

# لمصلحتك لا من أجل رئيسك 7 نصائح تقودك نحو التميز في عملك



الاثنين 24 أبريل 2023 11:09 م

أصيب الكثير منا بالحزن أو بخيبة أمل في حياتهم المهنية، منذ وباء كورونا، وشعر 21% فقط من الموظفين في بريطانيا أنهم منخراطون في العمل، الأمر الذي أثار موجة من "الإقلاع الهادئ" - أي الاستقالة من العمل - إلى أن بذل العديد منهم جهداً مضاعفاً ليمنعوا ذلك وقد يرى البعض أن الأمر أشبه بمصارعة نظام العمل للقيام بالحد الأدنى مع الاستمرار في الحصول على المال، ولكن أثر ذلك سيء؛ حيث سيؤدي بنفسك وبرفاهيتك إلى تحمل ضرر كبير فال موظف يقضي ما معدله 90 ألف ساعة في العمل خلال حياته، ومن المهم أن يشعر بالإلهام على مدار الساعة، بدلاً من أن يخوض اختباراً للقدرة على التحمل وأبرزت صحيفة "ذا صن" مجموعة من النصائح التي قدمها الخبراء على النحو التالي:

## - خذ خطوة إلى الوراء واسأل نفسك

تقول روث كوتشينج، مؤسسة "أوبتي موس كوتش أكاديمي" ببريطانيا: "أحياناً نعتقد أن العمل هو المشكلة، في حين أن أشياء أخرى تؤثر في الواقع على شعورنا وكيف نظهر في عملنا". وأضافت: "قد تكون مشكلات في علاقتك أو أسرتك، أو مخاوف مالية، أو عوامل تتعلق بنمط الحياة، مثل قلة النوم". لذا نصحت: "خذ خطوة إلى الوراء وفكر أسأل نفسك: ما الذي يحدث؟ كيف أشعر حيال مختلف جوانب حياتي؟". وتابعت: "يتعلق الأمر بتحديد المشكلة بدقة كتب أفكارك أو تحدث عنها مع شخص محايد خارج العمل إذا كان الأمر يتعلق بنمط الحياة، فحدد ما يجب تغييره، وما هو الدعم الذي تحتاجه ومن يمكنه تقديم ذلك - سواء كان الطبيب أو صديقاً".

## - ركز على الإيجابيات

إذا كنت ترغب في تنشيط حافظتك، فأنت بحاجة إلى تغيير طريقة تفكيرك تقول الدكتورة ليندا فولان، أخصائية علم النفس: "يجب أن نختار بفعالية كيفية معالجة تجاربنا واتخاذ القرار للحفاظ على ما يُعرف باسم "أنماط التفكير البناء". وتابعت: "لنفترض أن شخصاً معك في العمل وقح، فلديك خياران: أن يصبح تفكيرك هداماً- تعتبر الأمر استخفافاً شخصياً وتصبح محبطاً - أو تختر معالجة هذا الأمر بشكل أكثر إيجابية من خلال التفكير: "ربما لا يكون الأمر شخصياً (...). مما سيتيح لك الحفاظ على الدافع". التقط الأفكار السلبية مبكراً، وتدرّب على رؤية الأشياء بشكل إيجابي". "ابحث عن ملهم يناديك على تفكيرك الهدام هذه طريقة قوية للحصول على منظور حول المواقف، حتى تتمكن من البقاء متحمساً، وفق نصيحة ليندا".

أسأل فريق الموارد البشرية بالشركة التي تعمل بها عن خطط الإرشاد التي تقدمها مؤسستك

## - حدد أهدافك

تقول ليندا: "إن توضيح أهدافك، ومراقبتها ثم التعرف على وقت تحقيقها هو الدافع الرئيس". وأضافت: "يمكن أن تكون قائمة المهام البسيطة الخاصة بمهام اليوم مصدر إلهام، لأننا نشعر بالاندفاع من الإندورفين في كل مرة نضع فيها علامة على شيء ما". ونصحت قائلة: "فكر في المكان الذي تريد أن تذهب إليه مسيرتك المهنية على المدى الطويل، ثم تراجع حتى تتمكن من التركيز على الاثني عشر شهراً القادمة"، كما تقترح أخصائية علم النفس واقترحت: "اسأل نفسك عما تحتاج إلى تحقيقه خلال تلك الفترة لتحقيق هذه الأهداف - قد تكون مهارة أو دورة تدريبية أو مؤهلاً جديداً - ثم ناقش كيفية تنفيذها مع رئيسك في العمل، مما يساعدك في إنشاء مسار وظيفي يمكنك الرجوع إليه عندما تحتاج إلى الدافع التحفيزي".

