

Mipaka ya Kazi na Maisha ya Kawaida



Utangulizi

Watu wengine kwenye taaluma za kutoa huduma za matunzo, ikiwa ni pamoja na wataalamu wa kutoa huduma za afya, hutatizika kuweka mipaka kati ya kazi na maisha ya kawaida. Huduma huendelea kuhitajika hata baada ya saa kumi na moja jioni (5pm) na si rahisi kutatua kila hali ngumu ambayo mtaalamu wa kutoa huduma za matunzo hukumbana nayo. Inaweza kuonekana kuwa ni kawaida kufanya kazi kwa masaa mengi au kuendelea kufikiria kuhusu kazi baada ya kurudi nyumbani. Watu wengi kwenye taaluma za kutoa huduma za matunzo hufanya aina hii ya kazi kwa sababu wanahisi kuwa ni mwito au azma yao na kazi hiyo inawatosheleze maishani mwao. Utambuzi huu unaweza kuwa mchango muhimu kwa hisia yetu ya kuridhika na utoaji wa huduma. Hata hivyo, bila kuweka mipaka mizuri ambayo inaipa akili na miili yetu fursa ya kupumzika, kufanya kazi nyingi kupitia kiasi na kuwekeza hisia nyingi zaidi kazini kunaweza kuathiri vibaya miili, akili na mahusiano yetu.

Lengo la kuweka mipaka ni kuweka usawa kati ya kutenga muda kwa kazi, kwa familia na marafiki zetu na kwetu binafsi. Kwa kudumisha hali nzuri ya mitandao yetu ya usaidizi wa kijamii na nyenzo zetu za kibinafsi, kama vile tu betri iliyojaa chaji kabisa, hali hii hutuwezesha kuwa watu wenye lengo na nguvu zaidi kazini na hutuwezesha kutoa huduma thabiti na ya ubora wa juu bila kuchoka. Kuna saa 168 kwa wiki: tunahitaji kubainisha jinsi tunavyoweza kugawa muda huu kati ya mahitaji ya kazi, kijamii na kibinafsi ili tuendeleo kudumisha afya yetu. Usawa bora wa maisha yako unaweza kubadilika kadri maisha yanavyobadilika, kwa sababu majukumu yako kazini hubadilika, pamoja na majukumu na hali yako ya kifamilia. Matukio ya kibinafsi, kama vile ugonjwa au kupoteza mpendwa wako, kunaweza pia kubadilisha usawa wako kwa muda, kwa sababu utahitaji kutenga muda mwingi wa kujitunza na kuwa na nguvu chache za kuelekeza kazini. Hii ni hali ya kawaida. Matukio ya kitaalamu yanaweza pia kubadilisha usawa wetu kwa muda, kama vile mgogoro au janga ambayo huongeza wingi wa kazi. Ni muhimu kufahamu usawa wetu na jinsi unavyoathiriwa, ili tuweze kuzingatia hitaji la kurejelea mipaka yetu mizuri baada ya tukio husika lenye athari kubwa kutamatika.

Kwa kudumisha hali nzuri ya mitandao yetu ya usaidizi wa kijamii na nyenzo zetu za kibinafsi, kama vile tu betri iliyojaa chaji kabisa, hali hii hutuwezesha kuwa watu wenye lengo na nguvu zaidi kazini na hutuwezesha kutoa huduma thabiti na ya ubora wa juu bila kuchoka.



Hatua

Mipaka ya kazini

Inaweza kuwa vigumu kuweka mipaka kazini, hasa unapoona kuwa wenzako hawatekelezi jambo hili vizuri. Hata panaweza kuwa na utamaduni wa “ushujaa,” au kujitolea na kujitahidi kadri ya uwezo wako ili uweze kutambuliwa na kuheshimika. Unahitaji kuwa mkakamavu ili kujitetea, na unaweza kuonekana kuwa unajijali mwenyewe au hata kuwa mnyonge. Ni muhimu kukumbuka kuwa taa inayowaka kwa utaratibu lakini kwa uthabiti ni bora na muhimu sana kuliko inayowaka kwa mwangaza mwingi na kisha kuzima. Kujitunza ni kinyume cha ubinafsi au unyonge: Unaweza kutoa huduma bora zaidi kwa shirika lako,

wafanyakazi wenzako na watu uwapendao ikiwa utaweka mipaka mizuri na ujitunze ili uweze kufanya kazi yako kwa njia thabiti na bora zaidi. Ili ufanye hivyo, ni muhimu kusema hapana panapohitajika. Hii inaweza kuwa kwa mfano kukataa majukumu au kazi ya ziada ambayo itakulemea, au kuweka saa dhahiri za siku/wiki ambazo hutakuwa ukiangalia barua pepe au simu yako (unaweza hata kuwasha kipengele cha kujibu kiotomatiki katika nyakati hizo). Hii pia inaweza kuwa namna ya kutumia muda wako wa likizo na kuhakikisha kuwa umejitenga kabisa na kazi katika kipindi hicho ili uweze kurudi kazini ukiwa na nguvu mpya.

