

العمل بشكل وقائي

معظم ما قد كتب عن الصدمة المتنقلة قد ركز على كيفية استطاعتك المساعدة في منع وعلاج الصدمة المتنقلة عن طريق الاعتناء بنفسك خارج العمل (على سبيل المثال: قضاء الوقت مع العائلة وعمل أشياء أخرى تستمتع بها). إلا أن الطريقة التي تفكر بها في عملك وتقوم بعملك لها تأثير كبير على تجاربك مع الصدمة المتنقلة. هذا القسم يبحث في كيفية التي يمكن أن تساعد بها في منع وعلاج الصدمة المتنقلة من الوظيفة.

كيف تفكر في عملك

كيف كنت تفكر في عملك الذي يلعب دورًا كبيرًا في مساعدتك في الحفاظ عليك صحي ومتوازن. فيما يلي بعض الأسئلة الهامة للإجابة.

1. **لماذا تقوم بهذا العمل؟** لماذا اخترت أن تكون عاملاً في المجال الإنساني عندما بدأت؟ لماذا تقوم به الآن؟ إن معرفة إجابات هذه الأسئلة يمكن أن يساعدك في الاتصال بالشعور بالغاية والهدف، ويذكرك أنه يمكن أن تختار طريق مختلف إذا أردت ذلك. كما قد يؤدي ذلك أيضًا إلى تسليط الضوء على فروق هامة بين ذلك الوقت والآن التي يمكن أن تساعدك في إعادة اكتشاف دافعك الأصلي أو البدء في البحث عن مصدر إلهام جديد.
2. **هل تعرف ما الذي تفعله في عملك، ولماذا؟** إن معرفة كيفية القيام بعملك بشكل جيد ولماذا تعتقد أنه يحدث فرقًا يمكن أن يساعدك في فهم كيفية انسجام عملك في صورة أكبر من العمل في المجال الإنساني ومهمة المؤسسة الخاصة بك. هذا يوفر إطارًا يمكن أن يساعدك في تذكر أن لأفعالك غرض، ويمكن أن تساهم في تغيير إيجابي حتى عندما لا تستطيع رؤية تغيير يحدث. إذا كانت لديك مشكلة مع هذا السؤال، قد تحتاج إلى السؤال عن معلومات من وكالتك عن مهمتها كاملة، مهمتها في إعداد المكان الذي تعمل به حاليًا، وأي علامات يرونها للتغيير أو التقدم.
3. **كيف يمكنك قياس النجاح في عملك؟** هل لديك قائمة طويلة لأهداف معينة يجب أن تتجزها لتشعر أنك قد نجحت، أو هل تشعر أنك قد نجحت إذا قدمت أفضل ما لديك كل يوم بغض النظر عما إذا كان كل شيء على قائمة المهام الخاصة بك قد أنجز؟ التركيز على إعطاء أفضل ما لديك (حتى إذا كان في يوم من الأيام، كان مجرد أفضل ما يمكنك فعله هذا اليوم) بدلاً من التركيز فقط على نتائج يمكن أن يساعد على إعطائك منظور أكثر صحة، ويذكرك بما يمكنك وما لا يمكنك التحكم به، ويفتح طرق مختلفة لك لتشعر بالنجاح في عملك.
4. **ما الذي يمكنك التحكم به في عملك؟** أين يمكنك عمل خيارات حول محتويات عملك، وهيكله، وجدوله الزمني؟ ما الذي يمكنك التحكم به في عملك ونتائجه، وما الذي لا يمكنك التحكم به؟ يمكنك حرق طاقة ودافع عن طريق التركيز بشكل كبير على الأشياء التي لا يمكنك تغييرها. إن معرفة ما يمكن التحكم به يمكن أيضًا أن يمنعك من لوم نفسك على أشياء خارج سيطرتك أو (من جهة أخرى) الشعور كأنك ضحية. حتى في الظروف التي يكون لك فيها سيطرة قليلة على حياتك العملية، يمكنك عادةً أن تختار موقفك، سواء في الابتسام للآخرين، أو ما ترتديه كل يوم. يمكن لهذه الاختيارات الصغيرة أن تساعدك على جعل عدم وجود اختيارات أكبر أكثر تحملاً.
5. **ما هي تكاليف ومزايا هذا العمل، وكيف تتغير شخصيًا؟** يمكن أن يكون العمل في المجال الإنساني متطلبًا، ويصبح تغييره عن طريق العمل في بعض المستويات أمر لا بد منه. فهم هذا يمكن أن يساعد على البقاء في حالة تأهب لطرق (إيجابية وسلبية) تتغير بها. إن معرفة ما تجده مجزيًا عن عملك يمكن أيضًا أن يساعدك على التركيز على الجوانب الإيجابية. يمكن أن يكون من السهل التركيز على كل المشاكل والمخاطر المرتبطة بالعمل في المجال الإنساني. ولكن حتى في الحالات الأكثر تطلبًا يمكنك كثيرًا أن ترى أمثلة للتصميم، والإبداع، والرحمة، والإيمان، والصمود، وحتى البطولة. ابحث وادعم هذه المواقف والسلوكيات، سواء في نفسك وفي الآخرين.

