

علامة تشير إلى أن وظيفتك تدمر حياتك 12



إن جميع الناس تصادفهم أيام سيئة في العمل، ولكن إذا كنت تفزع من الاستيقاظ كل يوم اثنين حتى آخر يوم في أسبوع العمل، أو إذا كنت تجد نفسك جالساً على مكتبك وأنت على وشك البكاء، فمن المحتمل أن تكون لديك مشاكل كبيرة لا تدركها. وتقول أيمي مورين، مؤلفة كتاب «13 شيئاً لا يفعلها الأقوياء ذهنياً»، إن بيئة العمل العدائية يمكن أن تتسبب في تعاسة الموظفين، وربما في بعض الحالات، ترتبط بالاكتئاب. والمشكلة تكمن في أنه بمجرد الوقوع في هذا الفخ، قد يكون من الصعب الخروج منه.

وتوضح: «يمكن أن يؤدي الشعور بالقلق تجاه وظيفتك إلى إحداث أثر سلبي في طريقة تفكيرك والطريقة التي تتصرف بها». وكلما واجهت أفكاراً سلبية وسلوكاً غير مثمر، كلما شعرت بالسوء أكثر.

إليك في هذا السياق 12 علامة تشير إلى أن وظيفتك تدمر حياتك

1. لا تتوقف عن التفكير في وظيفتك:

يجب أن تكون أمسيات أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع متعلقة بنصفية ذهنك والاسترخاء. لذلك، إذا عدت إلى المنزل ولم تستطع التوقف عن التفكير بالأخطاء التي حدثت خلال الاجتماع أو تفكر في جميع الأسباب التي تجعلك ترغب في عدم الاستيقاظ صباحاً للذهاب إلى العمل، فهذا يمكن أن يعيق بشكل خطير نوعية حياتك في المنزل، وفقاً لما تشير إليه مورين

2. الشكوى من العمل كثيراً:

إذا كنت غير راضٍ حقاً عن عملك، فأنت تقضي الكثير من الوقت والجهد في شرح مدى سوء عملك للأصدقاء وأفراد عائلتك وأي شخص يستمع إليك. وقد تشعر بأن هذا النوع من التنفيس جيد في الوقت الحالي، لكن مورين تقول إنه غير صحي على المدى الطويل لأنه يسلب منك قوتك الذهنية، ما يزيد من مشاعر الضيق

3. الشعور بالاستنزاف من الأحداث:

إذا كنت تشعر بأن عملك يسلب منك حياتك، فإنك قد تبدأ في رفض أي فرصة للاختلاط بزملائك في العمل خلال المناسبات الاجتماعية، ذلك لأن التحدث مع أشخاص آخرين أصبح مرهقاً للغاية بالنسبة لك. وقد يكون هذا الأمر على هيئة تصرفات بسيطة مثل تناول الغذاء في مكتبك بدلاً من غرفة الاستراحة، أو الإسراع إلى المنزل بعد انتهاء ساعات عملك

الصورة

4. أفكار سلبية جداً عن العمل:

عندما تكون لديك نظرة مستقبلية قاتمة عن العمل، ستبدأ تراودك أفكار سلبية جداً بشأن مسيرتك المهنية مثل «لن أحصل أبداً على ترقية» و«دائماً أنا الوحيد الذي يتلقى التوبيخ». وتقول مورين: «المونولوج الداخلي السلبى سيسحبك إلى الأسفل أكثر مما تتوقع»

5. تصفية كل شيء جيد عن العمل:

عندما تشعر بالضعف، فأنت تميل إلى رؤية الجزء الفارغ من الكوب. وحتى لو حدثت 9 أشياء جيدة في العمل في يوم ما، فمن المحتمل أن تركز على الشيء السلبي الوحيد الذي حدث في ذلك اليوم، وفقاً لمورين التي «تضيف: «عندما تشعر بالإحباط، من السهل التغاضي عن أي شيء إيجابي»

6. مواجهة بعض المشاكل الصحية:

إن الاكتئاب هو اضطراب مزاجي شائع ولكنه يسبب أعراضاً شديدة تستمر لمدة أسبوعين على الأقل، ولا يؤثر فقط في صحتك النفسية. وبالنسبة لبعض الناس، تشمل العلامات البدنية للاكتئاب آلاماً في المعدة والصداع، بالإضافة إلى إضعاف قوة الجهاز المناعي، مما يجعلك أكثر عرضة لنزلات البرد والأمراض الأخرى

7. لا ترغب في الاستيقاظ من النوم في الصباح:

إذا كانت وظيفتك تجعلك تعيساً، فلن ترغب في النهوض من سريرك، لأن ذلك يعني أنك على بعد خطوة واحدة «من العمل. وتقول مورين: «من الصعب الترحيب في اليوم الذي تتوجس من قضائه في العمل».

8. أنت سريع الانفعال:

تقول مورين إن صبرك يكون قليلاً جداً عندما تشعر بأن عمك يجعلك شخصاً تعيساً وحزيناً طوال الوقت. قد تجد نفسك سريع الانفعال وتتصرف بان دفاعية أمام زملائك في العمل فقط لأسباب بسيطة.

9. لا تشعر بالانتماء إلى مكان العمل:

عندما يشعر المرء بأنه لا مكان له في المؤسسة أو ثقافتها أو أنه لم يعد يؤمن بالمؤسسة التي يعمل فيها، وعندما يشعر أن هناك تعارضاً أخلاقياً بين عمل الشركة ومعتقدات المرء، فهذا يعد مؤشراً على التعارض الذي يؤدي إلى الاستقالة من العمل.

10. الملل من الوظيفة والعمل:

عندما يصل المرء إلى مرحلة الملل وعدم الراحة في العمل، وأنه لا يوجد مجال للتعلم والتطور فالوقت بالتأكيد أصبح مناسباً للرحيل بحثاً عن التطور وتعلم المزيد من الخبرات.

11. عدم الحصول على زيادة منذ فترة طويلة:

إن المال ليس كل شيء، لكنك تواجه التزامات عدة وتحتاج إليه، وعلاوة على ذلك، من الصعب أن تشعر بالتقدير عندما يبقى راتبك كما هو بينما تزداد متطلبات وظيفتك. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تحصل على زيادات منتظمة، فإن راتبك أقل مما كان عليه قبل بضع سنوات.

12. اللجوء إلى سلوكيات بهدف نسيان إرهاق العمل:

يُعدُّ الإنهاك حالة من حالات الضغط المزمن في مكان العمل، والتي يمكن أن تدفعك إلى عدم التفاعل. وكنتيجة لذلك، قد تلجأ إلى ممارسات بهدف نسيان الألم الذي تسببه لك الوظيفة، أو قد تفرط في ممارسة النشاطات الترفيهية خلال عطلة نهاية الأسبوع، لتتمكن من بدء أسبوع العمل من جديد، حيث تُسمى هذه السلوكيات بالاستجابة عن طريق اللامبالاة.

الصورة

