التعامل الإيجابي مع التغييرات المستجدة في محيط العمل



◄يرى الكثيرون أنّ الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العمل، هي أكبر أسباب الوصول لحالة "الاكتئاب" والتوتر الشديد في عالمنا العاصر. ولذا من المهم أن تعمل على خفض معدلات ضغوط العمل، من خلال الإدارة الفعّالة لأعباء العمل المُسندة إليك، وعن طريق التكيف مع الأدوار الجديدة التي تؤديها في العمل. أما إذا كنت تشعر بالتعاسة في عملك، ففكر جدياً في تغيير مسارك الوظيفي، أو ربما ترك العمل تماماً.

التعامل مع أعباء العمل:

سوف تعاني من الضغوط الناجمة عن زيادة عبء العمل عليك، إذا كان أمامك أعمال ومهام كثيرة ينبغي عليك أداؤها، دون أن يكون لديك الوقت الكافي لأدائها، فإذا ما حدث ذلك، فإنّ السؤال الرئيس الذي تطرحه على نفسك هو: "ما الهدف من هذه الوظيفة؟" فإذا ما توصلت إلى إجابة واضحة على هذا السؤال، يمكنك إعادة ترتيب أولويات المهام المطلوبة منك. وأحياناً ما يحدث عكس ذلك تماماً، أي أن ضآلة أعباء العمل، هي التي تُسبب الضغوط التي تُعاني منها، وخاصة إذا ما كانت الوظيفة لا تُثير أيّة تحديات بالنسبة لك. وفي هذه الحالة، عليك أن تبحث عن عناصر التجديد والتحدي في وظيفتك وأعبائها، أو ربما تفكر في البحث عن وظيفة جديدة، تُشبع ذاتك وتتحدى قدراتك وإمكاناتك.

نقاط مهمة تستدعي التركيز الشديدة..

- عندما تدرك أنّ رئيسك في العمل يثق بك ثقةً كاملةً، فإنّ معنى ذلك أن تثق به أنت أيضاً بنفس الدرجة.

- اعترف لنفسك وللآخرين بأنك تمر حالياً بمنحنى ومنعطف تعليمي جديد، تتعلم فيه مهارات وخبرات ومعارف جديدة في عملك.

التكيف مع دور التغيير في محيط العمل:

يتسم عالم الأعمال المتسارع والمتغير دائماً، بتعاظم دور التغيير الذي غالباً ما يقترن بضغوط حادة على العاملين، للتكيف مع التغييرات المتسارعة أوّلاً بأوّل؛ ولذا من المهم للغاية أن تتبنى توجهاً إيجابياً فعالاً صوب التغيير، وأن تتعرف وتُحدد دورك في التغيير، عن طريق التحدث مع زملائك، ومع رئيسك في العمل. ولا تتردد أو تخشَ طلب المساعدة والمعلومات داخل الإدارة أو القسم الذي تعمل فيه؛ إذ إن شعورك بالثقة التامة في دورك الجديد النابع من التغيير الجديد في محيط العمل، كفيل بتحقيق مستويات راقية في أدائك. وضع في حسبانك باستمرار، أنّ فعالية التعلم وقوته، تتحقق من خلال ارتكاب الأخطاء.

طلب المشورة من الزملاء:

لكي تستوضح دورك – في إطار التغيرات الجديدة في العمل – عليك السعي بكلّ وسيلة ممكنة وبشكل غير رسمي، وراء معرفة كلّ المعلومات والبيانات المتعلقة بعمل الإدارة أو القسم الذي تعمل فيه، بالإضافة لكافة المعلومات عن العاملين الذين تعمل معهم وتتصل بهم.

