



Αντί επιλόγου: Βρείτε την σωστή ισορροπία



Χρήστος Μπεζιρτζόγλου,
Μέντορας της ΑΛΛΗΛΟΝ: Σταδιοδρομίας,
Φυσικός, Στέλεχος Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Μέλος του ΔΣ της ΑΛΛΗΛΟΝ
[Christos Bezirtzoglou | LinkedIn](#)

Η προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη είναι κοσμοθεωρία και στάση ζωής. Είναι μια δυναμικά μεταβαλλόμενη κατάσταση που προϋποθέτει το « **γνώθι σ' αυτόν** ».

Ο Άντονι Κλότζ μίλησε για την μεγάλη παραίτηση/μεγάλο ανασχηματισμό και για την σιωπηλή παραίτηση/απεμπλοκή των εργαζομένων. Βλέπουμε τον αντίτυπο που αυτές οι καταστάσεις έχουν στις εταιρείες και στην ευρύτερη οικονομία. Παράλληλα αφουγκραζόμαστε τις προσδοκίες της νέας γενιάς. Καταλαβαίνουμε ότι οι συνθήκες που χαρακτηρίζουν τον **VUCA** περιβάλλοντα κόσμο είναι **Ασταθείς (Volatile)**, **Αβέβαιες (Uncertain)**, **Περίπλοκες (Complex)** και **Ασαφείς (Ambiguous)**. Διαπιστώνουμε την αναγκαιότητα προσαρμογής στις νέες συνθήκες, οι οποίες έχουν δημιουργήσει νέες προκλήσεις και αφετέρου απαιτούν νέους τρόπους χειρισμού. Νιώθουμε την αγωνία για επίτευξη συνε-

χής ανάπτυξης. Αντιλαμβανόμαστε την επίδραση των αυξημένων απαιτήσεων στην ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου αλλά και στον αρνητικό αντίκτυπό τους στις επιχειρήσεις. Η πανδημία **COVID19** και η ευρεία διαθεσιμότητα νέων τεχνολογιών έχουν γεννήσει δυο νέα - ευρεία αποδεκτά - είδη εργασίας, την **τηλεργασία** και την **υβριδική εργασία**.

Χρειαζόμαστε μια αλλαγή παραδείγματος, δηλαδή μια σημαντική αλλαγή στην κοσμοθεωρία, τις έννοιες και τις πρακτικές για το πώς λειτουργεί ή επιτυγχάνεται κάτι. Οι ψηφιακοί νομάδες έγιναν οι πρώτοι που ενστερνίστηκαν αυτόν τον τρόπο ζωής. Θα ήταν όμως σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι πρακτικές τηλεργασίας είναι συμβατές κυρίως με διοικητικές και εκτελεστικές δουλειές γραφείου (**white-collar jobs**) και πολύ λιγότερο με τις χειρωνακτικές εργασίες (**blue-collar workers**).

Οι μονοδιάστατες συνθήκες των πρώτων αγροτικών κοινωνιών απαιτούσαν δουλειά την ημέρα και ύπνο το βράδυ. Μετά τους δύο παγκόσμιους πολέμους, την τρίτη βιομηχανική επανάσταση και την χειραφέτηση των ανθρώπινων & εργατικών δικαιωμάτων, δημιουργούνται νέες πολύπλοκες και πολυδιάστατες συνθήκες που απαιτούν καινούργια εργασιακά μοντέλα με την υιοθέτηση της έννοιας της διασκέδασης. Στο κατώφλι της τέταρτης (βιομηχανικής) επανάστασης και στην μετάβαση προς μια μετα-μοντέρνα κοινωνία ξαναανακαλύπτουμε από τους Αρχαίους Έλληνες ότι, ο άνθρωπος χρειάζεται ελεύθερο χρόνο για να φιλοσοφήσει αλλά και να ασχοληθεί με την πολιτική και τις τέχνες.

Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που απασχολούν τον κόσμο σήμερα είναι η επίτευξη υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Οι άνθρωποι προσπαθούν σκληρά να επιτύχουν μια βρείτε την σωστή ισορροπία. Αντί επιλόγου: ευτυχισμένη και σωστά ισορροπημένη ζωή ικανή να καλύψει τις ανάγκες τόσο της επαγγελματικής όσο και της προσωπικής ζωής τους. Είναι όμως γεγονός ότι η πλειοψηφία δύσκολα κατακτά αυτόν τον στόχο.

