

المحاضرة السابعة

مهارات التعاطي مع ضغوط العمل المختلفة ضمن إطار أخلاقي

(الجزء الأول)

تمهيد

أثناء تأديتك 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 تميل إلى إذكاء روح التنافس بين التلاميذ بهدف دفعهم لتحقيق نتائج أفضل. لكن بمرور الوقت ومن خلال التجربة، ثبت 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 منافس في المباراة.
 - 4- شجعه على أداءه وشجع نفسك مهما كانت النتيجة. لكي تستطيع ان تفعل ذلك، أنت تحتاج لأن تفعل مع نفسك الامرين
- التاليين:

• **الأول:** ذكر نفسك أن هذه ليست آخر مباراة تلعبها، وليست الرياضة والفوز والهزيمة هي كل شيء في الحياة. بالتأكيد لكي "تركز" في المباراة، علينا أن ننسى كل شيء آخر في الحياة، وكأن الحياة كلها اختزلت في هذه المباراة. لكن عندما تنتهي المباراة يجب أن نستعيد 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 ما هي إلا جزء من الحياة وليست كل الحياة بالتأكيد. كما أننا أيضا نحتاج لأن نعيد حالتنا الجسدية إلى الطبيعة المعتادة من خلال إرخاء العضلات والتنفس بعمق.

5- فكر في مجاملة لطيفة تقولها للآخر سواء كان فائزا إم مهزوما. "هنينا لكم بالفوز" أو "حظا أوفر في المرة القادمة".

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

ثانيا: مواقف "في مجالات غير الرياضية" تحتاج فيها إلى التحلي "بالروح الرياضية"

عندما ينجح الآخرون في شيء فشلت فيه، ذكّر نفسك أنك ربما نجحت في أمر آخر لم ينجح هم فيه، أو يمكنك أن تبحث عن مجال جديد تكون فيه مميزا، بدلا من أن تغار من تميز الآخرين ابحث أنت عن نقاط تميزك، فعند النظر إلى إحدى الماكينات الكبيرة نجد فيها أنواعا وأحجاما مختلفة من التروس ولكل واحد منها أهميتها لحركة الماكينة ككل.



المطلب الثاني: التعامل مع الإحراج أو التجاهل

إن التعرض لمواقف محرجة هو أمر وارد جدا ضمن بيئة العمل، فيمكن مثلا أن توقع فنجان القهوة على قميصك، كما يمكن أن تلفظ كلمة بطريقة خاطئة فتثير عاصفة من الضحك، أو صدور صوت من الامعاء، ويمكن مثلا أن تكتشف فجأة أن هناك شيء غير مناسب في ملابسك لم تفتن به.

أيضا هناك مواقف اجتماعية ضمن بيئة العمل يمكن أن تشعر بها بالتجاهل، وأنت سقظت من حسابات الآخرين. عندما تكون مع مجموعة من الزملاء في العمل، ثم تكتشف أنهم اتفقوا معا على الخروج ولم يخبرك أحد بذلك، أو ربما تكتشف أن أغلب أصدقائك مدعوون لحفل عيد ميلاد أحد الزملاء وأنت لم تُدعى، أو أن تكتشف أن هناك خبرا ما يعرفه الجميع وقد أخفوه عك أنت بالذات، فكيف يمكن أن تتعامل مع هذه الضغوط؟؟

أولا: التعامل مع الاحراج

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

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

ثانيا: التعامل مع التجاهل

1- عندما تشعر بالإحراج أو بالضيق لأن أصدقاءك تجاهلوك، تأكد أولا 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 تفكر في السبب. ما الذي جعلهم يتجاهلونك؟؟ هل السبب فيك أم فيهم؟؟ راجع نفسك فربما يكون هناك سبب في طريقة تعاملك معهم، وحاول أن

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

3- قرر ما الذي ستفعله؟

- ربما تأخذ الامر ببساطة، وتطلب منهم أن يدعوك لمثل هذه الأحداث، يمكن ببساطة أن تقول: " لقد كنت أود أن أخرج معكم هذه المرة، فإذا خرجت مرة اخرى، 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 نشاطا وتدعوهم للحضور.
- قد تُشغل نفسك بأنشطة اخرى، أو في تفضية وقت مع الاسرة.
- 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