

پنج نکته برای افزایش رضایت شغلی

بدون در نظر گرفتن این نکته که شما چقدر شغلتان را دوست دارید، استرس ها، ساعت های کاری پی در پی، طولانی و نگرانی های بسیاری که در هر کسب و کاری وجود دارند توانایی این را دارند که شما را از شغلتان ناراضی کنند. برپایه پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ میلادی انجام شده است تنها ۴۷ درصد از شهروندان آمریکایی از شغلشان رضایت کامل دارند.

بت توماس، نویسنده کتاب «قدرت شادمانی: چگونگی به دست آوردن و حفظ رضایت شغلی» در کتابش آورده است که: "ما زمان زیادی را در محل کارمان صرف می کنیم و خوشحال نیستیم" نارضایتی شغلی نه تنها روی رفتار ما تاثیر می گذارد بلکه به طور جدی بهره وری سازمان را نیز به حداقل می رساند.

در زیر پنج تمرین برای بازگرداندن شادی به محل کار و کسب موفقیت سازمانی بیشتر آورده شده است:

۱- مثبت اندیش باشید

جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت رفتار و افکار شما را بهبود می بخشد. بت توماس این نکته را گوشزد می کند که "هر بار که فکری منفی به ذهن شما می رسد، متوقف شوید و به موضوعی مثبت فکر کنید" اگر این کار را تکرار کنید بعد از چند هفته عادت های جدیدی را در رفتار خود خواهید دید که خرسندی و خوشنودی شما را هم در محل کار و هم در زندگی روزمره افزایش می دهند.

۲- در زمان حال زندگی کنید

بت توماس گفته است «علت بسیاری از تفکرات منفی که از ذهن می گذرند نگرانی از رخ دادن اتفاقاتی است که شاید هرگز رخ ندهند». بیشتر کارآفرین ها اغلب چندین طرح احتمالی برای کاری که قصد انجام دارند ترسیم می کنند و همیشه درباره بدترین حالت ممکن فکر می کنند، در حالی که می توانند استرس های بیهوده را از ذهن خود بیرون کنند و به جای آن انرژی خود را در راهی که بهره وری بیشتری خواهد داشت استفاده کنند. به گفته این نویسنده: "بهترین شیوه برای برخورد با فکرهای منفی جدا کردن خیالات از واقعیات است" بنابراین بار دیگری که خود را با افکار منفی روبرو شدید موقعیت خود را بسنجید و ببینید که واکنش شما به واقعیات بوده است یا به تصورات ذهنی که فکر می کنید شاید رخ دهد؟.

۳- به دیگران کمک کنید

بت توماس معتقد است که هیچ فرقی نمی کند که در امور انسان دوستانه سهیم شوید یا به کارمندان خود کمک کنید تا کارشان را بهتر انجام دهند، در هر صورت کمک به دیگران و نیکوکاری رمز همیشگی بودن خوشحالی شماست. "رضایت شغلی به معنای چیزهایی نیست که به تنهایی به دست می آورید، اینکه فقط به خودتان کمک کنید تا بهتر به نظر برسید باعث رضایت شغلی شما نمی شود، رضایت واقعی از کار زمانی بدست می آید که همه افراد گروه عملکرد بهتری داشته باشند."

انجام برنامه ریزی برای آموزش همراه کار که مدیران ارشد نیز در انجام کارها به کارمندان زبردستان یاری می رسانند و تجربیات سودمند خود را به آن ها انتقال می دهند یا مشارکت کارمندان در کارهای نیکوکارانه مانند پخش غذای رایگان میان فقرا یا برنامه های انسان دوستانه خرسندی از کار را برای همه افراد سازمان به ارمغان خواهد آورد.

۴- مرخصی بگیرید و استراحت کنید

یکی از موثرترین و بهترین عوامل محرک و انگیزه بخش برای کارآفرین ها، استرس های مثبتی هستند که به این کارآفرینان وارد می شود، اما باید این نکته را در نظر داشت که اختصاص دادن زمان های مناسب برای استراحت دادن به ذهن و بدن از اهمیت زیادی برخوردار است. بت توماس در کتابش آورده است: "حتی اگر شغل خود را دوست داشته باشید، استرس ها خواهند توانست شما را زمین بزنند و باعث نارضایتی شما در کار شوند." روزهایی را به عنوان روزهای تعطیل خود انتخاب کنید و از محیط کار دور شوید. در تعطیلات پایان هفته محلی را دور از هیاهوهای روزمره پیدا کنید و تفریح کنید. به ذهن خود استراحت دهید و از قدرت جوانی لذت ببرید.

۵- روزانه از چیزهایی که در اختیار شماست قردادانی کنید

روزانه از چیزهایی که در اختیار شماست قردادانی کنید. بدست آوردن چیزهایی که ندارید باعث ایجاد رضایت نمی شود، بلکه درک داشته ها و سپاسگزاری برای آن هاست که رضایت واقعی را در شما ایجاد می کند.

هر روز صبح پیش از شروع کار و یا در پایان روز پیش ترک محیط کار این پنج نکته برای خود یاد آوری کنید تا ذهن خود را آموزش دهید روی نکات مثبت متمرکز شود.

پرداخت

ارائه دهنده راهکارهای تجارت الکترونیک

برای مشاوره رایگان و همکاری با پرداخت تماس حاصل نمائید