



University of Zawia - Rewaq Alhkma Journal (UZRHJ)  
Volume 8, Issue 2, (2024), pp. 485-494, ISSN:3079-0581



## Balance in Women's Lives Between Personal and Professional Life

Hamida Al-Sayah

Department of Philosophy, Faculty of Arts, University of Zawia  
Zawia - Libya

EMAIL: [HamidaAlsayah.ly@gmail.com](mailto:HamidaAlsayah.ly@gmail.com)

Received:01 /06/2024 / Accepted:15/07/2024 Available online:31/12/2024.DOI:10.26629/UZRHJ .2024.30

### ABSTRACT

The philosophy of balance between personal life and professional life for women is a complex topic that requires a balance between the multiple roles that women play in the family, society, and work. Women may face great challenges in their quest to achieve this balance, as they include family obligations such as caring for children and household affairs, in addition to professional obligations such as performing job tasks and achieving personal ambitions in the workplace. To achieve this balance, women need to develop an effective philosophy and strategies such as:

- Time management, where women must organize their time between work and family to ensure equal distribution of tasks.

Social support: She needs support from her families and co-workers to relieve stress and facilitate dealing with conflicting requirements

- Time management, where women must organize their time between work and family to ensure equal distribution of tasks.

Social support: She needs support from her families and co-workers to relieve stress and facilitate dealing with conflicting requirements.

Setting priorities: It is necessary to prioritize tasks and responsibilities according to their importance.

Psychological and emotional balance: Achieving psychological and emotional balance is important for maintaining energy and motivation.

This balance contributes to achieving personal happiness and professional satisfaction, as it helps women be Effective in her work and at the same time enhancing her family life.

**Keywords:** balance - women - social support - challenges - life and work - adaptation.



## فلسفة الاتزان عند المرأة بين الحياة الشخصية والعملية

حميدة السايح

قسم الفلسفة . كلية الآداب - جامعة الزاوية

الزاوية - ليبيا

Email: [HamidaAlsayah.ly@gmail.com](mailto:HamidaAlsayah.ly@gmail.com)

تاريخ النشر: 2024/12/31م

تاريخ القبول: 2024/07/15م

تاريخ الاستلام: 2024/06/01م

## ملخص البحث:

تعد فلسفة الاتزان بين الحياة الشخصية والحياة العملية للمرأة من الموضوعات المعقدة التي تتطلب توازن بين الأدوار المتعددة التي تؤديها المرأة في الأسرة والمجتمع والعمل . فقد تواجه المرأة تحديات كبيرة في سعيها لتحقيق هذا التوازن ، حيث تشمل التزاماتها الأسرية مثل العناية بالأطفال والشؤون المنزلية، بالإضافة إلى الالتزامات المهنية مثل أداء المهام الوظيفية وتحقيق الطموحات الشخصية في مكان العمل . ولتحقيق هذا التوازن ، تحتاج المرأة إلى وضع فلسفة واستراتيجيات فعالة مثل:

- إدارة الوقت، حيث يجب على المرأة تنظيم وقتها بين العمل والأسرة لضمان توزيع المهام بشكل متساو .  
-الدعم الاجتماعي: تحتاج إلى الدعم من عائلاتها وزملاء العمل لتخفيف الضغوط وتسهيل التعامل مع المتطلبات المتعارضة.

-وضع الأولويات: من الضروري تحديد أولويات المهام والمسؤوليات وفقاً لأهميتها .  
- التوازن النفسي والعاطفي: تحقيق التوازن النفسي والعاطفي مهم للحفاظ على الطاقة والتحفيز .  
هذا التوازن يساهم في تحقيق السعادة الشخصية والرضا المهني ، حيث يساعد المرأة في أن تكون فعالة في عملها وفي الوقت نفسه تعزز حياتها الأسرية.

