

ما هي المشكلة؟

يبحث هذا الفصل في الأمور التالية:

- ما هي المشكلة؟ - لم تخرج المهن عن خط سيرها.
- لماذا يواظب الناس عن مهن يكرهونها، ويخفقون في الحصول على مهن يمكن أن يحبونها.
- العقبات بينك وبين مهنة عظيمة.
- التغلب على عوائق شخصية.

ليس لدي وقت لمواجهة أزمة مهنية:

لطالما سمعتَ شخصاً يتحدث عن المصير الذي انتهى إليه، وعادة ما يرافق حديثه هز الكتفين استهجاناً أو لا مبالاً، إضافة إلى عبارة مثل «العمل مهمة شاقة ولكنه يدفع قيمة الفواتير». كم عدد الأشخاص الذين صُدموا بسبب رياح التغيير؟ الجواب: الكثير والكثير منا حسب دليل إحصائي. يغير الناس أعمالهم الآن بصورة متزايدة، وبسبب مرونة سوق العمل الجديد، يغيرون مراكز عملهم أيضاً. فهل يعني هذا أن الناس أكثر سعادة في عملهم؟ هل يعني هذا أننا أصبحنا أفضل في اختيار طريق المهنة؟ والجواب: «لا». لقد وصف العمل مرة الكاتب

الأمريكي ستدز تاركول بأنه «نوع من الموت البطيء من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة» .

معرفة التوازن بين عملك وبين حياتك :

يعمل العمال البريطانيون ساعات أطول من أمثالهم في الأقطار الأوروبية ولكن بمزيد من الإنتاج. إنها الحضارة التي يمكن أن تصيب الإنسان بعتل أو ضرر. مثلاً في عام ٢٠٠٠ كشف تقرير حكومي بريطاني أن ٨٠٪ من أماكن العمل فيها عمال يعملون أكثر من ساعاتهم الرسمية وأن ٣٩٪ يعملون بدون أجور إضافية.

لماذا ينبغي أن يكون الناس سعداء في عملهم؟:

هل عملت يوماً في مكان عمل أخبروك فيه: «أنت لست هنا لتتعم بنفسك» . هذا ما يجري إذا اعتقدت أنك تمثل عالماً من حجيرات. «هذه هي الحجيرة التي أعمل بها. إنها أسرتي. تكمن في الزاوية وهي المكان الذي أنعم فيها بنفسي» هذا جزء من التفكير نبرع فيه، لدي «إما» عمل يدفع قيمة فواتيري «أو» عمل ممتع. ولا أستطيع أن أحصل على الاثنين معاً.

تتحدث Carole Pemberton من مؤسسة Career Matters ومؤلفة عدة كتب عن المهن وتشير إلى اتفاق فاوست Faust الذي نعقده في مهنتنا - اتفاق يسمح لك أن تفكر بهاتين الكلمتين إما/أو، وهو يشبه اتفاق فاوست مع الشيطان. يقول الاتفاق على نحو نموذجي «لا أستطيع أن أنجح إلا إذا....» وإليك بعض الأمثلة: «لا أستطيع أن أكون بائعاً من

الدرجة الأولى إلا إذا عملت لساعات طويلة، وأكلت بصورة جيدة». «لا أستطيع أن أكون مديراً عظيماً إلا إذا لم أتعاطف مع العاملين لدي» .

«لماذا ينبغي أن يكون الناس سعداء في عملهم؟ لأن العمل ليس بالهزل، هكذا يقول لك أصدقاؤك. العمل شيء جدي. إذا بدت لك هذه الأمور معقولة، فما عليك إلا أن تنظر إلى أولئك الناس الذين ينعمون بعملهم إلى أبعد الحدود. تجدهم غالباً يديرون أعمالهم الخاصة بهم، ويأتون بأشياء جديدة ويجتمعون بأناس جدد ويطلعونهم على ما يعرفون ويبعثون فيهم الحيوية والنشاط. ولكن هل يعاني هؤلاء من الفقر نتيجة ذلك كله؟ الجواب، أحياناً، ولكن بعضهم أكثر غنىً ونجاحاً من الآخرين. ومهما يكن من أمر، ليست السعادة هي الطريق إلى النجاح أو الاحتفاظ بعمل أو جني الرزق. ولسوء الحظ، وغالباً أول ما تسرح الشركات أولئك الذين يتصفون بافتقارهم إلى السعادة أو الحماسة أو النشاط.

لماذا ينبغي أن يكون الناس سعداء في عملهم؟ خذ نفساً عميقاً. اقرأ السؤال ثانية. إن العمل هو المكان الذي تمضي فيه معظم حياتك أثناء اليقظة، إنه المكان الذي تبذل فيه ٨٠٪ من طاقتك الشخصية. ولذلك يعني السؤال: «لماذا ينبغي أن يكون الناس سعداء؟». والآن ما رأيك؟ هل يعيش الناس حياة أطول ويُرزقون بأبناء صالحين ويحققون شيئاً مختلفاً؟ أنت تعلم أنهم يفعلون ذلك. لذلك دعنا نلغي اتفاق فاوست الدائم: «لا أستطيع أن أحصل على عمل جيد إلا إذا نسيت أن أكون سعيداً في العمل». إنه اتفاق يفي بالمتطلبات الذاتية. ولكن انتبه لما تطلب في هذه الحياة. فقد تنال ما تريد.

