الجارديان || 26 طريقة تحميك من الاحتراق الوظيفي وتدفعك إلى العمل بذكاء لا بجهد أكبر في 2026

الأربعاء 25 مارس 2026 07:00 م

يعرض كاتب التقرير في الجارديان خلاصة عملية لأفكار حديثة تساعد على خفض الضغط اليومي ورفع الإنتاجية من دون الوقوع في فخ الإرهاق المستمر، وينطلق من فكرة بسيطة تقول إن النجاح لم يعد مرهونًا بالسهر الطويل أو استنزاف النفس، بل صار مرتبطًا بقدرة الفرد على تنظيم طاقته، وتخفيف التشتت، واستخدام الأدوات المناسبة بوعي.

وتوضح الجارديان في هذا التقرير أن بيئة العمل في 2026 تمنح الأفراد فرصًا أوسع للعمل بذكاء عبر الاستفادة من الأبحاث النفسية والتقنيات الجديدة، بحيث يصبح الهدف هو تحقيق التوازن بدل تمجيد الإنهاك، والإنجاز المستدام بدل الاندفاع القصير الذي يستهلك الإنسان ثم يتركه فارغًا.

ابدأ بإدارة الطاقة لا بمطاردة الوقت

يركز التقرير أولًا على أن الإنتاجية الحقيقية تبدأ من الجسد والعقل معًا. فيدعو إلى تناول إفطار يمنح طاقة مستقرة، مثل الشوفان المدعّم بالمكسرات والبذور والفاكهة، لأن الوقود الجيد ينعكس مباشرة على القدرة على التركيز. كما يحذر من ترك البريد الإلكتروني يلتهم اليوم منذ ساعاته الأولى، لأن الرسائل غاليًا تفرض أولويات الآخرين على وقتك أنت، ولهذا يفيد تأجيل فحصها إلى ما بعد إنجاز المهام الأهم.

ويشدد التقرير على ضرورة ترتيب الأعمال وفق ما يستهلك أكبر قدر من التركيز في الساعات الأولى من اليوم، لأن الإرادة تضعف تدريجيًا مع مرور الوقت. ولهذا أيضًا ينصح بإدخال فواصل قصيرة بين الاجتماعات والمهام، ولو لعشر دقائق فقط، لأن هذه المساحات الصغيرة تنعش الذهن، وتغذي الإبداع، وتدعم القدرة على حل المشكلات.

وفي الاتجاه نفسه، يدعو التقرير إلى مراقبة مستوى الطاقة بدل الاستمرار في العمل حتى الانهاك الكامل. فعندما يوقف الإنسان عمله قبل أن يستنزف آخر ذرة من تركيزه، يعود إلى المهمة لاحقًا بمرونة أكبر وكلفة نفسية أقل. ويرتبط بهذا المبدأ تشجيع القارئ على الحركة الخفيفة، مثل المشي القصير أو اليوغا أو تمارين التمدد، لأن الجسد ليس مجرد حامل للعقل، بل شريك مباشر في جودة الأداء والذاكرة والانتباه.

قلل التشتت وصمم العمل على مقاسك

ينتقل التقرير بعد ذلك إلى فكرة أكثر عمقًا: لا تعني الإنتاجية أن تحشو يومك بكل شيء، بل تعني أن تستبعد ما لا يلزم. ولهذا يشجع على التفويض، والتخلي عن الاجتماعات غير الضرورية، وتقليل المهام التي يمكن أتمتتها أو نقلها إلى أدوات تقنية أو إلى أشخاص آخرين. فليس كل انشغال تقدمًا، وأحيانًا يخلق الحذف مساحة أهم من الإضافة.

ويقترح التقرير تقسيم المشاريع الكبيرة إلى "مهام مصغرة"، لأن العقل يقاوم المهمات الغامضة والضخمة، بينما يتجاوب بسهولة أكبر مع الخطوات الصغيرة الواضحة. كما ينصح بتسجيل المهام غير المكتملة في نهاية اليوم، حتى لا تظل تدور في الذهن وتغذي القلق ليلًا، وهي فكرة ترتبط بما يعرف في علم النفس ببقاء المهمات المفتوحة نشطة في الذاكرة.

ويبرز أيضًا أثر البيئة الاجتماعية على الاحتراق الوظيفي، إذ يرى التقرير أن التوتر مُعدٍ مثل العدوى، وأن كثرة الاحتكاك بأشخاص مرهقين أو غارقين في الاستعجال قد تسحبك إلى الإيقاع نفسه. في المقابل، يساعد الاقتراب من أشخاص أكثر هدوءًا واتزانًا على استعادة التركيز

الداخلي

ومن النصائح اللافتة كذلك تجنب القفز السريع بين المهام، لأن الانتقال المتكرر يخلّف بقايا انتباه تشوش التفكير وتخفض الكفاءة ولهذا يفيد أن تكتب قبل ترك أي مهمة الخطوة التالية الواضحة فيها، حتى تطمئن النفس إلى أنك لم تفقد الخيط

استثمر الأدوات الحديثة من دون أن تفقد إنسانيتك

لا يكتفي التقرير بالنصائح النفسية والسلوكية، بل يربطها بالأدوات الرقمية، خاصة تلك التي تسهّل إدارة الملفات، وتحرير المستندات، والتوقيع الإلكتروني، والتعاون داخل الفرق، وصناعة العروض والمحتوى بسرعة أكبر ويشير إلى أن هذه الأدوات لا تختصر الوقت فقط، بل تحرر الانتباه من الأعمال الروتينية حتى يتجه إلى المهام الأثقل قيمة

وفي الوقت نفسه، لا يختزل التقرير الحل في التكنولوجيا وحدها، بل يذكّر بأن العقل يحتاج أحيانًا إلى "اللاعمل" كي يبدع فترك مساحة للشرود الواعي، أو للمشي الهادئ، أو للتأمل، قد يوقظ الشبكات الذهنية المرتبطة بالإبداع أكثر من الاستهلاك المستمر للمعلومات عبر التمرير والضجيج الرقمي

كما يلفت إلى أهمية العمل في فترات قصيرة ومحددة، مع معرفة نقطة التوقف قبل البدء، لأن الانتباه يعمل في دورات صعود وهبوط، لا في خط مستقيم ويضيف أن العمل من المنزل قد يرفع الإنتاجية في بعض المهام التي تحتاج إلى هدوء عميق، وأن الأسبوع الأقصر قد يحسن الرفاه النفسي ويقلل التوتر إذا حذفت المؤسسات الأنشطة منخفضة القيمة

ويختم التقرير بالتأكيد على أن الحماية من الاحتراق الوظيفي لا تأتي من قوة التحمل وحدها، بل من وعي الإنسان بحدوده، واستعداده لطلب المساعدة والدعم من صديق موثوق أو مدرب أو معالج نفسي وهنا تبدو الفكرة الأوضح: لا يعمل الأذكى أكثر، بل يعمل أوعى؛ فيعرف متى يركز، ومتى يتوقف، وماذا يحذف، وأين يضع طاقته حتى لا يربح يومه ويخسر نفسه

https://www.theguardian.com/goodbye-burnout-hello-balance/2026/mar/23/twenty-six-ways-to-work-smarter-and-avoid-burnout-in-2026