

چگونه در دوران بیکاری بهتر زندگی کنیم



فهرست

۹.....	مقدمه مترجم.....
۱۱.....	تقدیر و تشکر.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	۱: نگاهی متفاوت به موقعیتی که در آن قرار دارید.....
۲۹.....	۲: حق داشتن چنین احساساتی را دارید و توانایی تغییر آنها را نیز دارید.....
۴۶.....	۳: اقدام کنید.....
۶۱.....	۴: عزت نفستان را تقویت کنید.....
۷۹.....	۵: در ذهن تان گیر نیافتید.....
۹۲.....	۶: چرا من؟ احساس قربانی کردن یا توانمند شدن؟.....
۱۰۷.....	۷: غلبه ذهن بر پول.....
۱۳۱.....	۸: کمک به یکدیگر: برای همسران و اعضای خانواده.....
۱۵۸.....	۹: نگرانی را متوقف کنید: در اکنون زندگی کنید.....
۱۸۲.....	۱۰: از خودتان بیرون بیایید.....
۲۰۳.....	۱۱: از خودتان مراقبت کنید.....
۲۲۶.....	۱۲: به آینده سفر کنید.....
۲۳۵.....	منابع.....
۲۳۷.....	درباره نویسنده.....

مقدمه

تردیدی نیست که در حال حاضر در یک بحران اقتصادی هستیم. اگر یکی از کسانی هستید که بیکار شده‌اند، این موضوع موجب می‌شود که حساس اضطرار بیشتری را احساس می‌کنید. همچنین این بحران خطر بیکاری را به بسیاری از افرادی که در حال حاضر مشغول به کار هستند نزدیک‌تر کرده است. با این حال، باید به خاطر داشته باشیم که همیشه نسبت قابل توجهی از افراد بیکار بوده‌اند، و همیشه این‌طور خواهد بود. در واقع، بسیاری از کسانی که در حال حاضر شاغل هستند ممکن است در گذشته بیکار بوده باشند یا در آینده شغل خود را از دست بدهند.

بیکاری یک حقیقت در زندگی است. اگر بیکار هستید، شاید برای شما چندان تسلی‌بخش نباشد، ولی باید بدانید که تنها نیستید. مشاهده کرده‌ام که بیکاری روحیهٔ بهترین افراد را هم تضعیف کرده و موجب تحقیر آنها می‌شود، و این‌که بیکاری یکی از تجربیاتی است که اغلب در انزوا گذرانده می‌شود. ولی لازم نیست اینگونه باشد. می‌توانید از بیکاری نجات پیدا کنید، و با وجود آن‌که به نظر شما بعید می‌رسد، ولی این دوره می‌تواند تبدیل به یک دورهٔ مثبت از زندگی شما شود.

چطور ممکن است؟ ممکن است نتوانید اتفاقاتی که برای شما رخ می‌دهند را انتخاب کنید، ولی می‌توانید انتخاب کنید چگونه دورهٔ بیکاری را پشت سر بگذارید. اهمیت مراقبت از خودتان در این دورهٔ دشوار را دست کم نگیرید. اگر بیکار باشید، احتمال بیشتری دارد که از سلامت روان، رضایت از زندگی و سلامت جسمانی شما کاسته شود، و این امر خطر میگساری، افسردگی، اضطراب و خودکشی را افزایش می‌دهد.

می‌دانم که مطالعه کردن خوشایند نیست، اما باید از همه مهارت‌هایی که دارید برای سازگاری با این موقعیت جدید استفاده کنید و برخی مهارت‌های جدید را کسب کنید. این کتاب برای رسیدن به این اهداف طراحی شده است. هدف کتاب این است که مهارت‌های روان‌شناختی را به شما آموزش دهد که باور دارم می‌تواند به شما کمک کند تا دورهٔ بیکاری را بهتر پشت سر بگذارید. این کتاب دربارهٔ نحوهٔ پیدا کردن شغل، موفقیت در مصاحبه یا نوشته رزومه نیست. اهداف مهم‌تری دارد. این کتاب به شما، و اعضای خانوادهٔ شما، کمک می‌کند تا مقابلهٔ مؤثرتری با مشکلات این دوره داشته باشید، دوره‌ای که شاید یکی از دشوارترین دوره‌های زندگی شما باشد. در طول سال‌های اخیر با افراد بیکار بسیاری و اعضای خانواده و دوستان آنها کار کردم. مقدار زیادی از چیزهایی که در این کتاب

