ربما يجب التخلي عن فكرة الموازنة بين العمل والحياة

كتبه أولغا خازان | 2 يونيو ,2019

ترجمة وتحرير نون بوست

سنة 2014، قامت بريجيد شولت، المراسلة لدى صحيفة "واشنطن بوست" وأم لطفلين، بخبز كعكة عيد الحب حتى الساعة الثانية صباحًا ومن ثم كتابة المقالات حتى الساعة الرابعة صباحًا. وعندما ألفت كتابها بعنوان "العمل والحب واللعب عندما لا يملك أحد الوقت"، الذي تطرقت فيه إلى البحث عن التوازن بين العمل والحياة، لم يكن في برنامجها المزدحم وقت فراغ؛ الأمر الذي تركها ممزقة باستمرار بين عائلتها وحياتها المهنية.

تقول شارلوت "لقد كنت جالسة على أرضية رواق طبيب الأسنان الخاص بطفليّ وأحمل ما كنت آمل أنها مقابلات صحفية محترفة". في العمل، كانت شارلوت تبدأ في كتابة مقال واحد فقط نظرا لأنها مضطرة إلى أخذ استراحة والذهاب لمدرسة أطفالها. أما في الليل، فكانت تستيقظ في حالة من الذعر عند التفكير في كل الأشياء التي لم تنجزها. عندما وصفت مشاكل الوقت التي تواجهها مع أحد زميلاتها المراسلات التي قالت: "لا أعرف كيف تقوم الأمهات العازبات بذلك"، مع العلم أن شولت متزوجة.

أخبرتني شولت، التي تشغل الآن منصب مدير "مختبر الحياة الأفضل في أمريكا الجديدة": "لقد كان الأمر جنونيا. شعرت أنني لم أستطع التنفس. شعرت أن العمل كان صعبًا للغاية. كنت أشعر دائمًا

بأنني لم أكن أفعل ما يكفي. في المنزل، شعرت أنني لا أستطيع أن أكون الأم التي اعتقدت أنني يجب أن أكونها. شعرت كأنني كنت أتهاوى".

> إن الأسباب التي تقف وراء هذا "الجنون"، على حد تعبير شولت، مألوفة وليست متعلقة بالعاملين في قطاع الصحافة.

عندما قرأت كتاب شولت، وجدت نفسي أومئ برأسي بقوة. فحياتي المهنية كصحفية تتطلب ساعات عمل طويلة. لقد أجريت المكالمات الهاتفية مع العاملين في العلاقات العامة وأنا في طريق العودة إلى المنزل، لأن هذا هو الوقت الذي من المفترض أن أكون فيه "حرَّة" والذي يجب أن أتحدث فيه.

في رحلتي التي أجريتها عبر البلاد في الآونة الأخيرة لرؤية والديّ، قضيت يومًا في أداء نفقات عملي. فالضغط المستمر في مهنتي جعلني أذهب إلى أبعد من ذلك لتقليل مقدار العمل الذي أؤديه خارج المكتب. لقد جعلت صديقي يدفع لي مرة مقابل الساعات التي قضيتها في حجز الرحلات الجوية والفنادق لقضاء إجازتنا.

إن الأسباب التي تقف وراء هذا "الجنون"، على حد تعبير شولت، مألوفة وليست متعلقة بالعاملين في قطاع الصحافة. فالعمال الأمريكيون – وخاصة أولئك الذين يعملون في مهن ذوي الياقات البيضاء – يعملون لساعات أطول.

> يمكن أن يكون السعي لتحقيق التوازن بحد ذاته مرهقًا. فبعد يوم عمل شاق، يشعر الناس كما لو أنه "ينبغي" عليهم أن يقوموا بتقطيع الخضروات وإنزال صور أطفالهم المبتسمين على إنستغرام

غالبًا ما تكون المرأة هي من تقوم بالأعمال الروتينية والاعتناء بالأطفال. والحل الذي وجده أصحاب الخبرة كان محاولة الضغط ومحاولة ملء جدول أعمالك بكل من مهام عملك وحياتك الخاصة. وكما يقولون، تحقق من رسائل البريد الإلكتروني أثناء اجتماع أطفالك مع فريق السباحة، أو اختر هواية "تساعدك على إراحة عقلك عن العمل" واستغرق وقتًا أطول في ذلك حتى ولو لم يكن لديك وقت.

لطالما حاول وفشل العمال المشغولون في تبني هذه الحيل منذ عقود. وتشير هذه الدورة غير المثمرة إلى أن التوازن بين العمل والحياة لا يمكن تحقيقه لمعظم الأشخاص الذين يعانون من التعب، إن لم يكن الأمر مستحيلًا تمامًا. وقالت شولت إن تحقيق التوازن بين العمل والحياة "عمل تخريبي ومقاومة يصعب على الأفراد تحملها. والخوف يكمن في أن يتم تجاهلك من قبل رؤسائك المتطلبين وأن ينظر إليك على أنك تمثل تهديدًا من قبل الجميع".

في نهاية المطاف، يمكن أن يكون السعي لتحقيق التوازن بحد ذاته مرهقًا. فبعد يوم عمل شاق، يشعر الناس كما لو أنه "ينبغي" عليهم أن يقوموا بتقطيع الخضروات وإنزال صور أطفالهم المبتسمين على إنستغرام. وفي الواقع، يعتقد بعض الباحثين أنه بدلاً من التغلب على نفسك سعيا لتحقيق التوازن بين العمل والحياة، قد يكون من الأفضل احتضان هذا الخلل.

> تقول دراسة أخرى بوضوح: "إن أكثر السمات المثبتة على الأسر التي تتنبأ بعدم التوازن [بين العمل والحياة] هي أن تكون والدا. كما أن أكثر خصائص العمل التي تتنبأ بعدم التوازن هي عدد ساعات العمل".

بالنسبة للعديد من الأمريكيين، فإن قراءة كتاب البحث عن التوازن بين العمل والحياة سيمنحهم شعور كما لو أنهم يقرؤون مُذكراتهم الخاصة. ويقول ماركوس بوتس، أستاذ الإدارة في جامعة ساذرن ميثوديست، إن أكثر الناس تضررا من مشاكل التوازن بين العمل والحياة هم، على الأرجح، الأسر التي يكون فيها الزوج والزوجة يعملان. أي أن لكل من في المنزل وظيفة، لذلك لا يوجد شخص واحد فقط مهمته إدارة الأسرة بشكل حصري.

توصلت ميليسا ميلكي، أستاذة علم الاجتماع بجامعة تورنتو، إلى أن الأشخاص الحاصلين على شهادات جامعية لديهم "تداخل في العمل والحياة" أكثر من أولئك الذي تلقوا مستوى تعليمي أقل. وفي الواقع، إن امتلاك الحرية في "قضاء ساعات خاصة بهم" لا يساعد بالضرورة الأمريكيين الذين يعملون ساعات طويلة أيضا. ففي إحدى الدراسات، وجدت ميلكي وزملاؤها أن الأشخاص الذين يعملون أكثر من 50 ساعة أسبوعيًا يعانون أكثر من نزاعات العمل والحياة خاصة إذا حددوا ساعاتهم الخاصة – وهذا المفهوم يسمى "التحكم في الجدول الزمني".

في الحقيقة، إن "مراقبة الجدول الزمني قد يكون مؤشرا على أن "العمل لا ينتهي أبداً". وتقول دراسة أخرى بوضوح: "إن أكثر السمات المثبتة على الأسر التي تتنبأ بعدم التوازن [بين العمل والحياة] هي أن تكون والدا. كما أن أكثر خصائص العمل التي تتنبأ بعدم التوازن هي عدد ساعات العمل".

> وجدت إحدى الدراسات أن الرضا يتراجع عند العمل أكثر من 40 ساعة، ثم يرتفع مرة أخرى بعد أن تتجاوز ساعات العمل 55 ساعة. وقد يكون الدافع وراء ذلك هو العمل الشاق.

إن ساعات العمل الطويلة التي يقضيها العمال الأثرياء بالطبع لا تعني أنهم يعانون من هذا المشكل أكثر من العمال الفقراء. وفي حين أن الأشخاص في المهن ذات الدخل المنخفض هم أقل عرضة للعمل أكثر من 40 ساعة أسبوعيا، فإن هذا قد يكون بسبب نقص فرص العمل.

