السلام عليكم  
بعض الوظائف هي وظائف ضارّة بالصحّة  
فعلي من يمتهنون هذه الوظائف  
أن يضعوا جدولا زمنيّا  
لأقصي مدّة يمكنهم الاستمرار فيها في هذه الوظائف  
-  
مثلا  
وظيفة الطبيب النفسي قد تسبّب مشاكل نفسيّة للطبيب  
وذلك لكثرة انغماسه في مشاكل المرضي وشكاواهم  
فعليه أن يخطّط أنّه بعد فترة معيّنة سيترك هذه المهنة  
ويعمل في التجارة مثلا  
-  
وظيفة المحاضر مثلا من الوظائف التي تؤذي صاحبها  
تكرار شرح نفس المواضيع قد يكون ضارّا جدّا  
المشكلة الأكبر هي أنّها وظيفة تسحبك دائما للاسفل  
بعكس ما قد يتصوّر عنها  
-  
بمعني  
أنت تكبر في السنّ  
بينما من تقوم بالتدريس لهم دائما في سن صغير  
فتجد نفسك مع الزمن تشعر بأنّهم يسحبونك للأسفل  
-  
لذلك كنت أفضّل دائما الكورسات التي تعقد في المصانع  
لأنّها تجعلني أحتكّ بمتدرّبين أكبر منّي سنّا  
فهؤلاء يسحبونني للأعلي  
-  
وبالفعل أنا وضعت خطّة للانسحاب من هذه الوظيفة  
-  
وظيفة السائق مثلا تؤثّر بشكل كبير علي عظام السائق عموما  
وخصوصا ظهره  
كما تؤثّر علي الخصيتين والرجلين فتسبّب الدوالي  
فيجب علي السائق أن ينتبه لذلك  
ويفكّر في أنّ هذه الوظيفة لا بد وأن يكون لها مدي زمني  
مثلا عشرة سنوات ثمّ يكون قد خطّط لدخول أيّ نشاط آخر  
-  
الوظائف المكتبيّة عموما  
تؤثّر علي أعلي الظهر وتؤثّر علي العينين  
-  
الوظائف الطبّيّة عموما لها مخاطر كبيرة  
خاصّة بالعدوي بأنواعها والتأثّر أحيانا ببعض الأجهزة الطبّيّة  
-  
فعلي كلّ صاحب وظيفة أن يضع هذه النقطة في حسبانه  
فلا تجعل نفسك ترسا مستهلكا في ماكينة الحياة  
بل انت جدير بان تعيش هذه الحياة   
لا أن تستهلكك الحياة