وجود دارند بر اساس تجربیات مراجعین من، دوستان و اعضای خانواده آنها است که به من یاد دادند در این دوره چه رفتارهایی مؤثر هستند و چه رفتارهایی مؤثر نیستند. شاید دوره سختی باشد، ولی مواردی وجود دارد که با یاد گرفتن آنها می‌توانید مؤثرتر با این دوره برخورد کنید و حقیقتاً به شما کمک خواهد کرد تا زمانی که شغلی به دست بیاورید، مفیدتر زندگی کنید. می‌توانید این دوره را با شعار «بالاخره یک اتفاقی برای من می‌افتد» یا شعار «کاری می‌کنم که اتفاقاتی برای من بیافتند» زندگی کنید. می‌توانید مثبت و فعال باشید؛ می‌توانید منتظر شغل بعدی بمانید یا همین امروز کنترل زندگی را در دست بگیرید و زندگی کردن را شغل خود قرار دهید. این‌که چگونه با «شغل» زندگی کردن در فاصله زمانی بین شغل قبلی و شغل بعدی خود کنار بیایید به شما بستگی دارد. من سال‌های زیادی را به عنوان یک درمانگر شناختی- رفتاری گذرانده‌ام و مشاهده کرده‌ام بسیاری از ایده‌های درمان شناختی-رفتاری یا CBT برای مراجعانی که مجبور بودند با بیکاری کنار بیایند، مفید بوده‌اند. در این کتاب من بر قدرت CBT تکیه می‌کنم. به زبان ساده، درمان شناختی- رفتاری نوعی روان‌درمانی است که بر تغییر طرز تفکر ("شناخت") و نحوه رفتار شما تأکید دارد. این فرایند چندان طولانی نیست (برای مثال از شما نمی‌خواهم دوران کودکی خود را بررسی کنید). بله، تسلط بر برخی از تکنیک‌ها ممکن است کمی زمان‌گیر باشد، اما مطمئن باشید هر فصل خودیاری دارای تکنیک‌های ساده‌ای است که می‌توانید بلافاصله از آنها برای کمک به احساس بهتر و عملکرد بهتر استفاده کنید. این کتاب شامل تمرین‌هایی است که به شما کمک می‌کنند پیشنهادات و تکنیک‌هایی که توضیح داده‌ام را اجرا کنید. می‌توانید نمودارهای ارائه شده را تکمیل کنید یا به جای آن از یک دفترچه یادداشت استفاده کنید. شکی نیست که بیکاری دوران ناگوار و دشواری است، و برای عده زیادی از افراد سخت‌ترین دورانی است که تا به حال با آن روبرو شده‌اند. اما با هشیار ماندن و یادگیری نحوه برخورد مناسب با این دوره، می‌توانید یاد بگیرید وقتی شغل جدیدی پیدا کردید، چگونه مؤثرتر زندگی کنید. دوران بیکاری زمانی برای اولویت‌های جدید و معانی جدید است. همچنین ممکن است زمانی باشد که چیزهایی را که واقعاً برای شما مهم هستند، دوباره کشف کنید.

نگاهی متفاوت به موقعیتی که در آن قرار دارید

شغل تان را از دست داده‌اید و حس می‌کنید در احساسات دردناک و گیج‌کننده غرق می‌شوید. شاید احساس می‌کنید یکی از بدترین ایام عمرتان را سپری می‌کنید. این‌که به خانه بروید و به اعضای خانواده بگویید بیکار شده‌اید یکی از سخت‌ترین تجربیاتی است که تا به حال داشته‌اید. احساس شرم می‌کنید، احساس می‌کنید آنها را ناامید کرده‌اید، احساس می‌کنید دنیا روی سر شما خراب شده. دیگر قرار نیست از خانه به محل کار بروید، تنها در خانه می‌نشینید، ساعت‌ها می‌گذرند، و بعد هم روزها، و بعد هم هفته‌های بی‌پایان بیکاری. جایی برای رفتن ندارید.

