

حفظ روابط زناشویی و زندگی مشترک در شرایط دورکاری

زن و شوهرهایی که در دوران کرونا هردو دورکار شدند باید نکات مهمی را هنگام کار کردن رعایت کنند تا از دعوای و درگیری های احتمالی با یکدیگر جلوگیری کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از ما در دوران کرونا مجبور شده ایم که در خانه دور کاری کنیم اما بعضی از ما با همسرمان در خانه می مانیم و هر دو از راه دور کار خود را انجام می دهیم. در نتیجه ۲۴ ساعت در کنار یکدیگر هستیم. زمانی که تعامل ما بیش از حد مورد نیاز باشد، احتمال دعوا و درگیری بیشتر است و در نتیجه باید راهکارهایی را در پیش بگیریم تا مشکلی و اختلافی بینمان ایجاد نشود. در این قسمت در این باره توضیح خواهیم داد.

زمان خصوصی برای خودتان تعیین کنید

افراد نیاز به فضای شخصی دارند و باید برای آن برنامه ریزی کنند؛ حتی اگر ۳۰ دقیقه در طول روز باشد. فرقی هم ندارد که دقیقاً کجا هستید. هر دو باید در طول روز برای خودتان؛ زمان و فضای شخصی در نظر بگیرید و تنها باشید و به تنهایی یکدیگر احترام بگذارید.

صدای خود را بلند نکنید

هنگامی که هر دو مجبور هستید در خانه کار کنید، احتمالاً گاهی اوقات صدای شما با یکدیگر تداخل پیدا می کند و شاید در این باره دچار مشکل شوید. بهتر است که هر دو این موضوع را رعایت کنید و به این نکته توجه کنید که در منزل هستید و بیش از حد گله و شکایت نکنید.

فضای کاری جداگانه در نظر بگیرید

این که شما بخواهید هر روز دقیقاً در یک فضای یکسان کار کنید، باعث کلافگی و عصبانیت تان می شود. اگر فضای خانه به اندازه کافی بزرگ است، سعی کنید که دو قسمت جداگانه از آن را انتخاب کنید که به اندازه کافی از یکدیگر فاصله داشته باشید و بدون این که حواس هم را پرت کنید، به کار خود بپردازید.

روتین داشته باشید

داشتن یک روتین راه حل کلیدی است. متخصصان اهمیت ایجاد یک برنامه ریزی و پایبند بودن به آن را به ما گوشزد می کنند. سعی کنید کار خود را هر روز در یک تاریخ مشخص شروع و در یک تایم مشخص به پایان برسانید.

برای ناهار به خودتان وقت بدهید. برای میکاپ یا شیو هم حتماً زمان داشته باشید. یک لباس و شلوار تمیز بپوشید؛ انگار که در محل کارتان هستید. با در نظر داشتن یک روتین، شما قادر خواهید بود حد و مرزها و قوانینی را تعیین کنید و کمتر خسته شوید و کارتان نیز نظم بیشتری داشته باشد و زمان با کیفیتی را نیز در کنار یکدیگر سپری کنید.

مسئولیت ها را به اشتراک بگذارید

اگر در خانه کودک دارید، حتماً یک برنامه ریزی مشخص داشته باشید که هر کدام از والدین چه وظایفی دارند. به عنوان مثال اگر هر کدام از شما تماس کنفرانسی داشتید یا کارتان بسیار مهم بود و کسی نباید حواستان را پرت می کرد، قطعاً نفر مقابل باید مسئولیت نگهداری بچه را بر عهده بگیرد و طبق برنامه های تان، جای خود را عوض کنید.

یک وعده غذایی مشخص در تایم مشخص داشته باشید

یکی از بهترین راه ها در طول روز این است که شما در کنار یکدیگر غذا بخورید. صبحانه، ناهار و شام را در کنار هم میل کنید و سعی کنید که اوقات

خوبی را در کنار یکدیگر سپری کنید و بعد دوباره به سر کار خود بروید.