

چطور بین کار و فعالیت های شخصی تعادل ایجاد کنم؟

کار شما نباید ابعاد دیگر زندگی تان را کمرنگ کند. در واقع نباید خودتان را وقف کارتان کنید؛ شما نقش های دیگری نیز در زندگی دارید که باید بین همه ی آنها تعادل ایجاد کنید. برای ایجاد و حفظ تعادل در زندگی خود تلاش کنید و در مورد این که برای رسیدن به تعادل و کیفیت بین کار و زندگی چقدر زمان و تلاش نیاز دارید منطقی باشید.

۱. برای انتخاب شغل حساب شده عمل کنید.

مشاغلی را انتخاب کنید که بتوانید در آنها بین زندگی شخصی و کاری خود تعادل بیشتری ایجاد کنید. تا حد امکان شغلی را در نظر بگیرید که در طول دوران کاری خود بتوانید گاهی از انعطاف پذیری زمانی یا فرصت کاری نیمه وقت و مرخصی استفاده کنید. باید بر اساس توانایی و موقعیت خود شغلتان را انتخاب کنید. اگر دوست دارید فقط پاره وقت کار کنید، یا فقط عصرها یا ممکن است تصمیم بگیرید که به صورت ساعتی کار کنید یا شغلی را انتخاب کنید که ساعت کاریتان شیفته یا دور کاری باشد. اگر فرزند دارید با کارفرما توافق کنید که بتوانید در هفته ساعاتی را مرخصی بگیرید تا در مدرسه فرزندتان حاضر شوید.

۲. کارهای خانه را تقسیم کنید.

برای افراد خانواده از کوچک تا بزرگ وظایفی را در نظر بگیرید و کارها را بین افراد تقسیم کنید تا بار تمام کارها بر دوش یک نفر نباشد. اصلاً عادلانه نیست که یک نفر بیرون از خانه کار کند و زمانی که به خانه برمی گردد از او توقع داشته باشیم تمام کارهای منزل را نیز انجام دهد، به تکالیف بچه ها رسیدگی کند و ... وظایف و کارهای شخصی خودتان را نیز دسته بندی و اولویت بندی کنید. نیازی نیست هر روز خانه را تمیز کنید یا آشپزی کنید. می توانید فقط روزهای تعطیل را برای تمیزکاری منزل اختصاص دهید و غذاهای سالم و ساده تر را در برنامه غذایی خود قرار دهید که نیاز به آشپزی چندانی ندارند و یا یک غذا را به میزانی درست کنید که بتوانید در دو وعده مصرف کنید.

از دوستان نزدیک و دیگر اعضای خانواده نیز برای سبک تر شدن وظایف و فعالیت های مربوط به خودتان نیز کمک بگیرید و شما هم می توانید در فرصت دیگری برای دیگران مفید باشید.

۳. یک تقویم برنامه تهیه کنید.

تهیه این تقویم بهترین کاری است که هر فرد می تواند در زندگی خود انجام دهد. در اول هفته تقویم خود را با توجه به تمام کارهای کوچک و بزرگی که باید انجام دهید چه در محل کار و چه در منزل تنظیم کنید. و حتما در فاصله مابین کارهای روزانه برای فعالیت های شخصی و تفریحاتتان زمان پیدا کنید.

اگر به این برنامه ریزی پایبند باشید بعد از مدتی می بینید که برای کارهایی که قبلاً دوست داشتید انجام دهید و تصور می کردید وقت انجام دادن آنها را ندارید نیز فرصت پیدا کرده اید. اینکه ما احساس می کنیم برای انجام کارهایمان فرصت کافی نداریم فقط به دلیل عدم برنامه ریزی و زمانبندی است. استفاده از تقویم برنامه ریزی و مکتوب کردن برنامه ها می تواند به شما کمک کند برای فعالیت های حرفه ای و شخصی خود زمان مناسب ایجاد کنید و آنها را به انجام برسانید.

زمان انجام کارها را یک یا دو روز زودتر از موعد اصلی آن تعیین کنید تا در صورت بروز پیشامد برای به اتمام رساندن آنها با مشکل مواجه نشوید.

۴. "نه" گفتن را یاد بگیرید.

گاهی اوقات در زندگی باید بتوانید "نه" بگویید. سعی کنید بدانید که در هر موقعیتی چه واکنشی بهتر است. پیشبینی کنید که به درخواست های مختلف چه جوابی بدهید و دقیقاً کی باید "نه" بگویید. بسیار مهم است که برای انجام هر کاری رضایت داشته باشید. این حق شماست که به هر درخواستی پاسخ مثبت ندهید. زمانیکه ریاستان یک سفر کاری یا انتقالی به شهر دیگری را به شما پیشنهاد می هد، پاسخ مثبت یا منفی شما ممکن است برای موقعیت کاریتان خوب باشد اما آیا در مورد دیگر ابعاد زندگیتان نیز همینطور خواهد بود؟ اگر می بینید که این پیشنهاد در زندگی خانوادگی یا شخصی شما مشکلاتی را ایجاد خواهد کرد حتماً به آن پاسخ منفی بدهید.

