



الإستافة : إسمان محمد

الأمل أن أكون
بروس دعم و تدارك عن بعد

المحور الأول : العمل

وجوه العمل القائمة على الفرد و على المجتمع

رغم أن العمل يعدّ أساسًا لبناء الفرد والمجتمع، وركيزة لتحقيق الذات وصناعة القيمة، إلا أنه يتحوّل في أحيان كثيرة إلى عبء نفسي وجسديّ ثَقِيل، يفرض علينا إعادة النظر في طبيعة علاقتنا به وحدود طاقتنا على التحمّل.

فأبرز ما يشكو منه كثيرٌ من العاملين هو الضغط النفسي المتواصل؛ إذ تشير الدراسات الحديثة إلى أن نسبة كبيرة من الموظّفين تُقرّ بتأثير العمل السلبي على صحتهم الذهنية وشعورهم الدائم بالإرهاق. ويعود ذلك إلى عوامل متشابهة مثل طول ساعات العمل، وغموض المهام، ومتطلبات التواصل المستمر التي لا تترك مجالاً للراحة والانفصال الذهني.

وتتفاقم هذه الضغوط لتتحوّل إلى ما يُعرف بـ«الاحتراق المهني»؛ وهي حالة إنهك نفسي وجسدي تجعل الفرد فاقداً للحماس والعطاء، وتُضعف قدرته على التفاعل الإنساني والإبداع. وتشير الإحصاءات إلى أن هذه الظاهرة باتت شائعة في السنوات الأخيرة نتيجة سباق الإنتاجية وتجاهل حاجات الإنسان الداخلية.

ولا يقف الأمر عند الجانب النفسي؛ فالإرهاق الجسدي وساعات العمل الطويلة قد تخلف آثاراً عميقة على الصحة، بدءاً من اضطرابات النوم وارتفاع ضغط الدم، وصولاً إلى تغيّرات في الدماغ تؤثر في التركيز والتنظيم الانفعالي. كما يؤدي غياب التوازن بين الحياة المهنية والأسرية إلى تراجع العلاقات الاجتماعية وتدهور الشعور بالراحة العامة.

إلى جانب ذلك، تتسبّب ظروف العمل القاسية والإجهاد المستمر وقلة إجراءات السلامة في ارتفاع حوادث الشغل؛ فكثرة المناوبات، ونقص الانتباه نتيجة التعب، وسرعة الأداء تحت الضغط كلها عوامل تزيد احتمال الإصابات في مواقع العمل، ما يجعل بعض المهن ساحة خطر بدل أن تكون مجالاً للعطاء والأمان.





الاستافة: إسمان

الأمان أكاديمي
دروس دعم و تدارك عن بعد

ولا تتوقف الإشكالات عند الضغط والإرهاق، بل يشكو كثير من العمال من غياب الأخلاق المهنية في بعض بيئات العمل؛ إذ يتعرض بعضهم للإهانة أو التحقير أو رفع الصوت عليهم، وربما يُنتَقَص من كرامتهم أمام الآخرين أو تُوجَّه إليهم ألفاظ جارحة عند أول خطأ. إن هذا التصرف لا يجرح الإنسان فحسب، بل يُطغى رغبته في العمل ويُشعله غضبًا وحرًا، ويُحوّل بيئة العمل إلى ساحة توتر بدل أن تكون فضاء احترام وتعاون.

وبينما يأمل الإنسان أن يجد في عمله معنىً وتقديرًا، يصدمه الواقع أحيانًا حين يغدو الجهد المضاعف غير مقرونٍ بإنصافٍ ماديٍّ أو معنويٍّ، فتتسرَّب مشاعر الغبن، ويفقد العمل روحه النبيلة ويتحوّل إلى محض آلة استنزاف لا تُعطي بقدر ما تأخذ.

إنّ العمل حين يفقد اعتداله ويتجرّد من البعد الإنساني يصبح مصدر إنباك بدل أن يكون سبيلًا للنمو. وعليه، لا بدّ من رؤيته على أنّه كرامة لا استعباد، ومسار إنجاز لا صراع، وجسرٍ لنهضة الفرد والمجتمع لا سببٍ لانهيارهما. فالراحة ليست ضعفًا، بل جزء من فطرة الإنسان وشروط عطائه، ومن الرشد أن نصنع توازنًا يحفظ الروح والجسد معًا.

