

## المحاضرة السابعة

### مهارات التعاطي مع ضغوط العمل المختلفة ضمن إطار أخلاقي

#### (الجزء الأول)

تمهيد

أثناء تأدیتك للعمل توقع أن تتعرض لمختلف أنواع الضغوط، فلا يخلو أي عمل من ضغط، فلا بد أن تمتلك المهارات والقدرات لمواجهة الضغوط، حيث سنتكلم في هذه المحاضرة عن مهارة التحلي بالروح الرياضية، ومهارة التعامل مع الإحراج والتجاهل.

#### المطلب الأول: التحلي بالروح الرياضية

إن هذا المفهوم ينطبق ليس فقط على الرياضة، بل على كل مجالات الحياة، وخصوصاً أثناء ممارستك لعملك، التحلي بالروح الرياضية هو الاستعداد لتقبل الهزيمة بصدر رحب ودون حساسية. الروح الرياضية هي التخلي عن التنافسية الشديدة التي تفقدنا الاستمتاع بالحياة والعلاقات. كانت طرق التربية والتعليم القديمة تميّل إلى إذكاء روح التنافس بين التلاميذ بهدف دفعهم لتحقيق نتائج أفضل. لكن بمرور الوقت ومن خلال التجربة، ثبتت أن الضغوط النفسية الشديدة التي يقع تحتها الشباب بسبب روح التنافس، تؤدي بمرور الوقت إلى نتائج سلبية، حتى إذا أدت إلى نتائج إيجابية في البداية.

#### أولاً: خطوات التحلي بالروح الرياضية في مجال الرياضة

1- عندما تحرز نقطة خلال المباراة، لا تتفاخر بطريقة مستفزة للمنافس.

2- لا تجادل الحكم ولا تستفزه.

3- من الطبيعي أن تفرح بالفوز وتحزن بالهزيمة لكن لا تستسلم للتفكير في النتيجة أكثر من اللازم بعد المباراة. فكر في أداءك وفي أداء منافسي في المباراة.

4- شجعه على اداءه وشجع نفسك مهما كانت النتيجة. لكي تستطيع ان تفعل ذلك، أنت تحتاج لأن تفعل مع نفسك الامررين التاليين:

• **الأول:** ذكر نفسك أن هذه ليست آخر مباراة تلعمها، وليس الرياضة والفوز والهزيمة هي كل شيء في الحياة. بالتأكيد لكي "نركز" في المباراة، علينا أن ننسى كل شيء آخر في الحياة، وكأن الحياة كلها اختزلت في هذه المباراة. لكن عندما تنتهي المباراة يجب أن تستعيد رؤية الحياة بشكل كامل وواقعي، ونرى الحجم الحقيقي للمباراة والرياضة أو التنافس بشكل عام.

• **الثاني:** لكي نعود إلى حالتنا الطبيعية، يجب أن نعود إلى تفكيرنا الطبيعي ونذكر أنفسنا أن المباراة ماهي إلا جزء من الحياة وليس كل الحياة بالتأكيد. كما أننا أيضاً نحتاج لأن نعيد حالتنا الجسدية إلى الطبيعة المعتادة من خلال إرخاء العضلات والتنفس بعمق.

5- فكر في مجاملة لطيفة تقولها للأخر سواء كان فائزًا أم مهزوماً. "هنيئا لكم بالفوز" أو "حظاً أوفـر في المرة القادمة".

6- لو كانت اللعبة التي تلعمها لعبة جماعية، فلا تلم زملائك على أدائهم. شجعهم وحافظ على روح الفريق.

ثانياً: مو اقف "في مجالات غير الرياضية" تحتاج فيها إلى التحلي "بالروح الرياضية"

عندما ينجح الآخرون في شيء فشلت فيه، ذكر نفسك أنك ربما نجحت في أمر آخر لم ينجح هم فيه، أو يمكنك أن تبحث عن مجال جديد تكون فيه مميزة، بدلاً من أن تغار من تميز الآخرين ابحث أنت عن نقاط تميزك، فعند النظر إلى أحد الماكينات الكبيرة نجد فيها أنواعاً وأحجاماً مختلفة من التروس وكل واحد منها أهميتها لحركة الماكينة ككل.



