متى يكون ضغط العمل مفيد؟

ميز العلماء بين نوعين من الضغط: الضغط النفسي السار والمفيد والذي يثير مراكز الفرح في الدماغ مما يمنحنا شعوراً بالفرح والسرور وتحسين المزاج العام للشخص، والنوع الثاني الضغط النفسي الغير سار والذي يؤدي لتنشيط مركز الغضب والنكد في الدماغ، النوع الأول يعمل على زيادة الإبداع في العمل والتفكير في طرق جديدة لزيادة وتحسين الخدمة أو الإنتاج مما يعتبر نوع من أنواع التحفيز الايجابي أما النوع الثاني الغير سار فإنه في بعض الوظائف يكون لحد معين مقبول ومن طبيعة الوظيفة ومن الممكن مع الممارسة والتدريب إيجاد طرق ووسائل للمحافظة على درجة معينة من تحمل الضغط النفسي والسيطرة على الذات عن طريق الخبرة والخضوع لبرامج معينة وإتباع استراتيجيات لذلك والتي ممكن أن تكون موجودة في سلوكيات الموظف وفي التدريب والتعليم يمكن زيادة السيطرة والوصول إلى مرحلة من الممكن أن يتحمل الموظف الضغوط ومن جميع الاتجاهات برغم أنها مستمرة يومياً وتصبح مزمنة وتكون من واجبات الموظف اليومية وللدماغ القدرة الكبيرة من الانتقال من حالة الى حالة ومن رفع درجة التوتر والسيطرة ومن تحفيظها الى أدنى درجة وهنا تعتمد على الشخص وعلى مدى قدرته على إدارة ذاته والسيطرة على الأدرينالين والذي له علاقة في التوتر والغضب والنكد، ومن أكثر الأمور التي تخفف على الموظف شدة الضغط الذي يتعرض له هو إيجاد من يقدر ذلك ويراعي إنه إنسان ويتحمل فوق طاقته

واحتمالية الخطاء واردة لان الظروف غير طبيعية، فيجب الإعتناء به وإعطاءه المزيد من جرعات الدعم والحب والحنان وجرعات من التقدير أكثر من غيرة من هم في وظائف هادئة ولا يتم تعرض الموظفين بها إلى ضغوطات كبيرة، لقد مررت بتلك التجربة وكنت قد اتبعت بعض الاستراتيجيات التي تساعد على تخفيف الضغط :

1- أوقف التفكير بكل شي واتصل مع زوجتي للحديث عن ماذا نأكل اليوم .

2- الذهاب عند زميلي في العمل والتحدث عن محاضرة كنت قد سمعتها ليلة أمس في التلفزيون .

3- اذهب عند زميل آخر مكتبه بعيد واحتسي شرب الشاي .

4- اذهب إلى الكفتيريا والتقي زملائي في العمل .

5- اذهب وأتمشى إلى أي مكان .

6- اذهب إلى الدكان واشتري لنفسي زجاجة عصير وبسكوت من الذي أحبه .

وغيرها من الأمور البسيطة وكان الهدف هو الخروج من هذه الحالة والدخول في حالة أكثر هدواً، ولكن عندما يصبح الضغط النفسي السلبي حالة يومية ودون توقف وفي تزايد ويصبح الإنسان مجهد ومتوتر دائماً فإنه سيوثر ذلك على حسن الأداء الفكري وسنفقد جزءاً كبيراً من طاقتنا على القيام بأي نشاط ايجابي وسنجد إن الجانب الأيسر من الدماغ لوحده هو الذي يعمل وإن الجزء الأيمن مغيب وهو المسؤول عن المشاعر والأحاسيس، عندها سنكون أقرب الى الفشل في أداء الإعمال المطلوبة على النحو المطلوب لأنها تتطلب زيادة ومضاعفة في الجهد لتعويض الوقت أو الخسائر وسيتم الاعتماد على الحلول السريعة بدون تفكير ماهي نتائجها، في هذه الحالة يكون الانسحاب أفضل .