



## راه‌حل‌های شادی‌آور در محیط کار

اگر می‌خواهید از قدرت‌های درونی‌تان آگاه شوید، باید عادات خوب و بد و خنثی خود را درهم بشکنید و هر آنچه را باعث کامیابی و شادی شما می‌شود بیشتر انجام دهید.

اگر می‌خواهید از قدرت‌های درونی‌تان آگاه شوید، باید عادات خوب و بد و خنثی خود را درهم بشکنید و هر آنچه را باعث کامیابی و شادی شما می‌شود بیشتر انجام دهید.

به گزارش سلامت نیوز، روزنامه «دنیای اقتصاد» با ترجمه برشی از کتاب «Work Happy now»، نوشت: همه شما می‌توانید یکسری راه‌حل‌هایی ارائه دهید که متفاوت از سایر روش‌هایی باشد که برای شادی در کار پیشنهاد می‌شود. راه‌حل‌های پیشنهادی شما باید به گونه‌ای تنظیم شوند که در هر لحظه‌ای از ساعات و روزهای کاری قابل اجرا باشند و از این حیث با اهدافی چون کسب درآمد یک میلیون دلاری طی ۱۰ سال آینده متفاوت خواهند بود.

راه‌حل‌های شادی‌آور باید ضربتی و اجراشدنی باشند و بتوانند بنیان‌های مستحکمی را برای به دست آوردن پول، شادی، موفقیت و هر چیز دیگری در درون افراد به وجود آورند؛ پس بیایید از همین امروز شروع کنید. البته نیازی نیست خودتان را درگیر برنامه‌ریزی‌های پیچیده و کلیشه‌ای کنید، بلکه می‌توانید برای شروع، یک برنامه یک‌ماهه را طراحی و اجرا و در صورت موفقیت آن را تکرار کنید. مطمئن باشید در صورت تکرار پی در پی این برنامه پس از یک سال، کار و زندگی بسیار شادتری را تجربه خواهید کرد.

یکی از راه‌حل‌هایی که به شادتر و با انگیزه‌تر شدن من کمک کرد، عبارت بود از «کمک‌کننده‌تر بودن». تا پیش از آن، من دچار حالتی شده بودم که به جای کمک کردن به همکارانم، خودم را با آنها مقایسه می‌کردم و همین مسأله باعث شده بود از آنها فاصله بگیرم. اما پس از اجرای راه‌حل شادی‌آورم کوشیدم با کمک کردن به آنها در رفع مشکلاتشان، رابطه نزدیک‌تری را با آنها به وجود آورم و از شکایت کردن از آن چیزهایی که نداشتم (و در من احساس منفی ایجاد می‌کردند) خلاص شدم. از نظر شما راه‌حل‌های (و نه هدف) شادتر کردن کارتان کدامند؟ این اهداف می‌توانند نامحدود باشند اما در هر صورت می‌توانند تمرکزتان را در کار و زندگی ارتقا بخشند.

## قدرت‌های درونی یا داروهای شفابخش

برای ایجاد روابط و رسیدن به نتایجی که در شما خشنودی و رضایت را به وجود می‌آورند، بیش از هر چیز باید بفهمید که میزان درستی یا نادرستی کارهایی که انجام می‌دهید چگونه است؟ یکی از دشوارترین بخش‌های مربوط به کار شاد پیشنهاد مینا و پایه‌هایی برای به‌کارگیری نیروهای درونی است. من همیشه از این بخش به عنوان «داروهای شفابخشی که شما به جهان پیشنهاد می‌کنید» نام می‌برم.

## قدرت‌های درونی مهارت‌هایی هستند که:

۱- نگرش مثبتی نسبت به آنها دارید.

۲- برای شما آسان هستند.

۳- نقاط قوتی برای شما به شمار می‌آیند که برایتان شادی به ارمغان می‌آورند.

برای تبدیل شدن یک مهارت به یک نیروی درونی، به هر سه مورد بالا نیاز دارید. اگر می‌خواهید از قدرت‌های درونی‌تان آگاه شوید، باید عادات خوب و بد و خنثی خود را درهم بشکنید و هر آنچه را باعث کامیابی و شادی شما می‌شود بیشتر انجام دهید.