## - الشعور بالهدف

نحن بحاجة إلى الشعور بالهدف من أجل الازدهار في الحياة والعمل، وإلا سنشعر تجاه الأمور بأنها بلا معنى. لا يمكنك التقليل من أهمية تحديد هدف حياتك، كما تنصح ليندا، لـ "أنه أمر أساسي للشعور بالانخراط في العمل وضمان الحفاظ على توازن جيد بين العمل والحياة".

ويوصي عالم النفس التنظيمي آدم جرانت، بإعداد قائمة بأكثر مصادر المعنى في حياتك، مثل قضاء الوقت مع العائلة أو التواجد في الطبيعة. ثم اسأل نفسك: "لماذا (تشكل) مصدر معنى (لك)؟" حتى تصل إلى قيمة أساسية على سبيل المثال، قد تحب أن تكون في الطبيعة لأنها تمنحك إحساسًا بالمغامرة. بمجرد أن تعرف ما هي قيمك، يمكنك دمجها في حياتك، حيث ستتمكن من تحديد ما تحبه في دورك ومعرفة أين تحتاج إلى تحدٍ جديد في عملك.

## - التواصل مع فريق العمل

يجب عليك أن تشعر بأنك جزء من فريق عمل، لأنه بدون الصداقة الحميمة ستخسر دعم الآخرين، ومعرفة أنهم يعتمدون عليك ويقدرونك كما يتلاشى أيضًا الشعور بالمنافسة السليمة. تقول روث: "إن امتلاك تلك الشبكة الاجتماعية يعني أن الناس يشعرون بالتقدير والاستماع والدعم، لذا فكر في كيفية تحسين ذلك بشكل استباقي، خاصة إذا كنت تعمل عن بُعد، أو كنت جديدًا في فريق، أو كنت انطوائيًا بشكل طبيعي". ونصحت "أذهب لتناول القهوة مع شخص ما أو تواصل مع زميل على زووم أثناء استراحة الغداء، واقض المزيد من الوقت مع الأشخاص عندما تكون في المكتب، واذهب إلى أي مناسبة اجتماعية". تعرف على ما إذا كان لشركتك أندية أو شبكات يمكنك الانضمام إليها لبناء اتصالات خارج فريقك المباشر أيضًا.

## - تحدث مع رئيسك

يمكنك أن تشعر بالاستياء كما تشاء، لكن من غير المرجح أن تتغير الأمور ما لم تفعل شيئًا حيال ذلك. لذا عليك أن تبدأ بإجراء محادثة صادقة مع رئيسك في العمل. تنصح روث: "مهما كان سبب استيائك - سواء كنت تشعر أن لديك قدرًا كبيرًا من الاستقلالية وتحتاج إلى مزيد من التوجيه والهيكل، أو تشعر وكأنك تخضع للإدارة الدقيقة، أو تحتاج إلى مزيد من التعليقات أو تريد أجرًا عادلًا - فالأمر يتعلق بامتلاك هذه المحادثات والشفافية مع مديرك". وأشارت إلى أن العمال السعداء يكونون أكثر إنتاجية بنسبة 13 في المائة مقارنة بغيرهم. ولفتت إلى أنه "من مصلحة الجميع إجراء هذه المحادثات. حدد موعدًا مع مديرك وأخبره أنك تريد التحدث عن تطورك الوظيفي". ونصحت: "إذا كان في مكان ما يتم تقييمك فيه، يمكنك العمل من أجل حل، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فهذه علامة مؤكدة أنك بحاجة إلى الشروع في فصل جديد في مكان آخر".

## - اعرف متى تترك عملك

إذا كنت تعمل في مؤسسة معقولة، ولكنك لا تزال تشعر بالإحباط، تقترح ليندا البحث عن فرص داخل نفس الشركة، حتى لو كانت مقايضة مؤقتة "لتجديد مهاراتك والشعور بالحياة". لكن أجواء العمل في بعض الشركات سامة، وفق ليندا، التي تحذر من أن "مكان العمل السام يمكن أن يقوض مرونتك واحترامك لذاتك". وتابعت: "نحن نعلم أن أماكن العمل هذه لها تأثير مائل على أدمغتنا مثل الصدمة، وهناك نقطة تحتاج فيها إلى العثور على وظيفة أخرى". لمعالجة الموضوع من مصدره ( [اضغط هنا](#) ).