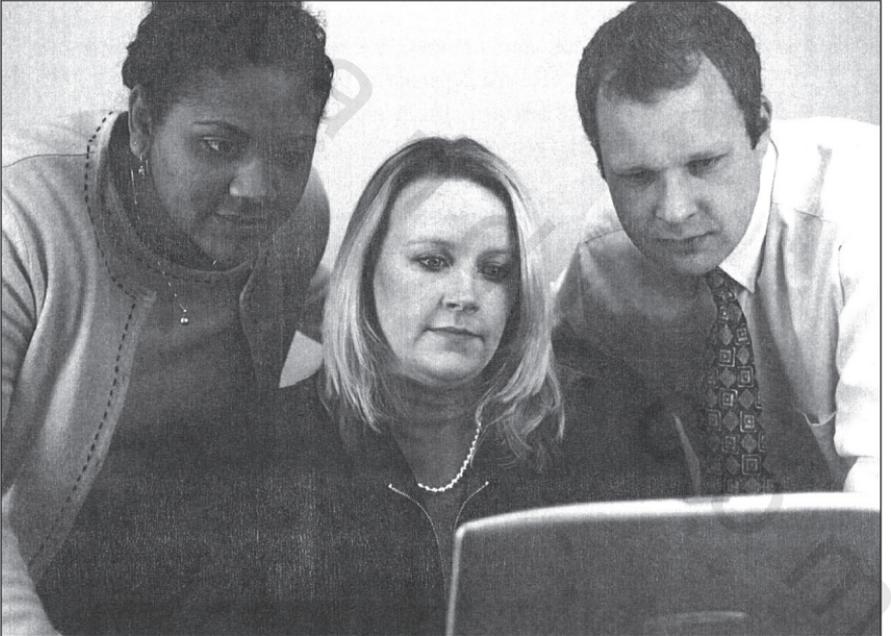


## الارتباط مع الآخرين



obeikandi.com

## بناء الارتباطات

يستخدم أسلوب (قوم - خطط - عالج الأمر) التعقل، والمنطق، والعمل لمواجهة مبالغات القلق السام بزيادة شعور القوة والتحكم لدى الشخص النزاع للقلق. ويستخدم الترابط الاحتياج البشري للارتباط ومشاركة الآخرين لتقليل الشعور بالعرضة. وهكذا، فإن كلا الأسلوبين يساعدان على عكس المعادلة الأساسية للقلق.

وقد يكون الترابط في موقع العمل الشعور أنك جزء من شركة، جزء من قسم، جزء من فريق، تعمل معاً. وقد يكون الترابط أيضاً مشاركة الأصدقاء والشركاء في أنشطة تحبها.

---

الترابط، اسم 1: شعور أنك جزء من شيء أكبر منك.

---

## فهم موقع العمل المنفصل

كما يجلس كثير منا في حجيرات مكاتبنا هذه الأيام، منفصلين من رفقاتنا في العمل وعلى الرغم من ذلك لسنا منعزلين تماماً، فيمكننا أن نشعر بالانفصال من الناس المحيطين بنا. وقد يشعر

المغامرون التجاريون أو موظفو المكاتب المنزلية بالانعزال بشكل أكبر. إننا نتواصل عن طريق البريد الإلكتروني، والبريد الصوتي الإلكتروني، والفاكس، ونادرًا ما نتحدث مباشرة لصوت بشري على الهاتف، ووجهًا لوجه بدرجة أقل بكثير. ومع قدرة الوصول إلى كم كبير من المعلومات على الإنترنت، فلا نحتاج إلى التحدث إلى محافظ المكتبة للحصول على البيانات أو العلم الذي نحتاج إليه لإكمال مشروع.

ويمكن لذلك الشعور بالانفصال أن يفاقم من همومنا، ويشارك في القلق، ويزيد من الضغط. وقد نجد من الصعب العثور على شخص نتحدث معه، أو شخص يمكن أن نختبر معه همومنا بالنسبة إلى فحوص الواقع، أو نشارك الأخبار والأفكار والمصادر معه، أو شخص نمزح معه بشأن أحدث أمور الرياضة أو السياسة أو أحداث الشركة. وقد تبدو عوائق الترابط التي تقيمها بعض الشركات مثبطة:

- معاملة الموظفين بوصفهم رجالاً آليين.
- استخدام الاتصال الآلي بدلاً من التفاعل البشري.
- تشجيع رغبة منافسة لاختزان المعلومات بدلاً من المشاركة.

