

**المحاضرة الثامنة**  
**( الاستراتيجية الأولى : هل تحب وظيفتك ؟ )**

هل أنت أحد هؤلاء ؟



دراسة : ثلاثة من كل أربع موظفين يعملون في وظائف لا يحبونها ولا يجدون ذواتهم فيها ، ويتملكهم الملل والإحباط لارتباطهم بها.

**ماذا يحدث عندما تحب عملك ؟**

1. عندما تحب عملك ستشعر بمستوى مرتفع من الرضى والسعادة.
2. عندما تحب عملك ستتغاضى عن الجوانب السلبية المرتبطة به.
3. عندما تحب عملك سيأخذ عملك حيز كبير من تفكيرك وتركيزك.
4. عندما تحب عملك ستولد لديك رغبة في الأبداع فيه.
5. عندما تحب عملك ستكون هناك دائما قوة دافعة لطاقتك ومجهودك في العمل.
6. عندما تحب عملك ستحب الحياة.

**اختبار حب الوظيفة :**

إذا كنت تكره وظيفتك أو تحب فيها أشياء وتكره فيها أشياء أخرى ، أفعّل ما يلي:

أولاً : تحديد الأسباب عدم حب الوظيفة هي البداية:

1. لا تحصل منه على العائد المادي المناسب.
2. عدم إنصاف رؤسائك لك.
3. لا تحصل على فرصتك في التقدم.
4. الضغوط الكثيرة في العمل.
5. طبيعة العمل المملة والتي لا تتفق مع ميولك.
6. وجود أشخاص سيئين في مكان العمل.
7. الشعور بعدم تقدير الآخرين لمكانتك ومهامك في العمل.

**ثانياً : بناء معتقدات جديدة :**

تذكر دائما أن معتقداتك هي التي تجعلك تشعر بالسعادة أم التعاسة في عملك ، وهي التي تجعلك تشعر بأنك ناجح أم فاشل في عملك ، وهي التي تجعلك تشعر بأنك قوي أم ضعيف في عملك ، أبدا في تغيير معتقداتك بشأن الأسباب التي تجعلك لا تحب وظيفتك:

معتقدات إيجابية	معتقدات سلبية
علي أن أثبت كفاءتي وتميزي في العمل للدرجة التي يشعر بها القائمون على المؤسسة بأنه لا غنى عني ، وهنا سأحصل منهم على العائد الذي يناسبني ، طالما أنا متميز في المال سيأتي لأن قانون الحياة يقول : من زرع حصداً.	لا أحصل على العائد المناسب من عملي ، فكيف لي أن أحبه
تميزي في العمل وتسويق إنجازاتي واقترابي من رؤسائي وتحقيق الأهداف التي يطلبونها مني ، كل هذا سيسير برؤسائي في اتجاه العدالة.	رؤسائي لن ينصفوني ، فهم لا يقيمون جهود موظفيهم بموضوعية
أستطيع بسهولة أن أدير الضغوط في العمل وأحولها الى فرص للنجاح ، فكلما كانت هناك ضغوط معنى ذلك أن وظيفتي ذات قيمة كبيرة في المكان وهذا يعني أن الباب مفتوح للتقدم	هناك كثير من الضغوط في العمل ، انه عمل متعب

وجود أشخاص سيئين في مكان العمل	باستطاعتي أن أتعامل مع هؤلاء الأشخاص بحيث أتفادي تأثيرهم السلبي على مشاعري في العمل ، لن أسمح للآخرين بأن يجعلوني أكره العمل.
طبيعة العمل مملة ولا تتفق مع ميولي	بالتأكيد هناك جوانب مثيرة يمكن أن أكتشفها في العمل ، سأغير الطريقة التي أعمل بها لأضفي على العمل مزيد من المتعة
الآخرون لا يقدرّون قيمة العمل الذي أقوم به	لا يوجد عمل في الدنيا غير مهم ، وطبيعي أن يرى كل أنسان أن عمله هو المهم ، و الأولى أن أكون أنا كذلك
لدي وظيفة تستفزني	لدي وظيفة أقدم من خلالها قيمة كبيرة للمجتمع
الآخرون يعملون في وظائف أهم من الوظيفة التي أعمل بها ويحققون عائد يفوق العائد الذي أحققه من الوظيفة التي أعمل بها.	لن أقع في فخ المقارنة بين وظيفتي ووظائف الآخرين ففي كل وظيفة هناك مزايا وعيوب ، وفي كل وظيفة هناك فرصة لتحقيق النجاح

ثالثا : أكتب في ورقة المنافع التي تقدمها لمؤسستك ولعملائك ولمجتمعك من خلال الوظيفة التي تزاولها , ستكتشف أنك تقدم منافع عظيمة للغاية ، وأفتخر بأنك تقدم هذه المنافع.

#### رابعا : توليد الطاقة في العمل :

- 1.تخلص من العادات السلبية في العمل ، والتي تتسبب في انخفاض طاقاتك واستنزافها فيما لا يفيد ، وتخلق مناخا يساهم بشكل مباشر في عدم حبك لعملك ، تخلص من الغضب ، تخلص من القلق ، تخلص من انتقادات الزائد عن الحد لنفسك ولمؤسستك وللأشخاص الذين تعمل معهم ، تخلص من الندم والتفكير في الماضي ، تخلص من التشاؤم
- 2.ضع برنامجا لإدارة الضغوط وإدارة الوقت وإدارة العلاقات في العمل ( ستحصل على هذا البرنامج في هذه الدورة)

#### خامسا : أخلق الحماس :

- 1.ضع أهدافا في عملك ، فالهدف سيعطيك حماسا للعمل ، ضع أهدافا في حياتك اليومية الوظيفية ، وضع أهدافا تسعى الى تحقيقها خلال سنوات قادمة.
- 2.التزم بتحقيق الأهداف ، وكافئ نفسك مع كل هدف تحققه ، ولا تجعل للإحباط طريقا إليك.

#### سادسا : حقق الإشباع المهني : استمتع بعملك

- 1.تخلص من ارتباطك بالمؤسسة ، الآن أنت تريد أن تستمتع بعملك ، إذأ عليك ان توجد في عملك السمات التي تجعلك تستمتع بعملك.
- 2.الإبداع ، المال ، العلاقات الطيبة مع الآخرين ، التحدي ، تقديم منفعة .. الخ.