

بیشتر بدانیم...

پیدا کردن توازن

پودمان سلامتی ۹ Wellness Module 9

- ◀ آیا احساس می‌کنید که کنترلی روی زندگی‌تان ندارید؟
- ◀ آیا اینکه در زندگی‌تان زمان خود را صرف یک بخش خاص می‌کنید احساس بدی دارید؟
- ◀ آیا انرژی‌ای برای شما باقی نمی‌ماند تا صرف جنبه‌های مهم زندگی‌تان کنید؟



شما احتمالاً باید روی توازن کار و زندگی خود تمرکز کنید.

ما در زندگی خود، اولویت‌ها، تعهدات، روابط، منافع و فعالیت‌های مختلفی داریم که برای به دست آوردن زمان و وقت ما با هم رقابت می‌کنند. ما کارهایی داریم که باید انجام دهیم از قبیل رفتن به مدرسه، رفتن سر کار، مراقبت از دیگران و پرداخت قبضه‌ها. کارهایی هم هست که ما از آنها لذت می‌بریم و انجام آن باعث شادی ما می‌شود از قبیل گذراندن وقت با خانواده یا دوستان، تفریح کردن یا بازی در یک تیم.

توازن عبارتست از انجام دادن کارهایی که باید انجام دهیم و نیز کارهایی که دوست داریم انجام دهیم بدون اینکه تعداد ساعات یک روز را تغییر دهیم.

چرا توازن اهمیت دارد؟

آیا زمانی که کارهای زیادی روی سرتان ریخته باشد احساس خوبی دارید و احساس می‌کنید که توانا هستید؟ بیشتر ما معتقدیم که عکس قضیه درست است. این استرس می‌تواند مضر نیز باشد. این استرس می‌تواند:

- وضع نامناسب سلامت روان را بدتر کند و باعث شود تمرکز کردن، تصمیم‌گیری،



Translation and resources section provided by: _____

احساس اطمینان به توانایی‌های مان و حل و فصل مشکلات و دشواری‌ها سخت‌تر شود.

- تاثیر منفی روی روابط ما داشته باشد.
- روی نحوه عمل کردن ما تاثیر منفی بگذارد مثلا ما از عزیزان خود دوری کنیم یا از آن‌ها بی دلیل انتقاد کنیم، برای رویارویی با احساسات دشوار خود به الکل یا مواد روی آوریم یا این که از موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنیم.
- روی نحوه کار ما سر کار یا مدرسه تاثیر منفی بگذارد.
- بیماری روانی را تشدید کند و بر احساسات منفی که تجربه می‌کنیم بیافزاید.
- مشکلات مربوط به سلامت جسمانی را نیز تشدید کند یا باعث ایجاد آن‌ها شود.

توازن چگونه است؟

توازن یعنی اینکه ما به صورت کامل کاری را که می‌بایست یا دوست داریم انجام دهیم بدون این که این احساس نگرانی یا سرزنش را داشته باشیم که باید کار دیگری را انجام می‌دادیم. توازن یعنی درک محدودیت‌ها و نیازهایمان به گونه‌ای که این آزادی را داشته باشیم که همه نقش‌ها و هویت‌هایی را که در زندگی دوست داریم یا باید داشته باشیم، پیگیری کنیم. یافتن توازن منجر به حس رضایت از زندگی و بهزیستی بیشتر ما می‌شود و همین نیز توانایی ما را در یافتن توازن در آینده بهبود می‌بخشد.

توازن پدیده‌ای شخصی است. به عنوان مثال برخی افراد برای آرامش، باید زمان زیادی را استراحت کنند ولی برخی دیگر دوست دارند بیشتر اوقات، خود را مشغول کنند. برخی افراد دوست دارند رابطه‌های بیشتری داشته باشند ولی برخی نیز ترجیح می‌دهند زمان بیشتری برای خلوت کردن داشته باشند.

توازن بیش از یک راه دارد....

برخی افراد احتمالا ترجیح می‌دهند....

- برنامه کاری ثابتی داشته باشند مثلا سر ساعت مشخصی کار را ترک کنند و بیشتر از زمانی که شما قصد داشتید نمانند.
- بعد از ساعت خاصی، تلفن همراه خود را خاموش کنند و ایمیل‌های کاری را چک نکنند.
- تکالیف مدرسه را تنهایی و در محیطی آرام انجام دهند.

