

أرجوك لا تحترق وظيفيا

دليلك للتخلص من الاستنزاف و الإحترق الوظيفى و إنطفاء الشغف
كيف تتمتع بالمرونة العاطفية و النفسية و تتعايش مع التوتر و الضغوط ؟

إعداد و تأليف
عبدالرحمن عثمان

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً بقرة باللون البنفسجى

برغم الأوقات الصعبة و برغم مشقات الحياة سنحاول الإبتسام ، فمع الوقت
ستزول الصعوبات و المشقات و تبقى الذكريات و الصور.
فالحياة مغامرة كبرى لا يفوز فيها الا المغامرون .

(عبدالرحمن عثمان)

إذا عزمتم لفعل أمر..
فاجعل التوكل مركبة العبور..
وإذا عصاك الدهر يوماً..
فاسأل المولى لتسهيل الأمور..
لا تجزع لضيق الرزق أبداً..
يرزق العصفور من بين النسور..
واعلم بأن الله يعلم..
نظرة العين وما تخفي الصدور..
كن شاكراً ما دمت حياً..
واعلم بأن الدنيا أيامٌ تدور

(أستاذ محمد مرزوق)

مدير إدارة الموارد البشرية بإحدى الشركات الكبرى فى مجال المطاعم

لقد أصبح الضغط الوظيفي يمثل مشكلة كبرى بنسبة تثير القلق للموظفين في العالم.

(دكتور جون بى أردن)

مؤلف كتاب التعايش مع ضغوط العمل

مدير التدريب بقسم علم النفس و الاجتماع لمراكز كيزر برمينانت الطبية
شمال كاليفورنيا

من أهم المهارات التي أصبحت مطلوبة في سوق العمل سواء كنت موظف أو مدير أو حتى صاحب عمل أو رائد أعمال هي القدرة على العمل تحت ضغط أو ما نطلق عليه في السيرة الذاتية

(Work under pressures ... Work under Stress)

عبدالرحمن عثمان

إهداء

أهدى الكتاب لمرأتين أستطاعوا تحملى بينما كنت اعانى من الاحتراق النفسى
الوظيفى و مازلت أحاول أن أتعافى منه تدريجياً فالضغط المهينى لا ينتهى ،
تحملوا عصبيتى و تعبى و إرهاقى و حزنى الغير مبرر بالنسبة لهم و للجميع
من حولى و وحدتى و صمتى و انطوائى و اختفائى و تقلب مشاعرى
الامتناهى و ضيقى من ابسط الأشياء لدرجة أن واحده منهن أطلقت على صفة
(القمووصه) اى سريع الضيق و شديد الزعل .

شكراً لكم من كل قلبى .

أولهم أمى تلك المرأة التى بدون رعايتها لى و تربيتها لى ما كنت انا ما انا
عليه بهذا الشكل .

و الأخرى هى حبيبتى و زوجتى المستقبلية فهى تلك المرأة التى بدون
وجودها ما كنت أظن أننى سأحب من جديد بعد إعتزالى الحب.

شكر و تقدير

الشكر موصول إلى صديقى الناشر و المكافح و المجتهد بسام الدويك مؤسس دار نشر يوريكا و مكتبة موريسكى لإيمانه بقلمى و موهبتى ، برغم عدم إيمانى بأهمية ما أكتبه إلا أنه رأى أن ما أكتبه يستحق أن ينشر و أن يقرأه الناس .

و لن أستطيع أن أنسى صديقى سقراط حارس الكتب فى مكتبة بيت الكتب ، تلك المكتبة التى تربيت فيها على حب الكتب . صديقى سقراط هو من أستطاع ان يسمعنى أثناء تعرضى للاحتراق الوظيفى و النفسى و ينصحنى بنصائح عمليه فطرية ، فشكراً لك لن أستطيع ان انسى معروفك و جهدك معى و استماعك فقط لشكوتى .

نبذه عن المؤلف

عبدالرحمن عثمان

باحث فى العلوم الإنسانية و الإدارية ، قارئ نهم لكل ما يكتب فى مجال تطوير الشخصية و المساعدة الذاتيه و الإدارة ، مسئول قسم الموارد البشرية فى كبرى الشركات الناجحة بالإسكندرية ، و له خبرة خمس سنوات كخبير موارد بشرية فى الشركات الصغيرة و المتوسطة و الكبيرة ، كما أنه مدرب و محاضر فى المهارات الشخصية و الإدارية و المهنية و قد درب فى العديد من الجهات الخيرية و المؤسسية بالإسكندرية ، و مدون و له العديد من المقالات و التى نالت إعجاب القراء سواء على المواقع الخاصة او صفحته على موقع الفيس بوك ، و له قناة على اليوتيوب يستضيف فيها الخبراء و المتخصصين و المهنيين و رواد الأعمال لمناقشة رحلتهم و سيرتهم الذاتيه الناجحة ، كما انه مؤسس جروب **From Zero To Hero** لنشر المقالات الإيجابية و القصص و السير الذاتيه لشخصيات ناجحة وصلت من الصفر إلى القمة برغم المعوقات و المصاعب و التحديات و ذلك تحفيزا لنفسه و للآخرين.

محترق نفسيا وظيفياً و يتعافى .

المقدمة

أهلا بك صديقي المحترق نفسياً و بالأخص المحترق نفسياً وظيفياً ، أحب أعرفك بنفسى صديقك المحترق و الذى مازال يتعافى لأن الموضوع ليس بتلك البساطة و فى نفس الوقت ليس بتلك الصعوبة التى يمكنك أن تتخيلها !

كلامى المتناقض ستفهمه جيداً حينما تكمل قراءتك للكتاب ، ففى الكتاب أحاول أن أشرح لك هذا المفهوم و الذى نسمعه كثيراً ممن حولنا و لا نفهم ما الذى يعنيه الشخص بذلك المفهوم الجديد و ما الذى يا ترى يعانى منه بشكل دقيق و كيف يا ترى نساعدده و نخرجه مما هو فيه و نعالجه مما أصابه ، و لا نجد سوى مجرد مقالات أو مجرد تدوينات بسيطة موجودة على الانترنت ، و قليل ما نجد له كتب مكتوبه و خصوصاً ممن يمرون بمراحل الاحتراق النفسى و بالأخص الاحتراق الوظيفى بأنفسهم .

الكتاب كتب خصيصاً لك من شخص يفهمك و يشعر بك و يمر بما تمر به بالضبط .

أفهمك جيداً لأنى من الذين يحاولون التعافى و يمشون فى رحلة العلاج ، و لأننى اعمل بمجال الموارد البشرية أو ما هو معروف فى الشركات ال HR ، بمعنى أنى أحتك بالعديد من الناس و أرى الكثير من الشخصيات و الطباع النفسية و المرجعيات و الخلفيات و التربية المختلفه من كل الناس أثناء عملى .

أنا أعمل فى مجال المكروهين فى الأرض ، مجال محترم و مهم و ذو سلطة و مكانه مجتمعية و مؤسسية و لكن أصحاب الأعمال يرون أننا لا نأخذ من العماله القدر الكافى من العمل و الإنتاجيه ، و العماله ترانا أننا نحن الأشرار الذين يخصمون من الراتب و نضعط عليهم ليعملون كالعبيد ، بالإضافة لو كنت تتعامل مع جهات رسمية فأنت تتعامل مع شخصيات روتينيه و تسلطيه و عليك أن تتحمل تسلطهم و فى بعض الأحيان طلباتهم الغير مبرره و سماجت شخصياتهم حتى تنهى عملك بشكل يرضى عنك الموظف و يرضى عنك الإدارة العليا أو أصحاب الأعمال و خصوصاً لو كنت تعمل فى شركات أصحابها يطلق عليهم عم الحج أو شركة عائلية متوارثه من أجيال كثر كانوا لا يعملون بأى نظام .

عملى هذا أنتج عنه شخص متهالك نفسياً ، شعره بدأ يزول و خصلات شعره أبيضت ، و لا أجد وقت كافى لما كنت أحبه حتى أقوم به ، نومى أصبح متقطعاً ، أنام أحلم بالعمل ، و حينما أستيقظ أشعر أن جسمى كله مكسر

كأننى لم أنم و كأننى كنت أجرى خمس كيلو فى ٢٥ دقيقة كما كنت أقوم بذلك فى الجيش أثناء تأديتى للخدمة العسكرية بالقوات الخاصه .

حينما أخذ أجازة أو عطلة رسمية أو نهاية الأسبوع أظل سهراناً و مستقيظاً ظناً منى أننى أستفيد بكل دقيقة و ساعة باليوم و لا أود أن ينتهى اليوم حتى لا تبدأ الدائرة المهلكه الروتينية .

أصبحت القراءة بالنسبة لى هى المتنفس الوحيد فأتنا لم اعد أنا ، لقد أنظفت شخصيتى و أنظفى البريق فى عينى ، أصبحت روتينياً و يموت بداخلى الشغف خطوة بخطوة .

بحثت عن مشكلتى فوجدت أن ما أنا فيه يسمى الاحتراق النفسى و خصوصاً الاحتراق النفسى الوظيفى ، فالعلماء قاموا بتقسيم الاحتراق النفسى فى أكثر من جانب فى الحياة و منها الجانب الأسرى و العلاقات الزوجية ، اما ما انا بصدد الحديث عنه هو الاحتراق النفسى الوظيفى .

لذلك قررت الكتابة عن الموضوع لنفسى فى البداية ، كنوع من أنواع الفضفضه مع النفس ، و مع مرور الصفحات وجدت أننى أكتب كتاباً ، و برغم قرارى بعد تأليف كتاب بقرة باللون البنفسجى (كيف تتميز فى سوق شديد المنافسة) - و الذى بفضل الله أصبح من أكثر الكتب مبيعاً و انتهت طبعته الأولى فى معرض الكتاب بالإسكندرية - أن أكتب كتاب آخر ، إلا أننى حرصت أن يخرج هذا الكتاب تحديداً للنور أولاً بعد كتابى الأول .

بدأت فى تجميع الحكايات و القصص و التى تعرضت لها و المراجع و المعلومات الكثيره و التى ستجدها فى الجزء الخاص بالمراجع يمكنك أن ترجع لها و تقرأها كلا على حدى .
فهل تحب أن تتخلص من المشاعر السلبية التى تلازمك طوال الوقت و خصوصاً بالعمل ؟

هل سألت نفسك مؤخراً هل أنت سعيد أم غير سعيد ؟
هل تشعر أنك تعيش حياة روتينية لا معنى لها و كأنك تدور فى ساقية أو كأنك كالفأر يدور فى دائرة ليست لها نهاية و لا يستطيع التوقف ؟
هل تركض و تركض بدون توقف وراء سراب و لا تستطيع حتى أن تلتقط أنفاسك ، و لا تشعر فى بعض الأحيان انك قادر على فعل شىء و أن الرغبة و الطاقة التى بداخلك قد أنتهت ؟

هل تقول لنفسك و لغيرك أنا روحى بقت فى مناخيرى ؟
هل تشعر أنك تستنزف نفسياً و بدنياً و عاطفياً و روحياً و عقلياً ؟
هل تشعر أنك أصبحت مرهقاً طوال الوقت و لا تستطيع المواصلة ؟

للأسف يؤسفنى إذا أجبت على تلك الأسئلة بنعم فأنت فى طريقك إلى الإحترق النفسى .

فنحن جميعاً نمر بتقلبات مزاجية تتراوح بين التحسن و السوء ، و لكن إذا غلب عليك أغلب الوقت و الأيام الشعور بتلك المشاعر السابقه و يصعب عليك التفاؤل فأنت فى خطر الإحترق .

يمكن لحالتك المزاجية للأسف أن تؤثر على حياتك كلها ، فى العمل و علاقاتك بالآخرين و المنزل ، إما على نحو جيد أو سىء . و قدرتك على التحكم فى حالتك المزاجية ، و عدم الخضوع لها قد يعنى زيادة نجاحك فى كل نواحي الحياة .

من خلال الكتاب ستعرف رحلتى و ستعرف طريقة التعرف على سبب شعورك بما تشعر ، و ستعرف إن شاء الله كيفية السيطرة على حالتك المزاجية و كيف تجعل نفسك مصدر للطاقة الإيجابية و تشعر بمزيد من الإيجابية أياً كان ما واجهته فى يومك .

سأحاول أن أعرض كل النصائح و الأساليب العملية المبنية على الأبحاث و النظريات و التى ستجعلك تشفى تماما و ستجعلك تحافظ على أدائك و علاقتك بالآخرين بدون الخضوع لحالتك المزاجية و تكتسب آليات و إستراتيجيات لتحسين جودة حالتك المزاجية .

سأسرد لك الطرق و الإستراتيجيات التى ستساعدك على الإسترخاء لمساعدتك فى التعامل مع المواقف الصعبة و الحرجة فى حياتك .

فإذا أكملت تلك المقدمه للنهاية فأظن أنك مستعد لخوض تلك الرحلة معى ، فمن فضلك أن تأخذ معك طفاية حريق للإحتياط ليس إلا .

(١)

فقدان السيطرة و اللايقين

(المشاعر المؤلمة المسببة للضييق و القلق هي غالباً نتيجة أفكار وهمية !
أعمل على تجاهلها و تحويل تركيزك إلى أفكار و أفعال أخرى ، سيخفف عنك
كثيراً)
دكتور بندر آل جلاله

قديمًا حينما كان الإنسان البدائي يعيش فى الكهوف ، كانت لديه الشجاعة و القدرة على البحث عن طعام فى أماكن موحشه و كان لديه حس الشعور بالخطر عالى جدا و كان يبحث عن مكان أمن ليستقر فيه هو و أسرته أو هو و قبيلته دون أن يتعرضوا لخطر من حيوان مفترس أو خطر من الطبيعة نفسها سواء كان زلازل أو سيول أو براكين .

هذه الحالة ولدت لديه قدرات و مهارات لم يكن يدرك أنها لديه ، و أصبح يقوم بتسمية الأشياء حتى يعرفها و يعرف كينونتها و هل هى خطر أم شىء أمن بالنسبه له و لغيره ، و قام بالتدوين على الكهوف حتى لا ينسى لأنه وجد لديه خطر آخر و هو خطر النسيان ، و أصبح يحاول علاج أى مشكلة حينما تظهر له فى وقتها مباشرة .

مع تطور الحضارة الإنسانية و تحول من إنسان بدائى إلى إنسان مكتبى و يتعامل مع كمبيوتر أو يتعامل مع ماكينات و آله ، أصبح لديه تخوف اخر و هو هل ستظل الشركة على وجودى بها ؟ و هل سوف أحصل على الزيادة السنوية المرضيه و التى ستجعلنى أستطيع أتحمل مشقات الحياة و غلاء الأسعار ؟ هل سأستطيع أن أزوج أبنى أو ابنتى أو أعالج زوجتى أو أعين ابنى على مصاريف الزواج و شراء له شقه أو مساعدته فى أن يحصل على تعليم محترم و عيشه كريمه و أمنه ؟

بعد التطورات الأخيرة التى حدثت فى مصر و بعد إنتشار فيروس كورونا فى سنة ٢٠٢٠ أصبح العالم يشعر بالإضطراب ، و أصبح الشىء الثابت و الحقيقى فى الحياة بعد الموت هو التغيير ، و لكن المشكلة لا أحد يعلم فى الحقيقة سيحدث التغيير للأسوء أم للأفضل ، أصبح الشعور بعدم الأمان و الإستقرار يدخل فى كيان كل فرد منا سواء كان صاحب شركة أو مؤسسة أو موظف ، و لكن بالأخص الموظف ، لأن الموظف و خصوصا لو كان عمره و سنه كبير ففرصة قبوله فى وظيفة أصبحت صعبه و خصوصا لو طلب منه أن يتوقع فى إستمارة التقديم للوظيفة المرتب الذى سيحصل عليه ، و لهذا السبب بالتحديد أجد الكثير من الناس لا تذكر الراتب المتوقع فى إستمارة التقديم للوظيفة فهم يخافون لو كتبوا مرتب كبير أن يتم عدم قبولهم بالوظيفة .

فى أحد المرات كنت أعرض وظيفة مدير لإحدى شركات المطاعم و كان أقصى سن للتعيين هو ٤٠ سنة فوجدت هناك أحد الشخصيات المحترمه الكبيره سناً

، يبلغ ٥٠ سنة يتصل بي ليسألني على وظيفة فقولت له أن أقصى سن للتعيين هو ٤٠ سنة ، فقال لي لفظاً (أنا على كده أروح أموت !) .

أصبحنا نفقد السيطرة على حياتنا و لا نستطيع التنبوء بالمستقبل ، و مع ازدياد حالات الوفاة أصبح الناس يخافون فلا يسرفون و هنا تتعطل حركة الاقتصاد فيحدث ركود في المبيعات و كثرة في المنتجات فتقوم الشركات بتسريح العماله بعدم تجديد العقود أو ينتهزون فرصة جهل العماله بقوانين العمل و التأمينات فيقضون عليهم بالمعنى الحرفي للكلمة ، هنا يجد الرجل المعذور سناً نفسه خارج سوق العمل و سنه كبير و لا يجد من يقبله في وظيفة أخرى بسهولة .

هنا قامت الدولة مشكوره بتقديم منح مجانية و دورات تدريبية لتعليم الناس مهارات ريادة الأعمال و إنشاء المشروعات و تعلم التسويق الإلكتروني و مهارات العمل الحر و ذلك لحل تلك المشكلة و حل مشكلة البطالة عموماً و لدى الشباب خصوصاً .

لم أذهب إلى شركة إلا و وجدت بها وظائف معروضه و تطلب شباب للعمل و لكن للأسف الشديد المراتبات المعروضه مقارنة بالأوضاع الإقتصادية قليله ، و للأسف لا تستطيع الشركات خصوصاً لو شركة عائلية غير مدرجة بالبورصة أي أنها ليست شركة مسهمه أن توفر مرتبات مناسبة .