**كلمات مفتاحية:** التوازن - المرأة - الدعم الاجتماعي . التحديات - الحياة والعمل - التكيف .

## مقدمة:

إن تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والحياة العملية يعتبر من أبرز التحديات التي تواجهها المرأة في العمل والمنزل، حيث أصبحت الحاجة إلى إدارة الوقت والجهد بطريقة فعالة ضرورة حتمية لتحقيق النجاح والرضا في كلا الجانبين .

يهدف هذا البحث إلى استكشاف العوامل المؤثرة على هذا التوازن وكيفية تعزيز القدرة على تحقيقه ، ويتمثل هذا الهدف في كونه قاعدة جيدة لتوسيع النقاش حول الموضوع وفقاً للظروف المحلية والثقافية ،

وكذلك فهم التحديات التي تواجه المرأة العربية في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وتحليل العوامل الفردية والمجتمعية التي تسهم في تحقيق هذا التوازن بين الحياة الشخصية والعمل ، وكذلك تقييم أثر السياسات الحكومية والمؤسسية على دعم توازن المرأة، وتحليل تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على توازن المرأة، واستكشاف كيفية تأثير الضغوط الثقافية والاجتماعية على قدرة المرأة في إدارة أدورها المختلفة وتحديد الاستراتيجيات الأكثر فاعلية التي تعتمدها النساء العربيات لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، مع اقتراح تحسينات على بيئة العمل لدعم أفضل لهذا التوازن للنساء في الدول العربية.

إن التوازن بين الحياة الشخصية والحياة العملية له تأثير كبير على الصحة النفسية والجسدية للمرأة ، فإذا لم تتمكن المرأة من إيجاد هذا التوازن، فإنها قد تواجه ضغوطات نفسية ، وتأثيرات سلبية على علاقات الاجتماعية مع الأسرة.

#### - إشكالية البحث:

تتمثل في تساؤلات مطروحة على الساحة الثقافية والتي منها:

- ما العوامل التي قد تؤثر على فلسفة المرأة في تحقيق التوازن بين حياتها الشخصية وحياتها العملية؟
  - كيف تؤثر السياسات المؤسسية على فلسفة التوازن عند المرأة بين الحياة الشخصية والعملية ؟
  - ما تأثير الضغوط الاجتماعية والثقافية على تحقيق المرأة لتوازن فعال بين العمل والحياة الشخصية ؟
  - هل يمكن للمرأة أن تضع فلسفة استراتيجية فعالة لتحقيق التوازن بين حياتها الشخصية والعمل؟
  - ما دور الدعم الأسري والشخصي في تحقيق المرأة توازناً بين حياتها الشخصية وعملها ؟
  - هل الإخلاص في العمل وخطورة الإعجاب بالنفس قد يفسد فلسفة العمل ؟
  - ماهي التحديات التي تواجه فلسفة المرأة في تحقيق التوازن ؟
- للإجابة عن هذه التساؤلات قسمنا البحث إلى النقاط الآتية .

#### أولاً- فلسفة الاتزان عند المرأة المسلمة في المجتمع:

إن الاتزان عند المرأة المسلمة في المجتمع يعد من المفاهيم الأساسية التي تجمع بين فلسفة القيم الدينية والأخلاقية، والاجتماعية ، ولتحقيق هذه الفلسفة المتعلقة بالاتزان تحتاج المرأة المسلمة إلى مراعاة العديد من العوامل التي منها:

- 1- الالتزام الديني : حيث يشكل الدين الإسلامي الأساس الذي تستند إليه المرأة المسلمة في تحديد المعايير الفلسفية للاتزان، ويتجلى ذلك في أداء الفرائض الدينية كالصلاة ، والصوم، والحجاب ، والالتزام بفلسفة الأخلاق الإسلامية في التعامل مع الآخرين .

2. دور المرأة في الأسرة: تلعب المرأة المسلمة دوراً محورياً في الأسرة ، سواء كأم أو زوجة أو ابنة، حيث توازن المرأة بين مسؤولياتها العائلية والاجتماعية من خلال وضع فلسفة لتوزيع الوقت والجهد بشكل يضمن تحقيق الانسجام داخل الأسرة .

