

(الحلقة-96- من مائة معلومة مفيدة)

تحت عنوان: (ضغوط العمل المتعبة)

بقلم: أ.د. جودت أحمد سعادة المساعيد

هِيَ عِبَارَةٌ عَنْ حَالَةٍ مِنَ الإِجْهَادِ النَّفْسِيِّ
وَالْجَسْمِيِّ الَّتِي تُصِيبُ الْإِنْسَانَ لِعِدَّةِ أَسْبَابٍ
يَتِمَثَّلُ أَهْمُهَا فِي تَجَاوُزِ مَتَطَلِّبَاتِ الْعَمَلِ
الْكَثِيرَةِ لِقُدْرَاتِهِ الْفِعْلِيَّةِ، مَعَ ظُهُورِ عِدَّةِ
أَعْرَاضٍ تُرَافِقُهَا كَالْإِرْهَاقِ الشَّدِيدِ وَالْقَلَقِ
الزَّائِدِ وَالتَّوَثُّرِ الْمُتَعَبِ وَالْإِنْتِكَاسَاتِ فِي
أَوْقَاتِ النَّوْمِ. وَقَدْ يَنْتُجُ عَنْهَا إِذَا اسْتَمَرَّتْ
دُونَ تَوْقُفٍ عِدَّةُ مُشْكَلَاتٍ يَتِمَثَّلُ أَهْمُهَا فِي
الْغَضَبِ مِنَ الْأَوْضَاعِ كُلِّهَا، وَاللُّجُوعِ إِلَى
الْإِنْطِوَاءِ عَنِ النَّاسِ، وَمُحَاوَلَةِ الصِّرَاحِ مَعَ
الزُّمَلَاءِ فِي الْعَمَلِ وَحَتَّى مَعَ أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ
فِي الْمَنْزِلِ، وَالنَّظَرَةِ الْمِثَالِيَّةِ بَدَلًا مِنَ
الْوَاقِعِيَّةِ لِسُلُوكِ الْآخَرِينَ.