

مهارة ضغط العمل

مفهوم ضغط العمل

يطلق على ضغوط العمل Job Stress

وهي بشكل عام المتغيرات التي تحيط بالعاملين وتسبب لهم شعوراً بالتوتر. هي العوامل والظروف الخارجية والتي ينتج عنها شعور الفرد بعدم الراحة والاستقرار مما يؤدي إلى اضطراب الفرد و الناتج عن عدم قدرته على التغلب أو التكيف مع كثرة أو استمرار متطلبات العمل.

وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجه السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها :

- القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني؛ والتشاؤم؛ وقلة الدافعية؛ وفقدان القدرة على الابتكار.
- أن ضغط العمل هو كل ما له تأثير مادي أو معنوي وبأخذ أشكالاً مؤثرة على سلوك متخذ القرار .
- يعيق توازنه النفسي والعاطفي ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية أو التنفيذية.
- هي تجربة ذاتية تُحدث لدى الفرد محل هذا الضغط اختلالاً نفسياً كالتوتر أو القلق أو الإحباط أو اختلالاً عضوياً كسرعة ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم.
- ويحدث هذا الضغط نتيجة لعوامل قد يكون مصدرها البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه.
- الضغط هو القوة أو الاجهاد أو التوتر الواقع على النظام الذهني أو العاطفي أو البدني لشخص ما.

تصنيف ضغوط العمل

الاتجاه الاول : المثيرات أو الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد

يميل اصحاب هذا الاتجاه إلى قصر مصادر ضغوط البيئة و مسبباتها على المثيرات و الأحداث المختلفة الموجودة في البيئة المحيطة للفرد مثل وفاة شخص عزيز أو الكوارث الطبيعية من زلازل و غيرها أو الحوادث ، دون الاخذ بالاعتبار القوى الذاتية للفرد أو ردود أفعاله التي يبدئها تجاه هذه المثيرات التي ينتج عنها مجموعة من التغيرات النفسية و الجسمية .

الاتجاه الثاني : إدراك الفرد للحدث و تقديره له

يركز أصحاب هذه الاتجاه على استجابة الفرد للمصادر المسببة للضغوط دون وضع اعتبار لتفاعل الخصائص الذاتية للفرد مع بيئة العمل ، لأنهم يقيسون النتيجة التي تنجم عن حالة الضغوط و التي تتمثل في الاستجابة التي يتخذها الإنسان نحو المثير أو المسبب للضغط .

الاتجاه الثالث : الاستجابة السيكولوجية للحدث و مثيرات البيئة

يرى أصحاب هذا الاتجاه وجوب حدوث تفاعل بين مثيرات الضغوط و استجابة الفرد لها ، ينشأ بسببها لدى الفرد حالة من التغيرات الداخلية و ردود الفعل الفسيولوجية و النفسية ، تدفعهم إلى سلوك غير طبيعي في أدائهم لعملهم .

مسببات ضغط العمل

1. بيئة العمل الداخلية للمنظمة .

2. البيئة الخارجية .

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

3. شخصية الفرد .**4. عوامل اخرى.****أولاً: بيئة العمل الداخلية للمنظمة**

مقومات البيئة الداخلية للمنظمة كإحدى مسببات ضغط العمل :

١- غموض الدور. ٢- تعارض الدور. ٣- زيادة عبء الدور.

٤- العلاقات الانسانية داخل المنظمة. ٥- مناخ العمل الغير صحي. ٦- تضائل فرص التدريب.

٧- فقدان التأييد من الزملاء. ٨- عدم الاستقرار و فقدان الامن. ٩- زيادة ساعات العمل .

١٠- المسؤولية بطبيعة العمل. ١١- عدم وجود قنوات اتصال واضحة. ١٢- الاجور و الترفقيات.

١. صعوبة العمل : لا شك أن صعوبة العمل من أهم الأسباب المفضية لضغوط العمل لدى الفرد نتيجة لعدم المعرفة الجيدة لدى العامل بالعمل المكلف به ، أو لعدم فهمه لجوانب العمل المختلفة مما يحدث لديه عدم التوازن ، و قد ترجع صعوبة العمل أحياناً إلى زيادة حجم العمل عن نطاق الوقت المخصص لأدائه ، أو أكبر من قدرات العامل أو الموظف .

