

الباب الثالث

استمتع بالنجاح × العمل

- نصائح للفوز في مقابلة التوظيف
- الوصايا الـ ١٠ للنجاح بالعمل الجديد
- ٥٠ طريقة «مؤكدة» للفشل
- ٥٠ نصيحة لتتجح وتتميز بعملك



نصائح للفوز في مقابلة التوظيف

العمل من أهم النعم «والممتع» بالحياة حيث نكتسب الخبرات والنضج ونسعد بالإنجازات..

ولنفوز بذلك علينا تخطي عقبات التقدم للوظيفة المناسبة..

راقب تفكيرك

التعامل مع الفوز بالوظيفة وكأنه مسألة حياة أو موت، يجعل المتقدم يحس بتوتر ولا ينام جيدا قبل المقابلة ويمنع ترتيب ذهنه للإجابة على الأسئلة المتوقعة، ويحرمه من الهدوء الداخلي قبل الإجابة على سؤال غير متوقع وقد يطرحون أسئلة مُستفزة لقياس القدرة على ضبط النفس..

فَلننتذكر هذه الوظيفة قد تكون بداية لحياة أفضل إن كانت خيرا، وإن لم تكن كذلك فالرحمن سَيَرزقنا بالأحسن دائما..

ويُفكر البعض : لست أهلا للفوز بها..

ونرد بأهمية امتلاك الأدوات اللازمة للوظيفة وجمع المعلومات الكافية عنها وإتقان مهارات التحدث بهدوء وعدم المبالغة بالتفكير منعا للاجهاذ..

أخطاء المظهر

يبالغ بعض الرجال بالتأنق الزائد وترتدي السيدات أحيانا مجوهرات كثيرة، ويجلس المتقدم للعمل على طرف المقعد ويحرك القدم بتوتر أو يضع رجلا فوق الأخرى لإظهار عدم المبالاة بالرفض، كما أخبرني شاب مؤخرا وأكدت أن هذا سببا للرفض فمن اللياقة احترام الآخرين..

ونوصي بالابتسامة الهادئة وارتداء ملابس أنيقة متناسقة الألوان وتجنب العطور النفاذة للرجال، بالطبع فهي محرمة على النساء خارج المنزل، وتجنب حواء للألوان الصارخة..

تصرفات خاطئة

يتحدث المقدم للعمل بسرعة فائقة وكأن لديه عبئا يريد إلقائه ولا يصغي لملاحظات من يختبرونه، ويقاطعهم إذا لم يروقه كلامهم.

والأذكى التحلي بالصبر وارتخاء الكتفين وارتخاء عضلات الوجه ليمنع التوتر ويضع القدمين بثبات على الأرض ليهدأ، وينتظر إنتهاء المتحدث من الكلام ليقول بلطف ودون تملق: أتفق معك ويذكر نقاط الاتفاق، وإن قلت، ويضيف: ما رأيك في كذا وي طرح نقاط الاختلاف بلطف..

وإذا أصر المتحن على رأيه فلا يجادل وليتركه يكمل رأيه ويساعده لينتقل لسؤال آخر ولا يتشبت برأيه فيبدو عنيدا ..

ونوصي بالامتناع عن تملق للحاضرين وكفي القاء التحية بابتسامة وتمنى التوفيق لهم ويعددهم بذل قصارى الجهد إن تم اختياره للعمل ..

بلطف وبهدوء

وإذا تم التنبيه لنقص حقيقي بالمواصفات المطلوبة للوظيفة فلا يجادل ولا يبدو كمن وقع بمشكلة، وليؤكد حرصه على استكمالها بعد اختياره للعمل ويشكرهم بلطف واختصار لتبنيه.

ولا يظهر الحماس الزائد للفوز بالوظيفة ولا يتعامل بلا مبالاة وليكن وسطا وإذا أحس بعدم تجاوبهم لرد على سؤال فلا يسمح للضيق بالسيطرة عليك وليقل لنفسه: سأقدم إجابات أفضل بباقي الأسئلة ..

وإذا كان المتحنون عدة أشخاص فليتنقل بنظراته بينهم بهدوء ودون توتر ولا يركز على أحدهم حتى وإن بدا مرحبا بأجوبته، وإذا ظهر على أحدهم النفور فليتجاهل ذلك وليقل لنفسه: لن أدع شيئا ينال من تماسكي ..

تجنب وتذكر

عند مقابلة العمل الجديد مهم جدا عدم ذكر تفاصيل سيئة عن عمله السابق، ويكتفي بالقول بسعيه لمضاعفة خبراته ورغبته بالعمل معهم.

وإذا تعامل أصحاب العمل السابق بصورة سيئة، فلا يذكر ذلك عند تقدمه للعمل الجديد، وليذكرهم بالخير فقط؛ ليحقق عدة مكاسب:

فسيقدم نفسه بصورة جيدة لذكره من تركهم بالخير، وسيغلق التساؤلات حول تركه للعمل، وإذا حدثت مشكلة بعد فوزه بالعمل الجديد فلن يتهمونه بأنه المتسبب بها كما حدث بعمله السابق.. وليتخاشى العبث بالجوال والمفاتيح والنظر للأرض والتهوض بتعجل عند نهاية المقابلة.

