

والدین شاغل چگونه می‌توانند از خستگی و اضطراب خود بکاهند؟



اگر جزو والدین شاغل هستید، این تصور در ذهن شما هست که فهرست وظایف شما پایانی ندارد و دائم هم در حال افزایش است. نتیجه تحقیقات نشان می‌دهد اکثر والدین شاغل احساس تنش، خستگی و سرخوردگی دارند و عجز هستند. آیا شما هم با نگاه به آینده بیشتر احساس سرخوردگی و آشفتگی می‌کنید؟

به عنوان یک فرد مسئول و سخت‌کوش، می‌دانید که چگونه با انرژی کار کنید و کارها را به سرانجام برسانید. و وقتی هم که پدر و مادر می‌شوید، سعی می‌کنید راهبردهایی را برای افزایش سرعت خود به کار بگیرید: لیست وظایف خود را به جای کاغذ روی گوشی هوشمند خود ذخیره و سازماندهی می‌کنید، هر روز وقت بیشتری را صرف کار کرده و بسیاری از ایمیل‌ها را بدون آن که بخوانید، پاک می‌کنید و هر روز ساعت خواب شبانه خود را کاهش می‌دهید.

مطلب پیشنهادی



احیای زندگی! شش گام برای غلبه بر فرسودگی شغلی!

با وجود تمام این کارها هنوز هم نگرانید که به قدر کافی کار نمی‌کنید. باید بگوییم که مشکل از سیستم سازمانی یا اخلاق کاری نیست، بلکه هرچه هست در ذهن شما است. با وجود این همه فشار کار و تقاضاهایی که از شما می‌شود، احساس آشفتگی و کلافگی یک امر عادی است. اما خبر خوب این است که تکنیک‌های ساده و موثری برای کنترل و تسکین این خستگی و درهم شکستگی وجود دارند- با این تکنیک‌ها والدین می‌توانند احساس آرامش و کنترل بیشتری داشته باشند و دائم لیست وظایف خود را کوتاه‌تر کنند. و اما ۴ تکنیکی که عنوان می‌کنیم جزو روش‌های بسیار قدرتمند است.



پایان بازی خود را بدانید

سازمان‌های موفق و مدیران خوب یک دیدگاه مشخص و قانع کننده از آینده دارند. آن‌ها چندین هدف استراتژیک دارند و اهداف درآمدی را سالانه تعیین می‌کنند. آن‌ها می‌دانند با حصول چه نتایجی می‌توانند بگویند " ما موفق شدیم". با وجود تصویر روشن از مسیری که در پیش دارند، می‌توانند با اعتماد به نفس تصمیم‌گیری کنند و همین کار به آن‌ها انگیزه می‌دهد.

آیا شما هم به عنوان والدین شاغل چنین نگاهی دارید؟

اکثر والدین شاغل فقط روی کارهای روزانه خود تمرکز می‌کنند و عزم و اراده آنان برای انجام دادن لیست کارهای روزانه بیشتر آنان را دچار خستگی و فرسودگی می‌کند. شما در نقش پدر و مادری که سال‌های زیادی مشغول کار کردن هستید و دائم احساساتان این است که " امروز باید هزار تا کار انجام دهم!"; این تصورات شما را ضعیف و سرخورده می‌کنند. با شناسایی نتایج مثبت و بلندمدت و داشتن یک تصویر خاص از موفقیت آینده می‌توانید این معادلات را تغییر دهید. اگر بدانید که هدف شما این است که ضمن انجام نقشی که در محل کار خود دارید باید فرزندی سالم و مستقل از نظر مالی پرورش دهید، حس خودکفایی، اعتماد به نفس و انگیزه در شما ایجاد می‌شود. شما تصمیم گرفته‌اید، هدفتان قابل دستیابی است و شما می‌توانید روی وظایفی که شما را به سمت این هدف هدایت می‌کنند، تمرکز کنید.

البته هیچ فرمول جادویی برای والدین شاغل وجود ندارد- این که تعریف موفقیت چیست و چگونه باید باشد برای هرکسی متفاوت است. اما با مشخص کردن هدف که شخصی، مثبت و آینده محور است و خواسته‌های شما از شغلان و فرزندانان را پوشش می‌دهد، می‌توانید احساس خشم و اضطراب را از خود دور کنید و کنترل امور را در دست بگیرید.

مطابق با هدفتان روی زمان خود سرمایه‌گذاری کنید

والدین شاغلی که چشم‌انداز واضح‌تری در مورد کار خود دارند بهتر می‌توانند تقویم را از تعهدات نامرتب پاک کنند و وقت و انرژی خود را صرف کارهای مهم کرده و رضایت‌مندی واقعی را به وجود بیاورند. اگر هدف شما این است که " نقش شریک را در شرکت کنونی داشته باشید و به عنوان یک رهبر در انجمن حرفه‌ای شغلان شناخته شوید و فرزندان خوبی را پرورش دهید که به آداب اجتماعی پایبند باشند، پس باید به خودتان زحمت بدهید و در کنفرانس‌های

صنعتی شهر خود شرکت کنید و کودکانان را به مدارس مناسبی بفرستید. اما با این حال حضور در کنفرانس‌های بین‌المللی یا شرکت در تمام بازی‌های فوتبال جزو وظایف شما نیست چون با هدف شما تطابق ندارد.

