

## السجن المثالي الأداء



جينيفر مغفاراناند

وجدت دراسة أجريت أخيراً من قبل منظمة العمل الدولية أن واحداً من كل عشرة عمال يعاني من الضغط النفسي والقلق والاكتئاب والإنهاك. ولكن اللوم يجب ألا يقع على تخفيض عدد العاملين أو على سرعة العمل فقط. أما الموظفون، وبالأخص المتفوقون منهم، فهم يلعبون دوراً في إنهاك أنفسهم. ومن وجهة نظر تناقضية، فإن الإنجازات غير العادية قد تؤدي إلى الخوف الذي يؤدي بدوره إلى الإنهاك.

كتب المستشار توم ديماركو أنه من أجل فهم الإنهاك لابد أن نأخذ بالحسبان «الفتنة الجامحة التي ترافق الاستحواذ والانخراط العميق في مهمة ما». وكما أشار جو إلين موور البروفسور المساعد في جامعة إلينوي ساوثيرن فإن الموظفين المحفزين يكونون عرضة أكثر للانخراط في العمل. «إنهم يمتلكون عادة مهارات قوية تتعلق بالإدارة الذاتية ولا يحتاجون إلى الإشراف، ومن الممكن الاعتماد عليهم لأنهم يعرفون ما يجب القيام به ويقومون به بالفعل. ويضيف ديماركو «وليس من المستغرب أن المديرين يميلون إلى تحميل الموظفين المتفوقين ما لا طاقة لهم به». ويقول أيضاً: «إن الانخراط المفرط المذهل والتعب

المرافق له كلها تتجمع لتقلل من مقدرات الفرد العقلية». وإذا «بقيت لهم أي مقدرة على الإطلاق، فهم يستخدمونها لإخفاء هذا الإنهاك أو يحاولون ذلك».

ويتطرق العالم النفسي ستيفن بيرغلاس إلى مجاز الإدمان إلى أبعد من ذلك في كتابه «استصلاح النار». إن الأشخاص الناجحين يكونون سبباً لزوالهم لأنهم يؤمنون أن كل شيء سيكون على ما يرام - وذلك لو استلموا مشروعاً آخر فقط أو قاموا بإنهاء تلك البيعة. ولكن الرضا السيكولوجي المتوقع معظم الأوقات لا يتحقق. ويصبح النجاح بمثابة المخدر ويشعر الموظفون المتفوقون بالحاجة إلى إصابة الهدف دائماً. ويوضح لنا بيرغلاس: «عندما تحرز الهدف تتعود على بلوغ الذروة وما يلبث الانشغال والانهماك أن يخمدا». وبعد ذلك يطفئ الشعور بالآتي: «لقد كنت هناك ولقد فعلت هذا، والآن ماذا؟ ورويداً رويداً ستحتاج إلى جرعات أكبر فأكبر كي تحصل على التأثير السيكولوجي المنشود».

وإذا ما نظرنا إلى كل الأعراض الأساسية لما سماه بيرغلاس «سوبرنوبا: الإنهاك النجمي المنفجر» وهو «الشعور بأن الجسد واحترام الذات والمكافآت التي تتراكم من النجاح سوف تتعرض للخطر من قبل التقييم المستمر لمقدرات الفرد». «وتبعاً لذلك ولما يجب أن يكون توهجاً يتبع الانجازات، فإن العديد من المهنيين يكتشفون أنهم معوقون من المبادرة بالتغيرات البناءة بما يسميه علماء النفس بـ«بغض المخاطر». إن هذا الخوف من تولي التحديات الجديدة يظهر نفسه جلياً كقلق مستعاد «ماذا سأفعل في المرة الآتية حتى أسمو وأتفوق على نجاحي السابق؟» إحراق متعمد للملتزم (اختلاق المشكلات عمداً من أجل

التغلب على الملل)، والتصرف المعوق للذات (إخراج مسؤولية الفشل المحتمل باللجوء إلى المخدرات أو الكحول).

يقول بيرغلاس: إن التعامل مع بُغْض المخاطر المحرّضة بدافع النجاح هي مسألة (إعادة ترتيب رموز عِلْمِ النَّفْسِ الْغِشْتَالْتِي) أكثر مما هي إعادة لتأسيس نفسك كلياً. وإلى أن تنظر إلى نفسك وكأنك أكثر من خلاصة مقومات مصادر قوة يمكنها أن توقعك في شراك طريق المهنة المعزز للهوية ولكنه مثبت لها، فسوف تكون عرضة إلى التفكير الكلي أو عدم التفكير بتاتا حول عواقب التعامل مع التحدي والإبداع أو التغييرات المتعلقة بعملك».

### هل أنت مرشح لأن تصبح معرضاً للإنهاك النجمي المنفجر؟

انظر إلى الصفات الآتية:

\_\_\_\_\_ أحادي التفكير \_\_\_\_\_ متواصل

\_\_\_\_\_ دؤوب \_\_\_\_\_ أحادي الهوس «مونومانياكي»

\_\_\_\_\_ يعتمد على نفسه \_\_\_\_\_ متحمس

\_\_\_\_\_ مواظب \_\_\_\_\_ لا يكل

ويقول بيرغلاس في كتابه «استصلاح النار» إذا كنت تبلغ الأربعين من العمر أو ما فوق وتعتقد أن أربعة على الأقل من هذه المصطلحات تنطبق عليك، فأنت من المؤكد في سياق أن تصبح ضحية الإنهاك النجمي المنفجر.

ولكي تتجنب أن تتأصل جذورك في حوض عملك، يجب المحاولة أن تعيد زرع مهنتك دورياً. وإذا ما جعل الاقتصاد هذا الأمر صعباً عليك، خصص وقتاً للنشاطات التي تنعشك عقلياً. ويوضح بيرغلاس: إذا كانت ثقتك بنفسك تُغذَى بجرعات من الارتجاعات الإيجابية والرضا، فإنها ستكون مستقرة وغير مهددة من احتمال الفشل عند أبواب الإبداع والتغيير».

---

### قراءات إضافية

*Reclaiming the Fire* by Dr. Steven Berglas (2001, Random House)

*Slack: Getting Past Burnout, Busywork, and the Myth of Total Efficiency* by Tom DeMarco (2001, Broadway Books)