

تعادل کار و زندگی یک چرخه است، نه یک دستاورد!

17 اردیبهشت 1404

تحقیقات به وضوح نشان داده‌اند که کار بیش از حد نه تنها برای کارکنان بلکه برای شرکت‌ها نیز مضر است.

با این حال، در عمل، کنار گذاشتن عادات ناسالم کاری و رسیدن به تعادل پایدار کار و زندگی می‌تواند چالشی دشوار باشد. سوال اینجاست که چگونه می‌توانیم از این الگوهای ناسالم فاصله بگیریم و به تعادل واقعی دست یابیم؟

در این گزارش، به بررسی گام‌هایی می‌پردازیم که می‌تواند به حرفه‌ای‌ها کمک کند تا این چرخه را بشکنند و رویکرد جدیدی به کار و زندگی پیدا کنند.

زمانی برای بازنگری: چرا باید توقف کنیم؟

در دنیای پرشتاب امروز، همه چیز با سرعت زیاد در حال پیشرفت است. بسیاری از ما روزها درگیر کار و زندگی هستیم و گاهی اوقات فراموش می‌کنیم که به خودمان کمی زمان بدهیم تا وضعیت کنونی‌مان را ارزیابی کنیم. در ابتدا، اولین گام برای ایجاد تعادل واقعی، متوقف کردن و بازنگری در زندگی است.

بسیاری از افراد در مقاطع مختلف زندگی به یک نقطه می‌رسند که متوجه می‌شوند شرایط کنونی‌شان باعث استرس، خستگی و نارضایتی شده است.

برای مثال، مایا، همکار ارشد یک شرکت حقوقی، بعد از سال‌ها تمرکز بر شغل خود، به نقطه‌ای رسید که احساس کرد دیگر نمی‌تواند ادامه دهد. او توضیح داد که فقط زمانی که از شدت کار و فشار زیاد خسته شده بود، توانست بفهمد که کار بیش از حد چه تاثیری روی زندگی خانوادگی و سلامت جسمی و روحی‌اش گذاشته است. این یک یادآوری بود که گاهی برای تغییر مسیر باید اول به خودمان یک لحظه وقت بدهیم تا ببینیم کجا ایستاده‌ایم و از خود پرسیم که چه چیزهایی را فدای کرده‌ایم.

چطور می‌توانیم این توقف‌ها را در زندگی خود ایجاد کنیم؟ سوالاتی ساده مثل «چه چیزهایی باعث استرس و نارضایتی من شده است؟» یا «چطور این شرایط روی عملکرد من در کار و زندگی تاثیر می‌گذارد؟» می‌تواند شروع خوبی باشد. این بازنگری ذهنی، به ما کمک می‌کند تا متوجه شویم کجا نیاز به تغییر داریم.



احساسات شما چه می‌گویند؟ بررسی واکنش‌های احساسی به کار

گاهی اوقات، برای اینکه بفهمیم کجا باید تغییر کنیم، باید بیشتر از عقل خود به احساساتمان توجه کنیم. آیا کارمان ما را خوشحال می‌کند یا احساس خستگی و نارضایتی داریم؟ شناخت احساسات خود در این مرحله از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

یک مدیر حسابرسی در مصاحبه با نشریه هاروارد بیزنس بیان کرد که احساسات منفی شدیدی به دلیل نبود تعادل در زندگی‌اش پیدا کرده است. او توضیح داد که با اینکه کار بسیار مهم است، اما زمانی که متوجه شد این کار در حال گرفتن لحظات ارزشمند از زندگی‌اش است، تصمیم گرفت که به دنبال تعادل بیشتری در زندگی خود باشد. او به این نکته اشاره کرد که احساسات منفی مثل کینه و تلخی ممکن است وقتی که از زندگی دیگران که به سرعت در حال تغییر است، آگاه می‌شویم، شدت یابند.

آگاهی از احساسات در واقع نوعی انعکاس ذهنی است که به ما کمک می‌کند تا متوجه شویم چه تغییراتی لازم است. این تغییرات ممکن است حتی به یک تغییر در اولویت‌های زندگی‌مان منجر شود.

اولویت‌هایتان را بازبینی کنید: زمانی برای تصمیم‌گیری

اولویت‌های ما همواره در حال تغییر هستند. گاهی اوقات، ما می‌دانیم که باید در زندگی‌مان تغییراتی ایجاد کنیم، اما از تغییر دادن اولویت‌هایمان خودداری می‌کنیم. در این مرحله، بررسی مجدد اولویت‌ها و تصمیم‌گیری درباره آنچه که بیشتر از همه اهمیت دارد، یک گام ضروری است.

برای مثال، دن، مدیر حسابرسی، در مصاحبه با نشریه هاروارد بیزنس بیان کرد که او همیشه به عنوان یک حرفه‌ای به کار نگاه می‌کرد، اما متوجه شد که زندگی بیشتر از کار اهمیت دارد. او گفت: «وقتی

فهمیدم زندگی در نهایت مهم‌تر از کار است، متوجه شدم که باید اولویت‌هایم را تغییر دهم.» این تغییر در نگرش به زندگی باعث شد که کار دیگر برای او همه‌چیز نباشد و به تدریج توانست زمانی برای خود و خانواده‌اش اختصاص دهد.

