

## چگونه رضایت شغلی را افزایش دهیم



سطوح بالای رضایت شغلی می‌تواند تأثیر زیادی بر بهره‌وری و رفاه عمومی افراد در محل کار داشته باشد. وقتی از شغل خود احساس رضایت بیشتری می‌کنید، ممکن است انگیزه بیشتری برای کارهای سخت و پیشرفت در حرفه خود پیدا کنید. می‌توانید چند مرحله را دنبال کنید تا مطمئن شوید که بیشترین بهره را از شغل خود می‌برید. در این مقاله، ما بررسی خواهیم کرد که رضایت شغلی چیست، چرا اهمیت دارد و چگونه سطح رضایت خود را در محل کار افزایش دهیم.

### رضایت شغلی چیست؟

رضایت شغلی احساس رضایت، شادی یا رضایت در کار است. درگیر شدن در یک کار معنادار نقش زیادی در اهمیت رضایت شغلی دارد. این نوع کار هدف و معنایی ایجاد می‌کند که می‌تواند بر شما و کارفرمایان تأثیر بگذارد. مزایای زیادی برای کار معنادار وجود دارد، از جمله بهبود مشارکت کارکنان، انگیزه، تحقق، عملکرد فردی و توسعه شغلی.

### چرا رضایت شغلی مهم است؟

اگر احساس ارتباط عاطفی با کار خود داشته باشید، ممکن است در شغل خود راضی باشید. افراد به هر دلیل که وارد حرفه خود شده باشند، تمایل دارند که کار خود را ارتباطی‌تر، معنادارتر و رضایت بخش‌تر ببینند. دعوت به شغل خود اغلب مزایای اجتماعی فرد را نیز بهبود می‌بخشد.

سطوح بالای رضایت شغلی همچنین می‌تواند استرس، غیبت و جابجایی شغلی را کاهش دهد. هنگامی که در کار خود راضی و درگیر هستید، شانس بیشتری برای ایجاد خدمات و محصولات جدید، به دست آوردن مشتریان جدید و ایجاد نوآوری در شرکت خود دارید. شما می‌توانید راه‌های مختلفی برای به دست آوردن تعامل و معنی از کار خود بیابید.

### **تعیین ارزش‌های خود**

قبل از ارزیابی رضایت شغلی خود، مهم است که ابتدا بفهمید که چه ارزش‌هایی برای شما به عنوان یک فرد مهم است. زمانی که در حال برنامه‌ریزی شغلی خود هستید، کمی وقت بگذارید تا این ارزش‌ها را ارزیابی کنید. یکی از راه‌های انجام این کار، نوشتن فهرستی از ارزش‌ها است که به ترتیب اهمیت برای شما رتبه‌بندی شده‌اند. این به شما کمک می‌کند تا ببینید کدام عوامل محیط کار به شما کمک می‌کند از شغل خود لذت بیشتری ببرید.

همچنین ممکن است صحبت با یک متخصص توسعه شغلی مانند یک مشاور شغلی را در نظر بگیرید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند اگر هنوز خودتان را نمی‌شناسید، بفهمید چه چیزی برای شما مهم است. وقتی به یک پیشنهاد شغلی نگاه می‌کنید، مطمئن شوید که کارفرمای بالقوه شما دارای فرهنگ شرکتی مشابه آنچه برای شما مهم است دارد. برای مثال، اگر از همکاری با دیگران لذت می‌برید، ممکن است در موقعیت فروش یا منابع انسانی برتر باشید.

### **عواملی که منجر به افزایش رضایت شغلی می‌شود**

وقتی صحبت از رضایت افراد از شغلشان می‌شود، برخی از عوامل تأثیر بیشتری نسبت به سایرین دارند. در اینجا برخی از رایج‌ترین شرایطی که می‌تواند شادی شما را در حرفه شما بهبود بخشد، آورده شده است.

### **استقلال**

این اغلب برای کسانی که ترجیح می‌دهند به تنهایی کار کنند و خودشان تصمیم بگیرند بسیار مهم است. سطح بالای استقلال می‌تواند باعث شود بسیاری از افراد بیشتر احساس کنند که بر حرفه خود کنترل دارند و به آنها امکان می‌دهد کارها را با کیفیت بیشتری تولید کنند.

### **کار تیمی**

در حالی که برخی از افراد ترجیح می‌دهند کارها را به تنهایی انجام دهند، برخی دیگر به دلیل توانایی کار در یک تیم پیشرفت می‌کنند. آنها ممکن است از کمک به اعضای تیم خود در صورت نیاز، رضایت کسب کنند.

### **محیط راحت**

بسیاری از افراد اگر با محیط خود راحت باشند، میزان رضایت شغلی بالاتری را تجربه می‌کنند. شرایط کاری خوب اغلب برای عملکرد خوب ضروری است و می‌تواند شما را تشویق کند که بخواهید هر روز سر کار بیایید.

