



آفاق جديدة لإستثمار انتظار الوظيفة

هذه الحقيبة التدريبية تفتح آفاقاً جديدة في طريق الحصول على الوظيفة، ببيان كيفية صياغة السيرة الذاتية، ومهارات المقابلة، وكيفية بناء الثقة بالنفس ومواجهة مخاوف العمل الجديد.

أهمية العمل:

العمل غاية يسعى إليها الإنسان، تشعره بالأمن وتشبع قدرًا من حاجاته الأساسية؛ المادية منها والنفسية والاجتماعية، وهو عصب التقدم أيضًا. وعلى العمل تقوم نهضة الأمم وحضاراتها.

والحصول على فرصة عمل من أهم قضايا جيل الشباب. ومن الظواهر القاتلة لروح العمل؛ ظاهرة الفراغ. وهي كما عرفها الدكتور كامل عمران: تعد في مفهومها من أكثر الظواهر غموضاً وإبهاماً. وتعرّف آخر: هي اختيار حر بصورة نسبية، غايته الفرد ذاته. ويقترح الباحث الفرنسي «دوما زيديه» في محاولة لتحديد أبعاد هذه الظاهرة، أربعة مقاييس: المقياس الأول هو ظاهرة الطابع التحرري. ويعني أن في وقت الفراغ تحرير من بعض الالتزامات واختيار بعض الفعاليات، أي تحرير الفرد في ساعات محددة من بعض الأنشطة التي يجب القيام بها، سواءً اختارها أم لا، لينقله إلى أنشطة جديدة يختارها بملاء إرادته وحرية.

والطابع الثاني هو الطابع المجاني، وهذا يعني أن وقت الفراغ لا يكون في خدمة أي هدف مادي أو اجتماعي، حتى عندما تضغط عليه الحتميات الاجتماعية. ولما كان وقت الفراغ يقابل وقت العمل فإن وقت العمل يحيل وقت الفراغ إلى نشاط مجاني دون أية فائدة مادية تذكر. لكن هذا الرأي لا يعتقد به إلا الفرد المنعزل عن العالم؛ لأنه من المتعذر ألا يكون لوقت الفراغ هدف مادي أو اجتماعي.

أما الطابع الثالث فهو طابع المتعة، ويعني أن وقت الفراغ يقتدرن دوماً بالبحث عن السرور والمتعة، أو البحث عن حالة من حالات الرضا، وهو ما يقود المرء إلى وقت الفراغ.

والطابع الرابع هو الطابع الشخصي، حيث يرتبط وقت الفراغ مباشرة بالدفاع عن كمال الوجود الإنساني، ويتيح تحرر الفرد من الملل اليومي. وهو مرتبط بتحقيق الإنسان الكلي، إذ يولد نمط الحياة المعاصرة مللاً يومياً يتوق الإنسان للتحرر منه.

الوقت في حياة المسلم:

ومن المعلوم أن الأصل في حياة المسلم أنه لا يوجد فيها وقت فراغ، بمعنى عدم العمل لا للعالم ولا للآخرة؛ ذلك أن الوقت أو العمر في حياة المسلم ملك لله، والإنسان مسؤول عنه، فحياة المسلم كلها عبادة، فهو مطالب بملاء الوقت كله في عبادة الله، بمعناها الشمولي العام لجميع جوانب الحياة.

فكل أفعال الإنسان المسلم ونشاطاته تدور حول حقيقة واحدة، هي العبادة، والاختلاف بينها إنما هو في الهيئة ليس إلا، وفي المظهر وليس الجوهر. إذ لا يوجد في التصور الإسلامي نشاط إنساني لا ينطبق عليه معنى العبادة، أو لا يُطلب فيه تحقيق هذا الوصف؛ فغاية المنهج الإسلامي هي تحقيق العبودية لله أولاً وآخرًا.

