

لتجلب الاطمئنان والسعادة لنفسك

الكاتب



شيماء المرزوقي

الأعمال في حياتنا مهمة وعلى درجة عالية من الحيوية، وهناك الكثير من المقولات والحكم التي تحت على العمل، وتجعله جزءاً رئيسياً من الحياة السعيدة، من خلاله نشعر بالأهمية، ونشعر أننا نسهم في البناء والتطور، فضلاً عن هذا هو مورد للقيمة العيش، وقد حدث تطور كبير ومنتال في بيئات العمل، وكل يوم نسمع عن نظرية جديدة، ومجال العلوم الإدارية في هذا المجال حافل بالجديد والمتجدد.

وهذا الاهتمام والرعاية والعناية بدهية، كون العمل الوظيفي اليومي يعد جزءاً لا يتجزأ من حياتنا، وله تأثير بالغ وكبير في سعادتنا واستقرارنا، وأيضاً في الرفاه المادي؛ لذا عندما نعاني أي خلل مثل الضغط في بيئة العمل، والذي قد يكون بسبب كثرة الأعمال وعدم القدرة على مواكبتها، أو لأسباب أخرى متنوعة وعديدة، قد تصيب الموظف أو العامل، ومنها أن تكون بيئة العمل غير صحية، كفريق غير متعاون أو المنافسة السلبية أو عدم العدالة، أو قيادة العمل كمدیر الإدارة البعيد عن روح العمل وطبيعته اليومية، أو عدم توافق إمكانات الموظف وقدراته ومعرفته مع الأعمال المكلف بها، أو تكليفه بأعمال خارج نطاق عمله، مما يجعله في حالة تساؤل بشكل مستمر، كيف سيقوم بإنجاز هذا العمل؟ وعندما تكون بيئة العمل، وفق هذه العثرات والسلبيات، فإن الموظف يكون في حالة من الضغط المستمر، خاصة ونحن نعلم أننا نقضي في بيئة العمل يومياً ما لا يقل عن ثماني ساعات، وهو ما يعني أن الحالة السلبية التي يعانيها مستمرة، وهو ما قد يؤثر في السلامة النفسية والجسدية.

ومن الطبيعي أن تتلبس ببعض الموظفين حالة نفسية سيئة أو أن يتعكر مزاجه ويشعر بالحزن، بسبب ما يقع في بيئة عمله، فهي بيئة مهمة لكل واحد منا كما سبق وذكرت، ولها تأثير كبير في مجمل حياتنا.

من هنا يجب علينا فهم هذه الأهمية، ثم العمل على تنمية قدراتنا ومعارفنا، وجعلها قادرة على مواجهة التحديات، عندما تكون متسلحاً بالعلم والثقافة والمعرفة، وأيضاً تواكب التطورات التقنية والابتكارات الحديثة، فإن قيمتك في سوق العمل ستكون مرتفعة، وهو ما يعني تعدد الخيارات أمامك، وهذا لا يعني عدم مواجهتك للتحديات، ولا يعني أن تجد بيئة

عمل مثالية خالية من المنغصات؛ بل إن التحديات متوقعة وبدهية، ولكن ما يعنيه أن تكون قادراً على إدارة عملك ولديك بدائل، وتملك المهارة الكافية لتجلب الاطمئنان والسعادة والاستقرار لنفسك، ولتبدع وتتميز

Shaima.author@hotmail.com
www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024