3. المشاركة المجتمعية : إن حياة المرأة المسلمة ليست مقتصرة على الأدوار الأسرية فقط ، بل تمتد لتشمل المشاركة الفعالة في المجتمع من خلال فلسفة التعليم ، فلسفة العمل ، فلسفة الخدمات التطوعية، فالإتزان هنا يعني قدرة المرأة على تحقيق التوازن بين حياتها الشخصية والمهنية دون التضحية بالقيم الأخلاقية أو الدينية أو العائلية.

4. الثقافة والتعليم : يعتبر التعليم عاملاً رئيسياً في تحقيق فلسفة الإتزان ، من خلال التعلم المستمر والثقافة العامة ،حيث تستطيع المرأة المسلمة مواجهة التحديات المختلفة بوعي وثقة.

5. القيم الأخلاقية : تعتمد فلسفة الإتزان في المجتمع على فلسفة القيم الأخلاقية التي تتمسك بها المرأة المسلمة ،مثل الصدق ،الأمانة ،العدل ، والرحمة، وهذه القيم تعزز دورها كعنصر فعال في المجتمع وتؤكد على أهمية التزامها بفلسفة القيم الإسلامية في كل جوانب الحياة .

6. المرونة والتكيف : تحقيق الإتزان يتطلب من المرأة المسلمة التحلي بالمرونة في مواجهة التغيرات المجتمعية والثقافية ،مع الحفاظ على الثوابت الدينية والأخلاقية ،القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة دون التفريط في هو ما يحقق فلسفة التوازن الفعلي.

وهنا تتضح الأدوار المختلفة للمرأة في الأسرة والمجتمع، حيث يوضح (الزحيلي) في كتابه (فقه المرأة) أن الإسلام لم يحصر دور المرأة في الأسرة فقط ، بل أتاح لها المشاركة في المجتمع والعمل بما يتماشى مع تعاليم الدين، حيث يقول: " للنساء الحق في المشاركة في الحياة العامة والعملية بشرط أن لا يطغى هذا على مسؤولياتهن الأسرية" (الزحيلي ،2010،120). فمن هنا تُعد مسألة وضع فلسفة التوازن بين الأدوار المختلفة للمرأة المسلمة من المواضيع الحيوية التي تناولتها الشريعة الإسلامية ، وهنا يُطرح مفهوم التوازن بين الحياة الأسرية والمهنية كضرورة لتحقيق استقرار الأسرة والمجتمع على حد سواء ،في كتاب (فقه المرأة) ، ويسلط ( وهبة الزحيلي) الضوء على كيفية تفاعل المرأة المسلمة مع مسؤولياتها المتعددة في ظل التحديات المعاصرة ،مع التركيز على دورها في الأسرة والمجتمع والعمل. حيث يرى (د.وهبة الزحيلي) أن الإسلام أعطى للمرأة حقوقاً كاملة لتحقيق التوازن بين أدوارها المختلفة ،حيث تؤكد أن " التوازن بين مسؤوليات الأسرة والعمل هو ضرورة لتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي للمرأة" (الزحيلي،95).

من خلال ما أوضحه (د.وهبة الزحيلي) في نصوصه الفقهية السابقة والنصائح العلمية فإنه يبرز أهمية التوازن كضرورة لبناء مجتمع مستقر وأسرّة متماسكة يمكن المرأة المسلمة أن تحقق التوازن المنشود بين مسؤولياتها المختلفة إن الإتزان عند المرأة المسلمة في المجتمع هو إتزان ديناميكي بين الالتزام بالدين والقيم الأخلاقية وبين الأدوار الأسرية والاجتماعية ، هذا التوازن يمكن تحقيقه من خلال وعي المرأة بمسؤولياتها وبمواقفها في الحياة ، والحرص على أن تكون نموذجاً للمسلمة الملتزمة التي تسعى للخير والعدل في كل جوانب حياتها.