متوجه می‌شوید که دارید به وضعیت تان فکر می‌کنید و با خودتان می‌گویید: «هیچ وقت فکر نمی‌کردم این اتفاق برای من بیافتد». اغلب متوجه می‌شوید که با افکار و احساسات تان تنها هستید، نمی‌دانید کی قرار است شرایط تغییر کند، و نمی‌دانید که آیا بالاخره شغلی پیدا می‌کنید که مورد علاقه تان باشد یا خیر. نگران نامزدتان هستید و این که دوستان و اعضای خانواده درباره شما چه فکری می‌کنند، و از این‌که به مردم بگویید کار نمی‌کنید خجالت می‌کشید. عصبانی، سردرگم، مضطرب و افسرده هستید. گاهی اوقات باورتان نمی‌شود که این اتفاق افتاده یا نه. اگر بیکار هستید، تنها نیستید. پیشنهاد می‌کنم این زمان را "حدّ فاصل" در نظر بگیرید، یعنی مدتی از زندگی تان که حد فاصل شغل قبلی و شغل بعدی است.

شما تنها نیستید

برای درک نحوه مقابله دیگران با این تجربه، بیایید نگاهی بیاندازیم به چند نفری که شرایط امروز شما را تجربه کرده‌اند.

کلر شش سال بازاریاب بود و فکر می‌کرد کارش را درست انجام می‌دهد. ولی شرایط اقتصاد به هم خورد، مردم کمتر خرج بازاریابی کردند، و مدیران تجاری نگران شرایط اقتصادی شدند. مدتی

شرایط خوب نبود، و بالاخره اتفاق رخ داد: کِلِر اخراج شد. چهار ماه بیکار بود، تنها زندگی می‌کرد، نگران نامزدش بود، احساس شکست می‌کرد، از این که در چنین مخمصه‌ای گیر کرده عصبانی بود. روز به روز دلسردتر می‌شد.

اد سه فرزند داشت و ۱۵ سال در یک کارخانه کار می‌کرد، ولی با افزایش رقابت در بازار، کارخانه دیگر به او نیاز نداشت. نه مدرک دانشگاهی داشت و نه پس‌انداز قابل توجهی. «بسته حمایتی پایان شغل» را دریافت کرد، چاره دیگری هم نداشت. با پولی که فقط کفاف مدت کمی را می‌داد، باید فکر می‌کرد برای محافظت از خانواده‌اش چه کاری از دستش برمی‌آید. بسیاری از دوستان و اعضای خانواده‌اش در سال‌های اخیر شغل‌شان را از دست داده بودند، در نتیجه می‌دانست که مشکل فقط او نیست. بعضی‌ها از دیگران فاصله می‌گرفتند، و بعضی‌ها به نوشیدن پناه می‌بردند. اد تصمیم گرفت هر کاری انجام بدهد تا شرایط را بهتر کند. امروز او چند کار پاره‌وقت دارد، که هیچ‌کدام از آنها درآمد خوبی ندارند، ولی جمع پول‌هایی که دریافت می‌کند کفاف خرج و مخارج خانواده‌اش را می‌دهد. چمن‌های حیاط‌ها را کوتاه می‌کند، سرویس مدرسه بچه‌ها است. کامپیوتر تعمیر می‌کند. در حالی که ۶۰ سال سن دارد، از اغلب افراد ۳۰ ساله شرایط جسمانی بهتری دارد. به من گفت: «تمام وقت کار می‌کنم. مجبورم».