و هنا تجد نفسك تفكر البيضه أولاً أم الفرخه !

فقدان السيطرة يجعلنا نشعر بالخوف و الإضطراب و اصبحنا نعانى من الكثير من التلقبات المزاجية ، و قد تستمر تلك التلقبات و تؤثر علينا و على جميع جوانب حياتنا سواء كانت الروحانيه ، فهناك الكثيرون من الشباب من يفقدون إيمانهم بالله و يتحولون إلى الإلحاد ، فأنا أظن أن أغلب التحول إلى الإلحاد يكون أصله إضطراب نفسى أو نوع من أنواع الاعتراض على الله لما يحدث لنا في الحياة من مصاعب و التحديات ، أو صحى و هنا يتعرض الشخص إلى أمراض نفسجمية مثل القولون العصبى و الصداع بشكل دائم و إضطراب فى النوم يؤدي إلى أرق و ضعف و وهن فى الطاقة و نقص المناعة ، و الاجتماعى و الأسرى تجد الشخص يتحول من شخصية إجتماعية خصوصاً لو كانت تلك طبيعته إلى شخص إنطوائى لا يجب التكلم كثيراً و يشعر بفقدان طاقة و جهد لو حاول التحدث مع الآخرين .

بعض تلك الحالات تحتاج إلى رعاية طبية و نفسية لو وصلت إلى أقصاها ، و يعتبر الإكتئاب و القلق من الحالات الشائعة التى تساعد على تفاقم المشكلات

فى جميع أنحاء العالم ، بل و تؤثر فى مئات الملايين من الناس حول العالم ،
لذا فإن فعل أمر ما فى وقت مبكر لكسر دورة المزاج السلبي أمر فى غاية
الأهمية ، إلا أن الكثير من المشكلات النفسية و المزاجية تمر دون أن
يلاحظها أحد أو لا يعطيها أحد الأهتمام الكافى .

أصبحت الصحة العقلية برغم الوعى بمجال التدريب و تطوير الشخصية و
الصحة النفسية و علم النفس و الكوتشنج إلا أننا لا نشعر ان ذلك من الأمور
الضرورية ، و أصبح من يأخذ كورسات أو دورات أو يذهب لطبيب نفسى أو
كوتش أو أخصائى نفسى أو إستشارى صحة نفسية من الرفاهيات ، و كثر
بسبب كذلك النصابين تحت تلك المسميات و مدعين العلم و السفاحين فى
الأموال ، مما جعل الناس تنفر من تلك المجالات حامل تلك المسميات
كأخصائى و مدرب و كوتش و معالج و نظن أنهم مجرد بائعين للكلام و أنهم
مجرد نصابين بالعلم .

سبحان الله يتجه الناس لتزويد شعورهم بالسيطرة على مستقبلهم و الإطمئنان
فى عالم أصبح جنونيا و مضطرباً إلى الدجالين و المشعوذين و خصوصاً فى
المناطق التى يقل بها العلم و المعرفة و الدين.

و هذا للأسف الشديد الواقع المؤسف .

مما سبق كله لا نتعجب أن فى آخر أربع إلى ثلاث سنوات قد زادت حالات
الإنتحار و أشهرهم طالب كلية هندسة و الذى ألقى بنفسه من أعلى برج
القاهرة أمام مرأى و مسمع صديقه و الناس من حوله.

اغمضت عينى فى يوم و تخيلت هول الموقف سواء كنت انا صديقه أو انا
الشخص نفسه الذى يلقي بنفسه من اعلى البرج ، موقف صعب جدا و مرعب
حقيقة ، و لا انصح أحد أن يقوم بما قمت به .

و للأسف تجد أحدهم يقول لك لو شعرت بالإكتئاب فما عليك سوى ان تصلى ،
لا اسخف من قيمة الصلاة و العبادات و لكن ربما يحتاج الشخص لإستشارة
طبيب متخصص او اخصائى ليعالجه و يعرف مشكلته بالتحديد .

كل ما سبق كان نتاج عن فقدان السيطرة . و الشعور باللايقين .
كما يقول غارى جون بيشوب (الشعور باللايقين هو حيث يحدث الجديد)

نحن بطبيعتنا البشرية ننشد اليقين و نحاول السيطرة على مستقبلنا و نتجنب
اللايقين و فقدان السيطرة .

نريد أن نعرف ما سيحدث ، و أين سنذهب ، و ماذا سنرتدى . نحب شعور السيطرة و اليقين .

يقول تاسيتوس (تقف الرغبة فى السلامة و الأمان فى وجه كل مسعى عظيم أو نبيل) .

فمن قال أن الشعور بالسيطرة أو اليقين مما سيحدث مطلوب منا ، فما عليك سوى أن تأخذ بكل الأسباب و تعمل و تسعى و لا تترك فرصة إلا و قد أنتهزتها و خرجت خارج دائرة أمانك لبعض الوقت لتجربت تلك الفرص الجديدة ، فهى سبيلك الشخصى للتطور و النمو ، و تعيش و تنتج أشياء جميلة ، هى البيئة التى تظهر فيها النتائج التى لم تظهر من قبل .

و لكن للأسف الشيطان لن يدعنا نقوم بذلك فهو دائما ما يجعلنا ننظر للمستقبل بنظرة سلبية فهو يدعونا للفقر و يأمرنا بالفحشاء و المنكر و الله يوعدنا بكل فضل و خير و مغفره من عنده سبحانه .
ما عليك سوى العمل فإن قامة القيامة و فى يد أحدنا فسيله فاليزرعها كما أمرنا نبينا محمد صلى الله عليه و سلم ، و فكر فى دنياك كأنك تعيش أبدا و اعمل لأخرتك كأنك تموت غداً .

قال لى أحد المعلمين و المدربين الذين أثروا على تفكيرى و حياتى الدكتور عطا بركات (اسأل نفسك كل يوم صباحاً ما الذى سأأخذه معى فى حياتى فى الأخره ؟)

ستجد أن ما تستطيع أن تأخذك معك ليست ألقابك و لا شهادتك و لا منصبك و لا ممتلكاتك و لكن ما تستطيع أن تأخذه معك للأخره هو عملك الصالح و النافع و الحسنات و الخير الذى قمت به فى الأرض .

فلا بأس من فقدان السيطرة و لا بأس من حالة اللايقين ، فسأل نفسك كيف كنت تستطيع الذهاب إلى أماكن جديدة لولا أنك غادرت بيتك و قررت الذهاب من طرق جديدة لك ؟ و كيف تستطيع أن تكتسب أصدقاء جدد و بدء علاقة عاطفية جديدة من غير أن تلتقى أشخاصا جديداً ؟ و كيف تستطيع فعل أى شىء جديد من خلال تكرار ما كنت تفعله دائماً ؟

تعريف الجنون من وجهة نظر عالم الفيزياء ألبرت أينشتاين هو أن تقوم بنفس الشىء و بنفس الطريقة و تتوقع فى كل مرة نتائج مختلفه .
ما من نجاح عظيم إلا و هناك فى البداية عدم سيطرة و حالة من اللايقين ، فكيف يمكن أن تحصل على زيادة فى راتبك إذا لم تخاطر و تطلب الزيادة ؟ و كيف تتقدم فى مسارك المهنى إذا كنت دائم التمسك بالراحة و اليقين ؟

هناك بيت شعر يقول (و يفوز بالذات كل مغامراً)
و هيلين كيلر تقول (الحياة إما مغامرة كبيرة و إما لا شيء)

كنت فى بداية عملى كأخصائى موارد بشرية عملت فى إحدى الشركات الكبرى للملابس و كان مرتبى ضعيف نسبياً لمقدار ما كنت أقوم به من مهام و لكن لأنى كنت فى بداية دخولى المجال لم اكن افكر فى المادة بل كنت افكر فى التعلم و الممارسة و الخبرة المهنية ، و لكن مع الوقت وجدت أننى لن أزيد الزيادة المرضيه التى ستجعلنى أكمل طريقى فى التطوير الشخصى و القراءة و اخذ الدورات التدريبية و التى ستؤهلنى لمناصب أعلى ، و هنا تقدمت بكل شجاعة و طلبت زيادة بالراتب و لكن قوبل طلبى بالرفض ، و هنا قمت بعرض سيرتى الذاتيه على أكثر من مكان حتى جاءت لى فرصة فى إحدى شركات الكبرى للسوبر ماركت بمرتب أعلى فرق ألف جنيه و لكن كان لى تخوف فظيع من المكان الجديد و كنت وقتها بين نارين إما أن أرحل و اخذ المرتب المناسب و استكشف المكان الجديد و الأشخاص الجدد الذين سيكونون زملائى فى العمل و إما أظل فى مكاتى منتظر الزيادة التى سترضىنى يوماً ما . و هنا قررت فقدان السيطرة لبعض الوقت و فى حالة من الشعور باللايقين توجهت للمجهول و كانت تجربة رائعة تعرفت فيها على زملاء سرعان ما تحولوا إلى أصدقاء شخصين و مدير من أعظم المدراء الذين تعاملت معهم سواء على المستوى الشخصى الإنسانى أو على المستوى العملى و المهنى.

تلك التجربة علمتنى أن النجاح غير يقينى أبداً ، و ما من نجاح بدون مخاطرة . حتى إذا كنت الأكثر ذكاء ، أو الأكثر اجتهاداً فى العمل ، فما من ضمانة لأى شيء .

مرت على العالم الكثير من الحروب و الأمراض و الظروف الطبيعية القاسية ، و من أستطاع ان يبتكر و يخترع و يخوض المجهول هم أشخاص عادية و لكنهم أسكتوا أصواتهم الداخلية التى تناديهم بالسيطرة على حياتهم مائة بالمائة و شعروا باليقين فى حالة اللايقين ، فما من شيء عظيم قد ابتكر او قد اكتشف و ما من شخص وصل للقامة إلا و قد خاض مغامرة كبرى من السقوط و الصعود ، مرت عليه أيام و ليالى لم يشعر فيها باليقين و لكن الفرق بينك و بينه انه لم ينتظر حتى يتقين ، فأكتشاف أمريكا و صعود جبل إيفرست كانوا محاولة من كسر حالة اليقين و حالة السيطرة التامة .

فالفرق بينك و بين الناجحين و الرواد فى مجالتهم هو انهم تجالهاوا شكوكهم وواصلوا شق الطريق . كانوا مصممين عندما لم يكن لديهم شيء يدفعهم غير ذلك التصميم .

يقول سقراط (كل ما أعرفه هو أنني لا أعرف شيئاً)
فشيء طبيعي أن لا تشعر بسيطرة كاملة على كل أمور حياتك ، فأنا أجد الكثير
من الناس من تود أن تبدأ مشروع خاص أو شركة ما و لكن يوقفها رغبتهم
الشديدة في الشعور باليقين في النجاح، و لكن للأسف الشديد لا توجد ضمانات
في الحياة ، فربما تموت الآن و انت تقرأ الكتاب ، بعذر عن ذلك و لكن تلك
هي الحقيقة فكما يقولون (محدش ضامن عمره) .

في مرة من المرات كنت جالس مع أحد أصدقائي و الذي كان يسألني كيف
تحولت إلى أخصائي موارد بشرية و ما هي الخطوات التي عليه اتخاذها حتى
يصبح احد ممتهين تلك المهنة ، و لأني أحب مساعدة الغير و تقديم النصيحة
و المشورة حتى و إن كانت مجانية فقولت له على الخطوات العملية التي قمت
بها و قولت له نصائح حتى يتفادى الاخطاء التي قمت بها ، و لكني وجدته
يسألني سؤال غريب جدا فقال لي هل أنت متأكد أنني لو دفعت مبلغ ثمن
الدورة التدريبية و الدبلومة لدراسة الموارد البشرية أن أصبح في النهاية
أعمل بوظيفة أخصائي موارد بشرية ! هنا تعجبت جدا من كلامه لأن ليس
هناك ضامن لشيء مهما ادعى اي شخص أن تجارته لا تخسر أبداً ، و أن
دورته ستجعلك سوبر مان و ستحلق في السماء بقدراتك الخارقة ، فعتاد على
ذلك لأن لا أحد يعلم ما يخبئه له القدر ، فما الإنسان إلا ما سعى .

حينما كنت أبحث عن عمل كأخصائي موارد بشرية طرقت كل الأبواب التي
رأيتها أمامي ، و عملت بعدة وظائف كفرد أمن و سكرتير في إحدى مراكز
التدريب و تعليم الأطفال ب ٣٠٠ جنيه بالشهر و كان الراتب في الأغلب ينتهي
على مواصلاتي فقط ، و ذهبت لأكثر من شركة لدرجة أنه تم رفضي من إحدى
المستشفيات التي تقدمت للعمل بها ثلاث مرات متتاليه ، و لكني كنت على
يقين انه كلما طرقت الأبواب سيأتي أحد الأبواب التي ستفتح لي .

خلاصة القول هي (اعرف ما هي الطرق الإيجابية المناسبة لك لتخرج من أية
ضيق أو نكد و لكن بطريقة حلال طبعاً و شرعية ، ثقف نفسك ، اقرأ ، تعلم ،
أستشر ، لا تضيع سنوات من عمرك في الانشغال بما هو خارج ذاتك ، افهم
نفسك لتعرف كيف تعيش بالرغم مما قد ينعض حياتك)

(٢)

خليك دائما جامد

(إذا كنت راغبا فى الفوز ، فعليك أن تكون مستعدا لأن يحكم عليك الآخرون)
غارى جون بيشوب

كلنا شعرنا بالتحفيز حينما سمعنا أغنية إحدى الإعلانات القيمة التي تعتمد
على زراعة مفاهيم معينة إيجابية و نشر قيم معينة إيجابية في عقول
المشاهدين التي قدمها بنك مصر في رمضان ، و من تلك الأغنيات أغنية أنت
تقدر و كلماتها تقول :
أنت تقدر توصله النهاردة .. حالا

مفيش حاجة اسمها مستحيل

الناس انهاردة كلها صاحبة مستنياك

متعشمين فيك تفرحهم

كل ما بتعلي سقف طموحك

بديهي .. بتعلي سقف طموحهم بيتباهوا بيك

عارف يعني ايه .. تبقى مصدر البهجة لاصحابك وناسك .. وأهلك وناس
متعرفهمش

تقدر تعمل كل حاجة .. ولا يهمك

كل اللي بتحلم بيه بتقدر عليه

هيوقفوك هيحاولوا يياسوك و يحبطوك و يكسروك

خليك دايمًا جامد .. جرب حاول عاند

هايقطموك .. و تملي يفشلوك و يبكتوك و يزهدوك

وما تزعلش دة عادي كله كلام ع الفاضي

لو غرقوك عوم لو وقعوك قوم صدقني في يوم

بعزيمة و ارادة تقف تاني كالعادة

في جواك سوبر مان .. احلامك بالامكان

و عشان انت بطل من جواك .. في حلم بيستناك

تقدر تطير .. من غير جناحات

و اياك تقول ما خلاص الوقت فات

شوف الجايات و انسى الراحات

حبة طموح .. و هتعمل معجزات

تقدر تطير .. من غير جناحات .. و اياك تقول ما خلاص الوقت فات

شوف الجايات و انسى الراحات .. حبة طموح .. و هتعمل معجزات

تقدر تطير .. من غير جناحات .. و اياك تقول ما خلاص الوقت فات

انت الامال .

أنت تقدر .

فكن راضيا بما سيطلقه عليك الآخرون من أحكام حينما تحاول الخروج من دائرة الأمان و خصوصا لو كانت دائرة أمانك مرتبطه بهم مثل أن تتخذ قرار بترك الوظيفة الروتينه و إنشاء مشروع خاص و شركة ناشئة في ظل ظروف إقتصادية صعبه و أنت مسنول من أسرة و زوجة ، وأكد سيكون هذا القرار لها جنونى خصوصا لو كانت لا تشاركك أهدافك و شغفك و أحلامك و رؤيتك .

فشعورنا بالنفور من الخروج من دائرة الأمان و الإستقرار فى الروتين لا يكون فى الأغلب بسبب اننا نفضل الراحة و الإستقرار و لكن خوفنا من إطلاق الأحكام من الآخرون علينا ، فبما تفسر سفر الشباب إلى دول الخليج أو أوروبا أو أمريكا للعمل فى مهن لا يحبون أن يعملوها فى أوطانهم ليس فقط بسبب المادة و المال و لكن بسبب نظرة المجتمع المتدنيه للأسف لبعض المهن ، و مثل نظرتهم العقيمه و البالية لما يطلقون عليه كليات القمة كهندسة و طب ، على رغم ان جميع الجامعات و الكليات و الدراسات مهمه و ما يعطى قيمة للشىء هو الفرد نفسه لا غيره .

فنحن نخاف من أن يرانا الآخرون فاشلون و غريبى الأطوار .

يقول أبكتيتوس (إذا كنت راغباً فى التطور ، فعليك أن ترضى بأن يظنك الناس غيبياً أو أحمق).

لن تستطيع ان تحقق اى شىء مجدى فى حياتك و لن تستطيع أن تترك أثراً إلا إذا خرجت من دائرة أمانك و التخلي عن الشعور بالسيطرة الكاملة فى حياتك و الاعتياد على الشعور باللايقين و التخلي عن آراء الناس الغير مهمه ، فربما تجد أن أقرب الناس لك عائناً فى طريقك ، و للأسف لن تتمكن ان تحقق ما أنت قادر على تحقيقه إذا بقيت متعلقاً برأى الناس فيك و بما يظنه الناس عنك .