وإذا عمل المتقدم للعمل بأعمال لا تناسب تخصصه أو غير مهمة، فلا يذكرها، ولا يذكر فترات العمل القصيرة جدا لأنها تعطي انطباعا بعدم استقراره بالعمل..

وليصلي قبل التقدم للوظيفة ركعتي الحاجة ويلح بالدعاء ليرزقه الوهاب بالأفضل لكل ما يفيد في دينه ودنياه وأن يوفقه دوما ..



الوصايا ال ١٠ للنجاح بالعمل الجديد

تختلف النظرة للعمل الجديد فالبعض يذهب متوجسا وأحيانا مضطرا لو كان العمل دون طموحاته أولا يُعجبه بعض تفاصيله كالمواعيد أو مكان العمل فيخضم من فرص نجاحه، والأذكى الفرح به فأى عمل سيمنح صاحبه الخبرات العملية والحياتية التي تؤهله لحياة أفضل وتساعد على الالتحاق فيما بعد بعمل يحبه بينما المكوث بلا عمل يهبط الهمم ويسرق العمر..

ونجد من يتعامل مع العمل الجديد وكأنه فرصة للخلاص من كل ما يضايقه بالحياة ويلتحق به فاتحا ذراعيه للحياة ولكل من بالعمل الجديد، ويتناسى أنه وحده الذي يرغب ببداية جديدة لحياته بينما الآخرون يواصلون حياتهم وعلاقاتهم وهو ضيف عليهم والضيف الذكي لا يثقل على الناس ولا يتدفق في الاهتمام بهم حتى لا يعدونه متطفلا ويحصد الألم..

نتمنى تذكر ما يلي:

١- تبييه خاص بالبنات بضرورة الحرص على وضع مسافات بين الزملاء الرجال واستخدام لقب أستاذ عند التعامل مع الجميع حتى مع من يماثلون الفتاة بالعمر وستحمي نفسها

ممن بقلبه مرض وتبتعد عن القيل والقال وبعثرة العمر في الخروج من معاناة يمكن تجنبها، مع التحفظ مع الزميلات وعدم السماح بالتطفل على حياتها الخاصة..

٢- خاص بالرجال لا تحاول التودد للبنات ولا تبالغ بالمجاملات وتعامل معهن كما تحب أن يتعامل أي رجل مع أختك وستكسب احترامهن جميعا وترحيب الرجال بك وتحمي نفسك من منغصات عند تجاهل ذلك..

احذر الصراعات

٣- للجنسين عدم تعجل اقامة صداقات واحترام خصوصياتهم والاكتفاء بالزمالة حتى تتضح لك الصورة وتعلم ما وراء ابتسامات الترحيب..

٤- التنبيه لوجود صراعات بكل عمل والحرص ألا يتم استقطابك والانضمام لشلة ضد أخرى، والحرص على ابقاء مساحات ود - بلا مبالغة - بين الجميع..

٥- لا تكثر من الحديث ولا تظل صامتة وكن وسطا ولا تتكلم في أمور السياسة أو الدين وبالطبع ولا في أمور شائكة واستمع أكثر مما تتكلم لتتمكن من فهم طبائع الناس من حولك..

٦- لا تتحدث بالسوء عن عملك السابق أو عن زملائك السابقين فالبعض يفعل ذلك بعفوية وآخرون يتعمدون ذلك للنيل من السابقين وتكلم عنهم بلطف حتى لو لم يستحقون فأنت تستحق صورة إيجابية تقدم بها نفسك بعملك الجديد فستقلل من مكانتك بهذا الحديث السيء..

٧- لا تتعجل فهم تفاصيل العمل وتمهل ولا تبدي حماسا زائدا حتى لا يَغار البعض أو يضيق آخرون وكن وسطا ولا تتكاسل بالطبع واهتم بتأدية عملك بهدوء ولا تتوقع اعجابا أو امتداحا واسعد بتفوقك وكافئ نفسك دون اعلان واحتفل مع أسرته وأصحابك بعيدا عن العمل.

غير حياتك

٨- إذا وجدت أخطاء في طريقة العمل المعتادة أو في تعاملاتهم مع بعضهم البعض فلا تدفع لتغييرها ولا تصنع عداوات وهذه ليست دعوة للسلبية بالطبع ولكنها تنبيه للتعامل بواقعية فلن يَغيروا وستصنع ألما لنفسك - حَمَاك ربي وأسعدك- وتمهل حتى تثبت مهنتك وحسن تعاملك مع الجميع ثم تلمح بلطف لطرق ترى أنها قد تفيد في العمل دون الحاح يدفع أحيانا للعناد..

٩- اهتمم بالأناقة والملابس والتصرفات بلا مبالغة مع مراعاة المستوى المادي الزملاء فلا تستفزههم بتفوق عليهم ولا تبدو بحالة أقل..

١٠- اسعد بالعمل الجديد وقم بتغيير تصرفاتك التي كنت تود تغييرها بعملك السابق سواء في التعامل مع الزملاء والزميلات أو في أداء العمل وتفاصيل حياتك اليومية واعتبره فرصة لحياة جديدة فاحرص على انجاحها بمثابرة ودون قسوة على النفس وبحب ورفق بنفسك وبمن تتعامل معهم..



٥٠ طريقة «مؤكدة» للفشل

لا أحد يصبح «فاشلا» فجأة، دائماً هناك مقدمات وخطوات تسبق الفشل وتقود الإنسان إليه.

فكما أن للنجاح ورود وعطور في شتى تفاصيله الدينية والعملية والاجتماعية فالفشل له أشواكه أيضاً، نرصدها لتجنبها مع دعائنا لكم بأجمل النجاحات وأوسعها وأدوماً.

١- قل: لا أستطيع عندما يعرض عليك أحداً حلاً لمشاكلك وإعتبره لا يحس بك أو لم يمر بمشاكل حقيقية مثلك.

٢- اصرخ: الكلام أسهل عندما يحاول أحداً مساعدتك على الحياة الأفضل وتعامل معه «كمتطفل» يفرض آرائه عليك أو يحاول إثبات أنه أفضل منك وعامله باستهتار لتؤلمه.

٣- ردد دوماً لنفسك: الحياة صعبة، حظي سئاً ولا فائدة والنجاح لم يخلق لمثلي وستلاحقني المتاعب دوماً.

قلة الرحيلة

٤- تابع عيوب الآخرين واعمل على نشرها وبالغ بذلك لتحس بالرضا عن نفسك، وقلل من نجاحاتهم ما استطعت.

٥- لا تستفيد من خبرات أحد- مهما لمست إخلاصهم وحبهم لك- وقاطعهم عندما يتكلمون وقل: أعرف ذلك جيدا.

٦- عندما تتعرض لتجربة سيئة قل: وحدي أتألم والأخرون سعداء ولا يعانون من أي مشاكل، وازرع بداخلك الاحساس بقلة الحيلة وبضعف قدراتك على النهوض.

٧- لا تبتسم لنفسك ولا عندما تتعامل مع الناس وتجهم دائما واجعلهم يعرفون أنك تعاني دائما.

٨- عندما يبتعد عنك الناس تدريجيا أو يقل اقبالهم على التعامل معك لا تراجع نفسك وقم باتهامهم بكل ما هو سئ.

٩- دافع عن عيوبك بشراسة وهاجم من ينبهك إليها بحدة وسارع بإتهامه بكل نقيصة حتى لو كنت تثق أنه بريء منها حتى يتجنبك تماما فيما بعد.

أعباء ثقيلة

١٠- ضاعف من ضيقك بكل واجباتك ومسئولياتك بالحياة وتعامل معها كأعباء ثقيلة لا مبرر لها سوى مضايقتك، واحرص على تأجيل عملك ودراستك ما استطعت.

١١- إحرم نفسك من الهوايات، وقل: هي للترفيه الساذج أو للتافهين، خاصم القراءة، واقض أوقاتا طويلة على الفيس بوك وعلى المنتديات بالإنترنت.

١٢- تخصص في كتابة التعليقات الساخرة والغريبة، راقب «اللايكات» واعرف كيف ومتى تحصل على أكبر عدد منها واكتب ما يزيدُها مهما خالف معتقداتك ومبادئك.

١٣- إستسلم للبدانة، أكثر من التدخين، لا تأكل الطعام الصحي، لا تُمارس الرياضة، واسخر ممن يهتمون بغذائهم وبيئاتهم البدنية.

١٤- أرفض نصائح أهلك وقم بوصفهم بما تؤقن أنه يؤلمهم، كن غريبا في بيتك، لا تخبرهم باخبارك ولا تهتم بهم وقم «بشيطنه» أسرتك.

١٥- اهمل مظهرك وقل: لا احتاج للعناية به أو بالغ بالاهتمام بمظهرك واجعله «وحده» مقياس لنجاحك بالحياة.

تذمر وتكبر

١٦- لا تهتم بمتابعة ما يحدث حولك من الحياة السياسية وبالشئون العامة واكتف بترديد ما تسمعه دون التأكد من صحته وصدقه.

١٧- لا تُطور إمكانياتك في العمل، قم بأداء أقل ما يمكن وكن متذمرا دائما في عملك.

١٨- عامل زملائك بتكبر واجعلهم يشعرون انهم أقل منك شأنًا ولا تتعاون معهم أبدا وعرقل نجاحهم ما استطعت واعتبر ذلك نجاحا لك.

١٩- تشاجر مع رؤسائك كثيرا واخبرهم أنهم ظالمون وسيئون ولا يقدرّون مواهبك النادرة.

٢٠- إحرص على الشكوى من كل شئ في الحياة لكل من تقابله بأي وقت، وتجاهل رد فعله على كلامك واصر على مواصلة الشكاوى وتفنن في ذلك.

سخط وإحباط

٢١- إذهب للنوم دائما وأنت ساخط على حياتك وشاعر بأن الناس لا يحسنون تقديرك وأنهم لا يستحقون وجودك بحياتهم.

٢٢- إستيقظ وأنت تتنفس الإحباط والملل وكرهية الإنجاز واستعد ليوم مرهق نفسيا وعمليا وستجده.

٢٣- لا تصدق، وتكبر على الفقراء والمحتاجين وتنفس أنهم يستحقون الفقر كما تستحق أنت الثراء.

٢٤- لا تتعاطف مع أي انسان مهما بلغ تألمه، وقل لدي ما يكفيني من الوجدع - حتى لو كنت عندئذ مرتاحا - ولا تساعد أحد أبدا.

تجاهل وسخرية

٢٥- تجاهل الصلاة أو قم بتأديتها بلا تركيز واحرم نفسك من ثوابها ومن متعة الإطمئنان وتجديد الإيمان وتقويته أثناء أدائها.

٢٦- إسخر من أي انسان يحاول تحقيق أحلامه، سارع باحباطه بشتى الطرق واحس بالسعادة وبتحقيق ذاتك عندما تتجح في احباطه.

٢٧- تابع اخبار الناججين بشتى المجالات لتثبت لنفسك أنهم نجحوا بطرق ملتوية.

٢٨- تجاهل الناجحين الشرفاء وأكد لنفسك أنهم -فقط - استطاعوا إخفاء اساليبهم الوضيعة للوصول للنجاح.

٢٩- قل لنفسك يوميا: الحياة ظالمة ولا فائدة من أي محاولات للنجاح.

٣٠- لا تفعل شيئا لتجح وانتظر تغير الظروف حتى تبدأ تحسين حياتك ولا تبادر أبدا.

٣١- اذا استطعت ان تجعل لسانك خنجرا مسموما دائما ومع جميع من تعرف فلا تتردد أبدا.

٣٢- كن ساخطا دوما وامنع الرضا من الاقتراب بحياتك وازرع الاحساس بأنك «تستحق» أفضل مما لديك وأن الأقل منك ينعمون بالأحسن.

٣٣- تعامل مع النعم كأنها حقوق تستحقها ولا تفكر في الشكر أبدا وهاجم من يذكرك بالشكر للرحمن واعتبره مدعيا للإيمان وحاسدا أيضا لك.

فراغ وزهو

٣٤- تعامل مع أي نقص لديك - أو مشكلة ولو كانت مؤقتة- وكأنه كارثة لا يحتمل ونذير شؤم وبداية لعذاب وبؤس سيستمر طويلا.

٣٥- قم بتهوين وتقليل مشاكل الآخرين وثق بأنها «تافهة» جدا، وبالغ في تقدير مشاكلك وتأكد أنها فظيعة وقاسية.

٣٦- كن مسرفا أو بخيلا.

٣٧- تنفس الاعجاب بنفسك وازرع الزهو بكل أقوالك وتصرفاتك بعقلك وقلبك وارفض الاعتراف بعيوبك.

٣٨- اترك نفسك للفراغ ليفعل بك ما يشاء وكأن حياتك ستسمر للأبد .

٣٩- قل كلاما غريبا لتلفت الأنظار و«اعتبر» ذلك انجازا لم يسبقك إليه أحد وتجاهل الاعتراضات واعتبرها غيرة وحسد .

٤٠- اشغل نفسك بأخبار الفنانين والرياضيين وكن موسوعة متحركة لذلك واسعد بذلك واكتف به .

٤١- لا تنس أي إساءة وعندما تخطئ لا تعتذر أبدا .

٤٢- خطط للانتقام ممن ضايقتك ولو كان أمرا بسيطا وقم بالتشهير به في كل مكان واعتبر ذلك مسألة حياة أو موت .

فوضى وحدة

٤٣- كُن عصبيا، واستسلم للغضب ولا تقاومه أبدا .

٤٤- حافظ على الفوضى بمكتبك، حجرتك، حياتك وحارب النظام وقلل من شأن من يحبونه .

٤٥- إسخر من كبار السن واحرم نفسك من دعائهم لك ومن الاستفادة من تجاربهم بالحياة ،وكن قاسيا مع الأطفال وابتعد عن امتاع نفسك ببراءتهم وجمال صحبتهم .

٤٦- عندما تتزوج امنح زوجتك أقل ما يمكنك من الاهتمام والمشاعروتجاهل مجاملتها، ارفض مُحاولاتها للتقرب منك وتجهم بوجهها ما استطعت .

٤٧- أهمل أولادك وأكثر من انتقادهم خاصة أمام الأهل وأمام أصدقائهم، ولا تمتدحهم أبدا وعاملهم بجفاء أو بحدة.

٤٨- تعامل دائما وأبدا «وكأنك» عرفت كل ما بالحياة واحتكرت الذكاء والحكمة لنفسك وأنه ليس بالامكان أكثر مما وصلت إليه.

٤٩- لا تقبل أي إنتقاد وإعتبره إعلانا للحرب عليك وسارع بالرد عليه بأسوأ وأقسى ما يمكنك ولا تتراجع أبدا.

٥٠- إهرب من مواجهة مشاكلك دوما ولا تحاول السعي لحلها واكتف بالشكوى منها واسمح لها بالتضخم والسيطرة على حياتك.



٥٠ نصيحة لتنجح وتميز بعملك

تقضي بعملك أوقاتاً طويلة؛ ولتقليل مشاكلك ولزيادة نجاحك به إليك هذه النصائح العملية والمجربة وسهلة التنفيذ لتفوز بأفضل ما يمكنك وليكون عملك إضافة لحياتك تسعدك وتجعلك أقدر على النجاح بباقي تفاصيل حياتك بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع.

١- إبتسم في عملك حتى مع من لا تحبهم؛ ستفوز بثواب التبسم بوجه أخيك، ويفرز جسدك هرمونا يُهدئك وتحسن علاقاتك بالجميع وتحمي نفسك من الضيق والغضب عند رؤيتهم، وتدخر طاقاتك لما يُفيدك.

أما العبوس فيكدرك ويرسل لهم رسالة بأنك لا تُطبقهم وسيحاولون مُضايقتك وتدخل بدائرة منهكة من الذكاء تجنب الإقتراب منها.

٢- لا تتدخل بمشاكل الزملاء، ولا تفرض رأيك أو قناعاتك الشخصية عليهم وتجنب مقاطعة أي زميل أثناء حديثه حتى لو رفضت ما يقوله؛ انتظر حتى ينتهي تماما من حديثه وإرخي الكتفين وتحدث بهدوء ولا تقل أنه مُخطئ حتى لو كان كذلك، وابدأ بأي نقاط اتفاق -ولو قلت- ثم قل: ما رأيك هناك من يقول كذا وكذا وشرح وجهة نظرك ولا تقل

أنا أرى ذلك، حتى لا تدفعه للتشبت برأيه، وكثف كلامك ثم قل بلطف: أثق أنك ستتدبر أمورك جيدا ثم غير موضوع الحديث أو غادر المكان بلطف..

٣- أما الأمور الخلافية غير الهامة فمن الأفضل تجاوزها فلن تصنع الناس وفقا لرغباتك، وإذا اعترضت على أي اختلاف ولو كان بسيطا فستوغر صدورهم ضدك، وعندما يكون هناك أمرا هاما «يجب» تنبيههم إليه سيرفضون الاستماع إليك؛ لأنهم إعتادوا على «رفضك» لهم دائما وبذا تصنع خسائر من العلاقات السيئة بيديك.

لا تحتاج ولا تنتظر

٤- تذكر العمل ليس وسيلة لكسب العيش فقط؛ فلا تعمل لتحصل على الراتب فقط؛ فالعمل يجدد الحيوية ويزيد تقدير النفس، وطاعة للرحمن وتعمير الحياة وتفيد وطنك.

٥- لا تحتاج كمرؤوس لتشجيع أو لتأكيد على تميزك من رئيسك فأنت المستفيد «الأول» من تميزك ونجاحك.. لا تهتم بتوقعات رئيسك منك، وساعد نفسك لتتجح ولترضى عنها وتعطي نفسك حقها؛ وقدم أفضل ما يمكنك في حدود المتاح، ولا تنتظر تحسن الظروف لتكون ايجابيا وساهم بنشاطك بتحسينها ولو قليلا.

٦- اعمل جيدا حتى إذا لم تكن راضيا عن رئيسك بالعمل أو زملائك ولا تعاقب نفسك لأن رئيسك سيء أو زملائك غير متعاونين، وأحب عملك واهتم به لأنه جزء هام من حياتك، ومن المفيد نفسيا شعور الإنسان بأنه يحقق إنجازا وأن وجوده بالعمل يصنع فارقا إيجابيا .

٧- لا تبالغ بالتألم من مشاكل العمل فلا بد من وجودها بأي عمل فنحن لسنا ملائكة ولن نتعامل مع ملائكة، ولا تراهم شياطيناً أيضاً؛ فالرغبات والمصالح تتعارض بين الزملاء .

٨- كن وسطا فلا تتعامل بحدة عند أي خلاف فلن يتحملونك، ولا تتنازل عن مصالحك لإرضائهم فسوف يعتادون ذلك وعندما تضيق بذلك وتعرض «لن» يرون اعتراضك حقا بل «تمردا» وسيرفضونه.

أجازات وشروط

٩- خطط لأجازتك من العمل قبل الحصول عليها؛ لتستفيد منها وأخبرهم قبلها بوقت كاف ولا تترك أعمالاً دون إنجازها قبل أجازتك.

١٠- في الأجازة كن وسطا؛ فلا تغلق هاتفك المحمول طوال الوقت فقد يحتاجون إليك بالعمل ولا تقض أوقاتك بمتابعتهم؛ وكن حازما - بلا حدة- مع محاولات البعض لإغراقك بطلباتهم أثناء أجازتك.

١١- عند تعرضك لمشكلة بعملك لا تطلب أجازة طويلة؛ سيفسرونها بأنك تضغط عليهم؛ حتى لو كنت تحتاجها عندئذ لا تطلبها؛ فلن تستمتع بأجازاتك فستفكر في مشكلتك أغلب الوقت وستعود وتجدهم متحفزين ضدك وستضاعف مشكلتك.

١٢- لا تفرض شروطا حتى تحب عملك؛ فالبعض يربط حبه للعمل بالترقية أو براتب أفضل أو صلاحيات أوسع، ويظلم نفسه «بكراهية» عمله حتى يحصل على ما يريد فيتعب نفسيا وبما جسدياً أيضا وتتراجع كفاءته بالعمل وتتأثر بالسلب علاقته بالجميع.

١٣- كثيرون «يعتادون» كراهية العمل حتى بعد الفوز بما رغبوا ويرونه قليلا أو جاء متأخرا، أعز نفسك وأحب «نعمة» العمل لتشكر الرحمن أولا ثم لتسعد نفسك ولتجزه «بأقل» جهد «وأفضل» نتائج كما أدعوك.

غضب وتهديد

١٤- لا تترك عملك أبدا وأنت غاضب أو بعد مشاجرة؛ إنظر لتهدأ حتى «تحسن» التفكير ولا تتدم بعد إنتهاء «فوران» الغضب ولا تجعلهم يعتادون على غضبك أو يعرفون «كيف» يثيرون غضبك حتى لا تخسر، ولو كنت عصبيا تدرّب على «تأجيل» رد فعلك وقم بتمثيل الهدوء ما استطعت.

١٥- لا تهدد «أبدا» بالاستقالة حتى لو كنت متميزا جدا؛ فسيهتمون بك ويسعون لإرضائك «بالبداية» وسيكروهون ضغطك عليهم ثم عند تكرار التهديد سيقل اهتمامهم بك وربما بحثوا عن «بديل» أقل تميزا ولا يضايقهم.

١٦- لا تكتب لرئيسك أو لأحد زملائك وأنت غاضب رسالة أو مذكرة - كما يفعل البعض - عما تحس به أو تشكو من شيء يضايقك؛ فغالبا ما «سيغلبك» الغضب وتكتب ما «تقدم» عليه لاحقا أو تحاسب بسببه أو «تضطر» للاعتذار.

١٧- لا تخبر زملائك بما يضايقك من رئيسك أو من زملاء آخرين؛ البعض سيسارع بإخبارهم وآخرون سيفشون سررك ولو دون قصد، تكلم عن مشاكلك بالعمل مع من لا يعرفون أحدا بعملك من أسرتك وأصحابك تريح والعكس صحيح دوما.

١٨- لا تقبل أي إهانات فالكرامة أغلى ما بالحياة ولا تبالغ بالحساسية أيضا.

ليس عبثاً

١٩- إسترح أثناء العمل ولو ٥ دقائق كل ساعتين؛ غادر مكتبك وتحرك في المكان أو تنفس بهدوء من الأنف فقط مع إغلاق الفم وستحس بإسترخاء يجدد نشاطك، وإذا كان العمل كثيرا قسمه على فترات للتخلص من التوتر ول معاودة للعمل بنشاط،

وكايفء نفسك بعد الإنجاز ولو بكلمات طيبة ترددها لنفسك بحب واحترام .

٢٠- يشعر البعض بالقهر والظلم لعدم حصولهم على ما يستحقون بالعمل وقد يدفعهم للتعامل بعدوانية ويتحملون أعباءً نفسية هائلة تضاعف من تعبهم بالعمل، وتحرمهم من الراحة بعده وتحول دون تحقيقهم للنجاح، والأفضل تهدئة النفس والرضا عن النفس للإخلاص بالعمل، للربح الديني والدينيوي ..

الأولى معروفة بالطبع، والثانية إكتساب خبرات وحماية النفس من التعرض لأضرار إهمال العمل المعنوية والمادية

٢١- لا تتعامل مع العمل وكأنه عبء تود الانتهاء منه بل «فرصة» للحصول على مكاسب مادية ومعنوية وعملية أيضا وحماية من الفراغ وأضراره.

٢٢- إستمتع بإخلاصك ولا تهتم بإهمال زملائك أحيانا، «تنافس» فقط مع نفسك واتقن عملك طاعة للرزاق ثم لأنك تستحق.

٢٣- إذا قصرت بعملك لأية أسباب «لا تجادل» واعترف بهدوء وبلا توسل، وقل: هذا غير مقصود وستسعى بجدية لإصلاح الأمر ولن تكررره أبدا، والتزم بوعدك.

٢٤- أطرِد من عقلك أن العمل مجهد وستتمكن كما أدعو لك من أدائه بامتياز وبأقل جهد ممكن.

حذر ولطف

٢٥- احذر التوقعات الكثيرة عن السعادة بالعمل والإلتقاء بأصدقاء جدد وبدء حياة أجمل؛ لمنع الصدمة فستجد غالباً بعض العلاقات السيئة؛ فالعمل يجمع بين طباع متباينة وتوجد رغبات مختلفة ومن الطبيعي حدوث مشاكل، كن حذراً بالتعامل واسعد بالعمل «كوسيلة» لتحقيق الذات وشغل أوقاتك بما يفيدك دينياً ودنياً.

٢٦- تنفس الثقة بالنفس -دون مبالغة بالطبع- وتعامل بلطف محسوب مع الجميع وضع مسافات بينك وبينهم ولا تتسرع بالثقة ولا تتعامل بنفور أيضاً وكن وسطاً.

٢٧- لا تحرم نفسك من «متعة» الإنجاز بالعمل، ولا تؤجله فيتراكم وتتعرض للتأنيب ولا تتعجل أدائه فتخطيء.

٢٨- انتبه؛ فبعض الزملاء يكثرون من الشكوى من العمل أو من الرؤساء؛ ومنهم من يعتمد ذلك للإستدراج ليحكى المستمع أيضاً وينقلونه، أو للفضول لمعرفة آراء الغير في زملائهم ورؤسائهم، فلا تقل شيئاً، ولا تهاجمهم والزم الصمت تريح والعكس صحيح.

٢٩- في أغلب المؤسسات الآن توجد صفحات للعاملين على وسائل التواصل الاجتماعي يكتبون فيه أخبارهم وللمجاملات؛ تتبه ألا تكتب فيها أو على صفحاتك الشخصية أي شيء يمكن استخدامه ضدك في عملك ولا تتجاز لأي أحد ضد الآخرين فتجلب لنفسك عداوات بلا مبرر.

مكانة ونجاح

٣٠- لا تكثر من المجاملات أو المزاح في عملك حتى تحتفظ بمكانة تستحقها ولا تكن جافا في تعاملاتك حتى لا يكرهك الناس وكن وسطا.

٣١- لا تقل أبدا لرئيسك أنا افضل من زملائي، حتى لو كنت كذلك، فبعض الرؤساء يحرصون على نقل هذا الكلام للزملاء للانتقام ممن يقوله؛ وأخرون سيرونك مغرورا، أذكر بإيجاز ما يميزك فقط، وإذا حاول «إستدراجك» للنيل منهم أكد على محبتك واحترامك للجميع.

٣٢- لا تذهب أبدا لعملك إلا ومظهرك أنيق وملابسك جيدة مها كنت مشغولا أو تمر بظروف سيئة؛ فمظهرك الجيد «يضيف» إليك ويجعلك واجهة «مشرفة» لعملك والعكس صحيح.

٣٣- لا تبالغ بالتأنق أو بارتداء ملابس غالية جدا بأكثر مما يرتدي زملائك؛ فتزرع الحقد والضغينة بقلوبهم وتحرضهم على مضايقتك.

٣٤- لا تهتم بتصرفات بعض الزملاء كالنفاق أو الإيقاع بين الزملاء وغير ذلك؛ حتى لا تهدر طاقاتك «بامتصاص» الضيق وسيبدو ذلك على وجهك مهما حاولت إخفائه؛ دعهم لاختياراتهم «واختر» الاهتمام بشؤونك وتدرّب على تجاهلهم وستنجح ولو بعد حين.

تجنب وتذكر

٣٥- تجنب الشكوى من رئيسك للرئيس الأعلى - ما استطعت بالطبع- حتى لا تفسد علاقتك به وقد تريح «مؤقتاً» بالحصول على ما تريد ولكن رئيسك لن ينسى وسيسعى -غالباً- لمضايقتك مجدداً ولن «يستمع» إليك الرئيس الأعلى -دوماً بل قد يراك مثيراً للمشاكل.

٣٦- إذا اضطررت للشكوى من رئيسك وفزت بما تريد تجنب إظهار الزهو ولا تتحدث عنه بسوء مع أي أحد ولا تظهر فرحة «الانتصار» حتى لا يرد الصاع صاعات؛ وتعامل وكأن شيئاً لم يحدث، وتجاهل أي محاولات منه لدفعك للغضب أو للخطأ وسيهدأ غضبه ولو بعد حين وواصل عملك واتقنه تجنب أي أخطاء.

٣٧- لا تقل: أعمل أكثر والبعض يتقاضى مكافآت أو يترقون وهم لا يعملون؛ تأكد أولاً من أنك تجيد عملك كما ينبغي،

وتحسن التعامل مع رئيسك ولا تسيء التعامل مع الزملاء ولو دون قصد ، وراجع نفسك بأمانة ولا تتجاهل أي ملاحظات «تبهك» لأخطاء فكلنا نخطيء ونصيب.. وإذا تأكدت من أنك تحسن كل ما سبق؛ فالمؤكد أنهم يفعلون أموراً «تشينهم» ولا تقبلها؛ كالتجسس على الزملاء ونقل أخبارهم للرؤساء، أو النفاق أو تقديم رشاوى؛ فهذا اسمها وليست هدياً .

٣٨- لا تطلب الشيء وضده وتعذب نفسك؛ فما دمت لا تفعل أموراً تشينك لتترقى أو للحصول على مزايا مادية؛ لا تطلب مزاياهم واطلب من الرحمن أن «يبارك» في رزقك ويضاعف لك من الرزق الحلال فهذا هو الفوز الحقيقي.

٣٩- لا تعاملهم بإحتقار وتصنع عداوات ولا تظن أنك «أفضل» منهم وتسمح للعجب «بالتسلل» إلى قلبك فتخسر دينياً ودينياً وتذكر الآية الكريمة: «وما بكم من نعمة فمن الله» واسجد للرحمن شكراً وكرر الدعاء لك ولهم وللجميع بالهداية والنجاة من الفتن.

