

تعادل میان کار و زندگی

در زندگی همه ما کار از اهمیت ویژه و خاصی برخوردار است اما در کنار آن تفریح و استراحت بسیار مهم است؛ آن قدر که می‌تواند در چگونگی انجام کارمان و کیفیت آن بسیار مؤثر باشد. بنابراین بهتر است قبل از هر چیزی به سؤالاتی در زمینه کار و سایر جنبه‌های زندگی خود پاسخ دهیم:

آیا وظایف شغلی خود را به وظایف خانوادگی مان ترجیح می‌دهیم؟ آیا گرفتارتر از آن هستیم که بتوانیم اوقاتی را با فراغ بال و آسودگی خاطر سپری کنیم؟ آیا به سادگی در برابر مقررات اداری سر تسلیم فرود می‌آوریم یا همیشه شتاب‌زده و عجل هستیم؟ و...

پاسخ مثبت شما به هر یک از پرسش‌های مذکور بر این نکته دلالت دارد که مراقبت از کارتان را مهم‌تر از مراقبت از خودتان می‌دانید و موجودیت خود را به کارتان باخته‌اید. این نکته را فراموش نکنید که در زندگی شما هیچ چیز ارزشمندتر از شادمانی، آرامش و رضایت خاطر نیست و در واقع کار و تلاش طاقت‌فرسا برای دستیابی به این نعمات و موهبت‌هاست.

به هر حال هر گاه از جاده اعتدال منحرف شوید و در فعالیت‌های شغلی افراط داشته باشید، شک نکنید که یک قربانی تمام عیار خواهید شد. شما فقط نباید خود را از زیر نفوذ و سلطه دیگران رها کنید بلکه رهایی از قید و بند اجبارهای شغلی هم حائز اهمیت است. بسیاری از افراد در زندگی شخصی و در روابط با اعضای خانواده و فامیل بر اوضاع خود اقتدار کامل دارند و هرگز آلت‌دست نمی‌شوند اما همین افراد به سادگی در محدوده کسب و کارشان مورد نفوذ و تحت کنترل و هویت دیگران قرار می‌گیرند؛ در واقع مشغولیت‌هایشان به آنان اجازه نمی‌دهد که به خود پردازند و به قدر کافی از خانواده‌شان مراقبت کنند.

اوضاع و شرایط خود را مرور و بررسی کنید و ببینید که تا چه اندازه در زمینه انواع فعالیت‌هایتان - اعم از حرفه‌ای، آموزشی و تفریحی - از جاده اعتدال خارج شده‌اید و از آرامش، شادمانی و آسایش خیال که حق طبیعی شماست محروم مانده‌اید.

تعبیر نادرست از تعهد

تعهد و انجام وظیفه را با بردگی اشتباه نکنید. شما می‌توانید ضمن پایبند بودن به وظایف حرفه‌ای خود از استقلال هم برخوردار باشید. شما یکی از ارزشمندترین افراد این سیاره خاکی هستید و باید بیشترین تعهد و مسئولیت را نسبت به خودتان داشته باشید. این فقط زندگی شماست. به همین دلیل عاقلانه نیست که اجازه دهید کسب و کار شما سایر جنبه‌های زندگی‌تان را هم تحت‌الشعاع خود قرار دهد.

اگر برای کارتان خیلی ارزش قائل هستید و تمام فکر و ذکرتان را به فعالیت‌های شغلی‌تان اختصاص می‌دهید، معنی واژه تعهد را از بین برده‌اید. در واقع این به عهده خودتان است که نسبت به هر چیزی و هر کس متعهد و پایبند باشید.

مدیری که مشغولیت‌های حرفه‌ای و کارش به او اجازه نمی‌دهد به خود بیشتر پردازد برای تصدی مقام مدیریت مناسب نیست زیرا او قبل از آنکه مدیر مؤسسه‌ای باشد، مدیر اوضاع و شرایط زندگی خویش است و اگر به قدر کافی به خود نرسد و مسئولیت زندگی شخصی‌اش را به خوبی به مرحله اجرا نگذارد، در حرفه مدیریت هم موفق نخواهد بود.

شخصی که معتاد به کار است، با تنش و اضطراب و نگرانی حاصل از کار خیلی زود دچار خستگی جسمانی و ضعف اعصاب می‌شود و به سادگی موجودیت خود را به کارش می‌بازد و خود را از بین می‌برد. در اینجاست که واژه تعهد نسبت به کار مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد و افرادی که فقط به کارهای مربوط به شغل‌شان رسیدگی می‌کنند قربانی می‌شوند.

