



راه های کنار آمدن با کاری که دوست نداریم

می‌گویند پول شریف‌ترین دلیل برای انجام کارهایی است که دوست‌شان نداریم. برای همه ما پیش آمده که در دوره‌هایی از زندگی از شغل‌مان بدمان آمده اما مجبور بوده‌ایم آن را تحمل کنیم چون در بیشترین حالت به پولش و در بعضی موارد به پیشرفت و سابقه‌اش نیاز داشته‌ایم.

سلامت نیوز : می‌گویند پول شریف‌ترین دلیل برای انجام کارهایی است که دوست‌شان نداریم. برای همه ما پیش آمده که در دوره‌هایی از زندگی از شغل‌مان بدمان آمده اما مجبور بوده‌ایم آن را تحمل کنیم چون در بیشترین حالت به پولش و در بعضی موارد به پیشرفت و سابقه‌اش نیاز داشته‌ایم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل ؛ چاره‌ای نیست باید حداقل تا وقتی که فرصت بهتر شغلی برای‌تان پیش بیاید این کار را تحمل کنید. اگر شما هم کاری دارید که به هیچ‌وجه نمی‌توانید با آن کنار بیایید این مطلب می‌تواند کمک‌تان کند. اینجا راهکارهایی را می‌خوانید که به وسیله آنها بتوانید این روزهای سخت کاری را سریع‌تر و راحت‌تر از سر بگذرانید.

1. اهداف هفتگی تعیین کنید

اگر بتوانید اهداف بلندمدت‌تر را به اهداف کوتاه‌مدت تقسیم کنید، معمولا راحت‌تر می‌توانید کارتان را تحمل کنید. مثلا به جای اینکه فکر کنید لازم است یک سال صبر کنید تا سابقه بیمه شما یک سال افزایش پیدا کند، فکر کنید در پایان هفته چقدر درآمد خواهید داشت. درآمدها را تقسیم به 4 برای یک هفته یا حتی تقسیم به تعداد روزهای ماه کنید و سعی کنید فکرتان را روی پولی که در پایان روز از کار به دست می‌آورید متمرکز کنید.

به علاوه شما می‌توانید در کارتان موفقیت‌های کوچک کسب کنید. فکر کنید در پایان روز کاری کار چند نفر را راه انداخته‌اید یا به چند نفر کمک کرده‌اید. کار شما حتما نقاط مثبتی هم دارد. سعی کنید مدام به آنها فکر کنید.

2. به خود انرژی تزریق کنید

درست مثل مکمل‌های ویتامین که برای بعضی بدن‌ها لازم است، شما در این شرایط سخت لازم است به روان‌تان انرژی برسانید. این کار را از طرق مختلفی می‌توانید انجام دهید، مثلا می‌توانید صبح‌ها یک موزیک شاد گوش کنید یا کمی از وقت‌تان را با خواندن مطالب مثبت بگذرانید، حتی می‌توانید روزهایی کمی شیرینی بخرید و با خود به محل کار ببرید تا هم خودتان انرژی بگیرید و هم اینکه انرژی را به همکاران و محل کارتان تزریق کنید.

3. مهارت‌های‌تان را ارتقا دهید

نفرت از کار به این معنا نیست که لازم نیست چیزهای جدید را از کارتان یاد بگیرید. یاد گرفتن مهارت‌ها همیشه به نفع شماست. از وقتی که مجبورید برای کار بگذارید استفاده کنید تا در کارتان بهتر شوید. اگر شرکت دوره‌های آموزشی برگزار می‌کند حتما در آنها شرکت کنید. از همکاران باتجربه‌تر بیاموزید و سعی کنید هر روز بهتر از روز پیش شوید. این کار باعث می‌شود موقعی که کارتان را تغییر می‌دهید، باتجربه‌تر و تواناتر باشید و در نتیجه این توانایی موقعیت‌های شغلی بیشتر و بهتری پیش روی‌تان قرار بگیرد.

4. برای خود وقت بگذارید

درصد کمی از پولی که به دست می‌آورید را برای خودتان هزینه کنید. در انتهای سال سفر بروید، برای خود هدیه بخرید، چند شاخه گل رز بخرید و روی میزتان بگذارید، شام با دوستان‌تان بیرون بروید و هر کاری که فکر می‌کنید برای روحیه‌تان مفید

است را انجام دهید. شما برای کاری که انجام می‌دهید مستحق پاداش هستید.

5. با همکاران‌تان سازگار باشید

همکاران خوب و ایجاد روابط دوستی با آنها می‌تواند گذراندن وقت در محیط کار را برای شما لذت‌بخش کند. خیلی از کارهای سخت فقط به واسطه همکاران خوب قابل تحمل می‌شود. برای همین تا جایی که می‌توانید از مصاحبت با آنها لذت ببرید. حتما می‌توانید کسی را در محل کار پیدا کنید که اخلاقش کمی شبیه به شماست. می‌توانید با او دوست شوید. دوست شما می‌تواند درباره مشکلات به وجود آمده در محیط کار به شما کمک کند.