يقول بيرتراند راسل «إن أحد أعراض الانهيار العصبي المحتمل الاعتقاد أن عمل المرء مهم للغاية» .

في الواقع، إن الحالة تتردى يوماً بعد يوم بالنسبة لمعظمنا، وتقول دراسة قامت بها مؤسسة العمل: لقد أصبح العمال في المملكة المتحدة، خلال العقد الماضي، أقل رضىً وإنتاجاً. لقد أصبحنا مستائين من عملنا على نحو متزايد. ولا نعرف سبب ذلك، أهو لأننا نتوقع المزيد من مهنتنا أم هو رد فعل قومي بسبب تخفيض عدد العمال دام لعقد من الزمن، أم لشعور بشيء متعلق بالعمل مجهول ومشكوك فيه. نحن ميالون إلى إرهاب أنفسنا وأصبحنا بحاجة أكثر وأكثر إلى مستشار مختص في التوتر النفسي الذي جاء نتيجة العمل. ومن المهم في الوقت الحاضر أكثر من أي وقت مضى توفر وسيلة تساعدنا على إيجاد عمل ننعيم فيه بأنفسنا.

الحسن والسيئ والسيئ جداً:

ما هي الأشياء التي تترك في نفسك أكبر الأثر في العمل؟ ما هو نوع الأشياء التي تحملها إلى البيت وتحدث عنها؟ دون هذه الأمور. من الملائم تسجيل الأمور الحسنة. خذ ورقة بيضاء وقسمها إلى ثلاثة أقسام. اكتب كل شيء ممكن تحت كل عنوان:

١- الأشياء الحسنة حقاً: الأشياء التي تجدها مُحفزة وممتعة.

٢- الأشياء التي أستطيع أن أعيش بدونها: متى تجد العمل مملاً أو

بطيئاً؟

٣- الأشياء التي أصبر عليها في العمل والتي أحتاجها كما أحتاج ثقباً في الرأس: أي ما هي الأشياء التي تشحنك بالرهبة والاشمئزاز في العمل؟

فيما يلي بعض الإفادات العامة أو الملاحظات من أناس سألهم أشخاص عن مقدار سعادتهم في العمل. ولا تتسجم جميع الإفادات مع موقفك الشخصي ولكن يمكن أن تذكر إفادتك التي تصف موقفك. والآن، أي نوع من الجدول ٢، ١ ينطبق عليك إلى أبعد الحدود؟.

الجدول ٢، ١: ما مقدار سعادتك في مهنتك؟

كيف تشعر بعملك؟

آ - وظيفة الأحلام :

أتوق توقاً شديداً للوصول إلى عملي. إن العمل هو المكان حيث يمكن أن أتقدم وأتعلم إلى أبعد حد، وحيث هناك مَنْ يَعْهد إليّ بتحديات جديدة، ويقدرني، ويحترمني. إن مقداراً كبيراً من المتعة وتقدير الذات متوفر في عملي، وهذا أمر يلائم قيمتي ومواهبي وشخصيتي. وأنا أعرف أنني أحدثت تغييراً كما أنني أعبر عن ذاتي في عملي. إن المكافآت مناسبة. وسأكون سعيداً إذا انخفض أجرى قليلاً إذا كان ذلك ضرورياً.

ب - الموافقة والقبول :

أنا أنعم بالعمل معظم الأوقات. أحياناً أواجه مأزقاً أو مشكلة، ولكنني أشعر أن عملي مفيد ويسهم في تقديري الذاتي. أما إسهامي فواضح

ومقبول وله شأنه وتتسجم مهنتي انسجاماً حسناً مع مواهبي وشخصيتي وقيمي. يحترمني الآخرون وأشعر أنني أحدث تغييراً كما أشعر أنني أضيف شيئاً إيجابياً للمؤسسة التي أعمل بها. هذا وأرى أن المراقبة مفيدة إلا أن مديري يقدم النصح والإرشاد أكثر من الإشراف والمراقبة. أنا أمارس مهنة مُرضية تسهم إسهاماً حسناً في جميع مجالاتي حياتي.

ت - لا أستطيع أن أتذمر:

أنا أستحسن العمل الذي أقوم به. أحياناً أشعر أن هناك من يقدرني وأحياناً أخرى أشعر أن هناك من يستغلني ويتجاهلني. عملي مستقر ولكن غير بهيج كثيراً ولا يتدخل عموماً في حياتي الداخلية. أما الطرائق الجديدة الضرورية للقيام بالعمل فلا تجد من يشجعها أحياناً. قد أكون في القسم المناسب من العمل ولكني لست في المؤسسة المناسبة. ثمة من يقدر جانباً مما أقوم به ولكن ليس تلك الجوانب المهمة للغاية.

ث - على شخص ما أن يقوم بالعمل:

أنا أعمل لأن عليّ أن أعمل، وإلا فأنا لا أشعر أنني مدين بالكثير لرب عملي. ثمة نواحي عديدة غير سارة /مملة/ مهينة/ تافهة. تبدأ الحياة الفعلية الساعة الخامسة، لا أتعلم شيئاً. أحاول أن أسهم بشيء ولكن أحياناً أصل إلى طريق مسدود. لقد بدأ الصداً يغطي بعض أحسن مهاراتي. أحياناً أشعر أنني أرنو إلى حياة هادئة فقط.

ج - عبد ماجور:

هناك أيام عليّ أن أجبرّ فيها نفسي جراً إلى العمل. أجد بؤساً كل يوم وكل لحظة. أشعر بعدم الانسجام بين شخصي وبين الشخص المطلوب للعمل. أشعر أنني واقع في فخ. وتبدو لي أن الأمور تتردى أكثر وأكثر كل يوم. أحصل على كل إجازات المرضية لأن العمل يُمرضني. أحياناً أشعر أنني فقط أتنفس.

تكشف دراسات مختلفة أن ٣٠٪ من الناس ينتمون إلى الزمرة «أ» أو «ب». فإذا كنت من الزمرة «أ»، فتهايننا. لاحظ الأمور الحسنة في عملك وابدل كل جهدك أن تبقى على ما هي عليه، إذا كنت من الزمرة «ج» فأنت تنتمي إلى «١٠٪» من العاملين. وعليك القيام بمراجعة الطريقة التي يمكن من خلالها أن تغير الأحوال، سريعاً. إن الشيء المتعلق بحياة لم تُشبع رغباتها عبارة عن ضرر نتج عن شيء ناقص أو مفقود. ينتمي معظمنا إلى مكان يقع بين الزمرة «ب» والزمرة «ث». أما انتقال المهنة فينبغي أن يكون باتجاه أعلى السلم.

ليس هناك أثر نفسي قوي على الأبناء أقوى من حياة لم يمارسها والدهم.

كارل جانك

رأيك العالمي :

تحدث الأخصائيون كثيراً عن المهارات المحرّضة، أي المهارات التي تتلذذ باستخدامها، أي تلك التي تمارسها من أجل لا شيء تقريباً أو

حتى مجاناً. ثمة اختلاف كبير بين فعل شيء لأنك تعرف كي تفعله وفعل شيء لأنك بفاعلية تختار أن تفعله. والاختلاف هو قوة التحريض. يحوّل التحريض الواجب إلى متعة والمهمة إلى ضالة منشودة والعمل إلى موهبة.

أما العنصر الرئيسي في اكتشاف مهنتك فيقوم على مقدار التحريض الذي تستخدمه في العملية «أنت تحصد ما تزرع»، اقرأ هذه الجملة الأخيرة ثانية. يُبنى نجاحك من أجل الحصول على مهنة مذهلة على مقدار ما لديك من دافع وتحريض شخصي وعلى مجموعة أخرى من العناصر، داخلية أو خارجية.

من أين يأتي هذا التحريض؟ فكر برأيك العالمي. فكر بالعناصر التي تُكوّن تلك الصورة. إنها تحتوي على ذكرياتك وتاريخك وعناصر آراء عالمية يحملها والدك وأصدقاؤك وألئك الذين تحبهم. ستجد في تلك الصورة أفكارك الأولية ومخاوفك وقيمك. ويتكون الرأي العالمي من جُمل وصور. لدينا مثل مألوف ويجري على كل لسان «الأقربون أولى بالمعروف»، «إذا كنت تريد عملاً يتم بصورة لائقة، قم به بنفسك» اجعل خطتك في تناول يدك وحافظ عليها». انظر بإمعان إلى الصورة التي تحملها عن نفسك والأفكار التي تستخدمها في علاج مشكلات الحياة. ولكن هل ترى الكأس نصف فارغة أم نصف مملوءة؟.

يُبنى الجواب على عدة أمور. يُبنى على الطريقة التي ننظر من خلالها إلى الأشياء. انظر إلى الأشياء التي تتلقاها خلال اليوم. كم مرة تلقيت ثناءً وتجاهلته؟ كم مرة سمعت معطيات محايدة أم موضوعية. ولكنك

فهمتها بطريقة مغلوطة كم مرة سمعت انتقادات وتمسكت بها كصورة نهائية ودقيقة تماماً عن نفسك؟ يقول الواقع: يتمتع معظمنا بموهبة مثيرة للإعجاب: لتجاهل المعلومات الإيجابية وتحريف المعلومات الحيادية وربط أنفسنا بمعلومات سلبية.

ثمة أهمية كبيرة للمكان الذي تضع فيه مقدرتك: فإذا وضعت مقدرتك في اعتقادك أن الكأس نصف فارغة لن ترى إلا فراغاً وانعداماً وعجزاً، وإذا اخترت أن تضع مقدرتك في مشاهدة كأس نصف مملوءة، سترى خصوبة ووفرة.

إن المعلومات محايدة. ولكن أين تضع مقدرتك وانتباهك؟ أنت تملأ مشروعك الوهمي ببيّنات تشير إلى ما تفتقر إليه وتقول: «أنا لا أستطيع أن أفعل ذلك»، «لم أكن ماهراً يوماً في...»، «إن أحداً لا يكثرث بي عندما أنا...» ولكنك تتمتع بقدرة طبيعية لا تنفد ولا يجوز أن تتمسك بتلك الأفكار المفضلة لديك. إن الذين يفهمون أسرار الدوافع والتحريض غالباً ما يكونون أساتذة ناحيتين من التقدم الشخصي:

١- إنهم يعرفون أنفسهم وفي أي مجال هم بارعون.

٢- يعرفون متى يتجاهلون المعطيات السلبية ومتى يقبلون الصورة المحايدة والمحايدة حقاً، ومتى يتذكرون النواحي الحسنة ويعملون من خلالها، والتي كانوا قد تعلموها بأنفسهم وفي وقت من الأوقات.

عند هذه النقطة، ربما تسمع الآن عبارتين تجولان في ذهنك: هما «نعم، ولكن».

في هذه اللحظة، تنشط منطقة في الدماغ لها صلة بالعبارتين «نعم، ولكن»، وهذا ما يحدث معنا جميعاً. إنها في الواقع ناحية متعذرٌ تحديدها من النفس البشرية تسمى «حماية الذات». وليست حماية الذات إلا عضواً في لجنة عليا يحضر كل اجتماع في عقلك ويقول: «لقد سمعت كل هذا الكلام من قبل. ولن يتلاشى أو يتبدد. أنا يمكن أن أجازف عندما أقول: قد ينجح هذا الكلام مع شخص آخر في لندن، ولكن...» ويبدو كل هذا الكلام مثل ما يلي: «كل ما يمكن أن يقال قد قيل سابقاً» .

يجب أن نخصص مكانة خاصة في قلوبنا للرجل الذي قال هذه الجملة الأخيرة. إنه تشارلز إتش. ديويول، مدير مكتب براءة الاختراع في الولايات المتحدة. وقد قال ما يلي في عام ١٨٩٩:

إن التفكير المتعلق بكلمتي «نعم، ولكن» أكبر عائق أمام انتقال المهنة. إن قول «نعم»، «ولكن» عبارة عن طريقة جيدة لتجنب قضية أو تغيير فتقول مثلاً: «نعم، ولكن عليّ أن أكسب عيشي»، «نعم، ولكن في العالم الواقعي...»، إنها إشارة تدل على أن المتكلم لا يصفى بصورة إيجابية - إنها آلية دفاع كلاسيكية، أي طريقة لتجنب مواجهة القضايا.

«إنه لأمر عادي أن ترتدي ثياباً اشتريتها من أجل العمل وأن تسوق خلال حركة مرور في سيارة لا تزال تدفع ثمنها للوصول إلى وظيفة تحتاجها، لتتمكن من دفع ثمن الثياب والسيارة والبيت الذي تتركه فارغاً كل النهار، حتى تقدر أن تقيم فيه» (إيلين غودمان).

مشاكل دكتور المهن:

حان الوقت أن نناقش أعراض كلمتي «نعم، ولكن» سيستقبلك دكتور المهن الآن.

مدة طويلة للغاية في الوظيفة نفسها:

ربما استغرقت «الوظيفة نفسها» مدة ٢٠ سنة من التغيير والتبوع والتطوير. نحن لا نؤيد بقاءنا في وظيفة واحدة أو مؤسسة واحدة لأننا نفقد حماسنا عندما تكرر الأشياء ذاتها ونجد أنفسنا أننا لا نتعلم شيئاً ولا نتغير.

الفوائد الجانبية فوائد ملائمة:

تروي لنا هيلين هاركنس في كتابها البحث عن مهنة أن موظفاً بقي في مؤسسة واحدة لأن شخصاً في المكتب كان يأتي بكعكة فاخرة كل يوم. نحن جميعاً لدينا أسباب للبقاء في العمل وأسباب لتركه. أما السؤال الذي يساوي مليون دولار فهو: هل هذه هي الأسباب الحقيقية؟ يُحسّنُ الناس إيجاد أعذار من أجل تجنب القضايا الحقيقية أو تسويق القرارات. فإذا كنت تقول، «إن برنامج التقاعد/ التأمين الصحي/ الملعب ملائم جداً...» إذاً يجب أن يكون السؤال: ولكن لهذا السبب أنا هنا؟ إن الفوائد الجانبية تتلاشى سريعاً في أوقات المشاكل.

والآن تحدث إلى الناس بعد تقاعدهم. فهل تراهم يتحدثون عن الراتب والفوائد أم عن العلاقات الطيبة والمتعة والبهجة والشعور بقيام عمل له معنى؟ عندما تكون على فراش الموت، هل ستقول: «أتمنى لو كان راتب

تقاعدتي أكبر قليلاً أم لماذا ضيعت ٢٠ سنة من عمري في ذلك المكتب أراقب الساعة؟» .

سأتحمل حتى النهاية:

«إن العمل ملائم كما أن عدة أمور تتعلق به ملائمة كذلك، ولكن...» إن هذا الشعور العام من الاستياء يحتاج تركيزاً. هل حقاً أن الوظيفة كلها غير ملائمة أم جزءاً منها فقط. هل يتعلق الاستياء ببعض الناس الذين تعمل معهم؟ هل هناك مشاكل في مكان آخر من حياتك (شريك، صحة، أسرة) وهل يمثل لك العمل أرضاً تريحك من المشاكل؟.

يحتاج جواب هذه الأسئلة وقتاً ضئيلاً لصياغته، ولكنك تستطيع أن تبدأ بطرح هذه الأسئلة:

■ ما هي الجوانب التي أنعمُ بها في العمل؟

■ ما هي الجوانب التي أنعم بها حقاً؟ ومتى يمر الوقت بسرعة؟

■ إذا استطعتُ تغيير شيء باستخدام العصا السحرية، فهل يتعلق هذا الشيء بالناس أم بالمكان أم بالمكافآت أم بالواجبات التي أقوم بها. شكّل قائمة ومن ثم انظر إلى ما تستطيع تغييره حقاً مع الانتباه إلى الاختلاف بين ما يمكن تغييره وما لا يمكن تغييره.

وإليك كلمة تحذير: اعتقادك أن الحل الوحيد - عندما تستاء من العمل - هو تغيير الوظيفة أمر سهل. وغالباً ما يكشف لنا هذا الاستياء أن هناك انعدام ملاءمة بينك وبين العمل الذي تقوم به. وإذا لم يظهر بالنسبة لأنفسنا فإنه يظهر للآخرين. ولكن الحل الحقيقي لهذه المسألة

هو التطور المهني: أي التحرك نحو ملاءمة على نحوٍ دانٍ بينك وبين العمل الذي تقوم به. وقد يعني التطور المهني شيئاً تستطيع أن تتجزه تماماً في المكان الذي أنت فيه الآن.

إذا تقدمت بي السن:

نعم، إن أرباب العمل مخطئون فيما يتعلق بالسن. ولكنهم يشتركون الخبرات والمعرفة والثقة. انظر إلى الرسالة التي يبعثها رب العمل طالباً فيها صفات تتوفر في العاملين المطلوبين: هل ترى فيها مثابرة وثقة أم نشاطاً يدوم لوقت قصير؟ حاول أن تلائم ما بينك وبين ما لديك لتتقدم من أجل طلب وظيفة. انظر إلى الجدول ٢, ٢ من أجل خطط لأولئك الذين يشعرون أن السن عائق وعقبة.

والآن تذكر ما يلي: إن أرباب العمل الذين يفرقون بين طالبي الوظيفة بسبب السن ليسوا إلا شباباً لا يعرفون أن أي شخص فوق الثلاثين يمكن أن يتمتع بأفكار مبتكرة (بيّن لهم ذلك...) أو مسنين ومتعبين يظنون أن كل شخص فوق الأربعين مسن ومتعب كذلك. ولكن إذا كان هناك رب عمل يطلب شخصاً يبلغ ٢١ سنة يمكن أن يرهقه بالعمل ويتلفه خلال عامين، فهل تريد أن تعمل لديه؟.

الجدول ٢,٢ السن والعمل: ما مقدار حجم المشكلة:

الجانب السلبي	الجانب الإيجابي
الحقائق الأساسية	طرائق للتعويض
حول السن والوظيفة	وذلك بتغيير أسلوبك أو تفكيرك.

يهرم السكان العاملون ويشيخون. وليس هناك إلا قلة من الشباب. وفي عام ٢٠٠٠، ٤ من ١٠ من العاملين كانوا فوق ٤٥ على مستوى الأمة. وليس هناك ما يكفي من الشباب البارعين.

فرص العمل المتاحة للعاملين فوق الخمسين أقل الآن مما كانت عليه قبل ٢٠ سنة خلت. وحالياً يعتقد بضعة أشخاص أنهم سيبقون في وظيفتهم الحالية حتى بلوغ سن ٦٥. وفي عام ١٩٩٩ كان ثلث الناس الذين بين ٥٠ و ٦٠ عاطلين عن العمل أو غير صالحين له بالرغم من الصحة الجيدة نسبياً.

ولكن كم عدد الرجال من هؤلاء الذين اعتمدوا على لياقتهم البدنية لكسب رزقهم وسمحوا لأنفسهم أن يكونوا تافهين غير

يمكن للرجال أكثر من النساء أن يصبحوا غير فعالين اقتصادياً. وكان ٨٠٪ من الرجال في سن ٥٥-٦٥

فعالين في سوق العمل، يعملون يوماً ويتعطلون عن العمل في اليوم التالي؟ ونستطيع أن نجد، حتى في وقت الركود الاقتصادي، روايات عن عمال مسنين عادوا للقيام بعمل له شأنه. ابحث عن هؤلاء الناس. واكتشف كيف فعلوا ذلك. لقد تحقق ذلك بسبب الجمع بين العزيمة والتفكير الإيجابي. ولكن ما هي النسب المئوية؟ دائماً هناك نسبة مئوية من الناس يفعلون شيئاً أو لا يفعلون أي شيء. لا تكن خبير إحصاء.

يعملون عام ١٩٧٩. وكان قد انخفض هذا الرقم عام ١٩٩٧ إلى ٣.٥٨٪. إن نحو ٥٠٪ من الرجال في سن بين ٦٠ و ٦٥ عاطلون عن العمل.

.... غالباً لأنهم أصبحوا مرهقين وغير سعداء ولأنهم توقفوا عن تحصيل المعرفة.

يتقاعد نسبة كبيرة من العمال قبل سن التقاعد الطبيعي في مؤسستهم.

حسناً، ومن المرجح إحصائياً أن يسرفوا في الشراب ويصابوا بآثار بغیضة نتيجة الإفراط في الشراب ويسافرون ويتجولوا في استراليا. أما العمال الأكبر سنّاً فيعولّ

يظن أرباب العمل أن الشباب أقدر على التكيف ويتعلمون على نحو أسرع وطاقاتهم التي يكرسونها للعمل أكبر.

عليهم أكثر ويثابرون مدة أطول. وإذا حزموا أمرهم بصورة مناسبة نجدهم أفضل في تقديم توليفة من المعرفة والفطرة السليمة. إن القدرة على التكيف أمر تدعّيه ولكن لديك الدليل لإثبات ذلك. ويمكن إقامة الدليل على معرفتك من خلال اهتماماتك الحالية. ويُسرُّ عددًا كبيراً للغاية من العمال أن يقولوا: «لا أستطيع أن أستوعب جميع هذه المعلومات المتعلقة بالكمبيوتر». ولكن لا تسمع الضربة الشديدة الناتجة عن إغلاق الباب خلفك بعنف.

.. وهذا يبين أن بعض مشاكل السن مجرد مشاكل اقتصادية وسبب بعضها الآخر السياسات التقاعدية لرب العمل وهي سياسات تشجع التقاعد المبكر كوسيلة مريحة لتخفيض عدد العاملين.

يبدو أن هناك دلائل تشير أن الأشخاص الأكبر سناً مرجحون للتسريح من العمل إذا كانوا (أ) من نسبة الـ ٢٥٪ الدنيا من العاملين الذين يكسبون أو (ب) من نسبة الـ ٥٠٪ من العاملين الذين يكسبون رزقهم وأيضاً يتبعون البرنامج التقاعدي الحرفي.

يُنظر إلى العديد من مجالات العمل كوظائف للشباب .
لا يزال التمييز قانونياً من الناحية التقنية في المملكة المتحدة، ولكن عدداً وافراً من أرباب العمل يعملون وفق سياسة الفرص المتساوية. ومن المناسب طرح سؤال على نحو واضح، «ما هو السن المحتمل لهذه الوظيفة؟» .

يعكس بحث آخر اعتقاداً واسع الانتشار يقول: إن أولئك القريبين من التقاعد يخسرون أقل من خلال العدد الفائض عن الحاجة ومن خلال فقد الوظيفة وإن خطر الإزاحة من العمل أعلى بين الناس الأكبر سناً .
بعبارة أخرى، إن العمال فوق ٤٥ أكثر عرضة لفقدان الوظيفة ويجد هؤلاء صعوبة أكبر كي يعودوا إلى العمل .
يكتسب أرباب العمل جميع أنواع الصور المهيجة والسلبية وثيقة الصلة بجميع أنواع الناس: مثل الطلاب والأمهات غير المتزوجات والنباتيين. والمهم أن لا تُغذي نار الكراهية وإنما التركيز على ما يمكن تقديمه .
أحياناً من المفيد بصورة واضحة معالجة قضية السن: «ما نوع الخبرة التي تبحث عنها؟» ؟ «كم سيدوم هذا المشروع» ؟ ومن المفيد كذلك أن تطرح سؤالاً محدداً: ما هو الحد الأدنى من العمر/الخبرة المطلوب لهذه الوظيفة؟» .

نصائح عملية للعاملين الأكبر سناً:

أولاً وقبل كل شيء، أقبل التفرقة المتعلقة بالسن واعتبرها تفرقة واقعية. والسبب الذي من أجله بدأنا بهذه الفكرة هو أنك إذا عرفت أن هناك شيئاً واقعياً فيمكن أن تعدل من موقفك كذلك وذلك بإيجاد شخص يساعدك في هذه المسألة. ركز على ذاتك وعلى ما يميزك من الآخرين.

يُقدَّر أرباب العمل عدداً من الأمور تتوفر بكثرة لدى العمال الأكبر سناً: الخبرة، الثقة (أيد مأمونة) المصدقية، النضوج، الاستقرار المالي (أنت لاتطالب بزيادة أجرك كل ستة أشهر).

وإليك أفضل النصائح من جون كورتيس رئيس البحث التنفيذي ومؤسسة رفيعة المستوى: كورتيس وشركاه، الذي أُدين له بالشكر لسماحه لي بنشر مايلي وهو مأخوذ من رسالته الإخبارية للمرشحين.

هل أنت صغير للغاية؟ أم مسن للغاية؟ هل لسنك أهمية؟

■ فقط إذا كنت تتكلم عنه باستمرار.

■ فقط إذا عبّرت عنه بتغييرات وجهك.

■ فقط إذا ذكرته للمناقشة واعتذرت عنه في رسالتك الجوابية.

■ فقط إذا أرفقت صورة أرسلتها مع خلاصة عن خبراتك تجعلك

تبدو أكبر/أصغر من تاريخك الزمني بصورة واضحة.

■ أخيراً فقط إذا لم تحول انتباه القارئ عنها بحسناتك التي

يمكنك؛ أن تقدمها - مثل إنجازات حديثة ذات صلة بالمطلوب

وميزاتك... إلخ

أنا لا أتمتع بمؤهلات:

غالباً ما تكون المؤهلات أقل صلة بالمطلوب مما يظن الناس، وخاصة في بيئة مرنة مثل بريطانيا أو الولايات المتحدة الأمريكية. ونجد هنا اعتبارين: ثمة عدد وافر من الشباب الحاصلين على درجات جامعية. ودبلومات وشهادات ولا يستطيع أرباب العمل أن يميزوا شهادة من أخرى. كما أنهم لا يعرفون إذا ما كانت المؤهلات تلائم الأداء في مكان العمل.

إذا كان المؤهل نظامياً أو مطلباً يكفل لك الأمان، احصل عليه أو على معادل له معترف به. ولكن من الملائم دائماً البحث عن البدائل. اكتشف طرائق أخرى تفسح لك المجال وتوفر لك فرصة. مثلاً، هل تستطيع أن تتدرب من أجل الحصول على الوظيفة؟ هل تستطيع أن تتفق مالم من أجلها في مكان ما؟ ما هي الخبرة الموازية التي يمكن أن تكون مقبولة؟.

عندما يطلبُ رب العمل مؤهلات محددة لا تتمتع بها، لا تياس ولا تتقدم بطلب دون أن تذكر فيه شيئاً، آملاً أن أحداً لن يلاحظ افتقارك إلى شهادة في علم التنجيم، وإنما سل نفسك، «لماذا يحتاجون ذلك؟ ما هي المشكلة المطلوب حلها؟» ومن ثم ابحث في المسألة مباشرة، وذلك بالتحدث مع أصحاب العلاقة عما تعرف وعما تستطيع فعله: أي حلّك للمشكلة التي تطرحها الوظيفة.

أنا لست ضليعاً في تكنولوجيا المعلومات:

إذاً، افعل شيئاً حتى تصبح بارعاً في هذا المجال. في يوم من الأيام، كان استخدام الكمبيوتر، والإنترنت والبريد الإلكتروني مهارة خاصة. أما الآن، فقد أصبحت هذه الأمور واسعة الانتشار، وعلى كل حال، لا تُشبه

هذه المسألة علم الصواريخ. ولذلك كهدف صغير، قم بالاتصالات اللازمة وكون لنفسك بريداً إلكترونياً (أطلب من صديق أن بصيغه لك - إنها مشكلة حقيقية. ولكن استخدامه أسهل من ضبط ساعة التوقيت الموجودة في جهازك للفيديو).

علي أن أعود إلى الجامعة أو المدرسة:

هذا عمل عظيم يقوم على كلمتي «نعم، ولكن» إلا أنه يضعك في موقف حرج: فتقول مثلاً: إنَّ الطريقة الوحيدة التي من خلالها يمكن أن يكون لي مستقبل باهر هي التوقف عن العمل (للتفرغ للدراسة بدوام كامل) ولكن الحل لا يكون على هذه الصورة. هناك مليون فرصة وفرصة في مجال تحصيل المعرفة: دراسة بوقت جزئي، تعليم مفتوح وعن بعد. ومكتبات فيها ملايين النصوص تبين لك كيفية القيام بالأمر المطلوبة. جد شخصاً محرّضاً وستجد أنه دائماً يتعلم شيئاً جديداً: مثلاً عن الكمبيوتر، وتزيين الحدائق، النبيذ، الموسيقى، الخرائط وهلمَّ جراً.

ليس لدي الوقت أو القدرة من أجل الدراسة: هل هذا صحيح؟ إذا كانت وظيفتك تأخذ منك ومن وقتك الكثير ولا تترك لك مجالاً لتحصل على معلومة أو معرفة، فقد يكون ذلك بسبب الوظيفة غير المناسبة، أو ربما أنت تقوم بالعمل المناسب ولكن بالأسلوب غير المناسب.

لن أجنبي أبداً ما أجنبي هنا:

إن المشكلة في سباق الجرذان أنك إذا فزت في السباق لا تزال جرداً. إنها قبلة الموت لأنها تقول: «هناك من يدفع لي أكثر من حقي وإن أحداً لن يدعني أفعل أمراً من غير التعرض لعواقب. ولكن هذا رأي شخص

عنيده متثبت برأيه الخاطئ. هناك قلة من الناس الذين يُدفع لهم أكثر من حقهم لفترة قصيرة جداً. ولكن مهما كان المبلغ الذي تجنيه الآن (أو الذي جنيته) فإنه عبارة عن انعكاس لما يشعر شخص في مكان ما أنه يمثل نفقات معقولة لحضورك ونشاطك.

قد يدهش المرء عدد الأشخاص الذين يشغلون مناصب عليا أنهم يشتركون في خوف كبير واحد: وهو أنهم في يوم من الأيام سيُكشف أمرهم. سيقول لهم مديرهم: «نحن نعرف أنه كان وقتاً طويلاً. فقط غادر الآن ولن نقول شيئاً أكثر من ذلك»، ليس هناك طمأنينة في أي مكان.

إذا سمعت نفسك تقول: «لن أجني ما أجنيه هنا» فهذا يعني أنك نسيت السبب الذي من أجله يدفعون لك أجراً، وتعاميت عن القيمة التي تضيفها. فإذا فهمت ذلك تماماً فإنك سوف تعرف الرسالة التي سوف تتقلها لرب عملك التالي: لقد جُنيتُ ذلك لأنني أستحقه، وأنت تريد أن تدفع أجراً أعلى من ذلك.

