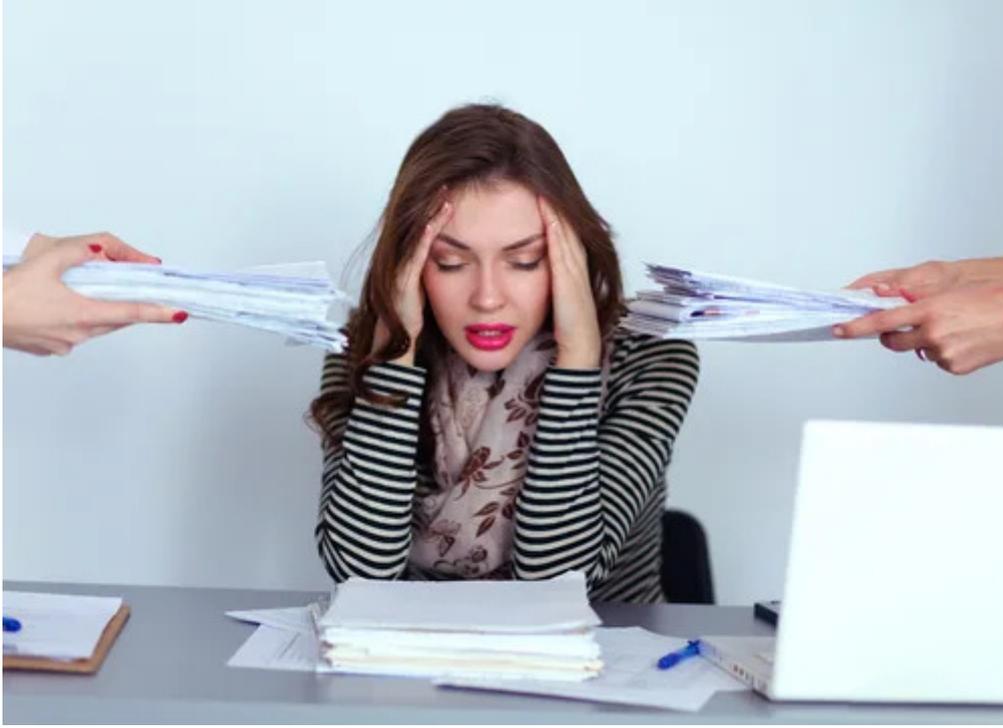


## كيف تتعامل مع ضغوط العمل في الأوقات العصيبة؟



### ترجمة حفصة جودة

نمر جميعًا بأوقات عصيبة في العمل، حيث تتراكم بجانبنا الكثير من الأعمال التي لا يمكن تجنبها، لذا فهناك أساليب يمكنك استخدامها لمجابهة الضغط الناتج عن كثرة العمل، إليك بعض الطرق للتعامل مع الضغط والإجهاد أثناء العمل، وكيفية الوصول لحياة أكثر توازنًا.

#### 1- خطط للحصول على استراحة

إذا كنت تعمل في وظيفة تستطيع أن تتنبأ فيها بـ "الموسم المزدحم"؛ فقم بالتخطيط لفترة راحة قبل وبعد هذا الموسم، فبضعة أيام قبل بدء العمل يمكنها أن تساعدك على تنقية ذهنك والإقبال على العمل وأنت تشعر بالانتعاش وعلى استعداد لتحمل أعباء العمل الصعبة.

بعد انتهاء الموسم المزدحم، خطط لقضاء عطلة تنفصل فيها قليلًا عن العمل وتحصل على فترة نقاهة، وبذلك يصبح التعامل مع أعباء العمل أكثر سهولة في فترة قصيرة، إذا منحت نفسك الوقت الكافي للإعداد للعمل الصعب ثم التعافي منه.

لا تنس الحصول على فترات راحة قصيرة أثناء اليوم، فالحصول حتى على خمس دقائق راحة للذهاب إلى دورة المياه أو الحصول على شراب، كفيل بتنقية ذهنك.

ابتعد أيضًا عن مكتبك أثناء وقت الغداء، فهذا الأمر من شأنه أن يساعدك على الاسترخاء واستعادة طاقتك للعودة إلى العمل بإنتاجية أفضل.

وللأسف واحد فقط من خمسة موظفين يبتعد بالفعل عنه مكتبه في فترة الغداء، هذه الراحة مقررة بالفعل في جدول عملك، فلماذا لا تحصل عليها؟

#### 2- اجعل حياتك أكثر بساطة

عندما تكون في خضم الانشغال بالعمل، فأخر ما ترغب في القلق حياله هو غسيل ملابسك أو البدء في مشروع شخصي جديد، امنح نفسك القدرة على التركيز في عملك بتبسيط مظاهر حياتك الأخرى، وإليك بعض الطرق التي قد تساعدك على تبسيط حياتك:

- إذا كنت تستطيع تحمل ذلك بشكل معقول، فيمكنك الحصول على استعانة خارجية في أمور محددة، فمثلاً يمكن توظيف أحد المراهقين في منطقتك لجز العشب وتنظيف المكان من أوراق الشجر أثناء فترة انشغالك.

- ضع مهامك الأخرى قيد الانتظار، واطلب من أحدهم تنفيذ تلك المهام أثناء انشغالك، يتضمن ذلك التزاماتك الاجتماعية والدينية.

