

ماذا تفعل عندما تشعر بالملل الشديد في عملك؟



ترجمة حفصة جودة

جميعنا يشعر بالملل في مرحلة ما من العمل، والبعض يشعر بالملل في عمله معظم الوقت، هناك بعض الوظائف ما هي إلا أشياء مملة، لكن بما أن عملك ليس مثيرًا مثل مسلسل "بيت الورق" فهذا لا يعني أن تتركه بسبب لك الملل.

إذا كان تغيير الوظيفة والبحث عن وظيفة أخرى مجدية وأكثر تحديًا، ليس خيارًا متاحًا، فهناك عدة طرق تجعل العمل أقل مللًا أيًا كان ما تفعله، هذه عدة طرق تستطيع تجربتها بدلًا من التنقل بين الوظائف.

العمل عن بعد

إذا لم تكن ممرضًا في غرفة الطوارئ، فهذا يعني أنك تمتلك مساحة كبيرة من إمكانية التغيير في جدول عملك، الكثير من أصحاب العمل يدركون فوائد وأهمية أن يعمل الموظفون عدة أيام كل شهر بعيدًا عن مكان العمل، سوف تدهش من الفرق عند قضاء أحد أيام العمل في ملابس النوم، هذا الاختلاط في الروتين - مع تجنب وسائل المواصلات - قد يكون علاجًا حقيقيًا، هذا اليوم يجعلك تشعر كأنك في إجازة وسوف تتطلع إليه دائمًا.

اصنع بعض الخطط

إذا كانت وظيفتك مملة، وخطتك في المساء هي العودة إلى المنزل ومشاهدة حلقة الإعادة لمسلسل "الزوجة الصالحة" مع تسخين العشاء في الميكروويف، فحياتك لا يحدث بها الكثير من الأشياء، ولا عجب من أنك تشعر بالملل، قم بتحديد 3 ليالٍ كل أسبوع لوضع خطط مع الزملاء والأصدقاء، مثل الذهاب لمشاهدة فيلم أو حضور حفلة موسيقية أو تجربة مطعم جديد، عندما يكون لديك ما تتطلع إليه بعد

السادسة مساءً، فسوف تتفاجأ من تأثيره في رفع الحالة المزاجية.

قم بعمل أكثر

قد تبدو هذه الفكرة غير بديهية وغريبة، لكن إذا كنت تشعر بالملل في عملك، فقد يكون السبب أنك لم تواجه تحديًا بما فيه الكفاية، اطلب من مديرك في العمل أن يمنحك مشروعًا أكبر للعمل عليه، وحينها قد تجد شيئًا جديدًا تفعله، فالحصول على هدف أكبر يساعد على استثارة حماسك ويجعل الذهاب إلى العمل كل صباح أمرًا تحبه.

تعلم شيئًا جديدًا

اعثر على شيء جديد تهتم به وامنحه الكثير من الوقت للعمل عليه، فأنت لا تعلم، ربما تصبح جيدًا في هذا الأمر ويتحول إلى وظيفة دوام كامل، هناك العديد من البرامج التعليمية على شبكة الإنترنت تساعدك في اكتساب هوايات ومهارات جديدة، وربما تفكر في الانضمام لبعض المجموعات في منطقتك لتجعل اليوم أكثر إثارة وممتعة، فالحياة أكبر من مجرد العمل، تحمل مسؤولية حياتك الخاصة.

اذهب في موعد للغداء

هناك موقع على الإنترنت بعنوان "Lunch s'Let" لنذهب للغداء، يوفق هذا الموقع بينك وبين شخص آخر من نفس منطقتك لتناول الغداء معًا في أحد أيام العمل، يمكنك إضافة تفاصيل عن شخصيتك والوقت المناسب لك ومكان اللقاء، حينها يربط الموقع بينك وبين شخص آخر يشبهك، إنها طريقة رائعة لتوسيع شبكتك الاجتماعية دون الحاجة لإنفاق الكثير من الوقت والجهد.

اصنع حضورك الخاص على الإنترنت

اصنع مدونة، قم بقراءة موضوعات في مجال الصناعة، اكتب مقالات لمشاركة معرفتك وآرائك في الموضوعات التي تهتم بها، التزم بإضافة شيء ما على الأقل مرة أسبوعيًا لتحافظ على التواصل مع متابعيك، إذا لم تكن من محبي التدوين، يمكن إنشاء تسجيلات صوتية (بودكاست)، قم بدعوة رواد الصناعة في لقاءات تسجيلية، هذا الأمر لا يعزز فقط من سمعتك على الإنترنت، لكنه قد يكون البداية لمهنتك الثانية.

تأكد أنك لن تشعر بالملل إذا لم ترغب في ذلك، هناك دائمًا العديد من الخيارات التي تستحق الاكتشاف حتى لو كنت مستمرًا في نفس عملك الحالي.

المصدر: لايف هاك