

(34)

يؤثر المنزل على صحتك أكثر من العمل

نحن نعلم أن العمل قد يسبب لنا الضغط النفسي والإجهاد. وتشير الحكمة التقليدية أن العمل قد يكون العائق الأساسي للعيش حياة صحية. إلا أننا، نجد أن غالبية الناس يعتبرون الحياة المنزلية عاملاً أكثر تأثيراً على الصحة العامة من حياة العمل. إن الآثار الإيجابية لحياة منزلية جيدة أعظم من الآثار السلبية للحياة العملية السيئة.



تعد حياة براين وكليير موضعاً فريداً للمقارنة بين ضغط الحياة المنزلية وضغط حياة العمل. في السنوات العشر الأولى بعد تخرج براين من مدرسة الحقوق كان يعمل بلا توقف. خلال ستة أيام في الأسبوع، حتى إنه لم يفكر مطلقاً في أخذ إجازة. وجد في كليير التي تعمل كمحامية في القاعة نظيراً له، وهي تشبهه تماماً في تكريس وقتها كله لعملها.

"كنت قلقاً بشأن الآثار الصحية على جسمي من جراء عملي ألفين وخمس مئة ساعة في السنة. ومن عدم إعطاء نفسي

وقتاً كافياً. ولكني أيضاً كنت أنظر للأمر بأنه لن يستمر إلى الأبد".

بدأ براين وكليير بالمواعدة بعيداً عن العمل، في ساعات الفراغ القليلة أثناء الأسبوع. وبعد مرور سنتين تزوجا.

عندما حملت كليير، بدأ براين يفكر بتكريس نفسه لعائلته ولحياته المنزلية كل الوقت. "عندما تحدثنا بالأمر، كانت كليير واضحة في أنها لم تشعر بعد بأنها قد انتهت من العمل الذي تقوم به. تريد أن تنقص من ساعات عملها ولكنها لا تريد إيقافه".

يقول براين بأنه قام بتغيير العديد من حفااض الأطفال وتعلم العديد من التهويدات التي لم يكن يتصور وجودها".

بالرغم من أن أيامهم كانت مختلفة كلياً، كانت ليايهم والإجازات الأسبوعية متشابهة على التمام. وكان التزامهم تجاه أنفسهم وتجاه الطفل صحيحاً وتاماً. ولكن كيف كان تأثير هذا النظام على صحتهم؟ "قام كلانا بإجراء فحوصات طبية قريباً، وكانت النتائج جيدة".



خلال مدة ثلاث سنوات قام الباحثون في جامعة تورنتو بدراسة آثار العمل والزواج على الصحة. وجدوا أن ضغط العمل لا علاقة له

على ضغط دم الشخص مع مرور الأيام. مع أن الأشخاص الذين يعيشون حياة زوجية مستقرة أظهروا نسبة تحسن في ضغط الدم بما يعادل 8%، بينما تراجع حالة الأشخاص الذين يعانون في زواجهم إلى معدل 6% مع مرور الأيام.

