

تنفر از شغل را چگونه حل کنیم؟
احتمالا تجربه داشتید که شغلی داشته باشید،
که اصلا از انجام آن کار لذت نمی برده اید و هر روز با عذاب و از سر اجبار در محل کارتان حاضر می شدید.
یا اینکه تجربه کردید با یکی از همکارها یا مدیرتان ارتباط خوبی نداشته باشید،
و همان شخص به گونه ای برخورد کند،
که دلتان نخواهد صبح از خواب ناز بیدار شوید و به محل کارتان بروید؟
حتی شاید همین الان هم جز کسانی باشید،
که از وضعیت شغلی خودشان رضایت ندارند ولی به هر دلیلی مجبور به ادامه دادن در همین مسیر شغلی هستند.

قطعا همه کسانی که امروزه در محل کارشان جایگاه خوبی دارند،
و از تمام شرایط کاریشان راضی هستند،
از اول این موقعیت را نداشتند و در کارهای اولیه شان درگیری های زیادی داشتند،
تا توانستند به مرحله ای برسند که بتوانند شغلی را داشته باشند که از آن راضی باشند و حالشان با کارشان خوب باشد.

اما اگر شرایط خوبی نداریم و تنفر از شغل مان داریم، چکار کنیم؟
اگر کار خوبی داریم ولی همکارهای خوبی نداریم و موقعیتمان را به خطر می اندازند چگونه برخورد کنیم؟
اگر نگران آینده کاریمان هستیم و قسط و بدهی داریم ولی از کارمان هم راضی نیستیم،
و حال خوبی نداریم چیکار کنیم تا بتوانیم موقعیتمان را تغییر بدهیم یا خودمان را با شرایط وفق بدهیم؟
برای رسیدن به جواب این سوال ها بهتر است ادامه این مقاله را مطالعه کنید.

دلایلی که موجب تنفر از شغل تان شده را پیدا کنید

گاهی به خاطر مسائل زودگذر دچار چنین احساسی می شویم،
مثلا ممکن است موضوعی که موجب شده کارمان را دوست نداشته باشیم،
خیلی زودگذر هستند مثلا اختلاف نظری که با رئیسمان داریم!
احتمالا این اختلاف نظر به زودی حل شود بنابراین،
دلیل ماهم برای تنفر از شغل برطرف می شود و می توانیم به روزهای عادی خودمان برگردیم.

گاهی برخی افراد با اولین اتفاق ناله می کنند که این کار سخته و مشکل زیاد دارد،
در صورتی که با کمی صبوری می توانیم بفهمیم احساسمان درست بوده یا اشتباه می کردیم.

بنابراین مهم است که بدانیم دلیلی که موجب شده از شغلمان بدمان بیاید،
زودگذر نیست و یک مسئله اساسی است.

مثلا زمانی که **دائم** با مدیران اختلاف نظر داشته باشیم و در درگیری مداومی باشیم، ممکن است اصلا فرصت نکنیم حس خوب پیدا کنیم و دوباره موضوع بعدی اتفاق بیفتد...

تجربه های جدید را با آغوش باز بپذیرید

گاهی ممکن است به خاطر عادت و شناختی که از محیط کاریمان داریم، در کاری که هر روز اعصابمان را خورد می کند بمانیم ولی یک کار جدید پیدا نکنیم. این بازی ذهن ماست که وقتی محیطی را می شناسد به ما القا می کند، که اینجا جای خوبی است حتی اگر آدم های اعصاب خورد کن داشته باشد.

در صورتی که ساعات کاری معمولا انقدر زیاد هستند، که اکثرا افراد وقتشان را خارج از منزل و با همکارهایشان می گذرانند. حالا اگر قرار باشد این همکارها یا محیط کاری، اعصابمان را بهم بریزند و موجب تنفر از شغل مان شوند، چه اتفاقی می افتد؟ چقدر می توانیم دوام بیاوریم؟

اگر در شما هم در چنین موقعیتی هستید بهتر است، از محیط امنی که در ذهنتان ساختید خارج شوید و تجربه های جدید را با آغوش باز بپذیرید و لذت ببرید. اینکه در هر کاری ابتدای راه با کمی سختی مواجه باشیم، کاملا طبیعی است تا زمانی که با کاری که باید انجام بدهیم به خوبی آشنا شویم، و به اصطلاح **مسیر عصبی** آن در ذهنمان شکل بگیرد.

