

## تحديات المرأة العاملة



تحتوي ساحة العمل بمختلف مجالاته على العديد من المشكلات، التي تصادف المرأة العاملة وقد تصيبها بأضرار نفسية نتيجة تواجدها في بيئة عملية محاطة بالعديد من الطباع والأفكار والشخصيات المختلفة التي قد يصعب التعامل معها، إلى جانب بعض الظروف والعوائق التي تصادف السيدات بشكل خاص، ما يجعلهن يجدن صعوبة في التوفيق بين الحياة العملية والاجتماعية بسبب كثرة الضغوطات النفسية وعدم الراحة في بيئة العمل، الأمر الذي يزيد من معاناة المرأة التي قد تلجأ للهروب منه والتخلي مستقبلها المهني.

في ما يلي أشهر مشاكل العمل التي تتعرض لها السيدة العاملة مع وضع الحلول الخاصة بها لتخطي جميع العقبات ولتتمكني من سلك طريق مستقبلك العملي بكل سلاسة وراحة نفسية وحصد أعلى المراتب:

\* لا غنى عن مشاكل العمل

تقول الأكاديمية التربوية في علم النفس نور علي حسني: "بداية يجب أن ألفت نظر السيدات إلى نقطة هامة، وهي أن مشاكل العمل جزء من العمل نفسه مهما تميزت به وسلكت الطرق الصحيحة، إذ ستجدين العراقيل في طريقك، فهذا طبع الحياة وبيئة الدراسة أو العمل، ويكمن النجاح ليس في الهروب منها، بل في مواجهتها وفهمها جيداً، ووضع كل السبل لتفاديها والخروج منها والتفوق عليها، وذلك ليس بالأمر الصعب، لكنه أمر يسير إن علمنا جيداً كيفية التغلب على العقبات ومشاكلها الملازمة لأجواء العمل".

## 1- العنصرية

تتمثّل في معاملة الفرد بشكل غير مماثل مع زملائه الآخرين وبصورة غير متكافئة. كأن تجدي أن مديرك يتحيّز للرجال أكثر في تطبيق المهمّات الوظيفية على الرغم من مقدرتك عليها، ولكنّه يجد أن عمل الرجل أفضل من النساء، فيتعمد تهميشك ووضعك في المهام البسيطة، التي لا تتمكني من خلالها من إثبات قدراتك العملية أو تجدي تمييزاً من جانب آخر من قبل المسؤولين لأشخاص غيرك تربطهم به علاقة الواسطة أو المصلحة.

الحل: ثقي دائماً بنفسك وقدرتك، واعلمي جيّداً أن المهام الصغيرة هي السُّلّم للصعود إلى المهام الكبرى، لذا قدمي أفضل ما عندك في ما يكلف إليك وأضيفي إليه مجهوداً خاصاً يجعل من المهمّة الصغيرة مهمّة متميزة كبرى تفرض نفسها على الجميع، كذلك حاوري وناقشي مسؤوليك وأثبتي لهم بكلّ ثقة أنّك قادرة على تنفيذ المهام مع سرد مقترحات قيمة للموضوع المطروح للمناقشة، وافرضي نفسك على ساحة العمل، وحدّدي دورك ولا تجعلي نفسك فرداً صامتاً يأخذ ما تبقى له من الهوامش، وناقشي وافرضي آراءك بوعي وتميز، وألفتي الأنظار إليك من خلال عملك ومجهودك المميز الذي يتحدّث عن قوّة قدراتك.

## 2- الغيرة

لا تعضيبي إن علمت أنّك مصدر للغيرة ممّن حولك، فهو أمر إيجابي يؤلِّد الحافز ويدفعك إلى العمل، ولكن قد تصادفين نتيجة غيرة الزملاء غير الأسوياء، وهي غيرة سلبية من قبلهم، فيتبعون جميع الطُّرق للإيقاع بك في الفشل ووضع المصائد والمكائد لك، ما يصيبك بالإحباط واليأس نتيجة وقوعك في شباك غيرتهم السلبية.

