ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لك إذا أرهقت نفسك في العمل؟

كتبه فريق التحرير | 23 يونيو ,2016

كتبت إحدى الموظفات الإندونيسيات ذات يوم تغريدة على تويتر قالت فيها "ثلاثون ساعة من العمل المتواصل ولا أزال محتفظة بقواي" ومع هذا لم تحصل على مكافأة من مديرها ولا مديح من أهلها على هذا الجهد المضني في العمل، وبعد ساعات غابت الموظفة عن الوعي ودخلت في غيبوبة وماتت في اليوم التالي بسبب الإجهاد والعمل والزائد عن الحد، وتركت آخر تغريدة لها لتقول للناس إنها عملت 30 ساعة متواصلة ومن ثم مت.

لا يعد العمل المتواصل والمضني لساعات طويلة تمتد ليوم وأكثر من يوم من الأمور الحميدة ليس جسديًا فحسب بل ونفسيًا أيضًا، العمل المتواصل وغير المنقطع لفترة يوم كامل يدل على أن صاحبه لم ينظم ساعات عمله بالشكل المناسب والمطلوب، فالإنسان يحتاج لنوم وطعام وشراب وعمل بمقادير وأوقات معينة.

مجلة التايم الأمريكية أفردت أسبابًا تدعو المرء لتجنب إرهاق نفسه لساعات طويلة في العمل:

الكم يقتل الكيف

مع زيادة المهام الملقاة على عاتقك في العمل، تتناقص تدريجيًا درجة الإتقان المطلوبة في العمل، لذا

فإنه من الضروري بشكل كبير أن يعمد الشخص إلى تقسيم عمله ووضع قائمة بالعمل مقسمة على ساعات أو أيام ليرفع من كفاءته وإتقانه في العمل.

من أجل نوم أفضل

سبب مهم لتجنب الإرهاق في العمل هو الحصول على قسط وافر ومريح من النوم بعد يوم متعب من العمل الطبيعي، فالنوم يجعلك تستيقظ في اليوم التالي لتكون أكثر إنتاجًا وحيويةً وإلهامًا من الحالة التي ستكون عليها في حال أرهقت في العمل لساعات طويلة.

العجز عن توليد أفكار خلاقة

لن تشعر بحالة جيدة في اليوم التالي بعد يوم مرهق من العمل خصوصًا إذا كان لديك اجتماعات ضرورية ويتطلب عملك حالة ذهنية صافية وأفكار خلاقة ومبدعة، فالتعب سيجعلك مشوش الذهن ولن يمكنك من إنتاج أفكار جديدة وسيكبل قدرتك على حل المشاكل المستعصية التي تواجهها ويقلل قدرتك على الاستماع للأشخاص من حولك.

توتر المزاج العام

الإفراط في العمل يجعل مشاعر الشخص متهيجة وغير متوازنة فيصبح نافذ الصبر ومتوتر وعصبي مع الزملاء والموظفين وفي البيت، وإذا كنت من أصحاب الشركات فإن هذا قد يسبب خسائر في حياتك المهنية.

ضعف الحكم على الأمور

أشارت إحدى الدراسات العلمية أن الحرمان من النوم يحد من اتخاذ القرارات، وإذا كنت في منصب قيادي، فإن إطلاق أحكام غير رشيدة في العمل والبيت من الأمور غير الجيدة والتي لا يمكن استيعابها، لذا فالأفضل تخفيف بعض مهام العمل الزائدة عن كاهلك، وتكليف شخص آخر بإنجازها.

قدوة سيئة للآخرين

جدول العمل والمزاج الذى تضعه لنفسك من المحتمل أن ينعكس على أكثر الموظفين طموحًا من حولك ممن قد يعتبروك قدوة لهم، لذا فالأصح عدم خلق بيئة تجعل فيها من حولك يتنافسون لتحقيق عدد ساعات أعلى في العمل والتي يمكنهم أن يسقطوا من الإعياء بسببها.

العمل لا ينتهي

العمل لا ينتهي وإذا كنت تعمل موظفًا في شركة ما فإن الإفراط في العمل سيخلق مهمات متزايدة ولن تستطيع مجابهة ذلك بدون الوقت والطاقة اللازمين لاستمرار العمل، وإذا كنت تدير عملاً خاصًا فستجد دائمًا ما هو جديد للقيام به، مشروع جديد تشرع في تنفيذه، أو عميل جديد تتابعه، أو تكنولوجيا جديدة يمكن تجربتها، وبالتالي لن تستطيع الخروج من دوامة العمل.

الإضرار بعلاقاتك الاجتماعية

أبرز الأسباب التي تقف ورائها المشاكل في البيت هي الإفراط في العمل، فلا تجعل استقرارك الأسري يقع أمامك فريسة بسبب زيادة ساعات العمل عن الحد المعقول، فلكل شيء عليك حق، وربما يتسبب إفراطك في العمل في شعور أشخاص مقربين منك بأنهم خارج إطار حياتك، لذا من غير المفروض أن تنتظر لحين تدهور العلاقات إلى درجة يصعب تداركها.

تدهور صحتك

أنسب مثال على ذلك هو الموظفة التي عملت 30 ساعة وماتت في اليوم التالي، لو كانت تعلم أن مصير الإفراط في العمل سيؤدي بها للهلاك لما اختارته.

وعلى العكس مما تم ذكره فإن ظاهرة الكسل والخمول عن العمل تزداد في رمضان كثيرًا فيعرض الموظف عن ممارسة أعماله وإنجاز مهامه على المستوى المطلوب، ومن الأمور الضرورية التي يجب عليك اتباعها في رمضان لتؤدي عملك بكفاءة ونشاط هي:

- تناول وجبة السحور

الحرص على تناول وجبة السحور من الأساسيات، ومراعاة أن تكون نسبة البروتينات فيها جيدة حتى لا تشعر بالجوع خلال اليوم وشرب 3-4 أكواب من المياه لمنع الشعور بالعطش الذي يسبب للجسم الإرهاق والذي يعطل الإنسان عن ممارسة العمل في رمضان أو إنجاز المهام.

- لا ترهق نفسك كثيرًا

الكثير من الشركات والمؤسسات في البلدان الإسلامية تعمد إلى تخفيض ساعات الدوام خلال النهار للحفاظ على أداء الموظف وكفاءته في مهامه الموكله إليه، وحتى خلال ساعات العمل ينصح بأخذ أقساط استراحة بين الفينة والأخرى لتجديد النشاط، فلو عملت لساعات باستمرار فسيهبط أداؤك بشكل مطرد وتشعر بالتعب والإجهاد.

- قسم العمل

هناك مرونة جيدة للعمل في رمضان يمكن الأخذ بها، فإذا كان عملك غير مرتبط بمكان معين أو يرتبط بمهمام عليك عملها وتسليمها فلديك فرصة جيدة لتقسيمه إما لفترات أو العمل في فترة بعد السحور حيث يكون الجسم لا يزال في كامل حيويته ونشاطه.

- النوم النوم النوم

من الأمور الشائعة في رمضان السهر بعد الإفطار لحين موعد السحور وهو من الأمور المرهقة لأصحاب العمل الذين يتوجب عليهم الاستيقاظ باكرًا والبدء بيوم عمل جديد مليء بالنشاط والمهام المطلوب عملها، فإذا لم يأخذوا قسطًا وافرًا من النوم فسيتأثر أداؤهم وكفاءتهم، لذا فالنوم ولو لساعتين قبل السحور يعطي الجسم القوة والحيوية للبدء بيوم جديد في اليوم التالي.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/12474/