2. مشاكل الخضوع للسلطة : تتميز المنظمات بوجود هيكل متدرج من السلطة الرسمية ، وفق التسلسل الإداري لكل جهة فكل رئيس يمارس نفوذه و سلطته على مرؤوسيه ، و يختلف المرؤوسين في قبولهم لنفوذ و سلطة الرؤساء، وعادة ما يطلب أو يلزم المرؤوسين بالامتثال لسلطة الرؤساء، و هذا ما يؤدي إلى الشعور بالتوتر لدى البعض .

3. عدم توافق شخصية العامل مع متطلبات التنظيم: تميل المنظمات إلى أن تأخذ الشكل البيروقراطي المتقيد بإجراءات و لوائح رسمية، والمعتمد على نظم إشراف متشددة، والتي لا تأخذ في الحسبان الاعتبارات الشخصية، ويتعارض ذلك عادة مع رغبة العاملين في التصرف بحرية، وكذلك مع حاجتهم للنمو وتأكيد الذات، ويلقي هذا التعارض بضلاله على نفسية العاملين مما يولد ضغوطاً نفسية.

4. التنافس على الموارد : ينظر دائماً إلى الموارد على أنها نادرة أو محدودة ، و تتنافس الأقسام و الإدارات و الأفراد في الحصول على أكبر قدر من هذه الموارد ، و يتطلب ذلك اللجوء الى المساومة و المناورة، و هي أمور قد تؤدي إلى الشعور بالضغط النفسي .

5. صراع الادوار : يلعب الفرد عدة أدوار أي أنه يقوم بمحاولة مقابلة التوقعات المختلفة التي يراها و تتوقعها الأطراف المختلفة منه ، و أحياناً تكون هذه الأدوار متعارضة مع طلبات و توقعات الرؤساء المختلفين لمرؤوس واحد ، ولو أضفت إلى هذا رغبة المرؤوس أن يلتزم بمعايير الجماعة ، و رغبته في تحقيق طموحاته الشخصية فإن الأمر يزيد تعقيداً و يزيد هذا الوضع من الضغط النفسي .

6. عدم وضوح العمل والأدوار: ويعني هذا عدم تأكد الفرد من تعريف واختصاصات عمله ويؤدي هذا إلى عدم تأكد الفرد من توقعات الآخرين عنه فيما يجب عمله أو ما يجب أن يؤديه أو التصرفات الواجب أن يسلكها، مما يؤدي إلى شعور الفرد بعدم سيطرته على عمله ويزيد من الشعور بالضغط النفسي.

7. اختلال ظروف العمل المادية : إن اختلال ظروف العمل المادية من إضاءة و حرارة و رطوبة و تهوية و ضوضاء و ترتيب مكان العمل و غيرها من الظروف يمكن أن تؤدي إلى شعور الفرد بعدم الراحة في مكان العمل و يترتب على هذا الوضع زيادة الشعور بالتوتر و الضغوط النفسية .

8. اختلال العلاقة الشخصية : يتطلب أداء العمل ضرورة إقامة العلاقات الشخصية بين القائمين عليه ، إلا أن بعض الأطراف قد يسيء استغلال هذه العلاقة ، مما يترتب عليه إلى تميز هذه العلاقة بالعدوانية ، أو الصراعات ، أو وجود مناورات سياسية ترهق أحد أطراف العلاقة ، كما قد تؤدي سوء العلاقة إلى الإساءة إلى الحرية الشخصية أو عدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية .

ثانياً : شخصية الفرد

١. سمات الشخصية: بعض السمات سبب في الضغط على صاحبها (الانطواء ، الانبساط ، الانغلاق ، نقص الوداعة او الشراسة ..)

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

2. **طرق التفكير :** هي اسلوب التفكير المعتاد .. و كلما كانت هذه الافكار غير تكيفية (اي مخالفة للواقع) كانت سبباً في زيادة الضغوط .
3. **التوقعات و الطموح :** الهمة العالية المطلوبة ، و لكن قد تتجاوز طموحات الانسان ما يملكه من قدرة حقيقية ، فتكون ضاغطاً عليه بدلاً من تكون دافعاً له .
4. **عدم توفر المهارات الفنية المطلوبة للعمل .**
5. **عدم القدرة على التكيف مع بيئة العمل الجديدة .**
6. **انتهاج الموظف سياسة التسوية .**
7. **عدم القدرة على التخطيط و ادارة الوقت .**
8. **عدم مرونة و سوء التعامل مع الاخرين .**
9. **الخوف من مواجهة التغيير و التحديث .**