• فصل الموظفين مادياً في حجيرات للعمل.

• زيادة عبء الموظفين بعمل إضافي.

ويُبقى الوقت، والضغط، والمنافسة الموظفين منهمكين في مهماتهم، ما يرفع ضغطهم، ويقلل في النهاية من إنتاجهم.

"يمنح القلق الشيء الصغير ظلاً كبيراً".

مَثَل سويدي

## ماذا سوف تفعل؟

### هروب الأرنب

في صباح أحد الأيام سمعت إيلين، وهي مديرة في قسم خدمات العملاء، رفيقة في العمل تتحدث عن عرض تقارير في اجتماع مقبل. وعادة فإن إيلين هي التي تعرض هذه التقارير. وتتساءل الآن عما إذا قامت بعرض سيئ المرة الماضية وتشعر بالقلق أن مشرفها طلب من شخص آخر عرضها هذه المرة؛ لأنه لم يكن مقتنعاً بأداء إيلين. وتدرِك إيلين أنها غالباً ما تشعر هكذا - عرضة للانتقاد من قبل المشرفين والرفقاء - وتعلم أن هذا الشعور بالعرضة يرفع الضغط الذي تشعر به. وكلما تجد نفسها تتساءل عما إذا كانت ستنتقد، فإنها تشعر كأرنب خائف مهدد من قبل حيوان مفترس. مما يزيد حدة عاداتها العصبية مثل مضغ الأظافر وشد الشعر. وتعلم إيلين أنها تحتاج إلى التعامل مع ميلانها للشعور بالعرضة للانتقاد. ولكنها ليست متأكدة تماماً كيف تتعامل مع المشكلة.

## تحرير قوة الترابط

في حين يسمح الانعزال للقلق السام بالازدياد، يمكن للاتصال البشري أن يكمش القلق السام. وتمنح اللحظة الإنسانية - عندما يتواجه شخصان ويستمعان لبعضهما بعضاً - الشخص النزاع إلى القلق فرصة لإفراغ تلك الهموم، وفرصة للحصول على فحص للواقع من المستمع، وفرصة لطمأنته أنه أو أنها ليس وحيداً في مواجهة مشكلات تبدو منهكة في الظاهر.

إن اللحظة الإنسانية، ذلك الاتصال المباشر بين شخصين، هو ضروري لمحاربة الضغط السلبي والقلق المشوه، ولكن الأشكال الأخرى من الترابط الإيجابي هي أيضاً ترياق مهم وقوي للضغط والقلق. ويحتاج كل شخص في موقع العمل - الموظفين الأفراد، والمشرفين، والعاملين الموظفين ذاتياً - إلى السعي لزيادة ترابطه هو والآخرين مع أناس يثقون بهم ومع أفكار وأمور يهتمون بها.

### استخدام الارتباطات لتعزيز مجتمع

نوعان من الترابط هما أساسيان في موقع العمل: الترابط مع رفقاء العمل والترابط مع مهمة.

الترابط مع رفقاء العمل. يتطلب هذا جهداً منك، ولكنه يستحق ذلك. اسعَ لمقابلة أعضاء قسمك أو فريقك، ولكن لا تقتصر على هذه المجموعة. ابدأ بالترحيب - إن الأمر بتلك البساطة! توقف في مركز المكتب للثرثرة بشأن أمور صغيرة. اجلس بجانب شخص جديد في مطعم الغداء. اسأل الناس عن عملهم، وعائلاتهم، أو اهتمامات أخرى - وعادة ما يسعد الناس بشخص يهتم بهم.

ويمكن للمغامرين التجاريين الأفراد وموظفي المكاتب المنزلية أن يبذلوا جهداً للاجتماع بوصفهم مجموعة لتكوين مجتمع ومشاركة خبراتهم، مصادر نجاحهم ومشكلاتهم، ومصادر قلقهم وهمومهم. وتستخدم الاجتماعات الأسبوعية أو الشهرية (حتى غرف الدردشة على الانترنت) بهدف محدد للترابط، أساسياً بوصفها وسائل ربط مهنية، ولكنها قد تحقق احتياجاً إنسانياً للترابط كذلك.