ولی برخی دیگر ترجیح می‌دهند....

- برنامه کاری منعطفی داشته باشند- مثلا زمانی که وقت اضافه دارند بیشتر کار کنند و بعد با کم کردن از ساعات کار در روزهای دیگر این اختلاف را جبران کنند.
 - هر زمان که پیام جدیدی می‌آید تلفن همراه یا ایمیل خود را چک کنند.
 - برای آماده کردن یک تکلیف مدرسه، با دوستانشان در یک کافی شاپ باهم کار کنند.
- یک بخش مهم از توازن عبارتست از تصمیم گرفتن درباره این مسئله که کدام فعالیت‌ها یا وظایف، اولویت دارد و کدام فعالیت‌ها چندان مهم نیست و می‌توان آن‌ها را به زمان دیگری موکول کرد. البته کارهایی وجود دارد که ما واقعا باید انجام دهیم- رئیس ما، معلم ما و استاد دانشگاه ما از ما انتظار دارد کار را سر وقت تمام کنیم، ما برای سالم ماندن باید غذا بخوریم و یا اینکه از بقیه مراقبت کنیم. مشکل زمانی است که ما اغلب

روی چیزهایی که فکر می‌کنیم باید انجام دهیم، آن قدر زمان صرف می‌کنیم که چیزهایی را که انجام دادن آن‌ها باعث شادی و خوشحالی ما می‌شود فراموش می‌کنیم.

پس از کجا بدانید که توازن دارید؟ از خودتان این دو سوال را پرسید:

۱. وقتی همه کارهایی را که می‌بایست انجام می‌دادم به خوبی انجام داده‌ام، آیا وقت و انرژی دارم کارهایی را که انجام دادن آن‌ها برای من لذت‌بخش است را هم انجام دهم؟

۲. آیا می‌توانم جذب کاری شوم بدون آنکه نگران کار دیگری باشم یا این که به سبب انجام ندادن یک کار دیگر احساس گناه نکنم؟

اگر جواب شما مثبت باشد، شما احتمالا در مسیر درستی قرار دارید.

البته قطعا زمان‌هایی هست که توازن کمی پیچیده‌تر می‌شود. به لحاظ واقع‌بینانه، توازن چیزی نیست که مردم در یک روز به آن دست یابند. توازن چیزی است که شما در طی زمان به آن می‌رسید. به عنوان مثال در زمان امتحانات نهایی، شما احتمالا مجبور شوید زمان بیشتری را به مطالعه اختصاص دهید و یا اینکه برای دوره کوتاهی، اضافه کاری انجام دهید. گاهی اوقات نیز تعهدات و وظایف غیرمنتظره پیش می‌آید. مهم این است که هنوز زمانی را به خودتان اختصاص دهید ولی اینکه همه چیز را وارد برنامه روزانه خود کنید بسیار دشوار است. این امر تا زمانی که شما برنامه‌ای داشته باشید که به شما برای کارهای مهم دیگر در یک دوره زمانی منطقی فرصت می‌دهد مشکلی ندارد.

اگر شما مدام در حال به تعویق انداختن کارهای مهم هستید احتمالا نیاز دارید که توازن زندگیتان را مورد ارزیابی مجدد قرار دهید. شما احتمالا نیاز به ارزیابی مجدد مواردی در فهرست اولویت‌های خود خواهید داشت که آن‌ها را به تعویق می‌اندازید.

چه کاری می‌توانم برای آن بکنم؟

تلاش برای رسیدن به توازن میان کار و زندگی می‌تواند به اندازه اولویت دادن به سلامتیتان ساده باشد.

معنی آن این است که تعهد شما در قبال سلامتی‌تان به اندازه تعهد شما در قبال رئیس، معلم، اعضای خانواده و سایر افرادی که انتظار اختصاص زمان از طرف شما را دارند اهمیت دارد.

آیا از یک کلاس یوگای بخصوص لذت می‌برید؟ آن را وارد برنامه روزانه خود بکنید و ادامه دهید.

آیا بعد از پایان کار به ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارید تا استراحت کنید و بعد به امورات خانه رسیدگی کنید؟ با بقیه اعضای خانه صحبت کنید و به روشی مناسب برای حفظ زمان خود دست یابید.