كن على استعداد تام أن يتهمك الناس و يطلقون عليك أفضع الصفات و يقولون لك اعتراضتهم و يمكن أن يشتموك أو يضربوك أو يخرجك من منزلك مثل حالتى مع أبى فقد طردت من البيت ثلاث مرات و اطلق على من عائلتى أنى فاشل و ربنا يهدينى ، فسأل نفسك هل لديك القدرة و الشجاعة الكافية للإستمرار برغم كل ذلك لتحقيق ما تريد و حتى إن لم تصل بنسبة مائة بالمائة فيكفيك شرف المحاولة و انك كنت تسعى فى الطريق الذى تريده .

للأسف الشديد من أسباب الاحتراق النفسى الوظيفى هو أننا نقبل أن نعيش فى حلقة و دائرة مفرغة نقوم بما نقوم به كل يوم و كأنه شىء مكتوب علينا ألا نغيره كما كتب على الشمس ان تشرق من المشرق أو كالشجرة الثابته فى الأرض ، أنت تستطيع أن تغير لو لم تعجبك وظيفتك أو لو شعرت بالملل من روتينك اليومى بإمكانك أن تغيره و تقبل اللايقين و اكسر الدائرة المفرغه التى أصبحت تعيش فيها ، تعلم مهاره جديده أو لغة جديدة ، سافر إلى إحدى المصايف .

و تذكر أن كل نجاح عظيم و كل تجربة مثيرة و كل ما حلمت به سوف يكون فى حيز اللايقين و عدم السيطرة الكامله ، و عندما تتقبل انك لست شجرة و انك بإمكانك من الخروج من دائرة الأمان المميته لو استمررت عليها فترة طويلة ، أن الأمر لم يعد مخيفاً بالنسبة لك ، و لكن طبيعى جدا ان تظل ان تشعر بالتوتر و فى بعض الأحيان الخوف مما سيحدث و مما سيقوله عنك الناس و الأقربون منك ، و لكن ستكون متحمساً كلما فكرت فى النتائج و ستشعر بالأمل كلما ركزت على الإيجابيات .

ابدأ من اليوم بكل الأمور الصغيرة التى تستطيع بها الخروج من دائرة أمانك ، غير الشارع الذى تذهب إليه من عملك ، غير نوعية الأكل الذى تأكله ، غير نوعية الكتب التى تقرأها ، شاهد فيلماً فى السينما ، سافر ، تعلم شىء جديد ،

ادرس مشروع شركتك الناشئة و لو لمدة ٣٠ دقيقة كل يوم قبل إنشائه الفعلى و تقديم إستقالتك من عملك .

الحياة مغامرة كبيرة ، فعندما تكف عن البحث الدائم عن الأمان المميت و تنسى بدايتك الإنسانية البدائية و ان تتقبل حالة اللايقين التى نشعر بها سياسيا و إقتصاديا إلى حد ما ، فسوف تكون قادراً على مساعدة نفسك لتجربة أشياء جديدة ، فشركة العربى لصحابها محمود العربى على سبيل المثال بدأت فى وقت مصر كانت تمر بحرب و مشاكل إقتصاديه ، فبدأ كل أزمة فرصة ، فرصة للنجاح و التميز .

ستتمتع بخروجك من دائرة الأمان و الشعور مع حالة عدم السيطرة و اللايقين بالتقدم المهنى و قدرتك على التمتع بجسد و صحة لائقه ، أو جنى المزيد من المال ، أو العثور على شريكة أو شريك الحياة المناسب .

لا ترفض الأشياء حينما لا تسير كما تريد ، فالحياة لا تسير دائما كما نهوى أو نخطط لها ، فالكائنات الأكثر قدرة على البقاء ليست الأقوى فى الأغلب و لكنها الأكثر قدرة على المرونة .

ركز على الأشياء التى تسيطر عليها و تتحكم فيها ، و حرر نفسك من الشعور بالخوف و القلق من المستقبل و محاولة التنبوء بما سيحدث ، فما من شىء مضمون فى الحياة مائة بالمائة و لكن الشىء الوحيد المضمون هو التغيير و ان الحياة لا يمكن كثيراً توقعها بشكل يقينى ، و اعتاد على الشعور الطبيعى بالخوف فالإنسان عدو ما يجهل ، فأعترف لنفسك أن كل ما تعرفه أنك لا تعرف شىء .

و مهما ازدت سناً أو حتى خبرة فأنت حتما ستفشل يقينا فى شىء ما ، فتعلم و تقبل الفشل ، و لا تهتم كثيراً برأى من حولك و تقدم و انطلق .

(٣)

كاروشى
(الموت من الإرهاق)

لكى تكون سعيداً فى حياتك قد لا تحتاج إلى أن تضيف شيئاً لحياتك ،
بل أن تحذف أشياء !

- مجهول

يقولون أن فى اليابان الدولة التى استطاعت النهوض بعد الحرب العالمية الثانية ، الكثيرون من الموظفين بداخل الشركات يقومون بالإنحار لأنهم يشعرون بالإحترق الوظيفى ، فى عام ٢٠١٥ كتبت الشابة ماتاسورى تاكاهاشى على صفحتها على الفيس بوك قبل أن تقوم بالإنحار (أتعجب للسبب الذى أعيش من أجله عندما أعمل لمدة ٢٠ ساعة فى اليوم داخل الشركة)

بعدها أنتحرت بطريقة بشعة عن طريق إلقاء نفسها من أعلى مبنى لوكاله الإعلان الذى تعمل فيه .

و فى عام ٢٠١٦ قام جوزيف توماس بقتل نفسه بعد أن قام بتوصيل أبنائه إلى المدرسة ، و بعد التحريات أكتشفوا أن الشاب المهندس قد أطلق على نفسه الرصاص نتيجة الضغط العصبى و النفسى و الإحترق النفسى الوظيفى الذى واجهه أثناء عمله فى شركة أوبر .

فى اليابان هناك مصطلح يسمى كاروشى و هذه الكلمة تعنى بالمعنى الحرفى الموت من شدة الإرهاق و الإجهاد .

فالإرهاق النفسى المتواصل و التفكير الزائد عن الحد الطبيعى يمكن أن يودى ببساطة إلى اضطرابات نفسية و صحيه ، و أول مرة ظهر المصطلح إلى النور حينما قتل شاب يعمل مسوقا فى إحدى الصحف ، مات أثر جلطة فى المخ نتيجة الضغط العصبى المتواصل الذى يتعرض له فى العمل .

أسباب تلك الظاهره الغريبه هى تعرض الموظفين لضغط و إجهاد بشكل كبير بالإضافة إلى القهر و اللوم و تلقى الجزاءات باستمرار و العمل لساعات طويلة و خصوصا ليلاً و الإجبار على الإستقاله و الفصل التعسفى .

و يمر الإنسان المضغوط و المحترق وظيفياً إلى ثلاث مراحل و هى الإنذار حيث يبدأ يشعر الجسم بالإرهاق نتيجة تلقى جرعات كبيرة من الأدرينالين و الكورتيزول فتزداد سرعة ضربات قلبه و ضغط الدم و توتر فى العضلات ، و المرحلة الثانية هى المقاومة و هنا يبدأ الإنسان يدرك و يعى ما يمر به من تغييرات نفسيه و جسميه و يبدأ فى علاج نفسه أما لو لم يستجب لتلك المرحلة و لم يكن لديه الإدراك الكافى بما يمر به فسوف يصل إلى المرحلة الثالثة و هى مرحلة الإنهاك و هى ما أسميها فترات العذاب و الألم و الإجهاد و الإهراق النفسى و البدنى و الإحترق الذاتى .

فى تلك المرحلة الأخيرة ترى الشخص بالنسبة لك كأنه شخص عادى و طبيعى و لكن هو فى الحقيقة شخص يعانى كثيراً داخلياً ، تدور بداخله الكثير من الأفكار السوڤاوية و السلبية ، لا يرى النور فى نهاية النفق بل يرى الظلمة و السواد الدامس ، تختفى الرغبة لديه فى عمل أى شىء ، يختفى الشغف من حياته و ينطفئ ، يفقد شهيته أو ربما يأكل بكثرة ، يصبح لديه نوع من انواع الإدمان سواء لمشاهدة الفيس بوك و التلفزيون بلا أى هدف ، أو شراء الملابس أو الكتب أو التحف بكثرة أو حتى إدمان الممارسة الجنسية سواء مع أحد أو مع نفسه .

بداخله صرااخ شديد و لكن مكتوم ، يبدأ جسده يتأثر بأمراض نفس جسمانية و تقل مناعته .

لو لم يتمتع الإنسان بالوعى و الإدراك بما يمر به فلأسف لن يستطيع أن يصل إلى مرحلة الإستشفاء ، و إذا لم ينمى و يطور الإنسان بداخله المرونة النفسية و القدرة على تحمل مشقات الحياة و تحدياتها و عقابيتها و أزمتها فسوف يقع أسير فى مرحلة الإنهاك و الإحترق النفسى و سوف يسير فى رحلة ال Burnout الشاقه .

(٤)

المرونة النفسية

(من عوامل المرونة النفسية البعد عن التعميم ، فى حين يعانى البعض من أزمة فى عمله قد يعمم ذلك على بقية جوانب حياته ، صحيح أن كل جانب يؤثر على الآخر ، و لكن فى أغلب الأحيان يمكننا الفصل ذهنياً بين كل جانب و آخر)
د / بندر آل جلاله

المرونة النفسية هي أحد المواضيع التي أصبح من الواجب معرفتها و تنميتها و تطويرها ، فالحاجة إلى المرونة النفسية فى الوقت الذى نعيش فيه أصبحت من الضروريات و ليست من الرفاهيات و ذلك بسبب الضغوط الحياتية و الأسرية و العملية و المالية التى نواجهها كل يوم فى الحياة بشكل كبير .

المرونة النفسية هي إمتلاك القدرة على التعامل مع المشكلات و التحديات و التوتر و الضغط النفسى و القدرة على النهوض مجددا بعد التعرض للعقبات و النكسات و المصائب ، و التعافى بعد الصدمة ، و هي أن تسبح دون أن تغرق ، و تنحنى و تميل دون أن تنكسر .

فهي ليست مجرد تحمل الألم و إنما القدرة على عدم الإنشغال به ، فهي مزيج من قدرتك الإنسانية على التعلم من الفشل و التقبل و التفاؤل و التفكير بشكل إيجابى و إدارة مشاعرك و الهدوء و الإسترخاء و القدرة على التعلم و التغلب على العقبات .

تلك المهارة النفسية يمكن تعلمها و ممارستها و اكتسابها .

"دون تحديات و هزات نفسية و فكرية لن نرتقى نفسيا" دكتور / شريف عرفه

المرونة النفسية : إنها ليست قوة خارقة أو نادرة و توجد المرونة فى الأشخاص العاديين و يمكن لأى شخص أن يقوم باكتسابها و تنميتها و هناك سوء فهم شائع حول المرونة النفسية أن الأشخاص ذو المرونة النفسية لا يعانون من المشاعر السلبية ، إنهم يحافظوا على تفائلهم مهما اختلفت درجة الصعوبات و المواقف ، إلا أن تصحيح هذا الخطأ الشائع أن هؤلاء الأشخاص ذو المرونة النفسية أستطاعوا أن يكتسبوا أسلوب التأقلم مما مكنهم من تجاوز الأزمات بصورة فعالة.

و من أمثلة هذه المشكلات هي المشكلات العائلية و الأزمات الصحية و إضطرابات مادية مالية.

فإن كنت تعاني فى حياتك من الأزمات و العقبات و أثقلتك الهموم و الغوم و أصابك التوتر من شدة قسوة الظروف و الحياة فأنت تعاني من نقص فى مرونتك النفسية . فكلما كنت مرنا ً فسوف تتكيف مع أى شىء سوف يواجهك فى الحياة.

و المرونة النفسية هي مهاره نستطيع أن نكتسبها من خلال الممارسه و السير على الأدوات و التقنيات التي سوف تمكننا من إتقان المرونة النفسيه ، و لكي تستطيع إتقان تلك المهاره اسأل نفسك السؤال التالي:
هل عندما تسوء الأمور هل تتماسك و تتحمل أم تفقد أعصابك و تنهار ؟

فإذا كنت تتمتع بشخصية و نفسية مرنة ، و تستمد قوتك من داخلك فتلك القوى التي تساعدك على التماسك مهما كانت الأحداث من حولك و المصائب و الإخفاقات التي تواجهك.

المرونة النفسية هي ما تمكنك من القدرة على التحمل و الظروف الصعبة و هي تحميك من الأمراض النفسيه مثل الإكتئاب و القلق . و تستطيع من خلالها أن تتجنب العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بحالات نفسيه مرضيه مثل التعرض للتمر و الإصابة الجسدية السابقة . فمن خلال المرونة النفسيه تستطيع أن تتكيف مع كل ما يحدث لك.

ولد طفل لأبوين متدينين و كانت المفاجأه ان ذلك الطفل الصغير لا يملك أطرافا فهو في عرف الناس و الأطباء طفلا مشوها سوف يعيش باقى حياته بشكل قاسى و مختلف و لن يستطيع أن يواجه قسوة البشر و الحياة ، فقال الأطباء لأبويه أن يتخلصوا منه و ألا يبقوا على حياته حتى لا يعانى و يعانون معه و هذا رحمه به ، و لكن الأم أبت أن يموت أبنها و أمرت أن يكمل حياته و هو بين أحضانها و أنها سوف تعامله كما لو كان طبيعيا و قد كان هذا ما حدث ، هذا الشاب تحول إلى متحدث تحفيزى شهير و يسافر حول العالم متحدثا باسم المعاقين و أثبت للعالم بمؤلفاته و محاضراته و شركاته التي أنشأها أن الإعاقة الحقيقية في العقول و ليس في الجسد ، فهو نيك فيوتتش ، و هذه هي حياته باختصار و التي قد ذكرها في كتاب حياه بلا حدود.

السر وراء نجاحه أولا هي المرونة النفسية التي تمتعت بها أمه و التي جعلتها تتقبل تلك الصدمه أن يولد لها طفل بلا أطراف و غير طبيعى في مولده ثم مرونة هو النفسية و التي أستمدتها أيضا من أمه و التي جعلته يصمد أمام أى العقبات التي واجهته في حياته و تنمر الناس من حوله و خوفهم من شكله الغريب و الغير طبيعى.

و هنا أيضا من أستطاع بعد تعرضه لبيع بيته أن يجعل من المراحيض العامه بيتا ً له و ينام فيها هو ابنه و لكن برغم ذلك أصبح مليونيرا ً و مستثمرا ً في البورصة الأمريكية و هذا الشخص هو كريس جراندير و الذى كتب قصته في كتاب البحث عن السعادة و الذى تحول إلى فيلم سينمائى بطولة ويل سميث ، فالسر وراء نجاحه هو صموده أمام المعوقات و المصائب فى الحياة التي واجهته و تمكنه من قدرته على المرونة النفسية سهلت له أمور كثيره و مصائب عديدة.

"حل الصراعات عند الشخص الحكيم مهارة عقلية لا عضلية " دكتور شريف عرفه.

فحتى تصبح مرنا نفسيا و لكى تكتسب تلك المهارة ما عليك سوى أن تتواصل مع الآخرين و تتشارك معهم ما تواجهه فى حياتك من عقبات و أزمات و تحديات حتى و إن كان من باب الفضفضه العابره ، فانت ستحصل على الدعم المعنوى اللازم و القبول فى كل الأوقات العصيبه ، كما يمكنك أن تنضم إلى المؤسسات الخيرية أو دور المسنين فهناك سترى من هم أسوء منك حالا و سوف تشعر بقدرتك و قدرة الله عليك من خلال التحدث مع الآخرين.

و من الأدوات أيضا التى تقوى بداخلك مرونتك النفسية هي أن تنجز كل يوم شيئا و لو كان بسيطا، فأحساس الإنجاز و حتى و لو كان أمر صغير و بسيط سوف يعطيك الدافع للإستمرارية فلا تستهون بخطوات الطفل و لا تستهون بقدرتك على التحسن المستمر ، فأحب الأعمال إلى الله أدومها و إن قل. فأكتشف بنفسك لنفسك ما الذى يمكنك ان تقوم به يقوى لديك مرونتك النفسية. القيام بنفس الأمور كل يوم لن يعود عليك بالنتائج الجديده ، لكن لتغيير النتائج التى تحصل عليها ، يجب أن تغير ما تقوم به. فكلما كنت مرنا نفسيا مع مطبات الحياة كنت غير قابلا للإتكسار و الإنهزام.

(٥)

لا تفكر فى المشكلة بل فكر فى الحل

(صاحب المرونة النفسية العالية يتقبل وجود أمور فى حياته خارج نطاق سيطرته و تحكمه ، يبذل جهده دوماً ، و لكنه فى نفس الوقت لا يضيع جهده النفسى و وقته فى محاولة التحكم بما لا يمكن التحكم به)

فى إحدى المرآت كنت أمر بأزمنة فى عملى و كانت المشاكل تزداد كل يوم مشكلة من حولى لدرجة أننى أصبحت محاصراً بالمشاكل فى عملى ، بالإضافة إلى طموحاتى و رغبتى فى تكوين نفسى لإعدادى للزواج من الفتاة التى أحب ، و من كثرت الضغوط و المشاكل أصبحت عبوساً و غير مبتسم ، فوجدنى مديرى بهذا الشكل و حاول أن يخرجنى مما كنت فىه ، و هنا تكلمت معه عما افكر فىه و ما اصابنى من مشاكل و تحديات و معوقات ، فقال لى جملة لن أنساها و هى لا تفكر فى المشكلة بل فكر فى الحل ، فكر بعقلية ال Growth Mindset و لا تفكر بطريقة ال Fixed Mindset .

كثرت التفكير فى المشاكل و التحديات لن يحلها بل سيجعل الأمر يزداد سوءاً عليك ، و ستسمر فى لوم نفسك و لوم الآخرين و لوم المجتمع عما وصلت إليه.

