



10 توصیه برای ایجاد یک محیط کاری لذت بخش

زندگی بسیار کوتاهتر از آن است که ما بخواهیم چندین ساعت از هر بیست و چهار ساعت آن را در محل کارمان به گونه‌ای سپری کنیم که از آن لذت ببریم.

زندگی بسیار کوتاهتر از آن است که ما بخواهیم چندین ساعت از هر بیست و چهار ساعت آن را در محل کارمان به گونه‌ای سپری کنیم که از آن لذت ببریم. همه ما می‌توانیم با برخورداری از ذهنیت درست و ایجاد عادت‌های مطلوب در محل کارمان، از کار کردن و بودن در محل کارمان لذت ببریم و مجبور نباشیم برای پایان پذیرفتن ساعت کاری‌مان لحظه شماری کنیم. مدیران نیز می‌توانند با ایجاد یک محیط کاری لذت‌بخش برای کارکنان خود، آنها را به کار بیشتر و افزایش بهره‌وری سوق دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه دنیای اقتصاد، در ادامه 10 توصیه برای تزریق لذت و سرزندگی به محیط کاری ذکر می‌شود.

30 دقیقه را در هر روز به ایده‌پردازی و تفکر در مورد ایده‌های خلاقانه اختصاص دهید: افراد وقتی بی‌حوصله هستند نه می‌توانند فکر کنند، نه خلاقیت به خرج دهند و نه پیشرفتی در کارها به وجود بیاورند. پس اگر در محل کارتان دچار چنین حالاتی شدید و حس کردید که در آنجا انرژی کافی وجود ندارد، از سر جایتان بلند شوید و از ذهن خود کار بکشید و بکوشید تا ایده‌های خلاقانه‌ای را در ذهن خود پیروانید. اگر ما ذهن خود و همکاران خود را با ایده‌های جدید مشغول کنیم یا به حل مسائل سخت بپردازیم و در پی استفاده از فرصت‌های جدید باشیم آنگاه کار کردن برای همه لذت‌بخش‌تر خواهد بود و دستیابی به اهداف نیز آسان‌تر.

هر روز یکی از مشکلات سخت و آزاردهنده خود را حل کنید: همه ما در محل کار خود با مشکلاتی سروکار داریم که به دلایل مختلف نتوانسته‌ایم آنها را حل کنیم. تداوم پیدا کردن چنین مشکلاتی هم باعث بروز استرس و چالش می‌شوند و روز کاری افراد را تلخ می‌سازند. حل کردن تنها یکی از این مشکلات مزمن در هر روز می‌تواند شادی و انرژی فوق‌العاده‌ای به همه کارکنان بدهد. این فضای مثبت و سازنده را می‌توان با یک جشن کوچک با شرکت همه اعضای گروه تکمیل کرد.

به یاد داشته باشید که هر که را بهر کاری ساختند: افراد هنگامی اوج بهره‌وری را از خود بروز می‌دهند که همان کاری را انجام دهند که برایش ساخته شده و به آن علاقه مندند. پس همیشه از اعضای تیم خود بپرسید که کدام بخش از یک پروژه را می‌توانند بهتر انجام دهند و اینکه آیا تقسیم کارها به آن شکلی صورت گرفته است که افراد به بهترین نحو ممکن ساعات کاری‌شان را سپری کنند یا خیر؟ هنگامی که افراد در حال انجام کاری متفاوت و مطلوب باشند از کار کردن لذت بسیار خواهند برد.

طالب شادی در کار باشید: نگرشی که افراد نسبت به کارشان دارند تاثیر بسزایی در شکل‌گیری احساس شان در محل کار دارد به این صورت که اگر آنها کاری که انجام می‌دهند را کسل‌کننده و خستگی آور بدانند به‌طور حتم در ساعات کاری به شدت احساس کسالت و خستگی می‌کنند. پس گفت‌وگوی درونی مثبت درباره کاری که انجام می‌دهیم می‌تواند تاثیر بسزایی در بهبود عملکردمان داشته باشد. به یاد داشته باشید که گله و شکایت راجع به کار دردی را دوا نمی‌کند، اما دید مثبت و دیدن نیمه پر لیوان در محل کار بسیار سازنده خواهد بود و این روحیه را به دیگران نیز تسری می‌دهد.

پرتکاپو و پویا باشید: کار کردن پیوسته و پرتکاپو اما با ریتم آرام نه تنها فرد را خسته نمی‌کند، بلکه به او احساس مفید و سرزنده بودن در محیط کار می‌دهد و در این حالت، ساعات طولانی کاری به گونه‌ای برای فرد سپری می‌شود که گویی فقط چند دقیقه گذشته است. تغییر وضعیت نشستن، قدم زدن در اتاق کار و در راهروها، پرسیدن سوالات تشریحی از دیگران و گفت‌وگو با آنها و تنوع در کارهایی که در طول یک روز کاری انجام می‌دهید، از جمله ابزارهایی است که برای ریتم دادن به کار می‌توان از آنها بهره برد.

همیشه به دنبال یادگیری باشید: یادگرفتن چیزهای جدید در محل کار و به چالش کشیدن دانسته‌ها و آموزه‌های قبلی می‌تواند به افراد احساس سرزندگی و تحریک دهد به‌ویژه زمانی که بتوان آموخته‌های جدید را بلافاصله مورد استفاده قرار داد. پس همیشه از یادگیری چیزهای جدید استقبال کنید چه به صورت شرکت در کلاس‌های ضمن خدمت باشد و چه مشارکت در گفت‌وگوهای غیررسمی در محل کار. نظر خواهی از همکاران و مطالعه مقالات کاربردی نیز می‌تواند در این میان مفید باشد.

به دیگران توجه و از آنها ستایش کنید: اینکه به دیگران کمک کنید تا روز کاری بهتری داشته باشند برای شما نیز بسیار خوب و

سازنده است. پس اگر هر کدام از همکاران، مافوق‌ها و زیردستان در حال انجام کاری مهم است یا دست‌آورد فوق‌العاده‌ای داشته است، نظر مثبت تان را درباره آن بیان کنید. این کار به شما نیز انرژی مثبت می‌دهد و بعدها همین واکنش را از طرف آنها نسبت به شما به دنبال خواهد داشت.

به دنبال انجام کارهای پرانرژی و مطلوب‌تان باشید: همیشه آن کاری را انجام دهید که عاشقش هستید. راستی چه چیزی شما را در محل کارتان بر سر ذوق می‌آورد؟ آیا عاشق انجام پروژه‌های بزرگ هستید یا به چالش کشیده شدن را دوست دارید؟ آیا از گفت‌وگو با ارباب رجوع لذت می‌برید یا همکاری با یک گروه زنده و حرفه‌ای؟ به هر کاری که علاقه دارید بپردازید و از آن نهایت لذت را ببرید.

نقش فردی خود را برای شادتر کردن محل کارتان ایفا کنید: حتی اگر در یک محیط کاری خشک و بی‌روح کار می‌کنید باز هم ناامید نباشید و به نوبه خود برای بهتر شدن شرایط گام بردارید. برای این کار از یک لبخند ساده و انرژی مثبت دادن به دیگران شروع کنید و با صورتی گشوده با دیگران برخورد کنید. وقتی افراد و به‌ویژه مدیران در محل کار پرانرژی باشند، انرژی، علایق و قدرت شان به دیگران نیز سرایت می‌کند. علاوه بر این، کاستن از کاغذبازی‌ها و تشریفات اداری و صمیمی بودن با دیگران در محل کار می‌تواند از یک همکار یا مدیر، بهترین دوست بسازد.

سرتان را بیش از حد شلوغ نکنید: بسیاری از مدیران به خاطر ناتوانی در «نه گفتن» به کارها دچار پرمشغله‌گی‌های بی‌موردی می‌شوند که هم انرژی آنها را کاهش می‌دهد و هم اعضای تیم‌شان را دچار دردسر می‌کند. پس قبل از بله گفتن به یک پیشنهاد و بر عهده گرفتن یک مسوولیت به این فکر کنید که آیا این کار ارزشش را دارد و تغییر مثبتی به دنبال خواهد داشت؟ و آیا توان من و همکارانم را هدر نخواهد داد؟
منبع: کتاب صد پند مدیریتی