

یک تغییر مهم در طرز تفکر؛ یافتن رضایت بیشتر در زندگی

اخیراً، در نیویورک تایمز مقاله‌یی با عنوان «ارزش بی‌حساب یافتن شغلی که عاشقش هستید» نوشته پرفسور رابرت اچ. فرانک، استاد اقتصاد دانشگاه کرونل، منتشر شده است. در این مقاله با انواع طرز تفکر جالب در مورد رابطه‌ی پول با خوشبختی آشنا خواهید شد.

فرانک در این مقاله در مورد اهمیت یافتن شغلی که عاشقش باشیم و نقش حیاتی آن در لذت بردن از داشتن یک زندگی توأم با رضایت توضیح می‌دهد. او به بیان عناصر کلیدی (به غیر از حقوق و دستمزد) که در میزان رضایت از شغل موثر است، می‌پردازد؛ شرایط جذاب شغلی، استقلال بیشتر، فرصت‌های بیشتر برای یادگیری و افزایش ایمنی محیط کار.

نویسنده مقاله، در ادامه به دو معیار مهم که معمولاً در هنگام انتخاب شغل به آنها توجه نمی‌شود اشاره می‌کند:

(۱) چه حسی در مورد چشم‌انداز کارفرمای خود دارید؟

(۲) و میل طبیعی شما برای توسعه تخصص شغلی خود به شکلی عمیق.

پس باید شغلی را برای خودمان انتخاب کنیم که مطابق با ارزش‌هایمان بوده و به رضایت ما از نوع زندگی حرفه‌ای خود، منتهی شود. به تعبیر دکتر فرانک، در پی یافتن شغلی باشیم که در آن از انجام وظایف روزانه‌مان لذت ببریم و در نتیجه احتمال بیشتری وجود داشته باشد که در آن حرفه به یک متخصص تبدیل شویم. ما زمانی می‌توانیم از داشتن یک زندگی رضایت بخش لذت ببریم، که به کاری که انجام می‌دهیم، از لحاظ هدف و کیفیت افتخار کنیم.

فقط یک بار فرصت زندگی کردن داریم

عاقلاً به نظر نمی‌رسد اگر تنها فرصت زندگی خودمان را صرف انجام دادن کاری کنیم که به آن هیچ علاقه‌ای نداریم؛ شغلی داشته باشیم که برای ما ارزشمند نیست و به داشتن آن افتخار نمی‌کنیم. فقط حرفه‌ای می‌تواند منجر به رضایت و خوشبختی ما در زندگی شود که با آن بتوانیم از حداکثر توانایی‌های خود و به بهترین شکل ممکن استفاده کنیم و باعث رشد و تکامل ما شود.

در اغلب اوقات، بیشتر افراد، دارای طرز تفکر غلطی در این زمینه هستند. یعنی به محض اینکه به آنها توصیه می‌شود «شغلی را انتخاب کنید که رضایت شما را افزایش دهد» به سرعت به این فکر می‌افتند که شغل خود را تغییر دهند.

در صورتی که، در اغلب موارد برای دستیابی به رضایت شغلی هیچ ضرورت و نیازی به تغییر زمینه‌ی شغلی یا کارفرمای خود نیست. گاهی اوقات، فقط یک راه حل ساده وجود دارد و آن اینکه؛ طرز تفکر خودمان را تغییر دهیم.

سریع‌ترین روش برای شروع دستیابی به رضایت شغلی (و متعاقباً، رضایت از زندگی) این است که سوال جدیدی را از خودمان در مورد کاری که در حال حاضر مشغول انجام دادن آن هستیم، بپرسیم.

اغلب افراد، از خودشان می‌پرسند: «من چه پاداشی از کاری که انجام می‌دهم دریافت می‌کنم؟» آنها برای پاسخ به این سوال شروع می‌کنند به سنجیدن میزان حقوق و دستمزد، مزایا، معافیت و فرصت‌هایی که برای بازنشستگی پیش از موعد وجود دارد. اگر خوب تفکر کنیم متوجه می‌شویم که چنین سوالی تا چه حد خودخواهانه به نظر می‌رسد و در آن، اهداف شغلی به طور کامل بر آنچه در زندگی به دست خواهیم آورد متمرکز شده است.

اما یک سوال به مراتب بهتری وجود دارد که می‌توانیم از خودمان بپرسیم: «کار من چه منفعتی برای دیگران به همراه دارد؟» با پرسیدن چنین سوالی از خودمان نوع تمرکز ما در محیط کار از خودخواهی به از خود گذشتگی تغییر خواهد کرد. با چنین

دیدگاهی می‌بینیم که تمام تلاشهای ما نه تنها از سر خود شیفتگی نیست بلکه عاری از هر نوع نفس پرستی است. در این صورت، با عشق، تمام استعدادها و تجربیات خودمان را پیشکش سایر افراد جامعه می‌کنیم.

کار من چه منفعتی برای دیگران به همراه دارد؟

ایجاد چنین تغییری در طرز تفکر خود، بیشتر از آنچه که بتوانیم فکرش را بکنیم مفید و موثر است؛ یک کشاورز، از استعداد خودش برای رشد و پرورش مواد غذایی مورد نیاز مردم گرسنه استفاده می‌کند. یک پزشک، از مهارت خودش برای درمان بیماران بهره می‌گیرد. یک حسابدار، برای افرادی که نیاز دارند مشاوره‌ی مالی فراهم می‌کند. یک مکانیک، اتومبیل کسانی را تعمیر می‌کند که آنها خودشان قادر به انجام چنین کاری نیستند. یک طراح، فضایی زیبا و جذاب را برای زندگی مردم طراحی می‌کند و...

پس شغل ما فقط دارای اهداف خودخواهانه نیست بلکه باید برای افرادی که در اطراف ما زندگی می‌کنند ارزش آفرین باشد. تغییر نگرش و طرز تفکر ما نسبت به کاری که انجام می‌دهیم می‌تواند رضایتی لذت بخش را برای زندگی شخصی و حرفه‌ای ما به ارمغان بیاورد.

وقتی بیشتر تمرکز ما، بر سودرسانی به دیگران و همچنین کارفرمای خود باشد می‌توانیم در شغل خود به عنوان یک حرفه‌ای معرفی شده و اثرگذار باشیم.