

فقدان الوظيفة

هناك عدة حجج لفصل الموظفين مثل التحجيم، أو التعامل مع مصادر خارجية أو التبرير المنطقي، أو التغيير في نظام الشركة أو إعادة تقييمها أو هيكلتها، أو تضخم مستوى العمالة. وبغض النظر عن الأساليب التي تتبعها مؤسسة ما، فإن ردود أفعال الموظفين العاطفية تكاد تكون متشابهة. قد يعني فقدان الوظيفة أيضاً ضياع الهوية، وتآكل ثقة الفرد بنفسه، إضافة إلى شعوره بالخروج من محيط مجتمعه.

قد تتراوح ردود أفعال الناس من معتدلة إلى حادة، تبعاً لأعمارهم وشخصياتهم وظروفهم العائلية والمالية، وأكثرها شيوعاً عند فقدان الوظيفة هي الصدمة الجسدية المصاحبة لبعض أعراض الصدمات المعروفة، مثل التكذيب والإنكار والغضب والاندحاش والانزواء وفقدان الثقة، وكذا التساؤل «لماذا أنا»؟

بما أن المشاعر المصاحبة لفقدان الوظيفة تماثل غيرها من

حالات فقدان المؤلّمة، لذا ننصح بقراءة هذا الفصل مع الفصل المتعلّق بحالات الفراق والطلاق وإنهاء العلاقات (انظر صفحة 103).

تتفاوت ردود الأفعال للضغط الناتج عن فقدان وظيفة، وقد تتضمّن الآتي:

الإحساس وكأن شيئاً لم يكن، واستعمال عبارات مثل «هذا ليس بالأمر المهم حقاً».

○ البكاء علناً.

○ الانزواء أو الانطواء على النفس.

○ الانهيار التام.

○ التظاهر وكأن شيئاً لم يحدث لدرجة إخفائه عن الشريك أو الزوج أو أفراد العائلة المهمّين.

○ المرور بتقلّبات مزاجيّة.

حسبما تعتقده كارول سبيرز Carole Spiers، المستشارة في

الكرب المهني، والمتخصّصة في التدريب الإداري لمكافحة الكرب الوظيفي في المؤسسات العالمية والهيئات العامّة، فإنّه لا علاقة لجنس المصاب في كينيّة إظهاره الكرب. فحتى لو أظهر الذكور رجولتهم، فإنّهم يخفون ردود أفعالهم الجسديّة والعاطفيّة، من غضب ويأس وضياع وشعور بالنقص وعدم الملاءمة وقلة احترام الذات والانتحار في الحالات الشديدة، تماماً كالإناث.

تتبع طريقة التفكير منهجاً يكاد يكون موخداً في كل حالات

فقدان الوظيفة

فقدان الوظيفة، تبدأ بالإنكار، فالغضب، ثم تتطور إلى الإحباط، وقد تؤدي إلى كرب مرصّي أحياناً، وفي الحالات جميعها تختلف الفترة التي يقضيها المصاب في مرضه، وذلك تبعاً لعوامل سابقة. ويبقى مهماً تذكُّر أن كل تلك المشاعر مؤقتة ومُتوقّعة مهما كانت نوعيتها.

والأمر الثاني المهم تذكّره، هو أن الصدمة العاطفية هي رد فعل طبيعي. ويجد بعض الناس تجربة فقدانهم وظيفتهم أنها شديدة، لدرجة ظهور أعراض الصدمات الكلاسيكية عليهم، فقد تطفو بسببها أمور «غير منتهية» أخرى، غير ذات علاقة من سنوات أو عقود خلت، مثل حزن مؤجل أو غير منتهٍ لفقدان قريب أو اغتصاب أو طلاق أو انتهاء علاقة أو خسارة. وكما هو الحال في جوانب الحياة الأخرى، فإن طريقة تعامل الفرد بأزمة ما تعتمد على فلسفته في الحياة، مع طبيعته الخاصّة بحب البقاء، دون أن ننسى أهمية طُرُق معالجته لأزمات خلت في حياته. وتلعب قابلية الشخص للتغيير، كذلك، دوراً مهماً إيجاباً وسلباً، إضافة إلى حالة جسمه الصحيّة حالياً.

