

۵ مشکل را دیدید شغل خود را عوض کنید

چون محیط کار بخشی مهم از بافت سبک زندگی به حساب می‌آید و در آن تنیده شده، می‌باید نسبت به تغییر موقعیت...



چون محیط کار بخشی مهم از بافت سبک زندگی به حساب می‌آید و در آن تنیده شده، می‌باید نسبت به تغییر موقعیت، شغل یا محل کار، در شرایط بحرانی جدید داشته چراکه قطعاً زیان اش بیشتر از درآمدی است که به خانه و خانواده می‌رسد. به گزارش ایسنا، بعد از اینکه انسان‌های اولیه از شکار و زندگی در غار، به تدریج به دشت‌ها سرازیر شدند، کشاورزی رونق گرفت و سبک زندگی انسان به مدد همین جایجایی دگرگون شد. انسان راه تمدن و تعالی در پیش گرفت. اسکان دائم در منطقه‌ای زراعی، به تدریج، تمدن‌ها را شکل داد تا رسید به انقلاب صنعتی که تحولی ساختاری در سبک زندگی انسان‌ها پیدا کرد. صنعتی شدن دنیای مدرن اما به همان اندازه که غذا و رفاه و امنیت آورد، معایب خود را نیز به همراه آورد. روزگاری، یک کشاورز به سبب محیط و زمان بندی کاشت و برداشت، تعاملی روحی عاطفی و حتی کاری با خانواده داشت و اوقات فراغت بسیار زیاد. اغلب، تمام اعضای خانواده در کار نان آور خانواده سهیم می‌شدند و این مهم، خود حسی از همدلی و عشق و مجاورت پایدار به دست می‌داد. امروز اما نه تنها پدر خانواده بلکه بسیاری از مادرها هم برای تامین و تثبیت سطح رفاه خانواده مجبورند بیرون از خانه کار کنند. این شرایط به خودی خود و در حالت آرمانی هم دارای مشکلاتی است چه رسد به اینکه شاغلی، در محیط کاری نامناسب و در شرایطی بفرنج مشغول به کار باشد. این مشکلات فوراً به اعضای خانواده تسری پیدا خواهد کرد و معضلاتی جدی به دنبال خواهد داشت. از اینرو چون محیط کار بخشی مهم از بافت سبک زندگی به حساب می‌آید و در آن تنیده شده، می‌باید نسبت به تغییر موقعیت، شغل یا محل کار، در شرایط بحرانی جدید داشته چراکه قطعاً زیان اش بیشتر از درآمدی است که به خانه و خانواده می‌رسد. پس چنانچه در محیط کار خود با موارد مشروح زیر چالش دارید، در اولین فرصت به فکر تغییر باشید:

نشانه‌های مهمی وجود دارد که باید شغل تان را زود تغییر دهید

در حالی که بسیاری از کارمندان در فرهنگ‌های کاری سمی ممکن است استرس و فرسودگی مداوم را بسیار آشنا بدانند، اما لزوماً نباید اینطور باشد. شما نباید به خاطر داشتن یک روز استراحت شایسته احساس گناه کنید، تعادل بین کار و زندگی نداشته باشید یا احساس گناه کنید. شغل مناسب باید به شما احساس امنیت، ایمنی، شادی و مولد بدهد. اگر عکس آن را تجربه می‌کنید، ممکن است نشانه این باشد که در مکان اشتباهی قرار گرفته‌اید. با در نظر گرفتن این موضوع، در اینجا ۵ نشانه اصلی وجود دارد که به شما می‌گوید اکنون زمان آن رسیده که کار خود را عوض کنید.

احساس اضطراب در مورد کار

احساس اضطراب در مورد کار نشانه قوی است که چیزی اشتباه است. این مشکل می‌تواند به دلیل حجم کاری زیاد، ترس از شکست یا روابط سمی با همکاران باشد. نداشتن کنترل بر شغل خود، مقابله با ناامنی شغلی، یا نداشتن تعادل بین کار و زندگی نیز می‌تواند به این اضطراب دامن بزند. اگر این احساسات ادامه پیدا کرد، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که در موقعیت شغلی فعلی، برای رفاه روانی خود تجدید نظر کنید.

خستگی مداوم

وقتی احساس می‌کنید که از نظر جسمی و روحی خسته شده‌اید، وقت آن است که فکر کنید این شغل چیز زیادی از شما می‌گیرد. فرسودگی شدید نه تنها بر بهره‌وری شما تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه می‌تواند به سلامت، روابط و شادی کلی شما نیز آسیب برساند. اگر فرسودگی ثابت شود و استتفا نباشد، زمان آن فرا رسیده که فوراً به ترک آن فکر کنید.

محیط سمی

یک محیط کار سمی، که در آن شایعات، قلدری، یا تبعیض و عدم مدیریت در محیط کار وجود دارد، می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت روان شما و همچنین بهره‌وری و کارایی شما تأثیر بگذارد. وقتی با درگیری و رابطه بازی همکاران در جهت آسیب رساندن به شما، سیاست اداری غلط، و مدیریت عاری از حمایت مواجه می‌شوید، شرایط برایتان سمی است. شما نباید برای جایی کار کنید که دائماً شما را تحت فشار قرار می‌دهد و آرامش شما را از بین می‌برد.

تعادل بین کار و زندگی وجود ندارد

اگر شغل شما، تمام وقت تان را می‌گیرد و زمان کمی برای فعالیت‌های شخصی، روابط یا تفریح و اوقات فراغت باقی می‌گذارد، این عدم تعادل می‌تواند منجر به فرسودگی شدید، ناامیدی و احساسات طاقت فرسا شود. کار کردن مداوم در ساعات طولانی و خارج از ساعات کاری می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی شما تأثیر منفی بگذارد.

احساس کم‌ناهنی

وقتی سخت‌کوشی شما به طور منظم نادیده گرفته می‌شود یا حقوق منصفانه‌ای دریافت نمی‌کنید، به راحتی احساس می‌کنید که قدر شما دانسته نمی‌شود. وقتی سهم شما در نظر گرفته نمی‌شود، در نهایت از ترفیع‌های متعدد نادیده گرفته می‌شود.

شويد در حالي كه بيش از حد كار مي كنيد، و دستمزدى كه دريافت مي كنيد با كار شما مطابقت ندارد، در اين صورت اين يك نشانه مهم براي شما است كه به ترك كار فكر كنيد. دريافت احترام و توجهي كه براي كار و تلاشي كه انجام مي دهيد، بسيار مهم است.