



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

"التوازن بين العمل والحياة"

إعداد:

عبدالله عبدالرحيم صالح

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

مقدمة

التوازن بين العمل والحياة (Work-life balance) هو مفهوم واسع يتطلب تحديد الأولويات بين العمل (مهنة والطموح) من جهة ونمط الحياة (الصحة، المتعة، والترفيه، الأسرة والتنمية الروحية) من جهة أخرى، وبحسب تعريف الأمم المتحدة هو مجموعة من ترتيبات العمل المختلفة الهادفة إلى تحقيق بيئة عمل تتسم بمرونة أكبر، وتمثل الأهداف النهائية في إيجاد التوازن الأمثل بين الحياة المهنية والحياة الشخصية، مع الإسهام في زيادة الكفاءة التنظيمية.

ندرك أن طبيعة العمل في أحيان كثيرة تغطي على الحياة الشخصية، حيث إن ضغوطات العمل ومشاكله لا بد من السيطرة عليها وجعلها في حدود العمل بما لا يؤثر على حياتنا الأسرية وعلى ترفيهه وأوقات الأطفال و أفراد الأسرة؛ فهم لا ذنب لهم بذلك وبالعكس هناك مشاكل بين الزوجين وخلافات أسرية وعدم التوافق الزواجي وتباطؤ الأطفال في التحصيل الدراسي وهذا لا بد ألا يؤثر على جودة أداء الموظف في عمله.

لذا علينا إمساك العصا من الوسط، وعمل التوازن المطلوب بين الوظيفة والحياة الشخصية حيث تحقيق التوازن يوصلنا لتحقيق السلام الداخلي، والإيمان بما نمتلكه نحن من طاقات وقدرات، و توظيفها بالطريقة الأمثل.

لذا علينا اتباع بعض الخطوات منها: تحديد اليوميات، وتنظيم الأفكار، والابتعاد عن فوضى التواصل الاجتماعي، وترتيب جدول العطلات، وتحديد أوقات العمل، وتخصيص وقت للقراءة والرياضة والعائلة وغيرها، هذه نقاط رئيسية، يستند عليها الخبراء في عملية تحقيق التوازن بين العمل والحياة، وبرغم ذلك، علينا أن نتذكر أن كافة هذه النصائح، قد لا تجدي نفعاً، إن غابت إرادتنا ورغبتنا بإحداث التغيير.

أسباب عدم التوازن

هناك ثلاثة أمور وأسباب مرتبطة بعدم التوازن بين العمل والحياة: النوع الاجتماعي، الوقت المستغرق في العمل، الخصائص العائلية.

النوع الاجتماعي: قد تؤدي الاختلافات بين الجنسين إلى اختلال التوازن بين العمل بسبب الإدراك المتميز لهوية الأدوار. وقد ثبت أن الرجال يعطون الأولوية لواجباتهم في العمل على واجبات أسرهم لتوفير الدعم المالي لعائلاتهم، في حين تعطي المرأة الأولوية لحياة الأسرة .

الوقت المستغرق في العمل: قد يؤدي قضاء ساعات طويلة في العمل بسبب «عدم المرونة، أو التحول في متطلبات العمل، أو العمل الإضافي أو الواجبات المسائية» إلى اختلال التوازن بين واجبات العمل والأسرة.

الخصائص العائلية: تشمل الخصائص الأسرية الموظفين العزاب أو المتزوجين، والموظفين الآباء و الأمهات، والوالدين المزدوجي الدخل.

يعاني الآباء العاملون من عدم رضا عائلي بسبب واجباتهم العائلية أو متطلباتهم. وهذا يرجع إلى حقيقة أنهم غير قادرين على إكمال واجباتهم العائلية بنجاح.

يقدر الموظفون أسرهم بالأنشطة المختلفة (مثل الجلوس معهم لبعض الوقت، خروج في رحلات أو الأكل في المطاعم) تجاههم؛ وبالتالي، فإن العمل لساعات طويلة يقلل من قدرتهم على تحقيق ذلك، وفي المقابل، يقلل من رضا العائلة. ومن جانب آخر انشغال الزوجين بالوظيفة التي تحقق عائداً مادياً عالياً يسبب قدراً من الرضا في الأسرة وترفيها ويساعد في تحقيق التوازن بين العمل والأسرة.

تأثير التكنولوجيا

إن تأثير التكنولوجيا واضح جداً في تغير طبيعة العمل والحياة العائلية، حيث كان هناك تحول في مكان العمل نتيجة للتقدم التكنولوجي. جعلت التكنولوجيات المتطورة والميسورة التكلفة أكثر جدوى بالنسبة للموظفين للحفاظ على الاتصال بالعمل. وأصبح لدى الموظفين العديد من الطرق، مثل رسائل البريد الإلكتروني وأجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة، والتي مكنتهم من إنجاز أعمالهم خارج حدود غرفة مكتبهم. فقد يستجيب الموظفون لبريد إلكتروني أو بريد صوتي بعد ساعات العمل أو خلال عطلة نهاية الأسبوع، وعادةً ما لا يكون ذلك «رسمياً» أثناء العمل. وجد الباحثون أن الموظفين الذين يعتبرون أدوارهم في العمل مكوناً هاماً في هويتهم، سيكونون أكثر عرضة لاستخدام تقنيات الاتصال المتعددة هذه للعمل أثناء وجودهم في أماكن غير مكان العمل أو في غير أوقات العمل.

يقترح بعض المتخصصين أن هذا الحد المبالغ من التداخل بين العمل والحياة هو نتيجة للسيطرة التكنولوجية علينا.

فالتحكم التكنولوجي «ينبتق من التكنولوجيا المادية لمنظمة ما. بعبارة أخرى، تستخدم الشركات البريد الإلكتروني وتوزيع الهواتف الذكية لتمكين موظفيها وتشجيعهم على البقاء على اتصال بالعمل حتى عندما لا يكونون في المكتب. إن هذا النوع من السيطرة، يحل محل السيطرة الأكثر استبداداً، أو تحكماً بسيطاً، من قبل المديرين والرؤساء. ونتيجة لذلك، تغيرت تكنولوجيات الاتصال في الجوانب الزمنية والهيكلية للعمل، وتم تحديد «مكان عمل جديد» يكون فيه الموظفون أكثر ارتباطاً بالوظائف خارج حدود يوم العمل التقليدي ومكان العمل.

طرق تحقيق التوازن

هناك عدة طرق التي تساعد على تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية منها:

معرفة سياسات العمل والمدير في العمل: استفسر عن سياسات الشركة التي تعمل بها حول أوقات العمل، وعملاً إذا كانت تسمح بالعمل من المنزل، وإذا كنت موظفاً نشيطاً، يمكنك التفاوض مع الإدارة حول جدول دوام أمثل يرضي الجميع مع مزيد من الجودة والإنتاجية في العمل.

التواصل: إذا اضطررت للتأخر عن موعد دوامك لعدة ساعات بسبب الظروف العائلية، أبلغ مديرك وزملائك بذلك واحصل على دعمهم الكامل.

استخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي: تساعدك التكنولوجيا على جعل حياتك أسهل، ولكن لا تجعلها تسيطر عليك، لذا توقف عن استخدامها في أوقات معينة بحيث تحظى بوقتٍ كافٍ لقضاءه مع عائلتك أو أصدقائك.

التفكير في الخيارات المتاحة. اسأل صاحب العمل عن إمكانية العمل 1-بنظام الساعات المرنة.

2-العمل بجدول أسبوعي مضغوط(ساعات أكثر بأيام أقل).

3- مشاركة المهام، أو غير ذلك من وسائل التي تساعد على المرونة في العمل. وتذكر أنه كلما تمكنت من التحكم في وقتك، قلَّ الضغط الذي تتعرض له.

العمل عن بعد: العمل من المنزل على سبيل المثال ليوم واحد في الأسبوع على الأقل، يساعدك على توفير بعض الوقت، حيث تستطيع من خلال ذلك التركيز في العمل لفترات طويلة، وتلبية احتياجات أسرتك في الوقت ذاته.

تعلم كيف تقول «لا»: (الرفض) تذكر بأنك تمتلك الحق في رفض أي عمل إضافي من شأنه أن يؤثر في أنشطتك الأخرى، فعندما تتوقف عن القيام بأعمال تشعرك بعذاب الضمير إن لم تنفذها، فستجد أمامك المزيد من الوقت الذي يمكن أن تستثمره في نشاطات تسرك وتفيدك أيضاً.

معرفة الوقت المناسب لطلب المساعدة المتخصصة

إذا كانت الفوضى تُعم حياتك بدرجة لا يمكن السيطرة عليها وكنت تنهك نفسك في القلق بشأن ذلك، فلا بد من الحديث مع مقدم رعاية نفسية. إذا كان بإمكانك الاستفادة من برنامج لمساعدة الموظفين، فاستعن بالخدمات المتاحة فيه.

تمضي عملية إيجاد التوازن بين الحياة العملية والشخصية باستمرار مع تغير طبيعة حياتك العائلية واهتماماتك وحياتك العملية. راجع أولوياتك كل فترة، وأجرِ التغييرات الضرورية عليها للتأكد من استمرارك على المسار الصحيح.

المراجع:

- تحقيق التوازن بين العمل والحياة، ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.
- تحقيق التوازن بين الحياة والعمل، نصائح لاستعادة السيطرة، من إعداد فريق مايو كلينك.
- مسارات حياتية، التوازن بين الحياة والعمل، عادل المرزوقي، جريدة البيان، التاريخ 31: أغسطس 2021.