

۳ سوالی که در صورت به هم خوردن تعادل بین کار و زندگی باید از خود پرسید - دیجیاتو

علی باقرزاده | دوشنبه، ۰۱ آبان ۱۳۹۶

حفظ تعادل میان کار و زندگی بسیار مشکل بوده زیرا فاصله این دو به باریکی یک تار مو است. به همین دلیل گاهی به سادگی تعادل میان آنها در زندگی‌تان به هم می‌خورد. خوشبختانه راهکارهایی برای جلوگیری از این اتفاق یا بازگشت به تعادل وجود دارد.

در ادامه 3 سوالی را مطرح می‌کنیم که با پرسیدن آنها از خود و یافتن پاسخ‌شان، می‌توانید تعادل زندگی خود را باز یابید.

1- آیا شغل من هنوز هم به اندازه کافی هدف‌هایم را تأمین می‌کند؟



همواره از خود این سوال را بپرسید: «آیا حرفه فعلی من، به اندازه کافی راضی ام می کند؟» اگر جوابتان به این سوال منفی است، شاید دلیلش عادت کردن به شغلتان باشد که در نتیجه آن همه چیز در محل کار به نظرتان تکراری می آید؛ یا ممکن است به این دلیل باشد که در واقع در کار خود به اندازه کافی پاداش دریافت نمی کنید.

اگر شغل فعلی راضیتان نمی کند، به دنبال کار جدیدی باشید شاید به مرور شرایط کاریتان تغییر کرده و دیگر اهداف اولیه شما را تأمین نمی کند. در هر یک از این حالات، به مرور زمان حرفه شما موجب فرسودگی و نیز تحلیل رفتن انرژی‌تان می شود و در نهایت شور و شوقتان به کار را کاهش می دهد و به میزان زیادی از کارایی‌تان کاسته می شود. در این صورت باید تلاش کنید فرصت جدیدی را در محل کار خود بیابید یا حتی در جستجوی یک شغل جدید باشید.

2- چرا من پس از اتمام ساعات کاری نیز تا این حد درگیر ارتباطات شغلی هستم؟



آیا حاضرید اقرار کنید که چه مقدار زمان را در محیط کار، صرف چک کردن شبکه های اجتماعی مجازی می کنید؟ آیا این زمان بیش از حد نیاز است؟ راه حل جلوگیری از این گونه هدر رفتن زمان ساده است: برخی از فعالیت های اجتماعی مجازی خود را به زمان پس از کار، مثلاً در خانه ماکول نمایید. فراموش نکنید که پاسخ فوری به بسیاری از پیام ها چندان ضروری نیست و می توان این گونه پیام ها را در زمان دیگری پاسخ داد.

از سوی دیگر لازم است بدانید اگر بسیاری از فعالیت های ارتباطی با همکاران را در زمان زندگی غیرکاری خود (مثلاً در خانه) نیز ادامه دهید، می تواند منجر به خستگی و کاهش شوق شما به کارتان شود؛ زیرا به طور غیر مستقیم شما دائماً درگیر حرفه تان می شوید.

برای حل این موضوع، این سوال را از خود پرسید: «چرا من حتی بعد از پایان ساعات کاری نیز تا ساعت ها درگیر مباحث مرتبط با شغلم با سایر همکاران هستم؟». آیا این مسئله به علت اضطراب به دلیل از دست دادن برخی از اطلاعات مرتبط با کارتان است؟ یا نگرانی که از دید سایر کارمندان، کم کار به نظر بیایید و دست کم گرفته شوید؟ در این صورت باید نگرانی های خود را کنار بگذارید. به عنوان یک راه حل، می توانید پس از پایان ساعات کاری، اعلان های موبایل خود را خاموش کنید.

3- آیا زمان خود را به درستی بین کار و زندگی تقسیم می کنم؟



همه ما همواره می خواهیم یک تعادل منطقی بین ساعات کاری و زمان هایی که با خانواده و دوستان در ساعات غیر کاری سپری می کنیم را برقرار نماییم. این مسئله باعث می شود که از زندگی خود احساس رضایت بیشتری داشته باشیم. ولی معمولاً این تقسیم بندی، به خوبی پیش نمی رود و گاهی اختصاص زمان به کار موجب می شود فرصتی در زندگی غیر کاری از دست رود؛ یا بر عکس آن اتفاق بیفتد.

همچنین برای بسیاری از افراد اوضاع به طور عجیبی پیش می رود: آنها در حرفه خود بسیار موفق هستند ولی به واسطه صرف زمان بیش از حد برای شغلشان، لذت زندگی خارج از کار خود را از دست می دهند؛ یا برخی دیگر به دلیل اولویت دادن بیش از حد به زندگی غیر کاری، فرصت پیشرفت در شغلشان را تحت تأثیر منفی قرار می دهند.

برای حفظ تعادل میان کار و زندگی، زمانبندی مهم است اگر در یکی از این دو دسته جای می گیرید، باید بدانید که در ایجاد تعادل میان کار و زندگی، تقسیم بندی زمان بسیار مهم است. بنابراین اگر احساس کردید که زمان بیش از حد برای یکی از این دو بخش صرف کرده اید، تنها کافی است صبر کنید، تأمل کنید و در نهایت تصمیم بگیرید که از زمان تخصیص داده شده به یکی از آنها کاسته و مدت بیشتری را صرف مورد دیگر نمایید.