النظر إلى العمل كتحدٍّ مثير للاهتمام



◄تُعتبر عطلة نهاية الأسبوع، والعطلات والأعياد أياماً للمحرح، في حين يُنظر إلى العمل كعبء ثقيل ومتعب، أشبه باللعنة. صحيح أنّه يتطّب تحمل المسؤولية، وهو أمر يميّز الجد عن المرح. ولكن مهما بلغت درجة جدّيته، فهذا لا يعني أنّه ليس ممتعاً. وينطبق الأمر نفسه على الدراسة، لأنّه من الممتع جدّاً أن يتمكن المرء من حل مسألة صعبة. إذا وجدنا سبيلاً إلى تمضية بقية حياتنا في عطلة دائمة، سنشعر بالملل. الفراغ جميل عندما لا يكون طويلاً ويتخ فترات عمل منتظمة. يحلم الناس بالتقاعد عن العمل، وعندما يحين أخيراً موعد التقاعد، يشعر أغلبهم بالاكتئاب ويتوفى الكثير منهم بعد فترة وجيزة. أعتقد أنّ الناس يحبون العمل كما يحبون التذمّر من العمل. يشعرنا النشاط المهني بأننا جزء من المجتمع فنشعر بأننا ذوو نفع. وحتى في النشاطات البسيطة المتكررة يوجد دائماً أمور جديدة نتعلم منها، ويوجد الكثير من التحديات والعوائق التي ينبغي تخطيها، ويطلب الناس منا المساعدة. تتعلق بعض أهم المشكلات بالعلاقات الإنسانية مع رؤساء العمل والموظفين وزملاء العمل الذين يعتبرون أصدقاء ومنافسين في الوقت عينه. يوجد عدد لا يُحصى من التحديات التي تتعلّق بالعمل، وأول تحدٍ هو احتفاظ المرء بعمله. ويساعد ذلك على تعزيز الانضباط ويتطلّب الصبر والقدرة على تحمل الإحباط. إنّه يفرض علينا حداً أدنى من التقدم الذهني، والعمل على التواصل مع الناس في ظل ظروف تنافسية وتعاونية. العمل هو النشاط الذي نكسب من خلاله لقمة عيشنا ونحصّل من خلاله مركزاً اجتماعياً مرموقاً. إنّه يساعدنا إلى درجة

كبيرة على تخطي الإحساس بالملل.► المصدر: كتاب نظريات حديثة في الطب النفسي