

السمادة على رأس العمل

أفكار بسيطة لتنسجم وتتجح في عملك

تأليف: جيم دونوفان

كيف تكون سعيداً في عملك

أجريت دراسات عديدة في الآونة الأخيرة كلها تسعى إلى اكتشاف أفضل الطرق التي تساعد الموظفين على الإنجاز بما يحقق لهم الشعور بالسعادة والرضا في أماكن عملهم، ولكن لسوء الحظ جاءت كل هذه الدراسات بأرقام محبطة للغاية فيما يتعلق بنسب شعور الموظفين بالسعادة! ونحن في هذه الخلاصة لا نقدم حلاً سحرياً لهذه المسألة، ولكن نقدم طرقاً أكثر فاعلية تساعدنا كي نصبح أكثر اندماجاً وكفاءة في العمل بما يزيد من إنتاجيتنا، كما تساعدنا كي نصبح أكثر رضىً وارتياحاً في حياتنا الشخصية أيضاً.

كافئ نفسك وكافئ الآخرين

هل لاحظت يوماً كيف ننتقد أنفسنا و ننتقد الآخرين بسهولة متناهية عند ارتكاب أخطاء حتى لو كانت أخطاءً تافهة؟ كثيراً منا لا يجدون صعوبة في تصيد الأخطاء خصوصاً تلك التي نرتكبها بأنفسنا، وللأسف يرى المديرون في كثير من الأحيان أن النقد طريقة فعالة تدفع الموظفين إلى تحسين أدائهم.

لكن إذا كنت ترغب في زيادة الإنتاجية وتحسين وضع الشركة، ابحث عن الأمور الجيدة والإيجابية وشجّعها، واعثر على هؤلاء الذين يجيدون أعمالهم وأثنِ على أدائهم. تعرف المؤسسات التي تملك فرق مبيعات كبيرة قيمة

برامج المكافآت، وتبذل كل ما بوسعها لمكافأة الموظفين المميزين، بدءاً من إهداء الكتب وبطاقات الهدايا وانتهاءً بالرحلات المثيرة كطرق مختلفة لتحفيز الموظفين ومكافأتهم على أدائهم المتميز، ومن نفس المنطلق عليك أيضاً أن تكافئ نفسك على أدائك الجيد.

فن وضع الأهداف

- دُونَ أهدافك سواء في مفكرة ورقية أو إلكترونية.
- اكتب الأهداف دائماً مستخدماً ضمير المتكلم وفي زمن المضارع، مثل: "عليّ الآن أن أفعل كذا"، أو "الآن سأفعل كذا".
- حاول أن تبدأ تسجيل هدفك بعبارة "أنا سعيد جداً وممتن للغاية لأنني [اكتب الهدف]". هذه الطريقة تضيف على الهدف مزيداً من الارتباط الشخصي بك، وكذلك ارتباطاً بالوقت الحاضر، والأهم من ذلك أنها تُشعرك بالامتنان لما جنيت.

حوّل المشكلات إلى حوافز

توجد طريقة رائعة للتعامل مع المشكلات، وتتمثل في إعادة تسميتها بـ"التحديات" بدلاً من "المشكلات". المشكلات عبارة عن الأمور التي نحاول أن نتجنبها، بينما التحديات هي الصعاب التي نستعد لها وتجاوزها. هذا التغيير الاصطلاحي البسيط له أثر عميق في طريقة تناولك للموقف.

تخلص من النمطية

هل مللت ممارسة نفس المهام كل يوم في العمل؟ كثير منا يتبع روتيناً معيناً، ولا يوجد خطأ في اتباع روتين ثابت، ولكن نمطية العمل تقتل قدرتنا على الإبداع، وتحول بيننا وبين تحقيق إنجازات عظيمة أو إحداث طفرات هائلة.

كن فضولياً

إذا كنت تتبنى أن تسعد في حياتك العملية والشخصية على السواء، لا بد أن تنمي فضولك، فمعرفة العالم من حولك والأشخاص المحيطين بك لن يزيد فقط من استمتاعك بوظيفتك، وإنما سيزيد أيضاً من قيمتك لدى الشركة، ويصف ذلك المدرب التنفيذي "جاي أبراهام" قائلًا: "الاستكشاف وقود الميزة التنافسية"، فكلما عرفت المزيد عن شركتك ومنتجاتها وخدماتها، تمكنت من أداء عملك بمزيد من الفاعلية والكفاءة، مما يؤدي إلى رفع معدلات الإنتاجية، وربما تحصل على ترقية.

حدد غايتك في الحياة

هل تعرف هدفك وتعيش لتحقيقه؟ ربما يكون العمل الذي تمارسه هو هدفك وطموحك في الحياة، والهدية التي تقدمها إلى العالم إن جاز التعبير، وربما تكون ما زلت في مرحلة اكتشاف ما تريده بالضبط في هذه الحياة. أياً ما كان الأمر، حاول أن تفهم أن العمل الذي تؤديه الآن هو ما ترغب في عمله، وأن المكان الذي تعمل به في اللحظة الحالية هو تحديداً المكان الذي تحتاج إلى العمل فيه. رغم أن الوظيفة التي تمارسها الآن قد تكون جسراً ستصل عبره إلى وجهة أخرى في نهاية المطاف، فإنها اليوم لا تزال العربة التي تقلك، وعليك واجبات والتزامات تجاهها، فأنت مدين لنفسك ولصاحب العمل بأن تبذل قصارى جهدك في المهام المنوط بك تنفيذها.

لا تتنازل عن المهنة التي تحلم بها

كتب الشاعر الأمريكي "هنري ديفيد ثورو" عن السعي وراء الأحلام: "إذا تقدمت لتحقيق أحلامك بخطوات وثيقة، وبذلت كل ما بوسعك كي تعيش الحياة التي تخيلتها، ستحقق نجاحاً باهراً لم تكن تنتظره على أرض الواقع". أنت لم تولد كي تعيش ساكناً بلا حراك منتظراً أن تصل إلى نهاية رحلتك دون أن يلاحظك أحد.

حقق أحلامك

يستمتع عقلك الباطن إلى كل ما تقوله، وتفكر به، وتشعر به حرفياً، ولذلك عليك أن تفكر وتتحدث وترتكز على الأمور التي تتبنى أن تحدث في حياتك.

لا تدع أهدافك ترعبك

وضع الأهداف لحياتك يمنحك خارطة طريق وأداة فعالة لقياس مدى تقدمك في المسار الذي رسمته لنفسك، والأهم من ذلك أن هذه الخارطة تنقل رغباتك إلى عقلك الباطن. أعلن عن عزمك على تحقيق أهدافك، وحاول أن تفرنها بتواريخ محددة قدر الإمكان.

إذا كنت ترغب في أن تكون شخصاً مميزاً، عليك أن تضع أهدافاً تعمل على تمديد قدراتك وصقلها، كي تُخرجك من منطقة الراحة والأمان والتعود، وتُدخلك في منطقة التحديات التي ينبغي عليك تجاوزها. اختر لنفسك الأهداف التي تحفزك وتخيفك أيضاً. تذكر أن الخوف ليس إلا وهماً نعيش فيه، فليس هناك ما يستدعي الخوف من محاولة تحقيق أجراً الأهداف، ولذلك امض في طريقك بلا خوف.

قسّم هدفك إلى مراحل وخطوات صغيرة

اكتب خطوات صغيرة من شأنها أن توصلك إلى هدفك وتستطيع إنجازها الشهر القادم. في الوقت الراهن، اكتب قائمة تشتمل على ما تظن أنك قادر على إنجازه، ثم اختر من هذه القائمة الخطوات والأنشطة اليومية والأسبوعية اللازمة لكي تنقلك من الوضع الحالي إلى الحياة المثالية التي تتصورها. قم على الأقل بتضمين شيء واحد يدفعك في الطريق الذي رسمته، ويمكنك فعله في التو. بعد تحديد خطوات بسيطة لتحقيق أهدافك، تكون بذلك عقدت العزم على إنجازها.

كيف تكتشف قيم الآخرين

إذا كنت مديراً وبادرت أحد موظفيك بالسؤال التالي: "ما أكثر ما يهكم في عملك؟"، ستكشف إجابته الأولى في الأغلب عن أهم قيمة يمثلها له العمل، وإذا ما واصلت طرح نفس السؤال، ستكتشف مزيداً من القيم الأخرى التي تهتم.

بمجرد أن تجمع قائمة بالقيم المهمة لدى الموظف كي تتعرف على شخصيته بعمق، ابدأ في سؤاله أي هذه القيم أهم بالنسبة إليه، كي تعرف ترتيب أهميتها في نظره. عندئذٍ فقط ستستطيع فهم شخصية الموظف، وتكتشف الدوافع التي تؤثر في سلوكه، فتعرف كيف تحفزه وأي المهام تناسبه أكثر لتكف به.

وحتى لو لم تكن مديراً، من المفيد أن تستثمر بعض الوقت في اكتشاف الأمور التي تمثل قيمة بالنسبة إليك، لأنها ستحدد درجة السعادة التي تعيش بها، إذ يكمن أحد أسباب عدم شعور الناس بالرضا في عدم اتساق الحياة التي يعيشونها مع قيمهم الأساسية أو الأمور التي تمثل قيمة مهمة لديهم.

تمسك بقيمك طوال الطريق

تعدُّ قيمنا من أهم مقومات تطور شخصيتنا، ولكننا أحياناً ما نتغاضى عنها. نقصد بالقيم المبادئ والسمات التي نتمسك ونعتز بها. نؤمن جميعاً بمجموعة من القيم المهمة بالنسبة إلينا – مثل الحب والنجاح والتعاطف والحرية والمشاركة والأمن – والتي يتوقف عليها شعورنا بالسعادة، مما يعني أن شعورنا بالرضا في أي موقف يعتمد على مدى التزامنا بالقيم المهمة لدينا، وكذلك يرتبط سلوكنا في أي موقف ارتباطاً مباشراً بمجموعة معينة من القيم.

ضع قواعد بسيطة لحياتك

القواعد هي الأمور التي نلتزم بها كي نشعر بتحقيق قيمة معينة. يمكنك زيادة احتمالات وصولك إلى الحالة التي تتمناها، وذلك ببساطة عن طريق الحرص على اتباع القواعد المرتبطة بتلك الحالة. على سبيل المثال: إذا كنت ترغب في أن تشعر بالسعادة، سهّل الأمر على نفسك وحدد قواعد بسيطة يمكنك الالتزام بها. بعض الناس يبالغون في وضع قواعد كثيرة جداً ترتبط بالأمور التي تُشعرهم بالسعادة، مما يجعل الأمر غاية في التعقيد، ويستحيل شعورهم بالسعادة ويقضون حياتهم تعساءً. على الجانب الآخر، قد ترغب في أن تجعل الشعور بالفشل مستحيلاً. في هذه الحالة، القاعدة الوحيدة المرتبطة بالفشل هي الاستسلام التام، فإذا لم تكن استسلمت بعد، فمن المستحيل إذن أن تكون قد فشلت.

تعلم كيف تدير وقتك

يميل كثير من الأشخاص المشغولين إلى وضع قوائم طويلة لما يرغبون في إنجازه خلال اليوم، ولكن إذا ما تطرقنا إلى دراسة الأشخاص الأكثر إنتاجية، ستجد أن أكثرهم يضعون قائمة تشتمل على أهم خمس مهام يريدون إنجازها في اليوم،

ولا يقومون بأي مهام أخرى قبل الانتهاء من المهام الخمس الأساسية، وذلك بدلاً من وضع قوائم طويلة والشعور بالإحباط نتيجة عدم القدرة على أداء المهام كافة.

اطرح أسئلة أعمق

يعد طرح الأسئلة الجيدة والمحددة من أقوى التقنيات التي يمكننا استغلالها في أي موقف، وخصوصاً في مكان العمل. حاول أن تطرح على نفسك سلسلة من الأسئلة المحفزة كل صباح كطريقة لبدء يومك شاعراً بالرضا عن نفسك ومقبلاً على يومك الجديد. هناك أسئلة تمكّنك ببساطة من بدء يومك بمزيد من الإيجابية، مثل: "ما الذي أتطلع إليه اليوم؟"، و"ما الذي سيسعدني حدوثه اليوم؟" و"ما الأمر الذي سيجعلني ممتناً اليوم؟".

في العمل، حاول أن تعناد صياغة أسئلة أكثر قوة وتأثيراً مثل: "كيف يمكنني أن أفعل ذلك بشكل أفضل وأكثر فاعلية؟"، و"ما الذي يبدو جيداً في هذا الموقف؟". بالتعود على طرح أسئلة قوية وإيجابية ترتبط بالعمل وبصفة يومية، ستخطو خطوات واسعة على طريق إدارة التواصل مع ذاتك، والشعور بالسعادة في أي موقف كنت.

كيف تتحكم في طاقتك

- احرص على أن تنال قسطاً كافياً من النوم. يحتاج أغلب الأشخاص على الأقل 7 أو 8 ساعات نوم متواصلة يومياً.
- للحصول على فترة نوم كافية، تجنب تناول الكافيين مساءً.
- احرص على تناول وجبة إفطار غنية بالبروتين.
- قبل أن تنهض من فراشك، اطرح على نفسك سؤالين محفزين.
- امنح نفسك وقتاً كافياً للذهاب إلى العمل.
- ابدل قصارى جهدك لتجنب المحادثات السلبية التي تنتشر بكل الشركات.
- إذا كان لا بد من مشاهدة أخبار المساء أو قراءة الجريدة أو الاطلاع على الأخبار في أحد المواقع الإلكترونية، احرص على أن تقوم بذلك في وقت مبكر من المساء، فأخر ما تود فعله هو أن تصطحب معك تلك المشاهد المرعبة والأخبار السلبية إلى أحلامك الليلية.

تعلم مدى الحياة

إذا تأملت الشخصيات الناجحة في أي مجال من مجالات الحياة، ستجدهم دائمي التعلم والتعطش إلى القراءة طوال الوقت، فإذا كنت راغباً في أن تعيش حياة ناجحة ومُرضية، احرص على قراءة كتاب مفيد يومياً.

المعلومات التي تعلمتها في فترة الدراسة ليست سوى مجرد بداية، ولا تصلح أن تكون السفينة التي تقلك على متنها إلى شواطئ المستقبل، فضلاً عن أن ما تتعلمه بانتظام هو العامل الذي يحدد مدى نجاحك في حياتك العملية.

لا تخش التعبير عما يجول بخاطرك

يعرف رجال الأعمال الناجحون أنهم ليسوا معصومين من الخطأ، ويحترمونك كثيراً عندما تعبر عن رأيك المخالف لهم، ولكن عليك بالطبع أن تعبر عن رأيك المخالف بطريقة مهذبة.

إذا وجدت أن اختلافك مع رئيسك يصب في صالح الشركة، لا تتردد في التعبير عنه. من الأفضل بالطبع لو عبرت عنه لرئيسك على انفراد، إن أمكن ذلك.

لا تنتظر أن يملي عليك أحد ما تفعله

ينتظر كثيرون في بيئة العمل من يخبرهم بما يفعلونه، بينما يبادر القادة دائماً بتولي المهام بناءً على معرفتهم بما يحتاج العمل إنجازه، ويتأكدون في النهاية من إتمام العمل. القائد لا ينتظر من يملي عليه مهامه، القائد يعمل مباشرة.

ركز على طريق النجاح

عليك أن تحوّل تركيزك من الأخطاء إلى النجاحات، عندها ستتمكن من تنشيط نصف المخ الأيمن المسؤول عن الابتكار والحدس لإيجاد طرق جديدة لتحقيق أهدافك.

تعلم كيف تتعامل مع صعبي المراس

كبي تتمكن من العمل والتواصل مع هؤلاء الأشخاص الذين لا تجد التعامل معهم سلساً، ركز على الجوانب المشتركة بينكما بدلاً من التركيز على الاختلافات والفروق.

إذا رغبت أن تكون أكثر سعادة وكفاءة في عملك، تعلم أن تتحى الأمور الشخصية جانباً، وركز على المهام الحالية بينما تتعامل بكل احترام مع جميع من تقابلهم، سواء في العمل أو خارجه.

اتخذ قراراتك بسرعة

إذا تأملت الأشخاص الناجحين في جميع مجالات الحياة، ستجدهم يتخذون قراراتهم بسرعة، ونادراً ما يغيرون آراءهم بعد اتخاذ القرار.

هل كل قرار ستتخذه سيكون قراراً صائباً؟ ربما لا، ولكن إذا قُيِّمت الخيارات الممكنة بالنسبة إلى قدراتك، واستمعت إلى النصائح، واتبعت حدسك، فعلى الأرجح ستزداد احتمالية اتخاذك القرار الصائب بدرجة كبيرة.

حدد معتقداتك

كل شيء تفعله وكل ما أنجزته بالفعل أو سوف تنجزه يخضع لمعتقداتك. والمعتقدات ببساطة هي الأمور التي ظللت ترددها على نفسك طيلة حياتك. قد يتفق معظم الأشخاص على أننا - نحن البشر - لدينا قدرات غير محدودة، فلماذا إذن لا نرى أثر هذا الاعتقاد في إنجازاتنا وأعمالنا؟ هنا يأتي دور المعتقدات التي تحدد نتائج أعمالنا. تتمثل المشكلة في أنه لدى كثير منا اعتقادات تقلص من قدراتنا على إنجاز مهام معينة، فنحن نستفيد من جزء ضئيل جداً من قدراتنا، فلا نهيب للعمل كما ينبغي، مما يسفر عن نتائج ضعيفة في نهاية الأمر، ولكن لحسن الحظ فإن العكس صحيح، فإذا ما وضعت في اعتقادك أنك قادر على إنجاز فعل ما، فسوف تستفز قدراتك غير المحدودة، وتتخذ إجراءات عملية تجاه إدراك الهدف، محققاً نتائج مذهلة.

إذا رغبت في تحديد المعتقدات التي تقلص قدراتك، انتبه إلى ما تقول حول قدرتك في مجال معين. ستسمع البعض يقول عبارات مثل: "لا يمكنني أن أحرز أي تقدم في هذه الشركة لأنني لا أجيد إدارة الآخرين". هذا الأمر غير صحيح بالمرة، إنه مجرد اعتقاد، فالمديرون الأكفاء لم يولدوا مديرين ولا أكفاء، ولكنهم تعلموا كيف يديرون الآخرين.

عليك أن تحدد معتقداتك السلبية التي تقف عقبة في طريق نجاحك وتحققها، ويمكنك التخلص من أثر المعتقدات السلبية من خلال التأكيد المستمر على ما يناقض المعتقدات المحبطة التي تثبط من عزيمتك وتقلل من قدراتك.

تحرك

إذا كنت تشعر بالإحباط أو بقليل من الاكتئاب، فإن أسرع طريقة تبدل شعورك هي أن تنشط وتحرك للعمل فوراً.

اعلم أن السعادة قرار

نُقل عن الدكتور "واين داير" قوله: "ليس ثمة طريق يوصلنا إلى السعادة، فالسعادة نفسها هي الطريق"، وهذا المعتقد هو سر السعادة سواء في العمل وفي الحياة الشخصية.

لكي تكون سعيداً، كل ما عليك فعله هو أن تتخذ القرار لتكون كذلك. اكتشف المهام التي تبهجك وتسرع قلبك، وافعلها. تولّ زمام أفكارك، ولا تسع إلا وراء ما يجعلك تشعر بالرضا والحماس والهناء.

كن استثنائياً

في بيئات العمل بالقرن الحادي والعشرين، في ظل المنافسة العالمية الضارية وكثرة الموظفين المؤهلين الذين يصارعون من أجل الحصول على وظائف، ما كان يعتبر مقبولاً في الماضي، لم يعد يفي بالغرض الآن، فإذا كنت ترغب في أن تكون مميزاً في حياتك المهنية، عليك أن ترفع معاييرك وتكون استثنائياً.

ما الذي يمكنك فعله لترتقي بمستواك وتضيف قيمة جديدة إلى شركتك؟ يمكنك أن تتحدى نفسك بأن تتساءل: "كيف لي أن أطور من هذه العملية؟"، أو "ماذا بوسعنا أن نفعل كي نقدم خدمات أفضل؟".

توقف عن النميمة

الغيبة والنميمة تدمر علاقات العمل، وتقوّض من إنتاجية الشركات، وتؤدي إلى انخفاض الروح المعنوية للعاملين، وتخلق بيئة عمل صعبة، وقد يصل الأمر إلى اضطرار بعض الأفراد المميزين إلى مغادرة الشركة.

ارفض الاشتراك في حلقات النميمة، وتجنب هؤلاء الأشخاص الذين يتخذون النميمة مهمتهم الأساسية في الحياة، فإن آخر ما تحتاجه أن تشتهر بأنك تنشر الشائعات والأقاويل حول زملائك في العمل أو غيرهم.

تبني عادات مفيدة

العادة هي الفعل الذي نكرره مرات ومرات إلى أن نؤديه بطريقة آلية. هناك عادات بناءة، وهي تلك التي تعزز قدرتنا على إحراز التقدم سعياً إلى الحياة التي نتمناها، وهناك عادات هدامة، وهي تلك التي تبعدنا عن تحقيق ما نريده.

- ✪ اكتب قائمة بأربع أو خمس عادات تساعدك في تحقيق أهدافك. حدد الطريقة التي يمكنك من خلالها تعزيز هذه العادات.
- ✪ اكتب قائمة بأربع أو خمس عادات لا تدعمك. حدد كيف يمكنك أن تستبدل بهذه العادات أخرى محفزة وداعمة لك.

“

اجعل تطوير الذات جزءاً من روتينك اليومي. إن لم تكن مهتماً بتطوير ذاتك والتقدم في مسارك الوظيفي، فكيف يمكن أن تقبل أي شركة أن تمثلها!

توقف عن الكلام السلبي

لا يمكنك سرد نفس القصة كل يوم وتتوقع أن يتغير الواقع. إذا كنت ترغب في أن تغير حياتك، لا بد أن نخبرنا بشيء مختلف، وأفضل شيء قد تفعله هو التوقف نهائياً عن التحدث حول المشكلات. نعم قد تكون المشكلات التي يتعرض لها الموظفون في شركات كثيرة منهكة ومحبطة، بيد أن التحدث عن المشكلة باستمرار والشعور بأنك ضحية طوال الوقت لن يزيد الأمر إلا سوءاً وسيغذي المشكلة ويضاعف حجمها. علينا أن نتعلم جميعاً أن نجعل محادثتنا تدور حول ما نود تحقيقه لا حول ما نخشى حدوثه.

حدد نموذج النجاح الذي تتمناه

ببساطة يمكنك أن تجد شخصاً يحقق نوع النتائج التي تريدها في مجال معين وتعلم ماذا يفعل وكيف يفعله.

في عالم الأعمال، هناك شيء ضروري يمكنك أن تقتنسه من الشخص الناجح وتحولّه إلى نموذج، ألا وهو المعتقدات التي يعتنقها ذلك الشخص، ولهذا السبب عليك قراءة السير الذاتية للأشخاص الناجحين الذين تود أن تسير على نهجهم أو تباريهم، فستمنحك قراءة سيرهم الذاتية منظوراً جديداً يساعدك في تنمية معتقدات محفزة جديدة.

حدد مفهوم النجاح بالنسبة إليك

إذا ما اتخذت الوقت الكافي لتعريف معنى النجاح الذي تريده، ثم أتبعته ذلك بالأنشطة التي تحققه، ستحصل على حياة تفوق كل توقعاتك.

لا تحدد المسار

عندما يتعثر العداء في أثناء الجري، لا يتوقف ليتفحص العثرة التي أوقعته، وإنما ينهض مسرعاً ويواصل السباق. وأنت ماضٍ في طريقك حتماً سترتكب أخطاءً، فإذا توقفت عندها كثيراً، ستضيع وقتك وتفسد الأمور. أفضل شيء أن تتعلم درساً من كل خطأ تقع فيه، وتنهض لمواصلة السباق.

ابدأ الآن

نميل جميعاً إلى التسوية بقولنا "في يوم من الأيام، سأفعل كذا" لنخدع أنفسنا بأننا في وقت قريب جداً سنفعل ما نؤجله باستمرار، ولكننا لا نفعل شيئاً إلا التأجيل والمماطلة. إننا عندما نقوم بأي عمل، يكون الدافع واحداً من السببين التاليين: إما الشعور بالسعادة أو تجنب الألم. إذن كيف تتغير هذه الآلية؟ هناك طريقة بسيطة للغاية كي تحفز نفسك، وذلك عن طريق التحكم في الاستراتيجية المعروفة باسم "العصا والجزرة" – التي تمثل شعورك بالألم والسعادة المرتبط بأفعالك.

فلنقل مثلاً إنك ترغب في إكمال تعليمك. ماذا يعني ذلك بالنسبة إلى مستقبلك الوظيفي وبالنسبة إلى سعادتك في الحياة بشكل عام إذا ما نجحت فيه بالفعل؟ ما الفائدة التي ستعم عليك بعد إكمال تعليمك على صعيد الكسب المادي وفرص العمل المستقبلية المتوقعة؟ الشعور المتوقع بعد تحقيق الهدف يمثل "الجزرة"، أو حافز السعادة. وفي طرف المعادلة الثاني يقع حافز الألم، وهو "العصا". تخيل ما الذي سيفوتك إن لم تكمل تعليمك. المهم أنه أياً كان ما تنتوي فعله في يوم من الأيام، لا بد أن تبدأه اليوم.

احتفظ بروح الإثارة

عد إلى خطة العمل الأصلية التي أعدتها من قبل أو مفكرتك الخاصة، وأعد قراءة الأسباب التي دفعتك إلى تأسيس عمل ما، أو إذا كنت موظفاً راجع الأسباب التي دفعتك إلى هذه المهنة. ماذا كانت أهدافك؟ هل لا تزال هذه الدوافع موجودة؟ هل ما زالت صالحة بالنسبة إليك حتى الآن؟ إذا كانت إجابات هذه الأسئلة بالإيجاب، تزيث قليلاً وحاول تنشيط مشاعرك السابقة تجاه هذه الأهداف وتجديدها. إذا كنت قد حدثت عن مسارك الأصلي، ربما يجدر بك إعادة التفكير بشأن عملك أو الوظيفة التي تمارسها حالياً.

تصرف كرجل مبيعات

معرفة اللحظة المناسبة للمشاركة في الحوار من أبرز عوامل نجاح التواصل الجيد والعلاقات الشخصية الوطيدة. إذا ما تسرعت في سؤال الشخص الذي تحاول إقناعه بشيء ما، ربما تفشل لعدم إمهاله وقتاً كافياً لاتخاذ قرار، وإذا ما تباطأت في سؤاله، قد تفوتك الفرصة. ولا تنس التأكد من انتباه الشخص الذي تحدّثه قبل أن تبدأ بالحوار، فهذا الأمر لا يقل أهمية عن تحيّن اللحظة المناسبة للكلام.

تجاوز المحن واستأنف حياتك بسرعة

الفرق بين الأشخاص الذين يتجاوزون المحن مهما كانت درجة صعوبتها وأولئك الذين يغرقون في أحداثها هو ما نطلق عليه "عامل الارتداد". هل تستطيع تقدير سرعتك في المضي قدماً واستئناف حياتك بعد التعرض لمحنة أو مشكلة كبيرة؟ عندما ينتابك حادث أليم، امنح نفسك وقتاً لتحزن على ما خسرت، ولكن لا تسمح لنفسك أن تظل عالقاً في أحزانها.

رؤج لشركتك

افخر بالعمل الذي تؤديه والشركة التي تعمل فيها. إذا صادفتك فرصة وتعرّفت على أحد الأشخاص الذين قد يجدون ما يبحثون عنه لدى شركتك، فلا تتردد وأخبره بذلك.

كن على طبيعتك

لا تحاول أن تتقمّص دوراً في بيئة العمل لا تستسيغه في حياتك الشخصية. لا تتعامل مع زملاء العمل بطريقة تختلف عن معاملتك لأفراد أسرتك في المنزل.

فكر في الأمور الإيجابية

بما أننا نستقطب الأمور التي نركز فيها، فإذا ما وجهنا أفكارنا إلى الأمور الجيدة التي تجلب الخير، فسنبالغ لأنفسنا مزيداً من الخير والرضا. اشكر الله على كل ما أنعم عليك به من نعم.

ليكن قلبك دليلك

العواطف التي نشعر بها عبارة عن نظام إرشاد داخلي، فهي تعمل كالإنذار الذي ينبهنا عندما نكتشف أموراً لا تتفق مع هويتنا وذواتنا، فإذا ما فكرت في القيام بعمل معين وشعرت بالارتياح تجاهه، فهو إذن يتفق مع هويتك، أما إذا شعرت بالاستياء وعدم الارتياح، فهو إذن غير موافق.

انظر إلى الصورة الكلية

الاندماج في العمل من أهم عوامل الشعور بالسعادة وزيادة الإنتاجية، فمهما بدت وظيفتك غير مهمة، فإنك إذا ما نظرت إلى الصورة بمزيد من التدقيق، ستجد أن ما تقوم به جزء من منظومة أكبر، والأهمية تتجلى في النتائج النهائية. إذا ما نظرت إلى وظيفتك من هذا المنظور، ستشعر بمزيد من الارتياح والإيجابية تجاه نفسك وتجاه دورك في العمل.

كُونِ صداقات في العمل

إذا منحت نفسك الفرصة للتعرف على زملائك في العمل على مستوى شخصي، سيصبح مكان عملك أكثر بهجة وسيزداد معدل إنتاجيتك، وبوجه عام من الأفضل أن تعمل مع أشخاص توجد فرصة للتعرف عليهم على المستوى الشخصي.

لا تكتفِ بالأمنيات

استخدم كلمة نوايا بدلاً من أمنيات، فللكلمة تأثيرات محفزة أكثر من الاقتصار على التمني والرجاء، وسوف تزيد من فرص نجاحك.

احترس من مهدري الطاقة

كل شركة لها نصيبها من مهدري الطاقات، وهم هؤلاء الأشخاص الذين لا يتوانون أبداً عن الحديث حول حالاتهم المرضية أو الحوادث التي وقعت لهم على الطريق طالما وجدوا من يستمع إليهم. هناك بعض الأشخاص في الحياة كل وظيفتهم أن يجعلوك تشعر بالسوء بقدر ما يشعرون هم دائماً. حاول ألا تقضي أوقاتاً طويلة معهم قدر الإمكان.

تذكر أن النقود مقياس لمستوى خدمتك

إذا كنت ترغب في كسب مزيد من المال، يمكنك ببساطة البحث عن طرق لتقديم مزيد من الخدمات لصاحب العمل، ورفع قيمتك لديه.

عشِ الحاضر

استمتع بالحاضر واصنع مستقبلك بيدك. ما تشعر به في اللحظة الحالية هو القوة الجاذبة التي تستقطب ظروفك وأوضاعك المستقبلية.

انهض وانطلق

لست بحاجة إلى خوض سباق ماراتون، كل ما عليك أن تبدأ بممارسة شيء قليل من الرياضة يومياً، وهذا ما سيخبرك به أي مدرب للحفاظ على صحتك.

استمتع بعملك

من حَقك أن تستمتع بكل شيء في حياتك، وخصوصاً عملك، ولكن يتطلب ذلك أن تملك زمام أمورك وتتحكم في ظروفك، لذلك حدد ما تريده، واسع إلى بلوغه بما يتفق مع القوانين والقواعد التي تحكم هذا العالم.

الكتاب

Author:	Jim Donovan
Title:	Happy @ Work: 60 Simple Ways to Stay Engaged and Be Successful
Publisher:	New World Library (April 8, 2014)
ISBN:	978-1608682508
Pages:	176



المؤلف

جيم دونوفان

متحدث ومدرّب منذ 18 عاماً، وهو رائد فكري معروف في مجال تطوير الذات.



هذه الخلاصة متوفرة باللغتين العربية والإنجليزية
This publication is available in both Arabic & English

نشرة نصف شهرية تصدر: عن العربية للإعلام العلمي "شعاع"

للاشتراك في (خلاصات)

لكم أو لمؤسستكم أو لإهدائها لرئيس أو مرؤوس
أو لتقديمها لزميل أو عميل ؛ يمكنكم
الاتصال بإدارة خدمات المشتركين.

جمهورية مصر العربية : القاهرة
هاتف : 22633897 - 24036657 - 24025324 + 2 02
فاكس : 22612521 +2 02

للاتصال بأي من مكاتبنا في
السعودية والإمارات والأردن واليمن
وسلطنة عمان وقطر وباقي الدول العربية،
الرجاء التكرم بزيارة موقعنا:

www.edara.com

تصدر عن شعاع أيضًا دوريات :

خلاصات كتب التربية والتعليم
علاقات
المضار الإداري
صحة ثروتك
إلهام على مدار العام
السلسلة الصوتية: الإدارة في السيارة

يمكنكم دائمًا الاشتراك والدفع
إلكترونيًا على موقعنا:

www.edara.com

تصدر (خلاصات)

منذ مطلع عام 1993 وتلخص باللغة العربية، أفضل الكتب العالمية الموجهة للمديرين ورجال الأعمال، مع التركيز على الكتب الأكثر مبيعًا والتي تضيف جديدًا للفكر الإداري. تهدف (خلاصات) إلى سد الفجوة بين الممارسات والنظريات الإدارية الحديثة في الدول المتقدمة، وبيئة الإدارة العربية ؛ حيث توفر لهم معرفة إدارية مجرّبة وقابلة للتطبيق. ويمكن البحث في كل محتوياتها من خلال محرك البحث المركب على موقعنا.

رقم الايداع : 6454

ISSN: 110/2357

حقوق الملكية

محفوظة للشركة العربية للإعلام العلمي



حقوق الملكية الفكرية لهذا العدد ولكل الأعداد والكتب الإلكترونية والصوتية المنشورة على موقعنا www.edara.com تعود للشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع». وعليه فإننا نتوقع منكم الالتزام بالمحافظة على حقوقنا كاملة وذلك بعدم نسخ أو رفع أو إرسال أعدادنا خارج حدود استخدامكم الشخصي والمهني والمؤسسي دون موافقة خطية منا. على أننا نسمح للمشتركين بحفظ وطباعة الأعداد للاستخدام الداخلي فقط. وعليه، نرجو أن يتعهد الجميع بعدم نقل أو تمرير أو مشاركة الآخرين في حقوقنا هذه. علمًا بأننا سنقاضي كل من لا يحترم هذا التعهد وفقًا لقوانين الملكية الفكرية المحلية والإقليمية والدولية.



أعداد هذا الشهر

خلاصة "كتب المدير" رقم: 605

السعادة على رأس العمل

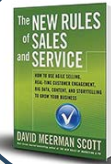
تأليف: جيم دونوفان



خلاصة "كتب المدير" رقم: 606

القواعد الجديدة للمبيعات وخدمة العملاء

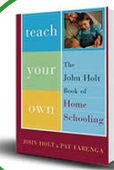
تأليف: ديفيد ميرمان سكوت



خلاصة "كتب التربية والتعليم" رقم: 78

علم أبناءك بنفسك

تأليف: جون هولت - بات فارينجا



علاقات
العدد 126

- ◆ عام الخير.. تجربة تستحق التعميم
- ◆ قبل التعليق خبار على
- ◆ أفكار.. باختصار
- ◆ شخصيتك علامتك التجارية
- ◆ أفكار لزيادة الإنتاجية
- ◆ الفيديو التسويقي
- ◆ العلاقات العامة في رمضان



صحتك ثروتك
العدد 30

- ◆ الصيام لإنقاص الوزن وضابط السكر
- ◆ تعاستك في العمل تضر بصحتك
- ◆ أفضل مصادر السوائل
- ◆ جهاز يحول الضوضاء الي أصوات لطيفة
- ◆ مشاية مُعلّقة للمكاتب
- ◆ نصائح لتحسين عملية الهضم
- ◆ تطبيق يساعدك على الصيام



المختار الإداري
العدد 186

- ◆ دمج القيادات الجديدة
- ◆ مقولات القيادة
- ◆ "جيسيكا أو ماثيوز" "أينشتاين" القادم سيكون امرأة
- ◆ اختيار موظفي المبيعات المناسبين
- ◆ لماذا تحتاج المؤسسات إلى مترجمي بيانات؟
- ◆ الواقع الافتراضي أسلوب جديد لصناعة المال