الحل: لا تأخذي الغيرة بغيرة مثلها تدفعك للانتقام، ولكن اجعلي تصرّفك أرقى من أن تعاملهم بالمثل، واستمري في طريقك ولا تنظري لأفعالهم ولا تذكرها أمامهم، واطهري بمظهر الصامدة القوية المبتسمة دائماً، واجعليهم يخجلون من حُسن تعاملك ومقابلتك الإساءة بالحسنة، ولا تثقي فيمن حولك بسهولة وتطلعيهم على أسرارك الحرفية في العمل، ولكن اجعليها نكهة خاصّة لك لا يعلم أحد عنها، وتأكدي أنّ العقبات، التي توضع لك بسبب الغيرة وتصيد الأخطاء هي درجات يجب أن تجعلها سلماً حافزاً لإثبات نفسك ومهاراتك وقابليتها بكلّ إصرار وثبات متحدية غيرتهم بعملك الجاد.

## 3- الغيبة والنميمة

دعينا نتفق على أنّ كثرة الحديث عن هذا وذاك في مجال العمل صفة أساسية تتواجد في معظم أماكن العمل خاصّة إن كنت في مجال عمل نسائي، حينها ستكثر الأقاويل المليئة بالشائعات والكلام الخاطي، فالنساء يتفننن بذلك لملء أوقات فراغهن أو من باب التسلية وأحياناً من باب الغيرة أو خلافات تحدث في بيئة العمل فيزيد التحدّث هنا وهناك.

الحل: عندما تصادفين كثرة الغيبة والنميمة في محيط عملك عليك بالابتعاد تماماً عن تلك الجلسات أو التدخل في حواراتها، كي لا يوضع عليك اللوم في أنّك أخطأت في حقّ أحدهم، واعرفي جيّداً أنّ التحدّث في أمور الزملاء هو تضييع للوقت وانتهاك لحقوق الآخرين، وإن وجدت نفسك مجبرة على الاستماع لمثل تلك الأحاديث حاولي أن تغيري محاور الكلام بفتح مواضيع عامّة للحديث عنها بعيداً عن التحدّث عن الزملاء.

## 4- تشويه السمعة

للأسف هناك بعض زملاء العمل ضعاف النفوس والأخلاق عندما يستنزفون جميع قدراتهم في الإيقاع بزميل لهم يعتمدون على مبدأ "كسره بتشوية سمعته" وسط بيئة العمل، ويعد الأمر أكثر خطورة وله أضرار بالغة على المرأة، إذ أن لها كينونة خاصة واحتراما لا يجوز أن يمس أو يهتك من قبل الحاقدين.

الحل: بدايةً اعلمي أن هناك أُمورا لا تؤخذ بالصمت أو بالبُعد عنها واتباع مبدأ البُعد عن المشاكل غنيمة، فسمعتك هي أساسك، لذا لا تجعلي أحداً يمسسها أو يقترب منها، وإن حدث ذلك فواجهي من عبث في سمعتك وشوهها بالأكاذيب والخداع، وكوني حازمة وقوية في مواجهتك معه، مؤكدة أن حياتك وكرامتك ملك لك، ومن يتعداها سينال ما لا يرضيه، ولا تتنازلي أو تتقاعسي في تقديم شكوى للرؤساء إن زاد الأمر عن حده لتأخذي حقك بالكامل ومحاسبة المسؤول عن ذلك، ولتجعليه عبرة لمن لا يتعظ كي لا يفكر أي شخص مرّة أخرى في تكرار الأمر.

#### 5- تحرش زملاء العمل

قد تتعرض بعض السيدات العاملات في الأماكن المختلطة للتحرش من الزملاء أو المراجعين في أماكن العمل، والذي تختلف مظاهره إما بإلقاء العبارات والمعاكسات أو الإقدام على تصرفات لا أخلاقية تُعدّ منافية للاحترام، ممّا قد يشعر المرأة بالإذلال والإحراج المليء بالخوف والصمت.

الحل: تأكّدي أن صمتك في ذلك الموقف لن يخفي المشكلة أو يعالجها، بل سيزيدها، لذا عليك بتحذير المتحرش بأسلوب التهديد أو لاً، وكوني حازمة في تحدّثك معه، ولا تطهري بمظهر الضعيفة الخائفة، التي من الممكن إجبارها أو تخويفها، وأظهري قوّة تربيتك وشخصيتك في مثل ذلك الموقف، وابدئي بالتهديد والتوعد بفضح أمره إن كرر أفعاله، وإن لم يأتِ التهديد بنتيجة فلا تخافي من فضح أمره وتقديم شكوى ضده لكشف حقيقته أمام مرؤوسيه. ▶