6. برای خود هدف بسازید

اگر فکر می‌کنید هیچ راهی وجود ندارد تا از طریق کار اهداف خود را برآورده کنید، می‌توانید برای خود اهداف روزانه تعیین کرده و سعی کنید آنها را برآورده کنید. صبح که از خواب بیدار می‌شوید هدفی تعیین کرده و سعی کنید به آن برسید. این هدف می‌تواند در محل کار برآورده شود یا از بیرون به کار شما تزریق شود. مثلا می‌توانید روزی نیم‌ساعت زبان بخوانید یا می‌توانید کارهای‌تان را جلو بیندازید و برای یک مرخصی برنامه‌ریزی کنید.

7. سخت‌ترین را اول انجام دهید

معمولا هر کسی در هر روز کاری با کارهایی طرف است که بعضی‌ها سخت‌تر و منفورتر و بعضی دیگر آسان‌تر و دوست‌داشتنی‌تر هستند. مغز شما به طور ناخودآگاه دوست دارد کارهای آسان را اول انجام دهد اما با این کار شما کل روزتان را با فکر کار سخت طی می‌کنید و ناخودآگاه خسته‌تر می‌شوید. بهتر آن است که به محض رسیدن، سخت‌ترین کار را انجام دهید و آن را کنار بگذارید؛ این باعث می‌شود بقیه روز را آسان‌تر بگذرانید.

8. اینجا خانه شماست

شما زمان زیادی از روز را در محل کارتان می‌گذرانید پس لازم است آنجا را کمی با سلیقه خودتان تغییر دهید. اگر یک میز دارید و روی میزتان نور هست، می‌توانید برای آن یک گلدان بخرید یا قاب عکسی که دوست دارید را روی میزتان بگذارید و از لوازم‌التحریر اداری برای تزئین آن استفاده کنید یا اینکه پس‌زمینه کامپیوترتان را مدام عوض کنید و برای آن از عکس‌های زیبای طبیعی با مناظر آفتابی استفاده کنید. این کار بیشتر از چیزی که فکرش را می‌کنید بر روحیه شما تاثیر می‌گذارد. می‌توانید روی میزتان از تقویم‌هایی استفاده کنید که روی آنها شعر یا جملات مثبت نوشته شده است.

9. در انتهای روز خود را آرام کنید

لازم است در هر روز از استرس آن روز به طور کامل خلاص شوید. اگر استرس و ناراحتی کار را در درون خود نگه دارید، روز بعد را بد شروع می‌کنید و همین‌طور به تدریج نارضایتی شما بیشتر و بیشتر می‌شود تا جایی که قابل تحمل نخواهد بود. هر کسی می‌تواند برای خود فعالیت‌هایی پیدا کند که باعث شود در انتهای روز ناراحتی‌های آن روز را فراموش کند. شما می‌توانید عصرها استخر بروید. می‌توانید یک پیاده‌روی طولانی انجام دهید و بعد از رسیدن به خانه دوش بگیرید. می‌توانید فیلم ببینید، کتاب بخوانید، با همسران درددل کنید یا هر فعالیتی که بتواند شما را قبل از خواب ریلکس کند.

10. در کار خوب باشید

هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند در آینده چه پیش خواهد آمد. شاید شما ناچار شوید بعد از ترک همکاری با کار فعلی خود زمانی دوباره به آن بازگردید، پس سعی کنید همیشه در محیط کار مثبت باشید. نمی‌توانید در آینده بگویید من چون آن کار را دوست نداشتم در آن بد بودم. به هر حال این رزومه شماست بنابراین سعی کنید همیشه در کار خوب و خوش‌اخلاق باقی بمانید. بدخلقی و کم‌کاری به هیچ‌وجه توجیه‌پذیر نیست و برای کارهای بعدی شما مشکل به وجود می‌آورد.

11. به آینده فکر کنید

این درست است که در این برهه زمانی خاص ناچار هستید این کار را انجام دهید اما به یاد داشته باشید شما مسئول سرنوشت خود هستید. اگر تا آخر عمر کاری که دوست ندارید را انجام دهید همیشه ناراحت باقی خواهید ماند و به مرور

فرسوده می‌شوید بنابراین در تمام مدتی که کاری که دوست ندارید را انجام می‌دهید به جایگزین کردن آن فکر کنید. علاوه بر اینکه سعی می‌کنید چیزهایی از کار فعلی‌تان یاد بگیرید در جست‌وجوی موقعیت‌های جدید باشید. اگر بیشتر از 2 سال در کاری که دوست داشتید باقی ماندید، تمام تقصیر با خودتان است.