

## هل تشعر بعدم النجاح؟



«كلاماً ما عرفت نفسك أكثر، كلاماً سهلت عليك معرفة العمل المناسب لك، ما هو العمل الذي يستحوذ تماماً على انتباهك في وظيفتك؟ ما هو العمل الذي تنهمك فيه حتى إنك تنسى مرور الوقت؟ متى تشعر أن يومك يطول؟ ما هي النشاطات التي تجد وقتاً لها على الدوام بغض النظر عن مدى إنشغالك؟ ما هي المهارات التي تستخدمها في ذلك الحين؟ هل تفضل أن تكون عضواً في فريق أم تفضل العمل بمفردك؟ أي نوع من الإحصائيات يبقى في ذهنك؟ قم بتسجيل الأمور التي تستمتع بالقيام بها خلال يومك، وسبب ذلك، لاحظ ما الذي يستمتع ذهنك بالتفكير به، ما هي المهمات التي تنجزها يداك بصورة طبيعية، وما هي الأشياء التي يسهل عليك التركيز عليها؟ في أيّة أيام تجد نفسك مأخوذاً بما تفعله؛ ما هو العمل الذي يجعلك تشعر بالنشوة؟ متى تشعر أنك في أوج عطائك؟

مَن هو الشخص الذي يجني المال وهو يعمل ما تحب أنت أن تعمله؟

"العمل الذي يجعل لحياتك مغزى هو عمل جيد وحيوي، وهو بانتظارك كي تكتشفه في أعماق روحك" مارشا سينيتار.

اتّبع روتيناً مؤقتاً يجعلك ترتاح في الدخول إلى العمل والخروج منه. قبل مغادرة المكتب اكتب لائحة بأولويات يوم غد. دع اللائحة في المكتب وانس أمرها حتى اليوم التالي.

هل تُسبّب الإرباك لنفسك بسبب وظيفتك؟ هل العمل الذي تقوم به أقل مما تطمح إليه نفسك؟

"أكثر الوظائف تسبّبُ بالضغط النفسي هي تلك التي تُحمّل المرء مسؤولية من دون أن تمنحه سلطة. هل ينطبق ذلك على وظيفتك؟ وهل يستحق الأمر ارتفاع ضغط الدم والنوبة القلبية التي يؤدي إليها الضغط النفسي؟"

عندما تدرك ماهية طبيعتك الحقيقية، يمكنك أن تستخدم وظيفتك للتعبير عنها. سوف تصبح قادراً على التفكير بأنك شخص يساعد الآخرين، أو يجعل السياسيين يتصرّفون بنزاهة، أو أنك مدير ملهم.

إذا كانت وظيفتك لا تشعرك بالإرتياح والإلفة بصورة تامة، فما الذي يجعلها كذلك؟ قد يكون الحل شيئاً بسيطاً كإقتناء مصباح طاولة على مكتبك يجعل القراءة أكثر سهولة، أو وضع نبتة فوق خزانة الملفات، أو إحضار فأرة كومبيوتر مريحة أكثر لكومبيوترك. أو ربما يكمن الحل في توظيف مهاراتك في عملك بطريقة جديدة؛ أو إيجاد طريقة أفضل للقيام بشيء ما، أو النظر إلى رئيسك على أنه زبون لديك لا نموذجاً للسلطة، أو العمل مع الناس والأفكار على أساس أنهم أكثر من مجرد أشياء.

"تحدث إلى الأشخاص الذين يستفيدون من عملك. سوف تدرك مدى أهميتك". ►

المصدر: كتاب لكلّ مزاج علاج