

## تنش در خانه، موفقیت در کار!

مشکلات در خانه اگر چه ممکن است بر خلق و خو و انرژی شما تاثیر منفی بگذارد اما ممکن است شما را در حین کار مفیدتر کند!

مشکلات در خانه اگر چه ممکن است بر خلق و خو و انرژی شما تاثیر منفی بگذارد اما ممکن است شما را در حین کار مفیدتر کند!

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «یک درگیری حل نشده در خانه، می تواند باعث ایجاد گره در جسم و روح شما شود. گرهی که فقط به این دلیل که از در خانه خود عبور می کنید و سپس وارد محل کارتان می شوید از بین نمی رود. بر اساس تحقیقات جدیدی که در مجله روانشناسی کاربردی منتشر شده است، این تعارض ممکن است بر کار شما تاثیر بگذارد؛ البته به گونه ای که انتظارش را ندارید. مشکلات در خانه اگر چه ممکن است بر خلق و خو و انرژی شما تاثیر منفی بگذارد اما ممکن است شما را در حین کار مفیدتر کند! پژوهشگران دریافته اند که کارگرانی که قبل از کار یک تعامل «غیر متمدانه» داشته اند، با ارائه کمک به همکاران خود، چه از نظر شخصی و چه از نظر حرفه ای، با احساس ناراحتی خود بهتر کنار آمدند. پس از مشاجره، کارگران با آنکه روحیه بدی داشتند اما همچنان به دیگران کمک می کردند.

این گزارش چند مطالعه متفاوت داشت. در یک مطالعه روی ۲۲۶ نفر، از کارمندان خواسته شد تا یک تعامل خوب یا ناخوشایند اخیر را به یاد بیاورند. آنهایی که یک تعامل ناخوشایند را به یاد می آوردند، نسبت به کسانی که تعاملی خوب را به یاد می آوردند، فرسوده تر بودند یا حال شان بدتر بود. در مطالعه دیگری، محققان با ۱۱۱ زوج با درآمد دوگانه مصاحبه کردند. از یکی از زوجین در مورد خلق و خو و اینکه چقدر در طول روز کاری به دیگران کمک کرده است، سؤال شد. از زوج دیگر نیز پرسیده شد که آیا آنها قبل از کار، تعاملی با یکدیگر داشته اند که حاوی توهین یا بی احترامی بوده است؟

زوجینی که آن روز صبح شریک شان با آنها دعوا کرده بودند، گزارش دادند که هم در محل کار بدخلق هستند و هم به دیگران کمک بیشتری می کنند.

یافتن علل این ارتباط عجیب: کمک به همکاران با وجود داشتن مشکلات شخصی، در واقع باعث می شود که کارمندان پس از بازگشت به خانه در روحیه بهتری قرار بگیرند. با این حال، کمک به همکاران در کارهای مربوط به شغل شان، کارکنان را در وضعیت بدتری از نظر خستگی و فرسودگی روحی و جسمی نیز قرار می دهد.

براندون اسمیت، مربی شغلی و روان درمانگر می گوید: «این موضوع چندان تعجب آور نیست. چنین افرادی در خانه احساس کمبود شایستگی، اعتماد به نفس و ارتباط می کنند. وقتی که وارد محل کارشان می شوند، با کمک کردن به دیگران و برقراری ارتباط به همان چیزی می رسند که به دنبال آن هستند.»

جدا از کمک کاری، ارائه مشاوره به همکاران در مورد یک موضوع شخصی نیز می تواند به فرد کمک کند به گونه ای احساس اعتبار کند؛ همان چیزی که در خانه خود احساس نمی کند. اسمیت می گوید گویی شما در حال «پرکردن یک سطل» هستید؛ سطلی که در خانه پر نمی شود. با این حال، کمک کاری یا عاطفی این خلأ را پر نمی کند. دادن مشاوره یا نصیحت کردن یک همکار در مورد اینکه چگونه مشکلات شخصی خود را مدیریت کند، می تواند به نوعی «پرداخت سریع و آسان» برای خواسته های خود باشد؛ البته بدون اینکه هیچ بازخورد واقعی ارائه دهد.»