۵. راه حل های موقت و دائم را در نظر بگیرید.

به خاطر داشته باشید تصمیمی که امروز می گیرید ممکن است در آینده بنا به شرایط مختلف نیاز به تغییر داشته باشد. این زمان ممکن است فردا باشد یا سال آینده. اگر همسر شما تصمیم بگیرد تحصیلاتش را تکمیل کند و شما فرزندى دارید قطعاً مسئولیت های بیشتری بر گردن شما قرار خواهد گرفت و اعضای خانواده از شما توقعات بیشتری خواهند داشت و شما باید در آن زمان بتوانید با توجه به موقعیت پیش آمده تصمیمات جدیدی بگیرید تا بین کار و مسئولیت های زندگی دوباره تعادل ایجاد کنید.

طبق مثال قبلی اگر ریستان یک سفر کاری را به شما پیشنهاد داد و این برای شما یک فرصت به حساب می آمد، برنامه ها و اهدافتان را مرور کنید ببینید در کوتاه مدت و در ۱۲ ماه آینده نیازهای شما و خانواده تان به چه صورت خواهد بود. در مورد پیشنهاد جدید بیشتر تحقیق و پرس و جو کنید، این فرصت را با خانواده تان در میان بگذارید. شرایط در طول زمان تغییر می کند، ممکن است تصور کنید با شرایطی که الان دارم اصلاً چنین چیزی امکان پذیر نیست چون فرزندم خیلی کوچک است، چه کسی کارهای بچه ها را انجام دهد؟ و بنابراین هر چیز ممکن و غیز ممکنى که به ذهنتان می رسد را لیست کنید و برای هر کدام از آنها یک راه حل موقت و دائم در نظر بگیرید. ممکن است اوضاع آنطور که فکر می کنید غول آسا و نشدنی نباشد و بتوانید به مرور برای همه آنها راه حلی پیدا کنید.

۶. ارتباطاتتان را حفظ کنید.

هر چیزی که می تواند در زندگی کاری یا شخصی شما مفید و موثر باشد را شناسایی کنید. در مورد اهداف و برنامه هایتان با خانواده تان مشورت کنید. از افراد موفقى که در زندگی شخصی و کاری خود به برنامه ریزی پایبند هستند کمک بگیرید و از آنها بخواهید روش های مختلف ایجاد تعادل در کار و زندگی را به شما معرفی کنند. با کارفرمای خود مشورت کنید و از او بخواهید فرصت ها و موقعیت های متناسب با شرایطتان را به شما معرفی کند.

۷. واقع بین باشید.

پیدا کردن شغلی که هم حقوق جذابی داشته باشد، هم ساعت کاری که هروقت خواستید مرخصی بگیرید و هم از نظر موقعیت مکانی دلخواه شما باشد قطعاً امکان پذیر نخواهد بود. در واقع گاهی باید بیش از ساعت مدنظر کار کنید و گاهی به موقع به مهمانی های خانوادگی نمی رسید، گاهی باید حتی زودتر از همسر و فرزندان صبح ها خانه را ترک کنید. تعادل بین کار و زندگی لزوماً این نیست که همیشه همه چیز بر طبق میل ما اتفاق بیوفتد. این تعادل باید مثل یک الاکلنگ باشد؛ در مورد آنچه می توانید یا نمی توانید انجام دهید واقع بین باشید، از اشتباهاتتان درس بگیرید و روش های رسیدن به موفقیت را شناسایی کنید، از امکانات استفاده کنید و تلاش کنید هر کاری را به موقع انجام دهید.

شما باید برای رسیدن به موفقیت مهارت های خود را ارتقا دهید و به دنبال چالش های جدید باشید. اما این چالش ها نباید از خط قرمزهای شما عبور کنند و نباید زندگی شخصی و خانوادگی تان را مختل کنند. باید یاد بگیرید چطور با وجود چالش ها آرامش خود و خانواده تان را حفظ کنید. باید برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید و زمان بگذارید اما همچنین باید بدانید چگونه و چه زمانی مکث کنید و به کارهای شخصی و خانواده تان پردازید. بدون این تعادل هرگز به موقت در هر دو زمینه دست نخواهید یافت. ۰۰۳