وفي الوقت نفسه، يبدو أن الإرهاق الذي يعاني منه الموظفون يبدو أقرب إلى خيار هم اتخذوه. وتشكل العلاقة بين رضا الشخص عن وظيفته وعدد الساعات التي يعمل بها منحنى على شكل حرف U. وقد وجدت إحدى الدراسات أن الرضا يتراجع عند العمل أكثر من 40 ساعة، ثم يرتفع مرة أخرى بعد أن تتجاوز ساعات العمل 55 ساعة. وقد يكون الدافع وراء ذلك هو العمل الشاق.

الكثير من هؤلاء الأشخاص يعملون بأجر، لذلك لا يكسبون أكثر. ولسائل أن يسأل؛ لماذا يعمل الشخص ساعات أكثر مما يدفع له مقابلها؟ في هذا الشأن، يقول ميلكي "إن أرباب العمل جشعون، حيث يريدون استغلال أكثر وقت ممكن للعمال بالقدر الذين يستطيعون أخذه". وقد يكون هذا صعبًا بشكل خاص في المهن الإبداعية، حيث تكون العلامة المسندة للوظيفة التي تم تقييمها على أنها جيدة غامضة وغير موضوعية. ("إذا كرهنا جميعًا وظائفنا، فسيكون من الأسهل بكثير علينا إيجاد توازن بين العمل والحياة"، هذا ما أخبر به عامل سابقا شولت) في الوظائف المهنية، يشعر الموظفون بروح التنافس مع بعضهم البعض. وإحدى طرق التنافس هي العمل الجماعي.

> إن العمل لساعات طويلة يؤثر بشكل كبير على العلاقات العاطفية. وفي العلاقات العاطفية، يبدو أن النساء يعانين أكثر مقارنة بالرجال.

بطبيعة الحال، إن هذه الأنواع من الحيل العقلية تقتضي مشاركة الموظف أكثر من صاحب العمل. وتوضح معظم الدراسات والخبراء أن التوازن بين العمل والحياة لا يتغير إلا عندما يرغب رؤساء العمل بذلك. وببساطة، من الصعب جدا على العامل أن يعيد صياغة ثقافة المكتب برمتها. ويوصي فريق بحث تعمل معه شولت بأن يغادر المديرون العمل في الوقت المحدد ويرسلوا مذكرات ليذكّروا الموظفين بضرورة تحديد موعد إجازاتهم.

تنطوي ثقافة الإرهاق على العديد من التبعات الشخصية المعروفة، فالعمل لأكثر من 55 ساعة في الأسبوع يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. فضلا عن ذلك، يعاني الأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة من القلق والكآبة ومشاكل في النوم. من جهة أخرى، إن العمل لساعات طويلة يؤثر على أداء الفرد، وكما كتبت شولت في مجلة "هارفارد بيزنس ريفيو"، فإن الأبحاث قد كشفت أن معدل ذكاء الأفراد ينخفض بمقدار 13 نقطة عندما يكونون في حالة من الانشغال الشديد.

إن العمل لساعات طويلة يؤثر بشكل كبير على العلاقات العاطفية. وفي العلاقات العاطفية، يبدو أن النساء يعانين أكثر مقارنة بالرجال. وفي هذا الإطار، بيّنت إحدى الدراسات أن النساء اللاتي يعمل أزواجهن 50 ساعة أو أكثر خلال الأسبوع هنّ عرضة للضغط النفسي ويشعرن بتدني جودة العلاقات الزوجية مقارنة بالزوجات اللاتي يعمل شركاؤهن لساعات تتراوح بين 35 و49 ساعة. في المقابل، لم يبلّغ الرجال عن أي "اختلاف في حدة الضغط النفسي، أو كفاية الوقت أو جودة العلاقة" بالنسبة للزوجات اللاتي تعملن لساعات طويلة.

