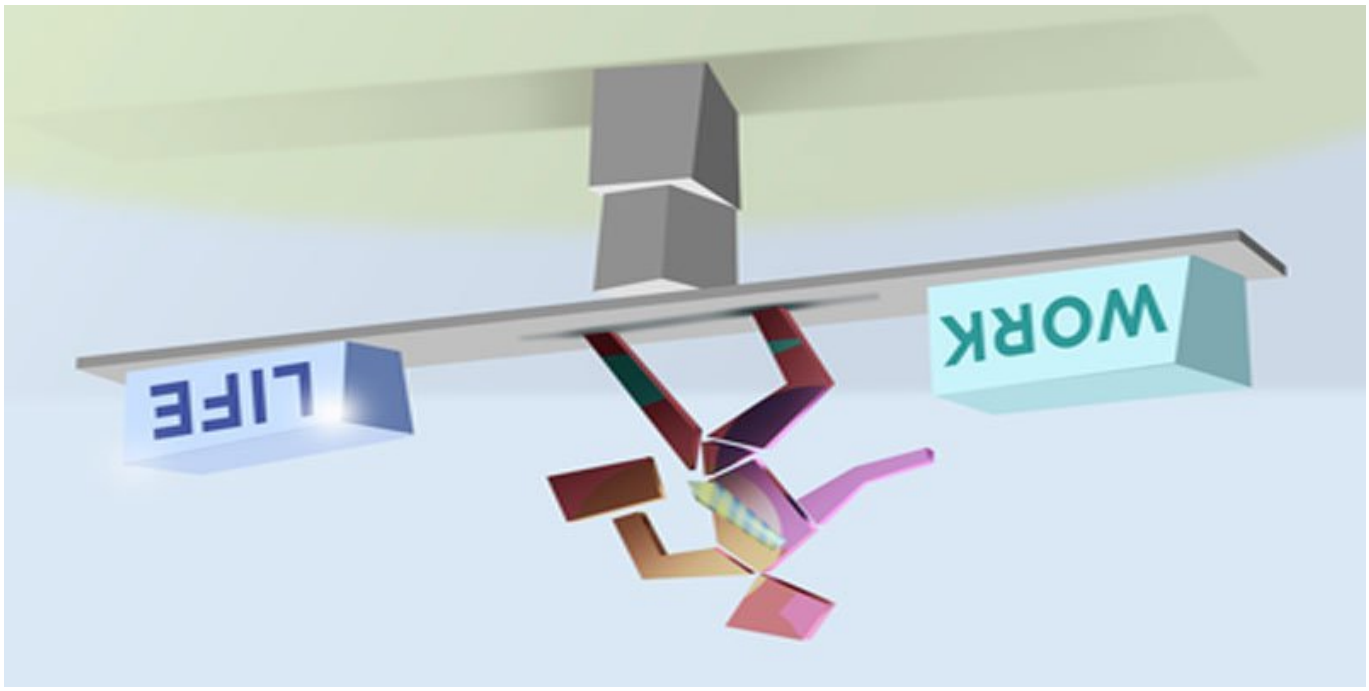




禪

هنر ایجاد تعادل

چگونه با اسمارتفون میان کار و زندگی تعادل برقرار کنیم؟

WORK
LIFE

برقراری تعادل میان کار و زندگی شخصی یک هنر است. در گذشته مرز میان این دو تا حد زیادی مشخص بود اما حالا این طور به نظر میرسد که کار تمام زندگی ما را احاطه کرد است و شاید برقراری چنین تعادلی همچون یک رویای دستنیافتنی باشد اما اگر هدفمند باشیم و موفقیت در کار و زندگی را برای خود تعریف کنیم به یقین انگیزه بیشتری برای برقرار این تعادل خواهیم داشت . امروزه تکنولوژی هم به کمک ما آمده تا بتوانیم این تعادل را به شکل بهتری برقرار کنیم و از پس این کار بربیاییم .

پس از گذراندن یک روز کاری طولانی، احتمالاً روی کاناپه لم میدهید و موبایل به دست به سراغ ایمیلهای کاری خود میروید . گوشیهای هوشمند اپهای زیادی دارند که به کمک آنها میتوانید به سرعت از عهده کارهای داخل و خارج از محل کار خود بربیایید . گرچه اغلب به ضرر تعادل میان زندگی و کار شما تمام میشود .

مطلب پیشنهادی

WORK
LIFE

۵ روش برای ایجاد توازن بیشتر بین کار و زندگی

کارمندان هر کجا که باشند از طریق گوشی همراهشان در دسترس قرار میگیرند، و همین موجب میشود

В первую очередь не забудьте о своем здоровье. Если вы чувствуете, что ваша работа начинает влиять на ваше физическое или психическое состояние, это может быть признаком того, что вам нужно сделать перерыв. Не забывайте о регулярных физических упражнениях, правильном питании и достаточном количестве сна.

Как не потерять баланс между работой и личной жизнью

Во-вторых, не забывайте о своих личных отношениях. Работа может быть важной, но она не должна быть единственным фокусом вашей жизни. Уделяйте время своим близким, друзьям и хобби. Это поможет вам расслабиться и отвлечься от работы.

Почему важно уметь отдыхать

Также важно научиться управлять своим временем. Планируйте свой день заранее, ставьте приоритеты и старайтесь не откладывать важные дела на потом. Используйте календарь или приложение для напоминаний, чтобы не забывать о важных встречах и задачах.

Если вы чувствуете, что ваша работа требует слишком много времени и энергии, попробуйте найти способы оптимизировать свои рабочие процессы. Например, вы можете использовать такие инструменты, как OmniFocus и ATracker, чтобы отслеживать свое время и эффективность работы.

И наконец, не забывайте о том, что баланс между работой и личной жизнью - это не что-то, что можно достичь один раз и забыть. Это постоянный процесс, который требует внимания и усилий. Но если вы будете следовать этим советам, вы сможете найти гармонию между работой и личной жизнью.

Как найти баланс между работой и личной жизнью

Если вы чувствуете, что ваша работа начинает влиять на ваше физическое или психическое состояние, это может быть признаком того, что вам нужно сделать перерыв. Не забывайте о регулярных физических упражнениях, правильном питании и достаточном количестве сна. Если вы чувствуете, что ваша работа требует слишком много времени и энергии, попробуйте найти способы оптимизировать свои рабочие процессы. Например, вы можете использовать такие инструменты, как OmniFocus и ATracker, чтобы отслеживать свое время и эффективность работы. И наконец, не забывайте о том, что баланс между работой и личной жизнью - это не что-то, что можно достичь один раз и забыть. Это постоянный процесс, который требует внимания и усилий. Но если вы будете следовать этим советам, вы сможете найти гармонию между работой и личной жизнью.

WORK
LIFE

یک زمانبندی کاری ثابت داشته باشید

اگر به صراحت سخن نگویید، احتمالاً همکارانتان از شما انتظار دارند تمام وقت در دسترس باشید . به همین دلیل بهتر است یک زمانبندی کاری ثابت و واضح و روشن برای خود تنظیم کنید تا رئیس و همکارانتان شما را بشناسند . آدمها اغلب نگرانند که اگر قبل ازهرکس دیگری محل کار خود را ترک کنند، رئیس و یا همکارانشان دیگر به آنها احترام نگذارند . اما وقتی همه بدانند که شما هر روز در همان ساعت محل کارتان را ترک میکنید، به این کارتان احترام خواهند گذاشت . علاوه بر این که همکارانتان را از زمانبندی خود آگاه میکنید، به آنان اطمینان میدهید که به این زمانبندی واقعاً پایبندید . بنابراین اگر میخواهید ساعت 7 بعد از ظهر دست از کار بکشید، حتماً ساعت 7 این کار را انجام دهید .

