

نکته برای شادابی در محیط کار

گاهی اوقات ایجاد شادابی در محیط کار، دشوار است. ایرادها و سرزنش‌های مدیران به خاطر تأخیر کارها یا نحوه رفتار همکاران و یا حتی طرز نگرش منفی خودتان، مانعی جدی در مسیر شادابی است اما واقعیت این است که دست‌یابی به شادابی یا دست‌کم خرسندی، خیلی مشکل نیست اگر به توصیه‌های زیر توجه کنید.

➤ (۱) سعی کنید فوش‌بین باشید

فوش‌بینی، داشتن نگاه مثبت و امیدواری متی در بدترین شرایط است. فوش‌بینی، قابل یادگیری است. گاهی اوقات تظاهر به فوش‌بینی، موجب تقویت و رشد آن می‌شود. فوش‌بینی، نوعی تصمیم‌گیری است که کمک می‌کند از شغل‌تان راضی باشید.

➤ (۲) نگرش‌تان را تغییر دهید

علت ناراضی‌بسیاری از کارکنان، نگرش منفی آنان به کار است. این افراد، همیشه درگیر یک جنگ روانی درونی هستند که آیا عضو مؤثری برای سازمان محسوب می‌شوند یا فیر؟ با این ذهنیت که عضو مفیدی برای سازمان هستید، مس غرورتان را تقویت کنید.

➤ (۳) قدرشناس شغل‌تان باشید

زندگی شما از طریق شغل تأمین می‌شود. اگر بی‌کار بودید، نمی‌توانستید نیازهای زندگی‌تان را برطرف کنید، بنابراین باید از شغل‌تان سپاس‌گزار باشید.

➤ (۴) از انتقاد به فود بپرهیزید

بسیاری از افراد وقتی مرتکب خطایی می‌شوند، احساس گناه و شرمساری می‌کنند. به‌جای تأسف، سعی کنید از این فضا در جهت بهبود و رشد، درس بگیرید. از انتقاد منفی به فود بپرهیزید و سعی کنید فود را به‌فاطر موفقیت‌های هرچند جزئی تمسین کنید.

➤ (۵) با همکاران‌تان با نرمش و گذشت رفتار کنید

گذشت در هر شرایطی، به‌ویژه برای افرادی که همه‌روزه آنان را می‌بینیم دشوار است. اگر کسی شما را آزرده‌فاطر یا نارامت کرد، او را ببخشید چرا که کینه‌ورزی بر سلامت جسم و روان، اثر منفی می‌گذارد.

➤ (۶) از فودتان حمایت کنید

انسان وقتی زیر فشار روانی و انتقاد دیگران است، به‌ندرت می‌تواند شاد باشد. بیش‌تر افراد ترجیح می‌دهند که در چنین شرایطی، به‌جای مقابله‌به‌مثل، سکوت کرده یا اتاق را ترک کنند اما شما چنین کاری را نکنید؛ اجازه ندهید استرس و انتقادهای نامیدتان کند. محکم بایستید و از فودتان حمایت کنید. این اقدام، موجب تقویت اعتمادبه‌نفس می‌شود.

➤ (۷) شایعه‌سازی نکنید

شایعه، اعتمادبه‌نفس، روابط و اتماد را از بین می‌برد و در عوض، فصوصت، کینه و بدبینی به‌وجود می‌آورد و می‌تواند بهره‌وری را کاهش دهد. شایعه، هیچ جنبه‌ی مثبتی ندارد. افراد وقتی شایعه می‌سازند، نمی‌دانند چه عواقبی به‌دنبال دارد. اگر می‌فواهید درباره‌ی شما شایعه‌ای نسازند، اجازه ندهید که برای دیگران شایعه بسازند.

➤ (۸) صمیمی باشید

این یک واقعیت است که کار، وقتی جذاب‌تر می‌شود که همکاران فود را دوست داشته باشید. وقتی با دیگران رفتاری دوستانه و مسالمت‌آمیز داشته باشید، صمیمی همراه با محبت و صمیمیت به‌وجود می‌آورد.

➤ (۹) انتظار تغییر داشته باشید و فود را برای آن آماده کنید

کارکنان، بیش‌تر از هر زمان دیگری در معرض تغییرات قراردارند. این تغییرات شامل سازگاری با فضا مثنی‌ها و رویه‌ها، فن‌آوری‌های جدید و رشد سریع کوچک سازی است. وقتی تغییرات رخ می‌دهد، افراد به‌لماظ مسوولیت‌پذیری و توسعه‌ی فن‌آوری جدید، احساس فطر می‌کنند.

➤ (۱۰) در فواست انتقال کنید

اگر به همه‌ی توصیه‌ها عمل کردید و فایده‌ای نداشت، آن‌گاه تصمیم بگیرید که تقاضای مرفصی بلندمدت یا انتقال کنید. اگر شغل‌تان جذابیت و نشاط کافی نداشت، آن را (رها کنید و به‌دنبال مشاغل جذاب‌تری باشید.

همواره به‌فاطر داشته باشید که شادمانی در محیط کار، نیازمند تلاش‌های مستمر است. شما نمی‌توانید نظاره‌گر اطراف باشید و هیچ کاری نکنید و فقط با آرزوی شادی، انتظار رخ دادن آن را داشته‌باشید. رضایتمندی و شادمانی در محیط کار، نیازمند برداشتن گام‌های اساسی است که روزانه باید انجام دهید. شادمانی را باید ایجاد و سپس آن را حفظ کرد. با استفاده از این استراتژی‌ها و تلاش آگاهانه، به‌سادگی می‌توانید شادی را در محیط کارتان به‌ارمغان آورید.