



هل تشعر بأنك لا تملك السيطرة على حياتك؟  
هل تشعر بالسوء لأنك تمضي وقتاً في ناحية  
من حياتك أكثر من غيرها؟  
هل تنفذ طاقتك التي ترغب في استخدامها في  
أمور مهمّة في حياتك؟

## قد تحتاج إلى العمل على خلق توازن بين عملك وحياتك

### لماذا يُعتبر التوازن مهم؟

هل تشعر عادة بحال وقدرة جيدين عندما ينتابك شعور غامر؟ غالبيتنا ستقول أن العكس هو الصحيح. وقد يكون هذا الضغط النفسي مضرراً. فقد تتمكن من:

- زيادة ضعف الصحة النفسية وتصعيب التركيز واتخاذ القرارات والشعور بالثقة تجاه القدرات والتعامل مع المشكلات أو الصعوبات

التأثير بسلبية في العلاقات

التأثير بسلبية في كيفية تصرفنا – فقد نتفادى الأبناء أو نثور في وجوههم أو قد نستخدم المخدرات أو الكحول للتعامل مع أحاسيس صعبة، أو تجنب المواقف المُجهدة

التأثير بسلبية في كيفية أدائنا في المدرسة والعمل

المساهمة في تطوير مرض نفسي أو مفاومة شعور صعب نختره

المساهمة في (أو التسبب) بمشكلات صحية بدنية

في حياتنا، جميعنا لدينا أنواع من الأولويات والواجبات والعلاقات والاهتمامات والأنشطة التي تتنافس على وقتنا. توجد الأمور التي يتوجب علينا فعلها مثل الذهاب إلى المدرسة والعمل والاهتمام بالآخرين ودفع الفواتير. كما لدينا أشياء نستمتع بها وتجعلنا سعداء مثل قضاء الوقت مع الأسرة والأصدقاء والعمل على هواية أو اللعب في فريق ما.

التوازن هو كيف نقوم بالأمور التي يتوجب علينا فعلها والأمور التي نرغب بفعلها...من دون تغيير عدد ساعات اليوم.

يعني التوازن أن نتمكن من المشاركة في كل ما نحتاج أو نرغب بفعله من دون ذلك الشعور بالذنب أو القلق أننا يجب أن نفعل شيء آخر بالمقابل. ويعني أيضاً أن نفهم حدودنا حقاً وحاجاتنا لكي نتمتع بالحرية لملاحقة الأدوار المختلفة والهويات التي نمتلك أو نرغب بالحصول عليها في حياتنا. يؤدي إيجاد التوازن إلى رضا ورفاه أكثر في الحياة - مما يحسن من قدرتك على إيجاد التوازن في المستقبل.

التوازن فريد. على سبيل المثال، قد يحتاج العديد من الأشخاص إلى وقت كثير للاسترخاء بينما يميل آخرون إلى الانشغال غالبية الوقت. ويقدر البعض التواصل بينما يفضل البعض الآخر قضاء الوقت وحيداً.

### إذاً كيف تعرف أنك وجدت التوازن؟ إسأل نفسك هذين السؤالين

1. عندما أهتم بكل الأمور التي علي فعلها، هل تبقى لي طاقة ووقت لأستمع بالأمور التي أرغب بالقيام بها؟
2. هل يمكنني أن أنغمس بفعل شيء ما من دون القلق على مهمة أخرى أو الشعور بالذنب لأنني لا أقوم بأمر آخر؟

### إذا قلت "نعم"! ربما أنت على الطريق الصحيح

وبالطبع توجد أوقات حيث يكون التوازن معقداً. واقعياً، التوازن ليس امراً يتحقق في يوم واحد بل هو أمر يمكن للشخص تحقيقه مع مرور الوقت. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى قضاء وقت أطول في الدراسة أثناء فترة الاختبارات النهائية أو قد تُضطر إلى قضاء وقت أكثر في العمل لمدة قصيرة من الوقت. وطبعاً تظهر بعض الالتزامات غير المتوقعة من وقت لآخر. ومن المهم أن يخصص الشخص وقتاً لنفسه ولكن قد يجد صعوبة في التوفيق بين جميع الأمور في يوم واحد. وذلك أمر مقبول طالما لديك خطة تمنحك الوقت للأمور الأخرى المهمة في وقت معقول.

