التوازن الحياتي - كيف يحقق الطبيب التوازن الحياتي

* هل تعلم اننا نعيش ونسعى في هذه الحياة في ثمانية جوانب متوازية ، البعض منا من يدرك ذلك والكثير للأسف لا يدرك ذلك ولا يشعر به الا عند حدوث مشكلة كبيرة في احد هذه الجوانب ، وهل تعلم ان الناجح هو من يستطيع تحقيق اهداف الضغط وليس كما قبل لنا هو الذي يستطيع العمل تحت الضغط
* لكن كيف للإنسان ان يستطيع ان يحقق نجاحات تحت الضغوط ؟ فقط يستطيع ذلك عندما يكون على درجة متوسطة الى عالية من التوازن في العيش بين هذه الجوانب الثمانية
* **خطوات تحقيق التوازن الحياتي**

1. الوعي بجوانب الحياة
2. تقييم درجة الرضا عن ادائك في كل جانب
3. تحديد هدف او اكثر في كل جانب والتخطيط له وتنفيذه
4. تبني عادة المداومة على القياس والمتابعة للأداء في الجوانب الثمانية

* **اولا : الوعي بالجوانب الثمانية للحياة** 
  + 1- الجانب الاسري
  + 2- الجانب المهني
  + 3- الجانب المالي
  + 4- الجانب الصحي
  + 5- الجانب الروحاني
  + 6- الجانب الترفيهي
  + 7- الجانب التطويري
  + 8- الجانب المجتمعي

**الجانب الاسري** : وهنا يشمل اسرتك الصغيرة المكونة الزوجة والابناء ، ويشمل ايضا الاسرة الكبيرة من الاب والام والاخوات والاعمام والاخوال وهكذا ، من اهم الاهداف التي ينصح بوضعها هي وضع خطة للتواصل معهم بأي طريقة مناسبة لك سواء بالاتصال او الزيارة او حتى التواصل على مواقع التواصل الاجتماعي والسؤال عليهم ، وربما تحتاج الى ان تحدد من وقتك جزء لا بأس به لتمضيته مع اولادك مثلا او شريك / شريكة حياتك

**الجانب المهني** : وافضل ما انصحك به في هذا الجانب ان تتعلم وتحدد ما يسمى بهويتك المهنية والتي على اساسها تستطيع ان تحدد ماهية العمل او التخصص الذي من المحتمل ان تحقق فيه نجاحات كبيرة مستقبلا ، أيضا مما ينصح به في هذا الجانب ان تحدد وبشكل واضح هدفك من مهنتك في كل مرحلة من مراحل عمرك وان تضع خطة للوصول الى هذا الهدف مع الوضع في الحسبان الجوانب الاخرى من حياتك كالأسرة والبيت وذلك لئلا تحقق نجاحات على حطام جوانب اخرى من حياتك مهمة

**الجانب المالي** : المال هو احد اعمدة الحياة المهمة ومن ينكر ذلك فهو غير فاهم للحياة بصورة صحيحة ، المال زينة من زينة الحياة التي نعيشها ، افضل ما انصحك به في هذه المرحلة من عمرك ان تتعلم كيف تصنع المال وكيف تبني الثروة ، هذه مهارة حقيقية تبدأ من دواخلنا وتنتشر في الواقع ليكون الحصول على المال احد دلائل امتلاك هذه المهارة ، صناعة المال هي مهارة حقيقية تبدأ حين تبني عادة تقديم قيمة للاخرين ولو بدون مقابل ثم تبدأ بتبادل هذه القيمة بالمال وهنا يبدأ بناء الثروة وهكذا

**الجانب الصحي** : لا استمرارية في السعي بدون صحة جيدة ، الى اي مدى تمنح نفسك وقتا لتراجع اهدافك الصحية والتخطيط للعيش وفق نظام صحي في الطعام والشراب والنوم وممارسة الرياضة ؟ .. أخبرني ماهي اوقاتك التي تمارس في الرياضة اسبوعيا ؟ ، هل تعلم ان جانب الصحة هو الجانب الوحيد الذي لو تعطل ستتعطل بقية الجوانب تباعا وبسرعة ؟ .. هل تعلم ان جانب الصحة هو الجانب الوحيد الذي لا يوليه الكثير من الناس اهتماما الا بعد حدوث مشكلة صحية ؟ .. هل تعلم ان جانب الصحة هو الجانب الاساسي الذي يعتني به الناجحون والمتميزون في هذه الحياة ؟

**الجانب الروحاني** : نحن مخلوقات سماوية في اجساد ارضية ، تهفو ارواحنا دوما للمصدر الذي اتت منه ، احرص على تخصيص اوقات لروحك بين زحمة المهام اليومية والاسبوعية لديك تتصل فيها بخالقك وتتأمل بديع صنعه المادي الملموس وبديع صنعه غير الملموس ، اوقات الروح ليست فقط اوقات العبادة ولكنها اي اوقات تشعر فيها باتصال روحك بالمنبع وهو الله رب العالمين