تام بیش از ۲۵ سال برای یک کارخانه کار می‌کرد. کارخانه تعدیل نیرو داشت و او اخراج شد. در گذشته مستعد افسردگی بود، و به همین خاطر مجدداً برای درمان به من مراجعه کرد تا حمایت دریافت کند و شیوه‌هایی برای کنار آمدن با مشکلات را فرا بگیرد. قبل از این که به من مراجعه کند، دو ماه در خانه نشسته بود و غرق در این فکر بود که چقدر در حقش بی‌انصافی شده، چقدر احساس شرمندگی می‌کند و چقدر نگران مراقبت از خانواده‌اش است. احساس غم می‌کرد و میل داشت از دیگران کناره‌گیری کند، ولی سعی کردیم با کمک یکدیگر شرایط را تغییر دهیم.

به او گفتم: «بیا این دوره را یک دوره زمانی بین شغل قبلی و شغل بعدی‌ات در نظر بگیریم. بیا از این موقعیت برای بهتر شدن شرایط استفاده کنیم. بیا برنامه‌ریزی کنیم و بر اساس برنامه جلو برویم».

این سه داستان از سه فرد متفاوت بود و با افراد دیگری هم در این کتاب آشنا خواهید شد. ممکن است داستان شما مشابه این موارد باشد، و احتمالاً تفاوت‌هایی هم دارد. ده‌ها میلیون داستان درباره افرادی که بیکار شده‌اند، یا افرادی که بیکار هستند، وجود دارد. هر کس به شیوه خودش با این شرایط کنار می‌آید، و اغلب افراد با بیکاری به همان شیوه‌های مشکل‌آفرین یا سازنده‌ای مقابله می‌کنند که با سایر رویدادهای منفی زندگی برخورد می‌کنند. با وجود آن که احتمال زیادی دارد که یک نفر در طول زندگی برای مدتی بیکار شدن را تجربه کند، یا همسرش بیکار شود، عجیب است که هیچ‌کس به ما آموزش نداده با این رویداد طبیعی و دشوار زندگی چگونه برخورد کنیم. بسیاری از افرادی که مدارک

دانشگاهی دارند در یک دوره زمانی بیکار می‌شوند، ولی هیچ واحد دانشگاهی با عنوان «اصول بیکاری» وجود ندارد. شاید احساس کنید چون بیکار شده‌اید، «انسان متفاوتی» شده‌اید، ولی شما همان آدم قبلی هستید، و اتفاقی که برای شما افتاده ممکن است برای هر فردی رخ دهد.

بیاید نگاهی به میزان شیوع بیکاری بیندازیم تا بدانید که تنها نیستید. سپس نگاهی به نکات منفی بیکاری خواهیم انداخت، تا بدانید لازم است برای کنار آمدن با این شرایط سخت دست به اقداماتی بزنید. بیکاری می‌تواند روی سلامتی، اعتماد به نفس و روابط خانوادگی شما تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهد. باید تمام تلاش‌تان را انجام بدهید.

سر کار نرفتن به اندازه کافی بد هست، ولی شما باید درباره نحوه تعامل‌تان با افکار تکراری منفی، و تعامل با نزدیکان‌تان تصمیم‌گیری کنید.

بیکاری همه جا هست

وقتی شروع به نگارش این کتاب کردم، نرخ بیکاری در آمریکا ۹.۱ درصد و در انگلیس ۸ درصد بود، و انتظار می‌رود نرخ بیکاری تا مدت‌ها بالا باقی بماند. این ارقام بسیار ناراحت‌کننده هستند و متأسفانه نرخ بیکاری در بسیاری از کشورها بدتر است، به عنوان مثال اسپانیا با مشکل جدی بیکاری در سه دهه اخیر روبرو است (به طور متوسط ۱۴.۲ درصد)، نرخ بیکاری در فرانسه ۹.۵ درصد است، و نرخ بیکاری در برخی کشورها نجومی است: نرخ بیکاری در زیمبابوه در سال ۲۰۰۹، ۹۷ درصد اعلام شد؛ آفریقای جنوبی (۲۵ درصد)، کنیا (۴۰ درصد)؛ در کشورهایی که درگیری‌های سیاسی دارند، نرخ بیکاری بسیار بالا است، مثلاً کزوو (۴۰ درصد)، تاجیکستان (۶۰ درصد) و عراق (۱۸ درصد).

