

چگونه میتوان میان کار و زندگی تعادل ایجاد کرد



خانم ریگان والش که تخصصش ایجاد تعادل میان کار و زندگی برای مدیران ارشد و رهبران سازمان هاست، سه نکته جالب در این راستا دارد او می گوید وقتی با شغل یا کار جدیدی روبه رو می شویم، اول از خودمان بپرسیم انگیزه من از انجام آن کار چیست یا چه می تواند باشد

چندشغله بودن، فارغ از نیاز مالی که بحث دیگری است، کلاس دارد! اگر بگویند فلانی هم زمان، سه شغل مختلف دارد، آدم مهم و باکلاسی به نظر می رسد! این می شود که این ارزش نانوشته و غیررسمی، دغدغه خیلی هایمان شده و به دنبال آن هستیم که خود را در آن باتلاق بیندازیم! شکی نیست که همه ما ۲۴ ساعت بیشتر در شبانه روز نداریم و اگر بخواهیم کاری را به درستی انجام دهیم، خیلی بعید است که بشود سه کار تمام وقت را هم زمان انجام داد.

حال چه این مقدمه را بپذیریم و چه نپذیریم، خواندن چند خط بعد می تواند برای انتخاب و تصمیم در مورد شغل یا کارهایی که انتخاب می کنیم، مفید باشد؛ چه صحبت بر سر انتخاب تنها کارمان باشد یا کار دوم و سوم؛ خانم «ریگان والش» که تخصصش ایجاد تعادل میان کار و زندگی برای مدیران ارشد و رهبران سازمان هاست، سه نکته جالب در این راستا دارد. او می گوید وقتی با شغل یا کار جدیدی روبه رو می شویم، اول از خودمان بپرسیم انگیزه من از انجام آن کار چیست یا چه می تواند باشد؟ تأکید می کند که اینجا منظور از انگیزه، انگیزه های درونی است، این یعنی چه؟ برای مثال پول، ستایش شدن یا اعتبار و پرستیژ شغلی یا کاری، انگیزه های بیرونی محسوب می شوند و لزوما همراه با انگیزه ها و رضایت درونی نیستند. تحقیقاتی که در این مورد انجام شده، نشان می دهد برخلاف انتظار اغلب ما، پول و درآمد تنها دو درصد رضایت شغلی را شامل می شود و جالب است که مثلا مواردی از قبیل کنجکاوی، اهداف بلندمدت شخصی یا احساس انجام و اتمام یک کار تا سه برابر ممکن است انگیزه قوی تری نسبت به انگیزه های بیرونی، برای رضایت باشد.

پس اگر شغل یا کاری با انگیزه های درونی ما هماهنگی ندارد، بهتر است آن را نپذیریم. دوم اینکه آیا آن شغل، کار یا فعالیت، با ارزش های من هم خوانی دارد؟ ممکن است برای مثال ارزش های ما مواردی از قبیل رسیدگی و وقت گذاشتن برای اعضای خانواده باشد، ممکن است رعایت اصول اخلاقی باشد، ممکن است مشارکت و همکاری با سمن ها [سازمان های مردم نهاد] باشد و ممکن است داشتن آرامش مالی و اقتصادی باشد. فارغ از اینکه ارزش های ما چه باشند، ایجاد تعادل میان آنها و تخصیص منابع به همه آنها اهمیت دارد. همه ما زمان، پول و انرژی محدودی داریم که باید به همه این ارزش هایمان عادلانه تخصیص دهیم.

پس اگر انتخاب یک شغل یا کار باعث کم رنگ شدن یا زیرپا گذاشتن ارزش هایمان می شود، بهتر است آن را نپذیریم و سوم اینکه آیا انتخاب دیگری داریم؟ ممکن است دو مورد اول را که می خواندیم، با خود فکر می کردیم که این حرف ها مال اینجا نیست؛ ما اگر یک گزینه شغلی یا کاری هم داشته باشیم، باید کلا همان را بالاتر بگذاریم؛ بله، درست است که خیلی وقت ها گزینه دیگری نداریم که انتخاب کنیم، اما یک نکته بسیار ظریف در این مسئله نهفته است.

همین که با خود بگوییم من انجام این کار را انتخاب کردم تا اینکه بگوییم مجبور شدم این کار را انجام دهم، تفاوت بسیار زیادی دارد؛ چرا؟ تحقیقات نشان داده است که ما انسان ها اگر بدانیم یک کار انتخاب خودمان بوده است به طور عجیبی بیشتر می توانیم از آن لذت ببریم؛ درمقابل، اینکه آن یک گزینه و انتخاب نبوده است، اجبار بوده است؛ دلیلی ندارد که هر

فرصتی را که به ما پیشنهاد شد یا پیدا کردیم، بپذیریم. می توانیم معمار زندگی خودمان باشیم یا می توانیم بگذاریم که دیگران معمار زندگی ما باشند. انتخاب با خودمان است. کسی از درون ما باخبر نیست که بداند کدام را انتخاب کرده ایم!