

تنفيف ضغوط العمل

طرق بسيطة للتقليل من ضغوط العمل وصراعاته وتحقيق أفضل ما لديك

انتقاء وتنقيح

الأستاذ / محمد بن عبدالله محمد الزنان

١٤٢٤ هـ

مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله و الصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ، وبعد :

لقد خلق الله الخلق وأمرهم بالعمل والجد فيه وحث النبي ﷺ على ذلك فقال : (إن الله يحب من أحدكم إذا عمل عملاً أن يتقنه) ، وإن ما يقضيه المرء من الوقت في ميدان العمل لا يقل عن ثمان ساعات يومياً لا يمكن أن يخلو من توتر ومشاكل ، وكلما زادت مسؤوليات المرء كلما كان عرضةً للتوتر .

وهنا سؤال !! إن المشكلة ليست في وجود التوتر في مكان العمل أو بمدى تعرضك له ، لكن كيف تعالج هذه المشكلة التي تسببت في ذلك ؟ .

إما أن تُسلم بأن العمل بطبيعته مليء بالمشاكل التي تجلب التوتر وتتعامل مع الأمور بسلبية تامة ، وإما أن تسلك مساراً مختلفاً وتتعلم كيف تتجاوب بالأساليب الجديدة الأكثر هدوءاً مع متطلبات العمل ، ومن الواضح هنا أنك لو وجدت طريقة تقلل من التوتر في عملك ، بذلك تكون قد أجبت على السؤال الذي يجول بخاطرك ، وأفضل طريقة هي أن تتعامل مع المشاكل بكل إيجابية وتنظر لكل مشكلة من جانبها الإيجابي أكثر لكي تستغلها فيما يعود بالنفع والمصلحة ، فحاول ألا تُنفذ طاقتك ووقتك بسبب التوتر والضيق والغضب في هذه الأمور الصغيرة نسبياً .

جاء رجل إلى النبي الكريم ﷺ فقال : يا رسول الله أوصني . قال : (لا تغضب) فردد مراراً قال : (لا تغضب) . قال مسؤل لأحد موظفيه وقد رآه في حالة انفعال : لا تغضب . . . فإنه لا أحد ممن أثار انفعالك يشعر كما تشعر به أنت .

ونظراً لوجود الكثير من الأمور الصغيرة في العمل مما يستوجب المعالجة ، تظهر علاقة وثيقة الصلة بينها وبين مجمل خبرتك ، فلو تعلمت كيف تعالج الأمور الصغيرة بمزيد من الحكمة والصبر لحصلت على أفضل النتائج ، وبالتالي يقل وقت الضيق والقلق والانزعاج ويزيد وقت الراحة والإبداع والإنتاج .

وانطلاقاً من هذا المبدأ ستظهر لك بعض النتائج ولعل أهمها أنك تشرع في معرفة ما ينبغي تناوله منها على أساس يومي ، وعندما تخفف من تفاعلك المفرط مع الأمور الصغيرة في مجال العمل ، ستعرف كيف تتجاوب معها بكل يسر وسهولة ، كما أن مستوى التوتر عندك سوف ينخفض ، وحينئذ سوف تشعر بجو أكثر متعة وسعادة .

إن كل عمل لا يخلو من صعوبات ولكن - في المقابل - بوسعنا معالجتها بطريقة أكثر إيجابية ، وقد انتقيت لك عزيزي القارئ بعض الطرق البسيطة التي تساعدك على تقليل ضغوط العمل حتى تتمكن من تحقيق أفضل ما لديك إن شاء الله .

محمد بن عبدالله الزنان

١٤٢٤/٢/١٨ هـ

١- حاول أن تكون سعيداً :

يجب أن يمنح الإنسان نفسه قسطاً من المتعة وهدوء البال والحيوية والاسترخاء والسعادة لا سيما في العمل .
إن السعيد دائماً هو المحب لعمله ، وقد ثبت أن من يحب عمله هو الأكثر نشاطاً بدافع الحماس الذاتي بما
ينعكس أثره على أدائه نحو الأفضل فهو جيد الاستماع سريع التعلم ، فاحرص يا أخي على أن تكون سعيداً فستغير
حياتك حالاً وسيحبك الآخرون .

٢- كن أقل حكماً :

والمقصود بالتحكم هنا هو تلك المحاولات الخاطئة التي تريد بها أن تكون الأمور كما تريد لتضمن الأمان ،
وتتحول إلى جسد ساكن لا يتحرك في موقف دفاعي أو مشوب بالقلق عندما لا يخضع الآخرون في سلوكهم لمواصفاتك
التي تظن أنها المثلى .
إن المتحكم يحمل على عاتقه الكثير من التوتر فهو ليس فقط مهتماً باختياراته وسلوكياته ، وإنما يصر أيضاً
على أن يفكر الآخرون ويسلكوا أساليب بعينها . إذا كنا نود التأثير على الآخرين فلا يكون ذلك بإجبارهم وإلا تسببنا
في إزعاجهم ، فإذا كنت تشد حياة أوفر سلاماً وهدوءاً ، كن أقل حكماً .

٣- اسنفد جيداً من الاجتماعات المملة :

إن أكثر ما يمقته العاملون هي تلك الاجتماعات المملة وأغلب الناس يشعرون بأن هذه الاجتماعات أكثر من
اللازم ولا ضرورة لها .
هناك أمران يمكن لهما أن يجعلنا من الاجتماعات بالنسبة لك اجتماعات مهمة وشيقة ومنتجة قدر الإمكان :
الأول : أن تكون الاجتماعات ذات صفة (اللحظة الحالية) بمعنى محاولة الاندماج في الاجتماع دون السماح للذهن
بالشرود والتشتت .
الثاني : إقناع الذات بأنها سوف تتعلم شيئاً جديداً من كل اجتماع وحاول البحث عن حكمة جديدة أو فكرة
جديدة أو طريقة جديدة لإنجاز عمل ما .

٤- لا داعي لتوقع الإجهاد :

بعض الناس يتوقعون انغماسهم في أعمال شاقة ومتعبة للغاية في الأيام القادمة ، وهذه الحالة من الإحساس
والشعور تجعلهم يشعرون بالإرهاق والتعب من الناحية النفسية قبل أن يبدأوا العمل أو ينشغلوا به ، وأنا أنصحك بآلا
تتوقع هذا التعب والإرهاق الذي لم يحدث بعد ، وأن تعيش اللحظة التي تحياها الآن في سعادة وهدوء .

٥- لا نسب الظالم... ولكن أشعل شمعة :

عليك باتخاذ الخطوات الايجابية لحل المشكلات (مهما كانت صغيرة) بقصد تحسين الموقف بدلاً من الشكوى
من الأخطاء .

٦- قدم الشناء للآخرين :

إن من طبيعة البشر أنهم يحبون أن يكونوا موضع التقدير والثناء ، وعلى الجانب الآخر هناك من يشعر بالانتقاص من قدره إذا لم يقدم له الشناء ، والثناء يكون بوسائل عدة ، فينبغي أن تسدي الشناء للآخرين ليس لمجرد أن تحصل على مقابل منهم ، ولكن بحكم أن ذلك هو الصحيح ، ولأن ذلك يجعلهم يشعرون بالفضل .

٧- لا نعد بما ليس في مقدورك :

إن كثرة الوعود التي تعدها ثم تتدم عليها إما لكثرتها أو لعدم تمكنك من الوفاء بها أو بسبب نسيانها ستؤدي إلى حالة من التوتر وكلما زادت وعودك زاد توترك لأنك تحاول إرضاء الجميع ، فقلل من الوعود أو وازن بين وعودك وإمكاناتك .

٨- عليك بالهدوء في الأوقات العصيبة :

عندما تحتفظ بهدوئك ولا تهتز عند مواجهتك أي موقف عصيب فإن الآخرين أيضاً سيحاولون الاحتفاظ بهدوئهم .

