

# تحقيق التوازن: أهمية الحدود الفاصلة بين الحياتين الشخصية والمهنية من أجل رفاه الإنسان



## تحقيق التوازن: أهمية الحدود الفاصلة بين الحياتين الشخصية والمهنية من أجل رفاه الإنسان

عُدَّ تحقيق التوازن بين الحياتين الشخصية والمهنية أمراً أساسياً لإدارة الجهد وصرّون الصحة النفسية والجسدية. ويساعد إرساء حدود واضحة بين الحياتين الشخصية والمهنية الفرد بأن ينأى بنفسه عن ضغوط العمل، ما يتيح له لحظات من الاسترخاء والتأمل. وبدون هذه الحدود، يمكن بسهولة أن يمتدّ الإجهاد الناجم عن العمل إلى المساء، ما يجعل من الصعب الاسترخاء والاستمتاع بحياته الشخصية. ويمكن أن يتسبّب الإجهاد المستمرّ بالإرهاك، وأن يؤثر في صفاء الذهن، وأن يعوق النوم، وفي نهاية المطاف أن يقلّل من الرفاه بصفة عامة. ويدعم التوازن الجيد بين العمل والحياة الشخصية أيضاً إنشاء روتين معيّن لأموّر كثيرة في حياتنا اليومية، وبصفة خاصة روتين المساء. فعند انتهاء يوم العمل، يمكن أن تسهم الأنشطة الاسترخائية المتسقة في تمتين الحدود الفاصلة بين حياتنا المهنية والشخصية. وقد يشمل ذلك كتابة اليوميات أو التأمل أو وضع أهداف ليوم الغد، وكل

تلك الأنشطة تساعد على التخلص من الإجهاد وتحسين التركيز. فعندما يقوم أحدها "بختم الخروج" في ذهنه من عمله كل مساء، حتى وإن كان يعمل من المنزل، يمكنه الاستثمار في رفاه والاستعداد لمتطلبات اليوم التالي. وأخذ وقت للاسترخاء والتخلص من ضغوط اليوم كل ليلة لا يفيد صحتنا الشخصية فحسب، بل يعزز إنتاجيتنا أيضاً. والتَّهَجُّ المتوازن يسمح للفرد بإعادة شحن طاقته، ما يجعله أكثر تركيزاً وقدرة على الإنجاز طوال ساعات العمل. وهذه الدورة المستدامة تدعم الإنتاجية والصحة النفسية في الأجل الطويل، ما يساعد على الحد من خطر الإصابة بالإرهاك ويشجع على بناء علاقة صحية مع العمل.

والتوازن بين الحياتين المهنية والشخصية أكثر أهمية اليوم في بيئة العمل عن بُعد أو بيئة العمل الهجينة، فغالباً ما تتداخل الحدود الفعلية بين العمل والمنزل. ومع سهولة البقاء على اتصال طوال اليوم بفضل التقنية، يمكن بسهولة أن تتلاشى الحدود بين المسؤوليات المهنية ووقت الاسترخاء. ومثل هذا التداخل يمكن أن يجعل الإنسان يشعر بأنه "مطلوب للعمل" بصفة دائمة، ما قد يزيد من مستويات الإجهاد ويقلل الوقت المخصص للاهتمامات والعلاقات الشخصية. ولمواجهة ذلك، من شأن تحديد "ساعات عمل" معينة وتخصيص مساحة عمل في المنزل أن يخلق حدوداً فعلية وذهنية تفصل بين العمل ووقت الاسترخاء. كما يمكن أن يساعد التوقف عن متابعة إيميلات العمل أو الإشعارات بعد ساعات العمل على الحفاظ على المساحة الشخصية، وهو ما يجعل الفرد يكرّس نفسه لحياته الشخصية.

والتوازن الوثيق بين الحياتين المهنية والشخصية لا يحمينا من الإرهاك فحسب، بل يعزز جودة حياتنا بصفة عامة. ومن خلال تعزيز العلاقات الشخصية، وممارسة الهوايات، والاستثمار في العناية الذاتية، يمكن للفرد إرساء نمط حياة متكامل يدعم تنميته الشخصية وسعادته. وحالة الانسجام بين الحياتين المهنية والشخصية تسهّل التعامل مع الإجهاد، وتكفل استمرار الإنتاجية، وتحسّن النظرة الإيجابية. وتحقيق هذا التوازن ليس بالأمر الذي نقوم به مرة واحدة فحسب، بل يتطلب مواءمةً ووعياً ذاتياً مستمرَّين مع تغيُّر متطلبات وأولويات الحياتين المهنية والشخصية. وتبني هذه الرحلة المستمرة، يمكن للفرد أن ينعم بحياة صحية ومُرضية، حيث يكمل العمل رفاه الإنسان بدلاً من أن يتنافس معه.