در بسیاری از کشورها از جمله آمریکا و انگلیس، نرخ بیکاری رسمی از تعداد افرادی که «واقعاً» بیکار هستند کمتر است، زیرا عده زیادی از مردم دیگر به دنبال کار نمی‌گردند (در نتیجه در آمارها ثبت نمی‌شوند)، عده زیادی کم کار می‌کنند (شغل پاره‌وقت دارند) و عده زیادی هستند که امیدشان را از دست داده‌اند و دیگر تلاشی برای ورود به بازار کار نمی‌کنند.

راه دیگر برای بررسی میزان اشتغال، بررسی «نرخ مشارکت نیروی کار»، به معنی درصد افرادی است که در سن کار (۱۶ تا ۶۴ سال) مشغول به کار هستند. این نرخ در آمریکا از ۶۸ درصد در سال ۲۰۰۸ به ۴۶ درصد در سال ۲۰۱۱ رسیده است. معنایش این است که ۳۶ درصد از مردمی که در سن کار کردن هستند، شغل دارای درآمد ندارند (دفتر آمار شغلی، اداره کار ایالات متحده، اکتبر ۲۰۱۱).

آمار انگلیس هم مشابه آمریکا است. در سال ۲۰۱۱ نرخ مشارکت نیروی کار ۶۲ درصد بود (بانک جهانی، جون ۲۰۱۲).

بسیاری از این آمار شامل افراد خانه‌دار، دانشجویان یا افراد معلولی است که قادر به کار نیستند،

برخی پیش‌تر بازنشسته شده‌اند و عده‌ای به دنبال شغل نمی‌گردند. جالب است که در ابتدای دهه ۱۹۵۰، نرخ مشارکت نیروی کار ۵۵ درصد بود، پایین‌تر از نرخ امروز، که دلیل اصلی آن زنان خانه‌داری بود که شاغل به حساب نمی‌آمدند. اگر قرار باشد به مادران یا زنان خانه‌دار به خاطر کارهایی که انجام می‌دهند پول بدهید، اغلب خانواده‌ها ورشکست خواهند شد. به نظر من، خانه‌دار بودن یکی از سخت‌ترین شغل‌ها است، یک کار ۲۴ ساعته برای ۳۶۵ روز سال.

نرخ بیکاری هر چقدر باشد، برای افرادی که بیکار هستند یا نگرانی از دست دادن شغل‌شان را دارند، حس بسیار سختی به همراه دارد. مردان بالغ بیشتر از زنان بالغ بیکار می‌شوند، و نوجوانان و افراد سیاه‌پوست بالاترین نرخ بیکاری را دارند. در سال ۲۰۱۰، نرخ بیکاری رابطه‌ی زیادی با نژاد داشت (سفیدپوستان ۴.۴ درصد، آسیایی تبارها ۷.۴ درصد، سیاه‌پوستان ۱۲.۱ درصد) (دفتر آمار ملی انگلیس، جولای ۲۰۱۲). ولی بیکاری برای همه نژادها، همه سطوح درآمدی و تحصیلاتی رخ می‌دهد و هر که باشید، کنار آمدن با آن دشوار است.

هزینه بیکاری چقدر است؟

با توجه به گسترده بودن مشکل، تأثیر بیکاری بر روی کیفیت زندگی موجب نگرانی بیشتری می‌شود. بیکاری فقط یک آمار ساده یا یک موضوع سیاسی نیست. موضوعی است درباره انسان، اعضای خانواده او و آینده آنها. و حقایق آرام‌بخش نیستند.