Ο άνθρωπος είναι ένα μοναχικό και ταυτόχρονα κοινωνικό ον. Χρειάζεται χρόνο για τον εαυτό

του και χρόνο με άλλους ανθρώπους για να εμβαθύνει τους δεσμούς των σχέσεων. Ο άνθρωπος έχει στη διάθεσή του 24 ώρες το 24ωρο για να ζήσει σε αυτόν τον κόσμο. Οι άνθρωποι έχουν κουραστεί, αισθάνονται αδύναμοι και αγχωμένοι από τα τρομακτικά ωράρια, την υψηλή πίεση και όλες τις απαιτήσεις της ζωής. Η κουλτούρα του 996 της Κίνας – δηλαδή από τις 9 το πρωί έως τις 9 το βράδυ, έξι μέρες την εβδομάδα, οδηγεί σε προσωπικά προβλήματα υγείας (όπως άγχος, καρδιακά προβλήματα, παχυσαρκία, διαβήτη, αυπνίες) αλλά και επιδείνωση της εργασιακής απόδοσης και των ανθρώπινων σχέσεων. Μια κατάσταση όπου όλοι χάνουν. Μια θλιβερή ζωή.

Ο **κανόνας 8-8-8** είναι μια αποτελεσματική λύση στο παραπάνω πρόβλημα. Ακόμα κι αν δεν μπορεί να λύσει πλήρως το πρόβλημα, τα αποτελέσματα από τη χρήση του θα είναι θετικά. Ο κανόνας 8-8-8 αντιπροσωπεύει το 24ωρο που έχουμε κάθε μέρα. Για να επιτύχουμε μια ισορροπημένη ζωή, πρέπει να χωρίσουμε τις 24 ώρες σε τρία μέρη. Ιδανικά, ένα άτομο θα πρέπει να περάσει 8 ώρες στη δουλειά, 8 ώρες για τις προσωπικές & κοινωνικές του δραστηριότητες και 8 ώρες για ύπνο και αναζωογόνηση.





8-8-8 Εργασία

Οι πρώτες 8 ώρες αντιπροσωπεύουν τον χρόνο που αφιερώνει ο άνθρωπος δουλεύοντας ή σπουδάζοντας. Σε αυτές τις 8 ώρες ο σπουδαστής αναπτύσσει στο έπακρο τις γνώσεις και τις δεξιότητές του για να μπορέσει να συνεισφέρει στον κόσμο, ενώ ταυτόχρονα αυτές οι ώρες αντιπροσωπεύουν το χρόνο που ο εργαζόμενος πρέπει να θυσιάζει για να μπορέσει να κερδίσει τα προς το ζην.

Το πρώτο μέρος του κανόνα μας προτρέπει να δουλέψουμε 8 ώρες την ημέρα και ούτε ένα λεπτό περισσότερο. Αυτό είναι απολύτως δυνατό εάν διαχειριστούμε σωστά το χρόνο μας. Ακολουθούν οδηγίες προς ναυτιλομένους - από τις πιο δύσκολες να υλοποιηθούν αφού εμπλέκουν και τρίτα άτομα για να πραγματοποιηθούν, ως τις πιο εύκολες που απλώς χρειαζόμαστε να ενεργοποιήσουμε την δύναμη της θέλησής μας:

1. Μαθαίνουμε να λέμε ΌΧΙ

Εύκολα λέμε ΝΑΙ όταν μας δίνουνε παραπάνω δουλειά, ενώ πολύ συχνά ντρεπόμαστε ή φοβόμαστε να πούμε ΌΧΙ. Επειδή κρινόμαστε από το αποτέλεσμα, είναι χρήσιμο να σκεφτόμαστε δύο φορές πριν απαντήσουμε θετικά, αλλά και να δικαιολογήσουμε την αρνητική μας απάντηση. Εάν έχετε ένα πλήρες εργασιακό οκτάωρο, προκρίνετε την απόρριψη του αιτήματος, την ανάθεσή του σε ένα τρίτο άτομο (είτε πιο ικανό, είτε με περισσότερο ελεύθερο χρόνο) ή εφόσον δεν μπορείτε να απαντήσετε αρνητικά, πρέπει να επαναδιαπραγματευθείτε τις εργασιακές προτεραιότητές σας.

2. Εκχωρούμε και αναθέτουμε αρμοδιότητες

Μάθετε ποιες δραστηριότητες μπορείτε ή είναι

σκόπιμο να αναθέσετε σε τρίτα άτομα. Είναι πιο χρήσιμο να εστιάσετε σε εργασίες που έχετε το συγκριτικό πλεονέκτημα και να εκχωρήσετε τις υπόλοιπες σε τρίτους. Έτσι θα πετύχετε και τους προσωπικούς σας στόχους αλλά και θα ενδυναμώσετε τα μέλη της ομάδας σας ενισχύοντας τις ικανότητές τους.