فى حالتى دائماً ما كنت ألوم والدى الله يرحمه ، فبرغم موته إلا أننى كثيراً ما أتذكره و أتذكر كيف سار الأمر بيننا ، كيف كنت أحبه و لكن برغم حبنا لبعض إلا أننا لم نكن متفاهمين ، و لكن حينما مات شعرت بأن ظهرى و سدى قد تم كسره ، أصبحت عارياً فى الدنيا بدون أبى ، و ظل بداخلى سؤال واحد لا أستطيع الإجابة عنه (هل مات راضياً عنى ؟) (هل مات فخوراً بى ؟)

لم أحضر جنازة أبى لأننى كنت فى الجيش فى القوات خاصة المصرية ، و كنت لا أحب أن أتصل به فى البيت كثيراً أثناء تواجدى فى الجيش لسببين و هما أننى كنت ملتزم و لا أحضر هاتفياً معى بالكتيبه و الأمر الثانى أننى كنت أود أن أثبت له أننى شخص يعتمد عليه و أننى رجل من ظهر رجل و أتحمل مشاق الحياة.

جاء لى خبر وفاة أبى كالصاعقة حينما اتصلت بهاتف أبى فردت على أختى و قالت لى أبوك البقاء لله ، لم أصدقها فى البداية و شعرت أنها تمزح معى مزاح ليس لطيفاً ، و لكن حينما كلمتنى أمى و قالت لى شد حيلك لم أستطع أن أمسك نفسى من شدة البكاء و الكسره ، و ما أستطعت قوله هو (ازأى يعمل كده قبل ما يقولى !) لم أستطع أن أتمالك نفسى و بكيت ، بكيت لأنى أردت أن أراه ، فقد حاولت كثيراً لأثبت له أننى ناجح و يعتمد على ، أن تربيته لى ستجعل كل الناس تشير إلى باننى شخص محترم و مثقف فكثيراً ما قال لى يوماً (العلم يرفع بيوت لا عماد لها و الجهل يهدم بيوت العز و الكرم) .

دائماً ما كنت أردد بداخلى ماذا لو لم تحدث بيننا مشاكل بسبب التعليم لأننى لم أكن من هواة التعليم أو تعلم بعض المواد المعينة التى لم أشعر بأنها مجدية فى

هذا النظام التعليمى البالى . ماذا لو دعمنى فى مشاريعى التى كنت أنشأها من وراءه خوفاً منه ، لأن والدى كان تقليدى يركز على التعليم و التوظيف فقط ، و أنا طالما رغبت و مازلت فى أن أكون صاحب شركة ، و هذا الإختلاف فى المفاهيم جعل منا ندياً لا نتفق كثيراً . و تم طردى من البيت ثلاث مرات و نمت فى مسجد سيدى عبدالرازق الوفائى فى شارع النبى دنيال بالإسكندرية و حاولت الإنتحار أكثر من مرة و لكن أمى كانت سبب بقائى على قيد الحياة لأننى كنت أتخيل كسرتها و حزنها على ابنها الذى مات منتحراً .

ما أكتشفته بعد هذا الوقت كله و بعد كل تلك السنوات و العمر لا تفكر فى (ماذا لو) فى ذهنك . يجب أن تفكر فى أصل المشكلة و حلها ، و لا تفكر لما حصلت لك تلك المشكلة أنت تحديداً أو تظل تفكر و تفكر فى المشكلة و أثرها السلبى فى حياتك ، لأنك ببساطة ستولد الطاقة السلبية بداخلك .

التفكير فى الحل سيجعلك تشعر بالتحسن و السيطرة ، فلا تقلل من أى حل لديك و اكتب كل الحلول التى تستطيع الوصول لها بعقلك و سوف تصل للحل المناسب و الطرق التى ستعينك على أستمرار الحياة.

اكتب على ورقة بيضاء المشكلة و اكتب ما هى الفوائد و ما هى العيوب التى ستنج منها ، و اكتب كل الحلول الممكنة لتلك المشكلة و ابدأ بتطبيق تلك الحلول بداية بالأسهل و لو لم تنجح فجرب حل آخر و لا تتوقف حتى تقوم بحل تلك المشكلة التى تواجهك .

و من الطرق الإدارية الجميلة هو أنك تفكر بطريقة حل عظام السمكة ، فأتى بورقه بيضاء و أرسم رأس سمكة و أكتب بداخلها المشكلة التى تعانى منها ، ثم أرسم بقية السمكة و كأنها أكلت و أرسم على كل شوكة الحل الذى ستقوم به .

من الطرق الأخرى التى تعلمتها من العلوم الإدارية لمعرفة موضعك و قدرتك على حل المشاكل هى طريقة تحليل نقاط القوة و الفرص و التحديات و نقاط الضعف أو ما يعرف بال Swot Analysis .

اكتب نقاط القوة التى تتمتع بها و التى ستعينك على تحقيق ما تود تحقيقه أو حل تلك المشكلة التى تواجهك ، و نقاط الضعف هى نقاط ضعفك و التى ستمنعك على تحقيق ما تود تحقيقه ، و التحديات الخارجية التى ستواجهك و الفرص الخارجية التى تواجهها فى الخارج و ستعينك على تحقيق ما تود .

و من الممكن تستخدم العصف الذهنى مع مجموعة مختاره كما يطلق عليها نابليون هيل مؤلف كتاب فكر تصبح ثريا Master Mind Group و هى

عبارة عن مجموعة لديها نفس عقليتك تقريبا تجلس معهم و تطرح مشكلتك و كتابة حلول لها دون أن يكون هناك تعليق سلبي على اى حل ، ثم تختار من وسط تلك الحلول التي قولتم عليها و تبدأ فى تنفيذ الحل المناسب لك .

(٦)

Job Burnout

رحلة الإحتراق الوظيفى

(أصبحنا نعيش لنعمل ، لا نعمل لكى نعيش).
عبدالرحمن عثمان

من سنة الحياة أن نعمل و نجتهد ، يقول الله تعالى (و قل اعملوا فسيري الله عملكم و رسوله و المؤمنين) ، فالدين حفزنا للعمل و الاجتهاد و لكن لو تحول العمل إلى ضغوط و أصبحنا نعمل لفترات طويلة فنحن على بعد خطوة أو أكثر للاحتراق الوظيفي ، و هذا ما لم يشجعنا عليه الدين ، فالرسول صلى الله عليه وسلم يقول (إن لبدنك عليك حق و أعط كل ذي حقاً حقه) فالرسول شجعنا على تقسيم تنظيم الأكل و النفس و أن نعطي لجسدنا الراحة الكافية . و من هذا المنطلق علينا إعطاء راحة كبيرة لأنفسنا بعيداً عن العمل و يكون العمل لساعات طويلة هو الاستثناء و ليست القاعدة .

ظاهرة الاحتراق الوظيفي ليست وليدة اللحظة فهي موجودة من قديم الزمان ، عندنا في مصر كان هناك ما يسمى الباشكات و يكون على الدرجة العاشرة الوظيفية و حتى يصل للدرجة الثالثة و يحصل على مزايا وظيفية جيدة كان يجب ان يعمل كثيراً من الوقت حتى يصل إلى ما يريد . فلو نظرنا في مسلسل للفنان أشرف عبدالباقي سنجد أنه كان يحارب و يجتهد كثيراً حتى يصل إلى كرسى المدير العام و لكن للأسف حينما وصل و جلس على الكرسى بداخل مكتبه الجديد ، مات . نعم مات للأسف لأنه كان قد احترق و لم يستمتع بحياته و شبابه و وقته . فكما يقولون الكنز في الرحلة و ليست في الوصول ، فاستمتاعك بالنجاح النهائي لا يظل إلا لحظات فقط .

و ظاهرة الاحتراق الوظيفي اصبحت منتشرة كثيراً بشكل كبير اليوم ، فهناك دراسة و بحث تم في معهد جالوب في سنة ٢٠١٧ يقول أن نسبة المحترقين وظيفياً وصلت إلى ٢٣% . و نسبة ٤٤% قد قاموا بالإجابة في إحدى الاستقصاءات التي قامت بها مؤسسة جالوب بأنهم كثيراً ما يتعرضون للاحتراق الوظيفي على فترات متقطعة من حياتهم .

منظمة الصحة العالمية في عام ٢٠١٩ أعلنت أن متلازمة الاحتراق الوظيفي أصبحت ظاهرة عالمية و وصلت نسبة من الموظفين الذين يعانون من الاحتراق الوظيفي في العالم ٢٥% و هذه نسبة ليست قليلة ابداً و مؤشر خطير .

الاحتراق الوظيفي هو التعرض لضغوط متراكمة و كثيره بشكل مستمر لفترات طويلة لدرجة أنها تتحول إلى أمراض نفسية و جسدية مزمنة . يشعر الشخص في هذه الحالة بأنه مستنزف عصبياً و نفسياً و عقلياً و يتحول إلى شخص لا مبالى و غير قادر على التعامل مع الأشياء التي كان يهتم بها و حتى إن أهتم فليس لديه القدرة على العمل عليها .

و للأحترق الوظيفى أعراض يمكننا أن نعرف من خلالها إذا كنا نعانى من
الأحترق الوظيفى أم لا و هى :

١- الأمراض النفس جسمية : و تلك أمراض جسميه يصاب بها الشخص
المحترق وظيفياً بسبب الحالة النفسية الصعبة التى يمر بها أثناء
الاحترق و فى بعض الأحيان عندما يذهب الى الطبيب فلا يجد انه
يعانى من اى امراض عضوية و لكن الموضوع كله نفسى بحت و تلك
الامراض مثل القولون العصبى و الصداع النصفى و الحبوب فى الوجه
و الحساسية .

٢- الإرهاق و قلة و النوم أو النوم المتقطع

٣- الشعور بالضيق لفترة طويلة

٤- شخص ناقد و معترض و ناقد دائما لكل شىء حوله

٥- انخفاض الأداء و عدم القدرة على التغيير

٦- عدم القدرة على اتخاذ القرار

٧- فقدان التخيل .

٨- الاكتئاب و الاحباط.

إذا ما هى الأسباب التى تجعلنا نسير فى رحلة الاحترق الوظيفى الشاقة تلك
لدرجة ان تصل ان نصاب بالاكتئاب و تلك الامراض الجسدية ؟

أسباب الاحترق الوظيفى كثيره منها على سبيل المثال
١- العمل لفترات و ساعات طويلة بدون راحة .

٢- العمل فى مهمه صعبه و شاقة

٣- الضغوط العملية المستمره المستنفذه للطاقة

٤- محاولة إثبات الجداره طوال الوقت و تحوله إلى مدمن للعمل و لكن بعد

فترة يتحول هذا الإدمان العملى إلى ضغوط نفسيه

٥- محاولة إنجاز الكثير من الأمور فى فترات قصيره .

٦- محاولة الوصول إلى الكمال ، و هنا قال الدكتور إيهاب فكرى الخبير

الإدارى و الكاتب و المدير التنفيذى لموقع المنتور (طلب الكمال من

مهلكات الرجال)

٧- الشعور بقيمته الشخصيه من خلال المنتجات و الإنجازات و كلام من حوله

و تقديرهم له .

٨- الخوف من الفشل اشد من رغبته فى النجاح فهو لا يريد ان يخطأ ابدا و

هذا مستحيل .

٩- شخص ناقد و يبصر أحكام طوال الوقت سواء على نفسه او على

الآخرين.

١٠- تركيزه فقط على النتائج و ليس على الرحله نفسها .

١١- السعى وراء أهداف و مطالب غير واقعيه .

كل تلك الأسباب تؤدى إلى الاحتراق الوظيفى و سوف نفصل كل سبب من تلك الأسباب و ما هو الحل المناسب لها فى الفصول القادمه إن شاء الله .

(٧)

هل أنت محترق وظيفياً ؟

الإدراك بالمشكلة هو نصف حلها
(إبراهيم الفقى)

حتى نعرف هل نحن محترقين وظيفياً ام لا ، فيجب علينا أن نختبر أنفسنا ، لكي ندرك اين نحن بالتحديد فالإدراك و الوعي هو نصف حل المشكلة و النصف الآخر هو اتخاذ الإجراءات الوقائية او العلاجية .

(ملحوظة هذا الاختبار مأخوذ من كتاب نادى الاحتراق النفسى للكاتب عمرو صالح ، أنصحك بقرأته)

قم بالإجابة على الأسئلة ال ٢٨ حتى تستطيع أن تعرف أين انت و ما هى درجة احتراقك الوظيفى على المقياس التالى :

١ = لا يوجد ٢ = نادراً ٣ = أحيانا ٤ = كثيراً ٥ = دائماً

١- هل تشعر بأنك أقل كفاءة / فعالية من ذى قبل أو أنك تعمل بجد أكثر و إنجاز

أقل ؟

٢- هل ينتابك قلق فى الليل او لديك مشكلة بالنوم ؟

٣- هل تشعر بالتعب بدلا من الحيوية حتى عندما تحصل على قسط كاف من النوم

؟

٤- هل تعاني من الرهبة عند الذهاب الى العمل و كأنهم يرحلونك إلى السجن ؟

٥- هل تشعر بالغضب و خيبة الامل فى الناس من حولك ؟

٦- هل تعاني من امراض متكرره و جسدية ؟

٧- هل تشعر بالارتباك ؟

٨- هل انت غير مقدر بالعمل ؟

- ٩- هل تعاني من مشاكل جنسية ؟
- ١٠- هل صارت رؤيتك لأصدقائك أقل من السابق ؟
- ١١- هل أصبحت أكثر نسيانا ؟
- ١٢- هل أصبحت تراقب باستمرار عقارب الساعة ؟
- ١٣- هل أصبحت تتجنب الحديث مع الزملاء و الناس ؟
- ١٤- هل تتعاطى المخدرات ؟
- ١٥- هل تطبق القواعد بدون أن تفكر في حلول أخرى إبداعية ؟
- ١٦- هل تشعر بأنك سلبي و متبلد ؟
- ١٧- هل أصبحت تغيب عن العمل باستمرار ؟
- ١٨- هل أصبحت غير قادر على الضحك و تجد صعوبة في الشعور بالفرح ؟
- ١٩- هل تعاني من الصراع مع الزملاء في العمل او الأسرة ؟
- ٢٠- هل أصبحت مشغولا جدا و تعاني للقيام بأشياء عادية ؟
- ٢١- هل تشعر أن وظيفتك ليس لها معنى و ان بها الكثير من الأعمال

الروتينية ؟

- ٢٢- هل راتبك اقل من الالتزامات او تشعر انه اقل من اللازم ؟

- ٢٣- هل تعاني فى الوصول إلى مجموعة الدعم الاجتماعى المهنى ؟
- ٢٤- هل تعتمد على مصادر تمويل أخرى أو لا تملك أموالا كافية لتحقيق

أهدافك ؟

- ٢٥- هل تفتقر إلى إرشادات واضحة أو تعاني فى أداء وظيفتك ؟
- ٢٦- هل تحتاج لعون آخرين فى أداء وظيفتك ؟
- ٢٧- هل تتعامل مع الجمهور الغاضب ؟
- ٢٨- هل تفرط فى العمل بدون أخذ عطل أو أجازة مرضيه أو حتى لوقت

الغذاء ؟

- أجمع الأرقام و احسب درجتك و اعرف اين انت من الاحتراق الوظيفى النفسى :
لو درجتك من (٨ الى ١٨) فأنت شخص ناضج بشكل مثير للإعجاب مع عدم وجود أى ضغوط بالعمل تقريبا كما أنك تبدو مقاوما للاحتراق الوظيفى .
- لو درجتك من (١٨ الى ٢٨) تعبر عن مقدار منخفض من التوتر المرتبط بالوظيفة و لا يحتمل ان تحترق.
- لو درجتك (٥١ الى ٧٠) يبدو أنك تحت ضغط معتدل من الوظيفة لكنك مع ذلك فى طريقك الى الاحتراق فأحظر .
- لو درجتك من (٧١ الى ٩٠) فأنت بدأت طريق الاحتراق الوظيفى و تشعر بقدر كبير بالتوتر
- لو درجتك (فوق ال ٩٠) فيبدو أنك تحت ضغط خطير و أنت الآن فى مرحلة متقدمه من الاحتراق و عليك أن تتخذ خطوة حاسمة حالا .

(٨)

الحياة على حافة الخطر

إذا سألت ما هو السر الوحيد و الأكثر أهمية لعيش حياة أطول ، سأجيبك قائلا أنه يتمثل في تجنب الشعور بالقلق و التوتر و الغضوط . و حتى إن لم تسألني ، فسيظل من الواجب على أن أخبرك بذلك .

جورج بيزنز.

أنت الآن بعد ان قمت بالاختبار لنفسك يجب ان تكون قد عرفت أين انت من رحلة الاحتراق الوظيفي ، هل أنت في لا تعاني من الاحتراق الوظيفي ام انك في بداية الرحلة ام انك في وسطها ام انك في نهايتها ؟

و أكرر أن الكتاب لا يغنى تماماً عن زيارتك لطبيب نفسي او اخصائي نفسي او مرشد مهني Career Coach لو احتاج الأمر ذلك ، و وجدت أن حالتك تمر بأزمة عملية نفسية حقيقية .