الترابط مع مهمة. إن الاهتمام بشأن مشروعات فريقك أو مهمة شركتك في العمل يمكن أن يساعدك على الشعور بالارتباط كما لو كنت تشارك الأخبار مع رفيق في العمل. فالشعور بأنك جزء من شيء متكامل، وليس مجرد وتد يمكن تغييره، يمنحك شعوراً بقيمة نفسك. وبصفتك مشرفاً، فإن تشجيع هذا النوع من روح

الترابط سيزيد من إنتاج فريقك. وبصفتك موظفًا، فقد يساعدك الاهتمام بذلك في تحويل القلق السلبي إلى طاقة إيجابية.

ويمكن لهذين النوعين من الترابط معًا أن ينتجا شعورًا بمجتمع في موقع العمل الذي هو ضروري لصحة وإنتاج جميع أفراده.

### تحقيق ترابط سريع

إن العلاقات الإيجابية طويلة المدى والواثقة قد تكون أفضل نوع للترابط المضاد للقلق، ولكن ثمة أوقاتاً يحتاج الشخص فيها ببساطة إلى تسوية سريعة. ولا يقوم الترابط السريع بحل المشكلات العميقة، ولكنه قد يكون مفيداً جداً لتلك الأزمة التي تقع أحياناً والتي يواجهها كل شخص تقريباً. والطمأنينة والإفراغ هما وسيلتان لتحقيق ترابط سريع.

الطمأنينة كضمانة. فمثلاً، إذا طلب مشرفان مختلفان من موظف واحد تقريرين منفصلين في اليوم نفسه، فقد يشعر ذلك الموظف بالفزع والانغمار بكبر مسؤولية المهمات المطلوبة. وقد يبدو العمل مستحيلًا، وقد ينشئ توقع الفشل موجات من القلق السام. ما العمل؟ إن الموظف قد يستفيد في هذا الموقف من إسداء بعض الطمأنينة لمجرد اجتياز هذا الوقت الصعب.

إن إسداء الطمأنينة هو نوع من الترابط الذي يخبر الشخص النزاع للقلق أن كل شيء سيكون على ما يرام. إنه نوع من الترويح الذي يمكن أن يسكن العقل القلق بصوت مقابل ويعرض مجرد تشجيع كافٍ لمساعدة الشخص النزاع إلى القلق اجتياز الوقت الصعب. ويسهل منح الطمأنينة ويتم قبولها بحرارة.

• الحصول على الطمأنينة. عندما تحتاج إلى طمأنينة، فاطلبها. وذلك صعب لبعض الناس، ولكن الأمر يستحق تعلم كيفية عمل ذلك. لا تدع أي أحد يخمن من لغة جسديك أو أسئلتك المتلوية أنك في حاجة إلى الطمأنينة. قل فحسب: "أخبرني أن كل شيء سيكون على ما يرام". ولكن أهم من ذلك، اسأل الشخص المناسب. فبعض الناس لا يمكنه الاستجابة ببساطة - فقد يكونون متباعدين جداً أو صريحين جداً. فتأكد أن الشخص الذي تسأله يعرف متى يسدي الطمأنينة ومتى يسدي رأيه الصريح.

• إسداء الطمأنينة. على الرغم من أنه من السهل إسداء الطمأنينة، فقد يبدو ذلك صعباً. إذا لم تتلقها أنت أبداً، أو إذا كنت تعتقد أن المرء يجب أن يكون "قوياً" بدرجة كافية لاجتياز ذلك دون طمأنينة، أو إذا كنت تعتقد أنك يجب أن

تكون صريحاً دائماً بشأن احتمالات النجاح أو الفشل، فقد تقاوم إسداء الطمأنينة. ولكن قد تصاب بالدهشة بشكل سار إذا علمت كيف يمكن لقليل من الطمأنينة أن تفيد كثيراً في تحويل شخص قلق إلى شخص منتج. قل الكلمات: "سيكون الأمر على ما يرام". اربت على ظهره، عانقه قليلاً، وامنحه شيئاً من الأمل لبناء بعض الثقة.

إن المشكلة مع الطمأنينة أنها مجرد ضماد يستخدم لتغطية جرح. وإذا كانت الأداة الوحيدة المستخدمة لمواجهة القلق، فهي ليست كافية. فإن الأشخاص النزاعين للقلق بشكل دائم يحتاجون إلى أكثر بكثير من مجرد طمأنينة، إنهم في حاجة إلى تحدي أنفسهم بطرق نظامية ومتكاملة أكثر.

