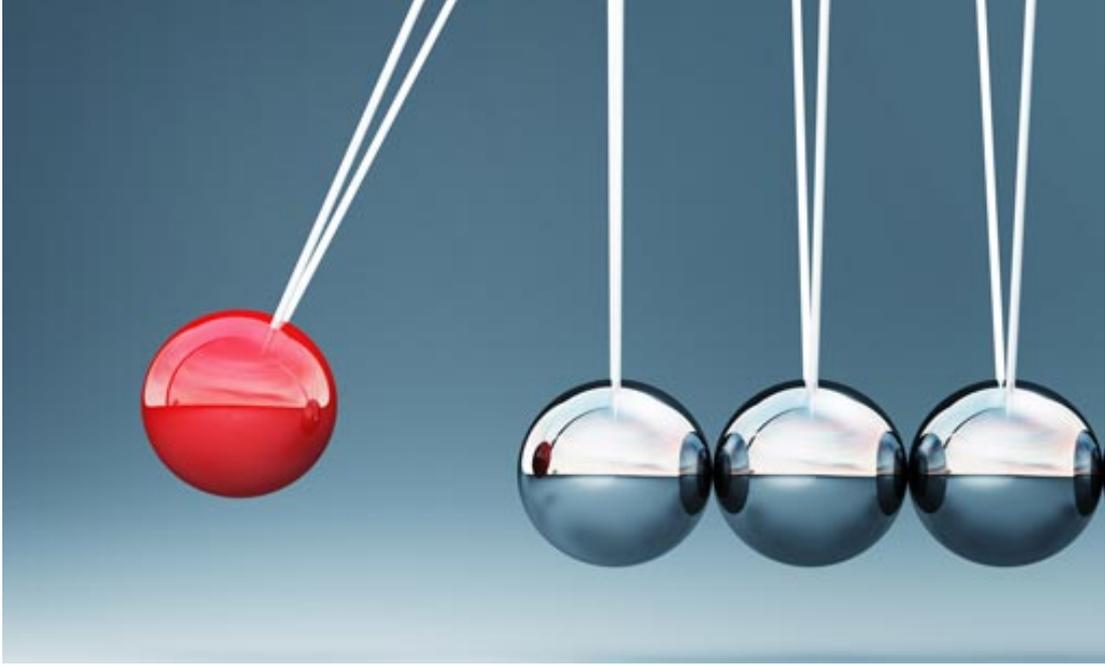


## كيف تخلق التوازن بين العمل والحياة؟



هناك الكثير من مبادئ إدارة المشروعات يمكن أن تنطبق على إعداد خطة حياتك. فأنت في حاجة إلى الاستمتاع بوقت الفراغ لكي تستعيد نشاطك وكفاءتك بالعمل، لذلك حاول أن تبحث عن التوازن الحقيقي بين عملك وحياتك. تقييم وضعك الحالي: عادةً ما يُكلّف عضو فريق العمل بالمشروع بمهمتين أساسيتين، إحداهما: هي تحقيق أهداف العمليات التي ينفذها، ودور مختلف في مشروع أو أكثر. مما يصعب معه تحقيق الموازنة بين العمل والأدوار التي يتبناها بالمشروعات الأخرى. ومثل هذا التوازن سيزيد من الشعور بضغط النفس ويؤثر سلباً على الحياة الأسرية. فكّر في التوازن الذي يتناسب معك، وابدأ بسؤال: "ماذا تريد أن تحقق في حياتك؟" وضع في حسابك ثلاثة جوانب أو مفاهيم أساسية: . الأهداف: ما الذي تحاول تحقيقه من أهداف على مستوى العمل وعلى المستوى الشخصي؟ . السياسة: ما السياسة التي سوف تتبعها للوصول إلى تلك الأهداف؟ . العلاقات: ما العلاقات التي تمثل أهمية في حياتك؟ سجّل أهدافك، والسياسة التي تريد اتباعها، والعلاقات المهمة في حياتك كنقطة بداية. فكر في الشخصية التي تريد أن تصبح عليها. كيف تريد أن تكون نوعية علاقاتك بشريك حياتك، وبأولادك، وما مواصفات المدير التي تود أن تتوافر فيك؟ وكيف ترغب أن ينظر إليك أصدقاؤك وماذا تمثل لهم؟ - تقنيات للتدريب: بالعالم المثالي، سوف ترى كل يوم عملاً ممتعاً ومشرفاً. ولكي تحقق هذه الصورة؛ عليك أن تدرب نفسك على السلوك العقلي الإيجابي. حدد المهام المرضية في عملك وحياتك لكي تشعر بالإيجابية وتتغلب على الملل.

• سجّل لائحة بالأشياء الإيجابية في حياتك أضف عشرة مهام باليوم الأول وعشرين باليوم الثاني، وهكذا. • اقرأ هذه اللائحة يومياً وفكّر في مهام جديدة تود إضافتها. • فكّر في المهام الإيجابية في حياتك وامنحها التقدير والامتنان اللائق. تحسين مستوى التوازن المنشود: حاول أن تفكّر جيداً وحدّد الزمن الذي تريد تخصيصه لكل جانب من جوانب حياتك بالعمل، مع عائلتك، في هواياتك، بالرياضة، في تطوير مهاراتك وإمكاناتك، وفي الترفيه. فما علاقة الصورة الواقعية لحياتك بالصورة المثالية التي تتمناها؟ حقق التوازن: ضع خطة عملية من أجل تعديل الوضع الحالي والاقتراب به إلى الصورة المثالية التي تحلم بها. فالتوازن الحقيقي يكون بين حياتك وعملك، ركّز في عملك قدر المستطاع، ولكن امنح نفسك الوقت لكي تستمتع بحياتك. خصّص وقتك للأمور المهمة: حاول ألا تسمح بمتطلبات العمل أو المستقبل المهني بأن يحرملك من قضاء الوقت مع عائلتك ومعايشة أهم الأحداث معهم لحظة بأخرى. استفد من وقت فراغك: إذا كنت من هواة ممارسة الرياضة، حاول أن تخصص جزءاً من وقتك للاستمتاع بالرياضة معينة من ذلك وإلا سوف تزيد من شعورك بالتوتر والقلق النفسي.► المصدر: كتاب إدارة المشروعات