آیا در زمان اختصاص یافته برای ناهار خوردن، موقعی احساس مفید بودن می‌کنید که پیاده‌روی هم بکنید؟ بگذارید همکاران‌تان بدانند که این زمان برای شما غیرقابل مذاکره است (البته به صورت منطقی).

توصیه‌هایی برای توازن در مدرسه

- ببینید چگونه دوست دارید کار کنید. آیا ترجیح می‌دهید در کتابخانه مطالعه کنید یا با گروهی از دوستان تان یا در خانه؟
- برنامه‌ای را که شامل همه تعهدات و فعالیت‌های مفرح خودتان است تنظیم کنید و به آن پایبند باشید.
- اگر احساس می‌کنید یک تکلیف تعیین شده به شما بیش از حد فشار می‌آورد با استاد یا معلم تان صحبت کنید.
- ببینید مدرسه‌تان چه کمکی می‌تواند بکند، بسیاری از مدارس می‌توانند در زمینه راهکارهای مطالعه، برنامه‌ریزی، نوشتار و سایر موارد به شما کمک کنند.
- به گروه یا کلوبی که در راستای یک فعالیت لذت‌بخش برای شماست بپیوندید- این امر هم برای شما تفریح است و هم باعث گسترش روابط اجتماعی تان می‌شود.
- سعی کنید تکلیف‌های تعیین شده را زودتر شروع کنید تا مشکلات و اتفاقات غیرمنتظره، دشواری در مسیر شما ایجاد نکند.

توصیه‌هایی برای توازن در محیط کار

- دغدغه‌هایی را که درباره فشار کاری تان دارید با مسئول یا رئیس خود در میان بگذارید.
- مطمئن شوید که فهرست کارهایی که باید انجام دهید واقع‌گرایانه است. شاید مدت زمان لازم برای انجام یک کار کمتر از حد معمول تعیین شده است.
- درباره انتظارات مربوط به انجام امور کاری در ساعات غیرکاری (مثل جواب دادن به ایمیل‌ها بعد از کار) صریح باشید.
- زمان‌هایی را از میز کار خود فاصله بگیرید و سعی کنید درگیر یک فعالیت فیزیکی شوید. یک پیاده روی کوتاه روشی عالی برای این منظور و کاهش استرس است.
- ببینید چگونه می‌توانید به بهترین شکل کار کنید و اینکه محل کارتان چه کمکی به شما در این مسیر می‌کند. مثلاً اگر در یک فضای آرام بهتر کار می‌کنید با سرپرست یا رئیس خود صحبت کنید تا هر از گاهی کار خود را از خانه انجام دهید.
- با همکاری که مورد تحسینتان است صحبت کنید و ببینید آن‌ها چگونه توانسته‌اند به این توازن برسند.
- در صورت وجود، از طریق منابع رایگان درباره حمایت‌های فردی در قالب برنامه کمک به خانواده و کارمند به مشاوره کوتاه مدت و فردی دسترسی پیدا کنید.
- صاحب کار خود را ترغیب کنید تا استاندارد ملی کانادا برای سلامت و ایمنی روانی در محیط کار را مطالعه و اجرا کند. این یک منبع رایگان است که در آن درباره ۳۱ فاکتور مهم در شکل‌گیری محیط‌های کار سالم از نظر روانی صحبت می‌شود. توازن، یکی از این سیزده فاکتور است.

توصیه‌هایی برای توازن در خانه

- به همه اجازه دهید درباره نیازها و انتظاراتشان صحبت کنند و سپس درباره راه‌هایی واقع‌گرایانه برای تقسیم بار وظایف در خانه همفکری نمایید.
- از طریق همکاری با هم مشکلات را حل و راه‌حل‌هایی پیدا کنید، مثلاً با ایجاد برنامه‌ای برای مراقبت از کودک، به مادر اجازه دهید هفته‌ای یک بار با دوستان خود به پیاده‌روی برود.
- اگر مقوله مراقبت، استرس زیادی در خانه‌تان ایجاد می‌کند به دنبال استفاده از خدمات حمایت اجتماعی باشید. مراقبت وقفه‌دار و مراقبت در خانه توسط پرستاران دو گزینه‌ای است که در دسترس است.

