

TRUSTWORTHY

by THE DeBoer FELLOWSHIP

အိမ်မှာနေပြီးအလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အလွန်အကျွံ စိတ်ပင်ပန်းမှုကိုရှောင်ရှားနိုင်ဖို့အတွက်အကြံပြုချက် (၃) ချက်

အိမ်မှာနေပြီးအလုပ်လုပ်တဲ့အခါ လူရောစိတ်ရော လိုတာထက်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတာမျိုးကြုံဖူးကြပါလိမ့်မယ်။လုပ်ငန်းခွင်ကဦးစားပေးရမဲ့အလုပ်နဲ့အိမ်အလုပ်တွေမျှချေထိန်းညှိရလို့မောပန်းနေတတ်တာမျိုးလည်းကြုံဖူးမှာပါ။ ဒီတပတ်မှာတော့ Harvard Business Review မှာ Laura M. Giurge နဲ့ Vanessa K. Bohn တို့ရေးခဲ့တဲ့ 3 Tips to Avoid WFH Burnout ကိုအကျဉ်းချုံးဘာသာပြန်ပြီး ပြန်လည်ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကိုဗစ် ၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် သန်းနဲ့ချီသောရုံးမှာအလုပ်လုပ်နေကြသူတွေဟာ မိမိအိမ်မှာသာနေပြီးအလုပ်လုပ်ရတဲ့ အစီအစဉ်တွေကိုရုတ်တရက် ပြောင်းခဲ့ကြရပါတယ်။ အလုပ်ရှင်တွေကတော့ သူတို့ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အလုပ်ပြီးမြောက်နိုင်မှုအတွက် စိုးရိမ်ကြပါတယ်။ သို့သော် ဒီဆောင်းပါးရေးသူတွေကတော့ အလုပ်ရှင်တွေအနေနဲ့ရေရှည်မှာရင်ဆိုင်ရဖွယ်ရှိတဲ့ အခက်အခဲ — ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စိတ် ခန္ဓာ နှစ်ခုစလုံး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု — ကိုသတိမူဖို့ အကြံပြုပါတယ်။



PHOTO | DeBoer Fellowship Archive

ရုံးအလုပ်နဲ့အခြားအိမ်မှုကိစ္စတွေမကွဲပြားတော့တဲ့အခြေအနေသစ်ကိုလည်းကြုံတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့ မိမိအလုပ်ပေါ်မှာသစ္စာရှိကြောင်း အလုပ်ပြီးမြောက်ကြောင်း စတာတွေကို သက်သေထူဖို့အတွက် အချိန်စေ့အလုပ်လုပ်နေရမယ်ဆိုတဲ့ခံစားချက်မျိုးလည်းရရှိတတ်ပါတယ်။ နေ့လည် ညနေ ညပိုင်းအချိန်တွေ မသဲကွဲတော့ဘဲ အားလပ်ချိန်သီးသန့်ဆိုတာမျိုးရဖို့လည်းပိုပြီးခက်ခဲသွားနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းနဲ့နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းတွေကိုပိတ်ထားရတဲ့အခါမှာတော့ မိဘတွေအတွက် များစွာသောဖိအားတွေကိုကြုံတွေ့လာရပါတယ်။

Giurge နဲ့ Bohn တို့က ကိုးကားထားတဲ့သုတေသနတစ်ခုရဲ့အဆိုအရကတော့ လုပ်ငန်းခွင်ကအလုပ်နဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေကိုသီးသန့်ခွဲခြားထားနိုင်ဖို့ကတော့ ကျနော်တို့ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက်အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေက သူတို့ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ကြီးကြပ်သူတွေအတွက် အလုပ်ချိန်တွေကိုသီးသန့်ထားရှိဖို့ မရည်ရွယ်ဘဲ ခက်ခဲစေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်ပြောရရင်တော့ အလုပ်ချိန်ပြင်ပမှာအလုပ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ email တွေပို့တာမျိုးပါ။ email ကိုလက်ခံရရှိသူအနေနဲ့ ချက်ချင်း မဖြေကြားဖို့ဘယ်လောက်ခက်ခဲသလဲဆိုတာကိုတော့ သိရဖို့ခက်ပါမယ်။

၁။ နေရာနဲ့လူမှုရေးရာကိစ္စတွေမှာအကန့်ထားပါ

အလုပ်နဲ့အိမ်မှုကိစ္စတွေအကြား သီးခြားဖြစ်စေဖို့ အပြောင်းအလဲကိုသိသာစေဖို့အတွက် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ဒါမှမဟုတ် လူမှုရေးအလုပ်တစ်ခုခုလုပ်တာမျိုး ဆိုလိုတာပါ။

အလုပ်ကိုမသွားရသော်လည်း အလုပ်ကိုသွားရတဲ့အချိန်အတွက် မနက်လမ်းလျှောက်တဲ့ အလေ့အထနဲ့အစားထိုးဒါမျိုးလဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ အိမ်မှာပဲအလုပ်လုပ်ရတယ်ဆိုပေမဲ့ ရုံးသွားဖို့လိုအပ်သကဲ့သို့ ဝတ်စားဆင်ယင်ဖို့လည်း အကြံပြုထားပါတယ်။

