

# التعامل مع فقدان الوظيفة

تتطور بيئة الأعمال اليوم باستمرار حيث تتكيف مع اتجاهات السوق والمنافسة الجديدة والتكنولوجيا وما إلى ذلك. وتُعد إعادة الهيكلة والتعاقد الخارجي وتقليص العمالة كلها أمور شائعة وتعكس عالمنا دائم التغيير.

صحيح أن فقدان الوظيفة أمر شائع، لكنه يظل تجربة مرهقة ماليًا وعقليًا وعاطفيًا. وغالبًا ما يقترن فقدان الوظيفة غير المتوقع بمشاعر مثل الخوف والقلق والإنكار والغضب والحزن. وقد تنشأ أسئلة حول هوية الفرد وهدفه. فيما يغالب الكثيرون مشاعر العجز. قد تتأثر أيضًا علاقاتك وشعورك العام بالرفاهية بسبب فقدان الوظيفة.

يتضمن التغيير توديع الوضع الطبيعي القديم كما كنت تعرفه، وهو أمر قد يكون صعبًا. ولربما يراودك افتراض الأسوأ على الفور والشعور بالخوف والحزن. ولكن في الواقع، يمكن للتغيير أن يجلب فرصًا عظيمة أيضًا. قد تساعدك المقترحات التالية على اجتياز عملية الوداع والمضي قدمًا.

## لا تنكر شعورك بالأسى

لا تختلف خسارة الوظيفة عن غيرها من الخسائر. ويكون الأسى أمرًا طبيعيًا وعاديًا عندما يتعرض المرء للخسارة. إن تخصيص الوقت للاعتراف بما تشعر به من خلال كتابته أو التحدث عنه مع صديق أو أحد المتخصصين يمكن أن يساعدك في التغلب على حزنك.

## تعامل مع نفسك بإحسان ولطف

الاعتناء بالنفس مهم جدًا. كل جيدًا، نَم بالقدر الكافي. تواصل مع من تحبهم. لا تنس أخذ فترات راحة للاسترخاء. تجنب استخدام الكحول والمواد الكيميائية والوجبات السريعة بشكل مفرط. استخدم روح الدعابة لديك. كن لطيفًا مع أحد الأشخاص. إن مساعدة الآخرين تكون مجزية بحد ذاتها، ومن المحتمل أن تثري أيضًا العلاقة مع هؤلاء الأشخاص.

## حافظ على نظرتك الإيجابية

ربما لم تكن مسؤولاً عن خسارة وظيفتك، ولكنك أنت المسؤول عن موقفك من هذه الخسارة. قد تتبادر إلى ذهنك أفكار سلبية قائمة على الخوف بشأن الموقف وقدرتك على التعامل معه بنجاح. فواجه تلك الأفكار بالأدلة التي تثبت عكس ذلك. متى نجحت في التغلب على التحديات في الماضي؟ ما الذي ساعدك وقتها؟ هل هناك أي شيء يمكنك تطبيقه في هذه الحالة؟ تقبل أن التغيير ينطوي على فترة من عدم اليقين. لقد اعتدت على الوضع السابق. وكنت تعرف دورك وكيفية القيام به بشكل جيد. أما الآن، فتستكشف كيف سيبدو الوضع الجديد. تتميز هذه المرحلة بعدم الراحة، ولكن أيضاً بالإبداع. ويساعدك الحفاظ على عقلية مرنة في التفكير في وجهات نظر متنوعة وتحديد الفرص الجديدة. ويمكن أن تنتاب الناس الكثير من المشاعر المتضاربة أثناء تعاملهم مع حالة الحيرة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. اعترف بمشاعرك وفكر بشكل إيجابي.

## خط لاحتياجاتك المالية

- **قيم جميع مصادر الدخل.** ربما تكون شركتك قد أدرجت مزايا مالية أو مزايا أخرى كجزء من مغادرتك للشركة. تعرف على التفاصيل وكيفية الاستفادة من الموارد المقدمة. فكر في استكشاف إعانات البطالة المحتملة التي تقدمها منطقتك.
- **احرص على وضع خطة إنفاق في حالات الطوارئ.** يمكنك اختيار تقليل إنفاقك عن طريق تجنب المشتريات غير الضرورية حتى تحدد خطواتك المهنية التالية.
- **فكر في التأمين المؤقت.** هناك طرق مختلفة للحصول على التأمين الصحي وقد يقدم صاحب العمل السابق بعض المزايا.

## قيم الأهداف التعليمية والمهنية

أعد النظر في الأمور التي تمنحك الشعور بأن لديك الهدف والرضا في العمل. استكشف خيارات للمهن الجديدة والتدريب

## اتخذ خطواتك التالية

- **أقم شبكة اجتماعية -** تحدث مع أصدقائك ومعارفك عن الوظيفة التي تريدها وما يمكنك تقديمه في هذا الدور. اطلب منهم إصالحك بالأشخاص الذين قد يكون لديهم فرص عمل.
- **ضع خطة -** قد تختلف مدة الوقت المستغرق في العثور على وظيفة جديدة. يمكن أن يساعد الحفاظ على الروتين وكتابة الأهداف اليومية في الحفاظ على قوة دافعك والنجاح في إيجاد وظيفة. ابق هادئاً. كن إيجابياً. ركز على الأمور التي يمكنك السيطرة عليها. فكر في العمل المؤقت أثناء بحثك عن وظيفة دائمة.
- **قم ببناء فريقك الداعم -** تواصل مع العائلة والأصدقاء للحصول على الدعم. استكشف خيارات الاستشارات التي قد يقدمها صاحب العمل كجزء من مغادرتك للشركة.

## تذكّر ما يلي:

هذه فترة مؤقتة. لقد واجهت الصعوبات من قبل وسوف تتغلب على خسارة وظيفتك. كن إيجابياً وابدأ بالبحث عن الفرصة التي قد يوفرها التغيير.



للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.