٩- النزج السلوك الحسن :

عندما تلتزم بالخلق الحسن فإن ذلك يساعدك على خفض التوتر في حياتك والاحتفاظ بتماسكك وعدم الانزعاج والاستغراب عندما يحدث شيء لا يروق لك ، وستكتشف المشكلات قبل أن تفقد السيطرة عليها ، وستتقضي على الخلافات في مهدها .

١٠- لا تكن إنانياً :

ليس هناك صفة أسوأ من الأنانية ، فالشخص المتصف بهذه الصفة يبالغ في الاهتمام بنفسه على حساب الآخرين ، ويفتقد التعاطف مع غيره لأنه يرى أنه أفضل منهم ، ولا يراعي مشاعر الآخرين .

١١- احترم ذنك :

من المهم ألا تخلط بين الأنانية واحترام الذات فليس هناك علاقة بينهما ، فالشخص الذي يحترم ذاته يحب الآخرين ويرضى عن نفسه ، ولأنه حصل على ما يريد من مشاعر إيجابية فله ميل غريزي للتواصل مع الآخرين .

١٢- ارض بنصيبك من دنياك :

اقتنع بما آتاك الله ، واحرص على ما ينفعك ، وإياك والتمني فإنه يؤدي إلى عدم تفاعلك مع عملك ، ويصعب عليك العمل بتركيز وفاعلية ، لأن عقلك في حال التمني مشغول بما تريد أن تكون أو يكون .

١٣- ضع الأمور في نصابها :

لا تضخم المشكلات التي تعرض لك ، وتعامل مع كل مشكلة بالحل المناسب لها ، وأحسن التصرف .

١٤- اسنمن بحكمك في حل المشكلان :

الحكمة تعطي نظرة صائبة للأمور وفطنة وتوجيهاً ممتازاً نحو الصواب ، بل إنها تجعل حياتك أسهل وأقل توتراً ،
والحكمة هي الاستخدام الصحيح للذهن ، فالله الله في الحكمة .

١٥- أدرك مدى قوة الألفة :

إن القدرة على إقامة علاقات مودة تسهم في الحصول على قدر أكبر من السكينة وعلى إقامة علاقات طويلة
الأمد تتسم بالثقة وتقوم على الأمانة والمصادقية المتبادلة ، كما أنها تساعدك على أن تصبح (شخصاً ذا شعبية) ،
وعلى أن تخرج أفضل ما عندك وعند الآخرين .

١٦- نخلص من أخطائك بسرعة :

ليس من شك في أنك ستترتكب أخطاء في بعض الأحيان ، وربما تكون جسيمة ، فأنت لست معصوماً ، ولكن
كيف تصحح خطأك ؟ .
إن التخلص من الأخطاء بسرعة يجعلك تتعلم من الآخرين ومن أخطائك ، وكنتيجة لذلك فإن حياتك العملية
ستصبح أقل توتراً .

١٧- رضا الناس غاية لا تدرك :

تأكد أنه لا بد من غضب البعض منك ، وهذا الرأي ربما يصعب تقبله ، وخصوصاً إذا كنت ممن يحرص على
إسعاد الآخرين ، لكنها حقيقة . . . فعندما تحاول إسعاد شخص ما ، غالباً ما تسبب إحباطاً لشخص آخر في نفس
الوقت ، حتى وإن كانت نيتك سليمة وأهدافك طيبة ، فلا يمكنك أن تكون مع طرفين في وقت واحد .

١٨- لا تدع زملاء العمل السلبيين يذبطن من عزيمتك :

بصرف النظر عن مكان عملك أو طبيعته ، فإنه من المؤكد أنك ستضطر للتعامل مع مجموعة من الناس
السلبيين ، فبعضهم سيكون ذا سلوك سيء أو عدائي ، فتعلم كيفية التعامل مع هؤلاء الناس في صورة فنية حقيقية
لبقة ، بحيث لا يؤثر عليك ، وحاول التأثير عليهم إيجاباً .

وفي الختام أتمنى لك أخي الكريم حياة عملية مريحة خالية من التوتر والمنغصات ، ، ،