

۶ فایده داشتن رویکرد مثبت در محل کار

مقاله امروزمان برای آنهایی است که صبح از خواب بیدار می‌شوند و با خودشان می‌گویند، «وای! اصلاً دوست ندارم امروز برم سر کار.» ممکن است گاهی اوقات کارچندان لذت‌بخش به نظر نرسد اما داشتن رویکرد مثبت در محل کار، فواید بسیار زیادی دارد که اینجا به شش مورد آن اشاره می‌کنیم.



سلامت نیوز: مقاله امروزمان برای آنهایی است که صبح از خواب بیدار می‌شوند و با خودشان می‌گویند، «وای! اصلاً دوست ندارم امروز برم سر کار.» ممکن است گاهی اوقات کارچندان لذت‌بخش به نظر نرسد اما داشتن رویکرد مثبت در محل کار، فواید بسیار زیادی دارد که اینجا به شش مورد آن اشاره می‌کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان؛ کار. این کلمه تصورات مختلفی را در ذهن ایجاد می‌کند: از نشستن پشت میز گرفته، خیره شدن به کامپیوتر، ایستادن پشت یک کانتر، یادداشت برداری، دستور گرفتن، مورد اذیت کارفرما قرار گرفتن، نوشتن و نوشتن، بلند کردن، حمل کردن، بسته‌بندی کردن، تخلیه کردن و خیلی وقت‌ها سردرد گرفتن و حتی داد کشیدن. یک چیزی که اکثر افراد هیچوقت درمورد کار تجسم نمی‌کنند، محیطی آرام است که تمام روز آرام و شاد هستید، بدون استرس به خانه برمی‌گردید و با شوق و هیجان فردا صبح برای رفتن دوباره به سر کار از خواب بیدار می‌شوید.

اما احتمالاً تعجب می‌کنید اگر بفهمید که چطور تغییر رویکردتان برای رسیدن به شغل رویایی شما می‌تواند همه چیز را برایتان عوض کند. اشتباه نکنید. مثبت‌اندیشی یک انتخاب است؛ چیزی که خیلی از ما هر روز و هر ساعت برای به دست آوردن آن به چالش می‌افتیم. اما داشتن رویکرد خوب در محل کار دلایل مختلفی دارد.

۱. استرس کمتر. همه چیز برای خودتان و اطرافیانتان سالم‌تر خواهد شد. تحقیقات بسیار زیادی نشان می‌دهند که استرس مشکلات بسیار زیاد جسمی و روحی مثل بی‌خوابی، خستگی و نداشتن تمرکز تا مشکلات و بیماری‌های جدی‌تر مثل افسردگی حاد، دردهای جسمی، فشارخون بالا، مشکلات گوارشی و حتی حمله قلبی و سکته را به دنبال خواهد داشت.

۲. همکاران شاد. چه به دلیل پریشانی حواس شما برای فرستادن یک ایمیل باشد یا خستگی و عصبانیت مفرطتان در محل کار، سطح استرس‌تان مطمئناً بر اطرافیانتان اثر می‌گذارد. تقویت رویکردتان تاثیر بسیار مثبتی بر تمام کسانی که در محل کار با شما در تماس هستند خواهد داشت.

۳. امنیت شغلی. داشتن رویکرد منفی (و عوارض جانبی ناشی از آن) ممکن است باعث اخراج شدن شما شود پس این را یک تذکر اساسی بدانید، یک نفس عمیق بکشید، قبل از اینکه عذرتان را بخواهند، رویکردتان را تغییر دهید.

۴. مرزها. داشتن رویکرد مثبت نه فقط برای ارتقای سلامتی‌تان (و ثبات کاری‌تان) مهم است، برای لذت بردن از زندگی هم اهمیت دارد. اما برای رسیدن به نقطه خوشبختی باید مراحل را رد کنید. ممکن است شغل‌تان چیزی نباشد که همیشه آرزوی شما را داشته‌اید. اکثر ما آخر کار شغلی که از بچگی می‌خواستیم را انتخاب نمی‌کنیم اما نباید روی نقاط منفی این مسئله تمرکز کنیم. به خاطر داشته باشید که شما برای پول درآوردن کار می‌کنید. نه بیشتر، نه کمتر. مجبور به انجام کار یا ارائه خدماتی بیشتر از آنچه برایش استخدام شده‌اید نیستید، به همین دلیل ایجاد مرز و محدودیت به شما کمک می‌کند رویکرد بهتری در محل کار پیدا کنید.

۵. افزایش قدرت. نباید بگذارید کسی تحقیرتان کند. مطمئناً زمان‌هایی خواهد بود که مجبورید کارهایی انجام دهید که از آن لذت نمی‌برید، ضرب‌العجل‌های مسخره و تقاضاهای مفرط، همکاران یا کارفرمایان پررو و پرتوقع. یک راه عالی برای غلبه بر اینها این است که با «نه» گفتن خودتان را بالا ببرید. وقتی نمی‌خواهید یا نمی‌توانید کاری را انجام دهید، خیلی راحت بگویید «نه»؛ آسان نیست اما مطمئن باشید احساس بسیار خوبی به شما خواهد داد.

۶. کنترل. شما زندگی‌تان، راهتان و تصمیماتتان را کنترل می‌کنید (حتی گاهی اوقات حس و حالتان را). پس از اینکه کارتتان را ترک کنید و به دنبال کاری بهتر باشید نترسید. در مواجهه با مشکلاتی که با دیگران در محل کارتان دارید، سعی کنید منطقی و روراست رفتار

کنید. افراد زیادی هستند که دوست دارند استاندارد رفتارهایشان را بدانند و خوشحال می‌شوند شما رفتارهای نادرستشان را به آنها گوشزد کنید.

تنها چیزی که باید به ذهن داشته باشید این است که قدرت دست خودتان است. این شما هستید که انتخاب می‌کنید رویکردی مثبت به زندگی داشته باشید، نقاط مثبت اتفاقات و موقعیت‌ها را ببینید و برای حل مشکلات و اختلافات به طریقی منطقی و بدون استرس تلاش کنید. و بدانید که هر زمان که خواستید می‌توانید از کارتان بیرون بیایید یا همانجا بمانید. پس برای مسائل و مشکلات کوچک اعصاب خودتان را خرد نکنید. چانه‌تان را بالا نگه دارید، تاجاییکه می‌توانید لبخند بزنید و به خودتان یادآور شوید که زندگی به اندازه‌ای خوب است که خودتان بخواهید.