## المطلب الثاني: التعامل مع الإحراج أو التجاهل

إن التعرض ل موقف محرجة هو أمر وارد جداً ضمن بيئه العمل، فيمكن مثلاً أن توقع فنجان القهوة على قميصك، كما يمكن أن تلفظ كلمة بطريقة خاطئة فتثير عاصفة من الضحك، أو صدور صوت من الامعاء، ويمكن مثلاً أن تكتشف فجأة أن هناك شيء غير مناسب في ملابسك لم تفطن به.

أيضاً هناك مواقف اجتماعية ضمن بيئه العمل يمكن أن تشعر بها بالتجاهل، وأنك سقطت من حسابات الآخرين. عندما تكون مع مجموعة من الزملاء في العمل، ثم تكتشف أنهم اتفقوا معاً على الخروج ولم يخبروك أحد بذلك، أو ربما تكتشف أن أغلب أصدقائك مدعوون لحفل عيد ميلاد أحد الزملاء وأنت لم تُدعى، أو أن تكتشف أن هناك خبراً ما يعرفه الجميع وقد أخفوه عليك أنت بالذات، فكيف يمكن أن تعامل مع هذه الضغوط؟؟

### أولاً: التعامل مع الإحراج

في أغلب الأحيان، يكون التجاهل أو الضحك هما أفضل علاج للمواقف المحرجة التي تكون خارجة عن إرادة الجميع، مثل صوت الامعاء أو غير ذلك. ولكن نستطيع أن نتجاهل هذه الأمور، علينا أن نذكر أنفسنا بالحقائق التالية:

- 1- هذه الأمور تحدث للجميع.
- 2- هذه الأمور لا إرادية والجميع يدرك ذلك.
- 3- أي رد فعل غير التجاهل أو الضحك، يطيل من وضع هذا الحدث تحت دائرة الضوء.
- 4- إذا كانت هذه الأمور لا إرادية، فرد فعلك عليها هو الإرادي، فإن كان رد فعلك مبالغ فيه فهذا أشد إحراجاً.
- 5- إن هذه الأمور تمر وينسها الناس بعد دقائق.

### ثانياً: التعامل مع التجاهل

- 1- عندم تشعر بالإحراج أو بالضيق لأن أصدقاءك تجاهلوك، تأكد أولاً من أنهم تجاهلوك بالفعل، وأن هذا مقصود ولم يحدث سوء تفاهم أو سوء تواصل.
- 2- إذا تأكدت من أن هذا أمر مقصود، وأنه جرى تجاهلك أو رفضك بالفعل، فعليك قبل أن تتخذ أي رد فعل أن تفك في السبب. ما الذي جعلهم يتجاهلونك؟؟ هل السبب فيك أم فهم؟؟ راجع نفسك فربما يكون هناك سبب في طريقة تعاملك معهم، وحاول أن

تغيره. ربما كنت تمزح بطريقة سخيفة ضايفت بعضهم، أو ربما كنت مسيطرا وحاولت أن تفرض رأيك، ولم تكن مرتنا بما فيه الكفاية.

3- قرر ما الذي ستفعله؟

- ربما تأخذ الامر ببساطة، وتطلب منهم أن يدعوك مثل هذه الأحداث، يمكن ببساطة أن تقول: "لقد كنت أود أن أخرج معكم هذه المرة، فإذا خرجتم مرة أخرى، أرجو منكم أن تخبروني". قد يلفت هذا نظرهم إلى أنهم قد نسوك، أو يجعلهم يشعرون بخطأ أنهم تجاهلوك، كما أن هذا يعطيك فرصة جديدة لتصلح من طريقتك التي ربما سببت لهم الضيق.
- ربما تبادر أنت لأن تنظم نشاطاً وتدعوهم للحضور.
- قد تُشغل نفسك بأنشطة أخرى، أو في تمضية وقت مع الأسرة.
- إذا تكرر الأمر، فإنه يمكنك حينها أن تخبرهم بأن مثل هذا السلوك يضايقك، لا سيما أنك زميلهم في العمل، وإذا لم يستجيبوا يمكنك أن تذكر نفسك أنك تملك أصدقاء خارج دائرة العمل ويمكنك أن تتمتع معهم.

مدرس المقرر: د. عبدالله سمير موسان