كيف تفكر في أن العمل يلعب دورًا كبيرًا في الحفاظ عليك متوازنًا وصحي ويساعدك في منع ومعالجة الصدمة المتنقلة.



فكر في...

1. خذ بعض الوقت لعمل بعض الملاحظات أو لمناقشة إجابات كل مجموعة من مجموعات الأسئلة في العناصر من 1 إلى 5 أعلاه.
2. أي مجموعة من مجموعات الأسئلة تشعر أنك تكافح أكثر معها (ربما كنت لا تعرف الإجابة على هذه الأسئلة، أو الطريقة التي تفكر بها عادةً أن العمل في هذه المنطقة غير مفيد). لماذا؟
3. ما هي المنطقة من مناطق الأسئلة هذه تشعر أنك أقوى فيها؟ لماذا؟ كيف يساعد تفكيرك في هذه المنطقة في حمايتك من الصدمة المتنقلة؟

كيف تقوم بعملك

إن التفكير الصحي جيد بمفرده، لكنه أفضل حتى إذا كان مرتبطًا بالممارسات الصحية في العمل. وإليك بعض الاقتراحات عن كيفية استطاعتك العمل بطرق تساعد في منع ومعالجة الصدمة المتنقلة.

- **غير بعض من الأشياء التي تزعجك:** غير بعض من الأشياء التي يمكنك التحكم بها التي تزعجك (على سبيل المثال: إذا كان مكان عملك قاتم وقذر، نظفه بحيث لا يسبب لك الاكتئاب).
- **اصنع خيارات متعمدا عندما يمكنك ذلك:** اصنع خيارات حول أشياء يمكنك التحكم بها (على سبيل المثال، متى تخرج لتناول طعام الغداء).
- **الاتصل (أو الانقطاع) مع الناس:** إذا كنت في الغالب تعمل لوحده، ابحث عن طرق للاتصال مع الناس أثناء النهار (على سبيل المثال، خذ خمس دقائق لتسأل كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع لشخص ما). إذا كنت تعمل غالبًا مع أشخاص، خذ استراحات صغيرة، بما في ذلك وقت للخروج من محادثات خلالها تترك عقلك يذهب إلى أفكار إيجابية، أو أمانة، أو مطمئنة. هذا سيساعدك على تذكر رؤية الناس كأفراد بدلاً من مهام.
- **جرب شيء مختلف في العمل:** ابحث عن فرص لعمل شيء مختلف عن عملك المعتاد (على سبيل المثال، اكتب مقال، واعدش التدريس في ورشة عمل، وتعاون مع زميل في مشروع، واطلب شخص ما جديد للمساعدة). إذا كنت في وظيفة روتينية للغاية، حاول تغيير الترتيب الذي تقوم به بالمهام المعتادة الخاصة بك.
- **اكتب عن تجاربك في العمل:** حتى عمل ملاحظات سريعة على تجاربك يمكن أن يكون مفيدًا. يمكن أن تكون وسيلة جيدة لتسجيل شيء هام ونقله من مركز اهتمامك. بمرور الوقت يمكن أن تساعدك على التعلم عن وظيفتك ونفسك.
- **ايجاد سبل للاحتفاظ أو لاستعادة المنظور خلال اليوم:** ايجاد سبل صغيرة للاتصال لفترة وجيزة بأشياء أو أفكار تغذي أو تنعش روحك وتساعدك على رؤية العمل في سياق صورة أكبر. بعض الأشياء غالبًا ما يجدها الناس مفيدة هي النظر في صور الأحباء، أو الصلاة أو التأمل، أو تخيل أنفسهم في مكان منعش، وتمارين التنفس. يمكن لهذه الأنشطة أن تساعدك على تهدئة جسدك وكذلك إعادة العقل.
- **استثمر في الشبكات المهنية والعلاقات مع الزملاء:** معرفة أشخاص يقومون بعمل مشابه لعملك ويتشاركون في الموارد، والاستراتيجيات، والقصص يساعدك على تجاوز الإحساس بالعزلة الذي غالبًا ما يكون جزءًا من الصدمة المتنقلة. إن المشاركة في بعض التجارب غير العمل مع الزملاء يمكن أن يساعدك أيضًا على الشعور كأنك شخص كامل في العمل.
- **اعثر على أكثر من عادة صحية واحدة:** عادة صحية واحدة لن تكون كافية لحمايتك بفعالية من الصدمة المتنقلة. تأكد من أنك تمارس العديد من عادات العمل الصحية المختلفة.

التفكير الصحي جيد في حد ذاته، لكنه حتى يكون أفضل إذا كان مترابطاً بممارسة صحية في العمل.
تأكد من أنك تمارس العديد من عادات العمل الصحية المختلفة.



فكر في...

1. أي من الممارسات المذكورة أعلاه تقوم بها بالفعل؟ كيف؟
2. أي من الممارسات المذكورة أعلاه لا تقوم بها أيضاً؟ لماذا هذه الممارسات صعبة بالنسبة لك؟
3. ما هي عادات العمل الصحية الأخرى التي يمكن أن يخطر لك أنها قد تساعدك على تخفيف وعلاج الصدمة المتنقلة في عملك؟

التالي: ما الذي يمكن للمنظمات والمديرين فعله؟