ثالثاً: البيئة الخارجية

- **الضغوط الاسرية :** تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى .
- **الضغوط المالية :** اتساع الهوة في حياتنا المعاصرة بين الامكانيات و الطموحات — شعور دائم بالفقر و الحاجة — الاقتراض من البنوك و الأفراد .
- **الضغوط الاجتماعية :** التنافس في مظاهر الثراء و الشكليات ، كبر المنازل ، السيارات ، اللباس ، الإكسسوارات .
- **الضغوط الصحية :** الامراض التي تؤثر على قدرة الإنسان على العمل أو القيام بالمهام التي يستمد منها شعوره بسلطته في محيطه و قيمة نفسه في الحياة .
- **التكنولوجيا الحديثة**

رابعاً: عوامل أخرى

1. **البعد عن الله.**
2. **الامراض و الحوادث .**
3. **الخوف من المستقبل .**
4. **الخوف من الموت .**
5. **عدم ممارسة الأنشطة و الهوايات .**
6. **التركيز في العمل على حساب الجوانب الاخرى كالبيت ، الاصدقاء ، الصحة ، العبادات ، الراحة.**

اثار ضغوط العمل

الاشخاص الذين يتعرضون لضغوط عمل شديدة عرضة لكثير من النتائج السلبية التي تتركها تلك الضغوط ، عندما لا يستطيعون تحمل تلك الضغوط العالية او التعامل معها بطريقة ايجابية و ان تباينت الاستجابة من فرد لآخر .

وذلك لأن أي نوع من التوتر أو الانفعال لابد أن يصحبه نوع من التغيرات البدنية الظاهرة والتغيرات الفسيولوجية الداخلية، هذه التغيرات يتم التحكم فيها من خلال الجهاز العصبي الذي ينظم الجسم من خلال السيطرة على أجهزة الجسم الأخرى بروابط عصبية خاصة تنقل له المثيرات المختلفة الداخلية والخارجية ويستجيب لها بشكل تعليمات توجه إلى أعضاء الجسم، تؤدي إلى تكيف نشاط الجسم ومواءمته لوظائفه المختلفة للحياة بانتظام وتكامل، وبالتالي يستطيع الجسم أن يتفاعل مع بيئته الداخلية والخارجية. لذا فإننا عندما نمر بحالة من الضغط والتوتر فإنه يمكن ملاحظة التغيرات التي تحدث في أجسامنا من الشعور بزيادة ضربات القلب، أو ارتفاع ضغط الدم، أو زيادة معدل التنفس، أو تصيب العرق وجفاف الحلق، استجابة لتلك الضغوط التي نتعرض لها، ونتيجة لاستثارة العضو العصبية، والهormونية للغدد الصماء والاتصال الداخلي للجهاز العصبي وجهاز المناعة.

وذلك لأن الآثار هي سبب الاهتمام بضغوط العمل من قبل المنظمات لاسيما اذا كانت ذات اوجه سلبية تؤثر علي سلوك العاملين داخل المؤسسات ، و تكلف خسائر مالية طائلة تحسب علي المؤسسات من ضياع ساعات العمل و أيامه اضافة إلى الجهد الذي ينفق في معالجة الامراض الناجمة عنه .

الآثار الناتجة عن ضغوط العمل

- الآثار الصحية - الآثار السلوكية - الآثار النفسية - الآثار التنظيمية

أولاً : الآثار الصحية

الامراض العقلية - مشاكل في النوم - ضعف جهاز المناعة - سرطان الرئة - تلف الكبد - التهاب المفاصل - تضخم عضلة القلب - امراض القلب و الشرايين - امراض القرحة - ارتفاع درجة الحرارة و انخفاضها .

ثانياً: الآثار النفسية

مراقبة الذات و التنبيه المستمر لاستجابات الآخرين - السلبية و عدم القدرة على اتخاذ القرارات و الجمود - ضعف التركيز و التشويش الذهني- الملل الخمول التعب و الانهالك - صعوبات الكلام - الغضب - عدم الاستقرار و فقدان الصبر - فقدان الاهتمام و فرط التهيج و فرط النشاط - الضيق و الكآبة و الحزن .

ثالثاً : الآثار السلوكية

الادمان - التخريب - النزعة العدوانية - الغياب غير المبرر عن العمل - اللجوء الى التدخين - الافراط في الاكل - الارهاق .