فأعراض الاحتراق الوظيفي او الضغط الوظيفي المستمر له العديد من الأعراض و التي تحتاج إلى إستشارة لأن في بعض الحالات تكون الأعراض عادية بالنسبة لك و تشعر انك لا تشعر بشيء او تسوف و تأجل الإستشارة و هنا تحدث أعراض كارثية أنت في غنى عنها و من تلك الأعراض هي

الأعراض الجسدية	الأعراض النفسية	الأعراض السلوكية
-الصداع	- التشاؤم	- الإحساس بعدم الراحة
-الم في الظهر	- النسيان	- الهياج العاطفي
-فقدان الشهية	- الملل	- التسلط
-الشهره للأكل	- التردد	- الميل للوقوع في الحوادث
-شد في الكتف	- عدم الصبر	و المشاكل
-إسهال شديد	- جمود الفكر	- الانحراف عن المجتمع و
- الأرق و الإرهاق	- الاكتئاب	العادات و التقاليد
- نزلات برد شديدة	- التوتر	- العدوانية
- عسر في الهضم	- غياب المنطقية	- الدفاعية
- ضيق في التنفس	- البلاده و جمود	- الريبه
- الاضطرابات المعدية	- المشاعر و اللامبالاة	- عدم الاهتمام بالنظافه
	- الشعور بالوحدة	الشخصية
	- فقد الأمل	- الافتقار لروح الدعابة
	- الرغبة في الهروب	- سهولة الاستثارة
		- سوء الأدب في العمل
		- تكرار التغيب عن العمل
		دون سبب واضح أو إذن

فى هذا الفصل سوف نناقش الاسباب التى تعرضنا للاحتراق الوظيفى و محاولة وضع لها حلول بسيطة و عملية لعلها تستطيع ان تعالجنا من هذا الاحتراق .

سأحاول بقدر علمى و ما تعلمته خلال الرحلة و ما تعلمته من الكتب و الدورات و نصائح المديرين الذين تكلمت معهم و أصدقائى و فهمى و محاولاتي المستمره للتخلص من الضغوط العملية و الاحتراق الوظيفى و الشعور بالاكتئاب ان اضع حلول نستطيع جميعا ان نسير عليها لننتخلص او نقلل من تأثير الاحتراق علينا .

فمن الممكن ان يصل الاحتراق الوظيفى الى حد الانهاك و الشعور بالاكتئاب ، و الاكتئاب اليوم اصبح المشكلة رقم واحد بالعالم ، التى تهدد الصحة العامة ، و فى الحقيقة اصبح الاكتئاب ينتشر بين الناس كإنتشار نزلات البرد بين الناس ، و لكن طبعا هناك فرق كبير بين نزلات البرد العادية و بين الاكتئاب ، لأن ببساطة من مضاعفات الاكتئاب هو انك ممكن يودى الى مقتلك ، حيث تشير الابحاث و الدراسات ام معدلات الانتحار فى العالم ارتفع ارتفاعاً كبيراً فى السنوات الاخيرة ، و رغم وجود الكثير من الادوية و المهدئات المضادة للاكتئاب الا ان الامر يزداد سوءاً .

و لكن برغم كل ذلك فنحن دائما على بعد قرار واحد من حياة مختلفه تماما ، إذا غيرنا طريقة تفكيرنا و اتخاذنا قرارات و قمنا بأفعال مختلفه فحتماً ستؤدى بنا الى نتائج مختلفه .

- شعور الشخص بالقيمة من خلال المنتجات و الانجازات و الشهادات التي يحصل عليها و الاشارات التي يسمعها من الآخرين .

(الحل)

حتى لا تصل إلى حافة الخطر بسبب الإفراط في هذا السلوك هو أن تستشعر بالإنجاز و بقيمتك من نفسك و ليس من خلال ما تملكه او تنجزه او ما تحصل عليه او من كلام الناس عنك ، لأن ببساطة لو لم تحصل على تلك الأشياء و لو ذهبت عنك تلك الأشياء و الأمور فلن تشعر بقيمتك و سيقبل تقديرك الذاتي و ستنهار صورتك الذاتية أمام نفسك . لذلك يجب أن تستشعر بقيمتك من داخلك لا تنتظر شيء خارجي ان يعطيك قيمتك و استشعر انك مهم و مؤثر مهما كان ما تفعله و مهما كانت درجتك الوظيفية .

- محاولة الوصول للكمال و الخوف من الخطأ و الفشل

(الحل)

ببساطة سبب تلك المشكلة هو التربية ، فمحاولة تربية أبنائنا على البعد عن الأخطاء و محاولة النجاح الدائم هي أكبر خطأ تربوي تربينا عليه ، فالأخطاء هي جزء طبيعي في الحياة ، فطلب الكمال من مهلكات الرجال ، و محاولة الإنسان الوصول للكمال و عدم التعرض للخطأ او الفشل سيؤدي الى ان يصبح شخص لا يأخذ نصائح من أحد لأنه يحاول تجنب الخطأ و رغبته في عدم الفشل اشد من رغبته في النجاح نفسه و ستجعله بالتالي التركيز على النتائج بدون محاولة الاستمتاع بالرحلة و باللحظة التي يعيش فيها ، فهو متطلع دائما للمستقبل و يخاف على مظهره امام الناس او مديره او زملائه او اقاربه . فاللغنة على المظاهر و اللغنة على الكمال ، فالكمال لله وحده و العصمة للرسول و الانبياء ، فنحن بشر من بني آدم طبعنا على ارتكاب الاخطاء و الفشل و لن نتعلم سوى بالاخطاء، فهل بإمكانك ان تخبرني هل يوجد طفل واحد في العالم تعلم السير او الوقوف على قدميه من اول محاولة له ؟

فلما نحن نطلب من ابنائنا و من انفسنا النجاح من اول محاولة و الظهور دائما بشكل كامل ، و تخيل لو انك تحقق الكمال و انك لا تفشل ابدا فهذا سيجعلك مع الوقت شخصية متعجرفه و مغروره و مع الوقت ستشعر بلا قيمة الحياة فانت تنجح في كل ما تقوم به من اول مرة ، فما الغاية و الغرض من فعل شيء . اقولها لك و اجري على الله لن تستطيع ان تصل للكمال و الخطأ و الفشل هو امر طبيعي في حياتك فعليك تقبله.

لقد علمتني والدتي أنه لا يوجد شيء اسمه فشل ، بل أنه مجرد تأجيل للنجاح .

يقول الكاتب جيمس إيه ميتشنر (تتكون الشخصية مما يمكنك فعله في المحاولة الثالثة و الرابعة) .

فواصل العمل على ما لا يمكنك فعله حتى الآن و تعلمه و تعلم كيفية فعله ، و خاطر بالخروج بعض الشيء لأنك لن تتعلم شيء ابدا ما لم تحاول و ما لم تجرب شيء جديد ، و لن تعلم ابدا روعة الأمور التي تخاطر للحصول عليها بالحياة ما لم تجرب شيء جديد .

- السعى وراء مطالب غير واقعية

(الحل)

هناك فى علم الاداره و بالاخص عند تحديد الاهداف ما يسمى بال Smart Goal او الهدف الذكى فما هى قصة الهدف الذكى ؟

الهدف الذكى هى اختصار للشروط التى يجب عليها ان تتصف به اهداف و ذلك من خلال اختصار الكلمات التى ينطبق عليها شروط الهدف الصحيح من كلمة Smart . فالهدف يجب ان يكون محدد و مقاس تستطيع ان تقيس بالتحديد اين وصلت و يمكن تحقيقه و واقعى و ليس خيالى و محدد بوقت معين لتحقيقه . و بعد ان تحدد هدفك الذكى فعليك ان تقوم بتقسيم المهام الى جزء صغير و الاحتفال حينما تحقق ما قمت بتحديده و إنجازة مهما كانت المهمة التى حققتها صغيره فعليك ان تحتفل حتى تشعر بقيمة إنجازاتك .

و أنت فى طريقك ستعرض لتحديات و معوقات فعليك ان تتقبل النصح و الإرشاد و التقويم من الآخرين .

- فقدان السيطرة و التحكم سواء من عدم وجود نظام او انك تكون تحت ضغط بشكل مستمر او انك تعمل لفترات طويلة .

(الحل)

أسال نفسك ببساطة ما هي النقاط التي أنت فاقد السيطرة عليها و تستطيع التحكم فيها ؟

فكل منا لديه القدرة على التغيير و التأثير و لكن هناك بعض الأمور التي تعتبر خارج دائرة تأثيرنا مثل حالة الطقس و الأزمات الاقتصادية و السياسية العالمية و الدولية و الأمراض و الاوبئة و الزلازل . و لكن هناك أمور في دائرة تأثيرنا مثل كيف سنفكر او سنتصرف بسبب نتائج الامور الخارجة عن دائرة تأثيرنا ، هل سنشكو سوء حظنا ام اننا سنفكر بعقلية ايجابية و نرى كيف نتصرف و اين المخرج؟

فالرسول صلى الله عليه وسلم حينما كان مختبئاً هو و صديقه ابو بكر من الكفار و كان ابو بكر قلقاً لو اكتشف الكفار امر وجودهم بالغار ، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما اثنين الله ثالثهما ، فثق في الله و تأكد انه هناك دائما حل ، فما جعل الله من داء الا و جعل له الدواء علمه من علمه و جهله من جهله .

ثاني الامور التي يمكنك ان تقوم بها هي ان تتكلم مع مديرك بكل صراحة انك اصبحت تشعر بالارهاق و التعب من عدم وجود نظام بالعمل و ان العمل اصبح يؤثر عليك نفسيا و صحيا و هذا سيؤدي الى انخفاض أدائك بالعمل .

ثالثا حاول ان تتعلم ان تقول لا ، فلا تجعل نفسك كمنسحة الارجل ، الناس يفوزون و انت دائما تخسر ، كل من يريدك يجدهم متاح دائما في حين حينما انت تحتاج اليهم لا تجدهم بجوارك ، فتعلم ان تقول لا و لكن بأدب و احترام حتى لا تخسر احد و اجعل لنفسك وقت مخصص لنفسك .

رابعا لو لم تستطع ان تتجنب ضغوط العمل الكثيره ففكر هل هناك بدائل متاحة أخرى ؟ هل يمكنك ان تقدم إستقالتك و أن توفر لنفسك عمل حر او خاص او ان تنتقل إلى شركة أخرى ؟

لا تجعل دائرة أمانك تقتلك ، فإذا شعرت أن العمل بالنسبة لك مميت و تظن انك لا
تستطيع تغيير الوضع فأنت توهم نفسك بذلك و تخاف فقط ان تخرج خارج تلك
الدائرة .

- لا عدم وجود علاقات صحية بالعمل أو عدم وجود بيئة صحية بالعمل.

(الحل)

تجد في بعض المؤسسات و الشركات ان كل شخص لديه مكتب خاص به و في بعض الأحيان نجدهم يعملون في أماكن منعزلة عن بعضهم و مشغولون جدا لدرجة أنهم يكاد لا يعرف بعضهم الآخر ، و هذا يؤدي إلى ضعف الروابط و العلاقات بين الزملاء في العمل ، و يكاد يكون المدير او المشرف لا يعرف من في فريقه و لا يعرف سوى ارقام او مسميات وظيفية و ليست أسمائهم ، و هنا ظهرت ظاهرة الموظف الغير مرئي أو المختفي و الذي لا يشعر بروح الفريق و العمل في فريق ، و هذا يؤدي إلى في كثير من الأحيان إلى الإستقاله و دوران العماله لأن الموظف لا يشعر انه موجود أو أحد يشعر به أو ما يمر به و يشعر بالوحده و انه مجرد رقم ليس الا او ترس في آله كبيره .

اما الجانب الآخر من تلك المشكلة هي وجود بعض الزملاء المرضى نفسيين بسبب او باخر ، تجدهم يسمعون كلام زملائهم ثم ينقلونه إلى المشرف أو المدير و هؤلاء يطلق عليهم البعض اسم (عصفير) ، أو تجد بعض الزملاء ينتهزون أخطاء زملائهم كسلم للترقى و يمدحون المديرين و المشرفين بشكل مبالغ فيه جدا و يطلق عليهم البعض اسم (مطبلاتيه) ، و هنا يشعر الموظف العادى انه يعمل في بيئة عمليه غير سوية حيث انه لا يشعر بالامان بين زملائه فهو يخاف بأن يتكلم و يذهب كلامه لمديره ، و يشعر انه مراقب طوال مدة عمله مراقبه شخصية من العصفير . و هناك من يطلق عليهم الموظف (الحرياء) و هو الموظف الذى لديه القدرة على التظاهر بانه حبيبك و لكن هو فى الحقيقة عدوك و يخوض فى ظهرك بأسوء الكلمات . تلك البيئة من أسوء البيئات العملية التى يمكن لأحدهم ان يعمل بها و لهذا نجد الكثير من الموظفين برغم المرتب و المنصب الا انهم يحرسون على تقديم الإستقاله من تلك البيئة المريضة .

و الحل هنا يتلخص فى

١- محاولة تكوين علاقات لطيفة داخل العمل لأن هذا يحميك من الاحتراق الوظيفى

٢- محاولة تقديم هدايا للزملاء سواء بسبب او بدون كل فترة فالنبي قال تهادوا

تحابوا

٣- محاولة التبسم للزملاء و المشاركة فى الحديث بدون التحدث عن مشاكل

الوظيفة او مشاكل و عيوب احد سواء كان زميل او مدير

٤- بالنسبة لو كنت فى منصب مدير او مشرف فحاول ان تتعرف على اعضاء

فريقك او تتذكر اسمائهم و المناسبات الهامه لهم كعيد ميلادهم مثلا

- ٥- لو كنت مدير يمكنك الخروج مع اعضاء فريقك فى رمضان و الإفطار معا بدون التحدث عن اى مشاكل عملية
- ٦- لو كنت مدير اشترك معهم فى مباراة لكرة القدم او اشترك معهم فى نشاطات خيرية حتى تبني الألفة معهم
- ٧- لو كنت مدير استمع اكثر لموظفيك و اشعر بمشاكلهم فهذا سوف يجعلهم انهم بشر و ليسوا مجرد تروس
- ٨- لو كنت مدير لا تعطى فرصة للعصافير او المطلابتيه انهم يمارسون ما يفعلونه فهذا ضار كثيرا ببيئة العمل .

- لا يوجد هدف واضح للموظف مما يقوم به يستثمر فيه عمله بعيدا عن الراتب الذى يحصل عليه فى نهاية الشهر

(الحل)

لو كنت موظفا ابحت عن معنى من عملك تشعرك بقيمة ما تعمل فيه .
اما لو كنت مديرا فحاول أن توضح الهدف من وراء كل ما يقوم به فريقك و ان توضح لهم الصورة الكبرى و انهم جزء من خطوات مهمه تقوم بها الإدارة أو القسم أو الشركة ككل .
يجب أن يعرف كل موظف ما هى القيم التى يؤمن بها و التى تشترك و تتشابه مع القيم التى تؤمن بها الشركة و تسعى إلى تحقيقها .

تدريب عملى

أسأل نفسك من الأشخاص الذين تعمل معهم او لو عملت معهم يسببون لك الشعور بالضغط فى العمل ؟

ما هى المشاريع او المهام التى إن عملت عليها اشعرتك بالإرهاق و التعب ؟ و يا ترى ما السبب فى شعورك بذلك ؟

هل فى مهام معينه بإمكانى تفويضها لأحد لكى يقوم بها ؟

هل فيه مهارات معينه يجب أن اتعلمها او امارسها حتى تسهل على عملى ؟

ما هى السلوكيات التى اقوم بها و اشعر اننى مضغوط نفسيا و انا اقوم بها ؟

ما هي القرارات الكبيرة التي أقوم بتأجيلها و اشعر بالضغط النفسي بسببها ؟

ما هي المهام التي لو قمت بها أشعر بإنني مندمج كثيراً و انا اقوم بها او لا اشعر بالوقت و انا افعلها ؟

ما هي الأمور و الأشياء التي انا اشغوف بها ؟

ما هي نقاط ضعفى و ما هي نقاط قوتى ؟

(٩)

رائد الأعمال و الإحتراق النفسى

(بشكل عام حياة رائد الأعمال ليست سهلة و لا ممتعة كما يتصور الكثيرون)

رائد الأعمال محمد حسام خضر

مؤلف كتاب رائد الأعمال Inside Out

الكثير من الناس و خصوصا الشباب يرون أن رائد الأعمال هو شخص يتمتع بصفات و مهارات خيالية فهو قادر على صنع الأفكار التي تغير العالم ، كما انه قوى الشخصية و يستطيع اتخاذ القرارات الصعبة و له علاقات كبيره بين المستثمرين و حسابه فى البنك يتكون من ستة أصفار و لكن الحقيقة على الأرض بعيداً عن تلك الصورة المستورده و الخاليه من الصحة هي عكس ذلك تماما .

رائد الأعمال هو شخص لديه شغف و فكرة يحاول تحويلها إلى حقيقة من خلال بدأ مشروع و شركة ناشئة ، و لكن سرعان ما تتغير تلك المشاعر و الشغف إلى توتر و حيرة و شك و فقدان للطاقة و الشعور بالحزن و الضيق و الخوف الشديد و القلق و أحيانا كثيرة يصل إلى الأكتئاب و الإحباط الشديد .

يقول رائد الأعمال محمد حسام خضر أن رواد الأعمال عرضه للأكتئاب بنسبة ٣٠% أكثر عن بقية أفراد المجتمع حسب دراسة صدرت فى عام ٢٠١٥ و أجريت على أكثر من ٢٤٠ رائد أعمال .

هل تتخيل معى أن فى أمريكا هناك عيادات نفسية تسمى عيادات لعلاج رواد الأعمال (Entrepreneurs Psychology) و أن هناك علاجات جماعية تضم مجموعة من رواد الأعمال من مجالات مختلفه يحكون فيها لبعض ما يمرون به من ضغوط و مصاعب عملية .

