

نصائح للتعامل مع وظيفة لا تحبها 9









هل تكره عملك؟ إذا كانت إجابتك «نعم» فاعلم بأنك لست وحيداً، فكثير من الأشخاص يملكون عملاً يكرهونه أو غير راضين عنه بسبب عدة أسباب تتنوع بين ساعات العمل غير المرنة، أو الراتب غير المرضي، أو مدير صعب المراس، أو بيئة العمل غير المريحة، أو زملاء عمل غير لطيفين، أو غيرها من الأسباب. وفي هذه الحالة، قد يكون الحل الأمثل هو أن تجد عملاً جديداً، ولكنه حل طويل الأمد، وقد لا يكون الحصول على عمل جديد بهذه السهولة بسبب ارتفاع نسبة التنافس في سوق العمل الحالي، وقد تشعر بتردد عند تقديم استقالتك وبدء عمل جديد، حتى لو كنت لا تشعر بالسعادة في المنصب الذي تشغله.

ومن إحدى المشاكل التي يواجهها جميع الموظفين غير السعداء في مناصبهم هي عدم اكتسابهم للخبرة الكافية التي يرغبون بالحصول عليها بسبب انشغالهم في التركيز على النقاط السلبية وإضاعة الكثير من الوقت في سردها بدلاً من تركيزهم على الإيجابيات التي تقدمها لهم الوظيفة التي يشغلونها. وبالطبع هذا أمر طبيعي، لأن مشاعرنا تنعكس على أدائنا في العمل، وإذا كنت غير سعيد في عملك قد تجد صعوبة في إيجاد مصدر تشجيع أو تحفيز، وقد لا ترغب بالعمل بكامل طاقتك، وبالتالي إضاعة فرص اكتساب الخبرة من خلال الاقتناع التام أن هذا العمل لا يمكن أن يعود عليك بالفائدة، وبالتالي سيؤثر ذلك في عملك بشكل سلبي. ولتخطي هذا الموقف في حال كنت تواجهه، إليك في هذا السياق مجموعة من النصائح لمساعدتك على التعامل مع وظيفة لا تحبها:

انظر إلى النصف المملوء من الكأس -1

ركّز على الأمور التي تحبها في عملك، فهذا سيمنحك القوة ويشجعك على تطوير نقاط الضعف التي تراها في عملك. ويشمل ذلك زملاءك في العمل، ومهام محددة تحب أدائها، وأيام الإجازات، والميزات والتعويضات التي يقدمها لك عملك. كما سيمنحك ذلك الدافعية لتخطي الجانب السلبي الذي لا تحبه في عملك.

أضف لمحة شخصية لمحيطك -2

إن من أهم الأمور لتعزيز الانتماء لمكان ما، هو جعله شخصياً ويعكس جوانب شخصية فيك. ويمكنك تنفيذ ذلك من خلال ترتيب مكتبك وإزالة الفوضى والأغراض التي لا تستخدمها، واستبدالها بأخرى تحبها وتعبر عن شخصيتك بشكل أفضل، كما يمكنك إضافة عناصر شخصية على سطح مكتبك تعبر عنك بشكل أفضل. يمكنك تخصيص مساحتك الشخصية بالطريقة التي تفضلها، وإضافة صور لك، أو لأشخاص عزيزين عليك، أو صور للحظات سعيدة عشتها، أو حتى نباتات صغيرة. أطلق مخيلتك ودع الإبداع الداخلي يساعدك على الاستمتاع في ترتيب مساحتك الشخصية، فذلك سينعكس إيجاباً على أدائك من خلال منحك شعوراً بالراحة.

اتخذ خطوة إيجابية -3

إن اتخاذ خطوة إيجابية قد تكون من أبرز الأمور التي تساعدك على تخطي الأمور التي تكرها بالعمل. عليك التحدث مع مسؤولك المباشر أو مديرك لمناقشة مسؤولياتك ومهامك. ولا تتردد في طلب تعديل أي منها أو تغييرها، فقد تواجه ضغط عمل كبيراً، أو لا تمتلك مهام تشعر أنها تكسبك الخبرة الكافية وقد يكون مديرك لا يعلم أياً من ذلك، وعندما تشرح له هذه الأمور سيتفهم أنك لن تكون بمستوى الإنتاجية الذي ترغب به دون تغيير شيء ما في جدولك اليومي. وقد يقدم مديرك حلاً مناسباً لوضعك، ويساعدك على ترتيب أو تنظيم جدول مهامك بطريقة تناسبك. وفي حال لم يتغير شيء، فقد يكون من المفيد سماع رأي مختلف من مديرك حول الأمور التي تمر بها وتشعر أنها لا تناسبك.