آیا احساس می‌کنید که وقت ندارید؟ احتمالاً از اینکه بدانید انتخاب‌های شما تا چه اندازه می‌تواند باعث آزاد شدن وقت شما شود تعجب خواهید کرد. یک بخش مهم از یافتن توازن و ایجاد اولویت این است که یاد بگیریم بگوییم نه. بیشتر ما در نقطه‌ای از زندگی، تعهدی را پذیرفته‌ایم که واقعا وقت و انرژی انجام آن را نداریم. شاید به نظر برسد که گفتن بله، راحت‌ترین جواب است ولی کمکی به هیچکس نمی‌کند. یاد گرفتن اینکه چگونه بگوییم نه مهارتی است که به تمرین نیاز دارد. نام آن نیز صراحت است. صراحت به این معنی است که شما درباره احساسات و نیازهای خود صادق هستید و در عین حال به بقیه نیز احترام می‌گذارید. صراحت یک ابزار قدرتمند سلامتی و حال خوب است.

جای تاسف است که افراد برخی مواقع اولویت رسیدگی به امور شخصی را به عنوان نشانه خودخواهی یا راحت‌طلبی در نظر می‌گیرند. مردمی که سلامتی‌شان را برای خود یک اولویت می‌دانند قطعاً احساس بهتری درباره خود دارند. آن‌ها معمولاً روابط بهتری نیز دارند، در مدرسه یا کار موثرتر هستند و از توانایی بیشتری برای رویارویی با مشکلات برخوردار می‌باشند.

اگر در ایجاد تغییرات دشواری‌هایی دارید و یا اینکه به دلیل انتخاب‌هایتان، خودتان را به سختی می‌اندازید به پودمان‌های مربوط به «حل مشکل» و «تفکر سالم» در همین مجموعه مراجعه کنید

فعالیت: آیا شما توازن دارید؟

به توازن خود در چند ماه اخیر فکر کنید- احساس تان چگونه بوده، نوع گزینه‌هایی که انتخاب کردید و اینکه از زندگی تان چقدر رضایت داشتید. جمله‌های زیر را بخوانید و اگر اکثر اوقات مطابق شرایط شما است به آن جواب بله و اگر به ندرت مطابق شرایط شما بوده جواب نه بدهید.

<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۱ اغلب احساس می‌کنم کنترلی روی کار یا زندگی‌ام ندارم.
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۲ من اغلب برای تفریحات یا سرگرمی‌هایم بیرون از محل کار یا مدرسه وقت ندارم
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۳ اغلب احساس گناه می‌کنم زیرا نمی‌توانم برای همه کارهایم وقت بگذارم
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۴ اغلب به خاطر اتفاقی که در مدرسه یا سر کار افتاده است ناراحت و عصبی هستم
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۵ احساس می‌کنم با عزیزانم وقت کافی سپری نمی‌کنم
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۶ زمانی که خانم احساس راحتی نمی‌کنم
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۷ وقت نمی‌کنم کارهایی را که صرفاً برای خودم است انجام دهم
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۸ اکثر روزها احساس می‌کنم وظایف زیادی دارم و تعهداتم زیاد است
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۹ اغلب به نظرم سپری کردن وقت خارج از مدرسه یا کار برای من سخت است
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۱۰ اغلب احساس می‌کنم که فقط زمان یا انرژی کافی برای انجام یک یا دو نقش دارم
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۱۱ معمولاً وقت ندارم به سلامت جسمانی خود رسیدگی کنم
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	۱۲ نزدیکان به من می‌گویند در زندگی‌ام به توازن بیشتری نیاز دارم

هر جواب بله یک امتیاز دارد. با جمع بستن همه جواب‌ها، نمره نهایی خود را محاسبه کنید.

امتیاز ۹ تا ۱۲: شما باید روی یافتن توازن کار کنید. به این فکر کنید که در این برگه اطلاعات چه چیزهایی یاد گرفته‌اید و چگونه می‌توانید از آن در زندگی خود استفاده کنید

امتیاز ۵ تا ۸: شما در حال رسیدن به توازن هستید! شاید نیاز به برخی اقدامات داشته باشید ولی در مسیر درستی قرار دارید

امتیاز ۰ تا ۴: سر وقت و متوازن! چگونه می‌توانید توازن خود را در آینده حفظ کنید؟

*Adapted with permission from The Work-Life Balance Quiz by the Canadian Mental Health Association at www.cmha.ca/mental_health/work-life-balance-quiz



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca