

۱۰ راهکار که خوشحالی در محیط کار را برایتان به ارمغان می‌آورد - دیجیاتو

امین قیاسی | شنبه، ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۷

این روزها، کم شدن شغل مناسب، روند سخت و پیچیده‌ی استخدام، افزایش شمار بیکاران و بسیاری مشکلات دیگر موجب شده که افراد دیگر نتوانند از شغل خود لذت ببرند و هر لحظه استرس از دست دادن آن را داشته باشند. فقط کافی است از دوستانتان بپرسید که آیا از کار خود خوشحالند یا خیر؟ مسلماً جواب بسیاری منفی خواهد بود. این مسئله نشان می‌دهد که یک جایی کار ایراد دارد و مشکلی جلوی فراهم آمدن خوشحالی در محیط کار را گرفته است.

حفظ روند رو به رشد و عملکرد مثبت می‌تواند از مهمترین مسائل در فعالیتهای شغلی به شمار آید. این مسئله در گروهی یک کلمه‌ی بسیار ساده است؛ خوشحالی.

به همین دلیل است که کارشناسان علوم مدیریت، ۱۰ راه بسیار ساده طراحی کرده‌اند که می‌تواند خوشحالی در محیط کار را برایتان به ارمغان می‌آورد. با بررسی این ۱۰ راهکار و به کار بستن آنها، می‌توانید شرایط را فراهم آورده و از فعالیت کاری روزانه‌ی خود خوشحال شوید.

۱. مسائل شخصی را در منزل نگه دارید



زمانی که ذهنتان درگیر مسائل شخصی می‌شود، خیلی سخت است که بتوانید روی خوشحالی در محیط کار تمرکز کنید. درست است که برخی مواقع باید به این مسائل توجه کرد و مشکلات موجود را درک نمود اما باید در نظر داشت که همیشه همه ما انسانها با مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنیم. پس بهتر است مسائل شخصی را در خانه نگه داشته و سر کار تماماً تمرکزتان را متوجه شغلتان بکنید.

۲. محل کار خود را با سلیقه‌ی خود تزئین کنید



کارتان حدوداً ۸ ساعت از زمان روزانه‌ی شما را به خود اختصاص خواهد داد. زمانی که به مراتب ممکن است بیشتر از زمان خواب طول بکشد. پس بهتر در محلی کاری کنید که به سلیقه‌ی خودتان تزئین شده باشد. این مسئله باعث می‌شود که در محل کارتان احساس راحتی کنید. فقط مراقب باشید که این تزئین بیش از اندازه نشود.

۳. یک سیستم حمایتی در محل کار خود ایجاد کنید



با تعدادی از همکاران خود که سوابق، علایق و سبک زندگی مشترکی دارید، یک گروه تشکیل داده و با آنها معاشرت کنید. این گروه موجب می‌شود که با افرادی هم صحبت شوید که حرفتان را می‌فهمند و می‌توانند تاثیر شگرفی بر پایین آمدن میزان استرستان بگذارند.

۴. هر روز غذای سالم و چند لیوان آب بخورید



رژیم غذایی مناسب و نوشیدن چندین لیوان آب می‌تواند به سرزندگی شما کمک شایانی کرده و سطح انرژی شما را تا چندین ساعت بالا نگه دارد.

