

17

عندما لا تتمكن من «محبّة الشخص الذي تكون معه»

كيف توجد خطة للمضي قدماً؟

تجولت سالي في مركز التسوق الجديد المكشوف، مغلقة عينيها عن سماء كولورادو المتألقة، ومغلقة أذنيها عن سماع ضحكات الأولاد الذين يلعبون بنافورة المياه الموجودة في الهواء الطلق. لا يمكن لشيء أن يبهج مزاجها. لاحظت الأضيض، وأعمال الديكور الجميلة التي تزين الجدار السائد، ولكنها لم تهتم بمعرفة إذا ما كانت شركتها المعمارية هي التي قامت بالتصميم أم لا. استحوذ عليها في إحدى المراحل فخر عظيم بما تقدمه شركتها للعالم. وكونها تعمل ضمن مجموعة مختصة بالعلاقات العامة، ألقت كتباً وكتبت مقالات مصرحة عن نجاح تلك المجموعة، ولكنها تستطيع الآن ألا تبالي بتطورهم.

فمديرها الجديد عبر الأشهر الستة الأخيرة تسلط عليها على نحو متكرر، وضايقها وعاملها بتعجرف، كما عاملها بوجدان خادع. لقد سلب منها متعة عملها كلها. فقرأت جميع الكتب، وجربت كل شيء اقترحوه، ولكن لا شيء نفع. عليها أن ترحل الآن!

الاستسلام

إنه تمرين مفيد كغيره مما ناقشناه في الفصول السابقة، لتتعلم به كيف «تحب الشخص الذي تكون معه» ولكن في بعض المراحل، حتى أفضلنا ربما يجب عليه أن يجمع أوراقه، وأن يحزم أمتعته ليتابع طريقه. وكيف تعرف أن وقتك قد حان؟ جرّب هذا التمرين، أجب بنعم أو لا على كل من هذه البنود:

- أنت بصدق لا تملك عادة سيئة تتمثل بمغادرة العمل عند أول مؤشر على وجود وضع صعب، أو صراع.
- جربت بعناية كل المهارات المدرجة في هذا الكتاب في سبيل زيادة فرص حبك لعملك، وتدبر أمر الشخص المشاكس الذي تعمل معه.
- أنت تغييس باستمرار.
- صحتك العقلية والجسدية تعاني بسبب عملك.
- أصبحت عرضة لإساءة أو مضايقة جسدية أو عقلية.
- نصفك الآخر، أو أعز أصدقائك، أو آخرون ذوو شأن لديك، رجل الدين، أو معالجك، كلهم يخبرونك أنهم لا يتحملون سماع شيء حول وضع عملك المتردي مرة أخرى.
- إن كانت الإجابة بنعم لسؤالين أو أكثر، فعليك أن ترحل.

الاستعداد للكارثة

قبل أن تبدأ بالتحرك فعلياً، كن مستعداً، على أي حال، تأمل في هذه الحقائق المهمة:

- 1- من الأسهل عليك إيجاد عمل عندما يكون لديك عملك.
- 2- إحراق جسور العودة يجعل إعادة بنائها صعباً.
- 3- التطوير المستمر والحماية المالية يجب أن يكونا بوضعية مناسبة قبل المغادرة إن كان ذلك بالإمكان.
- 4- قد تكون بحاجة إلى الدعم المالي والعاطفي في أثناء قيامك بعملية إنهاء عملك.

قبل التحرك، وفي أثنائه، وبعده ينبغي عليك الانتباه لأمر وهو أن هذه العملية ستكون مشوبة بالحزن في الغالب، حتى إن كنت تعتقد أنها، في النهاية، ستكون خطوة نحو الأفضل. وبما أن معظمنا منسجم مع ما هو شائع، نمضي في مراحل تقليدية وتكهنية عند تركنا للأساليب القديمة، كلما وجب علينا تعلم شيء جديد أو القيام به. لخصت هذه العملية، إليزابيث كوبلر روس، الخبيرة الشهيرة في المداواة والموت والاحتضار، مستعينة بخبرتها في العمل مع كثير من الناس، الذين كانوا يحتضرون أن هذه المراحل هي مراحل متوقعة لكل أنواع الفشل، وليست للموت فقط.

المرحلة الأولى هي الإنكار، تكرر أن الفشل ضروري أو أنه قد حصل بالأصل. تريد أن تتجنب التحرك أو التغيير، أو الفشل، وتتجاهل كل إشارات التحذير، المرحلة التي تليها هي الغضب. تستنتج في هذه المرحلة أن التغيير لا يمكن تجنبه، وتبدأ بالتذمر حيال كل شيء في هذا العالم غاضباً من حقيقة أن التغيير قد وقع. وربما هاجمت بكلمات لاذعة أولئك المقربين منك، أو قد ينتقل الغضب باتجاهك، لتجد نفسك تلاقى الاكتئاب. من الشائع في هذه المرحلة أن تكون غير مدرك لمنشأ غضبك الحقيقي.

المرحلة الثالثة هي المساومة. تحاول التفاوض مع أي رب أو قوة تؤمن بها. واعدأ بأن تفعل أو تقول أي شيء إذا لم يحصل التغيير. كما للمقامين اليائسين، لعلك تعد بالامثال، والولاء، والطاعة كي تتجنب الخسارة.

المرحلة الرابعة هي مرحلة الاكتئاب: تدرك أن المساومة لن تجدي نفعاً، وتشعر بحزن عميق يبلغ درجة الاكتئاب نتيجة لإدراكك هذا يحدث القبول، عندما تعرف أن الرمح متجه نحوك: سيحصل هذا الشيء المرعب بالفعل. تتقبل أن التغيير سيحصل، وترتب حياتك وفقاً له، ومن ثم تخطط للمستقبل.

إن تطبيق هذا النظام في مكان العمل مهم، عليك أن تشق طريقك عبر المراحل الخمس جميعها، قبل أن تكون متوائماً مع روحك، لتكتشف ما يجب عليك فعله لاحقاً. إنه لأمر مصيري، عليك ألا تتخذ قرارات النهائي قبل أن تكون قد مررت على هذه المراحل الخمس جميعها، إلا إذا جعلت سلامتك الوجدانية والجسدية من القيام بذلك أمراً مستحيلاً.

تنبه إلى أن معظم الناس لا يتجاوزون هذه المراحل بالترتيب. قد تقدم خطوة على أخرى، أو تؤخر اثنتين. لكنك إن كنت متيقظاً في عملية مكابدة الحزن، وإن وضعت مخططاً لتقدمك، فستتجه عادة وفق خط حلزوني صاعد باتجاه القرار والقبول.

عندما يواجهك تغيير ممكن أو فكرة جديدة ممكنة، فعليك أن تجري حساباً لمعرفة موقعك من عملية الحزن، وعليك أن تعمل تبعاً لما تشعر به. الوسيلة الوحيدة للالتفاف حول هذه المشاعر هي بالمضي عبرها.

إذا أنكرت وجود هذه المشاعر فأنت تمنع مرور الطاقة التي يمكن أن تستخدمها بصورة أكثر نجاحاً في المستقبل. وإذا استغرقت كثيراً في إحدى المراحل، وفي الاكتئاب على وجه خاص، فمن الممكن أن تقع في فخ تحليل الفشل لتفشل في التحرك بعدها.

إن من السهل عليك أن تعلق في أي مرحلة عبر هذا التقدم. الغضب (المتجه للذات كما هو الاكتئاب) هو الأكثر شيوعاً بالتأكيد. ومن الممكن أن يحصل في أي مرحلة أخرى أيضاً. يمكن حقيقة أن يعلق كثير من الناس في الفشل وتوأمه الاكتئاب، وهم لا يستطيعون التحرك في معظم أوقات حياتهم؛ ذلك أنهم يلاقون الفشل الكبير من الجوانب التي عموا عنها. وفي سبيل تجنب هذه الحقيقة، عليك أن تتأكد من أنك شققت طريقك عبر مراحل الفشل هذه جميعاً. ولعلك تحتاج مساعدة خبير في السلامة العقلية، قسيس أو كاهن، التعامل مع الإخفاق هو عمل حقيقي.

أنواع مختلفة من محاولات التعبير، مثل الفن، والرقص، والموسيقا، يمكنها أيضاً أن تكون مفيدة في السير على هذا الطريق. تقتضي الحنكة منك أن تقوم بفعل شيء ما، لا أن تجلس مفترضاً أن مشاعرك ستتدبر أمرها بنفسها. الاعتناء بالمشاعر مسؤوليتك، وهو أمر أساسي في واحدة من النموذج الآخر الذي وجدته مفيداً في الماضي عبر هذه المراحل، هو ما كتبه الدكتور في الفلسفة وويليام بريدج في كتابه الرائع تحولات: تفهم تغييرات الحياة يساعد أيضاً على القيام بجولة عبر متاهة الاستمرار. في طريقته: ليست الفكرة الجديدة هي ما يتجنبها معظم الناس، بل هو التحرك المزعج، والمؤلم، والمأساوي المواكب لتلك التحولات. تنص نظريته

على أن التحول يوظف ثلاث مراحل متميزة والفضل في إكمال أي مرحلة معينة يمكن أن يؤدي إلى تحول غير مؤلم غير مكتمل ولا ضرورة له.

المراحل الثلاث (الجسور) هي:

نهايات: انتهت المرحلة القديمة بيد أن المرحلة الجديدة لما تبدأ بعد. كي تسير قدماً إلى الأمام، أنت بحاجة للاعتراف بالمرحلة القديمة. تظهر في هذه المرحلة صعوبات كثيرة. تقتضي منك عملية مد الجسور للمستقبل إعداد خطة واعية لاحتفال «مأتمي» تخليداً لذكرى هذه المرحلة.

المنطقة المحايدة: انتهت المرحلة القديمة، بيد أن الطريق الجديدة يكتنفها الغموض. أطلق على هذه المنطقة اسم: «منطقة التشوش». يقع في هذه المنطقة كثير من الأحداث المشوشة كلياً، ومن السهل أن يضيع من يمر فيها، وأن تختلط عليه الأمور. تستفيد الجسور - في هذه المنطقة - من عقد مقارنة، في هذه المرحلة، مع موسى وهو يقود قومه عبر الصحراء على مدى أربعين عاماً، لا بد أن قومه كانوا عبر تلك المرحلة محبطين كلياً، وهو يتساءل: كيف يمكن لموسى أن يعرف ما الذي يفعله؟ كان عليه أن ينهض من نومه كل يوم ليقنع قومه: «حسناً! يوم عظيم آخر من أيام المسير! لم يعد يفصلنا عن بلوغ هدفنا سوى عشرين عاماً!».

البداية الجديدة: الطريق الجديدة واضحة المعالم عند هذه النقطة. تقتضي عملية مد الجسور من الناس أن يحتفوا بهذه المرحلة أيضاً عبر إقامة مراسم احتفالية خاصة بها.

تحدث كل هذه القضايا ضمن المجموعات. فعلى سبيل المثال. قد بدأ أحد زبائني محاولة إعادة تنظيم على نطاق واسع هادفة لتحويل بيئة القيادة والتحكم إلى بيئة أكثر شمولاً. توقع كبير المديرين التنفيذيين أن يحب الموظفون هذا التغيير، لأنهم سيزيدون من مدخلاتهم في صنع القرار. لعل عائق العمال كان أكثر ما فاجأه في الأمر. لقد أعاقوا التغييرات، وانتقدوها كون الاقتراح معقداً جداً، وماطلوا عموماً بتنفيذ الممارسات والإجراءات الجديدة.

افترض فريق التنفيذ في البداية أن الموظفين كانوا يقاومون التغيير بحد ذاته، لذلك كلفوا مجموعات ليحسنوا من وقع إخبار العمال عن سبب توظيف الطرق والإجراءات الجديدة.

ومع ذلك فإن ما اكتشفته هذه المجموعات أن العمال لا يعترضون على الهدف. ما كانوا يقاومونه هو عملية التحول. كان سؤالهم الأكثر طرْحاً: «ما هي الموارد التي ستتوافر لتساعدني على أداء عملي عبر هذا التحول؟»، لم يرد العمال المشاركة في فهم العلة التي تقف وراء التغيير، دون معرفة كيف يستطيعون اجتيازه بصورة شخصية. ما هي الأدوات والموارد التي تحتاج إليها لتجتاز تغييرك الخاص؟ تأمل القائمة الآتية: مساعدة نفسية، وتدريب مهني، أو دعم روحاني ومزيد من المعلومات عن حقوقك القانونية؛ أو ربما قضاء ليلة مائة.

أرجوك خذ كل الوقت الذي تحتاج إليه لتحديد نوع الدعم الذي تريده لتجتاز هذا التحول. من الممكن للأصدقاء والمقربين أن يكونوا مفيدين (على الرغم من أن عليك أن تبعد عن السخيفين الذين يشيرون

أعصابك، الذين يسألون عن الذي تريده من ترك «عمل جيد تماماً»، ولعلك تحتاج أيضاً إلى دعم واحد من ذوي الاختصاص: مستشار العمل، أو معالج، أو قسيس، أو مستشارين آخرين. يستطيع احترافيون من هذا القبيل توفير موضوعية يفقدها الآخرون، إذا كان المتخرج في جامعة أو كلية، فإن الجامعة التي تخرجت فيها تسمح لك بالرجوع إليها والاستعانة بخدمات دعم المهنة لفترة طويلة بعد تخرجك فيها.

نعم، فيرجينيا، سانتا كلوز هناك

تستطيع في بعض الأحيان عندما تترك العمل أن تقوم بذلك وجيوبك مليئة بالنقود (أو بشيك على الأقل)، وفي الحد الأدنى، أنت ترغب في أن تبحث عن العمل مستغلاً كل زمن إجازتك سواء المرضية أو العادية وتأكد أيضاً من أنك ستعرف فيما إذا كان تأمينك الصحي سيبقى سارياً في حال بقائك غير موظف زمناً محدداً. قانون فيدرالي يدعى كوبرا (قانون تسوية الميزانية الشامل الموحد) يطلب هذا القانون من أرباب العمل أن يعرضوا عليك خيار الاحتفاظ بتأمينك لفترة زمنية معينة. وربما يجب عليك أن تستطلع أي حقوق قانونية أخرى يحتمل أنك تمتلكها.

اجعل القانون في صفك

يمكن لاستشارة أحد المحامين مرة واحدة أن تفلح. إن قانون التوظيف شديد الاختصاص كما هو الحال في معظم مجالات القانون الأخرى. ولأن محامي التوظيف مختصون في تمثيل المدعين (الموظفين) والمدعى عليهم (أرباب العمل)، فيجب عليك أن تتأكد من إيجاد أحد ما مختص في

قانون التوظيف الخاص بالمدعين، ومن المفضل أن يكون جُلَّ عمله أو كله في ذلك. اطلب توصية الهيئة المحلية المختصة بالقانون أو جمعية محامي التوظيف الوطنية.

ما هي الحجج القانونية التي يمكن أن تكون بحوزتك؟ سالي مثلاً موظفة العلاقات العامة اليائسة العاملة في شركة معمارية، تركت العمل عندما حاول مديرها تغيير برنامجها طويل الأمد. كانت تعمل، دوماً، بدوام قصير أربعة أيام أسبوعياً بسبب مشكلات صحية. اتخذ مديرها الجديد موقفاً بأن تأخذ العمل كاملاً أو تتركه كاملاً. فأجابت محتدة: «هذا العمل الذي لديك» شاورت سالي إحدى المحاميات التي حلت بالرجوع إلى وثيقة الإجازة المرضية والعائلية، التي تنص على أن الموظفين لديهم الحق بأن يعطوا مدة تصل إلى اثني عشر أسبوعاً في السنة (من غير أجر) للعناية بوضعهم الصحي الخاص أو العناية بالمشكلات الصحية لأفراد عائلاتهم المقربين. ليست مجبراً على أخذ الاثني عشر أسبوعاً في الوقت نفسه، طالما أنك تستطيع أن تثبت حاجتك لأخذها في أوقات مختلفة. اطلعت المحامية أيضاً فيما إذا كان لدى سالي أي ادعاءات تتعلق بوجود إعاقات جزئية، وعلى الرغم من أن المحامية كانت غير قادرة على الفصل لدرجة التأكد فيما إذا كان لدى سالي أي حجج قانونية، فقد ساعدت سالي على عمل مسوِّدة رسالة موجزة فيها همومها ونصحتها حول ما يجب أن تطلبه من رب عملها.

نادت سالي محاميتها بذعر في منتصف مناقشاتهما، وتأوهت قائلة: «إنني خائفة من أنهم سيعتقدون جميعهم أنني قد خاطبت محامياً إذا قلت الذي تقترحينه».

أجابت المحامية: «وماذا في الأمر؟».

«ولكنها ستتحول إلى حجة عليّ».

كررت المحاميّة ما قالتها: «وماذا في الأمر؟»

«ولكنهم قد ينزعجون مني!»

«وماذا في ذلك؟»

أصبحت الصورة واضحة لديك. قد يتطلب أخذ هذا المنحى أعصاباً فولاذية، ومع ذلك فإن سالي حصلت على تعويض نهاية خدمة، إثر تركها العمل، أتاح لها أربعة أشهر لتحديد ما يجب عليها القيام به لاحقاً. أنصحك بتصعيد الموقف، ومع ذلك فلعلك تريد أن تكشف خياراتك إذا كان رب عملك لا يحترم حقوقك القانونية، ما هي الحجج القانونية الأخرى التي تمتلكها؟ التحامل، والمضايقة طبعاً.

انتبه فربما يكون التصرف السيئ عموماً ليس المضايقة أو التحامل. عليك أن تثبت أن مديرك أو زملاءك في العمل قد عاملوك بسوء بسبب، سنك، أو عرقك، أو جنسك، أو إعاقتك، أو ميولك الجنسية، وهكذا. يوجد موجز لبعض هذه الحجج القانونية في الفصل الثالث.

لعلك أيضاً تمتلك حجة الإعفاء المستتج. يصف هذا البند عاقبة الوضع الذي يريد فيه المدير أن يتخلص من موظف ولكنه خائف من طرده، ولذلك يبدأ بمعاملة الموظف بسوء عن طريق تغيير جدول عمله أو تكليفه بعمل غير لائق ومواعيد إنهاء للمشروعات تكون صعبة أو مستحيلة

ليستسلم الموظف بعدها وينهي عمله. فبدل رفع دعوى متعلقة بإنهاء العمل التعسفي، يرفع الموظف دعوى متعلقة بالإعفاء المستنتج، والذي يعني أن وضعك في العمل أصبح لا يحتمل، لأن الشخص المسؤول يود إنهاء عملك. في كثير من الحالات هذه الأنواع من الحجج لا تشكل دعاوى فعلية - إنهاء العمل المحتمل بدأ ينتقل إلى بعض الصناعات التي يعرف فيها كل شخص آخر. عوضاً عن ذلك يمكن ببساطة لمحام ما أن يقدم النصح لك حول حقوقك، لتقوم أنت بإجراء المفاوضات المتعلقة بك. وكإجراء بديل، ربما ناقش المحامي تسوية خارج المحكمة لصالحك، حتى قبل أن يوضع ملف الدعوى القانونية.

إذا اعتقدت أن أي شيء من قبيل ما تم وصفه هنا حاصل معك، فسيكون جديراً باهتمامك إنفاق المال على زيارة واحدة لمحام. استكشف مقدماً كم ستكلفك الزيارة على وجه الدقة. وربما عليك أيضاً أن تتصل بالهيئة المحلية المختصة بالقانون أو أي مدارس قانونية في منطقتك، لتعرف فيما إذا كنت من المقبولين في أي مستوصف مجاني أو ذي أجر منخفض.

تستطيع العودة إلى المنزل ثانية، إن كنت ذكياً.

إن الشركة الاستشارية التي ذاع صيت نجاحها مكينسي وشركاه وصلت إلى ما وصلت إليه عبر قيامها بالأشياء بطريقة ذكية خطوات غير تقليدية في بعض الأحيان. أقدمت إحدى هذه الخطوات لتشجع ما تدعوه الشركة: «العودة للوطن»، الناس الذين يغادرون الشركة ولكنهم ربما يعودون. كان لدى العودة للوطن أطرافها الراعية في مكينسي، نشراتها،

واجتماعاتها، وصفحاتها الخاصة على الإنترنت. كان هؤلاء الناس أذكياء كفاية ليعرفوا أنه عالم صغير، واسم مكينسي وإدارتها الطيبة يعنيان شيئاً بالنسبة لها، كانت الشركة ذكية كفاية، لتكتشف أنه من الممكن أن يأتي وقت يكون فيه منطقياً عندهم أن يرحبوا بعودة الموظفين السابقين بأيادٍ ممدودة.

لا تحرق جسور العودة - سيصعب إعادة بنائها حالما تقوم بذلك. أنا أفهم أنه سيبدو معاكساً للنصيحة الموجودة في القسم السابق حول طلب الاستشارة القانونية، ولكن إن لم تكن بحاجة لتدفع بدعواك القانونية، أو أنك لا تحتاج أحداً، فلا تأخذ بتلك النصيحة. ربما تساوي السمعة في السوق وإمكانية العودة بالنسبة لك ما هو أهم بكثير من أي تسوية كانت. عندما تركت شركتي في الشارع السابع عشر (وول ستريت في دينفر) كنت المرأة الوحيدة المشاركة. وعلى الرغم من أن لدي استحواذي على القلوب وتلاعبي بالألفاظ، فقد كنت أحب الشركة أساساً. وكل ما كنت أعرفه في قلبي أنني أستاذة وهو ما أريده وأن أكتب وأدرس.

قبل أن أضع إعلاناً عاماً، قابلت الأشخاص المهمين على انفراد لجعلهم على علم بما كنت سأقوم به، ولكي أقول لهم: ما أكثر ما تعلمته من العمل مع كل واحد منهم، وكم أقدر دعمهم لي، تأكدت من أنهم تفهّموا أنه ما أردت القيام به، وما كان عليّ القيام به، وليس له أي علاقة بالشركة أو بمعاملتها لي. علمت أنهم -والشارع أيضاً- كانوا حساسين لجهة ادعاءات بأن الشركة لم تستطع الاحتفاظ بنساء. وعلى الرغم من وجود بعض التشكي -ومن أن بعضهم ظن أنني مجنونة بتركي للأمان

والهيبة والمال، مما تمنعني الشركة إياه- فقد تقبلوا استقالتي بصورة لبقة. منذ أن غادرت، طلبت الشركة مني أن أقدم بعض المشورة والتدريب لهم، وأصبحت من عملاء الشركة أيضاً.

أنت لا تعرف على أي كوكب ستهبط في النهاية.

دعهم ينتظروا ما هو أكثر، بغض النظر عن مدى جاذبية تركك للعمل عندما تغادر، لا تترك مشروعات غير منتهية. قم بما أخبرتك والدتك بأن تقوم به سابقاً - أزل أثر أي فوضى خلفتها، قبل أن تغادري لا تكتب رسالات جيدة عن خلاصك لتقدمها للطفاة والأفظاظ الذين عملت معهم لدى مغادرتك. ولا تدخل إلى الصفحة الخاصة بشركتك على الإنترنت لتهاجم رب عملك السابق. كن لطيفاً. كن جذاباً حتى لو كاد ذلك يقتلك. فالعالم يتحول إلى مكان صغير جداً.

ابحث عن عمك القادم بشرف ولياقة

إحدى مشكلات هذه الأيام تكمن في إيجاد عمل جديد عندما لا يعطيك مديرك السابق شهادة حسن سلوك. أرباب العمل، مثلهم مثل كثير من الناس، مصابون بهذيان الدعاوى القانونية. يخشون أن ترفع عليهم دعاوى التجريح (قول شيء كاذب بحق أحدهم) والتحامل (قول شيء جيد عن أحدهم دون الآخر)، وبذلك يرفضون القيام بأي شيء. على أي حال لديك حل ذكي فعلاً لهذه الورطة. تستطيع أن تطلب جميع اختبارات أدائك، مفترضين أنها جيدة، فتستطيع اصطحابها معك. سيكون صداها أكبر حتى من شهادة حسن السلوك. على الرغم من أن الإنترنت مصدر

مهم لإيجاد العمل، وقد عرضت بعض المواقع المقترحة في قسم الموارد (ملحق أ) من هذا الكتاب، فإن معظم الناس لا يزالون يجدون الأعمال بالطريقة التي عفاها الدهر: عبر التواصل الشخصي.

كن جريئاً. أخبر الجميع من حمائك إلى ساعي بريديك عما تبحث عنه. تابع كل الطرق. عامل هذا البحث على أنه عمل بجد ذاته. وبما أن البحث يمكن أن يكون مثبطاً للمهمة، فإن وجود مستشار عمل أو مجموعة داعمة للتوظيف يمكن أن يكون مفيداً. اعثر على الدعم الذي تحتاج إليه.

بعض النقاط الإضافية:

لا تشعر بالذعر. استخدم أيّاً من تقنيات الضغط التي تستطيع إيجادها لتحافظ على هدوئك عندما تخرج من وضع سيئ، فذلك يبني شخصية. استنتج أنك ارتكبت خطأ، كن صادقاً فيما يتعلق بأخطائك، واعلم أن إصلاحها أمر سيقدره رب عملك الجديد.

تجربة مع أعمال جديدة. لم تعد التخصصات والتعيينات المؤقتة مقتصرة على الطلاب فقط فإذا كنت مهتماً بحقل جديد أو بصناعة جديدة، فجد وظيفة بعقد قصير الأمد أو تطوع للعمل مجاناً. فستحصل من المصدر الأصلي على معرفة ضغط العمل، والثقافة وعلى ما هو ممكن، شيء ما لن تمنحك إياه أي مقابلة.

اعرف هدفك. مع وجود الإنترنت، ليس من عذر لعدم البحث عن رب عمل محتمل قبل الكتابة إليه أو مقابلته. تأكد من أنك قد أشرت إلى ما تعلمته في رسالة تأمين العمل أو في المقابلة. اجمع المعلومات قدر ما تستطيع.

قوة المشروع الإيجابية. ستوصلك شدة الثبات إلى المكان الذي تريده، ولكن أرباب العمل بالفعل يتخذون قراراتهم اعتماداً على المزايا الشخصية، التي يعتقدون أنه يمكنها أن تنجز العمل.

الضوء في نهاية النفق

يروى المغني جوش غروبان القصة عن الكيفية التي تغيرت بها حياته بين الصفيين السابع والثامن. كونه ذلك الولد الذي أحب أن يغني أغانيه الخاصة في برامج الهواة، أصبح: فجأة حاداً، لأن مدرسته أحببت الطلاب الرياضيين والنجوم لم يكن غروبان أياً منهم. في نهاية سنة الصف الدراسي الثامن أعطاه صديق له دليل ثانوية لوس أنجلوس للفنون - مدرسة عامة تعتمد على الاختبار للدخول إليها، حيث تدرس المواد العلمية في النصف الأول من اليوم، وتكرس النصف الثاني من النهار لفرن تختاره أنت. تم اختبار غروبان وقبل بالمدرسة.

عندما أجبر على أداء أغنية مفردة في اليوم الأول في صفه، كان متأكداً أنه ارتكب خطأ آخر بالتحاقه بالمدرسة. كان مدهوشاً كونه حاول الهروب بعد انتهاء الصف، أشاد به أحد الأشخاص؛ وآخر طلب منه أن ينضم إليه لتناول طعام الغداء. لاحظ اثنين من خلفه يرددان مقاطع من معزوفة وبالإضافة إليهما شخص ما يغني الأوبريت. وما وجد غروبان «المدرسة الثانوية الوحيدة في العالم التي أتاحت لي الفرصة لأكون هادئاً».

ومنذ ذلك اليوم فصاعداً، عانى ضغطاً متزايداً للتكيف مع الآخرين وليسير على عكس هواه، وبدلاً من أن يفعل أحد الأمرين، فقد استذكر

تجربته. كان عليه أن يتابع مسيرته بعيداً عن البيئة غير الداعمة، ربما من أجل إيجاد مكانه الحقيقي.

كما يمكن أن تكون قد ضمنت من قراءتك لهذا الكتاب، أنا من أولئك الناس الاستثنائيين الذين يحبون العمل بالفعل. بدأت أول عمل مدفوع الأجر. (بالإضافة لواجبي المزعج في المزرعة حيث ترعرعت) في عمر السادسة عشرة، حيث عملت منقذة في حوض سباحة عام، حيث لم تكن نكتفي بمراقبة الأولاد الصغار الذين كانوا يرشوننا بالماء من الحوض فقط، ولكننا كنا أيضاً نقوم بتنظيف الحمامات، ونعطي دروساً في السباحة، وبيع الوجبات السريعة، أحببت عملي (حسناً، لم أحب تنظيف الحمامات كثيراً، ولكن ما تبقى..).

شقت طريقي بعد ذلك في الكلية وفي مدرسة القانون، فكنت النادلة، والسكرتيرة منظمة الأطباق، ومرشدة المهجع، وعملت بوصفي محامية في وكالات حكومية، وشركات قانونية خاصة، وأستاذة في مدرسة قانونية، ومحامية عقود، وزميلة، وشريكة. لدي الآن عملي الخاص، الذي يتضمن تأليف الكتب، والمناقشة وتقديم المشورة. وعلى الرغم من أنني أحببت جميع أعمالتي الأخرى، فقد شعرت عندما بدأت عملي الخاص، بأنني وصلت أخيراً إلى المكان الذي أستطيع التنفس فيه، تماماً كما فعل غروبان في المدرسة الثانوية للفنون.

ليس لدي شك بأنك تستطيع إيجاد مكانك الخاص وبالفعل فإن أكمل إنسان مكانه. وأؤمن فعلاً أننا جميعاً جئنا لهذه الدنيا ولدينا ملكاتنا،

تلك الأشياء التي نحتاج إليها من أجل أن نتمرس في سبيل أن نكون سعداء وناجحين.

أنت مهم، وما تقوم به مهم، بغض النظر عن العمل الذي أنت فيه. إذا واصلت الحصول على التجربة حتى تجد الشيء الذي تحب القيام به، ومن ثمّ تقوم بذلك العمل بقوة وتركيز، النجاح والإنجاز هما اللذان سيبتعان ذلك بالتأكيد.

تمنياتي ودعواتي لكم كلما مضيتم قدماً.

كيف تتحول من شخص منزعج إلى آخر قوي	
منزعج	قوي
تبقى في العمل حيث يكون وضعك مأساوياً	تتأدر حالما تكون قد جربت جميع الحلول الأخرى الممكنة
تفضل في المرور عبر عملية الحزن، واليأس	تقوم بتنفيذ العمل المحزن
التخطيط لخروج لبق	المغادرة بتهور
تتهكم على الناس في أثناء خروجك	ابق مبتهجاً حتى لو كاد ذلك يقتلك
تمضي بها وحيداً	تحصل على كل الدعم الذي تحتاج إليه
ترك أموال بإمكانك الحصول عليها	مشاورة محام