

زيادة التعب والقلق السام



ما قيل بشأن القلق

هل القلق والضغط هما حقاً أمران سيئان لذلك الحد؟ أم أننا نبالغ فحسب في حالة طبيعية للذهن والشعور؟ إن بعضاً من القلق أو الضغط هو جزء ضروري ومهم من حياتنا، ولكن عادة ما فإن هذه الاستجابات البشرية تخرج عن السيطرة في عالم اليوم ذي العمل السريع وتصبح سامة لإنتاجنا، وسلامة أذهاننا، وصحتنا. انظر فحسب ما يقوله بعض الخبراء:

"طبقاً لاستطلاع بواسطة جامعة شيكاغو، فإن أكثر من 40% من الأمريكيان يعانون الضغط في موقع العمل".

- إذاعة إن بي آر، النشرة الصباحية

"إن ضغط الوظيفة اليوم مسؤول عن أكثر من 50% من 550 مليون يوم عمل ضائع سنوياً بسبب الغياب".

ك.ر.س. إدستروم

"إن قلق المعلومات هو حالة مرضية مزمنة؛ خوف نافذ أننا على وشك أن نغمر بنفس المواد التي نحتاج إلى أن نتقنها كي نؤدي وظيفتنا في هذا العالم".

- ريتشارد سول ورمين

"إن ضغط العمل هو وباء عالمي".

- منظمة الصحة العالمية

لِمَ الاهتمام بالضغط؟

لذا، لم يجب أن نهتم بالقلق، خاصة في موقع العمل؟ ثمة كثير من الأسباب. فما يبدو أنه طبيعي ومألوف - شعور بالقلق والهم بشأن أنشطتك اليومية- قد يعمل على منعك أنت أو أعضاء فريقك من تحقيق أهدافك الشخصية والمهنية. وإذا ترك دون ضابط، فإن الضغط المسموم يمكن أن:

- يقلل من الإنتاج. يشارك الضغط السام في قلة الإنتاج، والغياب، واستبدال الموظفين المغادرين. وعندما يبدأ الموظفون بالوقوع في الأخطاء أو العمل ببطء، أو البقاء في المنزل لتجنب مواقف ضغط في العمل، أو حتى ترك العمل، على أمل العثور على موقع ذي درجة أقل من الضغط في مكان

آخر، فإن إنتاج فريقك أو الناس الذين تشرف عليهم قد يتأثر مباشرة بذلك.

• **يؤثر على الصحة.** قد يجعلك التعرض للضغط مدة طويلة جداً مريضاً بدنياً وحتى قد يؤدي إلى موتك. حيث إن جسمك يستجيب للضغط مثلما يفعل مع أي موقف فعلي خطر، فيرفع ضغط الدم وينبه الحواس. فتحميك هذه الاستجابة وقد تكون مفيدة لوقت قصير، ولكن الضغط والقلق والهم المستمرين قد تجهد جسمك فوق طاقاته.

• **يستنزف الطاقة.** من الممكن أن يستنزف القلق والضغط والهم المفرط الطاقة منك، مسبباً في معاناة عمك وحياتك الشخصية. وأنت في حاجة إلى الطاقة كي تركز جيداً، وتستجيب بشكل فعال، وتحكم على المواقف بطريقة ملائمة. إن القلق يصرف طاقتك، ما يحرمك من المصادر الجسدية أو الذهنية أو العاطفية المطلوبة لأداء الوظيفة بشكل جيد.

• **يُفسد العلاقات.** يمكن للضغط أن يخرب العلاقات - سواء في العمل أم في المنزل. وفي حين قد تسبب الشخصيات غير المتناسبة خلافات في العلاقات الشخصية، فإن الضغط قد

يبرز هذه المشاعر السلبية أو يفاقم من المواقف الحالية،
ما يجعل المشكلات الصغيرة تبدو كبيرة، وما يخل بوظيفة
الفريق أجمعه.

"تقع أكثر النوبات القلبية يوم الإثنين بين الساعة 6 صباحاً
والظهر أكثر من أي وقت آخر".