آنان دقت خود را صرفاً به کارشان معطوف می‌دارند و با کار و تلاش خستگی‌ناپذیر، شرکت و مؤسسه‌ای را به منتهای درجه پیشرفت می‌رسانند و در این راه از کسب لذت و شادمانی زندگی خانوادگی به کلی محروم می‌شوند. در حقیقت فردی که تعهد نسبت به حرفه‌اش را به تعهد نسبت به خودش ترجیح می‌دهد، بزرگ‌ترین قربانی زندگی محسوب می‌شود.

مشارکت یا رقابت

افرادی که بیش از حد خودشان را با کار کردن مشغول می‌کنند از رقابت دست برنمی‌دارند و تمام رفتار و گفتارشان مبتنی بر رقابت است نه حاصل انتخاب آگاهانه.

چند لحظه با خود بیندیشید و ببینید آیا شما هم تبلیغات و بازاریابی و رقابت را به دامی برای خود مبدل نکرده‌اید؟ بسیاری از مؤسسه‌ها و شرکت‌ها فعالیت خود را بر رقابت بنا کرده‌اند، بنابراین مسئولان این مؤسسه‌ها حس می‌کنند که ناگزیرند دست‌کم یک قدم از مؤسسه‌های دیگر جلوتر باشند یا به همین دلیل تلاش می‌کنند تا افراد خود را هم در این بازی دخالت دهند.

آنان با تمهیدات گوناگونی مانند ترفیع، پاداش و جایزه، کارکنانشان را به رقابت با یکدیگر برانگیخته و بدین ترتیب منطق رقابت را در ذهن ایشان جا می‌اندازند. اگر اجازه دهید رقابت، شما را در سیطره خود بگیرد، چه بسا بی‌اختیار خلق و خوی رقابت را به اعضای خانواده خود هم تسری داده و صحنه زندگی را به طور کامل به یک میدان مسابقه تبدیل می‌کنید.

در واقع پیشرفت قابل توجهی که امروزه در بخش صنعت و تکنولوژی مشاهده می‌شود حاصل قربانی شدن افراد بسیاری است. مدیران اداره‌ها به طور معمول برای به ثمر رساندن طرح‌ها و اهداف حرفه‌ای خود وقت زیادی صرف می‌کنند. آنان گرفتارتر از آن هستند که به خود بپردازند یا از حضور در جمع خانواده و مصاحبت با آنان لذت ببرند. در نتیجه رفته‌رفته تحت تاثیر خستگی جسمانی و فشار عصبی به سیگار و قرص‌های مسکن روی می‌آورند و با اطرافیان رفتاری سرد و خشک در پیش می‌گیرند.

برد و باخت

اگر شما در بازی تنیس از حریف خود شکست بخورید، چه چیزی را از دست می‌دهید؟
طبعاً هیچ چیز را. آنچه اتفاق افتاده این است که توپ را از روی تور به درستی هدایت نکرده یا آن را به خارج از محدوده زمین روانه کرده‌اید و حریف شما این حرکت را بهتر انجام داده است. با وجود این اکثریت قریب به اتفاق مردم پس از باخت در یک بازی دچار احساسات منفی می‌شوند و از بازی‌شان لذت نمی‌برند.

اما آیا مفهوم پیروزی سریع‌تر دویدن از حریف، پرتاب کردن توپ به فاصله دورتر یا آشنایی با ترفندهای بازی است؟ مطمئناً برد از باخت دلپذیرتر است. اما اگر از لحاظ عاطفی بیش از حد به پیروزی متکی هستید و شادمانی و اندوه شما در گروی برد و باخت است، نمی‌توانید به معنای پیروزی یا شکست پی ببرید. در واقع افرادی که برای کسب شادمانی به پیروزی متکی‌اند، از جنبه‌های تفریحی و سرگرم‌کننده بازی محروم می‌شوند و در تمام مدت ذهنشان را به میدان تاخت و تاز تنش‌ها و فشارهای عصبی مبدل کرده و قربانی می‌شوند.

نکته جالب اینکه در یک بازی هر چه کمتر به پیروزی بیندیشید، بیشتر می‌توانید بر اعصابتان تسلط داشته باشید و در نتیجه شانس پیروزی‌تان هم بیشتر می‌شود. اما متأسفانه به علت باورهای غلطی که در ذهن ما به وجود آمده فکر می‌کنیم بازی ما تنها زمانی ارزشمند است که بتوانیم بر حریف خود غلبه کنیم و ببریم. ولی باید بدانیم که گرچه پیروزی دستاورد شیرین و دلپذیری است اما باید مراقب هم باشیم که نتایج یک بازی در حفظ تعادل شخصیتی مان تأثیر نگذارد.

نگذارید قربانی شوید

اکنون به نظام فکری خود بیندیشید و تمام افکار و ایده‌هایی را که توسط آنها خود را کم‌ارزش‌تر از جایی که در آن کار می‌کنید می‌پندارید، از ذهنتان پاک کنید.