Ni muhimu kukumbuka kuwa taa inayowaka kwa utaratibu lakini kwa uthabiti ni bora na muhimu sana kuliko inayowaka kwa mwangaza mwingi na kisha kuzima.

Mipaka ya nyumbani

Huenda isiwe rahisi kila wakati kuwa mtaalamu wa kutoa huduma za afya ambaye ungependa kuwa NA kuwa mchumba/mzazi/mtoto/ndugu/rafiki ambaye ungependa kuwa. Kutakuwa na wakati ambapo utahitaji kuelekeza nguvu zako nyingi na uwezo wa akili na hisia kwa kazi, na wakati ambapo utahitaji kuelekeza zaidi vitu hivi kwenye maisha yako ya kawaida. Wakati ambapo unapaswa kuzingatia zaidi kazi, waeleze wapendwa na marafiki zako kuhusu suala hili vizuri. Panga majukumu yako ya nyumbani ambayo utahitaji kuyashughulikia kwa wakati huo, na, ikiwezekana, wape wapendwa wako muda ambao unatarajia kuungana nao. Inaweza kuwa muhimu kupanga siku za mapumziko baada ya kukamilisha kipindi chako cha kazi nyingi, ikiwa unaweza kubashiri hali hiyo, ili uwe na muda wa kutosha wa kukaa na wapendwa wako ili kurejesha usawa. Ni muhimu pia upate muda wa ziada wa kibinafsi wa kutimiza mahitaji yako ili uweze kuwa mtoa huduma bora wa afya na mwanafamilia. Hii inamaanisha kutambua, kukubali na kutenga muda wa kushughulikia mahitaji yako ya kisaikolojia: kupata usingizi wa kutosha, kupata vyakula vyenye lishe na kufanya mazoezi mara kwa mara. Inamaanisha pia kutambua, kukubali na kutenga muda wa kushughulikia mahitaji yako ya kihisia na kiroho: shughuli ambazo zinaboresha maisha yako, kujivinjari na kufurahia mandhari, kufuatilia masuala yako ya kiroho (ikiwa yapo), na kujiburudisha kama vile kusikiliza au kucheza muziki, kusoma au kuandika, kuchora, kujenga, kutunza bustani n.k. Wakati mwingine ni muhimu kujizingatia wewe na mahitaji yako kwanza; ni sehemu muhimu ya kudumisha afya yako.

Mipaka kati ya kazi na maisha ya kawaida

Hali yetu ya mtoa huduma za afya (fanisi, mwenye lengo, asiye na hisia) inatufaa zaidi kazini, lakini mara nyingi haitufai kwenye maisha yetu ya kawaida na inaweza hata kusababisha matatizo kwenye mahusiano yetu. Ili kusaidia mwili na akili zako kubadilika kutoka kwa “hali ya kazi” hadi “hali ya maisha ya kawaida” ni muhimu kuweka mipaka ya ishara kati ya kazi na maisha ya kawaida. Hii ni kama kuunda swichi kwenye akili yako: unaweza kufikiria kuhusu swichi ya taa, ambapo unaweza “kuwasha” hali ya mtaalamu wa kutoa huduma za afya unapoanza kazi yako na “kuizima” siku yako ya kazi inapokamilika unapofika nyumbani. Vitendo hivi vya ishara hutuma ishara kwenye mwili na akili yako kuwa ni wakati wa kubadilika. Ili kufanya hivyo, ni muhimu kuweka kitu cha kufanya unapoanza kazi yako na kitu kingine cha kufanya unapomaliza kazi. Ni muhimu kujizoesha kufanya vitu hivi mara kwa mara ili uzoesheshe mwili na akili yako.

Vigezo muhimu kwenye kitu cha kufanya ili kuashiria mpaka ni:

Tumia hisia zako nyingi kadri uwezavyo, hasa sauti, mguso/kusonga na harufu

oMfano unaweza kuwa kusikiliza wimbo fulani unaposafiri kwenda kazini na kurudi nyumbani au pindi tu unapofika nyumbani, kubadilisha nguo au hata kuoga unapofika nyumbani na kutumia sabuni, marashi au ubani fulani ambao una harufu nzuri ya kutuliza.

Buni mazoea ya "kianzishi"

oMazoea ya kianzishi ni kitendo au kitu unachofanya kila wakati unapoondoka kazini au kuingia nyumbani mwako. Hii inaweza kuwa kitu rahisi kama vile kufunga ofisi yako au kufungua mlango wa nyumba yako au kinaweza kuwa kitu kigumu kama vile kutembea/kuendesha gari kupitia njia moja ya kwenda nyumba kila siku au kupata kikombe cha kahawa au chai pindi unapofika.




Fanya mazoezi kwa nia





oMakinika unapofanya mazoezi ya kitu cha kuashiria mpaka na ufanye kila kitendo kwa nia dhahiri ya kufuta mawazo ya kazi. Kwa mfano, unapofunga ofisi yako, fikiria kuwa umehifadhi kwa usalama hali yako ya mtaalamu wa kutoa huduma za afya mle ndani hadi utakapoihitaji siku inayofuata. Au wakati unabadilisha nguo zako, fikiria kuwa umevua hali yako ya mtaalamu wa kutoa huduma za afya na kuiweka kando, kisha unavalia hali yako ya kawaida. Au wakati unaoga, fikiria kuwa unaosha na kuondoa shughuli zote ulizofanya mchana.