استمتع باللحظة -4

قد لا تكون هذه الوظيفة هي الوظيفة المثالية التي ترغب بشغلها لمدة عشر سنوات أو أكثر. ولكنك هنا الآن، لذا دع التفكير جانباً واستمتع باللحظة، واحرص على اكتساب أكبر قدر من المهارات. ولا تنس الاستفادة من وقت فراغك لتعلم هواية تحبها، أو تمارس رياضة ما، أو أن تعمل على مشروع مفيد لمساعدة الآخرين، أو حتى أخذ دورة في مجال يهيمك، فقد تكون هذه الخطوة الأولى في طريق إنشاء عملك الخاص.

ضع أهدافاً واقعية -5

من المهم أن تكون واقعياً قدر الإمكان في ما يتعلق بوضعك الحالي والخطوات اللازمة لتحسينه. فقد تكره الوظيفة التي تشغلها، ولكن قد تكون مرحلة هامة عليك تخطيها للوصول إلى المرحلة التي تليها. ولكن عليك الحرص على عدم اتباع أي طرق مختصرة، فبدلاً من استثمار وقتك في تقديم وعود كاذبة لمديرك، ركز على العمل بجد واجتهاد وتقديم كل ما في وسعك. ففي حال تمكنت من أداء ذلك، ستستطيع إبهار مديرك بشكل أفضل.

تحلّ بالثقة -6

من الطبيعي أن تنعكس مشاعرك على مظهرك الخارجي، ومن السهل على الآخرين ملاحظة ذلك، وفي حال كنت تشعر بالهبوط سيشعر جميع من حولك بذلك. والحل هنا هو تحليّك بالثقة، لتنعكس على مظهرك الخارجي من خلال اهتمامك بملابسك وغيرها من الأمور، وبالتالي سيبدأ الآخرون بتقديم الإطراءات لك التي بدورها ستعطيك دافعاً قوياً وثقة بالنفس، وتساعدك على تخطي اليوم بكل سهولة.

تذكّر لماذا بدأت العمل هنا -7

من السهل أن يضيع الشخص في زحمة السلبية والتفكير الكثير لحد نسيان سبب بدء العمل في هذا المكان. خذ بعض الوقت للتفكير في السبب الذي دفعك لقبول عرض العمل في بداية الأمر، وما هي الميزات التي دفعتك للبقاء كل هذه المدة. تذكر الفرص المتاحة أمامك والتي لا تراها الآن بسبب تفكيرك السلبي، وركّز على استعادة الحيوية والدافعية لخوض التجارب التي يمكن أن تخوضها من خلال عملك. ومن الأمور الأخرى التي عليك تجربتها هي العمل باجتهاد وبذل قصارى جهدك، وبذلك ستحصل على دافعية قويّة من مديرك وزملائك لقاء الجهد الذي بذلته، مما سيمنحك ثقة كبيرة بنفسك، ودافعية للعمل باجتهاد أكبر.

خذ إجازة وتمتّع بقسط من الراحة -8

لا ترهق نفسك في العمل بشكل مبالغ فيه لكي لا ينتهي بك الأمر بكره عملك أكثر. خذ قسطاً من الراحة كلما شعرت أنك بحاجة لذلك، واستغل أيام إجازتك في السفر إلى أماكن مختلفة. فذلك سيعطيك الوقت والمساحة الكافية للتفكير في وضعك الحالي، وترتيب أولوياتك من جديد، ثم البدء من جديد بشكل أقوى. كما ننصحك بأخذ قسط من الراحة أثناء العمل، فكلما شعرت بضيق اخرج لاستنشاق الهواء لمدة لا تقل عن 20 دقيقة

عدد النعم التي تمتلكها -9

في النهاية، لا تنظر إلى عملك بأنه أمر مفروغ منه، فهذه الوظيفة هي نعمة قد لا يجدها غيرك. بالطبع قد لا يكون عملك مثالياً، وقد لا تحبه، ولكن هو ليس بالأمر السيئ. ولكسب المزيد من الدافعية، تحدّث مع زملائك، وانظر إلى الأمور التي تحفزهم على العمل وحب وظائفهم، فربما سيمنحك ذلك نظرة مختلفة للأمور