



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

"التوازن بين العمل والحياة الشخصية"

إعداد:

عبدالله عبدالرحيم صالح

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

المقدمة

إن العصر الحديث بإيقاعه السريع وتطوره الهائل يرفع من معدلات الضغط اليومي، وهو ما جعل تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والأسرية تحدياً حقيقياً للكثيرين، ويحتاج لنوع من التوازن و التقارب لأي منهما ليس على حساب الآخر، الأمر الذي يتطلب ضرورة توجيه الجهود بحكمة، بشكل يضمن الرضا والرفاهية النفسية.

قد تتغير الأولويات وظروف الأشخاص مع مرور الوقت، ما يتطلب أن نكون أكثر مرونة واستعداداً للتكيف مع الواقع وإيجاد الخطط البديلة عند الضرورة.

كما يجب أن ندرك أن تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والأسرية هو رحلة مستمرة ومتواصلة؛ لذا يجب علينا التركيز على الأولويات، والاستفادة من الخبرات التي نكتسبها في حياتنا المهنية و الأسرية، من خلال تطوير أنفسنا وتحسين إدارتنا للوقت والموارد، بما يمكننا من تحقيق حياة متوازنة ومليئة بالسعادة، من أجل بناء مستقبل يتسم بالاستقرار والرضا لأنفسنا ولأحبائنا.

التوازن بين العمل والحياة (Work-life balance):

هو القدرة على تلبية متطلبات الحياة المهنية والشخصية بشكل متناسق، بحيث لا يطغى جانب على الآخر، فالأشخاص الناجحون هم من يحققون توافقاً بين مسؤوليات العمل ووقت الراحة والعائلة والهوايات وغيرها من جوانب الحياة المختلفة.

الصراع بين العمل والحياة الأسرية

"هو أحد أشكال الصراع بين الأدوار حيث تكون ضغوط أحد الأدوار في العمل والحياة الأسرية غير متوافقة مع بعضها البعض في بعض النواحي".

حيث يحدث الصراع بين العمل والحياة الأسرية عندما تتداخل متطلبات العمل مع الحياة الأسرية، مثل ساعات العمل الطويلة أو غير المنتظمة أو غير المرنة، وزيادة أعباء العمل وغير ذلك من أشكال ضغط العمل والصراعات بين الأشخاص في العمل والسفر لفترات طويلة وتنقلات الوظائف ووجود مسؤول غير متعاون أو العمل في مؤسسة غير متعاونة وداعمة لموظفيها.

فعلى سبيل المثال، قد يمنع عقد اجتماع طارئ في وقت متأخر من اليوم؛ الأب من أخذ أطفاله من المدرسة. ويحدث الصراع بين الحياة الأسرية والعمل عندما تتداخل تجارب الحياة الأسرية مع الحياة العملية مثل وجود أطفال صغار وتحمل مسؤولية أساسية عن الأطفال وتحمل مسؤوليات رعاية شخص مسن والصراع بين الأشخاص داخل الأسرة ووجود أعضاء غير متعاونين داخل الأسرة.

فعلى سبيل المثال، قد يحصل الأب على إجازة من العمل من أجل رعاية طفل مريض. وعلى الرغم من أن نمطي الصراع من تداخل العمل والحياة الأسرية وتداخل الحياة الأسرية مع العمل يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض، فهناك المزيد من الاهتمام بنمط الصراع بين العمل والحياة الأسرية عن النمط الآخر

ويرجع هذا إلى أنه من الأسهل تحديد متطلبات العمل، بمعنى أن حدود ومسؤوليات دور الحياة الأسرية أكثر اتساعاً من حدود ومسؤوليات دور العمل.

وجدت الأبحاث أن احتمالية تداخل أدوار العمل مع أدوار الحياة الأسرية تزيد عن احتمالية تداخل أدوار الحياة الأسرية مع أدوار العمل.

طبيعة الصراع بين العمل والحياة الأسرية

تعمل في إحدى الجهات الحكومية وهي زوجة وأم لثلاثة أبناء جميعهم صغار. تضطر أحياناً للتغيب عن العمل دون إشعار سابق عندما يمرض أحد أبنائها، وكثيراً ما تغادر العمل قبل موعداً لأنها مسئولة عن إحضار الأطفال من المدرسة، يتهمها المدير بالتقصير وعدم الالتزام.



سلامة

تشغل منصب إداري يتطلب تواجدها في العمل في أوقات مختلفة من اليوم، بعضها صباحي وبعضها قد يمتد إلى التاسعة مساءً، وقد تضطر إلى السفر لعدة أيام لحضور مؤتمرات واجتماعات هامة، غيابها عن البيت يشعرها بالذنب تجاه الأسرة والأبناء فهي أم لأربعة أبناء، وأحياناً تتعارض احتياجات البيت مع متطلبات العمل.

أنواع الصراع بين العمل والحياة الأسرية

لقد تم تمييز ثلاثة أنواع للصراع بين العمل والحياة الأسرية:

- صراع قائم على الوقت: متطلبات زمنية متصارعة بين أدوار العمل والأسرة.

- صراع قائم على الضغوط: ضغوط في دور الشخص تعيق أداءه في الدور الثاني.
- صراع قائم على السلوكيات: تناقض السلوكيات الضرورية لكلا الدورين.

