

## عمل وتحدٍ وتوازن وهدف



«العمل يُعطيك معنىً وهدفًا، والحياة تصبح فارغة من دونه» ستيفن هوكينغ/ فيزيائي بريطاني.

كيف ترى العمل الذي تفعله؟ هل هو مجرد عمل أم مهنة أم وظيفة؟ ما عدد الساعات التي تشعر فيها بالسعادة في العمل؟ هل هو وسيلة لغاية ما أم هو الغاية بحدِّ ذاته؟ سواء أكنت في عملٍ مأجور أو تطوعي أم أنكَ لا تزال طالبًا، هل يجعلك العمل الذي تفعله سعيدًا؟

يؤمن لنا العمل، إلى جانب المال الذي نحتاجه للعيش، تعريفًا بذاتنا وهويّتنا وإدراكًا ذاتيًا.. وهو يجب أن يجعلنا قادرين على استخدام مواهبنا ومتابعة اهتماماتنا، وهو في حالات كثيرة لا يصنع فرقًا في حياتنا فقط، وإنما في حياة الأشخاص الآخرين أيضًا.

يقول العديد من الناس إنهم يريدون أن «يصنعوا فرقًا» في حياتهم العملية ويريدون أن يتضمّن عملهم بعض مظاهر التزامهم الشخصي بالحياة، يريدونه شيئًا يجعلهم سعداء.

«كلّ إنسان خُلِقَ لعملٍ معيّن، والشغف بذلك العمل وُضِعَ في كلّ قلب» جلال الدين الرومي.

- حدِّد ما الذي يحفزك

الأجر المالي هو أحد المحفزات فقط؛ لكنّه بالنسبة إلى معظم الناس نادراً ما يكون كافياً بحدّ ذاته.. فالرّضا الشخصي عمّا نفعله والسعادة في العمل مع الآخرين وفهمنا للإنجاز والفخر عندما نكمّل المهمّة أوّ مور مهمّة جدّاً.. إذا فُقد هذا، فسيكون من الصعب أن تشعر بالسعادة في الذهاب إلى العمل كلّ يوم.

استنتجت الدكتورة (آمي ورزيسنوسكي) من كلاسّية الإدارة في جامعة ييل، أنّ الناس يجدون معنىً إيجابياً في العمل عبر العمل بحدّ ذاته، والمشاركة التي يعتقدون أنّها تجعل العمل أفضل بكثير، ومن تواصلهم وعلاقتهم مع الآخرين، والفرصة التي يؤمّنّها العمل ليتحدّى الشخص نفسه.. حتى المهمّات البسيطة يكون لها معنى عندما ترتبط بأهداف وقيم شخصية.

«افعل كلّ ما تستطيع مستخدماً كلّ ما تملك في أي مكان كنت» ثيودور روزفلت.

وجدت دراسة من جامعة كيو في اليابان، شملت نحو 6500 شخص، أنّ العمل ثلاثة أيّام في الأسبوع هي الطريقة الفضلى لضمان أن يكون الموظفون منتجين عندما يصلون سن الـ40.

كما وجدت الدراسة أنّ العمل لجزء من الوقت يحقق التوازن الأمثل بين تحفيز الدماغ والتوتر. وقد حصل الناس الذين عملوا 25 ساعة في الأسبوع على أفضل النتائج في اختبارات الأداء المعرفي التي تتضمن الكلمات والأرقام.

- توازن العمل/ الحياة

عند البحث عن حياة عملية سعيدة، من المهم الانتباه إلى التوازن بين عملك/ حياتك.

حتماً هناك أوقات يتوجب فيها علينا أن نعمل وقتاً إضافياً، وصولاً إلى حدّ المبالغة، لمدد قصيرة من الوقت لإكمال مشروع ما، أو تحقيق متطلبات جدول ما، أو التزام موعد نهائي ما؛ لكن من المهمّ جدّاً موازنة هذا الوقت مع وقت الراحة لإعادة الشحن والتزوّد بالطاقة.

أصبحت هذه مشكلة متزايدة هذه الأيام منذ جعلتنا تقنية الاتصال المباشر عبر الإنترنت متوفرين في أي وقت، وفي أي مكان، لذا من المهمّ مراقبة استخدامها وإطفاؤها متى نستطيع.

من المستحيل الاستمرار بثبات وبمقدرة عندما نصل إلى مرحلة الإرهاق، الأمر الذي يمكن أن يقود إلى نوع من الضغط العاطفي والجسدي يدفعنا نحو القلق والاكتئاب.

يمكن أن تكون هذه عملية مأكرة، تتعزّز ببطء حتى تصبح صعبة القيادة، دون أن نكون منتبهين فعلاً إليها، وتخرّب سعادتنا ومتعتنا في الحياة.

راقب المسؤوليات التي تناط بك خلال العمل وكن واضحاً حول حدودك.

«اختر عملاً تحبّه ولن يكون عليك أن تعمل يوماً في حياتك أبداً» كونفوشيوس.►

المصدر: كتاب كيف أكون سعيداً؟

