

الحدود بين العمل والحياة الشخصية

مقدمة

يكافح الكثير من الناس الذين يعملون بمهن الرعاية، بما في ذلك المتخصصون بالرعاية الصحية في وضع حدود بين العمل والحياة الشخصية. حيث لا تنتهي الحاجة لهذه الخدمات بحلول الساعة 5 مساءً ومن غير الممكن حل كل موقف صعب يواجهه المتخصص المقدم للرعاية. وقد يبدو انه من الطبيعي العمل لساعات طويلة أو الاستمرار في التفكير بالعمل بعد العودة للمنزل، حيث يقوم الكثير من الناس في مهن الرعاية بهذا النوع من العمل لأنهم يشعرون أنه رسالتهم أو مهمتهم وأن العمل يمنح لحياتهم معنى. ويمكن لهذا الشعور بالمعنى والغاية أن يكون مساهماً مهماً في شعورنا بالرضا عن التعاطف. مع ذلك، فإنه سينتج عن غياب وجود حدود جيدة تمنح أجسادنا وعقولنا فرصة للراحة، إجهاد واستثمار عاطفي غير محدود يمكن أن يؤثر سلباً على أجسادنا وعقولنا وعلاقاتنا.

ويتمثل الهدف من وضع الحدود في تحقيق التوازن بين التزاماتنا تجاه العمل وتلك تجاه أسرنا وأصدقائنا وأنفسنا. فبالحفاظ على صحة شبكات الدعم الاجتماعي الخاصة بنا ومواردنا الشخصية - تماماً مثل بطارية مشحونة شحناً تاماً- نسمح لأنفسنا بأن نكون أفضل نسخة مركزية وحيوية عن أنفسنا ما يتيح لنا تقديم رعاية متسقة وعالية الجودة دون الإنطفاء. إن الأسبوع مكون من 168 ساعة: يجب علينا تحديد كيف نقسم هذا الوقت بين العمل والاحتياجات الاجتماعية والشخصية بحيث نستطيع البقاء في صحة جيدة. وقد يتغير توازن الحياة الصحية لديك خلال مسار حياتك؛ حيث تتغير أدوارك في العمل وبينما يتغير وضعك والتزاماتك الأسرية. كما يمكن أن تؤدي أحداث شخصية مثل المرض أو فقدان عزيز، إلى الإخلال مؤقتاً بتوازنك، فقد تحتاج لتخصيص المزيد من الوقت للعناية بنفسك وتملك طاقة أقل لتوجيهها للعمل. إن هذا طبيعي. وقد تتغير الأحداث المهنية أيضاً توازننا مؤقتاً، مثل أزمة أو كارثة تزيد من عبء العمل. إنه لمن المهم أن نكون واعيين بتوازننا وكيفية تأثره، بحيث نكون واعين بحاجتنا للعودة لحدودنا الطبيعية بمجرد انحلال الحدث الحرج.

فبالحفاظ على صحة شبكات الدعم الاجتماعي الخاصة بنا ومواردنا الشخصية - تماماً مثل بطارية مشحونة شحناً تاماً- نسمح لأنفسنا بأن نكون أفضل نسخة مركزية وحيوية عن أنفسنا ما يتيح لنا تقديم رعاية متسقة وعالية الجودة دون الإنطفاء.

الخطوات

الحدود في العمل

قد يكون من الصعب وضع حدود في مكان العمل، خاصةً حين لا يفعل زملائك ذلك بشكل جيد. وقد تكون هناك ثقافة "بطولية" أو تضحية بالذات وضغط على النفس لأقصى حد لكسب الانتباه والاحترام. إن الدفاع عن نفسك يتطلب الشجاعة وقد تشعر بالإنانية أو حتى الضعف بفعلك ذلك. من المهم تذكر أن المصباح الذي يحترق بشكل معتدل لكن مستمر أكثر نفعاً وكفاءةً من ذلك الذي يحترق بإشراق شديد ثم ينطفئ. إن الاعتناء بالذات عكس الإنانية والضعف: يمكنك تقديم أفضل خدمة لمنظمتك وزملائك وأولئك الذين تهتم بهم إذا وضعت حدوداً جيدة واعتنيت بنفسك بما يمكنك من القيام بعملك بشكل متسق ومستدام. وحتى تفعل هذا، من الضروري أن تقول لا حين تحتاج إلى ذلك. وقد يكون ذلك على شكل قول لا أمام الأعمال أو المهام الإضافية التي ستثقل عليك، أو تحديد أوقات واضحة من اليوم/ الأسبوع لن تقوم خلالها بالتحقق من بريدك الإلكتروني أو هاتفك (يمكنك وضع رد مؤتمت خلال هذه الأوقات). وقد يكون هذا أيضاً على شكل استخدام وقت إجازتك والتأكد من الانفصال تماماً عن العمل خلال هذه الفترة حتى يتسنى لك العودة للعمل مشحوناً بالطاقة.

