

عبور از مانع‌های عشق و موفقیت شغلی

برای به‌دست آوردن عشق و موفقیت شغلی، لازم است مسائل این راه را شناخته و سپس حل کنیم. وجود مانع‌های درونی و بیرونی، امری است طبیعی و شناخت و حل این مسائل، جزو مسئولیت‌های شغلی هر فرد است. برای دست‌یافتن به این هدف، راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شوند:

وداع با بی‌عشق شغلی

بی‌عشق و عشق شغلی، دو نقطه‌ی مخالف یکدیگر هستند. اگر وقت شغلی خود را صرف کارهای بی‌عشق یا کم‌عشق کنیم، زمان و فرصتی برای کار عاشقانه نخواهیم داشت. برای این‌که در زندگی، فرصت کافی برای تجربه‌ی عشق شغلی داشته باشیم، لازم است با کارهای بی‌عشق و کم‌عشق، وداع کنیم. در این مورد، سؤال‌های زیر را صادقانه با خود مطرح نموده و پاسخ دهید:

– چه کارهایی را در زندگی دنبال می‌کنید و ادامه می‌دهید که به آنان عشق و علاقه‌ی کافی ندارید؟ چرا؟
– آیا با سعی و کوشش بیشتر، می‌توانید در این رابطه، عشق و علاقه‌ی کافی شغلی (حدود ۷۵ درصد یا بیشتر) به‌وجود آورید؟
اگر پاسخ‌های شما، به این دو سؤال نشان می‌دهند که به شغل فعلی خود علاقه‌ی کافی ندارید (و نخواهید داشت) بنابراین، لازم است شغل دیگری که به آن علاقه‌مند هستید را انتخاب و دنبال کنید.

رهایی از ترس‌های شغلی

ترس‌های مختلف، می‌توانند ما را از پیش‌روی در راه عشق شغلی باز دارند. لازم است با این ترس‌ها آشنا شویم؛ آن‌ها را بسنجیم و مهار کنیم. به‌عنوان نمونه، ممکن است از این‌که نتوانیم شغل مورد علاقه‌ی خود را به‌دست آوریم یا در آن درآمد کافی داشته باشیم، بترسیم یا ممکن است نگران حرف و نظر منفی دیگران در مورد آن شغل باشیم. ترس‌های زائد یا بی‌مورد مانند ترس‌ها و قفل‌های درونی هستند که اگر مقدار و قدرت‌شان بیش از عشق و علاقه‌ی ما به شغل موردنظرمان باشد، احساس می‌کنیم نمی‌توانیم قدمی در راه پیشرفت در آن شغل برداریم. با کم‌کردن ترس‌های زائد می‌توانیم رفته‌رفته خود را از بند آن‌ها رها نموده و به‌سوی عشق شغلی به حرکت درآیم. برای رهایی از ترس‌ها، لازم است با آن‌ها آشنایی بیشتری پیدا نموده و حس‌شان کنیم. برای این‌که مهارت احساسی بیشتری به‌دست آوریم، لازم است حس کردن را تمرین نماییم؛ همان‌طور که برای یافتن مهارت‌های فکری، باید تفکر را تمرین کنیم. یکی از راهکارهای تجربه‌ی تدریجی احساس ترس به‌منظور آشنایی و کنترل آن، این است که روزانه برای مدت کوتاهی، کاری را انجام دهیم که ترس مربوطه را در ما پدید می‌آورد. برای نمونه اگر از شروع کاری می‌ترسیم، حاضر باشیم روزانه دست‌کم ۱۵ دقیقه به آن کار فکر کنیم یا آن را انجام دهیم. با پیروی از این برنامه‌ی روزانه، به‌تدریج ترس ما از آن کار، کاهش می‌یابد و به‌همان نسبت، قدرت عمل بیشتری برای انجام آن به‌دست می‌آوریم.

رهایی از خلأ درونی شغلی

می‌توانیم کمبودهای درونی شغلی خود را با عشق شغلی پرکنیم. هر یک از ما برای انجام کارهای مثبتی به‌دنیای آمده‌ایم که نسبت به آن‌ها احساس علاقه و کشش می‌کنیم. شناخت و عمل کردن به این کارها، جزو مسؤولیت‌هایی است که نسبت به خود و مردم اجتماع داریم.

اگر این مسؤولیت‌های شغلی را درک نماییم و انجام ندهیم، دچار احساس خلأ، پوچی، بی‌انگیزگی، خستگی و افسردگی می‌شویم. گویی نفس‌مان به ما می‌گوید: «چه کار داری می‌کنی؟! حوصله‌ام به‌شدت سر رفته و احساس بی‌کاری می‌کنم؛ چون کارهایی که تو انجام می‌دهی به هیچ‌وجه با ماهیت من هماهنگ نیستند. خواهش می‌کنم من را بهتر بشناس؛ صدایم را بشنو و بگذار در زندگی‌ات بیشتر مطرح و ابراز شوم.»



زمانی که صدای نفس و هویت خود را می‌شنویم و به آن‌ها در زندگی روزمره، اجازه‌ی حضور می‌دهیم، خلأ درونی شغلی نیز کمرنگ و سرانجام محو می‌شود و جای خود را به شوق و معنا می‌دهد.

استاد کاوه نیروی
روان‌شناس