عزة وصبر

٤٠- لا نطالبك بالطبع بالسلبية واهتم بالمطالبة بحقوقك المادية ولا تقل: لماذا لا أحصل مثل هؤلاء؟ وقل: أريد ترقية أو مكافأة لأنني أجيد عملي ولا تبدو «متلهفاً» فإساءة معاملتك.

٤١- عند طلب ترقية أو مكافأة لا تقل أبدا» احتاجها « لمروري
بظروف صعبة أو ما شابه؛ فحتى إذا حصلت عليها ستضع
نفسك بمكانة أقل مما تستحق، اطلبها «بعزة»، وبلا تكبر
بالطبع، وكن صبورا فقد لا تحصل عليها من المرة الأولى
«وثابر» بهدوء وحسن التوكل على الرحمن «واليقين» بأن الله
سبحانه وتعالى «وحده» الرزاق، وذكر نفسك بأن ترك الأخذ
بالأسباب معصية والتوكل عليها شرك، وجدد التبرؤ من
حولك وقوتك دائما وأبدا..

٤٢- إهتم بتقديم اقتراحات لتطوير العمل من وقت لآخر؛ ولا
تقدم «كل» ما عندك مرة واحدة بل قسمه على مراحل،
واهتم «بقراءة» رد الفعل وهل يرحبون أم لا؟ ولا تتجاهله
وعلى ضوءه إستمر أو توقف مؤقتا لحين تحسن الظروف أو
تغيير الرؤساء.

٤٣- لا تقل «أبدا» ولو لنفسك: رئيسي غير جدير بعمله؛ ولا
تقلها لزملائك فستصله وستعطيه «مبررا» ليسيء معاملتك،
ولا تقله لنفسك؛ حتى لا توغر صدرك ضده وتؤذي نفسك
بمشاعر سلبية «تعطلك» وحدك وسيبدو على وجهك «كرهك»
أو عدم احترامك لرئيسك رغما عنك وسيرد عليك بالأسوأ،
قل لنفسك: لا يهمني كفاءة رئيسي سأقدم أفضل ما يمكنني

لأنني «أستحق» اسعاد نفسي بالنجاح بعلمي وأرفض أي تحريض من الزملاء ضد رئيسك سواء أكان مقصودا أو غير مقصود ولا تدافع عنه واكتفِ بالاستماع.

٤٤- إذا عانيت في عملك ورغبت بالنقل لفرع آخر بمؤسستك أو بمكان آخر، لا تخبر من تريد النقل عنده بمعاناتك ولا تقل كلاما سيئا عن رؤسائك أو زملائك فكل ذلك سيكون ضدك ولا تقل أبدا أنك في أزمة وتريد «الخلاص» منها فسيعايرونك بها إذا وافقوا على النقل وعند أول مشكلة سيطالبونك بالسكوت فقد ساعدوا على إنقاذك ولن يحسنوا تقدير خبراتك ومهاراتك.

٤٥- قل أنك ترغب بالعمل معهم وأن لديك خبرات تود مشاركتها معهم، وتأكد أن المكان الجديد سيضيف إليك ولا توجد به نفس المشاكل التي «تضايقك» وتذكر أنه لا يوجد عمل مثالي وبلا منغصات.

٤٦- هديء نفسك قبل قرار النقل أو تغيير عملك ولا تقرر ذلك وأنت غاضب ولا تخبر زملائك مهما وثقت بهم حتى لا تعاني إذا تعثرت مساعي النقل.

٤٧- اهتم بتطوير قدراتك دائما؛ ولا تسمح بتوقف بحثك عن الجديد في مجالك حتى لو لم تستفد به في عملك الحالي

فسيساعدك على الفوز بعمل أفضل مستقبلا، ولا تخبر زملائك؛ فكثيرون سيحبطونك وآخرون سيسخرون وقد يحاربك البعض.

٤٨- إحرص على الإلتزام بمواعيد عملك ولا تتأخر - ما استطعت بالطبع- فهذا من الأمور التي يمكنك إكتساب ميزة وحرمان من يريدون مضايقتك -إن وجدوا- من سلاح يستخدمون ضدك للإضرار بك أو للحيولة دون ترقيةك.

٤٩- لا تُخبر أحدا بالعمل بأي أسرار شخصية عنك أو بمشاكل أسرتك ولا تكتبها على صفحاتك بوسائل التواصل الاجتماعي على الإنترنت، وإذا ألق أحدهم بمعرفتها؛ لا تخضع ولا تقل له كلاما سيئا ولا تثور واكتف بتغيير موضوع الكلام وإذا واصل الإلحاح قل بهدوء: عذرا أحب الاحتفاظ بخصوصياتي وأقدر اهتمامك.

٥٠- أحسن الظن بالرحمن وتفاءل واستمتع بعملك وتعامل ببساطة ومرونة لتسعد نفسك أولا وأخيرا ولتحمي نفسك أيضا من أي معاناة. وفقك ربي وأسعدك دائما..