3. Αποφεύγουμε τη σπατάλη χρόνου

Ως σπατάλη χρόνου εννοούμε τις διαφορετικές δραστηριότητες ή πράγματα που καταναλώνουν πολύ χρόνο χωρίς να προσφέρουν κανένα παραγωγικό αποτέλεσμα. Η επίγνωση της σπατάλης χρόνου σας είναι πολύ σημαντική για την αύξηση της παραγωγικότητάς σας, της διαχείρισης χρόνου και των ευνοϊκών αποτελεσμάτων. Τυπικά παραδείγματα σπατάλης χρόνου είναι ο έλεγχος των προφίλ σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά και η πολυδιεργασία (το να προσπαθούμε να κάνουμε ταυτόχρονα πολλές δραστηριότητες - multitasking).

4. Χρησιμοποιούμε την αρχή Pareto (γνωστή και ως κανόνας 80/20)

Αυτός ο κανόνας μας λέει ότι το 80% των αποτελεσμάτων προέρχεται από το 20% των δραστηριοτήτων. Βρείτε τις δραστηριότητες που σας αρέσουν & οδηγούν στα καλύτερα αποτελέσματα και εστιάστε σε αυτές.



8-8-8 Διασκέδαση

Το δεύτερο 8 του κανόνα αντιπροσωπεύει τις ώρες που ένα άτομο έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει για τον εαυτό του (ανάγκες ενδοσκόπησης) και για σχέσεις με συνανθρώπους του. Να κάνει πράγματα που θα μειώσουν το άγχος και θα ενισχύσουν την υγεία του. Επίσης, πράγματα που θα τους φέρουν χαρά και θα τους κάνουν να νιώσουν ζωντανοί. Μια καλή σύσταση είναι να τολμήσετε να εξερευνήσετε νέα πράγματα. Πράγματα που πάντα θέλατε να κάνετε, αλλά ποτέ δεν το επιχειρήσατε. Αυτό

τη οκτάωρο μπορεί να χωριστεί περαιτέρω σε δύο μπλοκ των τεσσάρων ωρών.

Οι **πρώτες τέσσερις ώρες** μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το άτομο για να εξερευνήσει τον εαυτό του και να κάνει τα πράγματα που τον ενδιαφέρουν προσωπικά. Αυτή είναι η « χρυσή προσωπική ώρα » όπου απολαμβάνει και εξερευνά αποκλειστικά τον εαυτό του. Είναι ο χρόνος που ένα άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει για χόμπι όπως το γράψιμο, η ανάγνωση ενός βιβλίου, η γυμναστική, το μαγείρεμα ή το περπάτημα στη φύση.

Οι **επόμενες τέσσερις ώρες** μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το άτομο για να ενισχύσουν και να εμβαθύνουν τις σχέσεις τους με τον κοινωνικό τους περίγυρο. Μπορούν να αξιοποιήσουν αυτόν τον χρόνο για να επικοινωνήσουν και να συνδεθούν με την οικογένειά τους ή και με τους φίλους τους. Είναι αυτές οι τέσσερις ώρες που εκπληρώνουν την ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη και το αίσθημα του ανήκειν.

επιτρέπει στον άνθρωπο να ζήσει με καλή υγεία, ικανοποιητικές σχέσεις και υψηλό επίπεδο ευημερίας. Οι ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί θα πρέπει επίσης να αναλάβουν πρωτοβουλίες για την βελτιστοποίηση της δομής εργασίας τους, λαμβάνοντας υπόψη την ευημερία των εργαζομένων τους που αποτελούν τα κρίσιμότερα περιουσιακά στοιχεία για την εύρυθμη λειτουργία των δραστηριοτήτων τους. Κάθε άνθρωπος έχει ημερομηνία λήξης και είναι οι καθημερινές πρακτικές μας που θα προσδιορίσουν πόσο γρήγορα ή αργά θα τον εξαντλήσουμε. Σε προτρέπω λοιπόν να κάνεις στάση ζωής το ανωτέρω απόφθεγμα:

Να ξοδεύεις τον χρόνο σου με σύνεση!



8-8-8 Ξεκούραση

Οι υπόλοιπες 8 ώρες είναι χρόνος για ξεκούραση. Η ιατρική έρευνα έχει επισημάνει ότι ο άνθρωπος χρειάζεται κατά μέσο όρο 8 ώρες ύπνου την ημέρα. Αυτές οι ώρες είναι η στιγμή που το σώμα και το μυαλό έχουν την ευκαιρία να αναζωογονηθούν και να αναρρώσουν από όλες τις δραστηριότητες που έκαναν κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 16 ωρών.

« **Χρόνου φείδου** » προέκρινε ο Χίλων ο Λακεδαιμόνιος. Γιατί ο κανόνας 8-8-8 είναι απλά ένας τρόπος ζωής, ο οποίος αν ακολουθηθεί,