

افضل الطرق التي يمكن القيام بها حتى يتخلص من ضغوط العمل وكيف يتعامل مع ضغوط العمل هذه بدون ان تؤثر على الكفاءة والاداء في العمل ولا على النفسية والمعنوية. لكل عمل من الاعمال التي يقوم بها الانسان مصاعبه، والتزامات عديدة وروتين ينبغي على الانسان التواءم معها وتقبلها حتى يستطيع ان يتعود عليها وينجح في عمله على احسن ما يكون، ولكن طبيعتنا البشرية غالبا ما ترفض الروتين وتمل منه وترهق وتشعر بنوع من الزهق وتبحث عن الخروج من هذه الدوامة والتي نطلق عليها اصطلاحا ضغوط العمل. يظهر ضغط العمل في نتاج سلبي واضح تبدأ بشكل عام من تردي الحالة المعنوية والنفسية للموظف بسبب تحمله لمصاعب العمل، وقد تصل لدرجة في تقصير غير متعمد منه بسبب عدم وجود التركيز الكافي للقيام بعمله خير قيام، وبكل أسف نتعجل في التعامل معه سواء بالجزاء أو بالعقاب لهذا الموظف بدون اي ادراك ووعي بحالته النفسية والعامه فهي إدارة تفكر بشكل براجماتي ولا يعنيتها سوى مصلحتها فقط، ولكن هناك ايضا مدراء متفتحين يهتمهم موظفينهم وعندهم إدراك للفارق بين التقصير المتعمد من موظف وبين التقصير الذي يأتي بسبب سوء حالة الموظف النفسية بسبب ضغوط العمل . وللتغلب على الضغوط النفسية يمكننا أخذ قسط من الراحة : إن الحصول على فترات راحة مناسبة في شكل إجازة من العمل، مع ضرورة عدم التفكير في مشكلات العمل وطرحها جانباً يعتبر من الاستراتيجيات المناسبة للتخفيف من حدة ضغوط العمل، وعادة ما تزداد فاعلية هذه الإستراتيجية إذا ما عمد الفرد إلى أن ينغمس خلال فترة الراحة في ممارسة بعض التمارين الرياضية كالجري أو المشي أو ممارسة بعض الهوايات، حيث تأخذ هذه الأنشطة الشخص بعيداً عن جو العمل وضغوطه، بل وتزيد من مقاومته لها خلال الفترات التالية لفترات الراحة والانغماس.