رابعاً: الآثار التنظيمية

- قلة الاستفادة من الخبرات و القدرات المتوافرة في العمل بشكل جيد .
- ضعف مبادرة العاملين و ابتكارهم لأساليب حديثة تساعد في تحسين العمل و ادائه بشكل افضل .
- اعاقا قدرات العاملين على التصرف في المستقبل في انجاز الاعمال و القدرة على تحمل المسؤوليات خاصة ما يحتاج منها إلى قرارات .
- تبديد وقت العمل و عدم استثماره في إنجاز الاعمال بالسرعة و الدقة المطلوبتين لعدم انتظام العاملين بالدوام الرسمي و قلة تركيزهم .
- هدر الامكانيات المادية المتاحة و عدم الاستفادة منها بشكل جيد في تنفيذ المهام الموكلة للعاملين .
- تعقد العلاقات بين الرؤساء و المرؤوسين و بين الزملاء فيما بينهم أو بين العاملين و المستفيدين من الأعمال التي تقدم خدمات مباشرة للجمهور .

أساليب التعرف على ضغوط العمل

- مقارنة الوظائف و الاعمال و المهام بمؤهلات شاغليها و خبراتهم ، لأن النقص قد يمثل في المقارنة مصدراً من مصادر الضغوط .

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

- التقارير اليومية أو الاسبوعية التي يرفعها العاملون عن سير أدائهم .
- تقييم الأداء الوظيفي السنوي للعاملين الذي يتتبع الكفاءة ونواحي الضعف في الاداء .
- التقرير السنوي الشامل للمؤسسة بجميع بنوده من انجاز و صيانة و مصروفات و عوائد .
- مقارنة الانتاج بالأهداف المطلوب تحقيقها .
- فتح المجال للمناقشات و الشكاوي و التعبير عن النفس للكشف عن ضغوط العمل مع توفير الضمانات الكافية لسرية المعلومات كتخصيص صندوق للشكاوي مثلاً .
- تحديد ضغوط العمل عبر استطلاع آراء العاملين بتوزيع استبانات تستقصي مصادر تلك الضغوط في بيئة العمل و تساعد المسؤولين على الخروج برؤية شاملة عن سلبيات العمل .

استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل

اساليب مواجهة الضغوط :

يوجد نوعان من الأساليب للتعامل مع الضغوط :

أساليب سلبية أحجامية مثل : التجنب، الهروب و تتمثل في الأفعال الآتية :	أساليب ايجابية إقدامية لمواجهة الضغوط على كافة مستويات
• رفض الحديث عن مسببات الضغط . • التلهي بأمور أخرى . • ادمان الكحوليات و العقاقير المخدرة . • الانفصال السلبي عن العائلة ، دراسة ، عمل . • الافراط في استخدام الحليل الدفاعية . • الافراط في تناول الاكل .	• على مستوى الروحي (تقرب إلى الله) • على مستوى شخصي (تنمية المهارات الذاتية) • على مستوى مهني (تنمية المهارات الفنية اللازمة لتحقيق النجاح) • على مستوى اجتماعي (تنمية مهارات اجتماعية) • على مستوى صحي (ممارسة الرياضة و إتباع غذاء صحي)

مراحل إدارة الضغوط

تستطيع المنشأة تخفيف ضغوط العمل الناشئة عن عبء العمل و جماعة العمل من خلال الوسائل و الطرق المناسبة للتغلب على مسببات و مصادر تلك الضغوط ، بالإضافة إلى علاج أثارها السيئة المترتبة عليها ، و لذلك أصبح لزاماً على ادارة المنشأة وضع استراتيجيات تهدف إلى تخفيف ضغوط العمل و علاج أثارها السلبية ، و تمر هذه الاستراتيجيات بمراحل مختلفة :

1. التعرف على وجود مشكلة تتعلق بضغوط العمل .
2. الكشف عن مسببات ضغوط العمل .
3. وضع حلول لضغوط العمل .
4. التنفيذ و المتابعة .