**الجانب الترفيهي** : لا استمرارية في السعي دون اوقات للراحة واعادة شحن الطاقات ، هنا تكمن اهمية الجانب الترفيهي ، التخطيط لأوقات الترفيه مسبقا هي عادة الناجحين والمتميزين اسمح لنفسك بالانضمام اليهم من الان وابدأ بالتخطيط لأوقات راحتك وترفيهم كما تخطط لأوقات العمل والانجاز في يومك

**الجانب التطويري** : من حق نفسك عليك ان تطورها يوم تلو الاخر ، ان تكتسب مهارات جديدة تدعم جودة حياتك في الجوانب المختلفة ، هذه المهارات هي التي ستسمح لك بالترقي والتقدم وتسمج لك بالحفاظ على المستوى التي وصلت اليه الان وان تحتفظ لنفسك بمكانك ومكانتك التي تستحقها في لعبة الحياة

**الجانب المجتمعي** : نحن ننجح من خلال الاخرين وبمساعدة الاخرين ، الجانب المجتمعي هو ان تتعلم ان تقدم خدمات قيمة للمجتمع او تبادليه مثل الاعمال التطوعية والتبرعات للمجتمع ، دعني اخبرك احد اسرار السعادة التي لا يعرفها الا القليل وهي ان السعادة تمنح مجانا وبوفرة لمن يمنحها للاخرين ، بإمكانك ان تخصص جزءا من وقتك - جهدك - مالك للاخرين من حولك

* **ثانيا : تقييم درجة رضاك عن ادائك في كل جانب** 
  + الان وبعد الوعي بجوانب الحياة التي انت تعيشها ويعيشها الاخرون سوآءا ادركوا ذلك ام لم يدركوه ، امنح نفسك عدة دقائق لتعطي تقييم من عشرة (حيث الصفر = غير راضي .. العشرة = راضي تماما) عن رضاك حول كل جانب على حدة
  + اسأل نفسك السؤال التالي : هل هذه الدرجة كافية بالنسبة لي في هذا الجانب هذه الفترة التي اعيشها ؟
  + اسأل نفسك السؤال التالي : اذا لم تكن كافية فما هي الدرجة التي اعتبرها كافية ؟
  + اسأل نفسك السؤال التالي : ما الذي يتوجب علي القيام به لملء هذه الفجوة بين الوضع الحالي والوضع المرغوب ؟
  + مثال حقيقي : اعطيت تقييم للجانب المهني (كوني طبيب حديث التخرج ليس لي نيابة جامعة) 3 من 10 .. وكانت هذه الدرجة غير كافية بالنسبة لي اذ احتاج لكونها على الاقل 7 من 10 وبالتالي حددت ما ينبغي علي القيام به لزيادة هذه الدرجة تدريجيا وعملت عصفا ذهنيا للحلول المقترحة فكان منها الالتحاق بقسم طب الاطفال كنائب زائر (حيث عملت بدون مرتب لمدة 3 سنوات مقابل الحصول على التدريب الكافي والحصول على درجة الماجستير في طب الاطفال) وقد تم هذا بالفعل وتغيرت حياتي المهنية للأفضل بفضل الله من وقتها تغيرا جذريا وهكذا
* **ثالثا : تحديد اهداف في كل جانب من جوانب من حياتك** 
  + جوانب الحياة الثمانية مثل بيتزا ذات ثمانية قطع (مثلثات) ، من المهم ان تضع الجبن على الجوانب الثمانية بالتساوي قدر الامكان ، لن يكون من المقبول لك او للاخرين في حياتك ان تضع الجين في مثلث او اثنين وترك المثلثات الباقية عبارة عن عجين فارغ
  + هذا ما اقصده بملء المثلثات كلها ، اجعل في كل جانب هدف او اكثر ، وعلى حسب اولوياتك امنح هذه الاهداف الوقت المتاح لديك ، بإمكانك مثلا منح جزء كبير من وقتك للعمل او المال هذه الفترة من حياتك التي تبدأ فيها عملك ونسبة من الوقت اقل لبقية الجوانب بحيث لا تتركها خالية من الاهداف ول البسيطة منها
* **رابعا : تبني عادة المداومة على القياس والمتابعة للأداء في الجوانب الثمانية**
  + الان عرفت فالزم ، اتفهم انك ستشعر بشيء من عدم الراحة في البداية عند تطبيق هذه الخطة لعمل التوازن في حياتك ولكن عندما تلتزم بالاستمرار على هذه العادة فسرعان ما ستحبها او حتى تدمنها ، واحسن به من حب وادمان حيث انك يوما تلو الاخر سترى الى اي مدى انت تتحكم قي حياتك بشكل واقعي وقابل للقياس وقابل للتطوير ، فقط امنح نفسك وقتا ثابتا اسبوعيا او شهريا او حتى يوميا لمراجعة هذه الجوانب ومراجعة تقدمك فيها
* وفي الختام ادعوك للبدء في العمل على صنع درجة من التوازن الحياتي في حياتك لتنعم بالقدرة على التحكم في جزء كبير من احداث حياتك

كتبها

د ادريس حسن – مدير وحدة برايت ميندز