الحدود في المنزل

قد يكون من المستحيل أن تكون أخصائي الرعاية الصحية الذي توده وأن تكون الزوج/ الوالد/ الابن/ الأخ/ الصديق الذي توده في جميع الأوقات. ستكون هناك أوقات ينبغي لك توجيه القدر الأكبر من طاقتك وقدرتك العقلية والعاطفية للعمل، وأوقات ينبغي توجيهها لحياتك الشخصية. عندما يكون عليك توجيه المزيد من التركيز نحو العمل، يجب أن توصل هذا بوضوح لأولئك الذين تهتم لهم ولشبكتك الاجتماعية. ضع خطة للمهام التي يلزم عليك أدائها في المنزل والتي ستحتاج للمساعدة من أجل اتمامها في هذا الوقت، وإذا أمكن، قدّم لمن تهتم لأمرهم جدول زمني يوضح متى يمكنهم توقع عودة توازنك لما هو عليه بالوضع الطبيعي. وقد يكون من المفيد التخطيط لأخذ أيام إجازة بعد انتهاء فترة العمل المكثف في حال كان ذلك قابلاً للتنبؤ، بحيث يتسنى لك قضاء وقت خاص مع

أحبائك لاستعادة التوازن. كما أنه من المهم بمكان أن تحصل على وقت خاص لتلبية احتياجاتك الخاصة حتى تتمكن من أن تكون عامل رعاية صحية وعضو في الأسرة فعّال. وهذا يعني الاعتراف وتقبل وخلق الوقت لاحتياجاتك الفيزيولوجية: النوم الكافي، والطعام المغذي، والرياضة المنتظمة. كما يعني هذا الاعتراف وتقبل وخلق الوقت لاحتياجاتك العاطفية والروحية: أنشطة تثري حياتك، قضاء الوقت بالخارج في الطبيعة، واتباع ممارساتك الروحية الخاصة (إن كانت لديك ممارسات خاصة)، والاتصال بمتنفس إبداعى مثل الاستماع للموسيقى أو عزفها، أو القراءة أو الكتابة أو الرسم أو البناء أو البستنة، إلخ. من المهم وضع أولوية لنفسك واحتياجاتك الخاصة في بعض الأحيان؛ فهذا جزء أساسي من البقاء بحالة صحية جيدة.

الحدود بين العمل والمنزل

إن الوضع الخاص بأخصائىي الرعاية الصحية لدينا (الكفاءة، والتركيز، وغياب العاطفية) يخدمنا جيداً في العمل، لكنه غالباً ما لا يكون مفيداً في حياتنا الشخصية بل وقد يسبب التوتر في علاقاتنا. من أجل مساعدة عقولنا وأجسامنا على التحول من "وضع العمل" إلى "وضع الحياة الشخصية" من الضروري وضع حدود رمزية بين العمل والمنزل. إن هذا أمثل بوضع مفتاح إطفاء وتشغيل في عقلك: يمكنك تخيل مفتاح إضاءة، حيث يمكنك "تشغيل" أخصائىي الرعاية الصحية بداخلك في بداية يوم العمل و"إغلاقه" عند انتهاء يوم العمل عند وصولك للمنزل. إن هذه الأفعال الرمزية مفيدة من أجل بناء طقس تقوم به عند ابتداءك العمل وآخر عليك فعله عند الانتهاء منه. ومن الضروري ممارسة هذه الطقوس بانتظام حتى تيرمج عقلك وجسدك عليها.

تتمثل العوامل المهمة في طقوس الحدود فيما يلي:

استخدم أكبر قدر ممكن من أحاسيسك، وتحديد الصوت، اللمس/ الحركة والشم

○ قد تكون من الأمثلة على هذا تشغيل أغنية محددة عند انتقالك بين العمل والمنزل أو بمجرد وصولك للمنزل أو تغيير ملابسك، أو حتى الاستحمام لدى الوصول للمنزل واستخدام نوع محدد من الصابون أو العطر أو البخور ذو رائحة تبعث على الاسترخاء أو الراحة لديك.

طور عادة "محفزة"

○ إن العادة المحفزة هي الفعل أو السلوك الذي تفعله في كل مرة تغادر العمل أو تدخل المنزل. قد يكون هذا ببساطة إغلاق مكتبك أو فتح باب المنزل أو قد يكون أكثر تعقيداً مثل المشي/ القيادة بنفس الطريق للمنزل يومياً أو شرب كوب من القهوة أو الشاي أو العصير بمجرد وصولك.


تمرّن بشكل مقصود

○ كن منبهياً أثناء ممارسة طقس الحد بين العمل والحياة الشخصية وقم بكل بفعل بنية التخلي عن العمل. مثلاً بينما تقفل مكتبك، تخيل حفظ أخصائىي الرعاية الصحية بداخلك في المكتب حتى تحتاجه في اليوم التالي. أو عندما تقوم بتغيير ملابسك، تخيل خلع ذاتك اخصائىي الرعاية الصحية ووضعها جانباً، ثم ارتداء ذاتك الشخصية. أو بينما تقوم بالاستحمام، تخيل تنظيف نفسك من جميع تجارب اليوم.

الحدود عند العمل من المنزل

إن العمل من المنزل يشكل بعض التحديات أمام الحفاظ على الحدود بين العمل والحياة الشخصية؛ فأنت الآن تعمل بنفس المساحة التي تعيش فيها، وقد يتعين عليك الانتقال ذهاباً وإياباً بشكل أكثر تكراراً بين "وضع العمل" و"وضع الحياة الشخصية" خلال اليوم.

إن الإجراءات التالية مفيدة في وضع حدود صحية في بيئة عمل من المنزل:

<p>يُفضّل أن تكون هذه غرفة منفصلة في المنزل، لكن في حال تعدّر ذلك، جهّز زاوية يمكنك وضع جميع أدوات العمل فيها كما يمكنك القيام بغالبية العمل فيها. إن هذا يساعد في إنشاء حدود مكانية بين العمل والحياة الشخصية.</p>	<p>خصص مكان محدد للعمل</p> 
---	--

<p>يساعدك تغيير ملابسك على الدخول في عقلية العمل، وتغييرهم مجدداً في نهاية اليوم يساعدك في دخول عقلية المنزل. إن هذا يساعد في إنشاء حدود نفسية بين العمل والحياة الشخصية.</p>	<p>حاول ارتداء ملابس خاصة بالعمل </p>
<p>نظم يومك بتقسيمه إلى أجزاء من الساعات المخصصة للعمل وأجزاء أخرى مخصصة للأنشطة المنزلية. وضع حدوداً لساعات العمل حتى لا تعمل 24 ساعة في اليوم. وقم بتخطيط أوقات الاستراحة بما في ذلك الوجبات (بعيداً عن مكتبك)، بالإضافة إلى وقت تواصل اجتماعي ووقت خاص. إن هذا يساعد على وضع حدود زمنية بين العمل والحياة الشخصية.</p>	<p>وضع روتين </p>
<p>قد لا يكون من العملي ممارسة طقس خاص بالحدود في كل مرة، لكن حاول امتلاك عادات صغيرة أو أمور تقولها لنفسك عندما تنتقل بين الوضعين، مثلاً: "أنا والد الآن"، خلال انتقالك من مساحتك المخصصة للعمل إلى مساحتك الشخصية، أو "أنا أخصائي رعاية صحية الآن" بينما تنتقل من مساحتك الشخصية للعودة إلى مساحة العمل. إن هذا يساعد في وضع حاجز نفسي بين العمل وحياتك الشخصية.</p>	<p>ممارسة طقوس وضع الحدود </p>
<p>إن كنت تعيش مع الآخرين، ناقش وأنشئ قواعد واضحة ومشاركة لوقت العمل الخاص بك ومساحة لمنع الانقطاع. يساعد هذا في إنشاء حدود اجتماعية بين العمل والحياة الشخصية.</p>	<p>ضع قواعد واضحة ومشاركة </p>
<p>سيساعد هذا في ضمان وضوح مسؤولياتك وأنت تستطيع جدولتها بشكل مناسب. قم بتخطيط وقت العمل حول الأوقات التي توجد فيها أعمال منزلية أقل، ومهامك المنزلية عندما لا يكون لديك أمور عاجلة مرتبطة بالعمل. يساعد هذا في وضع حدود زمنية بين العمل والحياة الشخصية.</p>	<p>أنشئ روتيناً من أجل مشاركة المهام اليومية مع الآخرين في منزلك. </p>
<p>إن الأهداف الصغيرة القابلة للتحقيق فيما يتعلق بعملك وكذلك الأهداف الصغيرة القابلة للتحقيق لحياتك الشخصية المرتكزة على السؤال "ما الذي أستطيع انجازه اليوم؟"، تساعد في بناء شعور بالإنجاز. إن الأهداف المنفصلة في كل مجال (الإنجاز في العمل والجانب الاجتماعي والشخصي) تساعد في وضع حدود نفسية بين العمل والحياة الشخصية.</p>	<p>ضع أهدافاً واقعية لنفسك </p>

نصائح

- ✓ تذكر أن وضع حدود بين عملك وحياتك الشخصية والحفاظ عليها هي عملية مستمرة. ستكون هناك أوقات يكون هذا أسهل وأوقات يكون أصعب، وهذا طبيعي تماماً.
- ✓ ضع أولوية للأمور التي تقدرها وخطط لها.
- ✓ أعط نفسك الوقت لتكون حاضراً في اللحظة؛ وليس مشغولاً بأي مهمة أو وتركض من مكان لآخر.
- ✓ تمرّن على رعاية الذات، وذلك باستخدام خطوات صغيرة قابلة للتنفيذ حتى تتمكن من القيام بها بانتظام.

المراجع والمطالعات الإضافية

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets. [كيفية تعيين حدود صحية: 10 أمثلة + أوراق عمل]، Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Work and Personal Life Boundary Management: Boundary Strength, Work/Personal Life Balance, and the Segmentation-Integration Continuum. [إدارة حدود العمل والحياة الشخصية: قوة]

Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>