

آیا به کار کردن زیاد اعتیاد دارید؟

۱۱ راه عالی برای ترک آن

این روزها، بخواهیم نخواهیم مجبوریم کار کنیم که زندگی را بچرخانیم. از گوشه و کنار به کرات در مورد کسانی می‌شنوید که تا آخر شب در شرکتشان می‌مانند و کار می‌کنند یا کسانی که هیچوقت برای مسافرت رفتن وقت ندارند. زیاد کار کردن به این معنی نیست که باید به شما مدال بدهند یا ترفیع بگیرند.

زیاد کار کردن می‌تواند بازده کاری شما را پایین بیاورد، خلاقیتتان را کم کند و تاثیری منفی بر روابطتان با دوستان و خانواده داشته باشد. البته اشتباه متوجه منظورم نشوید. دنبال کردن علایقتان نعمتی بسیار زیباست و سخت کار کردن روی پروژه‌هایتان هیچ اشکالی ندارد. اما استراحت کردن هم لازم است. چه در خانه کار کنید یا در شرکت و دفترکار، باید به روح خلاقتان خوراک دهید.

در زیر چند راه ساده و عالی برای اعتیاد پیدا نکردن به کار عنوان می‌کنیم.

۱. برای خودتان مرز تعیین کنید.

ساعت کاری مشخص داشته باشید. مثلاً اگر از ۸ صبح تا ۵ عصر کار می‌کنید، حتماً ساعت ۵ دفترکار را ترک کنید و بیشتر نمانید.

۲. به اندازه کافی بخوابید.

"اگر دیدید کسی مثل احمق‌ها رفتار می‌کند، احتمال اینکه کمبود خواب دارد زیاد است." – جیسون فراید و دیوید هاینمیر، Rework

تا دیروقت بیدار ماندن برای کار کردن و بعد ۵ صبح بیدار شدن و سر کار رفتن اصلاً راهکار خوبی نیست. فقدان خلاقیت، آسیب‌پذیری و بالا رفتن حساسیت از نشانه‌های افرادی است که کمبود خواب دارند. پس هوشمندانه‌تر کار کنید نه سخت‌تر.

۳. از اینترنت قطع شوید.

کار کردن هیچ نیازی به وصل بودن به اینترنت ندارد. دور شدن از صفحه کامپیوتر و موبایل نتیجه‌ای فوق‌العاده به دنبال دارد. بیشتر افکار و ایده‌های عالی زمانی به ذهن من می‌رسند که زیر دوش حمام هستم، مشغول پیاده‌روییم، غذا درست می‌کنم و در واقع "کار" نمی‌کنم.

همه آدم‌ها خلاق هستند و ایده‌ها زمانی به ذهنتان می‌رسد که فکرش را هم نمی‌کنید. اما دلیلی ندارد همان موقع که ایده به ذهنتان رسید آن را اجرا کنید. ایده‌ها را در دفتری یادداشت کنید و در زمان استراحت فقط از استراحتتان لذت ببرید.

۴. در طبیعت وقت بگذرانید.

وقت گذراندن و گردش کردن در طبیعت راه بسیار خوبی برای کاهش استرس، قطع ارتباط با نگرانی‌ها و دغدغه‌های زندگی و پیام‌ها و تماس‌های کاری است. برای بیرون رفتن و گردش کردن وقت بگذارید. مثلاً هر روز نیم ساعت برای پیاده‌روی بروید و خوب به اطرافتان توجه کنید. هیچ نیازی به عجله کردن نیست. از زمانتان لذت ببرید.

۵. برای دوستان، خانواده و همسران وقت بگذارید.



اگر خیلی کار می‌کنید، احتمالاً وقتی برای دوستان، خانواده و همسران نمی‌ماند. انجام کارهایی که دوست دارید اهمیت زیادی دارد اما اطرافیان هم مهم هستند. کمی روی گذران وقتتان فکر کنید و ببینید واقعاً چه چیز در زندگیتان اهمیت دارد. وقتی با خانواده و دوستانتان هستید، واقعاً با آنها باشید (نه به فکر کارتان). مثلاً اگر با یکی از دوستانتان حرف می‌زنید به آنچه که می‌گوید خوب گوش کنید.

