

تعالد کار و زندگی چیست؟

مقدمه

ایجاد تعادل کار و زندگی شما می‌تواند چالش برانگیز باشد، اما ضروری است. در این مقاله نحوه بهبود تعادل زندگی کاری و زندگی امروز آورده شده است.

اغلب اوقات، کار بر همه چیزهای دیگر زندگی ما ارجحیت دارد. اشتیاق ما برای موفقیت حرفه‌ای می‌تواند ما را مجبور کند که رفاه خود را کنار بگذاریم. ایجاد توازن هماهنگ بین کار و زندگی یا یکپارچه سازی کار و زندگی بسیار مهم است، نه تنها برای بهبود وضعیت جسمی، عاطفی و ذهنی بلکه برای حرفه ما نیز مهم است.

تعالد کار و زندگی چیست؟

به طور خلاصه، تعادل کار و زندگی وضعیت تعادلی است که در آن فرد خواسته‌های شغلی و خواسته‌های زندگی شخصی خود را در اولویت قرار دهد. برخی از دلایل رایج که منجر به تعادل نامناسب بین زندگی و زندگی می‌شود، عبارتند از:

- ۱) افزایش مسئولیت‌ها در محل کار
- ۲) ساعات طولانی تر کار کردن
- ۳) افزایش مسئولیت در خانه
- ۴) بچه داشتن
- ۵) و...



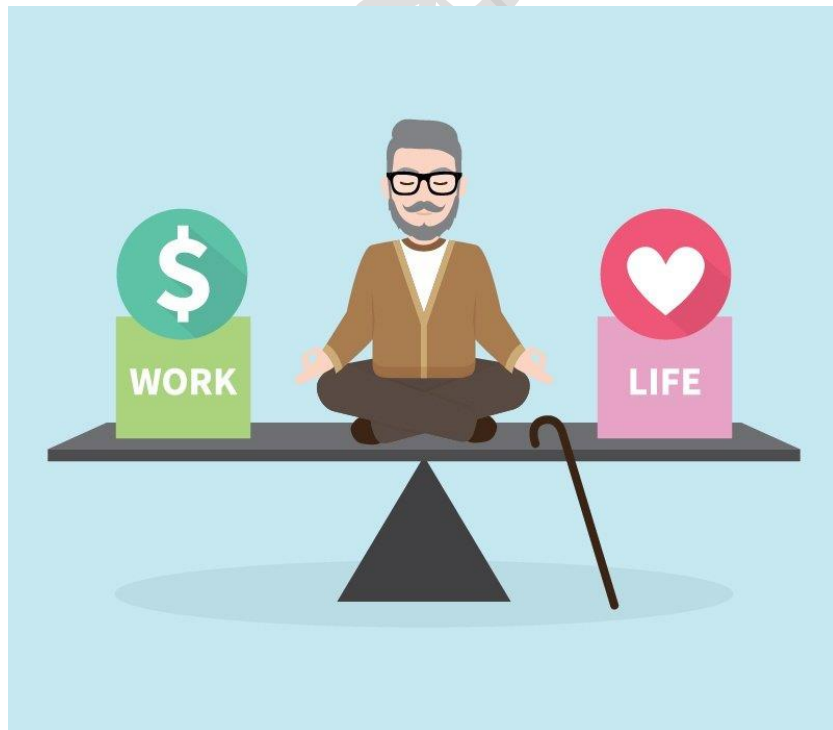
چرا تعادل کار و زندگی مهم است؟

کریس چنسی، متخصص شغلی و مدیرعامل Amplio Recruiting، گفت: تعادل خوب بین زندگی و زندگی، تأثیرات مثبت بی شماری دارد. از جمله: استرس کمتر، خطر فرسودگی شغلی و احساس رفاه بیشتر. این نه تنها به نفع کارمندان بلکه به کارفرمایان نیز می رسد.

چنسی گفت: "کارفرمایانی که متعهد به فراهم آوردن محیط هایی هستند که از تعادل کار و زندگی برای کارمندانشان پشتیبانی کند، می توانند در هزینه ها صرفه جویی کنند، موارد غیبت را کمتر تجربه کنند و از نیروی کار وفادار و سازنده تری برخوردار شوند."

در واقع کارفرمایانی که از طریق برنامه دورکاری یا انعطاف پذیری کار گزینه هایی را ارائه می دهند، می توانند به کارکنان کمک کنند تا تعادل کار و زندگی را بهتر داشته باشند.

هنگام ایجاد برنامه ای که مناسب شما باشد، به بهترین راه رسیدن به تعادل در محل کار و زندگی شخصی خود فکر کنید. چنسی گفت که تعادل بین کار و زندگی کمتر در تقسیم ساعات روز شما به طور مساوی بین کار و زندگی شخصی است و در عوض، بیشتر به داشتن انعطاف پذیری برای انجام کارها در زندگی حرفه ای خود بستگی دارد در حالی که هنوز وقت و انرژی دارید تا از شخصی خود لذت ببرید. ممکن است روزهایی باشد که ساعات طولانی تری کار می کنید، بنابراین اواخر هفته وقت خواهید داشت تا از فعالیت های دیگر لذت ببرید.



۸ روش برای متعادل سازی کار و زندگی بهتر

در این مقاله هشت روش برای متعادل سازی کار و زندگی بهتر و همچنین چگونگی یک مدیر پشتیبانی وجود دارد، که عبارتند از:

بپذیرید که تعادل کار و زندگی "کامل" وجود ندارد.

(۱) کاری پیدا کنید که دوست داشته باشید.

(۲) سلامتی خود را در اولویت قرار دهید.

(۳) از برق وصل نترسید.

(۴) مرخصی بگیرید.

(۵) برای خود و عزیزانتان وقت بگذارید.

(۶) حد و ساعات کار را تعیین کنید.

(۷) اهداف و اولویت ها را تعیین کنید (و به آنها پایبند باشید)

سخن آخر

کسانی که تعادل موفق را حفظ می کنند، اغلب به برنامه کاری انعطاف پذیر خود اشاره می کنند. تحقیقات اخیر

نشان داده است که در هفت سال گذشته، بسیاری از کارفرمایان به کارمندان اجازه داده اند انعطاف پذیری

بیشتری نسبت به برنامه زندگی و محل کار خود داشته باشند.