سعی کنید روی توانایی های خودتان تمرکز کنید و به خودتان ایمان داشته باشید. با دقت در مورد آنچه از شما انتظار دارند سوال بپرسید و سعی کنید آن ها را انجام بدهید. شاید روزهای اول کمی سخت بگذرد، ولی خیلی زود شرایط برایتان عادی می شود و در محیطی که آرامش دارید به کارتان ادامه می دهید.

دوباره مشکلات با رئیس تان صحبت کنید

سعی کنید مشکلاتی که دارید را با رئیس تان در میان بگذارید. صحبت کردن با رئیس و آگاه کردن او از روند کار و مشکلاتی که وجود دارد، هم باعث می شود به شما کمک کند که مشکلات را از میان بردارید، و هم اگر کم کاری اتفاق افتاد یا مرخصی نیاز داشتید، می تواند شما را درک کند و ایرادی نگیرد.

این روزها اکثر کسانی که رئیس یک مجموعه هستند به این نکته مهم پی بردند، که داشتن ارتباط سالم با کارمندان و فراهم کردن محیطی صمیمی میان همکارها، همچنین حل مسائل و حل تعارض ها با مذاکره و گفت و گو، موجب می شود اهداف مجموعه خیلی زودتر محقق شود و تمام افراد کارکرد بهتری داشته باشند، به همین دلیل روسای شرکت ها و مجموعه ها تلاش می کنند، که این ارتباط موثر را داشته باشند و اگر شما هم پیش قدم شوید، از آن استقبال می کنند مگر اینکه دلیل اصلی نارضایتی تان خود رئیس باشد!

یکی از دلایل تنفر از شغل ، مسائل مالی است

هزینه های مالی و قسط و بدهی مواردی است که شاید بیشتر افراد را در شغلشان نگه دارد. بالا بودن تمام هزینه ها و قسط های که همه آدم ها دارند، باعث می شود در کاری بمانند که ممکن است هر روز جنگ اعصاب داشته باشند.

اما موضوع این است که اگر شغل تان را دوست ندارید، قرار نیست بیکار شوید، کار دیگری را پیدا کنید و در آن کار به کسب درآمد بپردازید. قبل از اینکه از کارتتان بیرون بیایید یک شغل دیگر پیدا کنید، اما اگر کلا می خواهید کارتتان را عوض کنید نیاز به کمی برنامه ریزی و تلاش بیشتر دارد.

بهتر است قبل از اینکه وارد کار جدید بشوید، اطلاعات مربوط به آن کار را داشته باشید و زمانی را به تمرین در آن کار اختصاص بدهید. اگر هر روز تمرین کنید کم کم پیشرفت می کنید، و می توانید با برنامه ریزی از کار فعلی تان خارج شوید و کاری که علاقه دارید را انجام بدهید، یا شاید هم به مرور زمان تنفر از شغل تان از بین برود و بتوانید ارتباط خوبی با شغل خود داشته باشید.

اما یک توصیه!

همیشه سعی کنید در کاری که انجام می دهید بهترین خودتان باشید! یعنی چی؟ یعنی اینکه با تمام توان و انرژی تان کاری که به شما سپرده می شود را انجام بدهید. اگر یک کارمند خوب و وظیفه شناس باشید، حتی مدیرها برای اینکه شما برای آن ها کار کنید سر و دست می شکنند و تقاضاهای زیادی برای کار خواهید داشت.

از سمت دیگر، اگر کارمند نمونه ای باشید،
همه مراقب هستند که نیروی کاری خوششان را از دست ندهند،
حتی اگر افرادی شرایط را برای شما سخت کنند،
همه به جانبداری از شما سعی می کنند محیط کاری را برایتان آرام کنند تا بتوانید به دور از استرس به کارتتان ادامه بدهید.
بنابراین در هر کاری که انجام می دهید بهترین خودتان باشید!