

نصائح لموازنة العمل عن بُعد عندما تكون أسرتك بالمنزل

كتبه كورتني وايتهد | 17 مارس، 2020



ترجمة وتحرير نون بوست

إن قدرتك على الموازنة بشكل معقول بين متطلبات العمل والأسرة على وشك اختبارها كما لم يحدث من قبل، ففي الأسابيع القليلة الماضية أدت محاولات زيادة العزل الاجتماعي للتعامل مع وباء كورونا، إلى تحول الشركات في جميع أنحاء العالم نحو العمل عن بعد، ومن دون الكثير من التحضير وجد العديد من الناس فجأة أنهم بحاجة للتكيف مع طرق جديدة للتواصل والعمل والقيادة.

يعاني الآباء والأمهات العاملين من عبء إضافي لأن الجامعات والمدارس أرسلت الطلاب إلى منازلهم لتطبيق التعلم الافتراضي، بينما علق مقدمو الرعاية اليومية خدماتهم، لذا فالآن لديك بيئتان تتداخلان معًا - عملك وحياتك المنزلية - بشكل لم يحدث من قبل.

وحتى لو كنت متمرسًا في العمل من المنزل، فإن القيام بذلك خلال وجود شريك أو أطفالك يخلق مجموعة من التحديات، لذا إليك 5 نصائح تساعدك على التواصل بشكل فعال وإدارة الضغوط التي لا مفر منها وتحقيق التوازن بين الأولويات المتنافسة.

التخطيط الكلي

قد تعتقد أنك ستحقق أفضل ما لديك خلال اليوم، فتخطط للعمل من المنزل وتلبية احتياجات الأسرة في الوقت نفسه، لكنك مخطئ، فإذا لم تضع خطة لكيفية التعامل مع عدد المهام القادمة التي لا تحصى، ستفشل في تحقيق توقعاتك في العمل أو ستجد أنك تعمل على مدار الساعة، لأن الحياة المنزلية تتطلب أكثر مما تتوقعه.

قبل ذلك كنت قد اعتدت رفاهية العمل دون مقاطعة مستمرة من الأشخاص الذين تحبهم، الآن خصص بعض الوقت للتفكير في مختلف السيناريوهات التي قد تحدث عندما تعمل بجوار أسرتك واسأل نفسك بعض الأسئلة المهمة: هل تحتاج للهدوء للتركيز في العمل؟ وهل يمكنك الحصول على ذلك؟ كم مرة ستحتاج لأداء عدة مهام في الوقت نفسه بينما تعمل؟ وهل يمكنك أن تتوقع أفضل وقت لإجراء مكالمات هاتفية؟



قد يملك البعض خيار العمل بشكل حصري في وقت العمل من خلال السماح للأبناء الأكبر سنًا بالترفيه عن أنفسهم في هذا الوقت أو مبادلة رعاية الأطفال مع شريك الذي يعمل من المنزل أيضًا، هناك آخرون هم المسؤولون بشكل أساسي (أو وحدهم) عن رعاية الأطفال مما يحد من وقت العمل.

يجب أن تضع هذه الحقائق نصب عينيك بينما تضع خطتك الأولية للعمل، سوف يساعدك ذلك على التواصل بشكل أفضل مع احتياجاتك وعدم الاستهانة بالتحديات المقبلة.

الصدق مع رئيسك في العمل وزملائك

قد يُعد الأمر ميزة أن تعمل من المنزل وتحصل على راتبك كما هو، لكن لا تسمح لشعورك بالامتنان أن يجعلك تفقد بصيرة التطبيق العملي، فمحاولة البقاء بالقمة في أثناء العمل ورعاية أطفالك الصغار في الوقت نفسه أمر غير واقعي تمامًا.

فحتى الأطفال الأكبر سنًا قد يحتاجون لمزيد من الاهتمام أكثر مما تتوقع، لا تنس ما حدث لهم، فقد توقفوا فجأة عن ممارسة حياتهم الروتينية من الذهاب للمدرسة وممارسة الأنشطة والرياضة، وأصبح لزامًا عليهم الجلوس في المنزل كل يوم بينما تحاول أنت التركيز في العمل.

حان الوقت لكي تتحدث بصراحة مع مديرك وفريقك بشأن ظروفك الفريدة، إن توضيح التزاماتك سيساعد الشركة على اجتياز تلك المرحلة العصيبة، وتأكد أنك أوضحت العقبات التي ستحتاج لإدارتها.

