

# الانتقال من أجواء العمل إلى الحياة الشخصية استراتيجيات تساعدك على إنهاء يوم العمل واستعادة التوازن

في كثير من الأحيان، لا ينتهي العمل عند انتهاء الدوام. قد نغادر المكتب، أو نغلق الحاسوب، لكن يبقى العمل حاضراً في أذهاننا: نعيد التفكير في محادثة حصلت خلال اليوم، نفكر في رسالة كان علينا إرسالها، أو نبقى مستيقظين ليلاً ونحن نحاول إيجاد حل لمشكلة لم تُحسم بعد.

هذا الأمر شائع لدى الأشخاص الذين يعملون في بيئات ضاغطة، أو في أدوار مرتبطة برسالة إنسانية واضحة. في هذه الحالات، قد يصعب الفصل بين العمل والحياة الشخصية، وقد يكون الحفاظ على هذا الفصل أصعب بعد انتهاء الدوام.

لكن هذا الانشغال الذهني لا يسبب التعب فقط. فالأبحاث حول الاحتراق النفسي تُظهر أن صعوبة التوقف عن التفكير في العمل بعد الدوام قد تزيد مع الوقت من خطر الإجهاد المزمن، والإرهاق وتراجع العافية.

وقد يكون الأمر أكثر صعوبة لدى العاملين في مجالات الرعاية، أو الاستجابة للأزمات، أو العمل الإنساني. فالتوقف عن التفكير في العمل قد يبدو أحياناً وكأنه تقصير، مع أن الراحة هي ما يساعدنا على الاستمرار في أداء عملنا بشكل جيد.

لذلك، فإن الخروج من أجواء العمل بعد انتهاء الدوام ليس رفاهية، بل هو جزء أساسي من الحفاظ على العافية والعمل بطريقة صحية ومستدامة

## لماذا يصعب أحياناً التوقف عن التفكير في العمل؟

هناك عوامل كثيرة قد تجعل التوقف عن التفكير في العمل أمراً صعباً، منها:

- استمرار التواصل المرتبط بالعمل بعد الدوام: عندما تستمر الرسائل والإشعارات بعد انتهاء الدوام، لا تكون هناك إشارة واضحة بأن يوم العمل قد انتهى فعلاً.
  - الرغبة في إنجاز كل شيء بشكل مثالي: أحياناً يصعب الابتعاد عن العمل بسبب الخوف من تفويت أمر مهم، أو من عدم متابعته في الوقت المناسب.
  - تداخل العمل مع الحياة الشخصية: خاصة عندما نعمل من المنزل، فيصبح من الصعب أحياناً الفصل بين وقت العمل ووقت الراحة.
  - الضغط النفسي المرتبط بطبيعة العمل: فالتعامل مع الأزمات، أو المواقف المؤلمة، أو القرارات الصعبة قد يجعل التفكير في العمل مستمراً حتى بعد انتهاء الدوام.
- أي من هذه العوامل يبدو مألوفاً بالنسبة لك؟ والآن، دعونا نفكر في بعض الأمور التي يمكن أن تساعد.

## اعتمد روتيناً بسيطاً للخروج من أجواء العمل

قد تساعدك خطوات بسيطة تكررهما بعد الدوام على الخروج تدريجياً من أجواء العمل. ومن دون فاصل واضح، قد يبقى ضغط العمل حاضراً معك حتى بعد انتهاء الدوام.

قد لا يحتاج هذا الروتين إلى أكثر من خمس دقائق. ويمكن أن يتضمّن مثلاً:

- اكتب ما بقي عليك إنجازَه: قبل أن تنهي دوامك، دوّن المهام التي لم تنته بعد، أو الأمور التي ما زالت تشغلك. هذا يساعدك على الشعور بأنك لم تنس شيئاً، وأن بإمكانك العودة إليه في اليوم التالي.
- حدّد أولويات الغد: اختر الأمور الأهم التي تريد أن تبدأ بها في اليوم التالي. عندما تعرف ما الذي ستفعله غداً، يصبح من الأسهل أن تنهي يومك وأنت أكثر ارتياحاً.
- خفّف إشعارات العمل: أوقف إشعارات العمل بعد الدوام، أو ضع رسالة قصيرة توضح أنك غير متاح حالياً. هذه الخطوة تساعدك أنت أيضاً على الشعور بأن وقت العمل انتهى.
- اجعل نهاية الدوام واضحة: أغلق الحاسوب، رتب مكتبك، أو قل لنفسك عبارة بسيطة مثل: "انتهى العمل لهذا اليوم". ومع الوقت، تصبح هذه الخطوات الصغيرة إشارة واضحة تساعدك على الخروج من أجواء العمل.

من المهم أن يكون لدوامك نهاية واضحة، لكن هذا وحده لا يكفي. فالمهم أيضاً هو ما تفعله بعد ذلك: كيف تخرج من ضغط العمل، وكيف لا تسمح لهمومه أن ترافقك طوال المساء.

يشير الباحث في مجال القيادة، نيك بيترى، إلى ثلاث حالات شائعة قد نمرّ بها بعد انتهاء الدوام:

- **المستوى الأول: ما زلت في جوّ العمل**  
قد تكون ابتعدت عن العمل جسدياً، لكن ذهنك ما زال مشغولاً به. تعيد التفكير في اجتماع حصل خلال اليوم، أو تفكر بما ينتظرك غداً، أو تحاول حلّ مشكلة في بالك حتى وأنت تفعل شيئاً آخر .
  - **المستوى الثاني: تشغل نفسك بشيء آخر**  
في هذه الحالة، تكون قد صرفت انتباهك عن العمل من خلال تصفّح الهاتف، أو متابعة الأخبار، أو مشاهدة التلفاز. لكن هذا لا يعني بالضرورة أنك ارتحت فعلاً أو استعدت طاقتك .
  - **المستوى الثالث: تعود فعلاً إلى حياتك الشخصية**  
هنا لا تكتفي بالابتعاد عن العمل، بل تعطي وقتك واهتمامك للأشخاص والأشياء التي تريحك وتعيد إليك طاقتك، مثل العائلة، أو الأصدقاء، أو نشاط تحبه، أو مكان تشعر فيه بالهدوء .
- ليس ضرورياً أن تصل إلى المستوى الثالث كل مساء. لكن كلما استطعت أن تقترب منه، ولو لفترة قصيرة، أصبح وقتك خارج العمل أكثر راحة وفائدة لك.

إذا كنت تعمل من المنزل، أو إذا كنت تعيش وتعمل في المكان نفسه خلال مهمة ميدانية، فقد لا يكون هناك فاصل طبيعي بين العمل وبقية يومك. لذلك، قد تحتاج إلى وضع فاصل واضح يساعدك على الانتقال من أجواء العمل إلى وقتك الشخصي. ولا يجب أن يكون هذا الفاصل معقداً. قد يكون بضع دقائق من المشي، أو تبديل الملابس، أو تحضير كوب من الشاي، أو أي عادة صغيرة تكرر ها بعد الدوام وتساعدك على الشعور بأن وقت العمل انتهى وأن وقتك الشخصي بدأ.

### وجه انتباهك إلى نشاط آخر

عندما يبقى ذهنك مشغولاً بالعمل بعد انتهاء الدوام، قد يكون من المفيد أن تنقل انتباهك إلى نشاط آخر يحتاج إلى بعض التركيز. الفكرة ليست أن تتبعد عن العمل فقط، بل أن تشغل ذهنك بشيء آخر بطريقة صحية، حتى لا يعود تفكيرك إلى العمل بعد انتهاء الدوام.

يمكن أن يكون ذلك من خلال أنشطة بسيطة تشغل الذهن والجسم، مثل المشي، أو ممارسة الرياضة، أو القيام بعمل إبداعي، أو قضاء وقت مع الآخرين. وقد تساعد أيضاً أنشطة مثل حلّ الألغاز، أو ممارسة لعبة، أو العناية بالنباتات، أو أي نشاط آخر يحتاج إلى بعض التركيز.

المهم أن يحتاج النشاط إلى بعض التركيز، لا أن يكون مجرد طريقة لتمضية الوقت. فالأنشطة التي تشغلك فعلاً تساعدك عادة على استعادة الراحة أكثر من التصفح العشوائي أو مشاهدة التلفاز من دون تركيز.

### ملاحظة حول التطبيق

لا تعطي هذه الاستراتيجيات نتيجة فورية. من الأفضل التعامل معها كعادات تُبنى بالتدرج: اختر استراتيجية أو استراتيجيتين لتجربتهما، وطبّقهما بشكل منتظم، ولاحظ ما الذي يساعدك على الشعور براحة أكبر خلال وقتك الشخصي.

ومع التكرار، تصبح هذه الخطوات أسهل وأكثر تلقائية.

---

الفواصل الصغيرة، إذا التزمنا بها بانتظام، تمنحنا فرصة فعلية للراحة. وهذه الراحة هي ما يساعدنا على الاستمرار على المدى الطويل.

---

### خطوة بسيطة يمكنك تجربتها اليوم

في نهاية الدوام القادم، خصّص خمس دقائق لتدوين ما تبقى من مهام، وحدّد أهم ثلاث أولويات لليوم التالي. ثم أغلق حاسوبك، واختر خطوة بسيطة تساعدك على الانتقال من أجواء العمل إلى وقتك الشخصي.