

## كيف تتجنب الشعور بالعجز

تسلق شخص، مرة، سلم النجاح إلى أن وصل إلى القمة - ثم قفز!

هناك كلمة جديدة تزحف في لغتنا: «الاحتراق» burnout . تقدم التعريفات القديمة للمصطلح مفتاحين يمكن أن يساعدا على فهم المعنى الجديد. يعرف قاموسنا كلمة burnout بأنها : «توقف اشتغال محرك طائرة أو صاروخ بسبب نفاذ الوقود». يقول قاموس آخر إنها تعني «انتهى الوقود»، أو التربة المحروقة من الحرارة المفرطة.

وبالطبع، شاعت هذه الكلمة لبعض الوقت، لكن علماء النفس وقادة الصناعة منحوها معنى جديداً. ولقد تم تعريف الشعور بالعجز الوظيفي بأنه الشعور بأن وظيفتك لم تعد مثيرة، مجازفة، أو مكافئة. بتعبير آخر، إن الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالعجز ينفد وقودهم؛ يصبحون بلا استجابة وفاتري الشعور. إنهم يشبهون قليلاً سيدة قالت : «لست مع الأزمة أو ضدها». مع ذلك يكتشف علماء النفس أن بذور الشعور بالعجز تُبذر في أول سن رشدهم، حين يضع الشبان والشابات أهدافاً لحياتهم، ويستثمرون أنفسهم لملاحقة هذه الأهداف بنحو كامل، ويؤسسون علاقات ستستمر طول الحياة.

واكتشف علماء النفس أيضاً أن المزيد من البشر يشعرون بالعجز في أواخر العشرينات أو أوائل الثلاثينات من عمرهم.

والمأساة هي أن الشعور بالعجز يؤثر أكثر مما ينبغي في عدد أكبر من الناس. فعارضة الأزياء تجد أن وظيفتها تنتهي حين تصل إلى سن الثلاثين. والمدير التنفيذي متوسط العمر يُطرد في العام الذي يتوقع فيه أن يصبح رئيساً للشركة. أو أن الشخص الأكبر المكتئب جداً لا يستطيع التكيف مع الاستقالة الإجبارية، بالنسبة لهؤلاء، الشعور بالعجز مسألة خطيرة.

تستطيع تجنب الشعور بالعجز! ويفعل كثير من الناس ذلك. إليك ببعض الفوائد حول كيف تستطيع تجنب الخسارة وألم الشعور بالعجز.

### لماذا يشعر الناس بالعجز؟

لماذا يشعر الناس بالعجز؟ لأن مشاعرنا هي فردية جداً، هناك كثير من الأسباب الكامنة وراء شعور الناس بالعجز بقدر ما هناك بشر. لكن جميع هذه الأسباب يمكن وضعها في فئتين:

١. يشعر الناس بالعجز لأنهم يفشلون في تحقيق أهدافهم.
٢. يشعر الناس بالعجز لأنهم يحققون أهدافهم ويخيب أملهم.

### الفشل في الوصول إلى أهدافك

يفشل البشر في تحقيق أهدافهم في الحياة لأسباب عديدة، بعضها خارج سيطرتهم تماماً. ففي مسرحية آرثر ميللر Arthur Miller المشهورة، موت بائع، كان ويلي لومان دائماً سيقوم بعملية البيع الكبيرة التي كانت

ستجعله غنياً ومشهوراً، لكنه توفي شخصاً مهزوماً، وفاتر المشاعر. إليك بعض أكثر الأسباب شيوعاً لفشل الناس في تحقيق أهدافهم:

- ❖ أهدافهم كبيرة جداً بشكل غير واقعي.
  - ❖ يعانون من إصابات ومرض غير متوقع.
  - ❖ يسقطون ضحايا لظروف خارج سيطرتهم. على سبيل المثال، تُباع شركة أو يتوقف عملها، آلة جديدة تجعل مهارتهم في العمل عتيقة الطراز، أو يفقدون مبالغ ضخمة من المال أثناء انهيار لسوق البورصة.
  - ❖ يفشل الناس أيضاً في الوصول إلى أهدافهم لأنهم لا يكدحون بنحو كاف، أو يتخذون سلسلة من القرارات السيئة.
- مهما كان السبب، فإن نتيجة الفشل في تحقيق أهدافهم يمكن أن تكون شعوراً بالعجز، أو فقداناً لإحساس بالمعنى والهدف، فقداناً للحماسة والدافع، وشعوراً بفقدان الأمل وهيمنة اليأس.
- هل لاحظت أنني قلت إن النتيجة «يمكن أن تكون» شعوراً بالعجز؟ يجب ألا تكون هكذا. سنتحدث أكثر فيما بعد حول كيفية تجنب الشعور بالعجز.

### الخيبة من الوصول إلى أهدافك

إليك بعض أكثر الأسباب شيوعاً لخبية أمل الناس من الوصول إلى أهدافهم، مثل الشخص الذي تسلق سلم النجاح و قفز :

- ❖ يضعون أهدافاً متدنية جداً. يمكن أن يقرر شخص أن يصبح مليونيراً ، وفي الوقت الذي يصل فيه إلى الثلاثين، يكون قد عبر معلم الأرض المحدد.

❖ يخيب أمل شخص دوماً لأن أهدافه لا تلبى حاجات كان من المتوقع أن تلبىها. على سبيل المثال، غالباً ما يخيب أمل الناس الذين ينظرون إلى أهدافهم على أنها ستحل جميع مشكلاتهم الشخصية. وبغض النظر عن درجة نجاحهم، تواصل المشكلات الشخصية تعذيبهم.

❖ آخرون لا يعترفون بأهمية إنجازاتهم. غالباً ما يكون لأفراد الأسرة أهداف مختلفة كلياً، مثل الابن الذي يقول: « أعلم أنك تعمل بجد يا أبي، لكنني لا أريد الذهاب إلى الجامعة! »

❖ يكتشفون أن أهدافهم ضيقة جداً. يمكن أن يكتشف شخص يستثمر كل طاقاته ووقته في وظيفة أنه حين تنتهي الوظيفة، ليس هناك شيء يعيش من أجله.

سواء فشلت في تحقيق أهدافك، أو وصلت إلى أهدافك ووجدتها مخيبة للأمل، فإن النتيجة تكون نفسها: الشعور بالعجز!

### كيف تتجنب الشعور بالعجز

كيف تستطيع تجنب الشعور بالعجز؟ أو كيف تستطيع التعامل مع الشعور بالعجز إذا كنت تمر فيه مسبقاً؟ يمتلك الأشخاص الذين يواجهون الشعور بالعجز ثلاثة خيارات:

١. يمكن أن ينهاروا نفسياً، وربما جسدياً.
٢. يمكن أن يقاوموا في المؤسسة أو الأشخاص الذين يشعرون أنهم فعلوا بهم هذا.

٣. يستطيعون البحث عن إحياء هدف.

## الانهيار

يصبح الأشخاص الذين ينهارون نفسياً سلبيين، غير مستجيبين، فاتري الهمة، أو ينسحبون إلى عالم خيالي. حاول ويلي لومان أن يتعامل مع شعوره بالعجز بهذه الطريقة. حتى النهاية، تحدث عن عدد الناس المهمين الذين يعرفهم. أخبر زوجته وأولاده : «انتظروا موعد جنازتي، وسترون كم سيظهر من الناس لتوديعي!» لكن «الناس المهمين» لم يظهروا أبداً. حين يختار شخص أن ينهار، يخسر الجميع.

## القتال

إن الأشخاص الذين يختارون القتال يلقون باللوم على إحباطهم ومشكلاتهم وعلى الناس الآخرين، أو ربما على المؤسسات التي منحوا أنفسهم لها. لكنهم يزيدون ألهم وغضبهم وحسب، وأحياناً يدمرون علاقاتهم الأكثر أهمية.

