﻿

**ایجاد شادی در محل کار**

[](http://www.beytoote.com/psychology/zendegi-behtar/create1-happiness-workplace.html)

روان شناسان شاخه مثبت گرایی معتقدند که شادی و خوش بینی، قابلیت سیستم دفاعی بدن را برای مبارزه با بیماری ها افزایش می دهد.

افراد شاد، به طور خودکار و با پاسخ سریع تر، به حالت مثبت روحی و جسمی باز خواهند گشت و بر ضد استرس عمل خواهند نمود. هم چنین احساسات مثبت نیاز اساسی هر روزه ی ما برای بقاست، احساسات مثبت و شادی می توانند ما را در برابر اثرات زیان بار بیماری و افسردگی حمایت کنند. شاد بودن برای رهایی از درد، ما را با سرعت بیشتری توانمند می سازند و می توانند موجب افزایش طول عمر در ما شوند. اما گاهی‌ اوقات ایجاد شادابی در محیط کار، دشوار است. ایرادها و سرزنش ‌های مدیران به‌ خاطر تأخیر کارها یا نحوه ‌ی رفتار همکاران و یا حتی طرز نگرش منفی خودتان، مانعی جدی در مسیر شادابی ‌ست اما واقعیت این است که دست‌ یابی به شادابی یا دست‌ کم خرسندی در محیط کار، خیلی مشکل نیست اگر به توصیه‌های زیر توجه کنید.

**سعی ‌کنید خوش‌بین باشید:** خوش ‌بینی، داشتن نگاه مثبت و امیدواری حتی در بدترین شرایط است. خوش ‌بینی، قابل یادگیری ا‌ست.

گاهی ‌اوقات تظاهر به خوش‌ بینی، موجب تقویت و رشد آن می‌ شود. خوش‌ بینی، نوعی تصمیم‌ گیری‌ است که کمک می‌ کند از شغل ‌تان راضی باشید.

افکار مثبت و فکر کردن به نقاط مثبت خود،زندگی تان و حتی کارتان، در افزایش شادی شما تاثیر زیادی دارد.

**نگرش‌ تان را تغییر دهید:** علت نارضایتی بسیاری از کارکنان، نگرش منفی آنان به کار است. این افراد، همیشه درگیر یک جنگ روانی درونی هستند که آیا عضو مۆثری برای سازمان محسوب می‌ شوند یا خیر؟ با این ذهنیت که عضو مفیدی برای سازمان هستید، حس غرورتان را تقویت کنید.

**از انتقاد به خود بپرهیزید:** بسیاری از افراد وقتی مرتکب خطایی می ‌شوند، احساس گناه و شرمساری می‌ کنند. به‌جای تأسف، سعی‌ کنید از این خطا در جهت بهبود و رشد، درس بگیرید. از انتقاد منفی به خود بپرهیزید و سعی‌ کنید خود را به ‌خاطر موفقیت‌ های هرچند جزئی تحسین کنید.

**با همکاران ‌تان با نرمش و گذشت رفتار کنید:** گذشت در هر شرایطی – به ‌ویژه برای افرادی که همه‌ روزه آنان را می‌بینیم- دشوار است. اگر کسی شما را آزرده ‌خاطر یا ناراحت کرد، او را ببخشید چرا که کینه ‌ورزی بر سلامت جسم و روان، اثر منفی می ‌گذارد.

شما نمی‌ توانید نظاره‌ گر اطراف باشید و هیچ کاری نکنید و فقط با آرزوی شادی، انتظار رخ دادن آن را داشته ‌باشید

**از خودتان حمایت کنید:** انسان وقتی زیر فشار روانی و انتقاد دیگران است، به ‌ندرت می‌ تواند شاد باشد. بیشتر افراد ترجیح می ‌دهند که در چنین شرایطی، به ‌جای مقابله‌ به‌ مثل، سکوت کرده یا اتاق را ترک کنند اما شما چنین کاری را نکنید؛ اجازه ندهید استرس و انتقادها، ناامیدتان کند. محکم بایستید و از خودتان حمایت کنید. این اقدام، موجب تقویت اعتماد به ‌نفس می ‌شود.

**صمیمی باشید:** این یک واقعیت است که کار، وقتی جذاب ‌تر می‌ شود که همکاران خود را دوست داشته باشید. وقتی با دیگران رفتاری دوستانه و مسالمت‌ آمیز داشته باشید، محیطی همراه با محبت و صمیمیت به‌ وجود می‌ آورید.

**انتظار تغییر داشته باشید و خود را برای آن آماده کنید:** کارکنان، بیش‌ تر از هر زمان دیگری در معرض تغییرات قراردارند. این تغییرات شامل سازگاری با خط ‌مشی‌ ها و رویه‌ ها، فن‌آوری‌ های جدید و رشد سریع کوچک‌ سازی ‌است. وقتی تغییرات رخ ‌می ‌دهد، افراد به لحاظ مسۆولیت‌ پذیری و توسعه ‌ی فن ‌آوری جدید، احساس خطر می‌ کنند.

**تلاش و افزایش مشارکت در کسب تجارب:** توانمند شدن در راستای یکپارچه تر شدن و آگاه تر شدن برای تجربه کردن و در نتیجه، به فعل در آوردن توانایی های بالقوه سبب لذت بخش شدن انجام کارها و بهتر شدن روحیه ی افراد خواهد شد. بیش تر افراد نه به خاطر کسب درآمد، بلکه با پاداشی که از کسب مهارت و تجربه ی مفید در جهت اهداف مشخص و باز خورد فوری در پیشرفت به سوی هدف دریافت می کنند، شاد خواهند شد. شادی، در قدرت ما در تغییر نهفته است. سعی کنید در «حال» زندگی کنید، نه احساس پشیمانی به حوادث گذشته و نه ترس یا اضطراب درباره آینده.

**انجام کارهای خوب برای خود و همکاران:** مطالعات نشان می دهد که انجام کارهای خوب و دیدن کارهای خوب دیگران در شاد بودن، تاثیر زیادی دارد زیرا موجب تقویت انگیزه و روحیه و به احتمال زیاد، انجام کارهای خوب دیگر در شما می گردد.

**نحوه ی رسیدن به آرامش را یاد بگیرید:** وقتی احساس استرس می کنید، آموزه های رسیدن به آرامش را به خاطر آورده و به کار بگیرید. استفاده از اذکار و عبادات مذهبی، برقراری رابطه عمیق تر با خداوند، سکوت کامل و فکر کردن به اهداف زندگی و ایجاد حالت آرامش عمیق در بدن، ابزاری عالی برای کمک به بدن و شادی شما خواهد بود.

همواره به ‌خاطر داشته باشید که شادمانی در محیط کار، نیازمند تلاش‌ های مستمر است. شما نمی‌ توانید نظاره‌ گر اطراف باشید و هیچ کاری نکنید و فقط با آرزوی شادی، انتظار رخ دادن آن را داشته ‌باشید. رضایتمندی و شادمانی در محیط کار، نیازمند برداشتن گام‌ های اساسی ‌است که روزانه باید انجام دهید. شادمانی را باید ایجاد و سپس آن را حفظ کرد. با استفاده از این راهبرد ها و تلاش آگاهانه، به ‌سادگی می ‌توانید شادی را در محیط کارتان به ارمغان آورید.