فرسودگی و تعادل کار - زندگی

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

نام: .....**تاریخ:**

.....

فرسودگی یعنی احساس ناتوانی مطلق و این عبارت که: «دیگر توان ادامه دادن ندارم»؛ این حالت ریشه در تنبلی ندارد، بلکه ناشی از اتمام ذخایر انرژی است. چنانچه صبح‌ها با خستگی از خواب برمی‌خیزید، لذتی از کار خود نمی‌برید و تنها تمنای شما استراحت است، این کاربرگ مختص شماست. ۲۰ الی ۲۵ دقیقه از وقت خود را به آن اختصاص دهید؛ پاسخ درست یا غلطی در کار نیست.

کاربردها:

۱. **شناخت ریشه‌های فرسودگی:** فرد درمی‌یابد خستگی او از کجا نشأت می‌گیرد و کدامیک از ابعاد انرژی‌اش دچار تخلیه شده است.

۲. **تعیین مرزهای حرفه‌ای و شخصی:** با فراگیری مهارت «نه» گفتن و تعیین حدود زمانی مشخص، مانع از تکرار فرسودگی می‌شود.

۳. **دستیابی به تعادل پایدار:** از طریق مراقبت مستمر از خود، اولویت‌بندی بهینه وظایف و ارزیابی هفتگی، انگیزه و نشاط ازدست‌رفته بازیابی می‌گردد.

قدم ۱: الان حالت چطوره؟

در طول دو هفته‌ی گذشته، از میان جملات زیر، مواردی را که بیشترین انطباق را با وضعیت شما دارند علامت‌گذاری کنید:

نشانه	☐
صبحها با خستگی بیدار می شوم، حتی بعد از خواب	☐

www.ravanshenas.net

از کارها و مسئولیتها بیزار شده ام	☐
تمرکزم افتاده و زودتر خسته می شوم	☐
نسبت به کارم بی احساسم	☐
بیشتر تحریک پذیر و زودرنج شده ام	☐
در انجام کارها احساس بی کفایتی می کنم	☐
خوابم بیشتر یا کمتر از حد شده	☐
سردرد، معده درد، تنش عضلانی دارم	☐
برای کار و زندگی شخصی، دیگر انرژی ندارم	☐
احساس میکنم هر چه بکنم فایده ای ندارد	☐

تعداد تیک زده شده:

تعداد	معنی
۰–۲	طبیعی، ولی حواست باشد
۳–۵	زنگ هشدار، همین الان استراحت و مرزگذاری لازم است
۶+	احتمال فرسودگی بالا؛ جدی بگیر و کمک بخواه

نکته: این ابزار برای آگاهی فردی است و جای ارزیابی تخصصی را نمیگیرد.

قدم ۲ : کدام «مخزن انرژی» من خالی شده؟

فرسودگی سه چهره دارد؛ ببین کدام برای تو پررنگتر است:

نوع	نشانه ها	در من (۱–۵)
خستگی جسمی	بدن درد، بیتابی، کمخوابی	…
خستگی ذهنی	فراموشی، افت تمرکز، تصمیم گیری سخت	…
خستگی عاطفی	بی احساسی، بی حوصلگی، دلسردی	…

بزرگترین عامل خالی شدن انرژی من چیست؟

- حجم زیاد کار ☐

www.ravanshenas.net

- نداشتن استراحت و مرخصی ☐
- تنش با همکار/رئیس ☐
- مطابقت نداشتن کار با ارزشهایم ☐
- کار بدون بازخورد و قدردانی ☐
- مسئولیت های خانوادگی ☐
- نداشتن زندگی شخصی ☐
- فکرکردن به کار حتی در خانه ☐

قدم ۳: منابع انرژی من

چه عواملی سطح انرژی و انگیزه شما را به اوج می رساند:

منبع انرژی	چقدر در زندگی ام هست؟ (۱–۵)	چه چیزی لازم است؟
خواب کافی	…	…
ورزش و حرکت	…	…
تغذیه ی درست	…	…
وقت با خانواده/دوستان	…	…
سرگرمی و تفریح	…	…
تنهایی و سکوت	…	…
طبیعت	…	…
معنویت / آرامش ذهنی	…	…
درست کردن مرز کاری	…	…
خالی بودن برنامه	…	…

سه چیزی که بیشترین انرژی را به من می دهند:

۱. ..... ۲. ..... ۳. .....

سه چیزی که بیشترین انرژی را از من می گیرند:

www.ravanshenas.net

۱. ..... ۲. ..... ۳. .....

قدم ۴: مرزها را میسازم

مرزبندی یعنی تعیین این حد که تا اینجا مجاز است و بیش از آن خیر؛ بدون تعیین مرزهای روشن، بروز فرسودگی امری قطعی خواهد بود

الف) مرز زمانی:

موضوع	مرز من
ساعت پایان کار	مثلاً بعد از ساعت ... دیگر ایمیل/پیام کاری را جواب نمیدهم
موبایل در خانه	مثلاً شب ها موبایل در اتاق دیگر
اضافهکاری	هفتهای حداکثر ... ساعت
مرخصی	در هر فصل ... روز

ب) مرز گفتاری ـــ چند جمله ی آماده (چطور «نه» بگویم):

موقعیت	جمله ی من
درخواست اضافه ی بیجا	«متأسفانه در این بازه ی زمانی نمیتوانم؛ میتوانم ... به شما کمک کنم»
تماس کاری در مرخصی	«در حال استراحتم؛ صبح اول وقت پیگیری می کنم»
تعارف و ناتوانی در نه گفتن	«میتوانم تا ..... را انجام دهم، بیشترش واقع بینانه نیست»

سه موقعیتی که به سختی «نه» می گویم:

۱. ..... ۲. ..... ۳. .....