۶. غذاهای خوب بخورید.

یکی از عوارض جانبی کار کردن زیاد خوردن به مقدار زیاد از مواد غذایی به درد نخور است. غذای خوب و واقعی یعنی میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل. پس قبل از اینکه راهی محل کار شوید، یک صبحانه و ناهار خوب برای خودتان مهیا کنید. مهمتر از این، موقع کار کردن هیچ وقت چیزی نخورید. باید از غذا خوردن لذت ببرید. تحقیقات نشان می‌دهد اگر سریع غذا بخورید، احتمال بیشتر خوردن و افزایش وزن بیشتر می‌شود.

۷. یک سرگرمی برای خودتان پیدا کنید.

فعالیتی غیر از چیزهایی که مربوط به کارتان می‌شود برای خود پیدا کنید. علایقتان را بررسی کنید. مثلاً می‌توانید دویدن، پیاده‌روی، خواندن کتاب، خیاطی یا نوشتن را انتخاب کنید. سرگرمی شما باید چیزی باشد که به شما لذت بدهد، چیزی که خودتان را در آن گم کنید.

۸. به بدنتان گوش دهید.

اگر خیلی کار کنید، کم‌کم احساس خستگی، بی‌رویی و بی‌احساسی می‌کنید. همه این علائم نشانه این است که باید کمی از شدت کارتان کم کنید. به ندای بدنتان گوش کنید. با اینکار می‌فهمید کی مریض می‌شوید و کی به استراحت بیشتری نیاز دارید.

۹. بطور مداوم اهداف و جهت زندگیتان را بررسی کنید.

ارزیابی مداوم اهدافتان خیلی مهم است. مثلاً اگر همیشه تا دیروقت سر کار بمانید، روابط خصوصیتان را قربانی کار کنید یا بطور وسواسی ایمیلتان را چک کنید، باید از خودتان بپرسید:

چرا اینکار را می‌کنم؟

هدف نهاییم چیست؟

آیا رفتارهای من سالم هستند؟

۱۰. سعی کنید عادات سالم در خودتان ایجاد کنید.

ایجاد عادات سالم چیزی نیست که یک شبه اتفاق بیفتد. وقتی هر روز روی یک رفتار کوچک کار کنید، می‌توانید در دراز مدت تغییرات شگرفی در خودتان ایجاد کنید. مثلاً به جای اینکه هر ۵ دقیقه یکبار ایمیلتان را چک کنید، اینکار را ۳ بار در روز انجام دهید.

همچنین سعی کنید در برنامه روزانه‌تان هم تغییرات کوچک ایجاد کنید مثل هر روز نیم ساعت ورزش کنید، غذایان را خودتان آماده کنید و بیشتر با خانواده و دوستان وقت بگذرانید.

۱۱. با توازن خیلی خوب در کار و زندگی با دیگران ارتباط برقرار کنید.





مشاوره مدیریت و منابع انسانی

اگر فکر می‌کنید معنادار کار شده‌اید، ارتباطات را با دیگران بیشتر کنید. به دوستانتان زنگ بزنید و بیشتر با خانواده وقت بگذرانید، حتی می‌توانید پیش روانشناس هم بروید. اگر فکر می‌کنید این تاثیر منفی بر زندگیتان گذاشته است، باید برای حل این مشکل اقدام کنید. ما فقط یکبار زندگی می‌کنیم. پس سعی کنید خوب زندگی کنید و از خودتان خوب مراقبت کنید.

منبع: مردمان

برای یادگیری و اجرای مدیریت استعداد ها در سازمان با ما تماس بگیرید.

<http://www.bekargomari.com>



محبوبه مظاهری

۰۹۳۳۰۷۸۷۵۰۰

bekargomari@gmail.com – <http://www.bekargomari.com>