لا يقتصر أثر ظروف العمل القاسية على الفرد فحسب، بل يمتدّ ليصيب المجتمع كلّ بالضرر. فحين يرهق العامل نفسيًا وجسديًا، ويُجرم من الراحة والتقدير، وتنتهك كرامته أحيانًا بالفظاظة أو الشتم أو الإهانة، فإنّ أدائه يتراجع حتمًا، فتضعف الإنتاجية وتنخفض جودة العمل. ومع تراكم الإرهاق وغياب الاحترام وغياب التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، يصبح العامل حاضرًا بجسده غائبًا بروحه، فيفقد الحماس والابتكار، ويتحوّل العمل إلى مجرّد التزام ثقيل. وهذا الانحدار في مردودية الأفراد لا يلبث أن ينعكس على المجتمع والاقتصاد الوطني: فكلّما قلّت الإنتاجية، تباطأت عجلة النمو، وتراجعت القدرة على المنافسة، وازدادت الأعباء الاجتماعية نتيجة الإجهاد، وحوادث الشغل، وضعف الانضباط المهني. وحيث يفقد العمل قيمته الإنسانية القائمة على الاحترام والتوازن، وتوفير بيئة آمنة ومحفزة، يصبح المجتمع بأسره مهدّدًا بانكماش اقتصادي وتراجع في مستوى المعيشة وانهيار منظومة العمل. ومن ثمّ، فإنّ بناء اقتصاد قويّ يبدأ من العمل الكريم الذي يصون





الاستافة: إسمان

الأمة أن أديني
بدرس دعم و تدارك عن بعد

كرامة العامل، ويضمن له بيئة صحية تتيح له أن يبدع ويبتجع ويمنح المجتمع أفضل ما لديه؛ فنهضة الأوطان لا تُبنى على الإنهاك والإذلال، بل على العمل الذي يجمع بين الكفاءة والإنسانية.

قيمة العمل على الفرد و على المجتمع :

وإذا كان للعمل القاسي آثاره الهدامة على الفرد والمجتمع، فإن العمل الكريم يظل في جوهره حجر الأساس في بناء الإنسان ورفعة الأوطان. فماديًا، يمثل العمل سبيلًا للاكتفاء وتحصيل الرزق، به تُعمر البيوت وتزدهر الأسواق وتستقيم حياة الأفراد، وقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه :
“لا يقعدن أحدكم عن طلب الرزق ويقول: اللهم ارزقني، وقد علم أن السماء لا تمطر ذهبًا ولا فضة”. وهو ما تؤكد الأنظمة الاقتصادية الحديثة؛ فالدول التي يرتفع فيها معدل التشغيل تنخفض فيها معدلات الفقر والجريمة والاعتماد على المساعدات الحكومية.

أما نفسيًا، فالعمل يهب الإنسان شعورًا بالجدوى والالتقاء؛ فهو يربطه بعجلة الحياة، ويمنحه كرامة الفاعلية لا هامشية التلقي، وقد أثبتت دراسات علم النفس المهني أن من يتفاعلون إيجابيًا مع أعمالهم يتمتعون بصحة عقلية أفضل، ويملكون قدرة أكبر على إدارة الضغوط. وتشير تقارير علمية إلى أن البطالة الطويلة تزيد خطر الاكتئاب بنسبة كبيرة، لأن الوظيفة ليست مجرد مصدر دخل، بل مصدر معنى ودور اجتماعي.

أخلاقيًا، يُعلم العمل الصبر والانضباط وحسن التعامل، ويفرس قيم التعاون والإخلاص، وقد جعل الإسلام “الإحسان” مبدأً جامعًا في كل عمل، فقال رسول الله (ص) “إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملًا أن يتقنه”. ومن التجربة التاريخية أن الحضارات التي انهارت كانت غالبًا ضحية التهاون والفساد وضعف القيم المهنية، بينما نهضت الأمم التي ربطت العمل بالقيمة لا بالمصلحة المؤقتة.

أما جسديًا، فالحركة والنشاط يساعدان على سلامة البدن واستدامة الصحة، شريطة ألا يتحول العمل إلى استنزاف. فالطب الحديث يؤكد أن النشاط البدني المنتظم ولو في سياق العمل يحسن الدورة الدموية ويقوي المناعة ويقلل من أمراض العصر كالسكري وارتفاع الضغط. ولكن إذا غاب التوازن، تحول الجهد إلى عبء يولد الإرهاق المزمن وآلام العضلات ومتلازمة الاحتراق النفسي.





الإستاقفة : إسمان

الأمة ان أكاديمي
بروس دعم و تدارك عن بعد

وعلى مستوى المجتمع، فالعمل المنتج يرفع الدخل القومي، ويقوي دعائم الدولة، ويؤلد الابتكار والتقدم العلمي والصناعي؛ فالأمة التي صنعت نهضتها من الحضارة الإسلامية في عصور ازدهارها إلى اليابان وألمانيا بعد الحرب أدركت أن العمل ليس وظيفة فقط، بل رسالة ومسؤولية. وقد أثبتت التجارب أن الأمة التي تُعلي قيمة العمل وترتقي بأخلاقه تخلق اقتصادًا قويًا ومجتمعًا متماسكًا، بينما تتراجع البلدان التي تستهين به أو تهمل كرامة العامل.