---

نصيحة: عندما تسدي الطمأنينة، استخدم لغة الجسد لتظهر اهتمامك - فالشخص المعرض للضغط يريد أن يُسمع بجميع المستويات. انظر مباشرة إلى المتحدث واتجه ناحيته. أومئ برأسك لتظهر فهمك. استخدم تعبيرات الوجه؛ للتعبير عن المشاعر.

---

الإفراغ بوصفه وسيلة راحة. نوع آخر من ترابط سريع هو الإفراغ. فمثلاً، إذا مررت بأسبوع سيئ يبدو أن كل شيء فيه سيئ - تتعطل سيارتك، ويترك مساعدك العمل، ويصاب حاسبك الآلي بفيروس إلكتروني، ويتم رفض طلبك للميزانية - فقد تشعر بالانغمار وتبدأ تتساءل: ما الكوارث الجديدة التي ستحدث؟ ويمكن لضغط التعامل مع هذه المشكلات أن يزيد ويتدخل بأسلوبك العقلاني لحل المشكلات. ويمكن في ذلك الوقت ليس للطمأنينة فحسب، بل أيضاً لحلقة صحية من الإفراغ أن تساعدك.

وقد يقدم الإفراغ راحة بالسماح لك بإزالة عبء مشكلاتك. ويمكن لمجرد ذكرها بصوت مرتفع أن يقلل من قوتها للهجوم على عقلك القلق. إن الإفراغ قد يكون جيداً لك، ولكن تأكد أن تفرغ قلبك للشخص المناسب. فتحتاج إلى شخص يستمع ويتعاطف معك، وليس شخصاً يصرف قائمتك بوصفه أمراً غير مهم، أو شخصاً يريد حل كل مشكلاتك لك. إن هدف الإفراغ عن القلق هو التنفيس عن ذهنك، مانحاً إياك فرصة ذهنية للرجوع إلى المشكلات بطاقة مستعدة للتعامل معها كما يلزم.

## ماذا يمكنك أن تفعل؟

هل تذكر إيلين ورغبتها للشعور بدرجة أقل من  
العرضة للانتقاد؟

هذا ما يقترحه المعلم:

إن إيلين هي على صواب في رؤية مشاعرها للعرضة للانتقاد على حقيقتها: جزء أساسي من معادلة القلق (شعور بالعرضة + نقص القوة = قلق). ويمكن أن تقلل من شعورها للعرضة للانتقاد بوسيلتين: أولاً، يمكنها الاتصال مع رفقاء في العمل، ربما بترتيب مواعيد نظامية من الغداء وتفاعلات اجتماعية أخرى مع أعضاء قسمها وأناس من أقسام أخرى. فالاتصال مع الآخرين هو حقيقة ترياق قوي للضغط والقلق؛ لأنه يخفف من مشاعر الانعزال ولذلك العرضة للانتقاد. ويمكن لإيلين بالتفاعل مع الآخرين أيضاً أن تجري فحوصات للواقع بشأن همومها، وكذلك مشاركة الأخبار، والأفكار، والمصادر. وقد تكتشف أنها ليست وحيدة في مقاومتها للتعامل مع الضغط.

ويمكن لإيلين أيضاً أن تذكّر نفسها أنها قد قامت بعمل جيد بشكل ثابت وأن مشرفها قد منحها مراجعات أداء إيجابية. وعندما يشعر الناس بالقلق، فإنهم يميلون للمشاركة في حديث ذاتي سلبي، مثل المبالغة في التعميم أو لوم أنفسهم بشكل غير ملائم للمشكلات. ويمكن لإيلين باستبدال ذلك النمط من الأفكار بحديث ذاتي أكثر إيجابية أن تعيد صياغة الطريقة التي تتصور بها الأحداث المسببة للقلق وتقلل من مشاعرها للعرضة للانتقاد. فمثلاً، إذا ما سألت مشرفها إذا كان يتوقع منها أن تعرض التقارير المعتادة في الاجتماع القادم، فقد تكتشف أنه يتوقع ذلك - وأن ريفقتها في العمل كانت تتحدث في الواقع عن نسق جديد للتقارير المطبوعة.

---