افکار، هیجانات، احساسات و واکنش‌های خود را کنترل و نظارت کنید و ببینید که آیا بیشتر از هر چیز به موفقیت شغلی خود علاقه‌مندید، یا گرفتارتر از آن هستید که بتوانید به خود بپردازید یا اینکه به راستی این وضعیت را ایده‌آل می‌پندارید؟

اگر این اوضاع و شرایط را نمی‌پسندید و می‌خواهید تغییرش دهید باید گرایش‌های خود را نسبت به کار و زندگی تغییر دهید و هر روز برای بهبود وضع ظاهر، طرز رفتار و مراقبت از خودتان وقت بگذارید. توجه به این موارد نیز می‌تواند شما را در این زمینه کمک کند:

فهرستی از اهداف خود را با ذکر انگیزه انجام آنها تهیه کنید. آنگاه با ارزیابی فعالیت‌های روزانه‌تان ببینید که آیا موجودیت خود را به کارتان باخته‌اید یا اینکه به تحقق اهداف شخصی خود هم فکر می‌کنید. شما فقط هنگامی می‌توانید وضعیت زندگی خود را دچار تحول و دگرگونی کنید که تمام جوانب رفتارتان را بررسی کنید و با تنظیم برنامه‌ای روزانه در جهت تعادل، آرامش و رضایت خاطر خود پیش بروید.

ساعاتی را به خود اختصاص دهید و آن را آنگونه که دوست دارید بگذرانید. شما می‌توانید به تدریج وقتی را که به مراقبت از خویش اختصاص می‌دهید افزایش دهید. هنگامی که شما اوقاتی از روز را به مراقبت از خود اختصاص می‌دهید، به تدریج لذت بردن بیشتر از لحظات‌تان را یاد می‌گیرید و بیشتر می‌توانید از لحظات خود استفاده کنید.

با تمرین و ممارست بیاموزید که پس از اتمام کار روزانه، تمام افکار و احساسات مرتبط با شغل خود را در محل کارتان جا بگذارید و از انتقال این گرایش‌ها به محیط خانه خودداری کنید. هنگام حضور در منزل، افکار خود را به کارهای آینده خود معطوف نکنید. به جای آن سعی کنید با اعضای خانواده‌تان گفت‌وگو کنید و از افکار و اوضاع و شرایطشان مطلع شوید.

در طول روز و در اوج مشغله‌های کاری خود چند دقیقه برای آرامش فکرتان وقت بگذارید. سعی کنید در طول این مدت فشارها و تنش‌های ناشی از کار را فراموش کنید. هنگام مرخصی‌ها یا تعطیلات آخر هفته نیز تا می‌توانید به خودتان برسید تا بتوانید با انرژی بیشتری مجدداً سر کار بروید.

اگر از کارکردن در جایی که هستید لذت نمی‌برید در فکر استعفا باشید. نگذارید هراس و نفرت انجام کاری که به آن علاقه‌ای ندارید، توان‌تان را زائل سازد. هیچ‌گاه به صرف اینکه تغییر شغل امری خطیر و پرفراز و نشیب است، به کاری ملال‌آور و خسته‌کننده تن ندهید.

طوری زندگی کنید که گویی بیش از ۶ ماه دیگر زنده نخواهید بود. برای اینکه به کوتاهی عمر خود پی ببرید به این نکته توجه کنید که عمر شما در مقایسه با عمر حیات زمین بسیار ناچیز است. به این ترتیب ۶ ماه از عمرتان ممکن است تنها ۶ دقیقه به نظر برسد. اکنون ببینید در این مدت به انجام چه کارهایی علاقه‌مند هستید و سعی کنید آنها را انجام دهید. برای این کار فکر نکنید حالا دیگر خیلی دیر شده و این کارها عملی نیستند.

به بازنشستگی و ناتوانی خود فکر نکنید. باور داشته باشید که پس از خلاص شدن از کار کنونی‌تان هم مفید و مؤثر خواهید بود و روزهای شاد و رضایت‌بخشی را پیش‌رو خواهید داشت.

از خود و اطرافیان‌تان انتظار نداشته باشید که هر کاری در حد کمال انجام شود. می‌توان با آرامش و اعتماد به نفس بیشتر در جهت اهداف خود گام برداشت و از آنها تجربه‌ای لذتبخش آفرید. توجه داشته باشید که فشار و تنش ناشی از رقابت‌جویی مانع از شکوفایی توانایی‌های درونی شده و امکان سبقت از رقبا را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. گاهی سعی کنید ساعت و تقویم خود را کنار بگذارید و ببینید آیا می‌توانید حتی یک روز را بدون برنامه‌ریزی قبلی سپری کنید و از اوقات زندگی خود به طور طبیعی لذت ببرید. برای اینکه تنش و فشار را از خود دور کنید، کارهای روزمره خود را صرفاً از روی نیاز و بدون توجه به وقت معین یا عادت خاص انجام دهید.