تختلف حدّة واستمرارية ردود الأفعال كثيراً، وتعتمد على متغيرات كأن يكون الشخص:

- قد تعرّض لفقدان وظيفة في السّابق.
- قد تعرّض لأزمات سابقة واجتازها.
- لديه دعم من زملائه أو قرينه أو زوجته أو أقربائه أو أصدقائه.
- لديه من يتحدّث إليه.

فما هي الخطوات العملية الواجب اتباعها؟

في أحوال أولئك الذين فقدوا وظائفهم، تختلف الخطوات المتبعة للعلاج، وذلك وفق درجة الكرب التي أصيبوا بها، أو المدة التي استغرقتها حالتهم، فقد يكون مفيداً لبعضهم الاستعانة بمختص ليرشدهم في هذه المرحلة الانتقالية من حياتهم التي تخضع لنظام ترتيب زمني. فيمر الشخص بالعديد من المراحل العاطفية قبل وصوله لمرحلة ما يُسمى «بمرحلة الحل النهائي»، ويساعد مختص العلاج الجيد مرضاه لتحديد معالم طرقهم المختلفة.

ما يجب وما لا يجب فعله تجاه العوائل

والأصدقاء وآخرين غيرهم

تقول كارول سبيرز: إن أول ما نتوقعه من شخص فقد وظيفته هو التغيير في تصرفاته، وتطرح ما يلي على عائلته وأصدقائه وزملائه السابقين، وكل من يحاول مساعدته لتخطي هذه المرحلة الانتقالية من حياته:

- تقبله على ما هو عليه، وتقبل مشاعره.
- استمع له مراراً وتكراراً، فإنه قد يعيد سرد قصته مرّات عديدة تُشعرك بالملل، لكن تابع الاستماع.
- تحل بالصبر، وكن متفائلاً، وتذكر أنها حالة مؤقتة.
- تأكد من وجود رقم هاتفٍ من يمكنه الاتصال به حين يشعر

فقدان الوظيفة

- بالكرب، أو بصعوبة النوم حتى لو في الثانية صباحاً،
كالمنظمات أو الهيئات التي تقدّم العون والنصح.
- توقع منه الغضب .
 - لاحظ أنّه قد يشعر بالحرج لفقده وظيفته إضافة إلى شعوره بخذلان عائلته .
 - لا تلجأ للدعابة لمداراة الحقيقة .
 - قم بتقديره ورفع معنوياته، إذ أن ثقته قد تكون في أدنى مستواها .
 - لا تضغط عليه .
 - لا تردد أبداً تفاهات كأن تقول له: «كان من الممكن أن يكون الأمر أكثر سوءاً» أو «يحدث هذا للكثيرين» أو «قد يمثل هذا منعطفاً لديك» أو «لم تكن تحب عملك أصلاً» .

الزواج والعلاقات العاطفيّة

لا عجب أن يمر الزواج والعلاقات العاطفيّة بضغوط من جراء فقدان أحد الأطراف لوظيفته، فيشعر بعدم قدرته على مناقشة الأمر مع شريك حياته، ويؤدي به إلى الانسحاب والعزلة. قد يكون جوّ من فقد وظيفته جواً مشحوناً بالرؤية غير الواضحة بشكل عام، مع وجود شك في علاقته العاطفيّة أصلاً، أو تساؤلات بشأن وضعه المالي،

فيلوم نفسه، أو يشعر بأنه منبوذ، علماً أن شعوره هذا ليس بالضرورة منطقياً أو مُبرراً له. كما قد يصاحب هذا عدة متناقضات كالنقاش الزائد، أو سوء التفاهم والحاجة للإنغلاق، ممزوجاً بشعور متزايد من العطف والاهتمام. وقد يأخذ طابعاً مغايراً من حب الاستقلالية وتقليص المسؤولية. فهناك عدة متغيرات ولا حالة دائمة.