التكيف مع دورك الجديد كونك صاحب عمل:

إذا كنت تحلم بأن تكون صاحب عمل خاص بك، فعليك أن تُدرك الأبعاد والتغيرات الجسيمة، التي سوف تطرأ على حياتك من جراء ذلك. وعليك أن تتأكد من أنّ طباعك ومزاجك الشخصي يتوافق مع كونك صاحب عمل، وأنك سوف تكون قادراً على التكيف مع الضغوط الجديدة، التي من المحتم تعرضك لها أثناء أداء هذا الدور الجديد في العمل، واسأل نفسك بعض الأسئلة مثل: هل لديك رؤية واضحة لما ترغب في عمله؟ وهل أنت مُنظم ذاتياً ولديك الحافز الداخلي القوي لعمل ذلك؟ وكيف سوف يؤثر هذا الوضع الجديد على أفراد عائلتك؟ وماذا سوف يكون رد فعلهم على هذه الخطوة من جانبك؟ أما إذا كان الوضع الوظيفي أو اللقب الوظيفي مهم بالنسبة لك، فربما لا تُحب أداء دور صاحب العمل، الذي سوف يحرمك من هذه المكانة ومن اللقب! وهناك سؤال أساسي آخر، وهو: "هل تستطيع الاستمرار – من الناحية المالية – إذا لم يحقق لك عملك أو مشروعك الجديد أرباحاً؟ وإلى متى سوف تظل متماسكاً – مالياً – إذا ما ساءت الأمور؟

الاستعانة بدائرة معارفك أو اتصالاتك:

هل هناك معارف أو علاقات مع أشخاص خارج عملك يمكن أن تفيدك؟ ربما! وفي هذه الحالة، عليك أن تسعى للحصول على رأيهم ومشورتهم قبل أن تبدأ في العمل الجديد أو ممارسة دورك الجديد، معتمداً تماماً على نفسك، وخاصة إذا كان هذا العمل خاصاً بك وحدك.

التخطيط لتغيير المهنة أو المسار الوظيفي:

1- حدد قدراتك وإمكاناتك الطبيعية وخبراتك ومهاراتك.

2- فكّر فيما إذا كانت مهاراتك وقدراتك، تتوافق بدرجة كبيرة مع مهنة أو عمل جديد يثير اهتمامك ويمتعك ويشبع ذاتك.

3- اعرف المؤهلات المطلوبة وسقف الأجور في المجال الذي اخترته أو الذي تستهدف العمل فيه.

4- ابحث عن الفرص المتاحة للعمل في المجال الذي اخترت العمل فيه.

5- ابدأ تقديم طلبات الالتحاق بالعمل الذي تنشده، أو قدم طلب التحاق بمعهد أو كلية، إذا كنت في حاجة لمزيد من المؤهلات أو الخبرات أو المهارات.

التعامل الإيجابي مع ترك العمل:

قد يُمثل تركك للعمل أو الاستغناء عنك، فرصة ذهبية لإجراء تغيير إيجابية في مسار حياتك المهنية أو العملية، بحيث تُعيد تقييم توجهك في الحياة، ولكن عندما يحدث ذلك فجأة وبصورة غير متوقعة منك على الإطلاق، فقد تُعاني من مشاعر أليمة مثل: الغضب والحنق والعزلة والشعور بالظلم والقهر. وعندما يحدث ذلك، فإنّه من المهم أن تعمل على تجاوز هذه المشاعر السلبية الضارة، وأن تتصدى بأعصاب هادئة وبشكل بناء، لمواجهة هذه الأزمة والتحدي الماثل أمامك في البحث عن عمل جديد، ربما في مجال جديد تماماً عن مجال عملك السابق.

تحقيق أحلامك القديمة:

أحياناً ما يكون الاستغناء عن خدماتك في العمل، فرصة لتغيير مسار حياتك بالكامل. فإذا كانت لديك هواية مفضلة وأثيرة لديك مثل: تنسيق الحدائق، فهل باستطاعتك استغلال هذه الهواية والاستفادة منها لكسب المال؟►

المصدر: كتاب الصّمود ومواجهة الضّغوط