فما يظهر لنا عن حياة رواد الأعمال و ال Life Style و أحاديثهم فى المؤتمرات و الندوات و المحاضرات ما هو إلا تجميل للواقع و رسم صورة خيالية بعيدة تماما عن الصحة ، و هذا للأسف ما يضع على رائد الأعمال المزيد من الضغوط النفسية و هى محاولة التظاهر بما عكس الواقع ، فهو مطلوب منه أن يظهر أمام العملاء و المتابعين و الموظفين و المستثمرين بصورة الشخص المتفائل و الواثق من نفسه و هذا مع الوقت يؤدى إلى أنه لا أحد ممن حولك يشعر بك . و هذا هو السبب الذى جعل الشباب و المجتمع يرسم صورة عن رائد الأعمال انه سوپر مان كما قال ريد هوفمان مؤسس موقع لينكدان .

بعض المواقع حاليا أصبحت توفر سهولة الوصول إلى Executive و Mentors و Coach للتحدث معهم و الفضفضه و محاولة معالجة ما يمرون به من ضغوط.

فما هى الضغوط التى يمر بها رائد الأعمال ؟
بسبب ان الشركة الناشئة صغيرة فهى تحتاج إلى الكثير من الاهتمام من رائد الأعمال و هذا قد يؤدى فى كثير من الأحيان الى إهمال الواجبات الاجتماعية و طغى الجانب المهنى و العملى على بقيت الجوانب المتبقية و التى تهدف الى

التوازن الانسان نفسيا فى الحياة ، فأركان الحياة المتزنة هى (الركن الروحانى و الركن الصحى و الركن الشخصى و الركن الأسرى و العائلى و الركن الاجتماعى و الركن المادى و الركن المهنى) ، فبسبب اهتمام رائد الأعمال بمشروعه و تحقيق فكرته يودى هذا الى الضغط عليه و التخلّى عن مهامه العائلية و الاسرية و تصبح مع الوقت تشكل ضغط و عبء عليه و تظهر العديد من المشاكل بسبب هذا الإهمال و تجد ان رائد الأعمال يقول لزوجته او اولاده حينما يتغيب عنهم كثيرا و يشتكون من عدم وجوده يقول لهم (أنا بعمل كل ده لمين؟! مش عشانكم و عشان تعيشوا عيشه مرتاحه ؟) .

من الامور التى تجعل رائد الأعمال يعيش فى ضغط مستمر أن رائد الأعمال يقوم بكل المهام بنفسه و حتى إن اعتمد على موظفين خارجين او موظفين دائمين بالشركة فإنه لديه ضغط نفسى بالاطلاع على كل شىء بنفسه و عمل كل شىء بنفسه و التأكد من سير كل شىء بنفسه ، و خصوصا لو كان يفتقد الى الثقة فى طريقة و أسلوب عمل الآخرين او فى كفاءتهم و خبرتهم المهنية و العملية و هو ما يودى إلى المزيد من الضغط و فقدان الطاقة .

بالإضافة أن مزايا الحياة الوظيفية تنتهى فهو لا يوجد لديه رصيد أجازات سنوى و ليس لديه من يقول له أحسنت أو يحصل على شهادة أفضل موظف بالشهر ، فهو يجب أن يحصل على التقدير و تقوية الحماس و تحفيز نفسه بنفسه .

بالإضافة إلى أن رائد الأعمال يحاول فى شركته الناشئة فعل الكثير و إخراج مخرجات كثيره و كبيره و ذات جوده عاليه بأقل المدخلات ، من هنا نجد أن بعض رواد الأعمال يضغطون على الموظفين لديهم للعمل ساعات اكثر أو للعمل من المنزل حتى و ان كان وقت اجازتهم ، فرائد الأعمال يخاف بسبب نقص تلك الموارد الا يستطيع ان يكمل مشروعه و يفقد حلمه و يسخر منه اقاربه و احيانا اقرب الناس اليه و تتحول الأحلام الى كوابيس و الشعور بالفشل ، خصوصا فى هذا الوقت الشديد التغير و المستقبل الغير واضح المعالم .

شعوره ايضا بالمسئولية من حيث الإجار و المرتبات و المصاريف الثابته و المتغيره و الخوف الشديد من عدم الكفاءة على إنجاح المشروع و فقدان الخبرة العملية الكافية فى التعامل مع السوق و الشركاء و الموظفين و العملاء ، فبعد ان كان موظفا يتعامل مع عدد محدود من المهام المتكرره شهريا اصبح يجب عليه ان يتعامل مع المزيد من المهام و مسئول مسئولية كامله عن كل شىء فى الشركة و ايضا قلة الموارد المادية و البشرية و الاجهزه و المنافسة الشرسة و المسئولية خصوصا لو كان الاستثمارات التى حصل عليها لبدء المشروع كانت اموال من الاهل و الاصدقاء او الزوجة ، بسبب كل ذلك يحترق رائد الاعمال و يتعرض للكثير من المصاعب النفسية و العصبية .

حسنا و ما العمل اذا ؟

يجب على رائد الأعمال ان يتخلى عن تلك الصورة المثالية و الخيالية التي ترسمها المجالات الخاصة بريادة الأعمال و الأفلام و الكتب التي ترسم صورة خارقه عن رائد الأعمال ، و يجب ان يعرف ان النماذج و الأمثلة الحقيقية عن رائد الأعمال مختلفه ، فليس كل رواد الأعمال ستيف جوبز او ريتشارد برنسون او محمود العربى و محمد الباز و محمد حسام خضر و لكن هناك رواد أعمال لديهم صفات شخصية مختلفه فهناك من هو خجول و هناك من هو منفتح و لديه علاقات كبيره .

فيجب ان تقرأ كثيرا عن ريادة الأعمال و سير الذاتيه و الأخطاء التي مر بها الشخصيات الناجحة فى ريادة الأعمال .

يجب ان تعرف ان ما تمر به انت لست وحدك فيه و ان هناك الكثير من يعانى نفس معاناتك ، فتوكل على الله و خذ بالأسباب فكما يقول رائد الأعمال محمد حسام خضر فى كتابه رائد الأعمال **Inside out** (أنت لست إليها) ، فليس مطلوب منك سوا السعى و ليس مطلوبا منك ان تضمن النتائج ، فقط السعى و الأخذ بالأسباب و عمل ما تراه صائبا فى موقفك الحالى .

يمكنك لى تاخذ خبرة عملية و مهنية كافيه حتى تتحول لريادة الأعمال أن تعمل فى شركة صغيرة او شركة عائلية ، ففى مثل تلك الشركات تتعلم كيف يعمل المشروع بشكل كامل لأنك فى تلك الشركات الصغيرة او الشركات العائلية تعمل فى وظيفة و لكنك فى الحقيقة تعمل فى العديد من الوظائف و تمر على العديد من الأقسام ، فهذا سيجعلك كما قولت على دراية كامله بجوانب المشروع بشكل كامل كما يعلمك كيفية التعامل مع العملاء و الزملاء و المديرين و الموردين و مع المنتج او الخدمة التي تقدمها ، كما انك تستطيع ان تكون المزيد من العلاقات و تستطيع تحصل على مال ثابت يمكنه ان يكون استثمارك فى المستقبل فى مشروعك الخاص . فاعتبر وقت عملك فى تلك الشركات هى فرصة للتدريب العملى و استثمار فى شخصك و عقلك و مهاراتك و علاقاتك و تكتسب الخبرة العملية الكافية . خصوصا لو عملت فى مجال تود ان تبدأ فى مشروعك الخاص ، فهذا ما قام به بالتحديد بسام الدويك صاحب دار نشر يوريكا و مكتبة موريسكى ، فهو قبل ان يقوم بإفتتاح تلك المشاريع الصغيرة كان يعمل فى إحدى دور النشر القديمه و الشهيره بالاسكندرية ثم عمل فى مكتبة إلى أن حصل على الخبرة الكافية و العلاقات التي جعلته يستثمر كل ذلك فى مشاريعه الخاصه .

حاول أن تحيط نفسك بأصدقاء حقيقيين و ليس أصدقاء مزيفين ، فمن الممكن ان يكون من حولك أصدقاء لك بسبب انك رائد أعمال و لديك مشروع خاص تعمل عليه

، و سوف يظهر حقيقة أصدقائك حينما تتعرض لكبوه و فشل ما ، فأحرص على أن يكون من حولك أصدقاء حقيقيين تستعين بهم فى وقت الشدة قبل وقت النجاح و الفلاح .

احرص ان تخصص وقت لكل جوانب حياتك السبعة حتى تصبح إنسانا متزنا نفسيا ، و ان تكون لك هواية معينة او اهتمام بشىء معين يمنحك الراحة النفسية بعيدا عن العمل و عن مشروعك .

حاول أن تكون لك مدونه او صفحة على الفيس بوك او حتى دفتر ملاحظات و خواطر تكتب فيه ما تشعر به و ما تتعلمه فى كل مرحلة تمر بها فى حياتك ، فمحاولتك لكتابتك ما تمر به و تعليم غيرك فهذا سوف يقلل من شعورك بالضيق و الاكتئاب و الاحباط و خصوصا ان اكتشفت ان هناك الكثير من يعانى مما تعانى منه و يمر بما تمر به ، احرص ان تكتب عما تشعر به لو كنت لا ترغب فى نشره فاكتبه فى دفتر ملاحظاتك و خواطرك و مذكراتك ، و مع مرور الوقت ستتحول تلك المذكرات الى كنز من الخبرة و ستجد مع الوقت تطور شخصيتك لو رجعت لتلك المذكرات بعد فترة من الزمان و سوف يكون مرجع لك و لغيرك لو اردت ان تنشر ما تعلمته فى كتاب او محاضرة و دورة تدريبية و هو ما يقوم به كثيرا من رواد الأعمال الامريكان فى أمريكا فى تعليم غيرهم كيف يصبحوا رواد أعمال و ما مروا به فى حياتهم العملية .

احصل على مرشد خاص او كوتش ترجع له و تتكلم مع بكل صراحة عما تمر به بدون خوف من ان ينشر اسرارك ، فهذا سوف يساعدك كثيرا و خصوصا لو كان المرشد او الكوتش مر بما مررت به فهو اكثر الناس الذين سوف يشعرون بك و سوف يعطونك اسرارهم و خبراتهم و الزبد كما يقولون .

و فى النهاية دع القلق و ابدأ العيش و ابدأ الحياة .

(١٠)

أنت تملك الكثير بالفعل

(الغنى هو نتاج قدرة الإنسان على التفكير)
آين راند

أصبحنا اليوم نعيش في عصر إستهلاكي بشكل كبير جدا ، فتجد الكثير من الشباب يعملون لساعات طويلة في عمل متعب و مضنى لكى يشترون أشياء لكى يبهرون بها غيرهم و يتفاخرون بها أمام اصدقائهم ، و يمكن أن تتمثل تلك الأشياء و الأمور فى الملابس و الموبايلات الأحدث صيحه و السيارات تحديث السنة إلى آخره ، و لكن للأسف سعادتهم تلك لا تستمر طويلاً ، لأن ببساطة هناك دائما الأحدث و الأجدد .

تجد تلك الأمور خصوصا على برامج التيك توك و الإنستجرام ، فإن دخلت على تلك المنصات الإجتماعية لن تجد سوى شخصيات تتظاهر بالسعادة و تتفاخر بما تملك و بما تفعل لتتال رضا إجتماعى زائف ، لأنك ببساطة لا تفعل ما تفعله لنفسك بل لكى تحصل على إعجاب اصدقائك و من حولك ، و الأكثر من ذلك أنك تجد الكثير من الشباب و الناس يزيفون واقعهم لكى يحصلون على إعجابات و تعليقات ، فمنهم من يتصور و هو يشرب قهوة فى ستاربكس أو يقف امام إحدى السيارات الشبابية عالية السعر حتى يظهر ما لا يملكه و يظهر ما ليس فيه ، أصبحت حياتنا عبارة عن قشرة خارجية تدعى السعادة و السرور و الفرح و بداخلها حزن و ضيق بالصدر يودى إلى أكتئاب لأنك لم تتقبل إجتماعياً.

ففى كتاب اعمل أقل تنجح أكثر يقول الكاتب إيرنى زيلنسكى (المال و الممتلكات المادية هما اليوم رمز السعادة و غالباً ما نجعل امتلاكهما يأتى فى المرتبة الأولى قبل إستمتاعنا بالحياة و الحق يقال إن المال و الممتلكات ليست فقط أشياء لا تجسد السعادة بل إن السعى وراء رموز السعادة الزائفة هذه ، تؤدى إلى الكثير من التعاسة ، و مادمت تجعل استمتاعك بالحياة رهناً بامتلاكك المال و الممتلكات فإنك لن تحصل إلا على القليل من السعادة) .

و البديل من كل ذلك السعى فى دائرة مفرغه هو أن تعمل و تسعى وراء الأمور التى تحسن من نوعية حياتك ، و ألا تسعى بشكل جنونى لتقبل الناس و رضاهم عنك ، لأن ببساطة و واقعية شديدة رضا الناس غاية لا تدرك .

هناك مبدأ إنتشر بشكل كبير مؤخراً فى أمريكا و بعد ذلك بفترة بسيطة إنتشر فى العالم العربى ، هذا المبدأ يسمى المينيماليزم .

ما هو المينيماليزم- Minimalism ؟

المينيماليزم هى حركة إجتماعية قامت ضد أسلوب الحياة المادى الاستهلاكي و الذى اصبح منتشراً بشكل كبير جدا فى أمريكا و فى دول العالم و خصوصا عالمننا العربى و مصرنا الحبيبة و يمكننا أن نطلق عليه فن التبسيط ، أو فن تبسيط الحياة

و تقليل الأشياء ، و هو يتشابه مع المبدأ الدينى (ما قل و كفى خير مما كثر و ألهى).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ما طلعت الشمس قط إلا بعث بجنبتيها ملكان يناديان يسمعان أهل الأرض إلا الثقلين ، يا أيها الناس ، هلموا إلى ربكم ، فإن ما قل و كفى خير مما كثر و ألهى). صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

بدأت قصة هذا المبدأ بشابين يعيشون فى أمريكا كانوا يعملون بوظيفة تدر عليهم دخلاً كبيراً ، و يتدرجون فى وظائفهم بشكل كبير جدا و سريع جدا و كانت حياتهم مليئة بالترف و المخدرات و النساء و شراء كل ما يستطيعون شرائه بأموالهم ، حتى أستقبل أحدهم مكالمة هاتفية من أمه و لكثرة إنشغاله بتلك الحياة الصاخبة لم يكن يدرى أن أمه فى هذا الوقت قد أصيبت بالسرطان و أنها أوشكت ان تحضتر ، ذهب لها و ندم على عدد الساعات التى قضاها بعيداً عنها ، و اصبح كثير الحزن و شديد الهم انه قد اصبح يلهث وراء مغريات الحياة و اصبح إستهلاكياً و فجأة فقد أفضل الشخصيات فى حياته بل و اهمهم و هى امه الحبيبه . كانت صدمة هذا الشاب بالموت فى أهم من لديه فى حياته جعلته يتذكر أن لتلك الحياة نهاية ، و لهذا أمرنا الرسول بزيارة المقابر و ذكر هادم اللذات ، فمن عرف الموت هانت عليه مصائب الدنيا .

هنا قرر الصديقان التخلّى عن تلك الحياة و إفراغها من كل تلك الأشياء الغير مهمه التى تملئ حياتهم و التبرع بالامور و الأشياء التى لا يحتاجونها ، و العيش ببساطة و البحث عن معنى الحياة فى التخلّى عن ما لا يحتاجونه و العطاء لمن يحتاج ، هنا شعروا بالسعادة الحقيقية و هنا عرفوا معنى الحياة .

بعد مرور فترة قرر الصديقان تأليف كتاب يحكون فيه عن رحلتهم ، و بعد ما أصبح الكتاب من أكثر الكتب مبيعاً بشكل مفاجئ أصبحت رحلتهم هى أن يقوموا بعمل فيلم وثائقى يتكلمون فيه عن أفكارهم مع الناس و نشرها بشكل كبير فى المجتمع الأمريكى ، لأن هناك الكثير من الناس التى لا تقرأ الكتب فيمكنها أن تشاهد الفيلم ، و أيضا يقومون بإستضافة الناس التى طبقت أفكارهم و كيف أصبحوا يعيشون بدون أن تكون حياتهم إستهلاكيه و الا يعيشون بضغط الشراء للحصول على إعجاب أحد . فما يحدد قيمتك ليست شهادتك او مشترياتك و ممتلكاتك و لكن ما يحدد قيمتك هو أنت بأعمالك الصالحة و معاملتك مع غيرك و عطاءك للناس و ان تتقى الله قدر ما استطعت .

فى الفيلم يبدأ "رايان نيكوديماس" بالحديث عن نفسه فى بداية الفيلم قانلا "حصلت على كل ما أردته وكل من حولي قالوا لي إنك ناجح ولكنى فى الحقيقة كنت بانسا!" والسبب فى كونه كذلك لم يكن فى الوحدة أو الغربة أو ما إلى ذلك بل

كان ” المعنى “؛ فقد كان هو وصديقه المقرب “جوشوا فيلدز” يعملان معا في نفس الشركة وأخذوا في ترقى السلم الوظيفي خطوة وراء الأخرى ساعين وراء المزيد من الإنجاز والنجاح ومن ثم السعادة التي هي غاية كل إنسان...

وفي يوم من الأيام لاحظ ”رايان” سعادة ورضا على وجه “جوشوا” لم يعهدهم عليه من قبل، فجلس معه وسأله عن السبب وراء ذلك وكانت إجابته أنه “المينيماليزم” وهو الأداة التي بها استطاع السيطرة على حياته مرة أخرى وأصبح بإمكانه العيش في هذه اللحظة ومن ثم العيش بدون توتر وقلق، وحكى له كيف ساعده هذا التوجه في التركيز على ما هو حقا مهم، وكيفية ابتكار المزيد واستهلاك القليل والبدأ في البحث عن المعنى والغاية الحقيقية من الحياة!

