يعد الإجهاد في العمل مشكلة عالمية تؤثر على صحة الموظفين ورفاهيتهم وإنتاجيتهم التنظيمية. عندما تتجاوز قدرة الشخص وقدرته على التعامل مع المتطلبات من مختلف الأنواع والمجموعات تلك الالتزامات، ينتج عن ذلك التوتر في العمل. قد يكون هناك ضغوط مرتبطة بالعمل أو لا تعتمد على الوظيفة والفرد وعناصر أخرى (مثل الحياة الشخصية والصحة العامة).سيناريو الحالةاستمتع جوردان إيمانويل بوقته في المدرسة الثانوية كثيرًا. خاصة في الرياضيات، الطالبة المتفوقة في الفصل. وبمجرد تخرجه، منحه السيد جيرالد فرصة للعمل كرجل ثالث في أحد أطقم المسح الخاصة به. على الرغم من أن الراتب لم يكن جيدًا، تحرك كل شيء بسرعة. بدأ العمل في يونيو/حزيران، وتزوج كلارا في أكتوبر/تشرين الأول، وبعد مرور عام، رحب الزوجان بطفلهما الأول.لقد فوجئ جوردان بالمولود الجديد. لقد أصبح يقدر الحرية التي يوفرها دخله الأسبوعي. على الرغم من أن الطعام والإيجار يستهلكان دخله، ولكن عندما وصل الرضيع، حتى في سن العشرين، لم يكن يكسب الكثير من المال.وبعد شهرين، وبينما كانت أطقم السيد جيرالد غارقة في العمل، استقال أحد رؤساء الطاقم. كان السيد جيرالد يكره رفض العمل، لذلك قام بتعيين جوردان إيمانويل كقائد للطاقم، وزود فريقه ببعض الأدوات القديمة التي لم تكن على مستوى مهمة أداء الوظيفة المحددة لأفضل الطواقم، وأعطاهم استبيانات بسيطة عن العناوين المتاحة في المجتمع. لكنها أخافته. لم يولِ اهتمامًا كبيرًا لتدريب رئيس طاقمه القديم لأنه لم يكن أبدًا طموحًا أو فضوليًا.الواجب الذي سيعطى له.في الأشهر القليلة الأولى من عمله كرئيس للطاقم، بدأ جوردان يتصرف بطرق اعتقدت زوجته أنها غير مناسبة له. ويجب أن يبدأ من جديد. بدأ أيضًا بالتدخين، وهو ما لم يفعله منذ أن بدأا المواعدة. لم يدخنوا، لذلك عندما بدأ جوردان بالتدخين في الشاحنة أثناء انتظار توقف المطر، غضبوا واشتكوا من أنه ليس من حقه إيذاء رئتيهم أيضًا.كان جوردان يعاني من كونه "الزعيم"، في كل مرة كانا يعملان معًا بشكل وثيق،وفي المنزل، أصبحت الأمور متوترة أيضًا. ولأنها اضطرت إلى ترك وظيفتها اليومية لرعاية الطفل، كان على كلارا أن تبدأ العمل ليلاً. بدا أنها تتحدث فقط عن الانتقال إلى كاليفورنيا أو ألاسكا، حيث سمعت أن المساحين يدفعون خمسة أضعاف ما يدفعه جوردان، ونادرا ما التقوا ببعضهم البعض. كان جوردان على علم بأن زوجته شعرت بأن ذكاءها يضيع وأنها غير راضية عن وظيفتها، لكنه لم يكن متأكدًا مما يمكنه فعله لتغيير ذلك. لقد تفاجأ عندما اكتشف أن الشرب والقلق بشأن عمل اليوم التالي بينما أصبح قضاء الأمسيات في المنزل مع الرضيع عادة.خاتمةيجب على الأردن أن يتعامل مع التوتر في هذا الوضع يوميًا وهو يحاول تحقيق التوازن بين حياته الشخصية والمهنية. الموظفون الذين يعملون في المقام الأول لدعم أنفسهم وأسرهم يتعرضون بالفعل لضغوط. من الممكن التعامل مع التوتر قبل أن يرهق العمال ويصبح من الصعب عليهم إدارة أنفسهم. والسؤال هو ما إذا كان بإمكان الموظف الاعتماد على البرامج والمستشارين المؤهلين لضمان أن أي معلومات يقدمونها له حول مخاوفه ستظل خاصة وسرية. الموظفون الذين يتعلمون كيفية التعامل مع التوتر بهدوء سيكون أداؤهم أفضل على المستوى الشخصي والمهني ويحافظون على توازن أفضل بين العمل والحياة.

Summarized by © lakhasly.com