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

الاستراتيجيات اللازمة لتعامل مع الضغوط النفسية

أولاً : على المستوى الشخصي

1. تنمية التفكير الايجابي

2. التحكم في الانفعالات السلبية

3. تنمية مهارات تأكيد الذات

ثانياً : على المستوى الاجتماعي (تنمية مهارات اجتماعية)

ثالثاً : الجانب المهني

رابعاً : الحفاظ على الصحة البدنية

خامساً : الجانب الروحي

سادساً : تنمية و عمل توازن بين كافة جوانب الشخصية (جانب روحي - الصحي ، المهني ، الشخصي ، الاجتماعي ، العائلي)

أولاً: تنمية التفكير الايجابي

احياناً الشعور بالضغوط النفسية لا ينتج عن تجربة او موقف ما ، لكن التفكير بطريقة سلبية هو الذي يضعك تحت وطأة الشعور بالضغوط النفسية تجاه هذه المواقف كما إنه هو الذي يحدد حجم هذا الشعور ، لذا من المهم الوصول إلى الوصول إلى نمط التفكير الايجابي يساعد في التغلب على الضغوط النفسية .

نماذج للتفكير المغذي للضغوط النفسية ؟

- الالتزام
- كل شيء او لا شيء
- التعميم
- التهويل (رسم أسوء التصورات)
- القفز الى الاستنتاجات - قراءة الافكار
- الانتقائية السلبية
- تقييم الذات المشروط و السلبي
- الحد من الافتراضات السلبية

المحور الثاني : تغيير الانفعالات السلبيةأساليب تغيير الانفعالات السلبية

التخيل الايجابي – متصل تحليل كوارث – جداول الأنشطة السارة – الدعابة والمرح – الاسترخاء – ممارسة الهوايات والانشطة

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على اذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

ثالثاً: تنمية مهارات تأكيد الذات

- القدرة على قول لا
- الثقة في النفس (من خلال اكتساب مهارات جديدة ترفع من مستوى قدراتك و امكاناتك)
- اكتساب الفاعلية في مواجهة المشكلات
- التدرج في التعامل مع المواقف المزعجة
- التعامل مع الاشخاص المزعجين
- الاجابات الحاسمة المباشرة و احياناً اخرى لغير الحاسمة
- تكرار المطالبة بالحقوق المستحقة
- تكرار رفض الامور التي لا تحبها
- تخيل المواقف و المشكلات المحتملة
- تقدير أهمية المواقف و المشكلات
- تجنب المشكلات بقدر الامكان

تنمية مهارات اجتماعية

- تعلم فن الانصات
- تعلم فن الحوار
- النقد يكون للسلوك السلبي و ليس الشخص
- السيطرة على الاقوال الصادرة منك اما عن تحذير الاخرين او الاعتذار
- عدم صب جام غضبك على الآخرين دفعة واحدة
- اختيار التوقيت المناسب
- عدم التسرع في التعبير عن الشكاوي
- تكوين صداقات جديدة
- تقديم العون و المساعدة للآخرين
- الاشتراك في الانشطة التطوعية

الجانب المهني**على مستوى الموظف**

- القدرة على تحديد الاولويات .
- تنظيم الوقت .
- المرونة في التعامل مع الغير .
- ضرورة مواجهة المشاكل .
- وضع برامج زمنية لحل المشكلات .
- السعي إلى الاجتهاد وليس الكمال .

على مستوى المنظمة

- يجب ان لا يتجاهل المدير الناجح مؤشرات الغياب أو دوران العمل أو انخفاض الاداء او مستوى الجودة من خلال الاتي :
- تعظيم التوفيق بين حاجات الفرد و حاجة المنظمة
- من خلال المكافأة الرسمية و غير الرسمية و الحوافز و البدلات
- الاهتمام بالرعاية الصحية للموظفين
- الاهتمام بحل مشاكل الموظفين و عدم الاعتماد فقط على القرارات و الجهود الرسمية و القيام بأنشطة ترويجية و ثقافية للموظفين لحل مشاكل العمل و سوء الاتصال بين الموظفين
- تغيير نوعية العمل و الانتقال إلى ادارة اخرى او فرع اخر .

