

از کجا بفهمیم به چه شغلی علاقه داریم؟ (پایان سردرگمی)

مقدمه

فهرست سریع؛ در این مقاله به چه می‌رسیم؟

- چرا پیدا کردن کار مورد علاقه اینقدر سخت شده است؟
- ۳ تمرین بسیار ساده و عملی برای کشف استعدادها و پنهان.
- بزرگترین اشتباه در انتخاب شغل (تفاوت سرگرمی و کار اصلی).
- چگونه بدون به خطر انداختن زندگی‌مان، یک کار جدید را تست کنیم؟

آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که صبح‌ها با صدای زنگ ساعت و با بی‌میلی از رختخواب جدا می‌شوید؟ آیا وقتی کسی از شما می‌پرسد «واقعاً به چه کاری علاقه داری؟»، ذهنتان قفل می‌کند و جوابی برایش ندارید؟ نگران نباشید، شما تنها نیستید!

خیلی از ما سال‌ها درس خوانده‌ایم یا در کارهایی مشغول بوده‌ایم که فقط برای ما «درآمد» داشته‌اند، نه «لذت». اما زندگی خیلی کوتاه‌تر از آن است که نیمی از آن را در محیطی بگذرانیم که دوستش نداریم. در این مقاله می‌خواهیم خیلی ساده و به دور از حرف‌های پیچیده روانشناسی، یاد بگیریم که چگونه آن کاری را پیدا کنیم که برای ما ساخته شده است.

چرا پیدا کردن کار مورد علاقه اینقدر سخت است؟

دلیل اصلی این سردرگمی، سر و صدای زیاد دنیای بیرون است! از بچگی به ما گفته‌اند که شغل خوب یعنی دکتر، مهندس یا کارمند دولت شدن. ما آنقدر به حرف پدر و مادر، معلم‌ها و جامعه گوش داده‌ایم که صدای درون خودمان را کاملاً فراموش کرده‌ایم.

دلیل دوم، ترس از دیر شدن است. خیلی‌ها فکر می‌کنند چون سی یا چهل سال سن دارند، دیگر حق ندارند به دنبال علاقه‌شان بروند و باید به همان کار خسته‌کننده قبلی بچسبند. اما این یک تله ذهنی است.

💡 "شغل رویایی شما جایی پنهان نشده که بخواهید آن را پیدا کنید؛ شغل رویایی در واقع تقاطع بین «کارهایی که خوب انجام می‌دهید» و «مشکلاتی که مردم حاضرند برای حل آن‌ها پول بدهند» است." — احسان جعفری

تمرین اول: به تاریخچه جستجوهای خود نگاه کنید!

ساده‌ترین راه برای اینکه بفهمید ذهن شما به طور طبیعی به چه سمتی کشیده می‌شود، این است که ببینید در اوقات فراغت خود چه کار می‌کنید.

وقتی خسته هستید و می‌خواهید در اینترنت چرخ‌های بزنید، بیشتر چه مطالبی را می‌خوانید؟ چه ویدیوهایی را تماشا می‌کنید؟ آیا همیشه به دنبال خواندن خبرهای فناوری هستید؟ آیا ساعت‌ها محو دیدن ویدیوهای دکوراسیون خانه می‌شوید؟ یا اینکه دوست دارید در مورد نحوه برخورد با آدم‌ها مطالعه کنید؟

آن چیزی که شما بدون دریافت هیچ پولی و فقط از روی کنجکاوی به دنبالش می‌روید، بهترین قطب‌نمای شما برای پیدا کردن مسیر کاری است.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** اگر احساس می‌کنید در کار فعلی خودتان درجا می‌زنید و به دنبال یک مسیر رشد هستید، خواندن مقاله **کشف ستاره قطبی شغلی: چطور در کارمان سریع‌تر رشد کنیم؟** می‌تواند گره ذهنی شما را باز کند.

تمرین دوم: در چه کاری زمان را گم می‌کنید؟

به آخرین باری فکر کنید که مشغول انجام کاری بودید و ناگهان متوجه شدید چند ساعت گذشته است، بدون اینکه احساس خستگی یا گرسنگی کرده باشید.

برای یک نفر، این کار ممکن است تعمیر کردن یک وسیله خراب در خانه باشد. برای یک نفر دیگر، گوش دادن به درد دل‌های یک دوست و راهنمایی کردن او، و برای شخص دیگر، نوشتن یک متن جذاب یا مرتب کردن فایل‌های به‌هم‌ریخته. کاری که گذر زمان را برای شما بی‌معنی می‌کند، همان کاری است که استعداد ذاتی شما در آن نهفته است.

بزرگترین تله: اشتباه گرفتن "سرگرمی" با "شغل"

این بخش بسیار مهم است! فقط به خاطر اینکه از کاری لذت می‌برید، به این معنی نیست که حتماً باید آن را تبدیل به شغل خود کنید.

بگذارید یک مثال ساده بزنیم: شما عاشق غذا خوردن و رستوران‌گردی هستید. آیا این یعنی باید رستوران بزنید؟ به هیچ وجه! رستوران‌داری یعنی سر و کله زدن با کارگر، خرید مواد اولیه در ساعت ۶ صبح، استرس خراب شدن گوشت و پرداخت اجاره‌های سنگین.