### أكثر من طريق لإيجاد التوازن

#### قد يفضل بعض الناس

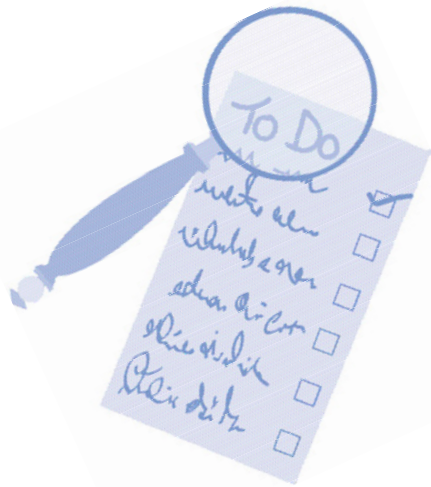
- دوام عمل ثابت كأن يتركوا العمل في وقت محدد لتفادي البقاء وقت أكثر مما ينوون
- إطفاء الهواتف النقالة وعدم تفقد بريد العمل الإلكتروني بعد ساعة معينة
- التعامل مع الفروض المدرسية بوحدة وفي مساحة هادئة

#### بينما يفضل آخرون

- دوام عمل مرن - على سبيل المثال كأن يعملوا لوقت متأخر عندما يمتلكون الوقت ومن ثم العمل لأيام قصيرة لكي يوازنوا الفارق مع مرور الوقت
- تفقد الرسائل والبريد الإلكتروني كلما وصلت
- العمل مع أصدقاء في مقهى للتحضير للفروض المدرسية

يعتبر الجزء الكبير من التوازن هو اتخاذ القرار بشأن ما هي المهمات أو الأنشطة التي تشكل أولوية وأي هي المهام أو الأنشطة غير المهمة أو التي يمكنها الانتظار. وبالطبع، توجد أمور ينبغي علينا فعلها - فيتوقع منا أرباب العمل والمعلمون والأساتذة أن نكمل العمل في الوقت المحدد كما علينا أن نأكل وأن نحافظ على بيت لنحافظ بالتالي على صحتنا كما علينا توفير الرعاية للآخرين. وتكمن المشكلة في أننا نمضي وقتاً طويلاً أحياناً على أمور نعتقد أنه يتوجب علينا فعلها بينما نتجاهل أموراً أخرى تجعلنا نشعر بالسعادة وبحال جيد.

وإذا وجدت أنك دائماً ما تؤجل الأمور المهمة، قد يكون عليك إعادة تقييم التوازن في حياتك. كما سيكون عليك إعادة تقييم الأمور الموجودة في قائمة الأولويات والتي تستمر في تأجيلها.



## ما الذي يمكنني فعله حيال هذا الأمر؟

إن العمل على خلق توازن بين العمل والحياة قد يكون ببساطة وضع الأولويات لعافيتك.

وما تعنيه هو التالي: إن التزاماتك تجاه رفاهلك هي بنفس أهمية التزاماتك تجاه رب العمل أو الأستاذ أو أفراد الأسرة أو أي شخص آخر يتوقع منك بعض الوقت.

هل تستمتع بصف يوغا معين؟ ضعه في جدول أعمالك اليومي والتزم به.

هل تحتاج إلى 30 دقيقة بعد العمل للاسترخاء قبل أن تبدأ بالاهتمام بمسؤوليات أخرى في المنزل؟ تحدّث مع الآخرين في منزلك واعملوا على وضع استراتيجية لتحمي وقتك.

