الغضب أثناء العمل قد يدمر حياتك

غالباً ما يترك المرء عمله من دون سابق تصور وتصميم، وغالباً ما يكون الشعور البديهي حيال قرار مماثل هو الحزن والغضب.

ولكن، على كل شخص عامل أن يعرف أن كل ردّة فعل "سلبية" في موقفٍ مماثل، قد تسبّب له ضرراً في المرحلة التالية من حياته المهنيّة.

لذا، ننصحك بالتزام الصمت والتعامل بهدوء في حالاتٍ مماثلة إذا كنت ستحتاج للتعبير عن انفعالاتك، ولكن يجب اختيار بيئة ملائمة لإخراج هذه المشاعر.

ما يمكنك فعله أيضاً، أن تطلب تعويضاً مادياً عن أيام الاجازات المتبقية لك والتي لم تحصل عليها في السنة الأخيرة، إذ أنها من حقك. كذلك، عليك أن تطلب شهادات رسمية من الشركة بسنوات الخبرة الخاصة بك والترقيات التي حصلت عليها أثناء عملك.

اخيراً، عليك أن تثق بنفسك وبقدراتك فلا تتوقف عن البحث عن فرص أخرى يمكن أن توفر لك وظيفة وحياة أفضل.