قبل از اینکه عاشق یک شغل شوید، از خودتان بپرسید: "آیا من حاضر هستم سختی‌ها و بخش‌های خسته‌کننده این کار را هم تحمل کنم؟" هر شغلی، حتی جذاب‌ترین شغل‌های دنیا هم روزهای سخت و تلخ دارند.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** خیلی‌ها فکر می‌کنند فروشندگی کار راحت و پردرآمدی است. اگر به این شغل علاقه دارید، حتماً مقاله **آیا فروشندگی شغل خوبی است؟ (بررسی بی‌رحمانه واقعیت‌های بازار)** را بخوانید تا با چشم باز تصمیم بگیرید.

چطور بدون خطر کردن، کار جدید را تست کنیم؟

یکی از دلایلی که ما به دنبال علاقه خود نمی‌رویم این است که فکر می‌کنیم باید کار فعلی خود را رها کنیم و شیرجه بزنیم در یک کار جدید! این کار به شدت خطرناک است و استرس مالی زیادی به شما وارد می‌کند.

بهترین راه این است که کار جدید را در روزهای تعطیل یا ساعت‌های بعد از کار، در مقیاس بسیار کوچک تست کنید. اگر فکر می‌کنید به شیرینی‌پزی علاقه دارید، فردا از کارتان استعفا ندهید! آخر هفته‌ها در خانه شیرینی بپزید و سعی کنید آن‌ها را به چند مغازه یا دوستانتان بفروشید. اگر بعد از یک ماه همچنان از این کار لذت بردید و درآمد کوچکی هم داشتید، آن وقت می‌توانید به گسترش آن فکر کنید.

نتیجه‌گیری

پیدا کردن شغلی که به آن علاقه داشته باشیم، یک اتفاق شانس‌ی یا یک کشف یک‌شبه نیست؛ بلکه یک مسیر عملی است که نیاز به خودشناسی و تست کردن دارد. قرار نیست از همان روز اول همه‌چیز کامل باشد. کافی است به کنج‌کاوی‌های طبیعی خود اعتماد کنید، کارهای کوچک را امتحان کنید و از شکست خوردن نترسید. لذت بردن از کار، حق طبیعی شماست، پس برای رسیدن به آن قدم بردارید.

📌 ۳ کاری که همین امروز باید انجام دهید (اقدام‌های عملی):

۱. از دو نفر از دوستان نزدیک خود بپرسید: "به نظر تو، من به طور طبیعی در چه کاری مهارت دارم؟" (جواب آن‌ها شما را شگفت‌زده خواهد کرد).
۲. لیستی از ۳ کاری که حاضرید حتی بدون دریافت پول انجام دهید را روی کاغذ بنویسید.
۳. یک نفر که در شغل مورد علاقه شما مشغول به کار است را پیدا کنید و از او بپرسید: "بدترین و سخت‌ترین بخش کار تو چیست؟"

گاهی اوقات ذهن ما آنقدر درگیر روزمرگی‌هاست که نمی‌توانیم استعدادها و توانمندی‌های واقعی خودمان را ببینیم. صحبت کردن با فردی که از بیرون به وضعیت ما نگاه می‌کند و مسیرهای مختلف کاری را می‌شناسد، می‌تواند در عرض چند دقیقه، سردرگمی چند ساله ما را برطرف کند.

درخواست یک جلسه هم‌فکری و بررسی مسیر کاری

❓ پرسش‌های متداول (FAQ)

۱. آیا برای تغییر شغل و رفتن به دنبال علاقه‌ام دیر نشده است؟ هیچ‌وقت برای تغییر مسیر دیر نیست. بسیاری از کارآفرینان و افراد موفق دنیا، تازه در دهه چهل یا پنجاه زندگی خود شغل اصلی و مورد علاقه‌شان را پیدا کرده‌اند. تجربه‌های سال‌های گذشته شما، حتی در یک شغل نامربوط، در مسیر جدید به کمک شما خواهد آمد.
۲. من به چند کار مختلف علاقه دارم و نمی‌توانم یکی را انتخاب کنم! این یک ویژگی بسیار خوب است! شما مجبور نیستید فقط یک کار را انتخاب کنید. می‌توانید یکی از علاقه‌ها را به عنوان شغل اصلی (برای کسب درآمد) و بقیه را به عنوان سرگرمی‌های آخر هفته در نظر بگیرید. همچنین گاهی می‌توان دو علاقه را با هم ترکیب کرد و یک شغل جدید و خلاقانه ساخت.
۳. اگر متوجه شوم به شغلی علاقه دارم که درآمدش خیلی کم است چه؟ در دنیای امروز، تقریباً از هر کاری می‌توان پول خوب درآمد، به شرطی که در آن کار جزو بهترین‌ها باشید. اگر به کارتان عشق بورزید، خلاقیت شما بیدار می‌شود و راه‌های جدیدی برای پولسازی از همان کار به ظاهر ساده پیدا خواهید کرد.