سعی کنید آیتم‌هایی که با اهداف شما منطبق نیستند را شناسایی و انجام آن‌ها را به دیگران محول کنید یا به ۵ درصد آن‌ها "نه" بگویید. با پرورش چنین عادت‌هایی در خودتان می‌توانید زمان قابل توجهی را صرفه جویی کنید و احساس رضایت و کنترل را در خود افزایش دهید.



یک لیست از کارهای "انجام شده" تهیه کنید

بلوما زیگاریک، روانشناس روسی در دهه 20 میلادی نظریه‌ای را عنوان کرد که امروزه به عنوان [اثر زیگاریک](#) شناخته می‌شود. اثر زیگاریک می‌گوید که آدم‌ها به طور خاص روی کارهای ناتمام و نیمه کاره خود بیشتر از کارهایی که انجام داده‌اند، تمرکز می‌کنند. به همین خاطر وقتی به یک موسیقی که از رادیو پخش می‌شود گوش می‌کنید، تمام روز آن را زمزمه می‌کنید چون می‌خواهید به یاد بیاورید که آهنگ چگونه تمام می‌شود. یا وقتی یک سریال یا فیلم تلویزیونی که پایان مبهمی دارد، تماشا می‌کنید؛ ذهن شما درگیر می‌شود تا زمانی که بتوانید پایانی را در ذهن خود برای آن متصور شوید.

کارهای ناتمام ما را شکنجه می‌دهند؛ تمام ذهن ما را به خودشان مشغول کرده و تنش‌های احساسی زیادی ایجاد می‌کنند؛ و برای پدر و مادرهای شاغل تمام آیتم‌های بازی که در محیط کار و خانه وجود دارند، اضطراب آور هستند. داشتن لیست وظایف ضروری است، اما فارغ از این که چگونه و به چه شکلی این لیست را نگهداری می‌کنید، به کاهش اضطراب شما کمک نمی‌کند.

روش موثر این است که یک لیست کوتاه و غیررسمی از آیتم‌هایی "انجام شده" (نه نیمه تمام) از محیط کار و خانه تهیه کنید. پروژه‌های پایان یافته در سال جاری؛ مشکلات حل شده و موفقیت‌های خود را یادداشت کنید. بعد نگاهی به فهرست کارها بیاندازید و به خودتان یادآوری کنید که در هر دو حوزه کار و خانه چه کارهایی را با موفقیت به سرانجام رسانده‌اید. این عمل، به شما حس برنده بودن، آرامش و رضایتمندی می‌دهد.

یک برنامه منظم برای قطع جریان کار داشته باشید

به عنوان یک پدر یا مادر شاغل تردمیل وظایف شما هرگز کُند و یا متوقف نخواهد شد، فقط می‌توانید برای یک مدت کوتاه از این تردمیل پایین بیایید.

برای والدین شاغل، یافتن انعطاف‌پذیری‌های معنادار و اوقات فراغت می‌تواند دشوار باشد. اما حتی برای پرمشغله‌ترین شما، یافتن 20 دقیقه زمان بیکاری امکان‌پذیر است. در همین زمان اندک، احساس می‌کنید که استرس شما کاهش یافته و حس خوبی از این که " کار مثبتی برای خودتان و خانواده‌تان انجام داده‌اید" خواهید داشت. شاید به همین دلیل است که بسیاری از مذاهب، ایده یک روز تعطیل برای نیایش را پذیرفته‌اند و به شاید به همین خاطر است که بسیاری از افراد موفق رفتن به تعطیلات را به صورت یک عادت درآورند: چون واقعاً موثر است. فراغت چند روزه از کار ما را انعطاف‌پذیرتر و کارآمدتر می‌کند.

والدین شاغل پرمسئولیت هستند. آن‌ها باید همزمان از پس دو شغل پرچالش بریبایند. همانند هر شغل " سخت و طاقت‌فرسایی" احساس خستگی، اضطراب و عدم اعتماد به نفس- و در کل آشفتگی- اجتناب ناپذیر است. اما اگر بتوانید مسیر را به شکل بهتری مشخص کنید، تصمیمات مثبت و منطبق با آن مسیر بگیرید، به عملکرد خود اطمینان داشته باشید و از راهی که در پیش گرفته‌اید لذت ببرید، موقعیت شغلی بهتری در کنار خانواده خود خواهید داشت.

منبع:

hbr.org

تاریخ انتشار:
26 بهمن 1396

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/11802/%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AF%DB%8C%D9%86-%D8%B4%D8%A7%D8%BA%D9%84-%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%86%D8%AF-%D8%A7%D8%B2-%D8%AE%D8%B3%D8%AA%DA%AF%DB%8C-%D9%88-%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%A8%DA%A9%D8%A7%D9%87%D9%86%D8%AF%D8%9F>