Mipaka unapofanyia kazi nyumbani

Hali ya kufanyia kazi nyumbani ina changamoto za kudumisha mipaka kati ya kazi na maisha ya kawaida. Sasa unafanyia kazi mahali ambapo unaishi, na unaweza kubadili kati ya hali ya kazi na hali ya maisha ya kawaida mara kwa mara siku yote.

Vitendo vifuatavyo ni muhimu katika kuweka mipaka mizuri katika mazingira ya kufanyia kazi nyumbani:

 <p>Tenga mahali maalum pa kufanyia kazi</p>	<p>Ni vyema ikiwa kitakuwa chumba tofauti nyumbani mwako, lakini ikiwa haiwezekani, tenga kona moja ya nyumba ambapo utaweka nyenzo zote za kufanyia kazi yako na ambapo utafanyia kazi yako nyingi. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa nafasi kati ya kazi na maisha ya kawaida.</p>
 <p>Jaribu kuvalia kana kwamba uko kazini</p>	<p>Hatua ya kubadilisha nguo zako inakusaidia kuingia katika hali ya kazini na hatua ya kubadilisha tena siku inapokamilika inakusaidia kuingia katika hali ya nyumbani. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa kisaikolojia kati ya kazi na maisha ya kawaida.</p>
 <p>Anzisha ratiba</p>	<p>Panga siku yako katika vikundi vya saa zilizotengwa kwa kazi na shughuli za nyumbani. Weka vikomo vya saa zako za kazi ili usifanye kazi wakati wote. Panga vipindi vya mapumziko, ikiwa ni pamoja na kupata chakula (mbali na mahali pako pa kazi), na muda wa kutangamana na jamii na muda wako</p>

	binafsi. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa saa kati ya kazi na maisha ya kawaida.
 Fanya Mazoezi ya Vitu vya Kuashiria Mpaka	Huenda usiweze kujaribu kufanya kitu cha kuashiria mpaka kila wakati, lakini kuwa na mazoea madogo au vitu unavyojiambia unapobadilisha hali, kwa mfano: “Sasa mimi ni mzazi” unapotoka mahali pako pa kazi na kuingia katika shughuli za maisha ya kawaida, au “Sasa mimi ni mtaalamu wa kutoa huduma za afya” unapoacha shughuli za maisha ya kawaida na kwenda katika mahali pako pa kazi. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa kisaikolojia kati ya kazi na maisha ya kawaida.
 Weka sheria dhahiri zinazoshirikiwa	Ikiwa unaishi na watu wengine, jadiliana nao na uweke sheria dhahiri za kushirikiwa za wakati na mahali pako pa kazi na kuzuia usumbufu. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa kijamii kati ya kazi na maisha ya kawaida.
 Weka ratiba ya kushiriki kazi za nyumbani na watu wengine wanaoishi nyumbani mwako	Hatua hii itasaidia kuhakikisha majukumu yako ni dhahiri na unaweza kuyaratibu ipasavyo. Panga muda wako wa kufanya kazi wakati ambapo hakuna kazi nyingi za nyumbani, na kazi zako za nyumbani wakati huna kazi za dharura. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa saa kati ya kazi na maisha ya kawaida.
 Jiwekee malengo unayoweza kutimiza	Hatua ya kujiwekea malengo madogo unayoweza kutimiza kuhusiana na kazi yako pamoja na malengo madogo unayoweza kutimiza ya maisha yako ya kawaida kwa kuzingatia swali “ninaweza kutimiza nini leo?” inasaidia kujenga hali ya utimilifu. Hatua ya kutenga malengo ya kila kitengo (kazi, kijamii, utimilifu wa kibinafsi) inasaidia kuweka mpaka wa kisaikolojia kati ya kazi na maisha ya kawaida.



Vidokezo

- ✓ Kumbuka kuwa kuweka na kudumisha mipaka ya kazi na maisha yako ya kawaida huchukua muda. Kuna wakati ambapo itakuwa rahisi na wakati ambapo itakuwa vigumu, lakini hamna tatizo lolote.
- ✓ Zingatia zaidi mambo unayothamini na uyapangie.
- ✓ Jitengee muda wa kujifahamisha kuhusu kinachoendelea katika mazingira yako; bila kushughulika na kazi yoyote au kuzurura.
- ✓ Fanya mazoezi ya kujitunza, kwa kutumia hatua ndogo zinazoweza kutekelezwa ili uweze kuyafanya mara kwa mara.



1. Jinsi ya Kuweka Mipaka Bora: Mifano 10 + Karatasi za Kazi za PDF. Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Udhibiti wa Mpaka wa Kazi na Maisha ya Kawaida: Nguvu ya Mpaka, Usawazishaji wa Kazi na Maisha ya Kawaida na Mwendeleo wa Ugawaji-Ujumlishaji. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007 <https://www.researchgate.net/publication/5893241>