

حين تُرهقك المسؤوليات:
دليلك الذكي لاستعادة
التوازن المهني



مقدمة:

الاحتراق لا يبدأ فجأة، بل يتسرّب بصمت..
تضعف الحماسة تدريجيًا، تتكدّس المهام،
ثم تجد نفسك تسير على وقود منخفض دون وعي.

لكن السؤال الأهم:

هل أنت تُنقذ ذاتك أم تستنزفها؟
هذا الدليل صُمم لمساعدتك على التوقف،
المراجعة، ثم استعادة التوازن الذكي بدل
الاستمرار حتى الإنهاك.



أولاً: هل تعاني من علامات الاحتراق الوظيفي؟

اختر ما ينطبق عليك:

أشعر بثقل داخلي عند التفكير بالمهام.

أتمنى أن يُلغى كل شيء كي أرتاح.

تكرار النسيان أو الأخطاء البسيطة.

أفقد الحماس حتى مع المهام التي كنت أحبها.

أؤجل كل شيء ولا أملك الطاقة للبداية.

إذا اخترت 3 فأكثر: أنت بحاجة لمراجعة جادة



ثانيًا: خطوات عملية لإعادة التوازن

1

راقب مؤشرات جسديك ونفسياتك

الإرهاق له لغة.. استمع لها.

هل تنام أقل من 6 ساعات؟

هل تبدأ يومك بضغط داخلي؟

هل تتأفف من المهام اليومية؟

دون هذه المؤشرات لمدة أسبوع



أجب عن هذا السؤال بطردق:

2

ما الذي يُتعبني أكثر: طبيعة المهام، بيئة العمل، أم أسلوب بي في التعامل مع الضغط؟

ثم رتبها بالأهمية.



اعتمد تقنية "الفرز الثلاثي"

قسّم مهامك الحالية إلى:

➤ ضروري ولا بد أن نُجزّه الآن.

➤ يمكن تأجيله أو تفويضه.

➤ يمكن حذفه دون تأثير.

كرّر هذا التمرين كل أسبوع.



4 أنشئ روتينًا بسيطًا لـ "استعادة ذاتك"

10 دقائق يومية: تنفس عميق أو مشي خفيف.

وقت محدد لإغلاق اليوم الوظيفي.

مساحة خارج العمل تعيد لك الحماس
(هواية، نشاط، جلسة صمت).



ثالثًا: لا تؤجّل طلب الدعم

التوازن لا يعني أن تفعل كل شيء وحدك.

تحدث مع مديرك/فريقك عند الحاجة لإعادة توزيع المهام.

استعن بزميل موثوق لتنظيم الأولويات.

اطلب جلسة كوتشينج مهني لإعادة توجيه مسارك بوعي.



تمرين ختامي: جملة للوعي

اختر جملة واحدة تُذكّر بك بحدودك
ودوّنها في مكان تراه يوميًا:

› "أنا أستحق أن أرتاح، لأُكمل الطريق بنضج."

› "لستُ آلة، ولن أُكافئ نفسي بالإرهاق."

› "التوازن قرار، أختاره يوميًا."



تذكيرك الأخير:

أنت أثمر من دورك الوظيفي.
حين تراجع ذاتك بصدق، فأنت لا تراجع..
بل تتقدم نحو نسخة أكثر نضجًا وإدراكًا.





حين تُرهِقُ المسؤُوليات:
دليلك الذكي لاستعادة
التوازن المهني

أنا أسماء عبدالعزيز.

أساعدك على تطوير مهاراتك الشخصية
وبناء علاقات أكثر وعيًا وتأثيرًا.

جاهزة لدعمك أو دعم فريقك لتحقيق
أداء أفضل وعلاقات أقوى.

شكرا لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

