



احساس آزار دهنده‌ی خستگی از کار را از خود دور کنید

کار جدیدی شروع کرده اید و یا تغییری در شغل خود داده اید ولی احساس تکرار، خستگی و بی‌هودگی می‌کنید و حس می‌کنید آنگونه که دوست دارید نمی‌توانید از زمانهای خود استفاده کنید؟ قبل از آنکه دست بزنید بهتر است تغییرات کوچکی در خود و فعالیتهایتان بدهید.

شما برای آنکه بتوانید از سر درگمی بین کارهایتان رهایی یابید آنها را یادداشت کنید و پس از انجام هر یک با زدن تیکی کنار آن به خود بگویید که این کار انجام شد و دیگر استرسی برای انجام این کار نداشته باشید. با طلب کار بیتشری کنید و کارهای دیگر همکارانتان را انجام دهید اما مراقب باشید از شما سوء استفاده نشود! در کلاسها و فعالیتهای فوق برنامه ی شرکتتان شرکت کنید که می‌تواند هم تنوعی برای شما باشد و سرگرم کند.

برای کاری که انجام می‌دهید ارزش قائل شوید و آن را به بهترین نحو انجام دهید. نگاه خود به کار و شغل خود را عوض کنید، سعی کنید به آن نگاه خوبی داشته باشید، در هر پستی که هستید بدانید شما هم یکی از در پیشبرد اهداف شرکت هستید. از کار کردن خسته شده اید؟ خوب، کمی استراحت کنید برای این کار می‌توانید یک چائی بنوشید، کمی آب به صورتتان بزنید و به گفتگو با همکاران بپردازید و یا حتی به یک مرخصی و در پارک قدم بزنید. سعی کنید همیشه مثبت فکر کنید و بدانید که هر کسی از جایی شروع می‌کند پس زیاد نگویند اینجا جای من نیست، سعی کنید کم کم با نشان دادن استعدادهای خود به درجات بالاتری برسید.

سلامت نیوز