الاهتمام بالجانب الصحي

- ممارسة الرياضة
- الغذاء المتوازن الصحي
- المشي
- الخروج للمتنتزهات و الشواطئ
- النوم
- تقليل من الشاي و القهوة
- الإقلاع عن التدخين
- اجراء فحوص طبية بصفة دورية

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على اذن من الناشر
لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

الجانب الروحي

- التقرب إلى الله و الالتزام بما أمر به و تجنب نواهيه
- الاهتمام و المحافظة على العبادات
- حسن الظن بالله و التوكل عليه
- السير على هدى النبي صلى الله عليه و سلم

التوفيق و اقامة التوازن بين الجوانب الانسانية

- أن أهم مقومات الصحة النفسية هي توافق الفرد مع ربه و تمسكه بعبادته و تقواه سبحانه و تعالى ، ذلك أن الإسلام حينما جاء بالتوازن بين الحياة الروحية و الحياة الجسدية و الحياة العقلية ، فالإنسان كما يتصوره الاسلام جسد و عقل و روح .
- لذا فلا يطغى جانب على آخر فلا يركز الانسان همه كله في العمل و ينسى باقي الجوانب الاخرى كالعبادات و العلاقات الاجتماعية سواء الاسرة أو الاصدقاء و يهمل صحته البدنية .
- و صدق رسول الله صلى الله عليه و سلم حين قال : "روحوا القلوب ساعة و ساعة" رواه الديلمي. فالإنسان يحتاج الى الاسترخاء و الراحة ، و الترويح عن نفسه و لن يستطيع اي انسان ان يعمل طوال الوقت و ان فعل ذلك في فترات زمنية معينة فانه لن يستطيع ان يفعل في فترات زمنية اخرى فكل وقت و له اذان، فلا بد من التوازن بين العمل و الراحة و الترويح .

الوسائل المعينة على مواجهة ضغوط العمل

- تسليح بسلح الايمان ، فالإيمان بالله -سبحانه و تعالى- هو مصدر التوازن النفسي و المنبع الاصيل للسعادة في الدنيا و الآخرة و في غياب الايمان الحق يشقى الانسان ، و يصاب بالهم و الحزن ، و الغوط الحياتية و العملية قال-تعالى- (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ دِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) [طه: ١٢٤] و قال ايضاً : (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: ٢٨] .
- استوعب ضغوط العمل: أقتنع نفسك أن ضغوط العمل ليست سلبية على الإطلاق؛ فهناك ضغوط عمل إيجابية تحمل لك فرصة وظيفية للتقدم في مجال عملك، فقد تُنقل إلى وظيفة جديدة، وقد تنتظر إلى عملية النقل هذه على أنها عقاب لك، وهذه النظرة في حدة ذاتها تسبب لك ضغوطاً عملية كثيرة، في حين أنك لو نظرت إلى هذه الوظيفة الجديدة على أنها فرصة لإثبات قدرتك على التعامل مع أية وظيفة يراك فيها رؤساؤك تكون بذلك قد استبدلت الأثر السلبي لضغط العمل - الناتج عن النقل- بأثر إيجابي، فضلاً عن اكتسابك الثقة في ذاتك بنجاحك في عملك الجديد وبتقنة رؤساؤك فيك، مما قد يعكس على تقدمك الوظيفي في المستقبل؛ إذ ستصبح من الأفراد الذين يُعتمد عليهم من قبل رؤسائهم
- إذا واجهتك مشكلة في عملك لا تعطيها حجماً أكبر من حجمها الطبيعي، ولا تجعلها تؤرقك، ولا تقنع نفسك بأن هناك مشكلة غير قابلة للحل، ولا تجعل هذه المشكلة سبباً من أسباب ضغوط العملية الداخلية أو الخارجية، وانظر إلى هذه المشكلة نظرة المتفحص لأسباب حدوثها، ثم قم بتحليلها، وضع الحلول المناسبة للتعامل معها، وابتعد تماماً عن التوهّمات والأفكار السلبية عند حل المشكلة.
- كن اجتماعياً متسامحاً داخل محيط عملك، وخارجها، وتحلّ بالأخلاق الحميدة، واعمل على كسب ود وصدافة زملائك، وادخل في تنافس شريف معهم، وتجنب الأحقاد والحسد، وسوء الخلق - إن كل ذلك من أسرار النجاح - وأنت بكونك اجتماعياً متسامحاً تهناً بصحبة صالحة داخل العمل تزيل عنك عناء العمل وضغوطه، فأى إنسان يحتاج دوماً إلى الصديق الذي يبوح له بما يحتويه صدره من آلام وضغوط، فيمجرد الحديث للآخر والاستماع إلى وجهة نظره، ونصيحته يريحك ويخفف عنك؛ فقد يرى زميلك في العمل، أو صديقك خارج العمل أو زوجتك - حلاً لمشاكلك وضغوط عملك لا تراه أنت،

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

فهو ينظر للمشكلة أو الضغوط التي تقصها عليه نظرة أشمل، وليست نظرة ضيقة من زاوية واحدة كما تراها أنت، ومن ثم قد تكون قدرة زميلك أو صديقك أكبر على إيجاد الحل الأفضل لمشكلتك.