(اللهث وراء المادة والبعد عن المعنى شقاء)

وبعد ذلك بدأ يظهر المزيد ممن تبنوا هذا الاتجاه ليعبروا عن السبب فيما وصلوا إليه من فراغ وفقدان للمعنى فيقول أحدهم:

“ شعرت بفجوة كبيرة في حياتي فحاولت ملئها كما يفعل الكثير من الناس بالأشياء وبالاستهلاك محاولا الوصول إلى السعادة ولكنى في الحقيقة كنت أعيش من أجل الاشياء. ”

ويقول آخر أن حلمه كان أن يرى العالم ويطلع على آفاقه غير المحدودة وكان يعمل من أجل الوصول لهذا الهدف، لكن عندما بدأ يصل لمكانه عالية لم يكن يتوقعها في الشركة التي كان يعمل بها، شعر بكونه محاصرا وأن حياته ستتحول إلى نسخة طبق الأصل من مديره وهو عكس ما كان يطمح إليه تماما فخرج سريعا قبل أن يوقع العقد!

ويقول “سام هاريس” وهو متخصص في علم الأعصاب:

“ ينظر الناس إلى المجالات والتلفاز ليروا حياة فاتنة ومبهرة ويبدأوا في التفكير “كيف نستطيع الحصول على ذلك أو الاقتراب منه؟ ”

ويضيف قائلا:

إن الشيء الذي نكون مهوسين به بعد فترة قصيرة يأتي الإصدار الأفضل والأكثر إثارة منه، فنحن بهذه الطريقة لم نعد نهتم بما نملكه بالفعل، بل الحقيقة هي أن ما نملكه يصبح مصدرا لعدم الرضا، فالعديد يتوقع أن إرضاء كل رغبة تظهر سيجعل

حياته أكثر إرضاءً وسعادة ولكن الحقيقة عكس ذلك! وظهرت أخرى تحدثنا عن دور أقسام التسويق في تجديد وتحديث المنتجات لتتحول المواسم الأربعة الأساسية إلى ٥٢ موسم -أي موضة جديدة كل أسبوع- وبالطبع للإعلام الدور الأهم في تعزيز شهوة الشراء والهوس بالأشياء وحصر الخيارات

ثم يحكي "جوشوا" عن الحدث الذي جعله يعيد التفكير في كل شيء، وهو معرفته بكون والدته في المرحلة الرابعة من سرطان الرئة الذي نادرا ما ينجو أحد منه في تلك المرحلة، وعندما كان يجلس بجانبها في دار الرعاية لم يستطع التحكم في بكائه وكل ما كان يندم عليه حقا هو الوقت الذي أهدره بعيدا عنها منخرطاً في العمل لتحقيق المزيد من النجاحات!

والفيلم به الكثير من الأمثلة لا يسعنا الوقت لذكرها هنا على خطورة سيطرة الفكر المادي على الإنسان والمجتمع ككل، ويمكننا أن نخلص إلى أن الهدف الأساسي للفكر المادي هو توجيه البشر نحو الاستهلاك بأقصى صورة ممكنة معتمداً في ذلك على الكثير من الطرق المباشرة وغير المباشرة مخاطبا العقل في بعض الأحيان عن طريق النظريات الفلسفية لإثبات صحة أن الغاية الأسمى هي "أكبر قدر من السعادة لأكبر عدد من الناس" كما قال الفيلسوف "بنتام" وبالطبع المقصود بالسعادة كل ما هو مادي ويشبع الرغبات وفي أغلب الأحيان الأخرى يخاطب المشاعر والشهوات...

ولكن هل الفكر المادي ينحصر أثره على المستوى الفردي فقط، بحيث يفقد الإنسان القدرة الوحيدة المميزة له عن باقي الكائنات وهي صنع "المعنى" والبحث عن الغاية من كل شيء ومن كل فعل يقوم به ليصبح عقله مجرد خادما مطيعا لشهواته ليس إلا؟

بالطبع لا؛ فالأثر الاجتماعي أعمق بكثير فإذا كان الأب منغمساً في العمل طوال الوقت فأين الوقت للتواصل العائلي والتشئة الاجتماعية السليمة للأطفال؟ هل ستلبي أفضل أنواع المأكولات والملابس وحتى المدارس دور القيم والمبادئ والاحتواء الأسري؟ وإذا كان الابن يفكر في أحدث الإصدارات وكان مثله الأعلى أحد المشاهير فهل نتوقع منه إلا التعامل مع الأسرة والوطن كمصدر للأمان والراحة المادية إلى أن يجد من هم أكثر أمنا ومالاً؟ وإذا كان جل اهتمام الأسرة هو زيادة المستوى الاجتماعي لأعلى حد ممكن فهل هناك وقت لصلة الأرحام أو لمساعدة الآخرين ونصرة المستضعفين أو الاهتمام بمشكلات المجتمع؟

إذا فالنتيجة الحتمية للفكر المادي فقدان الغاية والمعنى والتحول لمجرد اللات بيولوجية وبالتبعية تفكك الأسر ومن ثم تفكك المجتمع الذي ما هو إلا مجموعة من الأسر واختفاء التفكير في الصالح العام وتصاعد الفردية والأنانية بل والحيوانية

في المجتمع، فالقوي سيهتم بالحفاظ على قوته وزيادتها وسيعمل على إقامة قوانين تخدمه وتهيء له الاستثمار وتحميه من الضعيف -أطفال الشوارع، المرضى، العجائز... إلخ-

الذي بالطبع في ظل هذا الفكر لا يجب أن ينتظر مساعدة ممن هم أقوى منه بل يحاول اكتساب ما يؤهله للعيش في هذه الغابة الموحشة ولعل ما قالته الفيلسوفة "اين راند" يوضح ما يخبئه كثيرون ممن تبناوا المذهب النفعي والاتجاه المادي كأسلوب حياة ورؤية لما ينبغي أن يكون عليه سلوك الإنسان.

فما الذي يقوم به المينيماलिستيون ؟

- يقلل من ملابسه من ناحية العدد و الكمية و عدد مرات الشراء .
- يشتري ما يحتاجه فقط ، و لا يفكر بأن هذه القطعه ربما تصلح لفصل الشتاء القادم و هو ما يعطيه مساحة أرحب في بيته تجعله أقل قلقا و توتر.
- يمتلك الأشياء و ليست هي التي تمتلكه و تمتلك روحه.
- ليس لديه مانع من شراء أشياء مستعمله طالما تؤدي الغرض .
- يستعمل شيئا لعدة إستعمالات و يملك أداة واحدة .
- يتبرع بما لا يحتاجه و لا يرتديه و لا يقرأه و لا يستعمله للمحتاجين .
- يقلل من مخلفاته الشخصيه و المنزلية بقدر الإمكان .
- لا يكثر من شراء الأشياء التي تستخدم لمرة واحدة .
- يوفر طاقته و أمواله للأمور الأهم و ليس المهم فقط .

يتضح لنا بكل بساطة من كل هذا مدى أهمية هذا المبدأ في حياتنا اليوم و هو :

- سهولة التنظيف: فكلما قل عدد وحجم الأثاث والأشياء والأكواب والأطباق وغيرها من الرفائغ، سهلت عملية التنظيف واستهلكت وقتنا أقل.

-الحفاظ على الصحة: سيصل المبدأ إلى ما نأكل ، فنأكل حسب احتياجنا فقط وبالتالي نحافظ على الصحة وأيضا نرشد النفقات.

- تحسين جودة الحياة: الإحساس ببساطة العيش في مكان منظم ومرتب واستهلاك جزء من الفكر والمكان في الإبداع وربما الهوايات.

في الختام :

الواقع هو أن معظم الأشياء في هذا العالم ليست بذات أهمية فعلاً . إنه لخطأ جسيم أن نلهث وراء أمور غير مهمة على حساب أمور مهمة بهدف الحصول على رضا الناس و الحصول على مكانه إجتماعية زائفه .

فطريق التعاسة مرصوف بالسعى وراء أشياء تشبه السراب للحصول على سعادة مؤقتة من نظرة الناس و رضاهم المؤقت ، فالعمل الطويل و المجهد من أجل ذلك فهو مضيعه للوقت و الجهد و الحياة .

(١١)

إدمان العمل

(العمل المفرط هو الطاعون الأسود للقرن الواحد و العشرين)

ريش نورتون

فى يوم من الأيام كنت أعمل فى إحدى الشركات و وجدت أن مدير الحسابات يعمل فى أكثر من شركة و يكاد يكون لا يقابل أولاده و زوجته ، كنت أتعجب كثيراً كيف يعيش هذا الرجل ، و كيف يقوم بالموازنة بين حياته الشخصية و حياته العملية و حياته الأسرية ، ذكرتنى تلك الحالة بأبى ، فأبى كان ضابط صف فى البحرية بالقوات المسلحة المصرية و كان كثير السفر و الابتعاد عن أسرته و أولاده و زوجته ، و حتى بعد أن أستقال و تقدم فى العمل فى إحدى الشركات البترولية كان دائماً ما يسافر و يبتعد عننا ، و كانت أمى تقول لنا حينما يعود من سفره لا تشكو لأبيكم و لا تقوموا بإشغاله بمشاكلكم و عليكم ان تريحوه فهو جاء من السفر ليستريح من العمل لا ليتعب بسببكم ، هنا كنت أشعر بإفتراده كثيراً كأب و كنت أود أن أشكو له ما يحدث معى فى المدرسة من تنمر على شكلى و اسنانى التى ولدت و بها مشكلة بسبب أورام باللثة و الأسنان تخرج غير سليمه ، كنت أفترده كأب ، و حينما حدثت بيننا مشاجره قال لى أنا أوفر لك كل ما تريده ، فقولت له ما أريده بكل بساطة هو أنت يا أبى ، وجودك فى حياتى سيفرق كثيراً ، إستماعك لى سيفرق فى حياتى كثيراً ، هنا كنت أعانى حالة نفسية شديدة و كنت أود الذهاب لطبيب نفسى يستمع لى ، و لكن أهلى أعترضوا بسبب المنظر العام و إتهامى بأننى مجنون أو مريض ، و كدت أن أنتحر ، و لكن ما أوقفنى هو تخيلى لحزن أمى و نظرتها أثناء موتى ، توقفت لأجلها لأنها أكثر من تحمل همنا أثناء سفر أبى المتكرر .

ذكرنى المدير المالى بكل ذلك و خصوصاً أنه قد أصيب بحزام نارى حول جسمه و أصيب بعدة أمراض بعد ذلك و اسأل الله له السلامة و الشفاء ، لا أعلم لما نفنى حياتنا بالعمل و نفتقد اسرتنا و أبنائنا ، و حينما سألته وجدت رده أنه اصبح عاشقاً للعمل و لا يود أن يذهب للبيت الا قليلاً .

فمدمنو العمل هم اشخاص مجتهدين فى العمل بصورة مبالغ فيها جدا ، فهم يمضون الوقت الكثير بالعمل لدرجة تطغى على صحتهم و أسرتهم و علاقاتهم الاجتماعية .

حينما حاولت البحث عن سبب إدمان العمل لم أجد اسباب واضحة و لكن من تحليلى الشخصى ممن سألتهم و من قمت بمحاورتهم بخصوص هذا الموضوع وجدت أنه يمكن تلخيص أسباب إدمان العمل فى الأتى :

- ١- الشعور بالفشل و محاولة تعويض هذا الشعور فى النجاح العملى
- ٢- الهروب من المشاكل الحالية و من مشاكل الماضى و محاولة نسيانها بالعمل

- ٣- نقص الثقة فى فريق العمل و انه لن يودى أحد العمل مثلهم بالصورة
التي يريدونها
- ٤- محاولة الحصول على التقدير من خلال الحصول على المزيد من العمل
و الحصول على مكافأة أو تقدير من الآخرين

يكتشف مثل هؤلاء الكارثة التي يقعون فيها حينما يفقدون صحتهم أو يفقدون
شبابهم و أولادهم نضجوا و كبروا فيكتشفون أنهم افنوا حياتهم بالعمل .

المطلوب هو الموازنة بين حياتك الشخصية و الأسرية و بين حياتك العملية و
المهنية ، فنجاحك المهني لا يقل أهمية نهائياً عن نجاحك الأسرى ، فحينما
تستطيع أن تكون اباً أو أماً يخرجون جيلاً لديه أخلاق و تربي على الدين و
المثل فهذا يعد نجاحاً ، فالنجاح المهني لا يعوض النجاح الأسرى ، و لنا فى
حالات التفكك الأسرى و حالات الطلاق التي كثرت هذه الأيام عبرة و عظه .

فلا تهملوا أبنانكم و لا تبتعدوا عنهم بحجة لقمة العيش و العمل ، فالله الذى لا
إله إلا هو لن يعوضكم مال الدنيا إذا ضاعوا ابنائكم ، فالبنت أو الولد إذا لم
يجدوا أهلهم بجوارهم فسوف يلجأون إلى أصدقائهم أو أى شخص يعوض ذلك
الجانب المفقود و الناقص لديهم ، و من يدرى لربما يكون هذا الشخص الذى
حصل على تلك المكانة ليس صالحاً و ليس سويماً نفسياً و ربما يفسد أكثر ما
يصلح و ترجعون تندمون على إفراطكم فى العمل ، فلا إفراط و لا تفريط .

اما بالنسبة لو كنتم تعملون للحصول على التقدير أو الهروب من المشاكل
سواء الحاضرة أو الماضية ، فأعلموا أن ليس العمل وحده الذى يمكن أن
يشعركم بالنجاح أو التقدير فيمكن أن تحصلون على التقدير من شخص
تساعدونه من خلال الاشتراك فى جمعيات خيرية أو أى عمل تطوعى خيرى ،
و لو كنتم تهربون من المشاكل فلن يجدى ذلك نفعاً فما عليك سوى مواجهة
تلك المشاكل و العمل على الإنتهاء منها نهائياً بمواجهتها ، فافعل ما تخاف أو
أذهب لشخص متخصص ليعمل معك على حل تلك المشكلة .

فهل فكرت يوماً ان العمل المضمنى ليس مثمراً بالمقدار الذى يدعيه الناس ؟
حسناً، عليك أن تفكر فى ذلك .

القبول بهذه الفكرة سيغير حياتك إلى الأبد !

يقول صامونيل جونسون (ليس هناك بطالة تغرينا كتلك التي ترفع نفسها إلى
مرتبة الانشغال الظاهرى)

و لو كنت من النوع الذى يعمل كثيراً لأن فريقك لن يستطيع إتقان العمل مثلما تتقنه ، فهذا خطأ كبير و جسيم حيث أنك لن تستطيع أن تستمر العمل بهذا الشكل ، فيجب أن تدرب فريقك على العمل و تعلمهم حتى تستطيع أن تفوض لهم العمل و تركز أنت فيما يجب أن تقوم به و لا تعمل او تقوم بكل المهام وحدك ، فأعمل بذكاء و ليس بجهد .

علمتني الحياة العملية فى الشركات أن هناك ثلاثة أنواع من العمال :

الأول هو الكسول المنتج ، الذكى و الخلاق ، الذى يعمل قليلاً و ينتج كثيراً. و الثانى هو المدمن على العمل الذى يعمل كثيراً و ينتج قليلاً. و الثالث هو الذى لا ينتج شيئاً و لا يستحق أن يذكر أيضاً . فأيهم تريد أن تكون؟

(١٢)

لا يمكنك الحصول على كل ما تريد

(الأمل بحد ذاته هو ضرب من ضروب السعادة لا بل هو السعادة الأهم التي يمنحها هذا العالم ، و لكن الإفراط في الأمل حاله كحال معظم المتع الأخرى المستهلكه دون هوادة قد تكون كفارته الألم . أما إطلاق العنان للآمال فسينتهى بخيبة أمل)

صامويل جونسون

أحياناً كثيراً تصور محاضرات التنمية البشرية ، مع تحفظى على المسمى لأنه ليس هناك ما يسمى بالتنمية البشرية أو علم التنمية البشرية ، و لكن هناك ما يسمى أسم التطوير الذاتى و التنمية الذاتيه ، أنك تستطيع تحقيق كل ما تريد تحقيقه و الوصول إليه و تخرج لديك طاقة جباره و أمل و لكن ما يلبث هذا التحفيز إلا و يذهب جفاءً بدون تحقيق أى شىء ، و هذا للأسف مشكلة قد أنتقلت لنا بسبب قصص النجاح و التى تصور لنا أن النجاح سهل و بسيط و أنك تستطيع تحدى الظروف و العوائق بكل بساطة و سهولة . أحياناً كثيراً و أنا أقرأ تلك الكتب و السير الذاتية اسأل نفسى سؤال مهم يا ترى ما شعور هذا الشخص أو بطل القصة فى هذا الموقف بالتحديد ما الذى يا كان يقوله لنفسه ، هل كان دائماً يقول لنفسه أنا سوف أنجح أم انه اصيب بالشك و ربما قد يكون بكى من شدة الألم و ربما يكون قد أوشك على الإنتحار بسبب إنسداد كل الطرق و الأبواب فى وجهه ، أحياناً كثيراً الكتابة و التحدث عن النجاح ربما يشعر الناس انه سهل و ربما يعطيهم أمل زائف أنهم يستطيعون الوصول و تحقيق كل شىء ، و هذه ليست من سنة الحياة ، فلا يمكن أن يحقق الإنسان كل أماله ، فهناك أشياء نرغب فى تحقيقها لأنفسنا و الله يعلم انه إذا تحققت فهذا شر لنا فيمنعنا عنها ، و عسى ان تحبوا شيئاً و هو شر لكم و عسى ان تكرهوا شيئاً و هو خيراً لكم .

