

# จับ 5 สัญญาณเมื่อคุณไม่แฮปปี้กับงาน



จับ 5 สัญญาณเมื่อคุณไม่แฮปปี้กับงาน

บริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ ดีบี (ประเทศไทย) จำกัด

ไม่ว่าเราจะเคยทำงานมานานแค่ไหน 1 ปี 5 ปี หรือ 10 ปี มันต้องมีบางวันที่เรารู้สึกว่าเราไม่มีความสุขในการทำงาน แต่เหตุผลที่ทำให้เราไม่มีความสุขในการทำงานของแต่ละคนค่อนข้างแตกต่างกัน บางคนไม่มีความสุขเพราะตัวงาน ในขณะที่บางคนไม่มีความสุขเพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน ไม่ว่าปัญหาเหล่านั้นจะเป็นอะไรก็ตาม นั้นหมายความว่าเราไม่สามารถทำงานให้ออกมาได้ดีแน่ เพราะเรากำลังไม่มีความสุข

jobsDB.com ชวนคุณมาสำรวจดูว่า เรากำลังไม่แฮปปี้กับการทำงานหรือเปล่า หากคุณเริ่มมีสัญญาณเหล่านี้ คุณคงต้องเริ่มระวังไว้ให้ดีเลยว่าชีวิตการทำงานของเราจะมีปัญหา หรืออาจจะทำให้การทำงานของเราไม่ดีเท่าที่ควร สัญญาณเหล่านั้นมีอะไรบ้าง ลองมาดูกัน

## 1. เกลียดวันจันทร์

วันจันทร์ดูเหมือนว่าจะเป็นวันที่เลวร้ายที่สุดของคนทำงานหลายๆ คน การที่ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อหนีรถติด และมาทำงานให้ทันในวันจันทร์ ทำให้หลายคนรู้สึกว่าเป็นการเริ่มต้นที่ทรมาณ การไม่ยอมให้ถึงวันจันทร์เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่าเรากำลังไม่แฮปปี้กับงาน และไม่พลังมากพอที่จะปรับตัวจากวันหยุดเสาร์-อาทิตย์เพื่อมาทำงานในวันจันทร์

## 2. งานนี้ยากเกินไป

งานๆ หนึ่งที่เราเคยทำและสามารถทำได้ดีมาก่อน วันนี้กลับกลายเป็นงานที่เราไม่ยอมทำ รู้สึกว่ายากเกินความสามารถ และคิดไปก่อนว่าคงทำไม่ได้ ความรู้สึกฟ่ายแพ้ต่อการทำงาน เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เรากลับ และขาดความสุขในการทำงาน การผินทอนทำงานต่อไป ไม่เพียงแต่จะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ แต่ยังทำให้การทำงานของเราขาดประสิทธิภาพด้วย

## 3. เพื่อนร่วมงานไม่น่าประทับใจ

บางคนเริ่มรู้สึกว่าไม่แฮปปี้กับการทำงาน เพราะไม่ได้ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน แทนที่จะเป็นเพื่อนร่วมงานที่ดี แต่บางคนกลับกลายเป็นคู่แข่งชั้นของเราไป ความรู้สึกด้านลบที่มีต่อเพื่อนร่วมงาน เป็นสิ่งหนึ่งที่จะบั่นทอนกำลังใจและความสุขในการทำงาน ยิ่งเรามีอคติกับเพื่อนร่วมงานมากเท่าไร เราก็จะยิ่งไม่ยอมมาทำงานมากขึ้นเท่านั้น

## 4. ทำงานเพราะจำเป็นต้องทำ

หลายคนทำงานในลักษณะที่เรียกว่า “เข้าซามเย็นซาม” หรือทำงานเพราะเป็นหน้าที่จำเป็นต้องทำ ไม่ได้ทำงาน

เพราะอยากจะทำ หรือรู้สึกสนุกกับงานที่ตัวเองกำลังทำอยู่ ความรู้สึกอย่างนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เราไม่แอบปี้กับการทำงาน

## 5. งานไม่ทำหาย

งานยิ่งง่ายก็ยิ่งไม่ทำหาย เมื่อเป็นงานไม่ทำหายเราก็จะรู้สึกว่างานนี้ไม่น่าสนุก และไม่อยากทำงานนี้ หากรู้สึกเช่นนั้น เราอาจจะต้องหาคำตอบให้กับตัวเองให้ได้ ว่าเราควรจะทำงานนี้ต่อไปอีกหรือไม่ หรือเริ่มมองหางานใหม่ที่น่าจะดีกว่า เพราะการผินทำงานที่ไม่ตรงกับความต้องการของตัวเอง ไม่เพียงแต่จะทำให้เราทำงานแยกลง แต่ยังทำให้เราไม่ก้าวหน้าในการทำงานอีกด้วย

การตั้งคำถามเพื่อให้ตัวเองได้ค้นพบคำตอบ เป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เราพบกับทางออกของปัญหา ดีกว่าให้ตัวเองต้องตัดสินใจลาออกไปโดยที่ยังไม่รู้ว่าทำไมเราจึงไม่มีความสุข ทำไมเราจึงไม่รู้สึกสนุกกับงานเหมือนอย่างที่เราเคยเป็น การค้นหาคำตอบให้กับตัวเอง จะช่วยให้เราตัดสินใจเลือกทางเดินของตัวเองได้อย่างถูกต้อง

เกี่ยวกับ จ๊อบส์ดีบี ([www.jobsDB.com](http://www.jobsDB.com))

จ๊อบส์ดีบี เชื่อว่าในโลกที่เปิดกว้างสำหรับทุกคน มีโอกาสและความเป็นไปได้อยู่มากมาย: การเริ่มต้นใหม่ อาชีพใหม่ การต้อนรับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่ สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของอีกหลายสิ่งที่เราได้ช่วยผู้คนค้นหา

ในฐานะผู้นำด้านเว็บไซต์หางาน ที่มีตำแหน่งงานสำคัญในประเทศฮ่องกง อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และไทย เราเป็นเว็บไซต์ในดวงใจของผู้หางานในเอเชีย ด้วยทีมงานกว่า 1,000 คนที่มีความสามารถ และข้อมูลเชิงลึกที่เรามี ตลอดจนเทคโนโลยีของเรา จะช่วยให้ผู้หางานพบกับโอกาสที่ดีที่สุดซึ่งจะเป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้ประกอบการ

เราสร้างสรรค์นวัตกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกค้าของเรา ล่าสุดเราได้เปิดตัวฟังก์ชันการค้นหาด้วยเงิน เดือนที่ให้ผู้หางานค้นหาตำแหน่งที่ตรงกับเงินช่วงเงินเดือนที่คาดหวังได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้หางานเตรียมความพร้อมในการต่อรองเงินเดือนที่ต้องการได้ในระหว่างการสัมภาษณ์งานเพื่อให้ได้รับผลตอบแทนตามที่ต้องการ ซึ่งท้ายที่สุดแล้วจะช่วยประหยัดเวลาให้กับทั้งผู้ประกอบการและผู้หางาน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม:

สุชาย เฉลิมธนศักดิ์/สุเมณี อินรักษา

โทรศัพท์: 02 971 3711

อีเมลล์: [suchai@pc-a.co.th](mailto:suchai@pc-a.co.th) , [sumanee@pc-a.co.th](mailto:sumanee@pc-a.co.th)