الأثر على الأطفال

من خلال خبرة كارول سبيرز لتقديم الاستشارة لمن فقد وظيفته من الآباء، ترى أن الأطفال يحاولون التعبير عن مشاعرهم من خلال سلوكهم لا أقوالهم. قد يظهر بعض الأولاد خشونة في لعبهم، أو علاقتهم مع غيرهم من الأطفال، أو قد يعزلون أنفسهم في عالمهم الخاص مثل غرفهم. وقد يخاف هؤلاء من التغيرات المُحتمَل مواجعتها، كالمنزل الجديد أو المدرسة الجديدة أو الأصدقاء الجدد، وقد يستجيبون لأزمات العائلة بأن يصبحوا أكثر إثارة، أو يشعروا بالراحة لتغيير قد يحصل.

قد يشعر الأولاد بالقلق لاحتمال تغيير ما، أو يلومون أنفسهم لما يحدث، وقد يظنون أنهم سبب شجار والديهما وعدم تفاهمهما. فيمكن مثلاً، أن يلوموا أمهم علانية لفقدائها عملها، والتغيير الذي سببه ذلك في حياتهم، فيصبحوا أكثر حساسية للنقد، وبخاصة إذا كان آباؤهم شديدي التوتر والقلق. لذا فإن الأولاد بحاجة لمعرفة ما يجري في عائلاتهم، ولا يحسنُ حجبهم عن الآثار العملية للتغيرات

وذلك من باب حمايتهم، لأنهم سيشعرون وسيعانون من تلك المتغيرات على كل حال، وسيكونون أيضاً بحاجة لأن يقوم آباؤهم بتفهم شعورهم هذا. وسيحتاجون لمزيد من تعابير الحب عما تعودوه، وسيحتاجون لمزيد من القبول من آباءهم، لأنهم يشعرون بالغضب والانزعاج والقلق لما يدور حولهم.

قصة تيري Terry

فلنأخذ مثلاً حالة تيري وهو في الخمسينيات من عمره، أنهيت خدماته مراقباً لعمال بناء. شعوره بالخجل والعزلة، وكأنه الملام، منعه من إفضاء الأمر إلى زوجته حتى بعد مضي ثلاثة شهور، فكان يداوم على مغادرة منزله صباح كل يوم في 15: 7 كالمعتاد، ولكن يذهب إلى المقهى، أو المكتبة العامة، أو مكتب التوظيف باحثاً عن عمل، إلى أن رأته مصادفة إحدى صديقات العائلة جالساً في المقهى وحيداً وفي وضوح النهار، فأفضت الأمر إلى نسيبتها التي أخبرت بدورها زوجة تيري. فظهرت الحقيقة. وعندما ناقشا الأمر أكدت له زوجته أنه غير ملام لما حصل، وأن عليهما معاً مواجهة الموقف. وجدت زوجته عملاً لها بعد أسبوعين في شركة تسويق، ووجد هو بعد شهرين عملاً إضافياً في حانوت صغير لبيع البقول.

أحبت زوجته عملها، وشعرت بالسعادة لمكانتها الجديدة، بينما لم يشعر تيري بذلك، فبات يشعر بالكرب وعدم الراحة. كانت وظيفته قليلة الأجر إضافة إلى كونها مملّة، كما اشتاق لصحبة

التكيف مع صدمات الحياة

الرجال، فانحدر مستوى لياقته لعدم ممارسته رياضته المعتادة، وبدأ وزنه بالازدياد. تعود السهر المتأخر، ومشاهدة التلفاز لحين موعد عمله الذي لا يبدأ إلاّ عصراً. صار بليداً، وازداد شعوره بالخمول، وشعر بحاجته إلى المساعدة ولم يَدْرِ أين يجدها.

