشتن مشکلات شخصی خود با همکاران مورد اعتمادتان اندکی خود را از زیر بار فشارها و مشکلات خانوادگی رهایی ببخشید و به این ترتیب در محیط کاری خود روحیه بهتر و بازدهی بیشتری داشته باشید. در حقیقت انسان‌ها احتیاج دارند حس کنند در محیط کاری خود ارزشمند و مفیدند و مورد قبول همه هستند. آنها باید حس کنند در حال رشدند و هر روزشان از روز قبل بهتر است. زندگی روزمره و یکنواخت ممکن است اثر بسیار بدی روی روند کاری شما داشته باشد و همین عامل می‌تواند شما را نسبت به زندگی خانوادگی شما ناامید کند.

حال سؤال این است که چگونه می‌توان بین زندگی کاری و شخصی تعادل برقرار کرد؟ در مرحله اول سعی کنید در اندازه توان خود کار کنید. بسیاری از مواقع ما مسئولیت‌هایی را قبول می‌کنیم که بسیار از حد توانایی‌های ما بالاتر است و به همین دلیل سعی می‌کنیم با هزینه کردن از زندگی شخصی خود، کاهش خواب و فعالیت طاقت‌فرسا خود را به زمان‌بندی‌ها برسانیم. این کار بسیار برای زندگی شخصی و کاری شما خطرناک است و ممکن است باعث عصبانیت و حتی بروز مشکلات روحی در شما گردد. سعی کنید فعالیت‌های خانه را با دیگر اعضای خانواده تقسیم کنید. هیچ‌گاه سعی نکنید تمام کارها را خودتان انجام دهید زیرا مطمئن باشید از عهده آن بر نخواهید آمد و جز فرسودگی چیزی برای شما باقی نخواهد ماند. هم چنین سعی کنید خود را با دشواری‌ها سازگار کنید. هر زمان که می‌بینید از زمان‌بندی کاری خود عقب هستید منطقی فکر کنید. ببینید آیا واقعاً از عهده این کار برمی‌آید یا برای انجام آن احتیاج به کمک دارید. هیچ‌گاه از تقاضای کمک در این مواقع احساس شرمساری نکنید. حتماً آخر هفته‌ها را به استراحت بپردازید. شما باید حداقل یک روز از هفته را به خود و خانواده خود اختصاص دهید. این روز می‌تواند شما را برای یک هفته پرتلاش دیگر آماده کند.

در آخر سعی کنید در زندگی خود هدف داشته باشید. هدف داشتن به زندگی شما معنا می‌بخشد و شما را از بلاتکلیفی خارج می‌کند. بسیاری از مشکلاتی که در زندگی شما به وجود می‌آید به این دلیل است که شما در زندگی خود هدف خاصی را دنبال نمی‌کنید و در حقیقت با نوعی سردرگمی روبه‌رو هستید. توجه به این نکات می‌تواند به شما در برقراری تعادل بین محیط کار و خانه کمک کند.

