

Как полюбить свою работу

Работа не всякому человеку приносит радость. Это может быть связано с рядом причин:

- тяжелые физические условия труда,
- тяжелые психологические условия труда,
- сложная атмосфера в коллективе,
- низкая зарплата,
- монотонность,
- скука,
- отсутствие возможностей для самореализации,
- низкий социальный статус и другие.

azps.ru

1. Очевидно, надо **сначала разобраться**, что же именно вас не устраивает в своей работе, почему вы ее не любите. Если причин несколько, разместите их по мере убывания значимости.

2. Если имеют место тяжелые физические условия труда, то, может быть, с этим можно что-то сделать. Если, скажем, на рабочем месте холодно, тогда можно теплее одеваться. Если сильно устаете, можно усилить питание перед и во время работы, есть калорийную и легкоусваиваемую пищу (например, печенье).

Можно попробовать добиться от руководства облегчения условий труда. Это тем более стоит попробовать, если вы уже рассматриваете вопрос об увольнении. Поищите в интернете правила по охране труда для вашей профессии. Если они нарушаются, то можно пожаловаться на это в трудовую инспекцию.

3. Если сложные психологические условия труда, с этим тоже можно что-то да сделать. Если повышенная эмоциональная нагрузка, то подождите – возможно, это пройдет со временем (потому что ваши чувства притупятся). Если вы не выдерживаете работы с огромными порциями информации, то тоже можно подождать – ваши способности «подтянутся». Если не справляетесь интеллектуально (слишком сложная работа), то, может быть,

настало время подтянуться: посетить курсы, почитать литературу, подтянуть «хвосты».

4. Часто бывает так, что атмосфера в коллективе не то, что сложная, она гнетущая: на вас орут, против вас интригуют, у начальника есть любимчики и отвергаемые и т.д. Обычно это следствие плохого менеджмента (неумение правильно выстроить отношения, распределить обязанности, кто-то слишком занят, а кто-то нет, несправедливость и др.), а также эмоциональные проблемы ряда работников.

Если вы не начальник, то сделать что-то с плохой атмосферой сложно. Скорее всего, вам просто надо перестать обращать внимание на склоки. Концентрируйтесь на работе. Если вас часто дергают, то делайте замечания: «Я занят», «Вы меня отвлекаете». Если человек не понимает и ему просто нравится вас доставать, то добавьте грозных ноток: «Тебе заняться нечем?» или «Я смотрю, тебе заняться нечем, иди сходи к шефу – пусть тебя загрузит».

Будьте всегда спокойны на работе. Вы можете справиться со своей работой и без эмоций.

5. Если низкая зарплата причина вашей нелюбви к работе, то разберитесь в своих чувствах и карьерных устремлениях. Ведь деньги это деньги, а работа это работа. Будет возможность – вы найдете себе работу более денежную. А пока наслаждайтесь тем, что есть.

6. Монотонность труда это плохо. Есть в специальной литературе даже такой термин – монотония, который обозначает психическое состояние у людей, занимающихся монотонным трудом. Такое обычно бывает у людей, работающих на конвейере. Попробуйте тем или иным способом разнообразить свой труд. Возможно, у вас получится договориться с коллегами или начальством о том, чтобы меняться рабочими местами.

Если нет, то попробуйте как-то украсить свой рабочий день. Возможно, вам можно будет слушать радио или просто музыку. Если голова во время работы свободна, подойдут аудиокниги.

7. Скука. Тут подойдут рецепты из предыдущего пункта. Также можно посоветовать просто искать интересное в своей работе. В конце концов, и работа дворника может быть интересной, и работа журналиста скучной. Все зависит от вашего настроения и того, как вы смотрите на предмет своего труда.

Предположим, вы дворник, и ваша работа вам кажется скучной. Вот вы подметааете двор – что вам стоит внимательнее присматриваться к мусору? Вот конфетная обертка – кто из жильцов мог ее обронить? Вот окурочек – кто курит такие сигареты? Вот желтый лист – с какого дерева он упал? Вот здесь асфальт мокрый, а здесь сухой – почему так?

Другой подход – ролевой. Попробуйте работать так, будто вы это не вы. Сегодня, скажем, вы работаете как Терминатор, а завтра как Шерлок Холмс, послезавтра как Винни-Пух, а послепослезавтра как кот Матроскин.

8. Отсутствие возможностей для самореализации – это когда кажется, что ты способен на большее, а на данном рабочем месте тебе всю жизнь придется заниматься какой-то ерундой. Если это единственная причина, по которой вы не любите свою работу, то, возможно, вам просто не хватает какого-нибудь значимого хобби или общественной работы в свободное время. Подумайте над этим.

9. Если вам кажется, что ваша работа «позорная», то это неправда. В обществе любая профессия важна. Пусть она неприятная, пусть вас даже осуждают знакомые, но людям ваш труд нужен. Просто уважайте тех людей, для которых вы работаете. Поймите их важность – и тогда поймете свою значимость.

10. Самая плохая «профессия» это быть безработным – человеком, который не трудоустроен и занят поисками работы. Подумайте над этим тоже.