ازدادت الضغوط المالية على العائلة، مما حداها للانتقال إلى منزل أصغر. وبعد مُضي ثمانية عشر شهراً على فصله، اقترحت إحدى زميلات زوجته في العمل، ويعاني زوجها من حالة مشابهة لحالة تيري، أن يلجأ لمساعدة استشاري، ولكربه قام بذلك. قدمت الاستشارة لتيري فرصة إعادة تقييم وضعه، ومكنته من التحدّث عن عدة أمور خطرت له بعد إبعاده عن العمل. ولما طُلِبَ إليه تقييم تلك الاستشارة قال: إنّه لولاها ما تمكّن من الالتحاق بدورة نجارة في إحدى الكليات المحلية التي مكنته، وبعد ثمانية عشر شهراً، من الحصول على عمل منتظم، مشرفاً في إحدى الشركات الصغيرة المتخصصة في تركيب المطابخ. ورغم أن حالة العائلة ما زالت أسوأ مادياً، مما كانت عليه في أثناء عمله كمراقب عمال بناء، إلاّ أنهم استطاعوا تقريباً تحقيق رغباتهم من خلال قروض مالية مع تقليص نفقاتهم.

قصة ماري Mary

كانت ماري، وهي امرأة غير متزوجة، في أواخر الثلاثينيات، تعمل بلندن مديرة تنفيذية للخدمات المالية عندما استغني فجأة عن

خدماتها بسبب سياسة تحجيم ضخمة اتبعتها شركتها. شعرت أنها مشتتة، ولم تصدق ما حدث لها، فقد كانت دائماً طموحة، واثقة بنفسها، ولم تتخذ قط احتياطات مادية أو مهنية تحسباً لمثل هذا الموقف. وحاولت الحصول على عمل آخر بالميزات السابقة نفسها، فلم تجد؛ إذ كان الاستغناء عن خدماتها في وقت كان فيه المئات ممن يتمتعون بمؤهلاتها وخبرتها يبحثون، كذلك، عن أعمال مشابهة لما تبحث عنه.

ورغم أن دخل ماري قبل الاستغناء عن خدماتها كان كبيراً، إلا أنها كانت تنفقه سريعاً، بإجازاتها البعيدة، أو شراء الملابس الفاخرة، أو في المطاعم المشهورة؛ وخلال أربعة شهور واجهت صعوبة في تمويل أقساط منزلها البالغ ثمنه 175,000 جنيه، واستنفدت مدخراتها كلها على ضآلتها. وبعد سنة استعاد مصرف التسليف العقاري تملك شقتها، فاضطرت إلى تقديم طلب تعويض في مكتب البطالة، مما زاد من شعورها بالعزلة من أصدقائها، خاصة أن معظمهم كانوا متزوجين ولهم أطفال أو منغمسين في أعمالهم، حيث لم يكن لديهم وقت للتفكير في مشكلاتها الخاصة. وبعد حوالي سنة من إقصائها عن عملها السابق، التقت ماري صديقة قديمة كانت قد غيرت مهنتها للعمل كموظفة اجتماعية بمركز لمساعدة الشباب.

التحقت ماري بالعمل متطوعة لدى المركز الذي تعمل فيه صديقتها، وذلك لرغبتها في عمل شيء أحسن في حياتها، ولدهشتها شعرت بالسعادة لمساعدة الآخرين، حيث وجدت معنى وهدفاً

التكيف مع صدمات الحياة

لأيامها ولياليها التي لم تكن تشعر بها من قبل . وبعد ستة أشهر أعلن المركز عن حاجته لمساعد مدرّب، فتقدمت للوظيفة، وحصلت عليها . وصفت ماري، بعد مضي سنتين، تجربة فقدان عملها على أنّها أفضل ما حصل لها في حياتها، ورغم أن دخلها الآن يقلّ بكثير عما كان سابقاً، إلاّ أن إنفاقها قلّ بالمقابل . وحسب تقديراتها فإن إحساسها بالرّضا - لاعتقادها أنّها تساهم إيجاباً في بناء مستقبل هؤلاء المراهقين - يطغى على واقع عيشها في ظروف متواضعة .