غير أن هذا الأثر لا يتحقق إلا حين يُصان العامل وتُحترم إنسانيته؛ فبيئة العمل التي تمنح الإجازات، وتوفر أوقاتًا للراحة والترفيه، وتتيح فرص التدريب وتطوير الذات، تُعيد تجديد طاقة الإنسان وتزيد إبداعه. وقد أثبتت دراسات اقتصادية أن ساعات العمل الطويلة دون راحة تُقلل الإنتاجية بدل رفعها، وأن العامل الذي يحظى بعطل منتظمة يعطي أكثر مما يُستنزف دون توقف.

ومن هنا تصبح الأخلاق المهنية كالعدل في التقييم، واحترام الوقت، وتقدير الجهد، والرفق في التعامل أساس بيئة عمل صحية تُطلق طاقات الإنسان وتثري المجتمع. فالعمل حين يُأرس في مناخ من العدل والاحترام والتوازن بين الجهد والراحة، يتحول من مجرد وسيلة معاش إلى قيمة إنسانية راقية، ومصدر للارتقاء الروحي والاقتصادي والحضاري. فنهضة الشعوب لا تُبنى بالتعب وحده، بل بالعمل الذي يجمع بين العطاء والرحمة، وبين الإنتاج والإنسانية.

التوازن بين الراحة و العمل :

إن أخذ فترات راحة منتظمة داخل يوم العمل أو الترويح بعطلة حقيقية ليس رفاهًا ثانويًا، بل ضرورة إنسانية ومهنية تعيد للعامل توازنه وتجدد طاقته. فمن الناحية النفسية، تؤكد دراسات حديثة أن الاستراحة القصيرة ترفع مستويات الحيوية وتخفف التوتر والانهك، وتعيد للعقل قدرته على التركيز والانتباه. فالإنسان حين يبتعد دقائق معدودة عن ضغط المهام، يتنفس، ويهدأ، ويستعيد صفاء ذهنه، فينشط تفكيره ويقوى حضوره الذهني، ويخرج من دائرة الروتين التي قد تؤدي إلى الشعور بالاعترا ب داخل بيئة العمل.





الإستراحة : إيمان محمد

الأستاذة أماني
دروس دعم و تدارك عن بعد

أمّا من الناحية الجسدية، فقد أثبتت الأبحاث أنّ الحركة الخفيفة خلال فترات الراحة تُخفّف الضغط على المفاصل والعضلات، وتُقلّل الإرهاق البصري الناتج عن الأجهزة والشاشات، وتقي من أمراض ناتجة عن الجلوس الطويل كالآلام المزمنة وضعف الدورة الدموية. بل إنّ بعض التجارب العملية في مؤسسات صناعية أثبتت أن تخصيص دقائق راحة منتظمة لا يعرقل الإنتاج، بل يرفع جودة الأداء ويُخفّف الإصابات المهنية ويُطيل قدرة العامل على الاستمرار في يومه بكفاءة.

ومن جهة الإبداع والابتكار، فإنّ الراحة تجدد الطاقة الذهنية، وتُعيد ترتيب الأفكار، وتسمح بظهور حلول مبتكرة؛ لأنّ العقل لا ينتج أفكارًا خلاقًا تحت الضغط الدائم. وقد لاحظ الباحثون أن فترات الانفصال المؤقت عن العمل تُنشّط مناطق الخيال والتحليل في الدماغ، فتعود الأفكار أكثر نضجًا وعمقًا. هكذا يتحوّل العامل من مُنقذ آلي إلى عقل مُبتكر وقيمة مضافة داخل المؤسسة. وليس للأمر أثر فردي فقط، بل تتسع دوائره لتشمل المجتمع بأسره؛ فالمؤسسات التي تراعي توازن موظفيها، وتمنحهم الاستراحات والعطل المناسبة، وتوفّر لهم جوًا صحيًا يدعم راحة النفس والجسد، تحصد نتائج ملموسة: إنتاجية أعلى، غياب أقل، معنويات أقوى، واستقرار وظيفي يزيد من كفاءة سوق العمل. ومع الوقت، تتكوّن ثقافة عمل إنسانية قائمة على الاحترام والفعالية، ما ينهض بالاقتصاد الوطني ويخلق مجتمعًا قادرًا على الإبداع والتنافس الحضاري.