مرز جدیدی که این هفته میسازم:

چه ترسی دارم که مانع «نه»گفتن می شود؟ (طرد شدن، بی ادب به نظر رسیدن، از دست دادن موقعیت...)

www.rahanshenas.net

...

پاسخ منطقی به آن ترس:

...

قدم ۵: تعادل، نه کمال

تعادل میان کار و زندگی به معنای سهم منصفانه هر دو طرف است، نه دستیابی همیشگی به کمال مطلق

چرخ زندگی من — به هر یک از حوزه‌ها از ۱ تا ۱۰ نمره رضایت اختصاص دهید، سپس ارزیابی کنید کدام بخش‌ها نیازمند توجه و تعادل هستند:

حوزه	رضایت (۱–۱۰)	یک بهبود کوچک
کار / تحصیل	...	...
خانواده	...	...
سلامتی و تناسب اندام	...	...
دوستان	...	...
رشد شخصی	...	...
تفریح و سرگرمی	...	...
مالی	...	...
آرامش ذهنی	...	...

پایین ترین حوزه: ..... یک قدم کوچک برای بالا بردنش: .....

قدم ۶: کار را آسانتر کن

الف) **قانون ۹۰ دقیقه:** ساختار عصبی مغز انسان گنجایش حدود ۹۰ دقیقه تمرکز پیوسته را داراست؛ از این رو، پس از این بازه، ۱۰ دقیقه استراحت واقعی و دور از ابزارهای الکترونیکی (همچون تلفن همراه) امری ضروری است.

www.ravanshenas.net

ب) **انتخاب کار کلیدی:** در ابتدای هر روز، یک «کار اصلی» در کنار سه فعالیت حیاتی مشخص کنید که انجام صرفاً همان موارد، روز شما را موفقیت‌آمیز و پربازده رقم بزند:

۱. ...	۲. ...	۳. ...

ج) **نه گفتن به امور کم‌ارزش :** فعالیت هایی را که قابلیت حذف، تفویض به دیگران یا تعویق دارند، شناسایی کرده و قاطعانه از انجام آن‌ها صرف‌نظر کنید:

کار	حذف / واگذاری / تعویق
...	...
...	...
...	...

د) **کوتاه سازی جلسات:** پیش از برگزاری هر نشست، این پرسش بنیادین را مطرح کنید: «آیا این جلسه واقعاً ضرورت دارد یا می‌توان آن را از طریق پیام یا ایمیل جایگزین کرد؟» ☐

ه) **اختصاص یک روز فارغ از کار (رعایت تعادل دیجیتال یا روز استراحت مطلق):** تعیین روز مشخص در هفته برای این منظور: [...] ☐

قدم ۷: مراقبت از خود

یک برنامه ی ساده و واقع بینانه:

روز	یک کار برای جسم	یک کار برای ذهن	یک کار لذت بخش
شنبه	...	...	...
یکشنبه	...	...	...
دوشنبه	...	...	...
سه شنبه	...	...	...
چهارشنبه	...	...	...
پنجشنبه	...	...	...

www.ravanshenas.net

جمعه	...	...	...

تمرین آرام سازی سریع (هر جای روز، ۳ دقیقه):

- تنفس ۴-۷-۸ سه بار ☐
- شانه ها را بالا ببر و رها کن، ۵ بار ☐
- چشمها را ۳۰ ثانیه ببند و فقط نفس را حس کن ☐

قدم ۸: قدم بعدی من

قول من به خودم:

«از این هفته، روزی ... دقیقه برای خودم وقت میگذارم و در ..... مرز میگذارم، چون میخواهم .....».

۳ اقدام همین هفته:

	اقدام	انجام شد؟
۱.	...	☐
۲.	...	☐
۳.	...	☐

دفترچه ی پیگیری:

هفته	خواب	استراحت واقعی	مرزها را رعایت کردم؟	سطح انرژیم (۱–۱۰)
۱	...	...	☐	...
۲	...	...	☐	...

www.ravanshenas.net

۳	…	…	☐	…
۴	…	…	☐	…

نکته های مهم برای شما

- خستگی شما برخاسته از ضعف شخصیتی نیست؛ بلکه نتیجه‌ی تخلیه شدن انرژی روانی و جسمی است که با استراحت مناسب و تعیین مرزهای مشخص جبران می‌شود.
- «نه» گفتن به مسئولیت‌های مازاد و اضافه‌کاری، در واقع پاسخ «آری» به صیانت از سلامتی و توانمندی فردی است.
- برقراری تعادل نیازمند اقدام دفعی نیست؛ بلکه برداشتن تنها یک گام کوچک و مستمر در هر هفته کفایت می‌کند.
- چنانچه حالت بی‌تابی، کرختی یا ناامیدی بیش از چند هفته استمرار یابد یا افکار آسیب به خود پدیدار شود، شایسته است در اسرع وقت از یک فرد معتمد یا متخصص یاری بطلبید؛ این اقدام نشانه‌ی صلابت و هوشمندی است، نه ضعف.
- در شرایط بحرانی، برقراری تماس با اورژانس اجتماعی (شماره ۱۲۳) یا صدای مشاور (شماره ۱۴۸۰) را در دستور کار قرار دهید

این کاربرگ متعلق به **سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت** است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت **ravanshenas.net** یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)