

۱۰ روش عالی برای شادابی در کار

ای طیب جمله علت‌های ما
ای تو افلاطون و جالینوس ما
کوه در رقص آمد و چالاک شد
«مولانا»

شاد باش ای عشق خوش‌سودای ما
ای دوازده نخوت و ناموس ما
جسم خاک از عشق بر افلاک شد

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 شادابی‌ست اما واقعیت این است که دست‌یابی به شادابی یا دست‌کم خرسندی در محیط کار، خیلی مشکل نیست اگر به توصیه‌های زیر توجه کنید:

۱) سعی کنید خوش‌بین باشید:

خوش‌بینی، داشتن نگاه مثبت و امیدواری حتی در بدترین شرایط است. خوش‌بینی، قابل یادگیری‌ست. گاهی اوقات تظاهر به خوش‌بینی، موجب تقویت و رشد آن می‌شود. خوش‌بینی، نوعی تصمیم‌گیری‌ست که کمک می‌کند از شغل‌تان راضی باشید.

۲) نگرش‌تان را تغییر دهید:

علت نارضایتی بسیاری 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 خیر؟ با این ذهنیت که عضو مفیدی برای سازمان هستید، حس 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.

شاد باشد. بیش تر افراد ترجیح می‌دهند که در چنین شرایطی، به جای مقابله به مثل، سکوت کرده یا اتاق را ترک کنند اما شما چنین کاری را نکنید؛ اجازه ندهید استرس و انتقادهای ناامیدتان کند. محکم بایستید و از خودتان حمایت کنید. این اقدام، موجب تقویت اعتماد به نفس می‌شود.

۷) شایعه‌سازی نکنید:

شایعه، اعتماد به نفس، روابط و اتحاد را از بین می‌برد و در عوض، خصومت، کینه و بدبینی به وجود می‌آورد و می‌تواند بهره‌وری را کاهش دهد. شایعه، هیچ جنبه‌ی مثبتی ندارد. افراد وقتی شایعه می‌سازند، نمی‌دانند چه عواقبی به دنبال دارد. اگر می‌خواهید 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 خود را دوست داشته باشید. وقتی با دیگران رفتاری دوستانه و مسالمت‌آمیز داشته باشید، محیطی همراه با محبت و صمیمیت به وجود می‌آورید.

۹) انتظار تغییر داشته باشید و خود را برای آن آماده کنید:

کارکنان، بیش تر از هر زمان دیگری در معرض تغییرات قرار دارند. این تغییرات شامل سازگاری با خط‌مشی‌ها و رویه‌ها، فن‌آوری‌های جدید و رشد سریع کوچک‌سازی ست. وقتی تغییرات رخ می‌دهد، افراد به لحاظ مسؤلیت‌پذیری و توسعه‌ی فن‌آوری جدید، احساس خطر می‌کنند.

۱۰) درخواست انتقال کنید:

اگر به همه‌ی توصیه‌ها عمل کردید و فایده‌ای نداشت، آن‌گاه تصمیم‌گیری کنید که تقاضای مرخصی بلندمدت یا انتقال کنید. اگر شغل‌تان جذابیت و نشاط کافی نداشت، آن را رها کنید و به دنبال مشاغل جذاب‌تری باشید.

همواره به‌خاطر 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 به ارمغان آورید.

منبع: www.streetdirectory.com

ترجمه و تنظیم: **سیروس آقاییار**
کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی

۴) از انتقاد به خود بهره‌بیزید:

بسیاری از افراد وقتی مرتکب خطایی می‌شوند، احساس گناه و شرمساری می‌کنند. به‌جای تأسف، سعی کنید از این خطا در جهت بهبود و رشد، درس بگیرید. از انتقاد منفی به خود بهره‌بیزید و سعی کنید خود را به‌خاطر موفقیت‌های هر چند جزئی تحسین 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 آزرده‌خاطر یا ناراحت کرد، او را ببخشید چراکه کینه‌ورزی بر سلامت جسم و روان، اثر منفی می‌گذارد.

۶) از خودتان حمایت کنید:

انسان وقتی زیر فشار روانی و انتقاد دیگران است، به‌ندرت می‌تواند