الدكتور هاري داش

ماذا سوف تفعل؟

ماذا - هل أقلق أنا؟

عندما قبل دانيال الترقية، كان واثقاً أنه سيكون بإمكانه التعامل مع المسؤوليات الزائدة التي صاحبت المنصب الجديد. ولكن بعد شهر في الوظيفة، تساءل دانيال إذا ما كان أخطأ في قراره. فالإشراف على عشر موظفين مباشرين كان عملاً بدوام كلي بحد ذاته. بل إضافة إلى ذلك، كان مسؤولاً عن تكوين خطة تسويق جديدة، والإشراف على ميزانية ضخمة، والعمل في فرق عمل عدة. وعلى الرغم من أن دانيال كان ملماً بالأمر، ولكنه شعر بمزيد من الإنهاك والتعب. ولم يتناول وجبة كاملة منذ أيام عدة. وقد أصبحت مغادرة المكتب الساعة 8 مساءً أمراً عادياً. وتمنى لو كان باستطاعته فعل شيء ما لتحسين الأمور، ولكن ماذا؟

المعادلة الأساسية للقلق

ما سبب القلق السام؟ عندما تشعر أنك معرض للتهديدات المتصورة في عالمك وتشعر أن لديك قوة أقل للتحكم في عالمك، فإن مستوى قلقك وهمك عادة ما سيزيد. وبصيغة رياضية:

زيادة الشعور بالعرضة + نقص القوة = زيادة القلق.

ويقودك الشعور بزيادة العرضة إلى المبالغة من الخطر، حتى تصبح مشكلة صغيرة كابوساً ضخماً. فمثلاً، إذا تجاوزت الكلفة المباشرة لقسمك ميزانيته لشهر واحد، فقد تتصور أن ميزانية العام بأكمله ستعمر بتكلفت غير متوقعة. ويقودك الشعور بنقص القوة إلى التقليل أو نسيان القوة التي تمتلكها لمواجهة الخطر. فعلى سبيل المثال، عندما تواجه تكلفات زائدة، قد تنسى أن لديك القوة لتقويم أسباب زيادة الكلفة وتقوم بتعديلات لتصحيح الموقف في الشهور اللاحقة. في حين تعيقك زيادة القلق من اتخاذ قرارات عقلانية وأعمال إيجابية لحل المشكلات.

وتُظهر هذه المعادلة الأساسية للقلق كيف يمكن للقلق السام أن ينتج ليس من خطر حقيقي بل من خطر متخيل. ويساعد ذلك على شرح كيف يمكن لعقل قلق أن يكون مبدعاً جداً في توقع المواقف المهددة التي ليس لها احتمال للوقوع.

الأمور السيئة تقع حقاً

ولكن الحقيقة هي أن الأمور السيئة تقع حقاً، وما يبدو أحياناً أنه قلق مفرط هو في الحقيقة ملائم للمناسبة. وللتوضيح، إذا ما تولت شركة أخرى زمام شركتك بشكل غير متوقع، فإن مخاوف خفض الموظفين قد يكون لها سبب وجيه. أو إذا كنت مغامراً تجارياً تواجه ضائقة في العملة السائلة، وتعلم أن البنك قد يوقف حد اعتمادك، فقد تشعر أن لديك سبباً وجيهاً للخوف من أمر مثل ذلك.

ويمكن لما يدعى "بعمل القلق" أو القلق الجيد أن يمنحك الطاقة التي تحتاج إليها للتعامل مع المشكلات. وبتوقع الحقيقة، يمكنك أن تعد حلولاً ممكنة. والشيء المهم الذي يجب أن تعلمه هو الفرق بين قلق صحي وقائمي يمكن أن يساعدك، وبين قلق سام يمكن أن يضرك.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

هل تذكر قلق دانيال بشأن ضغوط عمله الجديد؟

هذا ما يقترحه المعلم:

يمكن لدانيال أن يتبع عملية عقلانية، خطوة بخطوة، لفحص وتحسين مستوى الضغط لديه. ويعمل أسلوب (قوم - خطط - عالج الأمر) بتجزئة المشكلات التي تسبب الضغط إلى وحدات أصغر وأسهل للتعامل يمكن حلها. أولاً، ينبغي أن يحدد دانيال المشكلة أمامه - بالتحديد، أنه مرهق بالعمل ولديه مسؤوليات عدّة. ثم ينبغي أن يفكر عن تنظيم وقته بشكل مختلف. وينبغي أن يعين أهدافاً معقولة، ويرتبها حسب الأولوية، ويجزئها إلى مهمات يسهل التعامل معها. وبعد ذلك، ينبغي أن ينهج أسلوباً مباشراً، ويتحدث مع مشرفه ويناقش طرقاً لتخفيف عبء عمله أو تفويض بعض المسؤوليات. ويحتمل بمواجهة والتحكم في الموقف أن يقلل دانيال من مستوى الضغط.