هل تشعر بأكثر قدر من الإنتاجية عندما تذهب للتمشي في استراحة الغداء؟ دع زملاءك يعرفون أنه لا يمكن التفاوض على وقتك (ضمن المعقول طبعاً).

هل تشعر بأنه ليس لديك الوقت؟ قد تُذهل عندما تعلم كيف يمكن لخيارائك أن تحرّر بعض الوقت. ويعتبر قول كلمة "لا" جزء كبير من إيجاد التوازن ووضع الأولويات. ففي وقت ما، وافق العديد منا على التزام جديد بينما نحن لا نمتلك الوقت ولا الطاقة فعلاً لتنفيذه. قد تبدو كلمة "نعم" على أنها إجابة أسهل ولكنها لا تساعد. إن تعلم قول كلمة لا هو فعلاً مهارة تتطلب الكثير من الممارسة. ويُطلق عليها التوكيد. يعني التوكيد أنك صريح بشأن مشاعرك وحاجاتك بينما تحترم مشاعر وحاجات الآخرين. وهي أداة قوية للعافية.

من المؤسف أن البعض يرى أن أولوية الرعاية الذاتية هي أنانية أو تُرّف لأنها فعلاً مفيدة. فالأشخاص الذين يضعون عافيتهم في الأولوية يميلون إلى الشعور بحال أفضل تجاه أنفسهم (بالطبع). كما يميلون إلى التمتع بعلاقات أفضل وإنتاجية أفضل في العمل والمدرسة وقدرات أقوى للتعامل مع المشكلات التي تطرأ. إذا كنت تجد صعوبة في التغيّر أو كنت تتخبط حيال الخيارات، جرّب وحدتي حل المشكلات والتفكير السليم على هذا الرابط [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

### نصائح للتوازن في المدرسة

- اكتشف كيف تحب أن تقوم بالعمل. هل تفضل الدرس والقراءة في المكتبة، أو مع مجموعة من الأصدقاء أم في المنزل؟
- ضع جدولاً يحتوي على كافة التزاماتك والأنشطة الممتعة – والتزم به.
- إذا شعرت بالارتباك بسبب فرض دراسي، تحدث مع مدرسك أو أستاذك.
- ابحث عن طرق يمكن للمدرسة أن تساعدك بها – العديد من المدارس يوفرن المساعدة بخصوص استراتيجيات للدراسة، والتخطيط، والكتابة ومجالات أخرى.
- اشترك في مجموعة أو نادي في مجال تحبه – يمكن ذلك أن يكون ممتعاً ويوسع شبكة معارفك الاجتماعية.
- حاول أن تبدأ الفروض الدراسية مبكراً لكي لا يكون من الصعب التعامل مع مشكلات أو أحداث غير متوقعة.

### نصائح للتوازن في العمل

- تطرّق لمخاوفك التي تتعلق بكمية العمل مع المشرف على عملك.
- تأكد من أن تكون قائمة المهام واقعية فمن السهل الاستهانة بالوقت الذي تتطلبه مهمة ما.
- كن واضحاً فيما يتعلق بالتوقعات حول العمل بعد ساعات الدوام (كأن تجيب على رسائل البريد الإلكتروني بعد ساعات العمل).
- خذ استراحاتك بعيداً عن مكتبك وحاول القيام بنشاط بدني. المشي قليلاً هو طريقة رائعة لأخذ استراحة والتخفيف من الضغط النفسي!
- اكتشف كيف تعمل بالشكل الأمثل واسأل كيف يمكن لمكان عملك أن يساعدك. على سبيل المثال، إذا كنت تعمل بشكل أفضل في مكان هادئ، قد تطلب من رئيس عملك أن يسمح لك بالعمل من المنزل في بعض الأوقات.
- تحدّث مع زميل لك في مكان العمل أنت معجب بعمله عن إيجاد التوازن وكيفية تحقيقه له.
- وإذا توافرت، حاول الوصول إلى موارد مجانية مثل برامج دعم الموظف والأسرة من أجل الحصول على دعم فردي قصير المدى من مستشار نفسي.
- شجّع رئيس عملك على دراسة وتنفيذ المعيار الوطني لكندا للسلامة والصحة النفسية في مكان العمل، وهو مورد مجاني يحتوي على خطة للتعامل مع 13 من العوامل التي تساهم في خلق مكان عمل صحي من الناحية النفسية. والتوازن هو أحد العوامل المذكورة في المعيار.

### نصائح للتوازن في المنزل

- أعط الجميع فرصة للتحدّث عن حاجاتهم الشخصية وتوقعاتهم ثم تحدّث عن طرق واقعية لمشاركة الجمل في المنزل.
- اعملوا معاً لحل مشكلة ما وإيجاد حلول – مثل التوصل إلى جدول لرعاية الأطفال لكي تلتقي الأم بالمجموعة التي تمشي معها مرة في الاسبوع مثلاً.
- وإذا كانت الرعاية تسبّب الكثير من الضغط النفسي في المنزل، ابحث عن خدمات الدعم المجتمعية. فقد تتوافر خدمات الرعاية المؤقتة والزيارات المنزلية في محيطك.

## نشاط: هل تعيش في توازن؟

فكر في التوازن الذي عشته على مدى الأشهر القليلة الماضية – كيف شعرت، نوع الخيارات التي قمت بها، ومدى الرضا الذي شعرته تجاه حياتك. اقرأ كل عبارة أدناه وأجب بنعم إذا كانت تنطبق غالباً عليك أو كلا إذا ما كانت تنطبق نادراً

- |   |                              |                              |
|---|------------------------------|------------------------------|
| 1. أشعر غالباً بأنني لا أملك السيطرة على عملي وحياتي الدراسية                     | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 2. غالباً لا أملك الوقت لممارسة الهوايات أو الاهتمامات خارج نطاق العمل أو المدرسة | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 3. غالباً ما أشعر بالذنب لأنني لا أخصّص الوقت لكل أمر أربغ بفعله                  | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 4. غالباً ما أشعر بالقلق أو الاستياء بسبب أمر حدث في العمل أو المدرسة             | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 5. أشعر بأنني لا أخصص الوقت الكافي لأمضيه مع أحبائي                               | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 6. أجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء أو الراحة عندما أعود إلى المنزل                 | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 7. غالباً لا أجد الوقت لأقوم بأمر لي فقط  | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 8. في غالبية الأيام، ينتابني شعور غامر وأشعر بأنني ملتزم فوق طاقتي                | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 9. غالباً ما أجد صعوبة في قضاء وقت بعيداً عن العمل والمدرسة                       | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 10. غالباً ما أشعر أنني أملك الوقت والطاقة لأداء دور واحد أو اثنين في حياتي       | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 11. غالباً لا أملك الوقت للعناية برفاهي البدني                                    | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |
| 12. غالباً ما يخبرني أحبائي أنني بحاجة إلى المزيد من التوازن في حياتي             | <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> كلا |

كل إجابة بنعم هي نقطة. احسبوا مجموع النقاط لتعرفوا ما هي الحصيلة.

9 – 12 نقطة: أنت بحاجة إلى العمل على إيجاد التوازن. فكر في كل ما تعلمته في ورقة الحقائق وكيف يمكنك استخدامه في حياتك الخاصة.

5 – 8 نقاط: أنت في طريق التحقيق! قد تضطر إلى القيام ببعض الأمور ولكنك على الطريق الصحيح.

0 إلى 4 نقاط: أنت على وشك الوصول وتحقيق التوازن! كيف يمكنك المحافظة على التوازن في المستقبل؟

تم تكييفه بإذن من "اختبار التوازن بين العمل والحياة" من جمعية الصحة النفسية الكندية:

[www.cmha.ca/mental\\_health/work-life-balance-quiz](http://www.cmha.ca/mental_health/work-life-balance-quiz)