

نصيحة-لتحقيق-التوازن-بين-العمل-والحياة-الشخصية-12



يعاني الإداريون في كافة المجالات من ضغط العمل الكبير والمسؤولية الملقاة على عاتقهم والتي لا تقتصر على ساعات العمل الرسمية بل وتمتد خارج العمل أيضا، الأمر الذي يعرضهم للتوتر الشديد ويؤثر على علاقاتهم الاجتماعية سواء بالموظفين أو على الصعيد الشخصي.

لذا بات من الضروري التعرف على الطرق المثلى لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية حفاظا على الصحة العقلية والبدنية وتجنبا للتعرض لأي انهيار جراء الإرهاق والضغط الشديدين.

وفيما يلي 12 نصيحة بسيطة لتحقيق هذا التوازن سوف تساعدك كمدير أو رب للعمل على النجاح في عام 2016 حسب ما جاء في موقع "تايمز":

1- التخلص من إشعارات الهاتف

في غير ساعات العمل ينصح بإيقاف صوت إشعارات استقبال البريد الإلكتروني وأية رسائل من حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي حتى فالانغماس في التجاوب مع كل البريد الوارد في كل الأوقات من شأنه التأثير كتنعم بالراحة التي تجعلك قادرا على استئناف العمل بشكل جيد على صحتك والإضرار بعلاقاتك الشخصية.

2- تفويض نائب

تفويض نائب للقيام بمهام بعينها من شأنه تخفيف الأعباء عن المدير بشرط انتقاء الشخص المناسب وتحديد المهام الموكلة إليه بعناية فائقة في إطار زمني محدد.

التفويض يمكن أن يكون أيضا وسيلة سهلة وبسيطة لإظهار ثققتك لفريق العمل الخاص بك وحافز مناسب خاصة إذا ارتبطت بمكافأة مادية.

3- تحديد إطار زمني للرد على الرسائل

سواء كانت رسالة بريد إلكتروني، مكالمة هاتفية، أو سؤالاً لموظف، يجب عليك تحديد وقت معين للتجاوب معها والرد عليها أي على سبيل المثال: سيتم استقبال استفساراتكم والرد عليها يوميا من الساعة التاسعة وحتى العاشرة صباحا.

ترتيب جدول للعطلات - 4

التفكير في العطلة والترتيب المسبق لها كأى مهمة عمل أخرى أمر غاية في الأهمية، فتحديد موعد نهائي للعطلة غير قابل للتغيير ولو حتى ليومين مع عائلتك أو أحد المقربين إليك، يساعدك على الإفلات من مشاكل الحياة اليومية وضغوط العمل

تحديد اليوميات - 5

تخصيص ما لا يزيد عن خمس دقائق يوميا لكتابة أفكارك على الورق وسيلة فعالة للاسترخاء، موازنة الأمور والتأمل. فكتابة اليوميات تساعدك على التفكير السليم فيما يتعين عليك إنجازه من عمل في يوم حافل بالضغوط والتوترات

"جرب تقنية" بومودورو - 6

عرفت هذه التقنية عام 1980 من قبل رجل الأعمال فرانسيسكو سيريلو، وهي تكتيك يمكن أن يساعدك على زيادة الإنتاجية في العمل عن طريق الانهماك في العمل لمدة 25 دقيقة متواصلة شرط أن تتبعها فترة راحة تامة وانقطاع عن كل ما يربطك بالعمل لمدة تتراوح بين 3-5 دقائق

ممارسة الرياضة بانتظام - 7

تتخطى فوائد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام الحفاظ على الصحة الجسدية، حيث وجدت الرابطة الأميركية لعلم النفس أنها تساعد المخ البشري على التكيف مع الإجهاد، الاكتئاب والقلق

مراقبة وتحليل مستوى النشاط - 8

التعرف على مستوى نشاطك البدني وعادات نومك باستخدام الأجهزة التكنولوجية القابلة للارتداء للحصول على صورة واضحة لمستوى التوازن النفسي والجسدي لأي مدير، للعودة إلى المسار الصحيح حال وجود أي خلل في العادات الصحية

تحديد ساعات العمل والالتزام بها - 9

كمدير يجب عليك تحديد ساعات معينة للعمل، الأمر الذي يعطي مجالاً لحياتك الشخصية وذلك في الظروف العادية بغض النظر عن الطوارئ التي تحتاج لمكوثك بالعمل لوقت أطول

الحد من تناول الكافيين - 10

يوصي العلماء بعدم تناول ما يتجاوز 400 ملغ من الكافيين يوميا أي ما يعادل 3 أكواب صغيرة، حيث ثبت أن الجرعات الكبيرة منها تسبب القلق والتوتر

الاستيقاظ في وقت محدد يوميا - 11

تحديد موعد للاستيقاظ والالتزام به بشكل يومي يحافظ على الساعة البيولوجية للجسم التي من شأنها الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية والعقلية للإنسان وتحقيق التوازن بالجسم

إعداد قائمة بالمواعيد وتفاصيل اليوم مع تحديد كل المطلوب منك إنجازها من شأنه تنظيم يومك وعقلك، فهذه القائمة تجنبك الارتباك والتوتر.

إن تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعمل قد يستغرق وقتاً وجهداً، لكنه بلا شك يؤثر بشكل كبير على سعادتك ونجاحك