



لبيه  
Labayh  
Business

وبين سطور النشرة تقدّم لكم ليه مقالة تُساهم في تحسين جودة أداء الموظف والوصول إلى أعلى درجات الإنتاجية.

# مزايا نوعية تحمل قيمة صحية

استكمالاً لجهود جمعية رأس المال الجريء والملكية الخاصة المتواصلة في تعزيز مزايا عضويتها، تقدّم شركة ليه للرعاية الطبية خصماً خاصاً لأعضاء الجمعية.

5% - 35%

لائقوت فرصة الاستفادة من النسبة والخدمة!

## ما الذي يجب على المديرين والموظفين القيام به؟

ليس من الصعب أن تدفع موظفًا للعمل بجد حين تحفزه بمزايا مالية مرتفعة، وعطل طويلة، والكثير من الوعود نحو ترقيات مستمرة. مع ذلك، إذا كان الموظف يحمل شعورًا سلبيًا تجاه شركتك، أو زملائه في العمل، فمهما منحه من امتيازات لن يبدع في عمله.

## فماذا لو أدخلت الحوافز النفسية إلى جانب الحوافز المادية؟

دعونا نفهم الطريقة في مقالنا هذا بالعودة لأرقام وإحصائيات من عالمنا العربي، والمجتمعات الأخرى أيضًا. فحسب المسح الوطني للصحة النفسية، عانى 34% من السعوديين في فترة سابقة من حياتهم من اضطراب في صحتهم النفسية. صحيح أن مصادر هذه الاضطرابات قد تكون مختلفة من شخص لآخر، إلا أن الحديث اليوم سيكون حول بيئة العمل، التي تُعد حسب منظمة الصحة العالمية أحد مصادر الاضطرابات العقلية والنفسية لدى الأشخاص.

## فماذا نقصد حين نتحدث عن الصحة النفسية؟ وما أهميتها في بيئة العمل؟ وكيف نعمل على تبني الرفاه الوظيفي لتطوير الصحة النفسية للموظفين؟

ما هي الصحة النفسية؟ ترتبط الصحة النفسية بطريقة تفكير الموظف وشعوره، سواء تجاه نفسه أو تجاه بيئة العمل التي يتواجد فيها؛ هذه الأخيرة تشمل باقي الموظفين، وخطة الشركة واستراتيجيتها أيضًا. إذن، فالصحة النفسية أو العقلية هي بشكل أدق حالة داخلية من الرفاهية العاطفية والاجتماعية الخاصة بالموظف والتي تنعكس على إنتاجيته في العمل، وقدرته على مواجهة التحديات والصعوبات الوظيفية. وبالتالي، يحلنا هذا التعريف للتعلم أكثر في أهمية الصحة النفسية في بيئة العمل؛ ليس على الموظف فحسب، وإنما أيضًا على الشركات والمنظمات، والجدير بالذكر أن قلة الإنتاجية الناتجة عن الاكتئاب والقلق، وهي من أعراض تدهور الصحة النفسية، تكلف الاقتصاد العالمي نحو تريليون دولار أمريكي سنويًا.

### الآثار السلبية لإهمال الصحة النفسية

وفقًا لدراسة أجراها مركز السيطرة على الأمراض (CDC) في أمريكا، فهناك ممارسات تؤثر على الموظف وحالته الذهنية في بيئة العمل، فعلى سبيل المثال: 34% من الموظفين يعتقدون أنهم لا يحصلون على مكافآت مناسبة للمجهود الذي يبذلونه، بالإضافة لذلك فإن 57% من الموظفين يعتقدون أن الضغط العصبي الذي يتعرضون له في مكان العمل يؤثر على صحتهم النفسية. فيما أوضح التقرير أن 31% من الموظفين يتعرضون لنوع واحد على الأقل من التنمر في مكان العمل، وبهذا نستطيع أن نخلص إلى أن الصحة النفسية السيئة والإجهاد الوظيفي في مثل بيئات الأعمال تلك، يؤثر على:

- 01 إنتاجية وإبداع الموظف.
- 02 الانخراط الفعال للموظف في العمل.
- 03 التواصل مع زملاء العمل.
- 04 القدرة البدنية والأداء اليومي للمهام.

لذلك، لم يعد الاهتمام بالصحة النفسية في بيئة العمل شيئًا ثانويًا، ولكنه أصبح ضرورة قصوى إن رغبت الشركة في الحفاظ على موظفيها، وأيضًا تطوير مستوياتهم، وبالتالي الرفع من أرباحها.

### كيف يمكن لأصحاب الشركات دعم الصحة النفسية في بيئة العمل؟

لا يفترض أن تكون مسألة دعم الصحة النفسية في مكان العمل مكلفة جدًا أو معقدة. باعتبار أن الاعتراف بالنقص أو الخطأ هو أول خطوة في طريق الحل، فمن الجيد لك كصاحب عمل مثلًا، أن تعترف أن سياسة شركتك غير مهيكله لحل مشاكل الصحة النفسية للموظفين. وبالعودة لتقرير حالة العافية النفسية في مكان العمل، نجد أن المؤسسات لا توفر أي تغطية خاصة بالصحة النفسية، وبنفس الوقت لا تخصص ميزانية لمعالجة مسائل مرتبطة بالصحة النفسية، كما أن نسبة كبيرة من تلك المؤسسات لا تقوم بأي نوع من أنواع المراقبة للصحة النفسية.

### 9 خطوات رئيسية لتحسين الصحة النفسية، على الشركات اعتمادها

تشير الدراسات إلى أن الإدارات التنفيذية يجب أن تأخذ بعين الاعتبار الصحة النفسية للموظفين عند وضع سياساتهم، إلا أن المشكلة قد تكمن في التنفيذ والتواصل، لهذا إن كنا سنقترح طوًلاً لتطوير الصحة النفسية، فيجب أن تشمل التنفيذ والتواصل، وبالاعتماد على خبرتنا، وأيضًا على اقتراحات المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية إليك أبرز ما يمكنك العمل عليه كمسؤول منظمة:

- 01 خصص تدريب/ كوتشينغ مباشر، أو برامج الإدارة الذاتية المجانية أو المدعومة.
- 02 قدّم ورش عمل وندوات توعوية بشأن الصحة النفسية، مع توزيع منشورات حول أعراض الاحتراق الوظيفي مثلًا.
- 03 وقرّ تأميّنًا صحيًا لاستشارات الصحة النفسية، أو لأدوية العلاج من الاكتئاب مثلًا بما يتوافق مع نظام العمل السعودي.
- 04 عيّن أيام إجازات خاصة بالصحة النفسية.
- 05 حدد أماكن معينة في الشركة للاسترخاء والراحة.

# أهمية الصحة النفسية في بيئة العمل:



06 عين مستشار نفسي متخصص خاص بالشركة للاستماع للموظفين.

07 استخدم أدوات متخصصة لتقييم صحة الموظفين النفسية.

08 درب المديرين على رصد أعراض المشاكل النفسية مبكرًا على الموظفين.

09 امنح الموظفين فرص المشاركة في اتخاذ قرارات تخص العمل، أو تقديم أفكار جديدة.

## ما الذي يجب على الموظف القيام به لحماية صحته النفسية؟

باعتبار أننا جميعًا عملنا في بيئات عمل مختلفة، ولكل منا تجاربه الخاصة فيما يتعلق بالصحة النفسية في بيئة عمله، فلزام علينا مشاركة هذه التجارب، سواء كانت إيجابية لنقوم بالتعلم منها، أو سلبية لتجنبها. قد لا تكون الشركة التي تعمل فيها حاليًا تتداول مصطلحات الصحة النفسية، أو الرفاه النفسي، أو حتى الاحتراق الوظيفي... الخ، لكن دعني أخبرك ببعض العلامات التي لاحظتها في أوساط عمل كثيرة، سترغب في الانتباه إليها:

الانزعاج من ملاحظات الآخرين.  
الرغبة في تغيير تصرف ما أو أسلوب ما مرتبط بالعمل.  
التأخر في تسليم أعمالك.  
الذهاب متأخرًا إلى العمل، والخروج مبكرًا.  
الشعور بالضغط النفسي بشكل يومي.  
التفكير في مواضيع أخرى وسط ساعات العمل.  
انخفاض إنتاجيتك وأدائك الوظيفي.  
الشعور بعدم التقدير.

إن لاحظت في نفسك أغلب هذه العلامات، فهذا قد يعني انخفاض رفاهيتك النفسية، وبأنك تتواجد في بيئة غير داعمة، وبهذا عليك تصحيح الوضع؛ لذلك إن كانت المؤسسة التي تعمل فيها لديها برامج خاصة بالصحة النفسية، فاستفد منها والجا إليها، أو خذ المبادرة وتواصل مع أحد مديريك بشأن حالتك النفسية، مع ذكر تأثيرها على إنتاجيتك في العمل، وإن لم تتوفر هذه الإمكانيات في محيط عملك، فالحل الأفضل هو استئثارك في صحتك النفسية دون انتظار مؤسستك، وتأكد أنك سترى ثمار هذا الاستثمار.

في الختام، من خلال الوعي بأهمية الصحة النفسية في بيئة العمل، صاحب العمل لن يرفع إنتاجية موظفيه فقط، والموظف لن يحسن جودة عمله فقط، وإنما يصل تأثير تلك الرفاهية إلى جميع جوانب حياتهم العاطفية والاجتماعية والجسدية.

الكاتب: مانع بن ناصر آل حيدر

مانع بن ناصر آل حيدر: باحث ماجستير في علم النفس الصناعي والتنظيمي، له العديد من الأبحاث والمقالات التي تناقش الرفاه الوظيفي، الإنتاجية، القيادة، العمل الجماعي، الولاء الوظيفي، والثقافة التنظيمية. يعمل مستشاراً لعدة جهات بالولايات المتحدة. مهتم بتحسين بيئة العمل في السعودية والمنطقة من خلال زرع وتطبيق مفاهيم حديثة ترتقي بمستوى الموظف والمنظمة.

المقال مقدم لكم من ليه الأعمال: الحل الأمثل للمؤسسات لتحقيق النمو التنظيمي والاهتمام بالصحة النفسية للموظفين، لتحسين جودة الأداء والوصول إلى أعلى درجات الإنتاجية. لمعرفة المزيد حول خدمات ليه الأعمال تواصل معنا.