أنا لا أحسن الكلام أثناء المقابلة:

ماذا تعني بعبارة مقابلة ناجحة؟ إذا كانت تعني أنت سلبي أو تتكلم بطريقة غير مقنعة من أجل وظيفة تطلبها، إذ لا تستطيع أن تقول عن ذلك إنها مسألة أسلوب وإنما مجرد حيلة أنت تقوم بها. والحيلة هي كما يلي: أنت تظن أنك ستخفق في المقابلة، ولذلك تضع خطة تكفل لك الإحفاق وعدم القبول. وبهذا الأسلوب لا تُصاب بخيبة أمل. وإليك هذه الفائدة إذا كنت ترغب في الحصول على وظيفة. غالباً ما يشتري أرباب العمل الخبرة ولكنهم يحبون الحماسة في طالب الوظيفة وليست

الحماسة كالثقة الزائفة في النفس ولكنها تنتقل لرب العمل الرسالة البسيطة التالية: أنا أحب ما أقوم به وأقوم به بشكل حسن. أنا أستطيع أن أقوم بذلك هنا، من أجلك. ستجد مجالاً واسعاً من الفوائد في الفصل ١٢.

أنا في انتظار صوت جرس التلفون:

إنها حياتك. فإذا قرع جرس التلفون، فذلك لأن شخصاً بحاجة إليك لتحل مشكلة، أي مشكلته. وإن حصولك على مهنة مناسبة ليست مشكلة أي شخص آخر.

التمرين: ١، ٢ - أفهم قيودك:

نحن جميعاً نواجه قيوداً، ولكن كل واحد منا يظن أن قيوده تعيقه وحده. ضع علامة على القيود التي تظن أنها تنطبق عليك.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> أنا متقدم بالسن | <input type="checkbox"/> مواقف/ حاجات أعضاء الأسرة. |
| <input type="checkbox"/> أنا غير مؤهل | <input type="checkbox"/> ضغط من الأقران. |
| <input type="checkbox"/> أنا الجنس غير المناسب | <input type="checkbox"/> انعدام الثقة بالنفس لإقناع الآخرين بشخصي |
| <input type="checkbox"/> كل خبرتي في مهنة واحدة | <input type="checkbox"/> قلقي ناتج عن المجازفة |
| <input type="checkbox"/> لدي مشكلة صحيحة | |
| <input type="checkbox"/> أنا صغير للغاية | |

- السفر مسافة طويلة للعمل
- السفر جزء من العمل
- قلق ناتج عن تكراري لمشاكل قديمة
- ليالٍ بعيداً عن الأسرة
- قلق من بطالة لمدة طويلة
- نقص في المعلومات المتعلقة بسوق العمل
- خوف من موقف رب العمل من العدد الزائد عن الحاجة
- الافتقار إلى مهارات حديثة.
- خجل بسبب البطالة
- أنا لست على صلة بالسوق
- الافتقار إلى أهداف مهنية واضحة
- الافتقار إلى مهارات تكنولوجيا المعلومات
- الخوف من أن أكون منبوذاً
- التزامات مالية في الوقت الحاضر
- الافتقار إلى المؤهلات المطلوبة
- التزامات مالية في المستقبل
- قلق بسبب العودة إلى مشاكل عائلية/شخصية
- الخوف من التقرب إلى الناس
- التدريب أو الدراسة بدوام كامل
- قلة من المنجزات الملموسة
- التخطيط المهني مضيعة للوقت
- لم أنجح في الحصول على وظيفة حتى الآن
- لا أريد أن أكون عدداً زائداً عن الحاجة
- لا أريد أن أتخذ قراراً مغلوطاً في حياتي

- أريد وظيفة تبدو جيدة في بيان خبراتي
- أريد أن أغير نمط حياتي
- أريد وظيفة مأمونة
- أريد أن أخرج من سباق الجردان
- لم أتقدم بطلب من أجل وظيفة من قبل
- أريد وقتاً مستقطعاً كي أفكر
- لا أحسن الكلام أثناء المقابلة.
- لدى أناس أمثالي خيارات قليلة جداً

الآن انظر إلى القيود التي عليها علامة. خذ قلم تخطيط وضع علامة على ثمانية من القيود التي تظن أنها الأكثر حرجاً أو الأكثر إعاقة. دوّن عند كل علامة من تغلبت على القيد في الماضي والخطوات التي تراها تساعدك في التغلب على هذا العائق في المستقبل. وإذا شعرت أن هناك قيوداً لا تستطيع أن تتغلب عليها، فمن المفيد أن تبحث عن عون ومساعدة.

قائمة أوامر:

- ☑ تكون المشاكل المهنية ملموسة أحياناً، ولكنها يمكن أن تكون كذلك خطأً لتجنب قضايا التغيير. والسؤال الآن، ما هو دفاعك المفضل الذي يقوم على كلمتي «نعم، ولكن»؟
- ☑ يمكن أن تكون سعيداً في العمل. لكن ما هي الخطوات الأولى التي يمكن أن تأخذها لتحقيق ذلك؟ وكيف يمكن لأصدقائك وزملائك أن يلاحظوا ذلك؟

✓ انظر إلى بيان خبراتك وأسلوب مقابلتك وموقفك تجاه العمل.
أنت تقول متذمراً: إن أرباب العمل يرون أنك تتصف بنواحٍ سلبية. كم
سَوِيَّت من هذه السلبيات أو تخلّيت عنها؟

