

الموازنة بين العمل والحياة

مرحبا بكم , في هذا الجزء من الأسبوع الرابع نتناول التوفيق بين العمل و الحياة

هل برأيكم نجاح الشخص في عمله هو مبرر كافٍ لفشله على الأصعدة الأخرى في حياته مثل صحته او زواجه او علاقته مع أبنائه أو حياته الاجتماعية؟

التوازن بين العمل والحياة هو حالة التوازن حيث يعطي الشخص الأولوية بشكل متساوٍ لمطالب حياته المهنية ومتطلبات حياته الشخصية. بعض الأسباب الشائعة التي تؤدي إلى ضعف التوازن بين العمل والحياة تشمل زيادة المسؤوليات في العمل والعمل لساعات أطول، بالإضافة إلى المسؤوليات المتزايدة في المنزل.

قبل البدء بالحديث عن تفاصيل الموازنة بين العمل و الحياة,, يجب أن نعرف أنها مسألة نسبية, تختلف من شخص لآخر حسب ظروفه الحياتية المختلفة.

فوائد الموازنة بين العمل و الحياة:

- يساعدك على الحفاظ على اتزان صحي و عقلي مما يساعد على العمل بكفاءة أعلى
- يقلل التوتر حيث أن الشخص المتوتر يكون تركيزه وإنتاجيته أقل
- يزيد إنتاجية الشخص في العمل
- يجعلك شخص متمكن و متكامل لقدرتك على إدارة كافة جوانب حياتك بوقت محدود
- أنت تعيش حياة واحدة (هل تريد هدرها كاملة على جانب واحد)

وحتى نفهم الأسباب لعدم التوازن , لننظر على الفرق بين الماضي والحاضر...
قديمًا، كان الناس يعملون بالحقل و الزراعة نهارًا، و ينتهي عملهم مساءً ليقضوا بقية اليوم مع عائلاتهم وأصدقائهم.

في عصرنا الحالي ومع زيادة الأشتغال وساعات العمل والمنافسة وانتشار التكنولوجيا , أصبح من السهل أن ينجز الفرد عمله في المنزل , ومع جائحة كورونا , بعض الناس أصبحوا يعملون بشكل كامل من منازلهم . بعض الأشخاص يعملون 24 ساعة أي طول اليوم وهذا مضر جدًا بالصحة.

الأسباب التي تدفع بعض الناس لقضاء كل وقتهم في العمل:

- انتشار التكنولوجيا و ازدياد ظاهرة العمل من المنزل
- توقعات الناس و المجتمع منهم
- طموحهم الزائد
- مثاليين بشكل زائد ومبالغ فيها
- قد يكون من أجل الهروب من حالة اكتئاب او مشكلة معينة

ماذا تفعل كي تستطيع الزيادة في التوفيق بين الحياة و العمل؟

- تذكر أولوياتك دائماً (ما هو الشيء الأكثر أهمية الذي علي القيام به الآن)
- أبعد عنك جميع الأمور السلبية و ابق ذهنك في حالة إيجابية لأنها تؤثر على الإنتاجية في العمل
- التزم بساعات عمل محددة حتى وإن كنت تعمل من المنزل وتذكر بأن وقتك الشخصي مهم جدًا
- اصنع لنفسك قوانين و تعليمات (بحد معقول) متعلقة بتنظيم وقتك و أعلم الجميع للالتزام بها في تعاملاتهم معك

- أخذ كامل الإجازات السنوية لكي نرتاح ونجدد طاقتنا
- استمتع بأيام العطل و الإجازات قدر المستطاع
- طلب بعض المساعدة من الغير (في الظروف و التوقيت المناسبين)
- تغيير بعض الأشخاص و البيئة المحيطة بك إذا كان لها تأثير سلبي
- اطلب وقت إضافي لإنجاز العمل (إذا كانت الظروف مناسبة)
- احرص على التعلم باستمرار وتطوير الذات , وإذا كنت لا تستطيع إيجاد وقت كافٍ للتعلم , يمكنك استخدام الكتب المسموعة والبودكاست بحيث يمكنك الاستماع لها في أثناء العمل , أو المشي أو حتى في أثناء ترتيب المنزل.

هناك مقولة لمارك انتوني :

"if you do what you love, you will never work a day in your life"

بما معناه إذا فعلت ما تحب ، فلن تعمل يوماً في حياتك

و ختاماً، عندما تخطط ليومك، لا تنسى أن تضع بالبرنامج وقت لهواياتك، و لممارسة الرياضة، و وقت لقضائه مع العائلة والأصدقاء.