

على الأرجح أنك ستواجه ضغوطات لها علاقة بالعمل في سعيك لتصبح أكثر نجاحاً، ويمكن أن يحدث هذا عند محاولة تحقيق الاستقرار في مهنتك، أو صعود درجات السلم الوظيفي، أو نتيجة للإرهاق وعدم الاستمتاع بحياتك الخاصة؛ فالضغوطات الوظيفية هي أحد أكثر مشكلات أحياناً، قد لا تأتي الترقية التي تعمل بجد للحصول عليها، أو قد يحدث أن تُعطى المناصب التي أنت مؤهل لها لآخرين أقل كفاءة؛