## ثانياً- استراتيجيات تحقيق فلسفة التوازن :

تشير العديد من الدراسات إلى أن المرأة التي تستخدم استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت، تشعر بضغط أقل وتوازن أفضل (الزحيلي ، 2010، 2، 3) . وعليه يمكن توضيح هذه الاستراتيجيات كالاتي :

1\_ إدارة الوقت بفعالية: حيث يمكن للمرأة أن تدير الوقت بشكل يساعدها على تخصيص الوقت الكافي لمسؤوليات الماالية والشخصية ،مما يؤدي إلى التقليل من مستويات التوتر لديها(الزهراء،2022،78). بحيث تستطيع استخدام تقنيات إدارة الوقت مثل تحديد الأولويات، وجدولة المهام اليومية التي يمكن أن تقوم بها لتخفيف العبء، وكذلك التخطيط الجيد يمكن أن يساعد في تخصيص وقت كافٍ للعمل والأسرة والراحة.

2\_ المرونة في العمل: بحيث تكون المرونة إحدى استراتيجيات توازن العمل، مثل العمل من المنزل ، وساعات العمل يمكن أن تكون من الحلول الفعالة لتحقيق التوازن ، فبعض الشركات توفر هذه الخيارات لدعم الموظفين في إدارة مسؤولياتهن.

3\_ الدعم الاجتماعي: يعد الدعم الاجتماعي من الأسرة أساساً مهماً لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والحياة الشخصية(حسام، 2021، 34)،. فدعم الأسرة والمجتمع يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في تحقيق التوازن مثل التعاون مع الزوج وأفراد الأسرة في توزيع المهام والمسؤوليات ، بحيث يخفف من اللعب ويعزز الشعور بالتوازن.

4\_ العناية بالنفس: يعد التوازن بين العمل والحياة من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية للمرأة ، حيث يمكن أن تؤدي الضغوط الزائدة إلى العديد من المشاكل الصحية والنفسية (سعود، 2023، 102). ولذلك على المرأة أن تعتني بنفسها و ألا تغفل عن الرياضة وممارستها والاسترخاء وممارسة الهوايات التي تحبها ، فالصحة النفسية والجسدية هي أساس القدرة على التوازن بين الحياة الشخصية والعمل.

## ثالثاً- التحديات التي تواجه المرأة في تحقيق التوازن:

إن من أبرز التحديات التي تواجهها المرأة في ميادين العمل هي ضغوطات العمل من حيث ساعات العمل ،والضغط لتقديم أداء متميز وكذلك التوقعات الاجتماعية مثال الأدوار التقليدية والمجتمعية التي قد تعيق التوازن، لذلك فإن" التوازن بين الحياة الشخصية والحياة العملية ليس مجرد رفاهية ، بل ضرورة لضمان رفاهية الأفراد وسعادتهم"( سعيد ، 2020، 45).

1- الضغط الاجتماعي والتوقعات الثقافية : واجهت المرأة الكثير من التحديات من أجل تحقيق التوازن المطلوب بين في حياتها العملية، حيث تعرضت لضغوط اجتماعية أثرت بشكل مباشر على قدرتهن على تأدية أعمالهن بنجاح، ( الشريف،2018،89).

، غالباً ما تواجه المرأة توقعات اجتماعية تقليدية تتطلب منها أن تكون زوجة مثالية وأماً مثالية، بينما تعمل بكل جد واجتهاد في وظيفتها، هذه التوقعات قد تضيف ضغوطاً إضافية وتجعل التوازن أكثر صعوبة.

2- متطلبات العمل: وفيها تواجه المرأة تحديات في بيئة العمل، مثل ساعات العمل الطويلة، الضغط لتحقيق الأهداف، ومطالب العمل المتزايدة والتي قد تؤثر سلباً على حياتها الشخصية.

3- المسؤولية الأسرية: حيث تقوم المرأة بدور هام ومحوري في بناء الأسرة، وهو ما يتطلب منها وقت وجهد كبيرين لرعاية الأطفال، والعناية بالمنزل، مما قد يؤدي إلى تراجع الاهتمام بنفسها ورفاهيتها الشخصية.