- ضع حدًا لاستخدام التكنولوجيا، فبالرغم من أن بعض الأنشطة على الإنترنت قد تساعدك على تخفيف الضغط، إلا أن استخدام التكنولوجيا بكثرة مرتبط بزيادة مستويات الضغط، لذا ربما عليك أن تفكر في طرق بديلة لتخفيف الضغط.

### 3- تحرك

بالرغم من أنك ستحتاج لتقليص بعض المهام في حياتك، إلا أن ممارسة الرياضة يجب ألا يكون أحدها، فممارسة الرياضة تقلل من التوتر وتحسن الإنتاجية، ومع ذلك فهي من أول المهام التي نتخلى عنها عندما ننشغل في حياتنا.

إذا لم تجد الوقت الكافي للذهاب لصالة الألعاب الرياضية، اكتشف بعض الطرق الأخرى لممارسة رياضتك، ومن ضمنها:

- اذهب للتمشية وقت استراحة الغداء.

- اذهب للعمل مشياً أو بالدراجة بدلاً من استخدام السيارة.

- استخدم تقنيات التمارين المكتبية "deskercise" أثناء العمل.

- ادمج الرياضة مع أنشطة أخرى، مثل وقت الأسرة (ممارسة لعبة جماعية)، أو عند مشاهدة التلفاز.

### 4- اعتن بجسدك

بغض النظر عن قيامك بممارسة الرياضة أم لا، يجب ألا تنس الاعتناء بجسدك وصحتك، فعدم الاهتمام بذلك يجعلك أكثر عرضة للمزيد من الضغط.

ابدأ باختيار أطعمة صحية، فتناول وجبات صغيرة ومتكررة على مدار اليوم يحافظ على نسبة السكر في الدم؛ مما يعني الحفاظ على تركيزك وتنشيطك وتجنب الانفعال.

لا تنس الحصول على فترة كافية من النوم ليلاً، التزم بالروتين واحصل على 8 ساعات من النوم كل ليلة، إذا لم تمنح نفسك وقتاً كافياً لاستعادة طاقتك؛ فسوف ينتهي بك الأمر بالاستيقاظ بصعوبة والأداء الضعيف في العمل، إغلاق حاسوب العمل بساعة مبكرة ليلاً واستغلال تلك الساعة في الحصول على المزيد من النوم يعني الكثير من الإنتاج في اليوم التالي، وسينتهي الأمر بالمزيد من الإنتاج والشعور بالقليل من الضغط.

### 5- اكتشف نقطة انطلاقك

بعض الأشخاص يقومون بالإنتاج بشكل أفضل في ساعات الصباح الأولى، بينما ينتج آخرون بشكل أفضل متأخرًا في المساء، ابحث عن أفضل أوقاتك للإنتاج وقم بعملك في تلك الساعات (في حالة موافقة رئيسك في العمل).

فالعامل في غير أوقات إنتاجك أمر عديم الجدوى، ولن يؤدي سوى لمزيد من الضغط مع إنتاج أقل، فالأمر لا يتعلق بعدد ساعات العمل؛ لكنه يتعلق بالعمل الذي تؤديه في تلك الساعات.

6- حدد وقتًا لذاتك

أنت بحاجة للحصول على راحة ولو لمجرد خمس أو عشر دقائق فقط في اليوم، ابتعد عن العمل وانخرط في نشاط يساعدك على تخفيف الضغط؛ أيًا كان هذا النشاط، ربما تقرأ كتابًا أو تلعب لعبة على هاتفك أو تستمتع بجلسه يوغا قصيرة، الفكرة تكمن في التخلص من الضغط والإجهاد وبذلك تعود إلى العمل بإنتاجية أفضل.

7- لا ترهق نفسك

لا بأس بأن تقوم بالعمل لوقت إضافي عندما يكون لديك الكثير من العمل، لكنه ليس جيدًا أن تعمل دائمًا ضمن هذا الضغط، فالمزيد من العمل يعني قلة الإنتاج خلال الأسبوع، أنت بحاجة لراحة. عندما يتجاوز عملك 56 ساعة في الأسبوع؛ تنخفض إنتاجيتك بشكل مطرد، فقد أظهرت الأبحاث أنه لا يهم إن كنت تعمل 56 ساعة في الأسبوع أو 70 ساعة لأن ناتج العمل يكون ثابتًا تقريبًا، وبذلك فأنت تقوم بإضاعة 14 ساعة إضافية أسبوعيًا إذا حاولت العمل لـ 70 ساعة في الأسبوع.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت دراسة أخرى أن المديرين لن يفرقوا بين من يعمل 80 ساعة في الأسبوع ومن يتظاهر فقط، لكنهم سيعاقبون من يؤدي عملاً أقل، والعمل لوقت إضافي لا يعني بالضرورة الكثير من الإنجاز.

8- فكر مليًا في موسم ازدحام العمل

بمجرد الانتهاء من الموسم المزدحم وعندما يصبح سير العمل أبطأ، خصص وقتًا - ولو مجرد 15 دقيقة - لمراجعة ما قمت به وما لم تقم به أثناء الموسم المزدحم، وضع الخطوط العريضة لما ترغب في معالجته المرة القادمة، وحينها ستصبح مستعدًا لهذا الموسم في المرة القادمة. ضع هذه النصائح في اعتبارك، وحينها ستتمكن من العمل كثيرًا وبدون ضغط وإجهاد، وتذكر ليس هناك وصفة واحدة تناسب الجميع، عليك أن تكتشف ما يناسبك وحينها سترى النجاح.

المصدر: هافنغتون بوست