

## الدرس الثاني: ضغوط العمل وكيفية التعامل معها

### المفاهيم المتضمنة في الدرس

- العمل الإيجابي.
- السلوك الوظيفي.

### الأهداف

- تتعرّف على الآثار السلبية لضغوط العمل.
- تبين كيفية توظيف ضغوط العمل لصالح تحقيق النجاح الوظيفي.
- توضّح أهم إرشادات التعامل مع ضغوط العمل بإيجابية.

### خارطة مفاهيم الدرس



- ⊙ هل تشعر أن الموظفين يتضايقون في أعمالهم؟
- ⊙ هل تتوقع أنهم يشعرون بشيء ما قادم يتعلق بوظائفهم؟
- ⊙ هل تتوقع أن الموظفين في العمل يتجنبون الحديث فيما بينهم؟



يتسم السلوك الإنساني في زماننا الحاضر بالقلق والتوتر الشديدين، بل إن علماء الصحة النفسية يقولون أن القاسم المشترك بين الشعوب هو ارتفاع نسبة ووتيرة القلق، والإقبال المتزايد على استهلاك المهدئات نتيجة لضغوط العمل.

ويتأثر السلوك الوظيفي على وجه الخصوص بارتفاع هذه النسب، الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من الصراعات، والمواجهات، وبالتالي المزيد من التوتر وتدني الرضا الوظيفي وضعف العلاقات الإنسانية الإيجابية بين العاملين في المؤسسات العصرية.

#### القلق الوظيفي



المهارات المكتسبة من النشاط	هدف النشاط
<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحليل</li> <li>● حل المشكلات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الوعي بالجوانب الإيجابية والسلبية التي يتأثر بها الفرد نتيجة للقلق الوظيفي.</li> </ul>

عبدالله موظف مجتهد، يعمل في مؤسسة تتعلق بخدمات الاتصال، ودائماً يكون مبادراً للمؤسسة بالأفكار والطموحات التي تساعد المؤسسة في تحقيق مكاسب عديدة، ولكن في الآونة الأخيرة، لاحظ أن هناك

تجاهلاً له من قبل المسؤولين بالمؤسسة، حيث تم تجاهله في حضور اجتماعات المؤسسة، ويفاجأ بأنه آخر من يعلم بأي شيء في مكان عمله، ويلاحظ أن أعباء العمل صارت أخف بالنسبة له، بينما زملاؤه يتولون أعباء ومسئوليات أكبر.

عزيزي الطالب: في ضوء المشكلة السابقة ناقش مع زملائك ما يأتي:

- ١ النقاط التي سوف يفكر فيها عبدالله الآن وتعلق بمستقبله الوظيفي؟
- ٢ الإجراء الذي سوف يقوم به عبدالله جراء هذه التصرفات من صاحب العمل؟
- ٣ الاستفادة التي شعرت بها أنت كطالب اليوم، ورجل أعمال الغد لتوظيفها في حياتك العملية؟

انتبه

إن ضغوط العمل سرعان ما تتحول إلى قلق، وهذا يضر بأداء الموظف لوظيفته، بالإضافة إلى التأثير سلباً على حياته الخاصة ومن ثم إنتاجيته في العمل.

### النجاح الوظيفي



- 1- تأكد من انسجامك مع العمل الوظيفي الذي تمارسه ورغبتك فيه.
- 2- لا بد من توافر المهارات المطلوبة لسير العمل في حده الأدنى.
- 3- استند من خبرات من هم أقدم منك في العمل.
- 4- استشر رئيسك فيما يعترضك من مشكلات واعرض عليه مدى تقدمك في العمل.
- 5- ليكن لك لقاءات منتظمة مع العاملين معك من مرؤوسيك وزملائك في العمل لتدارس شؤون العمل، والتعرف على ما لديهم من مشكلات والتعاون معهم في حل هذه المشكلات.
- 6- توزيع يوم عملك الوظيفي على المهام المطلوب إنجازها.
- 7- الدقة في العمل والاهتمام بتفاصيله والمتابعة له حتى النهاية.
- 8- كن قدوة لغيرك من العاملين معك في النزاهة والصدق والعدالة والالتزام بأوقات الدوام الرسمي وتنفيذ اللوائح ونظم المؤسسة والتفاعل الإيجابي معها وتقديم المقترحات البناءة حولها.

**الوظيفة إحدى أهم صور العمل**  
التي يمارسها كثير من الناس سواء في إدارات حكومية أو في مؤسسات خاصة. أ طرح في هذا النشاط عدداً من الشروط التي لا بد من توافرها عند كل شخص ينشد النجاح الوظيفي في عمله.

لاحظ

أن توظيفك الجيد في التعامل مع ضغوط العمل يؤدي إلى النجاح الباهر.

