

بهترین راه ایجاد تعادل بین کار و زندگی در مردان

گاهی اوقات ممکن است تعادل میان زندگی شخصی و کار برای هر یک از ما از دست برود که با انجام برخی راهکارهای ایجاد تعادل در کار و زندگی، قابل بازگشت است.

به گزارش سایت خبری پرسون، ایجاد تعادل بین زندگی خانوادگی و زندگی کاری، یکی از مهم ترین دغدغه های افراد، مخصوصاً مردان است زیرا مردان به طور کل در جامعه فعال تر هستند. در نتیجه باید یاد بگیرند که بین شغل و زندگیشان تعادل برقرار کنند تا در هیچ کدام به مشکل بر نخورند. در این قسمت قصد داریم راهکارهایی را برای برقراری تعادل بین کار و زندگی برای پدران معرفی کنیم که قطعاً کمک کننده خواهند بود.

ایجاد یک اولویت بندی متعادل

رسیدن به تعادل بین کار و زندگی چه در کار پاره وقت چه در کار تمام وقت، نیازمند یک فرآیند پیچیده و طولانی مدت است، اما اگر واقعاً هدفتان این باشد که تعادل را برقرار کنید، قطعاً به آن می رسید. فقط باید در طول این مسیر تجربیات کافی را به کار بیندازید. به عنوان مثال می توانید تغییرات کوچکی را در بین اعضای خانواده ایجاد کنید. اولویت بندی ها را تغییر دهید و ساعات کاری خود را کمی منعطف تر کنید و مسئولیت های خود را در خانه بشناسید و به موقع انجام دهید. دوستان قابل اعتماد پیدا کنید تا در مواقع سختی به شما کمک کنند. از اعضای خانواده نیز بخواهید تا مسئولیت های شما را سبک تر کنند.

صحبت کردن با خانواده

فقط شما نیستید که مسئول برقراری تعادل بین کار و زندگی می باشید، بلکه خانواده نقش بسیار مهمی در این مسیر دارند. اول از همه باید با خانواده صحبت کنید. شرایط کاری خود را توضیح دهید و سپس باید از آن ها ایده بگیرید و سعی کنید با همکاری با آن ها به یک تعادل مناسب برسید. به خانواده مسئولیت های کاری خود را توضیح دهید. انتقادات آن ها را بشنوید و خواسته های آنها را مد نظر قرار دهید و سعی کنید ارتباط موثری در این رابطه با آن ها داشته باشید.

شناختن مسئولیت های خود

برای رسیدن به تعادل بین کار و زندگی در هر نقش ابتدا به نوشتن تفکیک، شرح وظایف و مسئولیت های خود بپردازید. این کار سبب می شود شما در هر نقشی که هستید، در نقش همسر، در نقش والد و در نقش شغلی تان، به ذهن تان سر و سامان بدهید و در موقعیت های مختلف، تصمیم بگیرید که بسته به نقش خود چه تصمیمی باید بگیرید. مثلاً زمان دعوا فرزندان تان در خانه باید به عنوان والد بدون خدشه دار شدن خانواده و به هم ریختن آرامش افراد خانه با یک شوخی یا در آغوش گرفتن، مسئله را ختم کنید و در زمان بحث دو کارمند هر دو کارمند را به اتاق جلسات ببرید و خیلی جدی از هر دو توضیح بخواهید.

تصمیم گیری بر اساس احساس و منطق

در خانه بیشتر احساس و عاطفه حکمفرماست و ما براساس احساس هایمان حرف می زنیم و تصمیم می گیریم و خیلی راحت می توانیم بگوییم خسته ام، ناراحتم، بی حوصله ام اما در محل کار نباید اینگونه باشد و بر اساس احساس تصمیم بگیریم بلکه باید بر اساس وظیفه کاری رفتار کنیم. سر کار به دلیل احساس های ناخوشایند، نمی توانیم فرآیند کاری را عقب بیندازیم.

کمک گرفتن از اطرافیان

ایجاد تعادل بین کار و زندگی بسیار سخت است و شما به تنهایی نمی توانید این کار را به انجام برسانید. پس باید از دوستان یا اعضای خانواده هم کمک بگیرید. به عنوان مثال ممکن است که مشتری بیشتری در آخر هفته به شما مراجعه کند و از طرفی کارهای خانه هم در آخر هفته بیشتر است. در چنین حالتی می توانید از یک وردست یا یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید تا کار شما را سبک تر کند.

ایجاد مرزها و محدودیت هایی بین کار و زندگی خانوادگی

بسیار مهم است که ما حد و مرز مشخصی را بین کار و خانواده تعیین کنیم. یعنی ببینیم چه فعالیت هایی قابل قبول و غیر قابل قبول هستند و سپس در همان مسیر حرکت کنیم. به عنوان مثال تا جایی که می توانید باید به خود غلبه کنید و کار بیرون را وارد خانه نکنید و برعکس، کار های شخصی منزل را در محل کار به انجام نرسانید. همین باعث می شود که کودکان نیز از شما الگوی مناسبی بگیرند.