وهنا لا بد أن نشير إلى رأي (د. وهبة الزحيلي) في التحديات التي تواجه المرأة في تحقيق التوازن حيث ناقش في كتابه: (فقه المرأة) ، هذه التحديات، فاعتقد أن "التحديات الحديثة التي تواجه المرأة المسلمة تتطلب منها مرونة في التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة، مع الحفاظ على التزامها بالقيم الدينية". (الزحيلي، 2010، 102).

#### رابعاً- أبرز الشخصيات التي ساهمت في تحقيق فلسفة التوازن بين العمل والحياة:

أظهرت الدراسات أن النساء اللواتي يعتمدن على استراتيجية كتقسيم المهام وتحديد الأولويات يجدن صعوبة بدرجة أقل في التوفيق بين العمل والحياة (الزحيلي، 2، 3). ويمكن أن نستخدم شخصية عالمية كمثال قوي على كيفية تحقيق هذا التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، وكيف أن الإدارة الفعالة للوقت والدعم الاجتماعي يمكن أن يقوموا بدور مهم وحاسم في ذلك وهي تجربة رائدة في مجال العمل تجربة (شيريل ساندرج) وهي المديرية التنفيذية للعمليات (COO) في شركة (Facebook) تعرف الآن (meta platforms)، وتعتبر واحدة من أكثر النساء تأثيراً في قطاع التكنولوجيا العالمي ولها كتاب شهير *workand will to lead،lean in: women* الذي يشجع النساء على أخذ زمام المبادرة في حياتهن المهنية .

1. تحقيق التوازن من خلال الإدارة الفعالة للوقت، (فشيريل) تعرف بأنها تدير وقتها بفعالية عالية، على الرغم من مسؤولياتها الكبيرة في العمل فهي تحرص على قضاء وقت ممتع مع عائلتها ، (فساندرج) معروف بأنها تغادر المكتب في الساعة 5:30 مساءً يومياً لتناول العشاء مع أطفالها، مما يوضح أهمية تحديد الأولويات الأسرية والشخصية.

2. دعم الأسرة : فبعد وفاة زوجها المفاجئ ، تحدثت ساندبرج بشكل علني عن التحديات التي واجهتها كأُم وحيدة ، وكيف أنها اعتمدت بشكل كبير على دعم الأصدقاء والأسرة لتخطي هذه الفترة الصعبة واستمرارها في تحقيق التوازن .

3- تمكين المرأة في مكان العمل من خلال كتاباتها وخطاباتها العامة وتشجيع ساندبرج للنساء على السعي لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية من خلال الوقوف في وجه التحديات المهنية وطلب المساعدة عند الحاجة والعمل على تغيير السياسات التي تؤثر سلباً على النساء في بيئة العمل .

4. التكيف مع الظروف حيث أثبتت (ساندبرج) أن التوازن بين الحياة والعمل ليس ثابتاً. بل هو عملية مستمرة تتطلب التكيف مع الظروف المتغيرة، وتحدثت عن أهمية المرونة وكيف أن هناك فترات في الحياة تتطلب تركيزاً أكبر على الحياة الشخصية وأخرى على العمل .

وهنا يمكن استعراض نموذجاً لمرأة عربية تمثل التوازن بين الحياة الشخصية والحياة العملية وهي الدكتورة نوال السعداوي(1931-2021) ، التي تعتبر من الشخصيات النسائية العربية التي نجحت في تحقيق هذا التوازن ،على الرغم من كونها طبيبة وكاتبة ، وناشطة اجتماعية ، إلا أنها استطاعت الموازنة بين حياتها الأسرية ومسؤولياتها المهنية والاجتماعية .

فالدكتورة نوال السعداوي كانت طبيبة نفسية وناشطة في مجال حقوق المرأة وكاتبة مشهورة ، كرست حياتها للدفاع عن حقوق المرأة في العالم العربي ، ونجحت في الموازنة بين حياتها الشخصية كزوجة وأم ، وبين حياتها العملية كطبيبة وكاتبة وناشطة اجتماعية.

#### خامساً: جوانب فلسفة التوازن في حياة نوال السعداوي :

1-الحياة الشخصية : تزوجت نوال السعداوي ثلاث مرات ، وكان لديها أطفال ،على الرغم من تحديات الحياة الزوجية وتربية الأطفال تمكنت من الحفاظ على استقرار حياتها الأسرية .

2- الحياة العملية :نجحت السعداوي في إدارة حياتها المهنية بمختلف أبعادها ؛فهي لم تكن طبيبة نفسية فحسب ، بل كانت كاتبة غزيرة الإنتاج ، وناشطة قوية في مجال حقوق المرأة ،ألفت العديد من الكتب التي تناولت قضايا المرأة والصحة النفسية والاجتماعية. ففي كتابها (مذكرات طبيبة) تتحدث السعداوي عن التحديات التي واجهتها كامرأة في الجمع بين حياتها الشخصية والمهنية، حيث تقول: " لقد كنت اشعر بأنني اعيش حياتهن في آن واحد :حياة الأم والزوجة ، وحياة الطبيبة التي تحمل على عاتقها مسؤولية علاج المرضى ،ثم كانت هناك الحياة الثالثة ،حياة الكاتبة التي تبحث عن الوقت والهدوء للكتابة" (السعداوي، 1960،102).

من الملاحظ أن السعداوي واجهت تحديات لم تتخل عن دورها كأم وزوجة رغم كل الصعوبات كانت تواجه تحديات كثيرة في التوفيق بين متطلبات الأسرة والعمل، ولكنها كانت تؤمن بأهمية الدورين. وكذلك العمل والانجاز المهني: على الرغم من التحديات الأسرية فقد تمكنت السعداوي من أن تكون صوتاً بارزاً في الدفاع عن حقوق المرأة، وقد ألفت عشرات الكتب التي تناولت قضايا جوهرية تمس المرأة والمجتمع العربي .

### سادساً- آراء الفقه في تحقيق فلسفة التوازن:

لفت انتباهي الحديث المذكور من كتاب "مدارج السالكين" وإنك أن تبيت نائماً وتصبح نادماً .. خير من أن تبيت قائماً وتصبح معجباً، فإن المعجب لا يصعد له عمل" (ابن القيم، 1-177). إن الحديث المذكور يتناول مسألة الإخلاص في العمل والتحذير من الإعجاب بالنفس، وهو موضوع يرتبط بشكل أساسي بالبعد الروحي والأخلاقي للفرد في سياق البحث عن فلسفة الاتزان عند المرأة بين الحياة الشخصية والحياة العملية، يمكن استخدام هذا الحديث لتسليط الضوء على أهمية الإخلاص في كل من الحياة الشخصية والحياة العملية، ويمكن القول أنه من الضروري للمرأة أن تحافظ على فلسفة للتوازن بين حياتها الشخصية والعملية دون أن تقع في فخ الإعجاب بالنفس، سواء في نجاحاتها المهنية أو في إنجازاتها الشخصية، بالتالي يمكن توظيف هذا الحديث كجزء من مناقشة أوسع حول أهمية الإخلاص والتواضع في جميع جوانب الحياة، بما في ذلك السعي لتحقيق توازن فلسفي بين الحياة الشخصية والمهنية، هذه الفكرة تعزز فكرة أن النجاح لا ينبغي أن يكون مدعاة للإعجاب بالنفس، بل دافعاً للاستمرار في العمل بإخلاص وتواضع .

وفي كيفية تحقيق فلسفة التوازن وفقاً للتعاليم الإسلامية يقدم لنا كتاب فقه المرأة لـ (د.وهبة الزحيلي) معتمداً على مبادئ الشريعة الإسلامية، حيث يشير إلى أن المرأة تستطيع تحقيق هذا التوازن من خلال "تنظيم وقتها وتوزيع مسؤولياتها بطريقة تتناسب مع أولوياتها الدينية والأسرية" (الزحيلي، 108). وهنا يشدد على أهمية العمل بتوجيهات الإسلام في توزيع الأدوار داخل الأسرة.