ومن هنا يمكننا طرح سؤال مهم، وهو: هل في حياة المسلم وقت فراغ؟

لا شك أن ذلك غير ممكن بأي حال من الأحوال، فإن العمر -كما أسلفنا- ملك لله، وما الإنسان

إلا مسؤول عنه، ومستأمن عليه في هذه الدنيا التي حدد الله -عز وجل- فيها دوره بوضوح ودقة

متناهيتين، وذلك في قوله تعالى: { وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون }.

ومن يرغب التأكد من أن أوقات الفراغ في حياة الكثير من الناس أصبحت زمنًا ضائعًا، ومعوقة لسير

المجتمع نحو النهضة الشاملة، عليه أن ينظر إلى البرامج والأنشطة الترفيهية التي يمارسها كثير من أفراد المجتمع. فقد تحولت هذه البرامج والأنشطة إلى هدر للطاقات وتسطيح للمفاهيم والأفكار، بل وأحياناً للهدم، سواء على المستوى الفردي أو المجتمعي.

أنواع الوقت:

ومن أنواع الوقت: الوقت المباع، وهو الوقت الذي نقضيه في العمل ونتقاضى عليه الأجر. ووقت الصيانة، والمقصود به صيانة الجسم من خلال الراحة والنوم والاسترخاء والأكل، حتى نستعيد الطاقة والتوازن. ووقت الفراغ، وهذا النوع من الوقت هو الذي عليه الجدل؛ لأنه هو الذي يحدد الفوارق بين الناس، فعلى قدر استغلالنا لوقت الفراغ يكون مقدار مهارتنا ونجاحاتنا في الحياة. وأفضل وقت يمكن أن يستغل هو ما بعد الانتهاء من الدراسة ومرحلة انتظار الوظيفة.

مضيّعات الوقت:

ومن السلوكيات التي تؤدي إلى ضياع الوقت لدى الأبناء، ويجب أن ينتبه لها المربي، أن يقول الابن مثلاً: ليس لديّ وقت للتنظيم، أو أنا مشغول جداً! كيف ذلك إذا كان مشغولاً حقاً ويريد إنجاز مهامه بسرعة وإتقان؟ ومن السلوكيات أيضاً، قولهم: لا أحد يساعدني في تنظيم الوقت. ليس بالإمكان إلقاء اللوم على الآخرين ولا على الظروف، سيظل الفرد هو المسؤول الوحيد عن وقته، وعليه ألا يجعل الآخرين يستغلونه لإنهاء أعمالهم...

تخطيط الوقت:

ومن ناحية أخرى أثبتت التجارب العملية أن كل ساعة نقضيها في التخطيط لأمر ما، توفر لنا ساعتين إلى أربع ساعات عند التنفيذ.

ولأنه لا أحد لديه ذاكرة كاملة، ومن يقتنع بغير ذلك بالتأكيد سوف يتعرض لنسيان بعض التفاصيل التي قد تكون مهمة، لذا يجب علينا أن نكتب أفكارنا وأهدافنا على الورق، أو الكمبيوتر، فإنّ ذاك يساعدنا على التركيز أكثر ولن يكون هناك مجال للنسيان.

وحتى تدير وقتك بشكل جيد، قم بتحديد الأولويات في تنفيذ المهام المطلوبة منك، ابتداءً بالأهم فالهمم، ثم الأقل أهمية، وحاول الالتزام بهذه الخطة بقدر الإمكان، واصنع لنفسك قائمة بالمهام المطلوب القيام بها خلال اليوم، ولا تنجز المهام الأكثر سهولة على حساب تأجيل الأمور المهمة، التي قد تكون شاقة، وحدد الأمور الاعتيادية غير المهمة واكتبها، وحاول إنجازها في الأوقات التي تستطيع توفيرها، وقيّم نفسك في نهاية كل أسبوع، وابحث عن نقاط التقصير واعمل على تلافيها في أسرع وقت، وحاول أن تستمتع بالأعمال التي تقوم بها، حتى تتم على أحسن وجه، وكل ذلك يوفر الوقت.

وفي حديثنا عن استغلال الوقت لابد لنا أن نتطرق لما قبل الوظيفة، فعلى الوالدين مساعدة الأبناء للتسلح بمتطلبات العمل. وهناك ثلاث مهام رئيسة في طريق الحصول على الوظيفة، هي:

١. التدرّب على مقابلات التوظيف.

٢. إعداد سيرة ذاتية مميزة.

٣. إعداد رسالة التوظيف.

التدرب على مقابلات التوظيف:

مرحلة المقابلة الشخصية هي الأهم خلال رحلتك في البحث عن وظيفة، فنجاحك وفشلك يرتكزان عليها، وبمقدور الجميع أن يتعلم كيفية تجاوز المقابلة الشخصية بنجاح، خلال تلافي أكثر الأخطاء شيوعًا.

اختر لباسًا مناسبًا وأنيقًا، واهتم بلغة الجسد، وأتقن التواصل بالنظر مع الطرف الآخر، و تذكر أن الانطباع الأول والأخير هما الأهم، فأول وآخر خمس دقائق من المقابلة يكون لها بالغ الأثر على الطرف الآخر، وركز على نقاط القوة لديك، مثل تأهيلك الأكاديمي ومهاراتك وصفاتك الشخصية، وأعط إجابات واضحة ودقيقة، مع ذكر أمثلة لما أنجزت في حال تحدثت عن خبراتك، ولا تتحرج من ذكر أخطائك التي ارتكبتها سابقًا، وبيّن كيف تعلمت منها، واذكر بعض المواقف والتجارب التي مررت بها في مجال عملك؛ لأن خير برهان على أدائك المستقبلي هو أدائك في الوظائف السابقة، واجمع أكبر قدر من المعلومات عن صاحب العمل؛ لأن ذلك سيسهل عليك الإجابة بشكل مناسب، ويعينك على تلبية متطلبات الوظيفة التي تقدمت لها.

إعداد السيرة الذاتية ورسالة التوظيف:

سيرتك الذاتية هي صحيفة تسويقية لمختلف خبراتك وإنجازاتك ومراتبك العلمية، إنها فرصتك للحصول على وظيفة أو ترقية، إن أحسنت كتابتها. والهدف الأساسي من السيرة الذاتية هو الوصول إلى مرحلة المقابلة وتقديم رسالة طلب وظيفة. ويقصد برسالة طلب الوظيفة، تلك الرسالة التي يعدها ويكتبها صاحبها ويقدمها إلى جهة ما (شركة، هيئة حكومية، جمعية، إلى آخره...)، يطلب فيها تعيينه لديها في وظيفة محددة.

ولا شك أن العناية بهذه الرسالة، بوصفها أداة اتصال إقناعي، إنما ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمدى حاجة الجهة المعنية للوظيفة موضوع الطلب، وبطبيعة الظروف التي تحكم عرض الوظائف والطلب عليها.

وحتى تحصل على الوظيفة المطلوبة، لابد لك من بناء شبكة واسعة من العلاقات، وبحث الوظائف من خلال إعلانات الصحف والمجلات والتلفاز والإنترنت، وإرسال طلب توظيف بالبريد للمؤسسات والمنظمات التي ترى أنها بحاجة لخريجين من تخصصك.

وحتى يحظى طلبك بالقبول، عليك إظهار المعرفة التامة بمتطلبات الوظيفة، والإفصاح عن أهدافك وطموحاتك، وإفساح المجال لصاحب العمل كي يتعرف عليك بشكل جيد، وإظهار توافق مؤهلاتك العلمية وخبراتك وقدراتك ومهاراتك، مع متطلبات وشروط الوظيفة، وتدعيم الطلب بشهادات الخبرة ورسائل التوصية، وكتابة كل ذلك بدقة.

كسر حاجز الخجل:

يعد الخجل الاجتماعي من الظواهر المنتشرة في مجتمعاتنا العربية بشكل كبير، ويعود هذا الأمر إلى مراحل الطفولة الأولى، إذ لا يُعوّد الأطفال على التكلم أمام مجموعة من الناس لكسر حاجز الخجل الاجتماعي منذ الصغر.

بالطبع لا يلاحظ هذا الأمر ضمن نطاق العائلة، إذ يبدو الشخص طبيعيًا جدًا مع عائلته والمقربين، بينما يشعر بالخجل مع زملاء العمل أو الدراسة.

وللتخلص من هذه المشاعر عليك معرفة أمر مهم، وهو أن الشعور بالخجل ليس بالأمر السيئ، لكن المبالغة فيه بحيث يمنعك تنمية علاقاتك الاجتماعية هو ما يجب تجنبه، لذلك عليك البدء بالسيطرة على

هذا الخجل بشكل تدريجي وبخطوات صغيرة وثابتة.

واعلم أن هذه الحواجز موجودة في عقلك أنت، وليست فيمن تتعامل معهم، فشعورك أن الناس يراقبونك هو انعكاس لما تتصوره أنت، وليس الآخرين.

لذلك؛ عليك العمل مع نفسك للسيطرة على هذه المشاعر، حاول التخفيف من التوتر عن طريق التحدث أمام جمع من الغرباء، فلأنك لا تعرفهم فأنت غير مهتم بما يظنونه فيك؛ لأنك لا تعرفهم، وهذا ما سيساعد في كسر حاجز الخجل.

فكسر حاجز الخجل أمر يأتي بالتدريب، ومع كل محاولة ستخف مشاعر التوتر والخوف لديك، بحيث تغدو أكثر ثقة كلما تحدثت أمام الناس.

عمومًا، لا تعاقب نفسك لكونك خجولًا أكثر من اللازم، فهذا أمر ليس بيدك، وتذكر أنه بإمكانك دائمًا السيطرة على هذه المشاعر إلى حدٍّ معيّن، بحيث تملك زمام الأمور في تسيير شؤون حياتك.

وتذكر أنك لست وحدك تشعر بالخجل، فالكثيرون يواجهون نفس المشكلة وبنفس الأعراض، بمجرد دخولهم إلى مكان عام. معرفتك بهذه الحقيقة هي الخطوة الأولى في طريق الحل، فمعظم الناس يضعون قناعًا اجتماعيًا عندما يخرجون إلى الحياة العامة.

بناء الثقة بالنفس:

من المؤكد أنه بدون الثقة بالنفس ستعرض لفقدان الكثير من الفرص المتاحة؛ لشعورك أنك في مواجهة مخاطر متعلقة بتجربة شيء جديد. وفيما يلي، إليك بعض الحقائق عن الثقة بالنفس:

إن الثقة بالنفس لا تورث، ولكنها تُتعلّم وتكتسب. ومستوى الثقة بالنفس يختلف باختلاف النشاط الذي تقوم به، ومثال على ذلك أنه يمكن أن تكون واثقًا من قدرتك على قيادة سيارة ما، ولكنك في نفس الوقت تخجل من التحدث أمام حشد كبير من الناس. أيضًا، الثقة بالنفس ليست ثابتة، فهي تتغير إلى الأفضل أو الأسوأ، طبقًا للأحداث الجديدة التي تمر بك.

وإذا ما اعتمدت على تقييم الآخرين لك، فإن ثقتك بنفسك ستتقلب مع تقلب آرائهم عندما يبدون إعجابهم بك أو ينتقدونك، وهذا لا يعكس حقيقتك بالطبع. وهنا سؤال: كيف تضع حدًا لاعتمادك على تقييم الآخرين؟

حل هذه المشكلة بسيط جدًا، فقط اكتب نقاط ضعفك وقوتك في ورقة، ثم استمر في تعديل ما

كتبته حتى تصبح راضيًا عنه، واستمر في قراءة تلك الورقة كل يوم حتى تصبح متأكدًا أن ما كتبته يمثل قدراتك الحقيقية ومهاراتك، ومن ثمّ عندما تواجه نقدًا، فإنك ستنظر ما إذا كان يتوافق مع محتوى الورقة أم لا.

ربما تعتقد أنه من الغرور أن تقيّم نفسك بدون النظر لرأي الآخرين، ولكن في الحقيقة لو أنك تبلغ من العمر عشرين عامًا، مثلًا، فإنك قد أمضيت عشرين عامًا في معرفة نفسك، فأنت تعرفها أكثر من أي شخص آخر يعرفك منذ شهور أو سنين، كما أنه في عالم غير مثالي مثل عالمنا هذا، من الصعوبة الحصول على تقييم أمين من الناس المحيطين بك.

وينبغي أن يلعب الآباء دورًا واضحًا في بناء الثقة بالنفس لدى أبنائهم، عن طريق تشجيعهم للقيام

بالتجارب الجديدة، كي لا يخافوا ارتكاب الأخطاء، وكي يتقبلوا الوقوع في الأخطاء باعتباره أمرًا لا مفر منه.

وعلى الفرد أن يعرف إن كان نقص ثقته بنفسه ناتج عن أسباب حقيقية، أم بسبب مقارنة الذات مع آخرين والشعور بالاختلاف عنهم، أو ما يعرف بعقدة النقص، فهذا التشخيص يساعد في العلاج.

كما ينبغي اجتناب المثالية في تقدير الذات والآخرين وفي التوقعات، فمن يحاول أن يكون مثاليًا يضع أهدافًا يستحيل تحقيقها، ما ينعكس سلبيًا على ثقته بنفسه، نظرًا لعدم تحقيقه نجاحات.

وينبغي أيًا الاهتمام بمظهره، فثقة الإنسان بنفسه تتأثر كثيرًا بمدى رضاه عما يلبس وعن شكله عند الخروج. بل إن الشخص الذي لا يثق بنفسه يشعر غالبًا أنه يبدو أسوأ بكثير مما هو عليه حقيقة، وهي ما تسمى «الصورة الذهنية المشوشة».

نماذج فريدة:

من يطلع على سيرة الصحابة -رضي الله عنهم- يشعر بعظمة أخلاقهم، وهيبة مواقفهم، وحسن صنيعهم. فبحكم صحبتهم لرسول الله -صلى الله عليه وسلم- خير قائد وخير قدوة وخير مرب، واحتكامهم إلى المنهج الإسلامي القويم، الذي يوجه الإنسان للصواب دوماً ويعنى بجميع الأمور التي تخصه وتوجه غرائزه توجيهًا سليمًا.

وقد خرج منهم خير الخلق بعد الرسل -صلوات الله وسلامه عليهم-، فكان منهم من حفظ القرآن الكريم عن ظهر قلب في أولى سنوات العمر، وكان منهم الذين نبغوا في علوم القرآن والسنة والفقه، والكثير من العلوم الإنسانية الأخرى، وكان منهم الدعاة الذين فتحوا القلوب، وأسروا العقول، كسيدنا مصعب بن عمير -رضي الله عنه-، الذي انتدبه رسول الله -صلى الله عليه وسلم- داعية إلى المدينة ولم يبلغ الثامنة عشرة من عمره، وكان منهم الفتيان الذين قادوا الجيوش وخاضوا المعارك، كسيدنا أسامة بن زيد -رضي الله عنهما-، وما ذاك إلا لترعرعهم تحت ظل الإسلام وتخرجهم من المدرسة المحمدية الجليلة.

الحقبة ممتعة في مضمونها ونشاطاتها، وحديثها الشيق عن عالم الوظائف، ولغة الجسد، وبناء الثقة بالنفس، وإعداد السيرة الذاتية، والكثير المفيد في طريق تحقيق الأحلام.

آفاق جديدة لإستثمار انتظار الوظيفة



تأليف: مؤسسة محمد وعبد الله إبراهيم السبيعي الخيرية

إحدى مبادرات



هذه الخلاصة من إنتاج مبادرة

