العمل بايجابية وطاقة وحيوية

◄يمضي أغلب الأفراد حوالي ثلث عُمرهم في العمل، لذلك فمن المهم أن تتأكّد من أنك تشعر بإيجابية تجاه عملك. وبهذه الطريقة، سوف تجد أن عملك يدعمك ويرسخ اتجاهك الإيجابي نحو الحياة. كيف تستحث وتحفز نفسك في مجال العمل؟ يكمن جوهر النجاح الوظيفي في أن تعمل ما يهمك، وفي المجالات التي تجذبك في الحياة. فإذا كنت ترغب في صحبة الآخرين، فاعمل معهم. وإذا كنت تحب المعرفة أو الأفكار أو الملابس أو الكلمات، فابحث عن العمل الذي يشبعك في هذا المجال. وتأكد من التخطيط لنجاحك، وتعرف على الكيفية التي تستطيع بها أن تُحسن من الأداء، ثمّ احصل على المعلومات الارتجاعية عن الكيفية التي تجعل بها هذا الأداء أفضل. واستمر في التقدم. أما لو ثبت عند مستواك الحالي، فتعلم كيف تزاول وظيفتك الحالية بشكل أفضل مما تفعله الآن، حتى تشعر بأنك تتقدم حثيثاً إلى الأمام بفاعلية وإيجابية. نقاط مهمة تستدعي التركيز الشديد: · حاول ألا تجلب مشكلات عملك معك إلى المنزل، ولو اضطررت. انقل أعباء العمل إلى صيغة كتابية تنشرها في صحيفة العمل أو التقارير التي تقدمها. · لو زادت عليك الضغوط والتوتر في العمل، تساءل عن سبب أدائك لكل هذا الجهد في العمل، فقد يكون هذا الجهد بمحض اختيارك أنت، وليس بناءً على رغبة صاحب العمل. كيف تؤدي أفضل الأداء؟ المفكر الإيجابي، هو الذي لا يرضى عن عمله فقط، وإنما يأخذ الخطوات العملية ليُحسن من الاوضاع. وإذا شعرت بالسلبية تجاه وظيفتك، فحاول أن تتغلل فيها أكثر، وليس أقل، فكلما زاد إسهامك في العمل بشكل حيوي، زادت سيطرتك على الأمور.

العمل بسلبية العمل بإيجابية ينتقد مديريه دون علمهم يقترح تعديلات على المديرين يشكو من أعباء العمل الزائدة يبتدع نظام دعم قوياً يجعل الأمور الصعبة تسوء أكثر وأكثر يأخذ على عاتقه أغلب الأعمال التي يحبها تكوين علاقات عمل إيجابية: أن تكون لطيفاً معزملائك وعملائك، فهذا من شأنه أن يُعزز علاقاتك الطيبة في العمل، حتى لو تطرق ذلك إلى المنافسة أو المعارضة؛ لذا تحدث بشكل طيب عن الآخرين، وهنئهم على نجاحهم، حتى لو كان ذلك يعني أنك الخاسر. وتحملمسؤولية أخطائك، بدلاً من أن تلوم غيرك عليها. ولا تطلق صيحات الانتصار والنجاح، لو كان ذلك يعني هزيمة غيرك! وكن قوة إيجابية، تحتفل عندما تسير الامور على ما يرام، وتُقدم الحلول والدعم، عندما تتدهور الأمور في مجال العمل؛ وبهذا فإنك تظهر إيجابيتك وفاعليتك المؤثرة. كيف تظل إيجابياً؟ نادراً ما يكون العمل المدفوع الأجر ممتعاً، لكن إذا ما تمتعت بتوجه إيجابي بناء؛ فسوف تظل في مزاج طيب وحالة نفسية جيدة. اذهب للعمل بابتسامة، ولا تجعل الابتسامة تفارقك، حتى وأنت مشحون بالأعباء. وكن متحمساً، بدلاً من أن تكون ناقداً عندما تحدث عن مديرك أو عن عميلك. أما إذا كنت غير راضٍ عن العمل، تحدث مع الإدارة بجدية لإضافة التعديلات أو التحسينات المطلوبة لتطوير العمل. التفاعل والتواصل بإيجابية: يتجاوب كل الزملاء والعملاء بشكل إيجابي مع من يتمتع بتوجه قوي متحمس. وبالتالي فإنّ المدير الذي يتمتع بروح منطلقة ودودة، يستطيع أن يستحث ويحفز الزملاء على الأداء بشكل أفضل. تقييم الرضاء عن العمل أو الإشباع الوظيفي: ما مقدار إيجابيتك في العمل؟ ضع علامة (√) أمام العبارات التي ترى أنها تنطبق عليك تماماً.

- أتطلع دائماً للعمل في الصباح فقط. ٠ أشعر أن وظيفتي مهمة، وتفي بمتطلباتي واحتياجاتي. ٠ لدي الطاقة والحماس للعمل بنفس القدر الذي كنت عليه دائماً. ٠ أشعر بتقدير زملائي وعملائي لي ٠ لا أغضب أو أتذمر من العمل إلا في النادر. ٠ أتجاهل إعلانات الوظائف الجديدة، لأنني لا أفكر في تغيير وظيفتي الحالية.

التحليل: كلما قلت علامات (√) فأنت أكثر تعاسة في العمل. راجع هذه النقاط مرةً أخرى، وضع خطة أو برنامجاً تستطيع من خلالهما أن تجعل العمل تجربة أكثر إيجابية لك.► المصدر: كتاب التفكير الإيجابي/ سلسلة مهارات الحياة المثلى