

## هل تتركين ضغوط العمل بأدراج مكتبك؟



كثيرات يدركن أن سبب تعيهنّ في بيوتهنّ هو تفكيرهنّ المتواصل بما حصل اليوم في مكاتب عملهنّ، وما سيحصل غداً.. مَن تجب مقابله، ومَن عليهنّ الاتصال به؟ ما رأي مدير العمل بأخر الإنجازات، وأي ساعة سيكون موعد الاجتماع بعد غد؟

مع كلّ هذه التساؤلات التي تدور في ذهنك، ترتفع وتيرة التوتر، وتصابين بالقلق، والتعب اللذين يرفعان من ضغط الدم، بعدها قد لا تسلمين من ارتفاع السكري أو حتى أمراض القلب!

هنا يأتي السؤال: ما هو موقفك مما تلاقيه من ضغوط العمل.. هل تحملينها معك إلى البيت، أم تتركينها بمكانها؟!

الاختبار يطرح عليك بعضاً من الاستفسارات، وعدداً من الأفكار أو الخطوات الإيجابية التي تساعدك، ومع إجاباتك تكتشفين الكثير.

1- هل تتركين حياتك حول عملك وحده من دون الاستمتاع اجتماعياً بصحبة صديقات من خارج محيط العمل مرة أو مرتين أسبوعياً؟

أ) لا قاعدة

ب) استمتع غالباً بالصحة

ت) عملي وحده

ث) أتوازن بين الاثنين.

2- هل تأخذين بضع دقائق راحة كل ساعة أو اثنتين من العمل، تنهضين من مكتبك، تحركين قدميك، تثرثرين قليلاً، مع حرص على أخذ إجازتك؟

أ) أحياناً

ب) غالباً

ت) لا

ث) نعم.

3- هل تحرصين على تناول ساندويتشاتك مهما تكن مشغوليتك، وتحتفظين في أدراجك ببعض الحلوى.. تتناولينها إذا لم تتمكني من ترك المكتب وقت الغداء؟

أ) ليس دائماً

ب) غالباً

ت) قليلاً ما أفعل

ث) نعم.

4- هل تحبذين فكرة وجود بعض الصور العائلية والهدايا المكتبية لتذكرك بأن هناك حياة حقيقية خارج جدران العمل؟

أ) أحياناً

ب) غالباً

ت) لا أعتقد

ث) نعم.

5- هل تملكين الصراحة الكافية لإعلان عدم قدرتك على عمل، أو الإسراع في الأداء؟

أ) ليس دائماً

ب) غالباً

ت) لا أملك حقّ الرفض

ث) نعم.

6- "تعلمي أن تترك عملك في الوقت المحدد يوميا بالضغط، وأن تنجز ما كُلفت به" ما رأيك؟

أ) لا يحدث دائما

ب) غالبا

ت) أحاول جاهدة

ث) هذا ما أعمله.

7- هل تعلمين أن إنجاز العمل في الوقت المبكر من الصباح، يفوق ما تؤدینه طوال ساعات آخر النهار..؟

أ) ليس دائما

ب) غالبا

ت) أسعى لهذا

ث) حقيقة.

8- "حددي أهدافا واقعية ليوم عملك، وأعطها الوقت والموارد الكافية.. مما يزيح عن كاهلك الكثير من الضغوط" ما رأيك؟

أ) أحيانا

ب) غالبا ما أفعل

ت) لا يحدث دائما

ث) حقيقة عملية.

9- هل تحافظين على الفحص الطبي الدوري، وتتجنبين التعامل مع مشاكل العمل بطريقة غير صحية؟

أ) ليس دائما

ب) غالبا

ت) نادرا

ث) نعم.

10- هل تستمتعين بما تقومين به من عمل! وإن كان العكس، هل تفكرين في التغيير.. لتعيدي سيطرتك على حياتك وسعادتك الشخصية؟

أ ( ) أحيانا

ب ( ) غالبا

ت ( ) أحب عملي

ث ( ) نعم.

والآن اجمعي النتائج:

3 (أ) فأكثر.. تحاولين مرة وتفشلين مرة:

الإنسان يحتاج دوماً إلى شحن بطارية حياته؛ أن يمدّها بالفرحة والمتعة والصحة الحلوة، وهذا يتحقق بالالتزام والجدية في العمل وإعطائه حقه، مع ترك ضغوطه داخل المكتب لتنتقل بعدها لممارسة حياتك الخاصة مع زوجك وأبنائك وأصحابك، وممارسة هواياتك.. وهذا لا تفعلينه دوماً.

كلمة: "أحيانا" و"ليس دائماً"، كلمات كررتها، وهي لن تصل بك إلى النجاح المرجو في عملك وبيتك، إنَّما عليك الالتزام بخط واضح وصريح، ونبذ القلق والحيرة والتردد فتصلي إلى درجة ترك الهوموم والضغوط بالمكتب.

4 (ب) فأكثر.. تسعين جاهدة:

محاولات وسعيك المتكرر للحد من حمل ضغوط عملك معك إلى البيت خطوة ناجحة؛ حتى تستطيعي الاستمتاع بحياتك الخاصة، و"غالبا" التي استعملتها، خير دليل على ذلك، وما ينقصك إلا قليل من الذكاء في إدارة ساعات عملك، وكثير من الحب والتقدير لحياتك الخاصة، مع المحافظة على الصحة والإعداد للإجازات، ولا مانع من وضع بعض الصور أمام ناظرِك لتذكركِ بجو البيت ومتعة الصحة.

كلمة: الدقة في العمل والتبكير وحسن التصرف والتوازن، مفاتيح للنجاح والتوفيق. وكلّها تجعل ساعات العمل تمرّ بسلام ومن دون ضغوط إضافية.

5 (ت) فأكثر.. أنتِ مدمنة عمل:

الحياة لا تقتصر على نجاح العمل وحده، هناك إنجازات أخرى ينبغي تحقيقها في نطاق بيتك وأسرتك ومن حولك، لا ضرر في حبك للعمل والتفاني فيه، لكن الخوف من كثرة ضغوطه التي تضرّ بالصحة.. إذ كيف تعملين 8 ساعات يومياً، ثمّ تحملين ما تبقى معك إلى المنزل؟ كيف تعيشين جو التوتر والقلق بالمكتب.. ثمّ تأتين لتمضي معه باقي ساعات يومك؟!

كلمة: لكلّ إنسان حياة أخرى بعيدة عن جو العمل، استمتعي بها، وكوني ذكية، وأديري وقتك بشكل جيّد. فتنجزي المطلوب وتكسي نفسك.

## الغالبية (ث)، تغلقين عليها درج مكتبك!

أنتِ تتمتعين بضبط وربط جميل بين مسؤوليات عملك وضغوطه من دقة وكثرة حيناً، ومواعيد تسليم أيضاً، وبين حياتك العائلية والاجتماعية، وهو توازن مطلوب تحقيقه لكل امرأة وزوجة عاملة، أنتِ تعرفين أن النجاح لا يتوقف على إنجاز واحد، ولن يستمر شهراً أو عاماً واحداً؛ النجاح هو الاستمرار، وهذا لن يتحقق إلا بدوام الصحة والعافية، بالبعد عن الضغوط المسببة للأمراض.

كلمة: استمري فيما تفعلين بذكاء وحيطة، ولا تنحازي لعملك على حساب الاستمتاع بحياتك، كل أمر - حب أو اهتمام - إن زاد على حده، ينقلب إلى ضده.. فاحترسي.