



الخطوة الذكية
SMART STEP

أ.محمد سحاري
MBA-SPP-GRCP-NGOs



التوازن الحقيقي:

تناغم بين الأدوار وليس
تقسيمًا صارمًا للأوقات

☎ 0503253703

✉ info@smartstep.sa

 Mohammed Sahari



الخطوة الذكية
SMART STEP

أ.محمد سحاري
MBA-SPP-GRCP-NGOs



يظن البعض أن التوازن بين جوانب الحياة هو
مسألة توزيع وقت، لكن الحقيقة أنه فن ترتيب
الأولويات وتناغم الأدوار. فنحن لسنا آلة تتنقل
بين جداول زمنية، بل بشر نحمل
أدوارا متشابكة: موظف، أب/أم، صديق،
ابن، شريك حياة...

☎ 0503253703

✉ info@smartstep.sa

in Mohammed Sahari



الخطوة الذكية
SMART STEP

أ.محمد سحاري

MBA-SPP-GRCP-NGOs



فهم دور العمل:

ليس محور الحياة ولكنه جزء منها

☎ 0503253703

✉ info@smartstep.sa

 Mohammed Sahari



الخطوة الذكية
SMART STEP

أ.محمد سحاري
MBA-SPP-GRCP-NGOs



#1 فهم دور العمل

العمل مهم للإنجاز والكرامة والاحتياج المالي، لكنه لا ينبغي أن يستحوذ على الهوية أو يستنزف كامل الطاقة.

نحتاج أن نُفكّر في: ما أثر عملي على حياتي؟ هل يزيدني استقراراً أم يستنزفني؟

التوازن هنا لا يعني تقليل ساعات العمل دائماً، بل ضبطها بحيث تخدم جودة الحياة، لا تعطلها.

☎ 0503253703

✉ info@smartstep.sa

in Mohammed Sahari



الخطوة الذكية
SMART STEP

أ.محمد سحاري

MBA-SPP-GRCP-NGOs



العائلة

مركز الثبات النفسي والدعم العاطفي

☎ 0503253703

✉ info@smartstep.sa

 Mohammed Sahari



الخطوة الذكية
SMART STEP

أ.محمد سحاري
MBA-SPP-GRCP-NGOs



#2 العائلة

وجود وقت مع العائلة لا يعني مجرد حضور جسدي،
بل حضور واعي ومؤثر.

التوازن مع العائلة يعني أن أعطيتهم وقتًا يناسب
حجم العلاقة لا "عدد الساعات".

فساعة واحدة بإصغاء ودفء وحوار، قد تعادل يومًا
كاملاً من وجود صامت أو متوتر.

☎ 0503253703

✉ info@smartstep.sa

in Mohammed Sahari



الخطوة الذكية
SMART STEP

أ.محمد سحاري

MBA-SPP-GRCP-NGOs



الأصدقاء: مساحة التنفس وتبادل الإنسانية

☎ 0503253703

✉ info@smartstep.sa

in Mohammed Sahari



الخطوة الذكية
SMART STEP

أ.محمد سحاري
MBA-SPP-GRCP-NGOs



#3 الأصدقاء

نحتاج أصدقاء لا ليملأوا الفراغ، بل ليذكرونا بذواتنا خارج ضغط العمل والالتزامات.

التوازن مع الأصدقاء يعني أن نحافظ على "خط الحياة" معهم، حتى لو كان بسيطاً ومن بعيد.

الصدقات لا تُقاس بكثرة اللقاءات بل بعمق التواصل وصدق العلاقة.

☎ 0503253703

✉ info@smartstep.sa

in Mohammed Sahari



الخطوة الذكية
SMART STEP

أ.محمد سحاري
MBA-SPP-GRCP-NGOs



أخيراً

في بعض الفترات، يطفغى العمل... وفي أخرى تحتاج العائلة حضورنا... وأحيانا نكون نحن من يحتاج التراجع.

التوازن الكيفي هو أن تكون حاضرا حين يُطلب منك الحضور، ومدركا لأولوياتك دون جلد ذات أو مثالية زائفة.

0503253703

info@smartstep.sa

in Mohammed Sahari



الخطوة الذكية
SMART STEP

تابعوني للمزيد

أ.محمد سحاري
MBA-SPP-GRCP-NGOs



☎ 0503253703

✉ info@smartstep.sa

 Mohammed Sahari