

نصائح تساعدك على تخفيف إجهاد البحث عن وظيفة



إعداد: أحمد البشير

قد يشعرك البحث عن عمل أحياناً بإحساس من يبحث عن إبرة في كومة قش، فمهما كانت استراتيجيتك ناجحة ومميزة، قد يبدو العثور على وظيفة أحلامك أمراً بعيد المنال. وقد تضطر بسبب الظروف أحياناً لأن تفقد صبرك، كفقدان وظيفتك وحاجتك إلى دخل ثابت في أسرع وقت ممكن، أو قد تكون عالماً في وظيفة تكرها ولا يمكنك الانتظار للعثور على وظيفة جديدة بأسرع وقت ممكن. قد تشعر بالضغط مع مرور الأيام، وقد تشعر بالضيق والحيرة لأن سبب عدم العثور على وظيفة غير واضح، فقد قمت بكل ما عليك

وتعد هذه المشاعر طبيعية خلال رحلة البحث عن عمل، إلا أن هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها للتخفيف من هذا الإجهاد. لذلك، ابدأ بأخذ نفس عميق والاسترخاء قليلاً واقرأ هذه النصائح لمساعدتك على تخفيف الإجهاد الذي يأتي مع رحلة بحثك عن عمل



تعتبر عملية البحث عن عمل أمراً متعباً ويتطلب الكثير من الوقت، فقد تضعك في دوامة من المشاعر والقلق حيال مستقبلك غير الواضح وحياتك المهنية التي باتت على المحك. لذا من المهم وضع خطة محكمة لتنظيم عملية العثور على وظيفة أحلامك والاستمرار بوتيرة متصاعدة حتى تصل إلى هدفك

ننصحك بتقسيم هدفك الأكبر إلى أهداف صغيرة يمكن القيام بها بشكل منفرد، إذ يمكنك تحديد هدف ليوم على سبيل المثال التقدم لخمس وظائف لا غير، بمجرد أن تحقق هذا الهدف يمكنك أخذ قسط من الراحة ومن ثم الانتقال إلى مهمة أخرى، مثل التواصل مع المهنيين، ومراجعة سيرتك الذاتية ورسالتك التعريفية، والتحضير للمقابلات وغير ذلك. إن وضع خطة هو الجزء السهل، أما التمسك بها فهو التحدي الحقيقي، لذلك قد يساعدك تقسيم مهامك وتنظيمها على عدة أيام على الالتزام وتحقيق هدفك في النهاية

وسيساعدك ذلك في السيطرة على عملية البحث عن عمل وسوف يبقيك متحفزاً وبعيداً عن الشعور بالملل، مع الحفاظ على التوازن بين الشعور بالإنجاز وأخذ قسط من الراحة.

تقبل هذه المشاعر



عندما تبدأ برحلة البحث عن عمل، قد يكون من الصعب عدم الانغماس في التقدم إلى الوظائف دون توقف الأمر الذي قد يسبب الاستنزاف الذهني والنفسي. وبالإضافة إلى الأفكار السلبية التي من الصعب التحكم بها مثل «أوه، لن يقرأ سيرتي الذاتية أحد»، أو «لن أحصل على مقابلة أبداً» وغير ذلك. ففي النهاية، تعد رحلة البحث عن عمل وظيفة بدوام كامل عليك القيام بها كل يوم

اطمئن تماماً، فهذا أمر طبيعي، فالبحث عن عمل ليس بالأمر السهل على الإطلاق. وواحدة من أهم النصائح التي يمكن أن نقدمها لك هي الاعتراف بتلك المشاعر من اليأس والقلق فهي جزء لا يتجزأ من الرحلة، ولكن الأهم ألا تستسلم لها أبداً. وإذا كنت تشعر أن اليأس بدأ يملكك، وأن حظك العاثر هو السبب في عدم عثورك على الوظيفة فقد يكون من الضروري أن تأخذ خطوة إلى الوراء للتفكير فيما تقوم به وإعادة تقييم أساليبك

تذكر أن البحث عن عمل هو مرحلة مؤقتة لا أكثر، وليست حياتك إلى الأبد. كن منفتحاً لتجربة طرق مختلفة وأساليب مختلفة، سواء فيما يتعلق بمقابلات العمل أو كتابة سيرتك الذاتية أو غيرها، فهناك دائماً أمر مختلف لا تعلم عنه

خذ قسطاً من الراحة



قد تشعر أحياناً أن أي وقت لا تقوم به في البحث عن عمل هو وقت ضائع، ولكن نريد أن نطمئنك أنه يمكنك دائماً أخذ

قسط من الراحة لإعادة شحن طاقتك، بل يتوجب عليك ذلك. ابتعد عن الكمبيوتر، وقم بأي أمر آخر، فعندما تبدأ بالشعور بالضيق وكأنك تشعر بالاختناق أو تدور في دائرة مغلقة من العمل المستمر دون نتيجة، فهذه إشارة هامة أنك بحاجة إلى استراحة، عليك أن تستمع إلى جسمك وعقلك وإعادة ضبط تركيزك إلى شيء غير مرتبط بالبحث عن عمل.

سوف تؤدي هذه الاستراحة إلى تحسين أدائك ونتائجك بشكل كبير، سواء كنت ترغب في البدء في إجراء أبحاث معمقة عن صاحب العمل والشركة التي تقدمت إليها البارحة، أو تريد تحسين الرسالة التعريفية التي كتبتها الأسبوع الماضي أو أنك تريد التحضير لمقابلة عمل هامة. لذا لا شيء أفضل من أخذ استراحة تضمن لك الاسترخاء والانشغال بأمر آخر. غير البحث عن عمل ومن ثم العودة بكل نشاط.

يمكن أن تبدو رحلة البحث عن عمل، مهمة مملة وصعبة قد تشعرك باليأس في كثير من الأحيان. ومع ذلك، نأمل أن تساعدك النصائح المذكورة أعلاه، على التحكم في الإجهاد والقلق المرافقين لعملية البحث عن وظيفة وتسهيل طريقك إلى وظيفة الأحلام.

إن آخر نصيحة نود أن نقولها هي: اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها. ولا تتردد أبداً بطلب المساعدة عندما تشعر بالحاجة إليها، إما من صديق أو أحد أفراد العائلة الذين مروا بهذه المرحلة من قبل، أو مساعدة احترافية من قبل الخبراء المهنيين ومقدمي الخدمات المهنية، فلا عيب في طلب المساعدة عندما لا تكون متأكداً من أمر ما، عندها فقط سيكون العثور على وظيفة أحلامك مسألة وقت لا أكثر.