

# 7 استراتيجيات للتعامل مع الضغط الناتج عن فقدان الوظيفة

تتسبب جائحة فيروس كورونا المستجد-19 في تعطيل شامل في مختلف أنحاء العالم. ونتيجة لهذا، يفقد الكثير من الناس وظائفهم أو يُطلب منهم الحصول على إجازة ممتدة بدون راتب.

يعتبر فقدان الوظيفة تجربة مريرة، خاصة في وقت كهذا، عندما تكون الخيارات الأخرى محدودة على المدى القريب. قد يكون من الأسهل التعامل مع تجربة مريرة كهذه إذا كنت تعرف المشاعر التي قد تنتابك في مشوارك هذا، ولديك خطة وبعض الاستراتيجيات للتأقلم مع ذلك.

## المشاعر الشائعة عند انتهاء وظيفتك

يعد فقدان الوظيفة – خاصة إذا حدث ذلك بشكل مفاجئ وغير متوقع أو على نحو لا تريده – خسارة كبيرة وتغييراً جوهرياً. وتشمل المشاعر الشائعة والطبيعية، التي تشابه تلك التي يعاني منها من يمرون بحزن وألم، ما يلي:

- **الصدمة و/أو الإنكار:** قد ينتابك شعور بعدم التصديق بأن هذا يحدث بالفعل، وقد يستغرق استيعاب هذا الواقع وقتاً.
  - **الغضب:** يمكنك إلقاء اللوم على من تعتقد أنهم مسؤولون (بمن فيهم نفسك) والشعور بالاستياء تجاه المنظمة.
  - **الحزن:** عندما تفقد وظيفتك، فإنك غالباً تفقد معها أشياء مترابطة ومهمة مثل: عمالك اليومي؛ زملائك في العمل؛ الإجراءات الروتينية اليومية والأسبوعية؛ الأمان المالي؛ وجزء مهم من هويتك.
  - **الخوف:** من المحتمل أن تشعر بالقلق، وعدم الاستقرار، والقلق بشأن الآثار المترتبة على عدم اليقين فيما يتعلق بالموارد المالية، والتغيير، وفرص حصولك على وظيفة أخرى.
  - **القبول و/أو الارتياح و/أو الإثارة:** قد تشعر أيضاً بأن عبء زال عن كاهلك و/أو قد تشعر بالإثارة عند التفكير بأن فرص جديدة في انتظارك، والفرص المتاحة للحصول على عمل آخر.
- من الطبيعي جداً أن تشعر بمزيج من كل هذه المشاعر، أو أن تخالجك هذه المشاعر المختلفة على شكل موجات تتزايد وتتحسر. على سبيل المثال، قد تشعر بالحزن والغضب وبعض الارتياح. أو قد تشعر بالقلق الشديد، ثم تهدأ، ثم تشعر بالقلق مرة أخرى. ومن المرجح أن تأتيك مشاعر قوية وتذهب خلال هذه الفترة.

## 7 استراتيجيات قد تساعدك

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتساعدك على التأقلم في هذا الوقت من حالة عدم اليقين وتبدل الحال. فيما يلي بعض الأمور التي يجب أن تجربها:

### 1. تقبل مشاعرك

من الطبيعي أن تشعر بسلسلة كبيرة من المشاعر القوية خلال هذا الموسم. تقبل هذه المشاعر كما هي، بدلا من محاولة الابتعاد عنها. تذكر أن هذه المشاعر ستزول أيضا مرة أخرى، في الوقت المناسب.

ومع ذلك، فإن القبول والإقرار بمشاعرك ليس سهلاً كما هو الترحيب بها بحرارة ودعوتها للبقاء لفترة طويلة. من الطبيعي أن تشعر بشيء من الغضب إذا فقدت وظيفتك أو إذا ألغى أحد البرامج بسبب الصعوبات المالية. مع ذلك، لن يساعدك قضاء الكثير من الوقت في التفكير في عبث المؤسسة أو خذلها لك أو أن تصب تركيزك على الشعور بالأسى على نفسك لأسابيع.

لذلك، خلال الأيام التي تشعر فيها بمزيد من القلق والاكتئاب، حاول أن تتذكر أنك سوف تشعر بشعور أفضل مرة أخرى، في الوقت المناسب. وعندما تلاحظ أنك منهمك في أفكار تثير الغضب والقلق، ابدل جهداً لتذكير نفسك ببعض الحقائق لتحقيق التوازن أيضاً، أو بعبارة أخرى، طور منظورك للحياة.

## 2. تطوير منظورك للحياة

لا تستخف بمشاعرك السلبية مثل الحزن والغضب والخوف، أو تحكم على نفسك بسبب شعورك السيء. من الممكن الاعتراف بهذه المشاعر وخلق مساحة لها، وفي الوقت نفسه، عليك تذكير نفسك بحقائق تبعث الأمل مثل:

- ✓ هذا الطرف هو نكسة أو تحدٍ مؤقتين؛ وأنها ليست نهاية العالم.
- ✓ سيمر هذا الطرف أيضاً وستتحسن الأمور.
- ✓ لقد واجهت تحديات من قبل وواجهت تلك الأوقات العصيبة (ذُكر نفسك بنجاحات الماضي والنكسات في أوقات أخرى والتغييرات غير المرغوبة التي أدت في النهاية إلى فرص جديدة وقيمة).
- ✓ لدي خيارات وموارد (راجع نقاط قوتك ومواردك – المدخرات، والأصدقاء والعائلة، والعلاقات المهنية، والخبرة القيمة، والتعليم، والمهارات اللغوية، وما إلى ذلك).
- ✓ لدي أشخاص في حياتي يهتمهم أمري.
- ✓ لدي الكثير لأشعر بالامتنان لأجله (انظر إلى كل ما هو جيد في حياتك وابحث عن أشياء تكون ممتناً لها).

## 3. المشاركة مع أفراد الأسرة

إذا كنت جزءاً من عائلة - خصوصاً إذا كانت عائلتك تعتمد بشكل أساسي على دخلك - سيكون فقدانك لعملك مصدراً للتوتر بالنسبة لهم أيضاً. حاول أن تكون منفتحاً معهم بدلاً من أن يتعاملوا معها لوحدهم. ناقش معهم شعورك، وماذا تفعل وبما تفكر فيه فيما يتعلق بالخطوات التي ستقدم عليها.

ومن الجيد أيضاً اتباع هذا النهج مع الأطفال. يميل الأطفال إلى تخيل الأسوأ عندما تكون الأمور غير مؤكدة ومخيفة، لذا فإن التحدث معهم بطريقة مناسبة لأعمارهم حول ما يحدث وطمأنتهم جميعاً سيساعدهم في تخطي المرحلة. استمع إلى ما يشعر به أفراد عائلتك وناقش الطرق التي يمكنك من خلالها دعم بعضكم البعض.

قد يكون من المفيد أيضاً مناقشة هذه الأحداث وشعورك نحوها مع باقي أفراد العائلة الممتدة. ستجد العائلات حول العالم طرقاً جديدة للتواصل ودعم بعضها البعض خلال هذه الفترة.

## 4. قضاء الوقت في الحديث إلى الأشخاص الإيجابيين

إن قضاء الوقت في الحديث إلى أشخاص إيجابيين ومشجعين يمكن أن يساعدك في اكتساب المنظور والإحساس بالتفاؤل. ابحث عن الأشخاص الذين يستطيعون مساعدتك في تحديد الاستراتيجيات الجيدة، ويشجعوك في هذا الوقت ويذكروك بأنها نكسة مؤقتة ستعدي. لا تقضي الكثير من الوقت حالياً في الحديث إلى الأشخاص الذين يحبطوك أو يثبطوا عزيمتك، أو السلبيين على الدوام، أو من يجعلوك تشعر بالأسوأ.

بالإضافة إلى ذلك، خلال الأشهر الأولى بعد انتهاء عملك، قد لا تزال قادراً على الوصول إلى أي منافع دعم الموظفين التي تقدمها مؤسستك، ما قد يساعدك على التواصل مع مستشار خلال هذه الفترة لمناقشة استراتيجيات التأقلم وتقديم النصح لك أو البحث عن خدمات أخرى.

## 5. اتخاذ خطوات استباقية بشأن التخطيط المالي وأي مسائل تتعلق بالتأشيرة أو الإقامة

إن الضغوط المالية المرتبطة بفقدان الوظائف كثيراً ما تشكل مصدراً لضغط إضافي وقد تتسبب في مشاكل كبيرة، لذا كن سباقاً في التعامل مع هذا التحدي. لا تتجاهل هذه المسألة أو تتظاهر بأنها ستحسم نفسها بطريقة سحرية. من المهم التعامل مع هذه المسألة مباشرة وعلى الفور. قم بأمور مثل:

- ✓ تقدم بطلب للحصول على إعانات البطالة إذا كانت متوفرة وكنت مؤهلاً لها.
  - ✓ راجع مدخراتك ونفقاتك الشهرية، لتعرف كم المدة التي ستغطيها قبل الشعور بضائقة مالية كبيرة.
  - ✓ عدل ميزانيتك على الفور. ابحث عن طرق لتقليل النفقات (بشكل مؤقت على الأقل) عن طريق استبعاد الأشياء غير الضرورية.
  - ✓ تواصل مع شبكة علاقاتك وأعلمهم إنك على استعداد للعمل بالتعاقد.
  - ✓ فكر بإمكانية تعديل الإجراءات الروتينية العائلية لتمكين أفراد العائلة الذين ما زالوا يعملون من زيادة ساعات عملهم وتحقيق مزيد من الدخل.
- مع ملاحظة أنه إذا كنت تعيش في الخارج وأن فقدانك لوظيفتك سيؤثر على حقاك في العمل أو البقاء في البلد، فهذه مسألة أخرى تتطلب اهتماماً فورياً. تصرف على الفور لمعرفة الآثار المترتبة على حالة التأشيرة الخاصة بك.

## 6. اتخاذ خطوات استباقية للعثور على فرص بديلة

امنح نفسك يومين على الأقل لتقدير الموقف (أو فترة أطول إذا أمكن). ومع ذلك، بمجرد استعدادك للتركيز على البحث عن وظيفة جديدة أو إيجاد مصادر بديلة للدخل خلال هذه الفترة المليئة بالاضطرابات وعدم اليقين، قم بتكريس الكثير من الوقت والجهد والطاقة لحل هذه المشكلة.

كما أن الكثير من الأسر في الوقت الحالي أطفالها متواجدين في المنزل على مدار 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع. ومع ذلك، إذا كان بإمكانك إعطاء هذا الأمر أولوية حقيقية وتخصيص وقت له كل يوم من أيام الأسبوع. ضع جدول زمني منتظم لهذه الجهود، إن أمكن. كل هذا سيساعدك على الشعور بالثبات على الروتين، وفي التحكم، كما لو أنك تقوم بإنجاز الأمور.

يمكنك:

- ✓ **عمل قائمة مهام يومية:** في هذه القائمة، قم بتضمين بعض مهام البحث عن الوظائف بالإضافة إلى بعض الأنشطة الأخرى التي تنوي القيام بها.
- ✓ **تحديث سيرتك الذاتية:** قم بتضمين تحديد وإنشاء قائمة بالأشياء التي تجيدها فعلاً (نقاط قوتك ومهاراتك الأساسية). قم بتحديث قائمة نقاط القوة والمهارات الأساسية هذه كلما وردت إليك الأفكار مع مرور الوقت.
- ✓ **الوصول إلى شبكة معارفك:** اتصل بأصدقائك ومعارفك العاملين في نفس المجال، لأن الكثير من الفرص الجديدة تتوفر من خلال العلاقات القائمة، لذا استثمر تلك العلاقات القائمة وابحث عن طرق للتواصل مع الآخرين الذين يعملون بالفعل في مجال اهتمامك.
- ✓ **قبول جميع فرص المقابلة الشخصية:** حتى وإن لم تكن متأكدًا من أنك تريد الوظيفة، فكلما أجريت مقابلات أكثر، كلما تحسنت في ذلك. وما يدريك أي فرص قد تجلبها لك.

- ✓ **فكر بطريقة إبداعية في كيفية استخدام مهاراتك لكسب دخل إضافي:** ما هي المهارات والخبرة التي لديك بالفعل والتي يمكنك استخدامها بطرق جديدة خلال هذا الموسم؟ هل يمكنك العمل عن بُعد كمحرر أو مدرب أو استشاري؟ هل يمكنك مساعدة الجيران والأصدقاء في المهام العملية؟
- ✓ **فكر في التطوع:** إذا كنت قادراً على التطوع، فإنه إحدى الطرق لمساعدة الآخرين، فقد أثبتت الأبحاث أيضاً أن ذلك يساعد في تعزيز مزاجك ومنحك شعوراً بالهدف. كما يمكن أن يساعدك في تطوير مهارات جديدة وأن يؤدي إلى فرص أخرى مع مرور الوقت. فكر في التطوع في مطابخ الطعام، ومساعدة الجيران المسنين من خلال شراء الطعام لهم، والتبرع بالدم، أو التطوع لصالح الخطوط الساخنة الخاصة بالأزمة.

## 7. استخدم وقتك الإضافي بحكمة

قد لا يبدو الأمر كذلك، ولكن وقتك الإضافي الموجود في جدولك الآن يمكن أن يكون بالفعل هدية - فرصة لك للعناية بنفسك وإنجاز مهام أخرى يصعب عليك القيام بها عندما تعمل بدوام كامل.

إن القيام بهذه الأمور عن قصد سوف يساعدك أيضاً على الصعيد العاطفي. إليك أربع طرق يمكنك من خلالها استغلال الوقت الإضافي بشكل مفيد.

- ✓ **اهتم بصحتك:** في أوقات زيادة الضغط، نحن عرضة بشكل خاص للإصابة بالمرض، وإيذاء أنفسنا، وتطوير عادات ضارة (مثل شرب الكثير من الكحول). من المهم بشكل خاص العناية بصحتك خلال هذه الفترة من التوتر وعدم اليقين. تابع أو ابدأ في القيام بهذا التمرين الذي وجدته صعب ملاءمته في جدولك الزمني أثناء العمل، وتناول الطعام الصحي واحصل على قسط كافٍ من النوم.
- ✓ **قم بعمل شيء تستمتع به كل يوم:** حتى لو كان لمدة 20 دقيقة فقط، قم بعمل شيء تستمتع به كل يوم. قد تكون هذه هواية مثل البستنة أو الطهي أو الرياضة أو الرسم أو الكتابة، وقد يكون الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل. إن قضاء بعض الوقت للتمتع سوف يساعد على إبقاء معنوياتك مرتفعة وتذكيرك بأن الحياة لا زالت بخير.
- ✓ **مساعدة شخص آخر:** قم بمساعدة أفراد العائلة وغيرهم من الوقت والطاقة الإضافية الخاصة بك. سيساعدك ذلك أيضاً في تعزيز مزاجك ومنحك إحساساً بالهدف.
- ✓ **إنجاز المهام التي لم تتمكن من القيام بها أثناء العمل:** ما هي المهام التي كنت تنوي "القيام بها"؟ ما الذي يحتاج إلى إصلاح في المنزل؟ من الذي كنت تريد الاتصال به؟ يمكن أن تساعد في إعداد قائمة بهذه المشاريع والعمل بثبات لإنجازها لتعزيز إحساسك بالهدف والإنجاز.
- ✓ **ضع أهدافاً لتعلم مهارة جديدة أو استثمار هواياتك.** هل هناك لغة ما لطلما رغبت في تعلمها، هل تريد درساً في الفنون؟ استغل هذا الوقت لتحديد هدف لنفسك للعمل على المهارات التي ربما لم يكن لديك الوقت الكافي للاستثمار فيها أثناء العمل بدوام كامل. حافظ على إدارة الأهداف بسهولة وعلى إتساقها.

## عندما تشعر بأن الأشياء أصبحت أكثر صعوبة

عندما تكون عاطلاً عن العمل، تكون بعض الأيام أكثر صعوبة من غيرها، ويمكن أن تأتي الأيام الصعبة من العدم. يمكنك أن تتقدم في البحث عن وظيفة وشطب الأشياء من قائمة المهام، ثم فجأة: تستيقظ لتتسرع وكأنك لا تريد النهوض من السرير. أبداً.

عندما تأتي هذه الأيام، حاول تخفيف الضغط على نفسك، كل هذا سيزول، ولن تسود هذه الشعور إلى الأبد. وبدلاً من التعامل مع قائمة مهام ضخمة في ذلك اليوم، حافظ على تبسيط الأمور، واجعل هدفك هو القيام بثلاثة أشياء فقط:

- ✓ شيء مفيد (مثل مساعدة صديق بشيء صغير)
- ✓ شيء ما (لشخص آخر أو لنفسك)
- ✓ شيء كنت تقوم بتأجيله

اجعل هذه الأشياء الثلاثة بسيطة وقابلة لتحقيقها. هذا ليس اليوم المناسب لمحاولة طلاء المنزل بأكمله لأنه شيء قمت بتأجيله في الماضي، ولكن قد يكون يوماً مناسباً لتنظيم خزانة المطبخ، واحرص على اختيار شيء يمكنك تحقيقه في أقل من نصف يوم.

هذه الإنجازات الصغيرة قد لا تزيح عنك المشاعر الثقيلة، لكنها قد تزيح من الشعور بالسوء. وتمكنك من تحدي إحساسك بأنك عديم الفائدة وأنتك تضيع وقتك، وتساعدك عن طريق منحك إحساساً صغيراً وصلباً بالإنجاز حتى في ظل الشعور بالسوء. وهذا الشعور يمكن أن يساعدك على الصمود حتى تصبح الأشياء أخف ولا تتقل كاهلك وتمكنك من إعادة الانخراط في البحث عن وظيفة ومسؤوليات أخرى مرة أخرى.