تغییر اولویت‌ها به معنای پذیرش یک واقعیت جدید است: اینکه باید زمان بیشتری برای زندگی شخصی خود بگذاریم و به مسائلی که در گذشته ممکن بود نادیده گرفته شوند، توجه کنیم. این تغییرات می‌توانند شامل کاهش ساعات کار، اختصاص زمان بیشتر به خانواده و حتی در نظر گرفتن زمان‌های غیرکاری برای استراحت و تجدید قوا باشد.

مسیرهای دیگر: برای یافتن تعادل، گزینه‌هایتان را بررسی کنید

قبل از هرگونه تصمیم‌گیری، باید گزینه‌های موجود را بررسی کرده و ببینید چه تغییراتی می‌توانند برای بهبود وضعیت شما موثر باشند. آیا موقعیت شغلی‌تان قابل تغییر است؟ آیا ساعات کاری‌تان می‌توانند منعطف‌تر شوند؟ آیا امکان کار با مدل‌های کاری فشرده‌تر وجود دارد؟

یک پاسخ‌دهنده دیگر توضیح داد که او سال‌ها زمان برد تا به نقطه‌ای برسد که توانسته است با شرایط جدید تطابق پیدا کند. او گفت: «این تغییرات زمان زیادی برد، ولی حالا می‌بینم که همه چیز به تدریج بهتر شده و این پروسه تغییر به آرامی در حال پیشرفت است.» این نشان می‌دهد که ایجاد تغییرات باید مرحله به مرحله انجام شود و ممکن است طول بکشد تا به تعادل مطلوب برسیم.

مهم است که گزینه‌های مختلف را با دقت بررسی کرده و از تجربه‌های دیگران یاد بگیریم. راه‌حل‌های گوناگون می‌توانند به هر فرد کمک کنند تا شرایط خود را بهتر سازد.

پیاده‌سازی تغییرات: گام به گام به سوی زندگی بهتر

مشاوره حال خوب

ارائه خدمات مشاوره ای

● خانواده	● تحصیلی
● ازدواج	● انگیزشی
● زوج درمانی	● تنگور

برنامه ریزی درسی و انتخاب رشته

تلفن هماهنگی:

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

پس از شناسایی اولویت‌ها و گزینه‌های موجود، حالا زمان آن است که تغییرات را پیاده‌سازی کنیم. این تغییرات می‌توانند هم «عمومی» باشند، مانند تغییر در انتظارات همکاران با قبول یک نقش جدید که زمان کمتری نیاز دارد، یا هم «خصوصی»، به معنای تغییر در الگوهای کاری خود بدون تاثیرگذاری مستقیم بر دیگران.

یکی از بهترین راه‌ها برای پیاده‌سازی تغییرات این است که از افرادی که در محیط کاری خود حمایت می‌کنید، کمک بگیرید. حمایت از سوی همکاران و مدیران می‌تواند به شما در ایجاد تغییرات پایدار کمک کند. برای مثال، ممکن است بخواهید درخواست کنید تا ساعات کاری شما منعطف‌تر شود یا به طور رسمی برای یک موقعیت جدید درخواست دهید.

در نهایت، تغییرات باید به شکلی پیوسته و مداوم صورت گیرند. این فرآیند نمی‌تواند یک بار و برای همیشه انجام شود. بلکه باید به عنوان یک چرخه دائمی از ارزیابی و بهبود در نظر گرفته شود که با تغییر شرایط زندگی و اولویت‌هایمان باید مجدداً بازنگری شود.

یک مسیر مداوم: چرخه بازنگری و تغییر

در پایان، مهم است که به یاد داشته باشیم که پنج مرحله توضیح داده شده در بالا یک فرآیند یک‌باره نیست، بلکه یک چرخه از بازنگری و بهبود مداوم است. با توجه به اینکه در دنیای حرفه‌ای تحت تاثیر فرهنگ غالب ساعات طولانی کار هستیم، ممکن است به راحتی به روال قبلی بازگردیم. اما برای اینکه تغییرات واقعی در زندگی‌مان ایجاد کنیم، باید این چرخه را پیوسته ادامه دهیم و در هر مرحله متوقف شویم، احساسات خود را بررسی کنیم، اولویت‌هایمان را بازنگری کنیم، گزینه‌های جدید را ارزیابی کنیم و تغییرات لازم را پیاده‌سازی کنیم.

در نهایت، این چرخه از تغییرات به ما کمک می‌کند تا به سمت یک زندگی متعادل‌تر و پرمعناتر حرکت کنیم، جایی که کار و زندگی شخصی در کنار هم جایگاهی سالم و معقول پیدا می‌کنند.