کسانی که ساعت 7:30 سوار سرویس محل کار خود میشوند، باید زمانبندی سفت و سختی داشته باشند. باید با زندگی کاری خود به گونهای رفتار کنید که گویی یک کامپیوتر هستید .

دسترسیهایتان را قطع کنید

شاید وسوسه شوید زمانی که سرتان خلوتتر است زیر چشمی نگاهی به ایمیلهای خود بیاندازید . هرگز دوبار ایمیلهای خود را بررسی نکنید، اگر فوری و ضروری هستند سریع به آنها پاسخ دهید و اگر پاسخگویی سریع به آن ایمیلها برایتان مقدور نیست، پاسخ ندهید .

اگر نمیتوانید دست خود را کنترل کنید تا به سراغ گوشی نرود، اپهایی وجود دارند که این قدرت را از دستان شما میگیرند . مثلاً، اپهای Freedom که در iOS و Flipd که برای گوشیهای اندرویدی رایگان هستند، به شما امکان میدهند تا برای مدت زمان مشخصی اپهای خاص یا دستگاههای خود را بلوکه کنید . با Offtime میتوانید تماسها و اپها را بلوکه کنید و یک زمان استراحت واقعی داشته باشید .





WORK
LIFE

گوشی خود را کنار بگذارید

در آن زمانبندی که قرار است برای خود تنظیم کنید، چند ساعتی را به " مزاحم نشوید " اختصاص دهید. اگر لازم است چند ساعتی را در کنار خانواده و فرزندانتان باشید، بگذارید همکارانتان این موضوع را بدانند و دیگر از شما توقع نداشته باشند در آن ساعات پاسخگوی آنها باشید، مگر آن که کارشان واقعاً ضروری باشد.

حتی بهتر است گوشی خود را کاملاً خاموش کنید . اما اگر این کار از شما برنمیآید، اکثر گوشیهای هوشمند ویژگی به نام ’do not disturb‘ یا همان "مزاحم نشوید " دارند که اگر آن را فعال کنید دیگر صدای وزوز پیامهای ایمیل آزارتان نمیدهد . برای این که تعادل خوبی بین کار و زندگی خود برقرار کنید پیشنهاد ما این است که بعد از ساعت 7 بعد از ظهر به ایمیلها جواب ندهید حتی میتوانید آخر هفتهها اصلاً به سراغ آنها نروید . و تمرین کنید که برای چند ساعتی هم که شده گوشیهای خود را کنار بگذارید .

================================

شاید به این مقالات هم علاقمند باشید :

10 ویژگی کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند

11 تلقینی که افراد موفق هر روز با خود تکرار میکنند

افراد موفق، این هشت چیز را قربانی میکنند

اگر موفقیت میخواهید، این ۲۵ ویژگی را از خود دور کنید

۱۰ تفاوت افراد طبقه متوسط و افراد ثروتمند









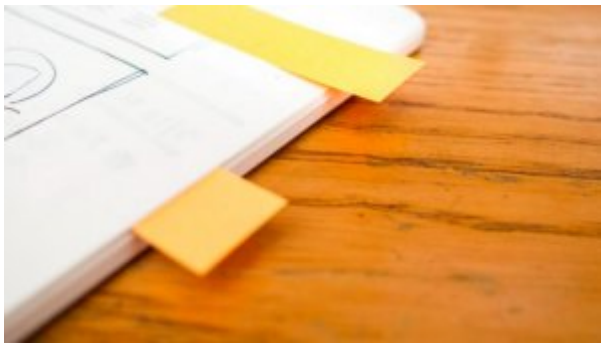
پروندههای نیمهباز را ببندید تا درهای موفقیت باز شود

برای رسیدن به موفقیت، این ۸ نکته را از مؤسس علیبابا یاد بگیرید

چرا ثروتمندترین مرد چین پیش از میلیاردر شدن شادتر بود

۱۱ کاری که افراد موفق قبل از خواب انجام میدهند







:
:
:
:
11:38 - 11/02/1395
:

---

https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/3298: