



التعامل مع فقدان الوظيفة

التغيير من شأنه أيضاً أن يجلب فرصة عظيمة

تتطور بيئة الأعمال اليوم باستمرار لأنها تتكيف مع اتجاهات السوق والمنافسة والتكنولوجيا الجديدة وما إلى ذلك. وتتسم إعادة الهيكلة، والاستعانة بمصادر خارجية، وتخفيض العمالة جميعاً بكونهم عوامل شائعة يما يعكس عالمنا المتغير باستمرار.

قد يكون فقدان الوظيفة أمراً شائعاً، ولكنه لا يزال تجربة مرهقة مالياً وعقلياً وعاطفياً. وغالباً ما يقترن فقدان الوظيفة غير المتوقع بمشاعر مثل الخوف والقلق والإنكار والغضب والحزن. وقد تنشأ أسئلة حول هوية المرء وهدفه. ويتصارع الكثير من الأشخاص مع مشاعر العجز. قد يؤثر فقدان الوظيفة أيضاً على علاقاتك وشعورك العام بالعافية.



يتضمن التغيير توديع العادات القديمة كما تعرفها، ويتسم ذلك بالصعوبة. وقد ينتج عن ذلك افتراض الأسوأ فورًا والشعور بالإرهاق من الخوف والحزن. إلا أن التغيير من شأنه أيضًا أن يجلب فرصة عظيمة. قد تساعدك الاقتراحات التالية أثناء انتقالك في عملية التوديع والمضي قدمًا.

التغيير من شأنه أيضًا أن يجلب فرصة عظيمة

الإقرار بالحزن

فقدان العمل ما هو إلا: فقدان. والحزن أمر طبيعي ومعتمد عندما يمر شخص ما بتجربة الفقدان. وأخذ الوقت الكافي للاعتراف بما تشعر به من خلال كتابته أو التحدث عنه مع صديق أو متخصص من شأنه أن يساعدك في معالجة حزنك.



كن لطيفًا مع نفسك

العناية بالذات أمر بالغ الأهمية. كل جيدًا. الحصول على قسط كافٍ من النوم. تواصل مع من يحبونك. كن هادفًا بشأن أخذ فترات راحة للاسترخاء. وتجنب الإفراط في تناول الكحوليات والعقاقير والأطعمة السريعة. استعمل حسك الفكاهي. كن لطيفًا مع الآخرين. إن مجرد تقديم يد العون للآخرين هو عمل مجزٍ، وفرصه كذلك تثري العلاقات مع الآخرين.



تحلّ بالسلوك الإيجابي

بينما قد لا تكون قادرًا على السيطرة على فقدان وظيفتك، فإنك تملك زمام السيطرة على سلوكك. قد تراودك أفكار سلبية قائمة على الخوف حول الموقف وقدرتك على تجاوزه بنجاح. تعتمد مواجهة تلك الأفكار بالدليل على نقيضها. متى نجحت في تجاوز تحديات الماضي؟ ما الذي ساعدك حينها؟ هل هناك أي شيء يمكنك تطبيقه في هذا الموقف؟ تقبل فكرة أن التغيير ينطوي على فترة من عدم اليقين. لقد اعتدت على الأمور كما هي. فأنت تعرف دورك وكيف تؤديه بشكل جيد. والآن أنت تستكشف كيف ستبدو طبيعتك الجديدة. وتتميز هذه المرحلة بعدم الراحة، ولكن أيضًا بالإبداع. التحلي بعقلية مرنة من شأنه أن يساعدك في التفكير في وجهات نظر متنوعة وتحديد الفرص الجديدة. قد يشعر الناس بمجموعة واسعة من المشاعر أثناء محاولة تغلبهم على حالة عدم اليقين من الإيجابية والسلبية على حدٍ سواء. تقبل مشاعرك وكن هادفًا للتفكير بشكل إيجابي.



التخطيط لاحتياجاتك المالية



- قِيم جميع مصادر الدخل. قد تكون شركتك قد أدرجت مزايا مالية أو مزايا أخرى كجزء من مغادرتك للشركة. افهم التفاصيل وكيفية الاستفادة من الموارد المقدمة. وفكر في استكشاف الموارد المحتملة من إعانات البطالة التي تقدمها ولايتك.
- أنشئ خطة إنفاق في حالة الطوارئ. قد تختار تخفيض إنفاقك عن طريق تجنب عمليات الشراء غير الضرورية حتى تحدد خطواتك المهنية التالية.
- فكر في التأمين المؤقت. هناك طرق مختلفة للحصول على تأمين صحي وقد يقدم صاحب العمل السابق نوعاً من هذه الميزة.

تقييم الأهداف التعليمية والمهنية



أعد النظر في ما يمنحك إحساساً بالهدف والرضا في العمل. اكتشف خيارات وظائف وتدريب جديدة.

اتخاذ خطواتك التالية



- **شبكة الاتصال** - تحدث إلى أصدقائك ومعارفك حول الوظيفة التي تريدها وما يمكنك تقديمه في هذا الدور. اطلب منهم توصيلك بأشخاص قد يكون لديهم فرص عمل.
- **ضع خطة** - قد يتفاوت طول الوقت الذي يستغرقه العثور على وظيفة جديدة. المحافظة على اتباع روتين وكتابة الأهداف اليومية من شأنه مساعدتك في الحفاظ على قوة دافعك وجعل رحلة بحثك عن وظيفة أمراً مثمراً. حافظ على هدوئك. كن إيجابياً. ركز على ما يقع تحت سيطرتك. ضع في اعتبارك العمل في وظيفة مؤقتة بينما تبحث عن وظيفة دائمة.
- **قم ببناء فريقك** - تواصل مع العائلة والأصدقاء للحصول على الدعم. استكشف أي خيارات للمشورة التي ربما قدمها صاحب العمل كجزء من مغادرتك الشركة.



تذكر:

هذا أمر موسمي. لقد سبق وأن مررت
بأمور صعبة وستغلب على فقدان
وظيفتك. ابقِ إيجابياً وابدأ عن فرصة
في التغيير.



الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول
الدعم الحرج.

Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تتطلب على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC