



چگونه می شود از شغلی که دوست نداریم، لذت ببریم:
اگر به هر دلیلی احساس ناخرسندی می کنید، نباید فکر کنید که باید آن را بپذیرید یا از شغل خود دست بکشید. حتی اگر می توانید شغل دیگری پیدا کنید، باز هم شاید ماندن در شغل فعلی بهترین انتخاب باشد. خوشبختانه بیش از آنچه فکر می کنید، راه حل برای ماندن در یک شغل وجود دارد.
در اینجا توضیح می دهیم که چگونه می توان از یک موقعیت شغلی نامناسب بیشترین مزیت را به دست آورد.

به خودتان نگاه کنید

سیگال بارساد، استاد مدیریت دانشگاه وارتون می گوید: «اینکه شما از شغل خود رضایت داشته باشید یا نداشته باشید، مربوط به منش و شخصیت خودتان است». بعضی افراد به طور طبیعی تمایل دارند ناخرسند باشند، در حالی که دسته دیگری از افراد دید روشن تری نسبت به زندگی دارند. قبل از آنکه بگویید شغلتان نامناسب است، ابتدا به خودتان نگاه کنید. بارساد می گوید ارزش آن را دارد که بپرسید: آیا من جزء افرادی هستم که اغلب نسبت به زندگی خود ناراضی هستند؟ شاید درک این مساله احساس بهتری نسبت به شغلتان به شما ندهد، اما ممکن است باعث شود قبل از آنکه به دنبال شغل جدید بگردید، دوباره فکر کنید.

در جست و جوی معنا باشید

تحقیقات اسپیتزر نشان می دهد که پیدا کردن معنای بیشتر در شغلتان می تواند به طور چشمگیری باعث بهبود رضایت شغلی شود. بارساد نیز با این موضوع موافق است؛ او توصیه می کند مسوولیت های شغلی خود را با نگاه متفاوتی ببینید.
به عنوان مثال، اگر شغل شما متضمن انجام کارهای دون و پست است، سعی کنید به خاطر داشته باشید که این کار مقدمه اهداف درازمدت است و قرار نیست شما تا ابد این کار را انجام دهید. یا اگر در زمینه ای کار می کنید که از لحاظ روحی سخت است، مثل پرستاری یا مددکاری اجتماعی، به خودتان یادآوری کنید که هر چند در پایان روز خسته هستید، اما به دیگران کمک می کنید.
همچنین، ارتباط با همکاران نیز می تواند کمک کننده باشد. دلسوزی خود را نشان دهید و قدردانی خود را

ابراز کنید. سعی کنید در محیط کار با همکارانی که به آنها علاقه‌مندید وقت خود را بگذرانید. بارساد می‌گوید «ارتباطات احساسی قوی‌تر در محیط کار، تاثیر مثبت روانی و اجتماعی بسیار زیادی دارد.»

کاری را که انجام می‌دهید، تغییر دهید

اگر نمی‌توانید طرز فکر خود را تغییر دهید، شاید بتوانید تغییری در مسوولیت‌های شغلی خود ایجاد کنید. اما برای این تغییر لزوماً ضرورت ندارد که به واحد دیگری منتقل شوید یا ارتقای شغلی پیدا کنید. اسپریتزر و رزسنیوسکی پیشنهاد می‌کنند که از «متناسب‌سازی شغل» استفاده کنید و از این طریق به کار خود، برای تناسب بیشتر با توانایی‌ها، انگیزه‌ها و علایق خود شکل دیگری بدهید.

افرادی را که با آنها در ارتباط هستید، تغییر دهید

اگر به نفس شغل خود علاقه‌مند هستید اما افرادی را که با آنها کار می‌کنید دوست ندارید، شاید بتوانید این مساله را نیز تغییر دهید. رزسنیوسکی می‌گوید شاهد بوده است که چگونه بعضی‌ها برای افزایش رضایت شغلی خود افرادی را که روزانه با آنها سروکار دارند تغییر می‌دهند. سعی کنید روابطی را که به شما انرژی می‌دهند مستحکم‌تر کنید.

از شکایت کردن خودداری کنید

اگر در شغل نامناسبی هستید، شاید وسوسه شوید که درباره آن نزد همکاران خود شکایت و گلایه کنید. اما این کار توصیه نمی‌شود. اسپریتزر می‌گوید «شکایت درباره شغل‌تان سرآغاز مشکل است. شما هرگز نمی‌دانید که شکایت‌هایتان چگونه در سازمان نزد دیگران مطرح می‌شود». به علاوه، شاید دیگران را نیز با خودتان غرق کنید. اگر ناراضی هستید، بهتر است بر آنچه می‌توانید تغییر دهید تمرکز کنید نه اینکه از آنچه نمی‌توانید تغییر دهید شکایت کنید.»

گزینه‌ها را باز نگه دارید
پیشرفت‌هایی که در موقعیت شغلی خود ایجاد می‌کنید می‌تواند مسائل را قابل تحمل‌تر نماید، اما باید همیشه برای اقدام بعد آمادگی داشته باشید.
اسپریتزر می‌گوید «می‌توانید در شغل خود پیشرفت کنید؛ اما در عین حال می‌توانید نیم نگاهی به فرصت‌های جدید نیز داشته باشید.»

اصولی که باید به خاطر داشت:

- با افرادی که در محیط کار به آنها علاقه‌مند هستید ارتباط برقرار کنید.
 - فکر کنید از چه کاری در شغل خود لذت نمی‌برید تا بتوانید زمانی را که صرف کارهای نامطلوب می‌شود به حداقل برسانید.
 - گزینه‌ها را باز نگه دارید. شاید اکنون نتوانید شغل خود را ترک کنید، اما همیشه احتمال تغییر شرایط وجود دارد.
 - فکر نکنید که مشکل از خود شغل است. شاید خودتان تمایل به ناراضی‌تانی دارید.
 - فکر نکنید که گرفتار شده‌اید. همیشه بیش از آنچه فکر می‌کنید، در یک شغل راه‌گریز هست.
 - دائماً از شغل خود شکایت نکنید و دیگران را نیز با خود غرق نکنید.
- در محاصره همکاران غیرقابل اعتماد گرفتار شده‌اید