



راههای شاد بودن در محیط کار

اکثر افراد به طور متوسط روزانه حدود 7.9 ساعت در محیطهای اداری به سر می‌برند و گاهی حتی بیش از این زمان را نیز در محل کار خود می‌گذرانند.

اکثر افراد به طور متوسط روزانه حدود 7.9 ساعت در محیطهای اداری به سر می‌برند و گاهی حتی بیش از این زمان را نیز در محل کار خود می‌گذرانند.

این بدین معنی است که در صورت نارضایتی فرد در محیط کار این مدت زمان طولانی او را در حالت های روانی بدی قرار می دهد.

صرف مدت زمان طولانی در محیط های کاری می تواند همراه با نارضایتی هایی باشد که با اصلاحاتی در وضعیت روان و جسم به بهبود شرایط خلقی و روحی فرد کمک می کند.

اگر احساس می کنید که در محل کارتان اوضاع رو به راه نیست، اندکی مطالعه می تواند شما را شادتر کند.

به اما و اگرها فکر نکنید مثلا اینکه اگر ارتقا بگیریم حال بهتری دارم و ...، چرا که فکر کردن بیشتر به این موضوعات و یا توقعات غیرمنطقی از دیگران و شرایط شما را از آرامش دورتر می کند.

پس از این تفکرات دور شوید و اجازه ندهید فکر کردن به آینده، امروز شما را خراب کند. از راهکارهای زیر استفاده کنید:

- لبخند بزنید و حتی اگر شاد نیستید لبخند بزنید چون بر اساس تحقیقات کارشناسان، لبخند زدن، استرس را کاهش داده و شما را شادتر می سازد.
- بین کارهایتان تعادل برقرار کنید. حتی با اختصاص زمان اندکی برای استراحتتان بین زمان استراحت و کارتان تعادل برقرار کنید.
- دوستان جدیدی پیدا کنید. تحقیقات نشان می دهد زمانی که روابط دوستی با همکاران گسترش پیدا می کند، آنها در محیط های کاری شان شادتر هستند.
- براساس یافته های موسسه نظرسنجی گالوپ، دوستی با همکاران رضایت شغلی را تا 50 درصد افزایش می دهد و افرادی که می توانند حداقل یک دوست خوب و قابل اطمینان در محل کار داشته باشند، هفت برابر، کارهای خود را بهتر از این دیگران انجام می دهند.(ایسنا)