

الحياة والعمل عنصران متلازمان في حياة الإنسان، إذ يسعى كل فرد لتحقيق طموحاته المهنية دون الإخلال بجوانب حياته الشخصية والاجتماعية. ومع تسارع وتيرة الحياة الحديثة وزيادة متطلبات العمل، أصبح تحقيق التوازن بينهما تحدياً يتطلب التخطيط والتنظيم.

اهمية العمل في الحياة كبيرة جداً فالعمل ليس مجرد وسيلة لكسب الرزق، بل هو أيضاً أداة للنمو الشخصي وتحقيق الذات. فمن خلال العمل، يكتسب الإنسان مهارات جديدة، يوسع معارفه، ويبني علاقات اجتماعية. كما يمنح الفرد شعوراً بالإنجاز والرضا عن النفس، ما يساهم في تعزيز ثقته بنفسه واستقراره النفسي.

هناك العديد من التحديات التي تواجهنا لتحقيق التوازن بين العمل والحياة، إذ أن هذا الأمر يتطلب خبرة ونمط حياة مختلف، فالحياة المهنية تختلف عن حياتنا الشخصية، خاصة في ظل بيئات العمل التي تتطلب ساعات طويلة أو تفرض ضغوطاً مستمرة. أما الحياة الشخصية في هذه الأيام وفي الأخص العائلية منها تتطلب الكثير من الطاقة، فالتحديات اليومية لكل عائلة لا تعد ولا تحصى، ومن أبرز التحديات العمل لساعات طويلة مما يقلل من الوقت المتاح للعائلة والراحة. ناهيك عن الضغط النفسي والتوتر بسبب كثرة المهام والمسؤوليات. ثم يأتي إهمال الصحة نتيجة قلة النشاط البدني وسوء التغذية. كل هذه العوامل تشكل نواة لتدهور الحالة النفسية والجسدية عند الإنسان.

هنا لا بد من تغيير ما، تغيير لتحقيق التوازن بين العمل والحياة، تغيير يطال كل الجوانب السلبية والسلوكية في حياتنا بدءاً من تنظيم الوقت وتخفيف مسؤوليات العمل، مروراً بجدولة الأولويات وصولاً إلى النشاط الرياضي والحماية الغذائية...

إذا، لضمان حياة متوازنة بين العمل والراحة، يمكن اتباع بعض الاستراتيجيات الفعالة، ومنها:

تحديد الأولويات، إذ يجب تنظيم الوقت وفقاً لأولوية المهام، مما يساعد في إنجاز العمل دون التأثير على الحياة الشخصية.

إدارة الوقت بذكاء، إذ يجب تقسيم اليوم بشكل يتيح وقتاً كافياً للعمل، للعائلة وللهاوايات.

الاهتمام بالصحة من خلال ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي، وأخذ قسط كافٍ من الراحة.

فصل العمل عن الحياة الشخصية بمعنى تفادي العمل خارج ساعات الدوام الرسمي، والاستمتاع بالوقت الشخصي دون مقاطعات مهنية.

عدم الإلتزام بمهام جديدة دون معرفة قدرتنا على تلبية متطلباتها، إذ أن تحمل مسؤوليات تفوق قدرتنا الشخصية تسبب الإرهاق ومن ثم الفشل.

الحياة والعمل وجهان لعملة واحدة، ولا يمكن تحقيق السعادة الحقيقية دون تحقيق التوازن بينهما. فالتفوق المهني لا يجب أن يكون على حساب الحياة الشخصية، والعكس صحيح. لذا، فإن إيجاد نظام يحقق الانسجام بين الاثنين هو المفتاح لحياة ناجحة ومليئة بالإنجازات.

يبقى التوكل على الرب هو الأساس في كل عمل، أقرع بابيه في كل حين، اطلبه أن يعمل معك في بداية ونهاية كل أمر تود تحقيقه وسترى أن الرب سيفي بوعده معك وانك تحقق النجاح بفرح ورضى إلهي.

د. إيلي يوسف العاقوري

بيروت في ١٦ آذار ٢٠٢٥