- كن ذكياً في التعامل مع نفسك: أعطها حقها في الاسترخاء والراحة بين الحين والآخر، والاسترخاء المقصود هو الاسترخاء المحدد بوقت، والمعلوم الهدف من ورائه، وليس الهروب من مواجهة مشكلة ما أو ضغوط عمل، والاسترخاء هنا ليس استرخاء الجسد بالراحة فحسب بل استرخاء النفس أيضاً، ومحاولة إكسابها الطمأنينة والبعد عن التوتر والعصبية، واسترخاء الذهن أيضاً بالعمل على جعله أكثر صفاءً، فالنفس تكل وتمل، وإن لم تكسر مللها كُسرت هي، والذهن يحتاج إلى وقفات صفاء حتى يجدد من نشاطه وقدراته، وهذه احتياجات يلزمها كل إنسان في نفسه، حتى يتمكن من مواجهة ضغوط العمل بصفة خاصة، والضغوط الحياتية اليومية بصفة عامة.
- اعلم أن لك قدرات محدودة أياً كان حجمها فهي محدودة، ولذلك لا تحمل نفسك ما لا تطيق من الأعمال، حتى لا تقع تحت طائلة ضغوط العمل المستمرة، ومن ثم لن تستطيع إنجاز أي عمل منها على الوجه الأفضل ولن أقول الأمثل - يقول - تعالى -: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا) [البقرة: 286]. فلا تأخذ نفسك بالشدة المفرطة؛ فلن تستطيع الاستمرار على ذلك طويلاً.
- اعلم بأن إقدامك على العمل وعدم الخوف من الضغوط والمخاطر التي قد تتعرض لها، يحقق لك النجاح؛ فالخوف والركون والتسويف من أكبر أعداء النجاح.
- أكسب نفسك روح المبادرة؛ فالمبادرة تساعدك على كسر روتين العمل، الذي قد يسبب لك ضغوطاً نفسية تجاه العمل؛ إذ تمل النفس بطبيعتها من الأعمال الروتينية خاصة مع بقائها لفترات زمنية طويلة.
- اعمل على تحصيل العلم النافع في مجال تخصصك العملي، عن طريق الدراسات المتخصصة.
- اعمل على اكتساب مهارات جديدة تمكنك من القيام بأعمالك المكلف بها بشكل جديد، وذلك عن طريق التدريب المتواصل والمستمر في مجال تخصصك.
- لا تركز إلى علمك فقط، بل اطلع على تجارب الآخرين ممن شهد لهم بالنجاح والتميز، واقرأ سيرهم، واطلع على كيفية وصولهم إلى هذا النجاح وذاك التميز، ومن المؤكد أنهم لا قوا الكثير من المصاعب، والكثير من ضغوط العمل أثناء سيرهم في طريقهم؛ إذ لا تُفرش طريق النجاح بالورود، وتعلم كيف تغلبوا على تلك المصاعب والضغوط؛ فدراسة تجارب الناجحين، والاستفادة بما فيها من عبر، يكسبك قدراً من خبراتهم دون شك في ذلك.
- عود نفسك على القناعة، وارض بما قسم الله لك، وإياك والركون وعدم الأخذ بالأسباب؛ فالمتوكل على الله حق توكله يأخذ دائماً بأسباب النجاح، وإن قدر الله لك عملاً ما في وقت ما، وكان هذا العمل لا يحقق لك طموحك ولا أهدافك التي خططت لها فلا تقنط وتوقف، ارض بما قدر الله لك، واسع جاهداً في تحصيل العلم النظري، والتدريب العملي؛ فهي أسباب قد تكون مقصراً فيها وأنت لا تدري، فخذ بها ولا تجعل للضغوط النفسية التي قد تتولد لديك نتيجة عدم رضاك عن عمالك الحالي، أو وظيفتك الحالية، لا تجعل لها تأثيرات سلبية تعيقك عن الأخذ بالأسباب، فضلاً عن الوقوع في ذنب عظيم وهو عدم الرضا بما قسمه الله لك.