الخليج

الرأي, زوايا, إضاءات

28 ديسمبر 2022 00:02 صباحا

اعمل بتوازن وليس أكثر

الكاتب

شيماء المرزوقي

الهدف من العمل، والغاية، تختلف من إنسان لآخر، هناك من يراه جزءاً لا يتجزأ من طبيعة الحياة، فالجميع عليهم العمل والإنتاج، هناك من يرى في العمل فرصة لتحقيق الذات، والارتقاء نحو تحقيق الطموحات، مثل المكانة الاجتماعية، ونحوها من المكاسب، وهناك شريحة أوسع ترى في العمل، مصدراً للقوت ولقمة العيش، وسبب في الابتعاد عن الحاجة والفقر، وهكذا تتنوع النظرة والهدف للعمل.

ينتج عن معظم هذه الأنواع العاشقة للعمل والمتحمسة له، والمندفعة نحوه، حالة من الإدمان، من التعود، حيث يصبح العمل هو المسيطر على مختلف جوانب حياته، وتصبح أوقات العمل مقدمة ولها الأولوية عن أي شيء أخرى، بل إنه لا يكتفي بساعات العمل، حيث يضيف المزيد من الساعات، يقضيها لإتمام مهام يمكنه في الغد الاشتغال بها، وهناك من دافعه الخوف أن يفقد مصدر الرزق، وهناك من كان دافعه الطموح ومحاولة التعلم وزيادة الخبرات والمهارات، وهناك من دافعه كسب رضا مديريه ومرؤوسيه، وهناك فئة تعتقد أن وقت الفراغ، جريمة، أو البقاء من دون انشغال بمثابة فشل أو بوادر للإخفاق والتراجع، لذا يتعبون أنفسهم ويحملونها ما لا تطيق.

تقول كارين نيمو، وهي متخصصة في علم النفس السريري: «يعتقد البعض أن ذلك الوقت المبعثر أو الذي نخطأ في استغلاله ـ أو غير المليء بالخبرات والأوسمة والمساهمات ـ هو الخطيئة المطلقة. هل هذا الشيء صحيح حقاً؟ بصفتي طبيبة نفسية إكلينيكية، أجد صعوبة في الاقتناع بهذه المُثُل. لأنني، على أساس يومي تقريباً، أرى أشخاصاً يتمتعون بصحة نفسية أفضل بكثير إذا عملوا بتوازن في حياتهم ـ وليس إذا عملوا أكثر»، ما يجعلنا ندرك أن زيادة كمية العمل لا تترافق بالضرورة مع شعور الرضا عن الذات، بل إنها قد تكون سبباً في إضعاف صحتك النفسية.

يجب ألا نعمل لأننا نهرب من الشعور بوجود وقت فراغ لدينا، بل لكون العمل حاجة حياتية، مثل أي حاجة أخرى، تتطلب الجهد والعلم، وأيضاً تتطلب التوازن، اهتمامك بالعمل والإنجاز والإنتاجية، أمر إيجابي، ورائع، ولكن يجب ألا يكون على حساب جوانب أخرى، مثل صحتك الجسدية والنفسية، فضلاً عن علاقاتك العائلية والاجتماعية، لأن أي خلل

في هذه المنظومة يعني خللاً في إنتاجيتك وعملك.

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

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©