تأكد قدر الإمكان أن توفر لزملائك بيئة مرنة تسمح لهم بإدارة حياتهم الأسرية

فلست بحاجة لأن يضع البعض تصوراتهم الخاصة بشأن ما يمكن وما لا يمكن أن تقوم به، خاصة مع الآباء لوجود التصور الخاطئ الذي يقول إن مسؤولياتهم المنزلية قليلة، تعامل مع أجزاء عملك التي ستتأثر بالعمل من المنزل، ووضح المهام التي يمكنك أن تلتزم بها وتنتهيها، سوف يساعدك ذلك في التغلب على أي مشكلات محتملة، ابذل قصارى جهدك دون المبالغة في وعودك.

تأكيد تغير الأولويات ومواعيد تسليم العمل

سيكون هدفك في الأسابيع المقبلة إنجاز مهامك الأساسية بنجاح في العمل مع رعاية أسرته بدنيًا ونفسيًا في الوقت نفسه، إن القيام بالحد الأدنى المطلوب من العمل له دلالة سلبية، لكن في تلك الحالة قد تكون هذه الإستراتيجية الطريقة الوحيدة لتحقيق التوازن.

ليس الآن الوقت المناسب لإضاعة الوقت والطاقة في مبادرات ليست ذات أهمية كبيرة أو مشاريع ذات مواعيد تسليم متغيرة، تأكد من متابعة فريقك والحصول على معلومات صريحة بشأن مواعيد تسليم العمل حتى لا ترهق نفسك في الالتزام بمخطط زمني قديم.

الأمر ذاته ينطبق على الدعم الذي كنت تحصل عليه من زملائك، لذا فكر جيدًا فيما تحتاجه بالفعل مقابل وقت التسليم النهائي وفكر في الأشياء التي طلبتها من قبل، هل ما زالت ضرورية؟ إن تلبية احتياجات العميل ستظل الأولوية دائمًا، لكن تأكد قدر الإمكان أن توفر لزملائك بيئة مرنة تسمح لهم بإدارة حياتهم الأسرية.

تحسين القدرة على التحمل

إدارة قدرتك البدنية على التحمل من أهم ما تحتاج إليه الآن، هذا يعني الحصول على قدر كاف من النوم وتناول أطعمة ذات جودة عالية والحفاظ على رطوبة الجسد وممارسة أنشطة إدارة الضغوط مثل التأمل، هذه الأشياء يجب أن تضعها في جدولك في الأسابيع المقبلة.



توقف عن تناول الطعام ليلاً في أثناء مشاهدة الأخبار، فهذا الأمر من شأنه أن يجعلك غاضباً ومنهكاً في اليوم التالي وغير مستعد لتحمل أعباء العمل التي ستكون أكثر من المعتاد، إذا وجدت أنك قادر على الالتزام بعادة صحية واحدة فقط لحمايتك فيجب أن تكون النوم، لا تتنازل عن راحتك، وليست أنانية منك أن تختار النوم مقابل إرسال بريد إلكتروني أو مشاهدة عرض ما مع شريكك، تذكر أنه من مصلحة أسرتك أن يكون الجميع أصحاء.

التواصل ثم التواصل ثم التواصل

ستحتاج لمزيد من الدعم من شريكك بينما تعيش بالقرب منه لكنك في عزلة مادية عن فريق العمل، فالفشل في التواصل بفعالية قد يسبب توترات غير ضرورية، لا تضع أي افتراضات بشأن الموازنة بين رعاية الأطفال وبقية المهام المنزلية، ولا تتردد في الحديث مع شريكك عندما لا تصبح العلاقة الحالية مناسبة للأوضاع الجديدة.

فعلى سبيل المثال، بعد أن ينام الأطفال ربما ستتوقفان عن عادة مشاهدة نتفليكس معاً لأن كل منكما بحاجة لمزيد من الوقت بمفرده لأنكما في المنزل تعملان بجوار بعضكما البعض طوال اليوم، مهما كان ما تحتاجه فيجب أن تشارك أفكارك ومخاوفك بشكل مبكر ولا تنتظر حتى تصبح محبطاً وعندما تصبح متطلباً أو تلوم شريكك لفشله في مساعدتك على تلبية رغباتك التي لم يعلم بها أبداً.

من الضروري أن تتناقشا بشأن احتياجاتكما ورغباتكما وتوقعاتكما بشكل متكرر، إن التغيير أمر

صعب لذا تسامح مع نفسك عندما تبدأ في الشعور بالتقصير، فتغيير أسلوب الحياة لن يكون سهلاً، لكن بعد مرور فترة طويلة من هذا الوقت المضطرب ستكون فخوراً بقدرتك على التكيف والمثابرة.

المصدر: [فويس](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/36339/>