قصة كاتبه روائية مثل جى ك رولنج مؤلفة سلسلة روايات هارى بوتر و التى حققت نجاحاً كبيراً و إنتشاراً كبيراً ، صورت أنها إنتقلت من الفقر المدقع و حالة الطلاق إلى الغنى الفاحش بين ليلة و ضحاها تقريباً ، و لم تشر إلا قليلاً إلى الجهود الذى بذلتها فى كتابة رواياتها و إلى الصبر الذى تحلت به و إلى المثابرة و الألم . الواقع يقول أن كتابها الاول قد استغرق أكثر من خمس سنوات من العمل و الكتابة .

فطريق النجاح يحتاج إلى صبر و مواجهة الكثير من العوائق و التحديات .

فى أمريكا كانت هناك مجلة تسمى مجلة النجاح ، تقوم تلك المجلة بذكر قصص الناجحين و الذين استطاعوا الوصول إلى الثراء المالى ، بما انه النجاح فى مجتمع رأس مالى مثل أمريكا يقيس النجاح بمقدار الحساب البنكى و مقدار الثروة التى يمتلكها الشخص . صورت تلك المجلة من خلال الصحفيين فيها أن النجاح سهل و بسيط نسبياً ، و لكن لم تظهر الجانب الأخر الذى دفعه تلك الشخصيات من العمل لساعات مضميه و طويلة و الحياة العائلية الفاشلة و المخاطرة بالثروة و العائلية و المعاناة الجسدية و النفسية .

و المفارقة الغريبة انه فى عام ١٩٩٩ و اثناء ازدهار الاقتصاد الامريكى كما لم يزدهر من قبل أعلنت تلك المجلة إفلاسها و إحتياجها لمستثمرين يمولونها قبل إعلان تعويمها او إغلاقها نهائياً .

تاكد تماما أنك لن تستطيع الحصول على القدر الكافى من المال لشراء كل ما تريد فى العالم و لو حصل هذا بالفعل ، فسوف يشعر سائر الناس من حولك بالعداء تجاهك ، و لكن يحتمل أن تكون كمعظم الناس لا تقدر حق التقدير ما تستطيع إكتسابه و إنجازه فى العالم الذى نعيش فيه ، مع أنك لن تستطيع دائما الحصول على ما تريد ، إلا انك قد تحصل على أكثر مما تعتقد نفسك قادراً على الحصول عليه .

فهل أنت تعتقد نفسك نجاحاً أم غير ناجح ؟

(١٣)

مهارة إدارة الضغط النفسى

(الضغط النفسى هو سمة من سمات الحياة الطبيعية و التى لا نستطيع
تغييرها بشكل نهائى او إنهاؤها)

الدكتور شريف مرسى

محاضر بجامعة القاهرة و عين شمس

الشق النفسى هو الشق الالهم لعلاج الضغط النفسى ، و الضغط النفسى لها آثار جسمانية كما قولنا فى فصل سابق ، فالحياة ليس لها وتيرة واحدة فهى بها لحظات حزينة و لحظات مفرحة و لحظات إحباط و لحظات أمل ، فكما كان يقول الدكتور إبراهيم الفقى (لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى).

فأنت لن تستطيع أن تمنع الأحداث المؤسفة من الحدوث فى الحياة .

تخيل انك تشرب القهوة قبل ان تذهب للعمل و انت تشرب القهوة سقطت عليك و اصبحت ملايسك متسخه فأضطرت أن تغير ملايسك بسرعه ، و هنا قد نزلت سريعا لركوب سيارتك و وجدت ان سيارتك معطله و لا تعمل ، و اضطرت أن تركب وسيلة مواصلات و ذهبت للعمل للأسف متأخرا ، و هنا قابلت مديرك و سألك على تقرير معين و لكن للأسف أنت لم تكمله لأنك جئت متأخرا ، هنا الضغط النفسى لديك كان على بشكل كبير و اصبت بالضيق ، و حينما ذهبت للبيت اصابتك نوبة غضب على زوجتك و التى بالتالى اصيبت بضغط نفسى كبير و هنا اطلقت غضبها على ابنتك و ابنتك دخلت غرفتها و اطلقت غضبها على القطه . كل تلك السلسلة أدت بسبب تأخرك على العمل إلى ضغط نفسى كبير .

فكيف تستطيع أن تدير الضغط النفسى الخاص بك ؟ ، لأن تلك المهارة اصبحت مهمة جدا و يسميها البعض بشكل آخر الذكاء العاطفى أو إدارة المشاعر .

علماء النفس قالوا أن القلق هو بداية و إشارة وجود ضغط نفسى ، فالشئ الذى يسبب لك ضغط نفسى ليس بالضرورة يسبب ضغط نفسى للآخرين .

فالضغوط تملئ حياتنا فى جميع الاركان الخاصه بحياتنا ، فلا تجعل الضغط النفسى لديك يصل إلى مرحلة الغليان ، لأنك إذا وصلت إلى تلك المرحلة فسوف تكون صعب السيطرة على اعصابك .

فما الذى يسبب لك ضغط عصبى و نفسى ؟

يمكن أن يكون أختلافنا فى الرأى يمكن ان يودى إلى ضغط نفسى ، فكل شخص لديه (الأنا) التى تحاول أن تثبت أنها صح ، و لكن لا يوجد شخص فى الكوكب الأرضى صح دائما و على طول الحياة .

يمكن أن يكون الضغط النفسى يظهر لديك بسبب رغبة المدير فى رؤيتك ، فقد يظهر فى عقلك شئ سلبى للأسف و ربما يكون هذا التصور غير صحيح .

ما يمكن ان يسبب لك ضغط نفسى و عصبى إذا جربت شىء جديد او مهمة جديدة ، فأنا على سبيل المثال حينما كنت اعمل فى إحدى الشركات و طلب منى السفر للقاهرة لزيارة الفروع بها كنت أحلم بتلك المهمة لخوفى من السفر و الا استطيع الوصول للفرع ، و اثناء تاديتى الخدمة العسكرية و يطلب مننا مهمات معينه كنت احلم بتلك المهام و كان يصيبنى الارق .

يمكن أن يكون السبب فى الضغط النفسى لك هو العمل على مشروعات لها وقت إنتهاء و كلما إقترب وقت الانتهاء و انت لم تنتهى من المهمة تلك تصاب بذعر و رعب و خوف من التوبيخ و تعانى من تأنيب الضمير .

يمكن أن يكون السبب فى الضغط النفسى لك هو إعطاء محاضرة أو ندوة ، حيث أن صنف الخوف من التحدث أمام الجمهور الخوف رقم واحد فى العالم و الخوف من الموت هو رقم ثلثه .

يمكن ان يكون السبب فى الضغط النفسى هو بعد مسافة العمل و اخذ وقت كبير بين الذهاب للعمل و العودة منه .

يمكن أن يكون السبب ايضا مرور وقت صعب عليك و صورة الذاتية الضعيفه و ضعف إدارتك لمهامك و اعمالك و عدم وجود هدف او معنى واضح لعملك او لحياتك .

فكيف تعرف انك اصبت بالضغط النفسى و العصبى ؟

أشياء تراها : البكاء فجأة و التدخين و الشراء بدون داع لأشياء معينة تحاول إخراج كل ضيقك فيها ، إدمان المخدرات أو إدمان الجنس .

أشياء تشعر بها : تشعر بالانعزال و الضيق و الوحدة و الاكتئاب و تشعر أن وجهه أصبح متعب و عجوز بعض الشىء و تظهر له هلات سوداء تحت عينه.

أشياء قد تسمعها : التحدث بسرعه و اللاعب بالاقلام و التليفون باوقات كثيره.

فأعلم ما هى الأعراض التى تعانى منها حتى تستطيع ان تعالج نفسك أو تستعين بالمساعدة و الدعم الخارجى أو بالجوء إلى طبيب مختص حتى لا تتفاقم الأعراض و المشاكل .

(١٤)

٧ عادات للتغلب على الاحتراق الوظيفي

(في البداية نحن نضع عاداتنا و بعد ذلك نتحكم فينا عاداتنا)

جون درايدن

فى هذا الجزء من الكتاب سوف اتكلم عن ٧ طرق او ٧ عادات تستطيع من خلال القيام بهم او ممارستهم أن تقلل و تنهى من حدة الإحتراق الوظيفى الذى تتعرض له فى حياتك ، و تلك الطرق السبعة قد سمعتهم فى إحدى الدورات التدريبية التى حصلت عليها حينما كنت أبحث عن علاجاً لنفسى من الإحتراق الوظيفى الذى عانيت منه و مازلت كل فترة ضغط امر بها ، و كما قولنا فنحن لن نستطيع الإنهاء عليه بشكل كامل و عدم الشعور به مرة أخرى ، هذا الأمر غير واقعى لأن طبيعة الحياة كما قولنا يجب أن تمر بأمور لا تحبها و لن تفضلها ، فالإحتراق الوظيفى أعتبره مثل الإنفلونزا العادية يجب أن تمر بها فى خلال حياتك و يمكنك أن تأخذ احتياطاتك منها من خلال اتباع أمور معينة مثل التدفئة السليمة و شرب مشروبات ساخنه و هكذا الأمر فى الإحتراق الوظيفى من خلال قيامك بالسبع عادات تلك و هم كالآتى :

١- أكتشف الشغف الخاص بك : فمن خلال أن تكتشف الشىء الذى أنت شغوف به فلن تشعر بأى تعب أو مجهود ، فبدل المجهود فى شىء تستمتع بالقيام به لا يضيع حياتك و جهدك سدى ، فأكتشف ما الذى تقضى فيه أغلب الوقت و لا تشعر فيه بمرور الوقت ، ما الذى تقرأ عنه بشكل دائم أو تشاهده و تسمعه ، ما الذى تتحدث عنه بشكل دائم مع أصدقائك و أقاربك و زوجتك أو زوجك ، بعدما تكتشف ما هو هذا الشىء بالتحديد قم بالعمل على شغفك فى أوقات فراغك كل يوم لمدة ساعة أو ٣٠ دقيقة و حاول أن تستمتع بهذا الوقت ، ولو استطعت أن تحول شغفك إلى عملك فأنت هكذا لن تشعر أنك تعمل أساساً بل تفعل ما تحب و تحصل فى مقابله على مال .

٢- التوازن بين حياتك العملية و الشخصية : أحاول أن تفصل بين عملك و حياتك الشخصية ، يجب أن يكون لك وقت مخصص لك أنت فقط ، لا تسمح بشىء يضايقك أو يخرجك من تلك الحالة من الإستمتاع بوقتك الخاص ، اغلق هاتفك العملى و لا تستقبل أى تليفونات فى هذا الوقت .

٣- أعمل بطرق مبتكرة : لو أستطعت أن تعمل مهامك المهنية من البيت فالتفعل ، حاول أن تكتشف ما هى المهام التى تمثل ٢٠% و تخرج ٨٠% من النتائج و قم بالتركيز عليها ، جزء المهام الكبيره إلى مهام صغيره تستطيع الإنتهاء منها ، أعمل على تفويض المهام إلى باقى فريقك ، حدد أولوياتك و اعرف ما هو المهم و العاجل و المهم و الغير عاجل و الغير مهم و الغير عاجل و العاجل و الغير مهم ، و لا تكن متاحاً لكل شخص و تعلم ان تقول لا بلطف ، و اعمل بذكاء و ليس بجهد .

٤- التأمل و الجيم : اذهب إلى مكان تستشعر فيه بالهدوء و الراحة لبعض الوقت ، أخرج إلى أماكن بها مناظر طبيعية كالبحر و الحدائق ، سافر إلى أماكن صحراوية و تأمل كما كان النبي يتأمل و لا تفكر في أى عمل ، حاول أن تتنفس بهدوء و راحة ، اذهب إلى صالة الألعاب الرياضية او ما يعرف بالجيم و مارس الرياضة مرتين بالأسبوع و أجعلها من أولوياتك لأن الرياضة تساعد على تحسين الصحة و المزاج و النفسية، و قلة الاوقات التي تجلس فيها على مواقع التواصل الاجتماعي.

٥- أكتشف ما يجعلك مندمجا في عملك : تقول الأبحاث أن من ٢٠ إلى ٣٠% من دوران العماله يكون بسبب انخفاض الإنتاجية و ذلك الانخفاض يكون بسبب الإحترق الوظيفي ، فحاول لو كنت تشعر بالتعب أو الملل أو الإرهاق و الزهق من وظيفتك و عملك فأعمل على طلب أجازة ، أو ابتعد عن العمل بشكل مؤقت و خذ بريك ثم عد إلى العمل و سوف تكتشف أنك عدت للعمل بكامل طاقتك النفسية و الذهنية.

٦- أكتشف قيمك و قيم الشركة : حاول معرفة قيمك الشخصية و حاول أن تعرف ان جزء من مهام المدير هو ليست فقط إدارة المهام و لكن إدارة البشر و من إدارة البشر هو معرفة كيف تدير الموظفين و تتعامل معهم حينما يصابوا بالاحترق الوظيفي ، فحتى تعرف نفسك يجب أن تكتشف قيمك الشخصية و ما تؤمن به و ما هي قيم الشركة و هل تشتركان في القيم أم أنك تخالف قيمك الشخصية و تشعر انك تخالف مبادئك بالعمل في تلك الشركة او تلك الوظيفة ، و حاول معرفة رؤية الشركة .

٧- سافر و ابتعد عن المنبهات : كثرت المنبهات تعمل على إدمانها و تجعل الإنسان عصبى جدا إذا ابتعد عنها فترة طويلة و مزاجه متقلب ، فحاول أن تتخلص منها بشكل تدريجي و لا تجعلها هي من تسيطر عليك و على حالتك المزاجية . و من الأمور الأخرى التي يمكنك أن تقوم بها هي أن تضع لنفسك جدول خاص للسفر أنت و أسرته مرة شهريا لكي يساعدك على تجديد روحك و شغفك و طاقتك ، و بالبلدى تفصل شوية.

(اعلم أن تغييرات صغيره و قرارات صغيره هي التي تعمل الإنجازات الكبيره في حياتنا .)

الخاتمة

أتمنى أننى قد حاولت التخفيف عن كل من يعانى من الاحتراق الشخصى و الوظيفى ، و حاولت أن يكون هذا الكتاب ليس مجرد كتاب تقرأه مرة واحدة و لكن أن يصبح دليلاً تعود له كلما شعرت أنك مضغوط و متوتر و أن شغفك و روحك قد أنفطنوا ، و أتمنى أن أكون قد وصلت معكم إلى الحلول المناسبة لكل شخص منا ، لأنه للأسف لا توجد حلول تتناسب مع الجميع ، فنحن شخصيات مختلفه و ليست متشابهه ، و الحل الذى قد يناسبنى من الممكن الا يناسب شخص آخر ، فرحلة البحث عن علاج من الاحتراق الوظيفى هي رحلة شخصية ، فابحث بين دفتى هذا الكتاب عما يناسبك ، و لا تتردد أبداً فى طلب المساعدة من متخصص ، أو طلب الدعم ممن حولك ، فربما وجود شخص يشعر بك و يشعر بما تمر به و يسمعك قد يكون هو العلاج .

و لا تنسى قبل تلك الحلول ألا تياس من روح الله ، و أن تعود إليه و أن تفكر فى علاقتك بربك فربما قد تكون مقصراً ، ادعوا الله كثيراً و أنت ساجد فأكثر ما يكون العبد قريباً من ربه و هو ساجد و صلى و صم ، و اخرج صدقات ففى الصدقات شفاء للقلوب و الارواح ، و إذا اردت أن يكفيك الله ما اهمك اذكر سبع مرات (حسبى الله لا إله إلا هو عليه توكلت و هو رب العرش العظيم) و دعاء (اللهم أنى أعوذ بك من الهم و الحزن و العجز و الكسل و البخل و الجبن و غلبة الدين و قهر الرجال)

و لا تنسى إذا عجبك الكتاب و أستفدت منه فأدعوا لى بظاهر الغيب و أن ترسل لى قصتك مع الكتاب و رحلة العلاج على صفحتى الشخصية على الفيس بوك ، و لو رأيت من يعانى من الضغط النفسى و العصبى و الاحتراق الوظيفى فلا تتردد و نصحه بقرأة الكتاب أو إعطائه الكتاب هدية .

و القاكم على خير فى الكتاب القادم إن شاء الله .

- تم بحمد الله -

للتواصل مع الكاتب على صفحته على الفيس بوك



المراجع و المصادر

الدورات و الكورسات :

- كورس إدارة الضغط النفسى الشخصى و الوظيفى (موقع أكاديمية أعمل بيزنس)
- كورس كيف تستمتع بضغط العمل (موقع أكاديمية أعمل بيزنس)
- كورس Job Burnout (موقع Al Mentor .net)

الكتب :

- كتاب المرونة النفسية
- كتاب السعادة الجديدة للضغوط
- المشاكل النفسية
- الشعور بالارتياح
- نادى الاحتراق النفسى
- أعمل أقل تنجح أكثر
- سيطر على التوتر
- الهشاشة النفسية
- المرونة العاطفية
- حرر نفسك

الغلاف الخلفى

أهلا بك صديقى المحترق نفسياً و بالأخص المحترق نفسياً وظيفياً ، أحب
أعرفك بنفسى صديقك المحترق و الذى مازال يتعافى لأن الموضوع ليس بتلك
البساطة و فى نفس الوقت ليس بتلك الصعوبة التى يمكنك أن تتخيلها !

الكتاب كتب خصيصاً لك من شخص يفهمك و يشعر بك و يمر بما تمر به
بالضبط .

أفهمك جيداً لأنى من الذين يحاولون التعافى و يمشون فى رحلة العلاج ، و
لأننى اعمل بمجال الموارد البشرية أو ما هو معروف فى الشركات ال HR ،
بمعنى أنى أحتك بالعديد من الناس و أرى الكثير من الشخصيات و الطباع
النفسية و المرجعيات و الخلفيات و التربييه المختلفه من كل الناس أثناء
عملى .

أنا أعمل فى مجال المكروهين فى الأرض !