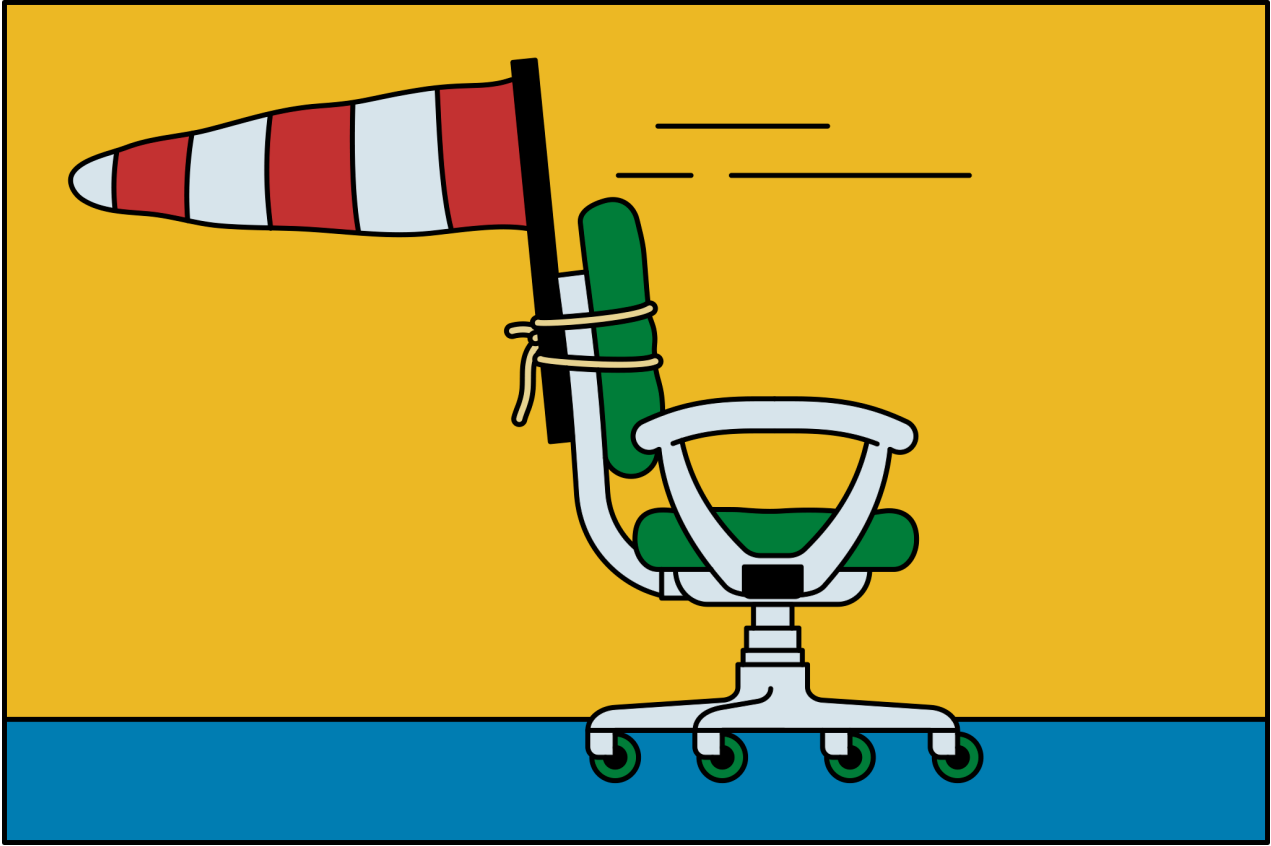


## 8 طرق للعمل بشكل أذكى في 2020



ترجمة وتحرير نون بوست

من الصداقة إلى مفاوضات الراتب، يمكن لعام 2020 أن يكون العام الذي تنتصر فيه على عملك ومهنتك، فالسيطرة على مستقبلك تبدأ بالدفاع عن نفسك، بينما تتعلم اجتياز العالم المعقد للسياسات المكتبية، في بعض الأوقات تصبح الصداقات الغامضة والبيروقراطية أمرًا مثيرًا للجنون، لكن المثابرة لا تعني فقط تسلق السلم الوظيفي للشركات، فقد تعني أيضًا تحديد مسارك الخاص.

اعثر على مزيد من السعادة في العمل

لا يشعر نحو ثلث الموظفين في الولايات المتحدة بالاندماج في عملهم، وتتنوع الأسباب بشكل واسع لكل شخص علاقة فريدة مع العمل، لكن هناك طرقًا صغيرة لتحسين أي عمل وهذه التحسينات التدريجية يمكنها أن تسبب زيادة كبيرة في الرضا الوظيفي.

في الحقيقة، وجدت إحدى الدراسات أن تغيير ولو جزء صغير من مكونات عملك له تأثير كبير على سعادتك الكلية، بمعنى آخر، لست بحاجة لتغيير كل شيء بشأن عملك حتى ترى فائدة حقيقية، فبعض التغييرات الصغيرة هنا وهناك قد تكون كل ما تحتاج إليه.

استخدم نقاط قوتك بحكمة أكبر

في العقدين الماضيين اكتسبت الحركة نحو الاهتمام بمواطن القوة زخمًا في عالم العمل، لكن من الفارقة أن نجد الكثير من الناس يهتمون فقط بإصلاح نقاط الضعف، فلا يملكون الفرصة للقيام بما يفعلونه جيدًا كل يوم، إنها مشكلة أن لا يفكر الناس جيدًا بشأن الوقت الذي يجب أن يقوموا فيه بما يفعلونه جيدًا.

## تتبع إخفاقاتك وتعلم منها

عندما تسير الأمور بشكل صحيح نصبح بشكل عام قادرين على تحديد أسباب نجاحها، حتى لو تطلب الأمر قضاء بعض الوقت لتحليل النجاح بأكمله، هذه الأشياء مثل الإعداد الجيد والجدولة المناسبة والتفويض الذكي وغيرهم، إذا لم يفسد أي شيء فلا تحاول إصلاحه.

لكن السقوط على وجهك يمنحك فرصة نادرة للعثور على ومعالجة الأشياء التي تسببت في الخطأ، أو بمعنى أوسع العادات والسمات التي تسبب الفشل، هذه الفرصة يجب أن ترحب بها.

## تجنب الدراما

تنتشر النميمة في أماكن العمل كغربة في الاندماج بالمجموعة، وفي بيئة العمل الجديدة هذا الاندماج سيكون ضارًا إذا سقطت مع زملاء عمل معروفين بسلبيتهم وإضاعة وقت الإنتاج، ورغم أن الشكوى مع زملاء العمل قد تحول هؤلاء الزملاء إلى أصدقاء، فإن جيل جاكينتو - الخبيرة المهنية - تنصح بتجنب النميمة تمامًا، فإذا سأل أحدهم: "ما رأيك في مارك؟ هل عملت معه؟" يجب أن تكون إجابتك مهنية مثل: "إنه رائع في العمل، يبدو أنه ملم بالتكنولوجيا جيدًا".

اسأل نفسك: هل تفعل ما تود فعله حقًا؟

هذا السؤال من أصعب الأسئلة التي نواجهها في حياتنا، لكن متى كانت آخر مرة كنت صادقًا فيها مع نفسك وفكرت في ذلك؟ إذا كنت مثل معظم الناس فغالبًا لم تفعل ذلك مؤخرًا، يقول آرت ماركرمان أستاذ علم النفس والتسويق بجامعة تكساس بأوستين: "إنني أومن بشدة بتقييم المكانة التي أعتقد أنني فيها في حياتي مرة كل عام، لا تنتظر حتى تحدث مأساة لتكون مستعدًا بالفعل للتفكير في ذلك الأمر".

تعلم كيف تتعامل مع الأوغاد دون أن تكون واحدًا منهم

في وقت ما من حياتك العملية ستجد نفسك مضطرًا للتعامل مع أحد الأوغاد، إنهم أشخاص يحطون من قيمتك ويقللون من احترامك، وربما ينسبون لأنفسهم الفضل في نجاحاتك ويلومونك على إخفاقاتهم ويقتحمون خصوصيتك ويخلفون وعودهم ويتحدثون بالسوء عنك ويصرخون في وجهك ويستخفون بك، وكما قال لك عالم النفس التنظيمي بوب سوتون، فإنهم يعاملونك بذيءة سواء كانوا لا يدركون ذلك أم لا يهتمون بذلك.

كن ذكيًا في طلب النصيحة

إنه السؤال الذي وصل إليه الخبراء في أي صناعة في مرحلة ما: "هل يمكن أن أشتري لك القهوة واحصل لي عقلك؟"، رغم أن حسن النية وحسن التنفيذ هما كل شيء ففي بعض الأحيان يصبح طلب عمل مقابلات غير رسمية أو إعلامية أمرًا وقحًا، وبالنسبة للمستقبل فمن الصعب وغير الواقعي لشخص محترف مشغول أن ينسق مواعيد خاصة للنقاش والتشاور لكل من يطلب ذلك.

كن أفضل في مقابلات العمل

لاحظ الدكتور ديفيد أوسترن مدرب سريري في قسم الطب النفسي بجامعة نيويورك أن 92% من البالغين مصابين بالقلق من مقابلات العمل، فنحن نخشى أن لا تتمكن من التعبير عن أنفسنا بوضوح، أو أن لا تبدو بشكل جيد، فماذا لو اعتقد الناس أننا غير مناسبين أو أننا لا نصافح بشكل مناسب؟ ماذا لو كان تقييمك أقل من الآخرين؟ هذه الأفكار هي سبب المظاهر السلوكية مثل الأيدي المرتعشة والشعور بالغثيان والتعرق، مما يصيبك بالقلق بشكل أكبر.

المصدر: نيويورك تايمز



---

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/35436/>