۵. کلید خوشحالی در محیط کار انضباط است



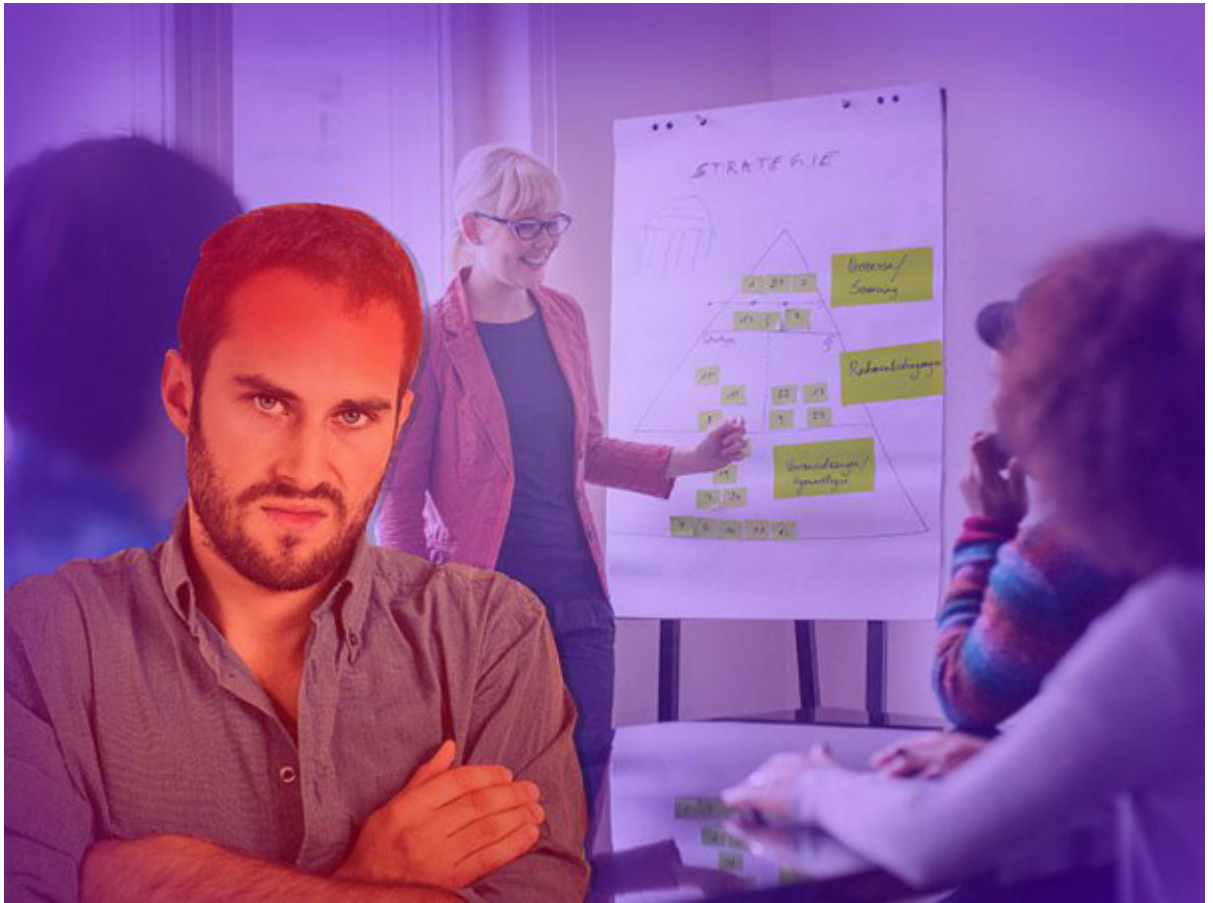
برنامه‌ی زمانی مناسبی برای انجام فعالیت‌هایتان در نظر بگیرید. با این کار هیچ وقت اجازه نخواهید داد سرتان شلوغ شود و کارها را سرسری انجام دهید. با کنترل زمان و برنامه‌ی انجام کارها، احساس رضایتی به شما دست می‌دهد که می‌تواند به ایجاد خوشحالی در محیط کارتان کمک کند.

۶. در یک محل بی حرکت نمانید



نشستن طولانی در یک محل مخصوصاً پشت کامپیوتر به طور مسلم مضر است و می تواند آسیب فیزیکی و روانی زیادی بر انسان بگذارد. چند دقیقه در روز را به راه رفتن و حرکت کردن اختصاص دهید. حتی اگر این حرکت، به آب خوردن یا طی مسافتی چند ثانیه ای اختصاص داشته باشد.

۷. سعی نکنید همکارانتان را عوض کنید



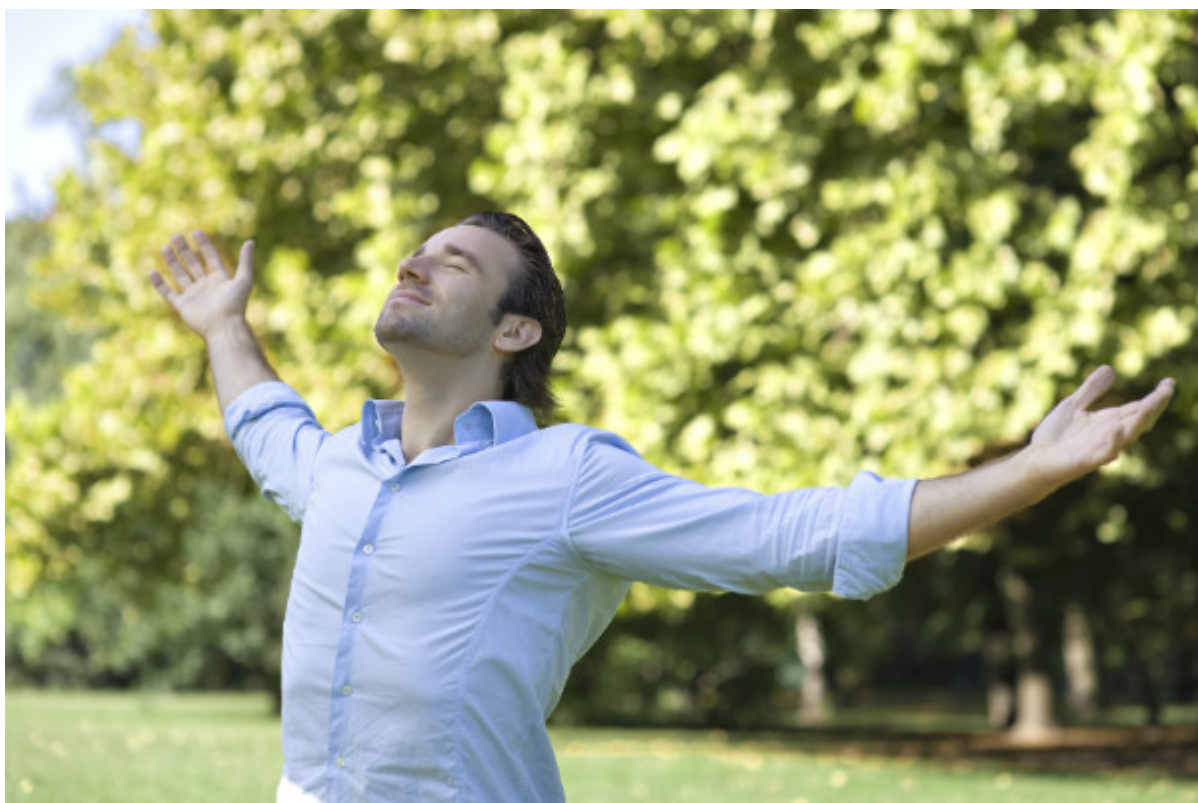
شما نمی‌توانید دیگران را عوض کنید. تنها می‌توانید نگرش و عکس العمل خودتان را تغییر دهید. نباید بگذارید که عکس العمل دیگران روی رفتار و احساساتتان تاثیر بگذارد. سعی کنید راهی پیدا کنید که درگیری ایجاد نکرده و از به وجود آمدن موقعیت‌های نامناسب و اشتباه جلوگیری کنید.

۸. به خودتان جایزه بدهید



وقتی فعالیت مناسبی انجام می‌دهید به خودتان جایزه بدهید. این جایزه می‌تواند یک شام با یک دوست، رفتن به سینما یا گردش در پارک باشد. درست است که این فعالیت به زمانی خارج از وقت کاری اختصاص دارد اما مشخصاً به کم شدن استرس در محل کارتان کمک خواهد کرد.

۹. نفس عمیق بکشید



اولین درس یوگا، تنفس صحیح است که می‌تواند کمک بسیاری به افراد کرده و آنها را از دردهای گوناگون رهایی دهد.

۱۰. روی نکات مثبت تمرکز کنید



هرچقدر هم که محل کارتان، شرایط نامناسبی داشته باشد. باز به هر حال، موارد کوچک مثبتی نیز در آن وجود خواهد داشت. شما می توانید با تمرکز روی همین نکات مثبت، نگرش مفیدی ساخته و طبق آن جلو بروید. بدین ترتیب از شغلتان بیشتر لذت برده و خوشحالی در محیط کار را برای خود به ارمغان می آورید.

[دیجیاتو](#)