وهكذا يتبيّن أنّ الراحة ليست انقطاعًا عن العمل، بل جزءًا من إتقانه، وأنّ الطاقة لا تُستنزف لتثمر، بل تُجدّد حتى تؤتي أفضل ما فيها، فيصبح العامل حاضرًا بقلبه وعقله، وينقلب العمل من عبءٍ خانق إلى رسالة تُثير حياة الفرد وتدعم قوّة المجتمع.

البطالة : سلبياتها على الفرد والمجتمع :

إنّ البطالة ليست غيابًا عن منصبٍ أو مصدر رزق فحسب، بل أزمة وجوديّة تضرب الإنسان في عمق معناه وقيّمته. فهي تُحدث فراغًا نفسيًا قاتلًا يفتح أبواب القلق والملل والاكتئاب، ويُضعف الثقة بالنفس والشعور بالجدوى؛ إذ يشعر العاطل أنّه ممسّ خارج دورة الإنتاج، عاجز عن إثبات ذاته وخدمة مجتمعه. وقد أثبتت الدراسات أنّ البطالة الطويلة تضاعف معدلات الاضطرابات





الاستاذة : إيمان محمد

الأستاذة إيمان أحمد
دروس دعم و تدارك عن بعد

المزاجية والانتحار بين الشباب، حتى قيل: «حياة بلا عمل عبء لا يُحتمل». ومع ضغط الحاجة المادية وغياب مصدر الدخل، تتراكم الديون وتزعزع الأسرة، ويُحاصر الفرد بالعجز عن تلبية ضروراته، فيتحول من عنصر فعال إلى كائن سلبي يشغل كاهله الشعور بالنقص.

ولا يتوقف الأثر عند النفس، بل يمتد إلى الجسد؛ فالقلق المزمن والخوف من المستقبل يرفعان احتمالات الإصابة بأمراض القلب والضغط، ويؤدي الخمول إلى تدهور اللياقة وضعف المناعة. أما من الناحية الأخلاقية، فإن الفراغ مع الفقر يولد الانحراف؛ فحيث تُهان الكرامة ويشتد الحرمان، قد ينجر بعض العاطلين نحو التسول أو الجريمة أو الاحتيال، كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «لو كان الفقر رجلاً لقتلته». ويؤكد المؤرخون والمفكرون أن البطالة تُحوّل الإنسان من صانع لمستقبله إلى فريسة للفراغ والانحلال، فتتلاشى القيم وتضمحل الإرادة.

ولا ينجو المجتمع من تبعات هذه الظاهرة؛ فتعطل الطاقات الشابة يُضعف الإنتاج الوطني، ويقلل من القدرة التنافسية، ويزيد أعباء الدولة عبر الإعانات والبرامج الاجتماعية. ومع تراجع الطبقة العاملة، يختل التوازن الاقتصادي وترتفع نسب الجريمة والعنف والانحراف، فيتعكر الأمن الاجتماعي وتتفكك الروابط. وقد نبّه المفكر محمد الغزالي إلى ذلك بقوله: «آفات الفراغ وأحضان البطالة تولد آلاف الرذائل وجرائم التلاشي والفناء». ولنا في التاريخ شاهد؛ فحضارات انهارت حين عجزت عن تشغيل مواطنيها، في حين نهضت شعوب مثل اليابان بعد الحرب العالمية الثانية حين جعلت العمل قيمة تأسيسية لبناء الوطن وإحياء الكرامة.

وهكذا، فالبطالة ليست نقص مال، بل نقص أمن واستقرار وكرامة، ودفع لطاقات كان يمكن أن ترفع الأمة وتدفعها إلى التقدم. لذلك فإن مكافحة البطالة ليست معركة اقتصادية فحسب، بل مشروع حضاري لحماية الإنسان وتحسين المجتمع، وإحياء قيمة الكد والعمل المنتج، فالأوطان لا تُبنى على الفراغ والانتكاس، بل على سواعد تعمل وعقول تبتكر وإرادة لا تستسلم.

فالعمل هو بوابة الكرامة ومنزلة العمر، به يزدهر الفرد وتهض الأوطان، وحين تُهمل الأخلاق المهنية ويُغتال التوازن بين الجهد والراحة يتصدع الإنسان وتخبو القنرة على الإبداع؛ أما البطالة فهي فراغ يلهي الروح ويقوض المجتمع، فلا عافية لأمة تُعطل سواعدها، ولا نهضة إلا بعمل تربي، وراحة تُنعش، وقيم تحفظ للإنسان إنسانيته.

الأستاذة : إيمان أحمد



مرحبا بكم علي منصة مراجعة



COLLEGE.MOURAJAA.COM



NEWS.MOURAJAA.COM