> إن "الردّ على رسائل البريد الإلكتروني بعد نهاية الدوام وخلود الأطفال إلى النوم يسهّل عليك إعداد نفسك للعمل في اليوم الموالي"

لطالما اعتُبرت التكنولوجيا سببا لعدم التوازن بين الحياة والعمل وحلاّ محتملا لهذه المشكلة في الآن ذاته. وغالبا ما يقع إلقاء اللوم على الهواتف الذكية لتواصل ساعات العمل إلى حدود المساء. ووفقا لبوتس، فإن العمل عن بعد له جوانب عديدة قد تكون مفيدة؛ فالعمل لمدة 60 ساعة كل أسبوع مباشرة من المكتب يمكن أن يكون أمرا قاسيا.

في هذا الصدد، يقول بوتس إن "الردّ على رسائل البريد الإلكتروني بعد نهاية الدوام وخلود الأطفال إلى النوم يسهّل عليك إعداد نفسك للعمل في اليوم الموالي"، مضيفا أن أحد زملائه قد أطلق على هذا الأمر "موقف سيارات على المنحدرات"، وهو يشير إلى إعداد نفسك لقضاء يوم عمل أسهل، مؤكد أنه "لولا التكنولوجيا، لما كان الأمر ممكنا".

في سياق متصل، أوضح بوتس أنه "في حال أمكنك القيام بذلك، فينبغي عليك السعي "للفصل" بين عملك وحياتك الشخصية. لكن بالنسبة للوظائف التي لا يكون فيها ذلك ممكنا، تتمثل أفضل طريقة للتفكير في حياتك في اعتبارها "مجالا واحدا"، إذ يميل الأشخاص الذين يعتبرون العمل والحياة الشخصية مجالين منفصلين إلى الشعور بالغضب حين يتداخل كلا الجانبان مع بعضهما. وقد تكون إحدى آليات التأقلم الفعّالة في أن تعتبر حياتك كما لو أنها حلم يتمحور حول حياة مهنية نشطة. وعلى الرغم من أن هذا يبدو غير جذاب، إلا أنك على الأقل لن تتفاجأ إذا تواصل دوامك إلى حدود الساعة السادسة مساء.

> روّج وادي السيليكون لفكرة العمل المتواصل لساعات طويلة ليلا نهارا حتى تتمكّن من جعل شركتك الناشئة تحقق أهدافها

في كتابها "ستراتشيت تو ثين"، وهو كتاب يتحدّث عن النساء العاملات، توصي جيسيكا تورنر بتحديد وقت لقضائه مع الأصدقاء في جدول الأوقات الخاص بك تماما كما تفعل عند عقد اجتماع أو تحديد موعد مع الطبيب. وفي هذا الإطار، تقول تورنر إن "معظم اللقاءات التي تجمعني بأصدقائي تنعقد حول فنجان قهوة قبل الذهاب إلى العمل وأثناء استراحة الغداء لمدة ساعة". وتوصي تورنر أيضا بـ "أن تكون بخير في ظل وجود بعض النقائص"، مثل السماح لأصدقائك بالقدوم إلى منزلك حتى في حال لم يكن نظيفا للغاية. ويوجد خيار آخر يتمثل في التخلي تماما عن فكرة خلق توازن بين العمل والحياة.

روّج وادي السيليكون لفكرة العمل المتواصل لساعات طويلة ليلا نهارا حتى تتمكّن من جعل شركتك الناشئة تحقق أهدافها وقد يصل الأمر بك إلى أن تحظى بأقل قدر ممكن من النوم. وفقا لبراد ستولبرغ، مؤلف كتاب "مفارقة الشغف" بالتعاون مع ستيف ماغنس، فإن الوظائف الإبداعية عادة

ما تستنزف الوقت بالكامل لتصبح بمثابة الإدمان. لكن "يرتكز التعريف التقليدي للتوازن بين العمل والحياة على القيام بالعمل بقدر متساو ونسب متساوية"، مضيفا أنه ينبغي أن يعيش الفرد حياته ويقوم بدوره في الحياة.

بالنسبة للأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة، فإن محاولة تحقيق التوازن بين العمل والحياة قد يكون مصدرا لخلق عدم التوازن بحد ذاته. (قبل عدة سنوات، أردت تعلم الخبز في محاولة لأتدرّب على خلق توازن بين العمل والحياة، ثم أدركت أنني أعود متعبة للغاية بعد يوم عمل طويل يستمر 12 ساعة فلا أستطيع الخبز. الآن أنا أكره الخبز).