၂။ အချိန်ကိုတတ်နိုင်သမျှသတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားပြီး ခွဲခြားထားပါ

ဝန်ထမ်းအတော်များများဟာ သက်ကြီးရွယ်အို သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတဲ့တာဝန်တွေကိုပါ ရောပြွန်းထမ်းဆောင်ရတဲ့အခြေအနေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေဟာ အလုပ်ချိန်မတူပဲ တစ်ချို့အချိန်တွေမှာ အိမ်မှုကိစ္စတာဝန်တွေကိုလည်း ယူနေကြရတယ် ဆိုတာကိုအသိအမှတ်ပြုဖို့ပါ။ အရေးကြီးတာကတော့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အချင်းချင်း တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မိမိရဲ့အခြေအနေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အသိပေးသွားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ သို့မှသာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ကိုယ့်ဆီက ဘာတွေမျှော်လင့်ရမလဲဆိုတာကိုသိမှာပါ။ မန်နေဂျာအဆင့်တာဝန်ရှိသူတွေအနေနဲ့ကတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးအပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်နိုင်ဖို့နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ပုံမှန်အချိန်ဇယားတစ်ခု ထားရှိဖို့အရေးကြီးတယ် လို့လည်းအကြံပြုထားပါတယ်။

၃။ အရေးကြီးဆုံးအလုပ်ကိုအာရုံစူးစိုက်ပါ

အချိန် အားအင်နဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေပေးနိုင်ဖို့ အပြိုင်အဆိုင်တောင်းဆိုမှုတွေရှိလာတဲ့အခါမျိုးမှာတော့ အိမ်ကနေအလုပ်လုပ်သူတွေအနေနဲ့ အရေးကြီးဆုံးသော ကိစ္စရပ်များကိုသာ ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်သွားတတ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ Giurge နဲ့ Bohn တို့ထောက်ပြတာကတော့

အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်နေခြင်းတစ်ခုတည်းကလည်းပဲယခုလိုအခြေအနေမျိုးမှာ လိုအပ်တဲ့တစ်ခုတည်းသော အဖြေမဖြစ်နိုင်ပါ။ ဗဟုသုတနဲ့ကျွမ်းကျင်မှု ပျမ်းမျှလောက်သာရှိတဲ့သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ တစ်နေ့ကို ပျမ်းမျှ ၃ နာရီလောက်သာ အလုပ်အပေါ်မှာအာရုံစိုက်နိုင်သလိုအဲဒီလိုအချိန်အတွင်းမှာလည်း အနှောက်အယှက်မရှိပဲ အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုပဲ အာရုံစိုက်ခွင့်ရဖို့ လိုပါတယ်။

အနှောက်အယှက်ကင်းတဲ့အချိန်ဆိုတာကလည်း ယခုလိုအခြေအနေမျိုးမှာတော့ ရဖို့အင်မတန်ခက်နိုင်ပါတယ်။ သာမန်အချိန်မှာထက်ပိုတဲ့တာဝန်တွေပိုနေနိုင်တာကြောင့် ဘယ်အရာ က အရေးကြီးဆုံးလည်း ဘယ်အရာတွေကိုဦးစားပေး အချိန်ပေးရမလဲဆိုတာကို သိ နားလည်ဖို့က အဓိကကျပါတယ်။ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်လာတဲ့အခါမှာ သူ့နေရာနဲ့သူ အခန်း ကဏ္ဍကန့်သတ် တာကိုမလုပ်သူတွေကတော့ အိမ်ကနေအလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာကိုခံစားရဖို့များပါတယ်။

နားရမဲ့အချိန်တိုအတွင်းမှာ ရောက်လာတဲ့ email ကိုဖတ်ပြီးချက်ချင်းပြန်ချင်တာမျိုး ကိုမလုပ်မိဖို့မိမိကိုမိမိတွန်းလှန်နိုင်ရမယ်လို့လည်းဆိုပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ အိမ်ကနေ အလုပ်လုပ်သည့်တိုင် အလုပ်ချိန် အားလပ်ချိန် အနားယူချိန် အစရှိတာတွေကိုသတ်သတ် မှတ်မှတ်ထားရှိဖို့ကတော့ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုဗစ် 19 ကပ်ဘေးကာလမှာ ရေရှည်အလုပ်တွင်ဖို့အတွက်နဲ့ လုပ်ငန်းရှင်နဲ့ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက်ပါ အရေးကြီးတာဖြစ်တယ်လို့ဆောင်းပါးမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

မူရင်းဆောင်းပါးကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် အောက်ပါလင့်ခ်မှာ ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

[3 Tips to Avoid WFH Burnout](#)

(Harvard Business Review, April 2020)