أهمية وضع حدود بين العمل والحياة الشخصية

تتلخص أهمية وضع حدود بين العمل والحياة الشخصية فيما يأتي:

- 1 المحافظة على التوازن الصحي بين الجوانب المختلفة للحياة.
- 2 تجنب الشعور بالإرهاق أو الاستنزاف من جراء العمل المفرط.
- 3 إتاحة الوقت الكافي للراحة وإعادة الشحن وممارسة الهوايات.
- 4 تخصيص وقت كافٍ للأسرة والعلاقات الاجتماعية.
- 5 الشعور بالسيطرة على الوقت وتحديد الأولويات بصورة أفضل.
- 6 تجنب الشعور بالذنب تجاه التزامات الحياة المختلفة.
- 7 التمتع بالخصوصية والاستقلالية خارج بيئة العمل.
- 8 تعزيز الرضا الوظيفي والالتزام تجاه العمل خلال ساعاته.

عواقب وتأثير عدم التوازن بين العمل والحياة الشخصية

إن عدم تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة يُمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة، فالتركيز الشديد على العمل دون وقت كافٍ للراحة والعائلة، يُمكن أن يجعلنا نشعر بالإجهاد الشديد والإرهاق، ويُؤثر سلبيًا على صحتنا النفسية والجسدية، ويُوترعلاقاتنا مع الآخرين، كما أن الانخراط المستمر في ساعات عمل طويلة ومرهقة قد يؤدي في النهاية إلى انخفاض الإنتاجية وتدني مستوى الأداء؛ لأنه يستنزف طاقتنا ويسبب الإعياء، لذا من الضروري إيجاد التوازن المثالي بين متطلبات العمل واحتياجاتنا الشخصية لنحافظ على صحتنا وسعادتنا ونجاحنا على المدى الطويل.

الخطوات الأربع لتحقيق التوازن:

يمكن من خلال الخطوات الأربعة الآتية الوصول إلى التوازن بين العمل و الحياة الأسرية.

- 1 تحديد الأولويات وإدارة الوقت.
- 2 قضاء الوقت المناسب مع الأسرة.
- 3 عدم الإفراط في العمل.
- 4 التخطيط المسبق للأعمال.

نصائح لتحقيق التوازن بين العمل والحياة

لكي نصل إلى التوازن المثالي بين حياتنا المهنية وحياتنا الشخصية، هناك عدة خطوات علينا معرفتها والحفاظ عليها، وهي كالآتي:

1- تخصيص وقت للراحة:

يجب تخصيص وقت كافي للراحة والاستجمام، فالجسد والعقل بحاجة إلى استعادة نشاطهما من خلال النوم الكافي والاسترخاء وممارسة الهوايات المفضلة.

2- تحديد الأولويات في الحياة:

علينا ترتيب الأولويات بعناية ودقة حسب الأهمية وجعلها دليلاً يوجهنا إلى الخطوات والقرارات اليومية الصحيحة والمناسبة للحياة العملية والشخصية.

3- إدارة الوقت وتقسيمه

يتميز تقسيم الوقت بقيمة عالية وأهمية بالغة لذا يجب علينا إدارة الوقت بين متطلبات العمل والحياة الشخصية بعناية وحكمة، مع مراعاة الأولويات ودون إهمال لجانب على حساب الآخر.

4- التعاون وطلب المساعدة:

لا تترددوا في طلب المساعدة والدعم من الأسرة والأصدقاء عند الحاجة، فالتعاون يخفف أعباء الحياة، ويُسهّم في تعزيز الراحة النفسية ورفع الحس العالي للمشاركة.

5- ممارسة الرعاية الذاتية

تخصيص وقت للقيام بالهوايات والأنشطة التي تجلب السرور وترفع هرمون السعادة وتساعد على الاسترخاء وذلك لتجديد النشاط والحيوية.

6- التواصل والمرونة:

التواصل الشفاف والعفوي بين صاحب العمل وزملائك وأصحابك، وشرح لهم عن ضغط الذي تتعرض له وحول حاجتك للتوازن بين العمل والحياة.

الخاتمة:

- إن تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة، مسألة جوهرية لتحقيق الرفاهية والسعادة والرضا الوظيفي، فالحياة ليست مجرد واجبات ومسؤوليات بل هي رحلة نستمتع بكل لحظة من لحظاتها لذا دعونا نجعل التوازن هدفنا الأسمى، فنسعى دائما لتوزيع الوقت بين شؤون الدنيا بحكمة ونترك وقتًا كافيًا لأنفسنا وأحبائنا، ولنتذكر أن السعادة لا تكمن في الإنجازات المادية وحدها بل في اللحظات الصافية من الهدوء والاتزان الداخلي.

- إن تحقيق التوازن بين العمل والحياة عملية مستمرة تتطلب جهدًا واعيًا وتفانيًا. من خلال تحديد أولوياتك، ووضع الحدود، والتفويض الفعال، وإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية، يمكنك تحقيق توازن متناغم بين مساعيك الريادية والحياة الشخصية. تذكر أن إيجاد هذا التوازن لا يفيد رفاهيتك فحسب، بل يعزز أيضًا قدرتك على قيادة عملك إلى مستويات أعلى من النجاح.

المراجع:

- التوازن بين الأسرة والعمل.. استقرار مستدام، وفاء آل علي، مديرة دائرة تنمية الأسرة في مؤسسة التنمية الأسرية، <https://www.aletihad.ae/news/>.
- التدريب على إدارة الضغط وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، عبدالملك العبدالسلام، [./https://ae.linkedin.com/pulse](https://ae.linkedin.com/pulse)
- خدمة التوازن بين الأسرة و العمل، المستوى الثاني، مؤسسة التنمية الأسرية.
- [.https://www.oracle.com/ae-ar/human](https://www.oracle.com/ae-ar/human)