### كيف نحول العمل إلى متعة؟

هذا السؤال يطرح نفسه بشدة عند كثير من الشباب الملتحق بعالم العمل اليوم، حيث يفكر كيف يكون العمل بالنسبة لهم متعة وسعادة. وهناك بالطبع عديد من النصائح والإرشادات التي يمكن تقديمها في هذا الشأن، ولكن هنا سوف نركز على أهم النصائح التي تقدم لهؤلاء الشباب، بحيث تساعدكم كثيراً في بلوغ ما هو منشود، والبعد عن المثالية الزائدة، وعدم الاهتمام بالصغائر في العمل. فنحن ننصح دائماً بالتحلي بالأخلاق العظيمة، وإيثار الغير والبعد عن الأنانية والسعي إلى التعاون... إلخ، ولكن يبالغ الكثيرون منا في ذلك، فيحملون أنفسهم فوق طاقتها، وهو ما لا ندعو إليه مطلقاً. على العموم من التوجيهات في هذا المجال، ما يأتي:

تذكر

إذا لم تستطع العمل بما تحب فعليك أن تحب ما تعمل.



## هَوْنٌ على نفسك... فأنت إنسان؛

كونك إنسان يعني بالتبعية أنك معرض للخطأ، فنحن لسنا من الأنبياء المعصومين، ولا من الملائكة المنزهين. ولكن كثيرين منا ينسون هذه الحقيقة، ويعاقبون أنفسهم أشد العقاب كلما أخطأوا، وهو أمر متكرر الحدوث بالطبع.

وفي مجال العمل بوجه خاص يعد الخطأ وارد بشكل مؤكد. فالأمر فيه كثير من التجارب والمحاولات والتحديث، وكلها أمور ذات نتائج غير مؤكدة النجاح.

## لا تبالغ في التمسك بالمواعيد؛



من أثقل ضغوط العمل التي نتعرض لها مواعيد التسليم، أو الانتهاء من المشروعات، أيًا كان نوعها، والالتزام أمر جميل ومطلوب، أما أن يتحول إلى عبء إضافي عليك، فليس بالأمر المطلوب على الإطلاق. ومن أكبر مضيعات وقت من يدمنون عادة التسليم في الموعد المحدد بشكل مرضي هو التفكير في

كيفية تسليم الأعمال المطلوب إنجازها، ومتى.. وهكذا. ولو أنهم لم يفكروا بهذا الأمر بتلك الكثافة لأمكنهم إنجاز المطلوب منهم في الموعد المحدد فعلاً. والأهم من ذلك هو التفكير في كيفية تسليم الأعمال المطلوب إنجازها، ومتى... وهكذا. ولو أنهم لم يفكروا بهذا الأمر بتلك الكثافة لأمكنهم إنجاز المطلوب منهم في الموعد المحدد فعلاً. والأهم من ذلك هو أنهم يصابون بالتوتر والعصبية في سبيل الالتزام بالموعد، مما قد يؤثر على علاقاتهم بغيرهم، ويؤثر حتى على جودة العمل المطلوب تسليمه.

## لا تتمسك بآمالك وأحلامك حرفياً

في مجال العمل خاصة لا تملك أنت وحدك زمام الأمور كلها. فعليك إذن القيام بواجبك والسعي نحو أهدافك أما النتيجة فلن تتحكم فيها، فإذا لم تأت الرياح بما تشتهي السفن، فلا تؤنب نفسك، ولا يصيبك الإحباط والاكتئاب، وكيفيك أنك قمت بواجبك على أكمل وجه حتى ترضى عن نفسك. من أسوأ عادات العمل أنك كثيراً ما تسمع من موظف ما يقول «إن رئيسي يستفيد مني أكثر بكثير من الراتب الذي يمنحني إياه».

فإذا كنت من هؤلاء فقد وضعت نفسك في صراع. فأنت تظن أنك تذهب للعمل لكي تستغل صاحب العمل لأقصى درجة. وأنه بدوره يقوم بنفس الشيء، وأن الفائز منكما هو من يخدع الآخر ويستغله بشكل أكثر دهاءً.

ومعنى ذلك أنك تؤمن أنه لا يوجد في العمل مجال لفوز الجميع. بل إن الفوز دائماً يتحقق لطرف على حساب الآخر، وهذا النوع من التفكير لا يناسب مجال العمل إطلاقاً. فأنت وصاحب المؤسسة شريكان يعملان معاً من أجل نجاح المؤسسة. فهوّن على نفسك ولا تحسب كل كبيرة وصغيرة، ولا تذهب لعملك حاسباً المكسب والخسارة، فليس هكذا تسير الأمور.

وهنا يجب عليك لتحصل على العمل أو الوظيفة التي تحبها وترغبها في التعرف على رغباتك التي تمثل المفتاح الحقيقي للوصول إلى النجاح المرغوب.



إجابتك على هذا الاستبيان سوف تساعدك في تحديد رغباتك التي تؤهلك فيما بعد للحصول على العمل المطلوب.

المهارة	أرغب في ممارستها	أحتاج ممارستها	أقدر على ممارستها
التعامل مع المعلومات			
التخطيط			
التحليل			
الكتابة			
الاستماع			
المقابلات			
الإشراف			
التدريب			
التصميم			
الرسم			
التنظيم			
الإدارة			
البيع			