### الخاتمة:

في ختام هذا البحث، يتضح لنا أن توازن المرأة بين الحياة الشخصية والحياة العملية في الدول العربية يتطلب تضافر الجهود ، فمن الضروري تحليل التحديات التي تواجهها النساء ،مثل العوامل الثقافية والاجتماعية وتقييم فعالية السياسات الحكومية ، والمبادرات المؤسسية في دعم هذا التوازن من خلال فهم هذه العوامل وتطوير استراتيجيات فعالة ، يمكن تحسين جودة الحياة العملية والشخصية للنساء العربيات ، وعليه فإن تحسين العمل وتبني سياسات داعمة تعتبر خطوات أساسية لتحقيق توازن مستدام ، فمستقبل البحث يجب أن يركز على تقييم تأثير هذه الاستراتيجيات وتطوير حلول جديدة تتماشى مع المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية . وبالتالي نصل إلى نتائج نستطيع الاستفادة منها في تحقيق التوازن على جميع المستويات منها :

- 1 - تحديد الأولويات :فالتوازن يتطلب وضوحاً في الأولويات ومعرفة ما هو مهم في الحياة .
- 2- المرونة : قبول فكرة أن التوازن ليس ثابتاً، وأنه يجب التكيف مع المتغيرات .
- 3- طلب الدعم: أهمية وجود شبكة دعم سواء من الأسرة أو من الأصدقاء لتحقيق التوازن.
- 4-الاطلاع على تجارب الغير والاستفادة منها، وأخذ المميزات التي تتماشى مع واقعنا المعاش داخل بيئتنا العربية مع مراعاة أحكام الشرع والسنة بما يتوافق مع بيئتنا المسلمة ، فالأخذ بتجربة شيريل ساندبرج ما هو إلا مثال عالمي في الحياة المعاصرة بين الحياة الشخصية والعمل لتوضيح كيفية التوازن، وكيف أن الإدارة الفعالة للوقت والدعم الاجتماعي لها دور في تحقيق هذا التوازن.

## المراجع والمصادر

- 1- ابن القيم ، مدارج السالكين .
- 2- خالد، سارة(2019) المرأة والتوازن بين العمل والحياة، دار النشر الحديثة .
- 3- الزحيلي، وهبة(2010) فقه الأسرة رؤية عصرية في ضوء الكتاب والسنة، ط1، دار الفكر .
- 4- الزهراني، أحمد ،التوازن بين الحياة العملية والشخصية للمرأة العاملة في الدول العربية، جامعة الملك سعود.
- 5- زيدان، عبد الكريم، المرأة المسلمة بين نصوص الشريعة وتحديات العصر ، ط1، مؤسسة الرسالة.
- 6- سعيد ، أحمد (2020) تحقيق التوازن بين العمل والحياة استراتيجيات فعالة، دار النشر الأكاديمي.
- 7- سعود، منال (2023) التوازن بين الحياة العملية والشخصية للمرأة العاملة في الدول العربية ،جامعة الملك سعود .
8. السعداوي، نوال(1960) :مذكرات طبية ،القاهرة، دار الهلال.
9. الشريف، ليلي (2018) التحديات والفرص في التوازن بين العمل والحياة، دار النشر العالمية.
- 10 . القرضاوي، يوسف، المرأة في الاسلام دراسة في الحقوق والواجبات، ط3، ف5، مكتبة وهبه .
11. مجلة التطوير المهني ،العدد:12.
12. مجلة : الشريعة والدراسات الإسلامية ،العدد:87 ،السنة 2010 .
13. مجلة :مجلة دراسات إسلامية ، العدد62 ،السنة2015
14. مراد، فاطمة ،المرأة والعمل :تحديات وفرص ،دار الفكر العربي .
15. مجلة الدراسات الاجتماعية ،العدد :15.
16. مجلة إدارة أعمال ،العدد 8.