اولین موردی که باید مد نظر قرار گیرد آن است که بیکاری موجب مرگ عده‌ای می‌شود. نرخ مرگ و میر در بین افرادی که اخیراً بیکار شده‌اند بالاتر است. در پژوهشی که در فنلاند توسط پکا مارتیکینن از دانشگاه هلسینکی انجام شد، نرخ مرگ در افرادی که اخیراً بیکار شده بودند ۲.۵ برابر بیشتر از افرادی بود که اخیراً شغل‌شان را از دست نداده بودند.^۱ حتی با در نظر گرفتن تأثیر تفاوت‌های اولیه سلامتی و سایر موارد جمعیت‌شناختی، نرخ مرگ و میر افراد بیکار شده ۴۷ درصد از دیگران بیشتر بود. مارگارتا واس و همکارانش در انستیتو کارولینسکا در استکهلم ۲۰۶۳۲ دوقلو سوئدی را در بین سالهای ۱۹۷۳ تا ۱۹۹۶ مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند بیکاری موجب افزایش مرگ در این دوره زمانی شده است، میزان خودکشی، جراحی و تصادف را افزایش داده است، و نرخ مرگ و میر در افرادی که تحصیلات پایین‌تری داشتند بیشتر بوده است.^۲

در وهله دوم، بیکاری برای عده‌ای زخم‌هایی از خود به جا می‌گذارد. به نظر می‌رسد حتی زمانی که فرد مجدداً شغلی پیدا می‌کند، تأثیرات بیکاری ادامه دارد. این مشکل تداوم‌یافته شامل افزایش احتمال بیکاری در آینده^۳، کاهش مدت‌زمان کسب درآمد در طول عمر (حتی با کم کردن مدت‌زمان بیکار بودن) و نگرانی مداوم درباره از دست دادن شغل در آینده می‌شود.^۴ تحقیق انجام شده توسط پاول

گریگ و اِما تامینی در لندن نشان داد جوانانی که مدتی از بیکاری رنج برده‌اند، در سن ۴۱ سالگی ۱۳ تا ۲۱ درصد درآمد کمتری داشته‌اند.^۵ اگر در جوانی بیکار بوده‌اید، این خطر وجود دارد که در طول عمر خود درآمد کمتری داشته باشید. بیکاری برای عده زیادی از افراد، تأثیرات بلندمدت بر شانس‌های زندگی دارد.

سوم، افرادی که بیکار هستند ریسک بالایی برای ابتلای به طیف وسیعی از مشکلات پزشکی و روان‌پزشکی شامل افسردگی، بی‌خوابی، اضطراب، نگرانی، خودکشی، احساس ناامیدی، کاهش عزت نفس، سوء تغذیه، مشکلات قلبی - عروقی (خصوصاً سکته قلبی)، اعتیاد به الکل، افزایش مصرف سیگار و کاهش سلامت جسمانی عمومی دارند.^۶ نگرانی بابت بیکار شدن منجر به افزایش کلسترول می‌شود، یعنی فکر کردن به احتمال بیکاری موجب افزایش سطح کلسترول می‌شود.^۷ بر اساس تحقیق موسسه «پیو» و تحقیقات مشابه، افراد بیکار ریسک بالایی برای سوء مصرف مواد مخدر و مشارکت در جنایت، خصوصاً سرقت دارند.^۸ مشکلات ارتباطاتی، مشکلات زناشویی و از دست دادن دوستان در بین افراد بیکار رایج است.

مورد چهارم، بسیاری از افراد بیکار در آمریکا و انگلیس، تصمیم‌گیری درباره موضوعات مهم زندگی مانند ازدواج و بچه‌دار شدن را به تأخیر می‌اندازند.^۹ افراد بیکار به دلیل ترس از به اتمام رسیدن منابع مالی و بی‌اعتمادی به امنیت مالی در آینده، اغلب دوره بیکاری را «زمان از دست‌رفته» تلقی می‌کنند. برای بسیاری از آنها، گویی زمان متوقف شده است. فرصت‌ها و آزادی‌هایی که تجربه می‌کنیم از دست آنها رفته‌اند، و ممکن است برخی از آنها اوقات سختی را برای بهبود پشت سر بگذارند.

احتمالاً امروز به این موارد فکر می‌کنید

اگر شما هم مانند بسیاری از افرادی باشید که شغل‌شان را از دست داده‌اند، می‌دانید که ذهن شما جای خطرناکی برای گذران زمان است. ممکن است برخی یا همه این افکار را تجربه کنید:

- هیچ وقت شغلی پیدا نخواهم کرد.
- شکست خوردم.
- ناتوان هستم.
- کارهای من هیچ‌وقت به ثمر نمی‌رسند.
- همه فکر می‌کنند که من یک بازنده هستم.
- این بدترین اتفاقی است که ممکن بود برای من بیفتد.
- هیچ‌کاری برای انجام دادن ندارم.
- چرا من؟

به نظر می‌رسد که این افکار منفی مدام برمی‌گردند، در این افکار غرق می‌شوید و فکر می‌کنید شرایط هیچ‌وقت بهتر نخواهد شد، شغل پیدا نمی‌کنید و هرگز از شرایط فعلی بیرون نخواهید آمد. ممکن است این فکر به ذهن شما برسد که «چون بیکار هستم، باید ناراحت باشم». می‌خواهیم با هم تلاش کنیم تا باور شما درباره این افکار را تغییر بدهیم، این که چنین فکرهای منفی مدام به ذهن شما می‌رسند به این معنی نیست که آنها درست هستند. بیکار شدن به این معنی نیست که نمی‌توانید زندگی‌تان را بهبود ببخشید. نباید هرچیزی که به ذهن‌تان می‌رسد را باور کنید.

می‌توانید شیوه فکر کردن‌تان را تغییر دهید

چند شیوه درباره نحوه فکر کردن و شیوه‌های تغییر آن، و عمل کردن به جای تمرکز منفعلانه بر روی چیزهای منفی را مرور می‌کنیم. بیایید نگاهی به این موارد بیاندازیم:

احساسات شما مهم هستند

اگر بیکار هستید، احتمالاً طیفی از هیجانات را تجربه می‌کنید، بسیاری از آنها برای شما دردناک، ناراحت‌کننده و دشوار هستند. ممکن است خشم، سردرگمی، فرسودگی، تحقیر، اضطراب، غم، ناامیدی و درماندگی را تجربه کنید. حتی ممکن است گاهی اوقات از این که دیگر شغل سابق را ندارید خوشحال باشید، یا منتظر یک رویداد ناگوار دیگر باشید. ممکن است دیگران به شما بگویند از این حالت بیرون بیایید، این قدر برای خودتان متاسف نباشید یا مثبت فکر کنید. البته هیچ‌کدام از این کارها مؤثر نیستند، فقط موجب می‌شوند بیشتر احساس تنهایی بکنید و احساس کنید درک نمی‌شوید. گاهی اوقات در هیجانی که دارید گیر می‌کنید.

شما چگونه با احساسات خود روبرو می‌شوید؟ آیا برای شما قابل درک هستند؟ آیا فکر می‌کنید که این احساسات برای همیشه باقی خواهند ماند، و آیا فکر می‌کنید کسی هست که شما را درک کند و نگران‌تان باشد؟ آیا از دیگران کناره می‌گیرید، می‌نوشید، پرخوری می‌کنید، به دنبال اطمینان‌گیری از دیگران هستید یا برای رهایی از این احساسات زمان زیادی را در اینترنت می‌گذرانید؟ آیا می‌توانید نسبت به خودتان دلسوز بوده و با خودتان مهربان باشید، یا این که به خاطر داشتن چنین احساساتی از خودتان انتقاد می‌کنید؟ احساسات شما مهم هستند، و اولین چیزی که در این کتاب با آن سروکار داریم، حق شما برای داشتن احساساتی است که دارید. شما آدم‌آهنی نیستید.

نیاز به برنامه دارید و باید دست به کار شوید

آیا منفعل و کناره‌گیر شده‌اید و هیچ‌جهتی در زندگی‌تان ندارید؟ شما هم مثل همه افرادی که بیکار شده‌اند نمی‌دانید با این همه زمان خالی که دارید چکار کنید. ممکن است برنامه‌ای برای روزتان نداشته