

از شغل خود راضی هستید؟

آیا تاکنون شده از خود بپرسید: «این چه شغل
احمقانه‌ای است که من دارم؟»
آیا هیچ‌وقت احساس کرده‌اید که در شغل‌تان درجا
می‌زنید؟

اگر در محیط کارتان احساس فرسودگی و ناامیدی
می‌کنید، چه دربان هتل باشید و چه جراح مغز،
توصیه‌ی من به شما در چنین شرایطی، این است
که «با تمام وجود به آن کار بچسبید و با دل و جان،
برایش مایه بگذارید.»

چرا؟ زیرا به این ترتیب:

- احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد.
- مهارت‌های شما در آن کار، افزایش خواهند یافت.
- اعتبار و شهرت شما افزوده خواهد شد.
- شاید مورد توجه فردی قرار گیرید که موقعیت کاری بهتری را به شما پیشنهاد کند.
- سرانجام به جایی می‌رسید که اطمینان و دلگرمی لازم برای رفتن به سراغ کاری که دوستش دارید را پیدا خواهید کرد.

«فرد» می‌گوید: «اگر شغل خوبی داشتم، به‌طور
حتم با تمام وجود تلاش می‌کردم اما حالا که شغلم
مناسب نیست، ترجیح می‌دهم تمام روز به‌جای
کار کردن، چرت بزنم!» اما «فرد» در اشتباه است.

اگر به‌طور مداوم، تمام تلاش خودمان را انجام
دهیم، روزگار نیز ما را به سمت فرصت‌های جدید
خواهد برد اگرچه این کار ممکن است مدتی طول
بکشد اما به‌طور حتم، رخ خواهد داد و یک نکته‌ی
دیگر این‌که موقعیت‌ها (چه فرصت‌های شغلی و چه
عشقی) به‌طور معمول، از همان دری که فکرش را
نمی‌کنیم و انتظارش را نداریم، وارد می‌شوند. این
بازی روزگار است تا به یاد ما آورد که همیشه ذهنی
باز و امیدوار داشته باشیم.

در یک کلام

مردمان موفق به خود می‌گویند: «اگر من از موقعیت
فعلی به بهترین شکل استفاده کنم، موقعیت‌های
بهتری در اختیارم قرار خواهند گرفت.»
زندگی به تلاش ما پاداش می‌دهد نه به بهانه‌های
ما.

آندره متیوس / دکتر علی‌رضا واعظ شوشتری - دکتر محمدرضا قرآتی

احساس‌های منفی می‌شوند، از ذهن خود دور کنید اما این بدان معنی
نیست که هر وقت دچار اضطراب و استرس می‌شوید، تظاهر به شادی
کنید.

۳- با احساس‌های منفی مبارزه کنید:

سعی کنید بیش‌تر روی نکته‌های مثبت زندگی، تمرکز کنید. برای این کار
می‌توانید خاطره‌های گذشته را مرور کنید. شاید رویدادی که بتواند موجب
نشاط، شادی و آرامش شما شود را پیدا کنید. پژوهش‌گران توصیه
می‌کنند دیدگاه مثبت می‌تواند منجر به بهبود کیفیت زندگی و سلامت
هیجانی شود.

۴- جسم و ذهن خود را در آرامش نگاه دارید:

روش‌های مختلف آرمیدگی مانند «مراقبه» را به کار بگیرید. نفس‌های
عمیق بکشید و ورزش و پیاده‌روی را فراموش نکنید.

۵- مراقب خودتان باشید:

یک برنامه‌ی غذایی سالم و منظم داشته باشید. خواب کافی و عدم
استعمال دخانیات می‌تواند به سلامت جسمانی و هیجانی کمک کند.

ترجمه‌ی: سیروس آقاییار

کارشناسی ارشد مدیریت منابع انسانی

منبع: www.familydoctor.org