

اختلال التوازن بين العمل والحياة الشخصية

كلمة ومقال



د. أحمد الكويتي | ٠١:٠٠ الأربعاء ٠٨ / ٠٦ / ٢٠٢٢

استمع



يدور العالم بسرعة ويتطلب ذلك مراعاة العديد من الأمور الضرورية حتى نستطيع أن نوازن بين

العمل والحياة الشخصية، وبذلك نضمن استمرارية النجاح والتفوق في العمل وفي حياتنا في الوقت نفسه. وهو في نهاية الأمر قرار شخصي فإما أن نغير فيه أسلوب العمل والتغيير المقصود به تغيير طريقة العمل لأفضل الوسائل التي لا تضغط علينا وتؤدي بنا إلى الاحتراق الوظيفي فيحدث التوازن، أو أن نتردد في اتخاذ القرار فيحدث الخلل، وإذا كنت من هؤلاء الناس التي تخشى اتخاذ بعض القرارات فالأفضل لك أن تعيد النظر مجدداً في حساباتك، لأن الحياة أقصر من أن تضع في التردد والإحجام.

وبعبارة أخرى نستطيع أن نقول إن التوازن من أهم العوامل التي تضمن استمرارية الحياة، فكمرة العمل لا تعني حتماً إنتاجية أكبر إذا كانت على حساب حياتك الشخصية، وذلك لأن الاستقرار النفسي سيتأثر سلبياً فيجعل ضغوط العمل تسد أمامنا منافذ الرؤية وتجعل كثيراً من الأمور ضبابية أو تجعلنا ننظر من زاوية واحدة فقط.

وحتى لا يكون النجاح ظاهرة مؤقتة تنتهي مع كثرة الخلافات والسلبيات التي تنتج عن ضغوط العمل، وحتى لا يكون العمل على حساب حياتك الشخصية وعلاقاتك الأسرية والاجتماعية مع الأقارب والأصدقاء يجب عليك تغيير الكثير من عادات العمل، ومن أهم تلك العادات هو استمرارك في العمل لساعات طويلة دون أخذ أوقات مناسبة من الراحة، وكذلك الاستمرار في الأعمال البدنية أو الذهنية التي تحتاج إلى تركيز شديد دون أخذ فترات كافية من الراحة وعدم المحافظة على مواعيد النوم والاستيقاظ في مواعيد منتظمة أثناء الأسبوع، وكذلك العمل في أيام الإجازات وعدم ممارسة الرياضة واستخدام المنشطات لزيادة القدرة الجسمية للسهر ومواصلة العمل هي مجموعة من العادات السيئة التي يجب عليك أن تتخلص منها ومما لا شك فيها أنها سوف تسيطر على حياتك وتؤثر على علاقاتك الشخصية وبعد فترة زمنية تعتبر من الأسباب التي تؤدي إلى الانهيار الكامل والتعب النفسي والبدني.

إن تغير كثير من عادات العمل السيئة التي تضغط على أعصابك وتؤدي إلى اختلال في حياتك وتنعكس سلباً على صحتك تجعلك تشعر بأن حياتك لن تكون أبداً كما كانت من قبل وبأنك أصبحت على أعتاب مرحلة جديدة فكن مستعداً للترقية فيها، وستلاحظ تطورات مذهلة تمر بك وستدرك من خلالها الكثير من الحقائق التي تجعل أداءك أفضل وبأنك سعيد بهذا التغيير.

وخلاصة القول نستطيع أن نقول إذا أردت أن تكون حياتك سهلة وفي نفس الوقت ناجحة يجب عليك أن تتعلم وتتمرن على كيفية التوازن فهو نموذج عملي للتهديئة الفورية، وللسيطرة على ضغوط العمل لا بد من اللجوء إليه، ولن يتسنى لك ذلك إلا مع الممارسة والتدريب فتنحول بعد فترة إلى سلوك تلقائي وتجد نفسك مستعداً حينما تواجه ضغوطات العمل بأن لديك القدرة على التوقف وتنظيم أنفاسك من جديد بطريقة تعالج الضغط والتوتر وتزيد الفاعلية والقدرة وفي نفس الوقت تجعلك تسعد بحياتك الشخصية.

Ahmedkuwaiti@