شدّد ستولبرغ على ضرورة النظر إلى مسألة التوازن من منطلق "المواسم"، عوضا عن ساعات كل يوم، "فقد يكون هناك موسم تكتب فيه كتابا، وهذا إنجاز عظيم. قد يكون هناك موسم تقرر فيه تكوين عائلة. ومن المحتمل ألا تعمل لساعات طويلة خلال موسم العائلة، وتنشغل عن حياتك العائلية خلال موسم تأليف الكتاب، وهذا أمر لا بأس به".

> إن فكرة تحقيق التوازن غير واردة في الواقع. وربما يجب أن تريح نفسك قليلا من خلال طلب البيتزا عدة مرات في الأسبوع ومقابلة أصدقائك أثناء تأدية بعض المهام

حيال هذا الشأن، أخبرتني شولت أن طريقة موازنتها بين العمل والحياة لم تتغير إلا بعد أن كرّست بعض الوقت للتفاوض مع زوجها بخصوص تقسيم واجباتهما المنزلية. وقد تخلت شولت عن فكرة الحياة المنزلية المثالية، والآن أصبحت بعض المهام المنزليّة ضمن مشمولات زوجها لوحده. وفي حال كانت ابنتها في حاجة لزيارة أخصائي تقويم الأسنان، فإن شولت تقول بكلّ بساطة إن "هذا الشهر هو شهر مهام الأب. وبالتالي، عليّ أن أتقبّل فكرة تفويت ابنتي لموعدها خلال ذلك الشهر".

كما أشارت شولت إلى أنه "في إطار بيئة شاقة وتنافسية حقًا، فإن الامتناع عن متابعة القصة الهامّة "قد يكون بمثابة قبلة الموت". فضلا عن ذلك، اقترحت شولت أن الصحفيين (أو مصممي الجرافيك، أو الراقصين، أو الذين يعملون في مهنة أحلامهم، لكنّها تتعبهم في المقابل) يحاولون الحصول على تأييد رؤساء عملهم حتى يتمكنوا من توظيف ساعات عمل طويلة في المشاريع التي تثير اهتمامهم. وقد أفادت شولت بأنه "عندما تأتي المهام التي لا يريد أي أحد القيام بها، عليك أن تخبرهم بأنك تستطيع العمل عليها، لكن المشاريع الكبيرة الأخرى ستأخذ منك وقتًا أطول من المعتاد، ومن ثمّ عليك أن تسألهم عن القرار الذي سيتخذونه حينها؟".

إلى جانب ذلك، تعمل شولت على تشجيع النساء، على وجه الخصوص، على قضاء الوقت بعيدا عن محيط العمل والانتفاع بأي وقت فراغ قد يمنحهم إياه رؤساؤهم في العمل. وفي هذا السياق، يبدو أن الكثير من الرجال الذين تعرفهم شولت لا يشعرون بتأنيب الضمير حول تخصيص الوقت لأنفسهم، لذلك هي تنصح النساء بالتصرف بشكل مشابه أيضا.

لقد اعترفت شولت بأنها ليست "مرشدة روحيّة تفقه كل شيء"، ومن غير المرجح إيجاد شخص مماثل على الإطلاق. وبالتأكيد، هناك بعض الروايات حول رؤساء العمل الذين يصرون على أن يعود موظفوهم إلى المنزل في الوقت المحدد. ولكن في حال كنت لا تعمل لصالح مثل هؤلاء الرؤساء، فإن فكرة تحقيق التوازن غير واردة في الواقع. وربما يجب أن تريح نفسك قليلا من خلال طلب البيتزا عدة مرات في الأسبوع ومقابلة أصدقائك أثناء تأدية بعض المهام. وقد تكون هذه الراحة التي تحظى بها هي الراحة الوحيدة التي ستحصل عليها خلال الفترة القادمة.

المصدر: أتلانتيك

رابط المقال : https://www.noonpost.com/27997/