وارد نکردن رقابت و مسابقه در خانه

با رشد انواع کسب و کار در دنیای امروز، مدیران در رقابت با سایر کسب و کارها هستند و کارمندان و کارگران در حال رقابت با همکاران خود هستند تا موفقیت بیشتری به دست آورند اما اگر احساس رقابت بر فرد مسلط شود و او یادش برود که زندگی بُدهای دیگری هم دارد، ممکن است این حس به خانواده اش هم انتقال یابد و اعضای خانواده مشغول رقابت شوند مثلاً بچه ها وارد رقابت با هم و همسالانشان شوند، پس رقابت را وارد خانواده نکنید.

دستور ندادن در خانه

در محیط کارو شغلی افراد بسته به پست خود از بالادستی خود دستور می گیرند و به پایین دستی دستور می دهند. این دستور دادن یا دستور گرفتن بخشی از کار است اما نباید ویژگی شخصیتی فرد بشود و فرد در خانه به همه دستور بدهد. شما باید بسته به نقشی که در هر موقعیت در آن قرار دارید رفتار کنید. مثلاً اگر شما در محیط کارتان دائم اطاعت می کنید نباید زمانی که حق خانواده تان پایمال شده چیزی نگویید.

پذیرفتن ناتعادلی ها

درست است که هدف شما رسیدن به تعادل بین محل کار و زندگی شخصی است اما باید بپذیرید که گاهی اوقات؛ ناتعادلی با وجود هرگونه مراقبت ایجاد می شود و به خاطر آن خودتان را آشفته نکنید. به عنوان مثال ممکن است که یکی از اعضای خانواده بیمار شوند و نیاز به مراقبت پیدا کنند و در نتیجه می توانید در کنار او باشید و کمی از محل کار فاصله بگیرید. اجازه ندهید تا تعادل ها ذهن شما را به هم بریزند.

سنجیدن ارزش کار

گاهی اوقات ما اعضای خانواده را کاملاً نادیده می گیریم و ترجیح می دهیم که کار کنیم اما باید کمی در مورد این قضیه فکر کنید. با خودتان فکر کنید و ببینید که کار در چنین حالتی، نسبت به مراقبت از کودک، لذت بردن از جمع خانواده، خوردن یک ناهار خوشمزه، مسافرت کردن و ... برای شما لذت بخش تر است یا خیر؟

جدا کردن سبک زندگی از سبک محل کار

زندگی کاری خود را از سبک زندگی خانه جدا کنید و نگذارید سبک زندگی محل کار، تعیین کننده سبک زندگی شما و به تبع شما، خانواده تان باشد. مثلاً اگر کار شما به گونه ای است که سبک زندگی همه را طوری دستخوش تغییر کرده که برایشان مناسب نیست، حتماً فکری کنید. هیچگاه نگذارید که شغلان زندگی شما را بر هم ریزد هم چنین نمی توانید در محیط کار مانند خانه رفتار کنید.

انجام دادن کار مورد علاقه

اگر در محل کار استرس زیادی دارید یا اگر به خاطر کارتان دائماً در خانه دعوا می کنید، حتماً خیلی زود مذاکره کنید و یا کارتان را عوض کنید یا شرایط متعادل تری ایجاد کنید. کاری را انجام بدهید که از آن لذت می برید. کار بخشی از زندگی شما است که باید خیلی از نیازهای شما را برطرف کند پس فقط برای کسب درآمد کار نکنید.

به دنبال شرکت هایی بگردید که کار خانوادگی شما را درک می کنند

بعضی از کمپانی ها هستند که بیشتر افراد متاهل در آن کار می کنند و درک می کنند که شما به عنوان یک همسر و پدر مسئولیت های زیادی هم داخل خانه دارید. در نتیجه ساعات کاری منعطف تری برای شما در نظر می گیرند و سعی می کنند که با شما بیشتر کنار بیایند.

سپری کردن اوقات در کنار همسر

بهتر است که گاهی فرزندان خود را نزد پدر یا مادر تان بسپارید و مدت زمانی را با همسران تنها باشید تا زندگی خانوادگی شما بیش از حد دچار یکنواختی نشود و در چنین زمانی به کار های خود، نه بگویید و تمرکز تان را روی ارتباط با همسر اختصاص دهید.

تعیین اوقات فراغت

گاهی اوقات در بین روز های شلوغ کاری و خانوادگی باید اوقات فراغت هم برای خودتان در نظر بگیرید و فقط سلامت و خوشحالی خودتان را اولویت قرار دهید تا بتوانید انرژی دوباره ای برای کار و خانواده بگیرید.

خوردن حداقل یک وعده غذایی در کنار خانواده

می توانید بسته به ساعت کاری که دارید، حتماً یک وعده غذایی را در کنار خانواده میل کنید که معمولاً اکثر پدران در وعده شام در کنار خانواده هستند. همین کار باعث می شود که تعامل بیشتری با اعضای خانواده داشته باشید.