### **امنیت شغلی**

امنیت شغلی برای بسیاری از افراد مهم است و داشتن امنیت شغلی کمک می‌کند تا فرد انگیزه‌های خود را برای انجام کار با کیفیت بالا حفظ کند.

### **حقوق منصفانه**

داشتن حقوقی که از نظر شما برای کارتان مناسب است، یکی دیگر از عوامل انگیزشی اصلی برای ماندن در شغل و داشتن حس خوشحالی است. دریافت دستمزد منصفانه برای شغل‌تان می‌تواند نشان دهد که کارفرما شما را به عنوان عضوی مهم و ارزشمند در تیم می‌بیند.

هر کس در مورد شغل ایده‌آل خود ارزش‌های منحصر به فردی دارد. به عنوان مثال، شما ممکن است برای استقلال بیش از هر عامل دیگری در حرفه خود ارزش قائل شوید، که می‌تواند مسیر شغلی شما را به گونه‌ای شکل دهد که بر پروژه‌های مستقل تمرکز دارد.

### **چگونه رضایت شغلی را افزایش دهیم**

این مراحل را دنبال کنید تا سطح رضایت خود را در محل کار افزایش دهید.

#### **۱. برای جبران منصفانه تلاش کنید**

جبران عادلانه برای کاری که انجام می‌دهید می‌تواند یکی از بزرگترین تأثیرات را بر رضایت شغلی شما داشته باشد. یکی از انگیزه‌های اولیه برای یک شغل، انگیزه مالی است. اگر فکر می‌کنید افزایش دستمزد رضایت شغلی شما را افزایش می‌دهد، می‌توانید اقداماتی را برای مذاکره موفقیت‌آمیز با کارفرمای خود برای دستمزد بالاتر انجام دهید.

#### **۲. فرصت‌هایی برای متفاوت بودن پیدا کنید**

با پیشرفت استفاده از رسانه‌های اجتماعی و فناوری در محیط کار، بسیاری از افراد شروع به ارزش گذاری بیشتری برای تأثیری که می‌توانند در شغل خود داشته باشند، می‌کنند. شغل آنها باید معنا داشته باشد و فرصتی برای ایجاد تأثیر اجتماعی مثبت داشته باشد. مردم زمانی احساس رضایت بیشتری می‌کنند که بتوانند در پروژه‌های زیست محیطی و اجتماعی مشارکت کنند. آنها همچنین تمایل دارند که با افزایش رضایت کارکنان، آنها به شرکت وفادارتر باشند.

#### **۳. به دنبال مشاغل با برنامه‌های انعطاف پذیر باشید**

انعطاف‌پذیری همچنین در مورد رضایت شغلی از رتبه بالایی برخوردار است. بسیاری از مردم به دنبال ترتیبات برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیر هستند تا به آنها کمک کند تعادل کار و زندگی سالم را حفظ کنند. به عنوان مثال، برخی از افراد ممکن است بخواهند از رفت و آمد طولانی اجتناب کنند. برخی دیگر می‌خواهند این فرصت را داشته باشند که بتوانند در مواقعی از خانه کار کنند تا بتوانند از کودک بیمارشان مراقبت کنند. یا بتوانند برای سایر فعالیت‌های خارج از محل کار وقت داشته باشند. مشاغلی که گزینه‌های برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیرتری ارائه می‌دهند، نرخ گردش مالی کمتری دارند.

در حالی که برخی از مشاغل نیاز به حضور فیزیکی افراد در تمام مدت دارند، فناوری اجازه می‌دهد تا بسیاری از مشاغل حداقل بخشی از زمان را از راه دور انجام دهند. اگر فردی فرزند بیمار داشته باشد، معمولاً از داشتن فرصتی برای ماندن در خانه با او در حین کار استقبال می‌کند. اگر به دنبال شغل جدیدی هستید، سعی کنید کارفرمایی پیدا کنید که کارایی شما را به جای ساعت‌هایی که در محل کار می‌گذرانید، با کیفیت کارتان بسنجد.

#### ۴. کاری پیدا کنید که از انجام آن لذت ببرید

اگرچه لازم نیست علایق خود را به شغل تبدیل کنید، اما اگر از کارت‌ان لذت ببرید، تلاش بیشتری برای کار خود انجام می‌دهید. به عنوان مثال، اگر شما یک فرد هنری هستید، ممکن است به عنوان یک طراح گرافیک برتر باشید. اگر از کمک به دیگران رضایت کسب می‌کنید، ممکن است به شغلی در مددکاری اجتماعی فکر کنید. برای فکر کردن به سرگرمی‌هایتان زمان بگذارید، که می‌تواند به شما کمک کند تا مشخص کنید که چه نوع فعالیت‌هایی را در کار خود قرار نمی‌دهید.