

كيف توازن بين العمل والحياة المنزلية؟



التوازن بين العمل

والحياة الحياة، مصدر الصورة: Snapcomms

قالت الأستاذة المشارك ستايسي باركر [Stacey Parker](#) من كلية علم النفس بجامعة كوينزلاند إن تحقيق التوازن الناجح بين العمل والحياة المنزلية [ومنها العائلية والعلاقة الشخصية والمصالح الشخصية، بحسب التعريف] يعني

الشعور بالرضا والفعالية في كلا المجالين. [المترجم: أن تكون فعالاً هو أن تقوم بعمل الأشياء الصحيحة لا أن تشغل نفسك لمجرد أن تكون مشغولاً فحسب؟ الفعالية (وهي فعل الشيء الصحيح) تأتي في الأولوية قبل الكفاءة (وهي فعل المزيد من الأشياء في وقت أقل)(1)].

قالت الدكتورة باركر: "عندما يشعر أحد الناس أن لديه توازن بين العمل والحياة ، فإنه أداءه يصبح أفضل في العمل ويشعر برضا أكبر عن الحياة المنزلية".

"تاريخياً، ركزت الحوارات حول تحقيق التوازن بين العمل والحياة المنزلية على إدارة الحدود الشخصية(2) مثل إبقاء ما يخص العمل في العمل، وما يخص حياة المنزل في المنزل.

"مع بروز ترتيبات العمل الهجين والتكنولوجيا التي تسمح لنا بالعمل في أي مكان وفي أي وقت، أصبحت هذه الحدود الشخصية قائمة، مما يجعل الفصل بين الاثنين صعباً.

"تهدف دراستنا إلى فهم كيف تحقق الناس الشعور بالتوازن بين العمل والحياة المنزلية وكيف يمكن أن يبدو هذا مختلفاً بين الناس بناءً على قيم الواحد منهم وعمله الحالي ومرحلة الحياة التي يمر بها والتزاماته."

واحد من حقوق العمال الجديد في استراليا يدخل حيز التنفيذ في وقت لاحق من هذا العام، مما يمنح الموظفين المؤهلين الحق في رفض الاتصال بصاحب العمل أو الطرف الثالث خارج ساعات عملهم.

وقالت الدكتورة باركر إن القانون كان خطوة قوية إلى الأمام في الاعتراف بأهمية التوقف عن العمل بلا انقطاع (بعد ساعات العمل) وذلك للراحة والاسترخاء من العمل. وقالت الدكتورة باركر: "يحتاج الناس إلى وقت للاسترخاء من العمل للتعافي من الضغوط النفسية والإرهاق الناجمين من العمل".

"إذا لم يتمكن الناس من الانفصال التام عن العمل، فقد تظهر مشكلات صحية مزمنة خطيرة وطويلة الأمد.

"لهذا السبب من المهم أن يفهم الناس كيف يمكنهم إدارة التوازن بين العمل والحياة المنزلية ووضع حدود شخصية قوية بشكل صحيح.

"سواء كان الأمر يتعلق بالابتعاد عن مكتبك أثناء استراحة الغداء أو الاستمتاع بالأمسيات وعطلات نهاية الأسبوع دون أن يتسلل العمل إليك، فمن المهم أن نجد جميعاً طرقاً للتوقف عن العمل والاسترخاء."

