

با اعتیاد به کار چه کنیم؟



حتی تو تعطیلات هم کار می کنی؟

سر میز غذا هم ایمیل هات رو چک می کنی؟

نمی تونی از دفتر کارت دل بکنی؟

اگر جوابت به سوالات بالا مثبت بود، بهت تبریک می گم تو یک فرد معتاد به کار هستی!

و این واقعا وحشتناکه!

شاید بتونی کارهای زیادی رو تو مدت زمان کمی انجام بدی، اما، ممکنه زندگی مشترکت رو به خطر بندازی، رابطه ات با دوستانت خراب بشه یا حتی فرزندان اونطور که باید دوستت نداشته باشن.

کار زیاد لزوما از تو انسان مفیدتری نمی سازه، حتی گاهی به ضررت عمل می کنه و همه چی خراب تر می شه.

بنابراین وقتشه که یاد بگیری بین کار و زندگی تعادل برقرار کنی.

تو این مقاله چند تا نکته هست که می تونه تو پیمودن این مسیر کمکت کنه.

۱. به استراحت کوچیک داشته باش.

بین زمان کاریت به خودت استراحت های کوچیک بده. مثلا به جای اینکه ناهارت رو سرمیز کارت بخوری، میتونی بری بیرون و خودت رو به یه وعده غذای کوچیک دعوت کنی. یا مثلا چند دقیقه کوتاهی تو دفتر کارت قدم بزنی. یا برای هواخوری تا پارک روبروی محل کارت بری. هر قدم کوچیکی می تونه یه تفاوت بزرگ ایجاد کنه.

۲. ذهنیتت رو تغییر بده.

سخت کوشی یکی از مهم ترین اخلاق های کاریست و افرادی که آخر هفته ها رو استراحت می کنند و برای تعطیلات برنامه ای غیر از کار دارند بدون شک افراد تنبلی هستند.

دقیقا همین طوری فکر می کنی؛ درسته؟!

دیگه وقتشه این طرز فکر اشتباه و ناسالم ر دور بندازی. تا ذهنیتت تغییر نکنه، خودت هیچ تغییری نمی کنی.

اولین قدم ها رو تو ذهنمون برمی داریم.

۳. نیارش خونه.

احتمالا این باید یکی از سخت ترین قدم ها باشه، اما، امتحانش کن. سعی کن فردی باشی که برای مدت کوتاهی در دسترس نیست. وقتی تو خونه هستی ارتباطت رو با تلفن و ایمیل هات به حداقل برسون. به جاش وقتت رو کنار دوستان و اعضای خانوادت سپری کن.

۴. محدودش کن.

برای زمان کاریت محدودیت قائل شو و به زمان مشخص شده پایبند باش. می تونی گوشیت رو برای ساعت مشخصی تنظیم کنی یا از تکنیک پومودرو استفاده کنی و سر زمان مشخص شده میز کارت رو برای یه استراحت کوتاه ترک کنی.

۵. مسئولیت‌ها را رو کم کن.

تعداد وظایفی رو که به عهده می‌گیری محدود کن. قبل از شروع یک کار جدید، کار قبلی رو تموم کن. و در ضمن احساس نکن که باید هر کاری را که شروع کرده‌ای به پایان برسونی؛ صرف اینکه قبلاً وقت زیادی را برای انجام آن کار تلف کرده‌ای؛ این به این معنی نیست که باید وقت بیشتری رو هدر بدی.

۶. کارها را ارزیابی کن.

از تعداد کارهای بیهوده‌ای که انجام می‌دی کم کن و وقت رو برای انجام کارهای مهم تر تقسیم کن. قبل از شروع هر کاری از خودت بپرس، "انجام این کار چه سودی داره؟" اگر جواب بدردبخوری برای این سوال پیدا نکردی، اصلاً اون کار رو شروع نکن.

۷. مصمم باش.

تغییر سخته، اما اگر تصمیمت رو گرفتی مصمم باش و کوتاه نیا. باید تغییر را جدی بگیری. در صورت لزوم، برای یادگیری مهارت‌های بیشتر و برای ایجاد تعادل در زندگیت از نزدیکان و دوستان کمک بگیر.

۸. مدیتیشن رو یاد بگیر.

تو بیش از هر فرد دیگه‌ای به آرامش نیاز داری و یکی از بهترین راه‌های رسیدن به آرامش تمرین مدیتیشنه.

هر روز کمی وقت بگذار و با یک موسیقی بی کلام و آرام روی تنفست تمرکز کن. به ذهن و قلبت استراحت بده.

در نهایت باید بگم سخت کوشی ویژگی خوبی محسوب میشه، اما، به شرط اینکه بتونی تعادل رو تو زندگیت حفظ کنی.

معتاد به کار بودن بدرد هیچ کسی نمیخوره، نه شما، نه تیمت، نه شرکتت و نه دنیا.

با استراحت کافی، خواب مناسب و انجام تفریحات مورد علاقه‌ات بدون شک به فرد کارآمد تر و البته شادتری تبدیل خواهی شد.

کلمات کلیدی: اعتیاد به کار، معتاد به کار، تعادل در زندگی، استراحت