## البحث عن إحياء هدف

غالباً ما يكتشف الأشخاص الذين يختارون هذا الخيار أن هدفهم الجديد يملك من المعنى والمكافأة أكثر من أهدافهم الأصلية. إن أفضل طريقة لتجنب الشعور بالعجز هي التعلم، باكراً في الحياة، سر إعادة التوجيه. يمكن أن يعني هذا الخيار «الحصول على المجال من العمل» لملاحقة اهتمام ما كنت تؤجله دوماً. يمكن أن يعني تغييراً لوظيفة، تغييراً للإقامة، أو تعلم مهارة جديدة.

في غالب الأحيان، تعني إعادة التوجيه إعادة اكتشاف موارد المعنى التي تكمن في داخلك أو في متناول يدك. إن كتاب دونمات الألماس

**Acres of Diamonds** هو من أجمل الكتب التي قرأتها. وهو يروي قصة رجل باع أملاكه، وودع جميع أصدقائه، وانطلق كي يعثر على أكثر السلع قيمة بالنسبة له : الألماس. بعد سنوات عديدة رجع، مفلساً، عجوزاً، وخائب الأمل من فشله. وحين ذهب ليزور بيته القديم اكتشف أنه كان يعج بالنشاط. كان الفناء الذي تركه قد أصبح أضخم منجم في العالم. وكان المالكون الجدد ينقبون في دونمات من الألماس.

غالباً ما يكتشف الناس الذين يتعلمون كيف يعيدون التوجيه أن الزوجة التي أهملوها طويلاً هي رفيق الحلم الذي يبحثون عنه. فالشخص الذي كان يميل دوماً إلى جمع المال يمكن أن يكتشف معنى جديداً حين يقدم خدمة مجانية للجماعة. قال أحدهم: إن الشخص الناجح في مجال واحد في الحياة هو فاشل. إذا كنت تريد تجنب الشعور بالعجز، واصل الارتفاع، وتابع الانطلاق.

### أعراض الاستنفاد

هل تعاني من أعراض الشعور بالعجز؟ إليك بقائمة من عشرة أسئلة يمكن أن تساعدك على القيام ببعض الاكتشافات المهمة:

١. هل تشعر أنك تحت الضغط بحيث يجب أن تعمل طول الوقت؟
٢. هل عليك أن تعمل بجد أكبر كي تولد الإثارة بما يكفي كي تتقي الضجر؟

٣. هل مجال واحد في حياتك يستنزف معظم طاقاتك؟

٤. هل تشعر بغياب الحميمية مع الناس الذين حولك؟

٥. هل تجد من صعوبة في الاسترخاء
٦. هل افتقدت للمرونة حالما اتخذت موقفاً من شيء ما؟
٧. هل تتماهى مع أنشطتك بحيث أنها حين تنهار، تنهار أنت أيضاً؟
٨. هل أنت قلق دوماً من الحفاظ على صورتك؟
٩. هل تنظر إلى نفسك بجدية أكبر؟
١٠. هل أنت مغتاض دوماً؟ وهل سرعة غضبك في ازدياد؟ هل تزداد خيبة أملك من الناس الذين حولك؟
- هل أقنعتك الأجوبة التي قدمتها؟ إذا شعرت، على أساس أجوبتك، أن الأمور في تحسن جيد، أقترح عليك أن تركز على تجنب تلك المصائد التي يمكن أن تقودك إلى الشعور بالعجز. إذا أجبت بـ «نعم» على أربعة من الأسئلة، يمكن أن تكون مرشحاً للشعور بالعجز. دعني أقترح عليك أن تعود وتراجع الأسئلة. حالما تكون قد فكرت بأجوبتك، اسأل نفسك إن كان هذا ما تريد أن تكونه. هل بدأت هكذا؟ إذا لم يكن هكذا، متى تغيرت الأمور؟ هل أنت قائد حياتك؟ أم هل هي تقودك؟
- يمكن التخلص من الشعور بالعجز مهما طال. إذا شعرت بالعجز، حاول أن تعيد توجيه طاقاتك واعرثر على معنى جديد. إن المبادئ التالية التي يجب أن «تعيش وفقاً لها» هي من كتب أوج ماندينو-Og Mandi NO الملهمة، وهي تستطيع أن تفعل هذا وحسب. إن صديقي أوج، الذي عمل في مجلس مدرائي حين كنت رئيساً لرابطة الخطباء القوميين، يقدم لقائمة مبادئه بمقولة مفادها: إنها تستند إلى فرضية أن الغد لا يأتي أبداً. بالتالي يجب أن تستغل معظم اليوم. إليك بالمبادئ:

١. اليوم سأبدأ حياة جديدة - سأملأ عقلي بأفكار جيدة.
  ٢. سأحيي هذا اليوم بحب في قلبي - سأجعل الحب سلاحى الأعظم.
  ٣. سألح حتى أنجح - لم أولد في هذا العالم كي أهزم؛ ولدت كي أفوز.
  ٤. أنا المعجزة الأعظم للطبيعة - سأصدق نفسي.
  ٥. سأعيش هذا اليوم وكأنه يومي الأخير.
  ٦. سأكون سيد عواطفى.
  ٧. سأضحك على العالم - سأتوقف عن النظر إلى الآخرين وإلى نفسي بجدية أكبر.
  ٨. اليوم سأضاعف قيمتى مائة مرة.
  ٩. سأعمل الآن - لن أقوم بالتأجيل.
  ١٠. سأصلى - حين أصلى، تكون صيحاتى صيحات توجيه وحسب.
- لم نُخلق لنفعل أي شيء لا نستطيع فعله بكل طاقتنا. و لا يتعلق الأمر بالعمر إلا قليلاً! هناك طبيب أسنان في دولوث، مينيسوتا، كان يؤم عيادته مرضى وهو في سن التاسعة والثمانين أكثر من أي وقت مضى في حياته. يداه لا تزالان ثابتتين، ويعتبره أنداده كفوًّا. قال لصحفي: «لن أترك عملى إلا حين يحملوننى إلى المقبرة». قارن ذلك الموقف مع الشاب (في العشرين من عمره) الذي قال لمستشاره: إن

الشيء الأول الذي كان يفعله حين يستيقظ كل صباح هو محاولة «العثور على سبب جيد للخروج من السرير».

إن العظماء حقاً لا يتوقفون أبداً عن النمو.

❖ إن بسمارك، الذي توفي في الثالثة والثمانين من عمره، أنجز عمله الأعظم بعد سن السبعين.

❖ ظل تيتيان Titian ، الرسام المشهور، يعمل إلى أن توفي في التاسعة والتسعين.

❖ أنهى غوته فاوست قبل بضع سنوات من وفاته، في الثالثة والثمانين.

❖ تعلم جلادستون Gladstone لغة جديدة في سن السبعين.

❖ توفي عالم الفلك لابلاند Lapland ، في سن الثامنة والسبعين، وهو يصيح: «ما نعرفه هو لاشيء: ما نجهله ضخم جداً!»

تابع نموك باستمرار، روحياً، ومهنياً، وعقلياً، في جميع علاقاتك.

اتبع نهج شخصيات الماضي العظيمة. قال السير إسحق نيوتن Sir Isaac Newton : «إن سبب كوني أعلى من الآخرين هو أنني وقفت على أكتاف العمالقة».

### كن ممتناً لأعبائك

لولا أخطاء عمالك، وصعوبة الأشخاص الذين اضطررت للتعامل معهم، ولولا عبء القرارات التي اضطررت لاتخاذها، ولولا المسؤولية التي حملتها، لما استطاع شخص أقل منك القيام بعملك بحوالي نصف

ما فعلت. حين يكتشف العظماء الحقيقيون أنهم خدعوا من قبل المعالم التي على طريق الحياة، فإنهم يشغلون جهاز الحركة، ويتابعون الانطلاق.

قال دوايت مورو Dwight Morrow في خطابه المشهور المؤلف من سطر واحد في أوج الركود الكبير: «الأمل أعظم من التاريخ». وأنا أوافقه الرأي تماماً.

