6 طرق عبقرية تجعل العمل مكانًا أفضل

ترجمة حفصة جودة

تخيل أن مكتبك هو المكان الذي تتطلع للذهاب إليه كل يوم، من الجيد أن تكون هذه مشاعرك تجاه عملك، فكراهية مكان العمل سوف تستنزفك بشكل لا يُصدق، وقد تسبب لك بعض المشكلات الصحية مثل اكتساب الوزن وقلة النوم والتأثير على علاقاتك الشخصية.

بالطبع، من السهل أن تشعر بالحماس عند التوجه للعمل إذا كنت تعمل في مهنة تحبها حقًا، لكن معظمنا يواجه مشاعر مختلطة بشأن العمل من وقت لآخر، عندما يحدث ذلك فهناك بعض الأشياء التي تفعلها لتساعدك على تجاوز الأمر، كما تقول الأبحاث.

فيما يلي بعض الطرق التي تساعدك على تحسين حياتك العملية يومًا بعد يوم، وتجعل المكتب مكانًا أكثر سعادة:

1- كوّن صداقات في العمل

ربما تتوجه إلى العمل لتقوم بأداء وظيفتك ثم تعود للمنزل، لكن الأبحاث أظهرت أن الوجود في العمل فترة أطول للدردشة مع الزملاء والعملاء، ذات مردود أفضل، فقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص ذوي العلاقات الهادفة في العمل، يُظهرون زيادة في الشغف والإنتاجية، وأقل عرضة للاستقالة من عملهم، وتظهر أحد الأبحاث أن الأشخاص ذوي العلاقات الاجتماعية القوية ليسوا فقط أكثر سعادة، لكنهم يمتلكون جهازًا مناعيًا أقوى.

يقول فينيس باساريلا – طبيب نفسي في نيويورك -: "إذا وجدت صعوبة في التواصل مع فريقك، يمكنك تكوين صداقات في الأقسام الأخرى"، وأضاف: "ابحث عن أشخاص تثق بهم وحافظ على

وجودهم حولك، لكن كأي صداقة، تأكد من الحفاظ على الحدود الصحية".

خلاصة القول: ابحث في محادثاتك ورسائلك عن أرضية مشتركة مع زملائك في العمل، فقد تجد الصديق المناسب على بُعد مقاعد قليلة منك.

2- اصنع بنفسك مكتبًا للنجاح

تقول راشيل براون – مؤسس مشارك في مشروع "NYC Project Wellness The": "مثلما تقوم بتزيين منزلك، اصنع لنفسك مساحة في العمل، لتشعر وكأنك في المنزل"، وتقترح براون أن تضع صورًا لأشخاص تحبهم على مكتبك وربما بعض التحف، لتشعر وكأنها مساحة خاصة، وعلى أقل تقدير ربما تشتري نباتات حية، فقد أظهرت مجموعة من الأبحاث أن المساحات الخضراء تجعل الموظفين أكثر انتباهًا وتساعد على الحد من التوتر.

3- قم بتنظيم اجتماع سيرًا على الأقدام

إذا كنت تواجه مشكلة معينة، فيمكنك أن تطلب من زميلك أن يذهب للمشي معك والتحدث عن المشكلة، فالمشي يعزز التفكير الإبداعي كما قال باحثون في جامعة ستانفورد، فقد تحصل على حل خارج الصندوق مع بعض المزايا الأخرى من هذا الأمر.

تقول براون: "استراحة المشي تساعدك أيضًا على التعرض لأشعة الشمس والحصول على فيتامين د، مما يساعد على ضبط ساعتك البيولوجية والنوم بشكل أفضل، كما تشير بعض الدراسات إلى أن المشي يحسن المزاج حتى لو كنت تعتقد أن ذلك لن يحدث".

4- كن صاحب تفكير رحيم

أحد أفضل الأدوات التي تساعد على خلق بيئة عمل إيجابية، زرع صفة الرحمة والتعاطف في كل شخص تتعامل معه في أثناء العمل، تقول بروان: "قد يبدو أمرًا ساذجًا بعض الشيء، لكن عندما تشعر بالإحباط في عملك، فهذه واحدة من أفضل الطرق التي تساعدك على تغيير وجهة نظرك".

هذه الطريقة تنجح عندما تواجه عميلاً صعب الإرضاء، لذا ربما تسأل نفسك: "ما الذي يريده رئيسه منه؟" وبذلك تستطيع التفكير في احتياجاتهم وكيف يمكنك الوفاء بها، وبذلك تنتقل من موقع رد الفعل إلى موقع العقلية المفكرة في عملك.

5- جهز لنفسك غداءً تستمتع به

تناول طبق السلطة الحزين بجوار شاشة الحاسب، أمر حزين حقًا إذا لم تكن ترغب في تناوله بالفعل، تقول بروان: "عندما تجلب معك وجبة الغداء التي تحبها، فسوف يساعدك هذا الأمر كثيرًا، خاصة عندما تكون منشغلاً بشدة في العمل، إذا لم تجد وقتًا لجلب الطعام معك، فسوف تبدأ في التهام الأشياء المتناثرة حول مكتبك، مثل ماكينة البيع أو قصاصات الورق".

قم بتخصيص بعض الوقت كل مساء لتجهيز وجبة الطعام التي تحبها، ربما من بقايا طعام الليلة الماضية، أو ربما بعض الفطائر المحشوة، وربما عليك أن تحاول الحصول على استراحة غداء قدر الإمكان، فتناول الطعام بعيدًا عن شاشة الحاسب، أمر جيد لصحتك، (عندما تقوم بإيقاف ما تفعله لتتناول الطعام، فإنك تتناول كميات أقل).

6- اهتم بنفسك جيدًا

قبل كل شيء، تأكد من إعطاء الأولوية لنفسك واحتياجاتك، تقول براون: "تذكر أن أهم شيء هو أن تكون الشخص نفسه داخل وخارج العمل، فبعض الناس يميلون للظهور بشخصية معينة داخل العمل، حتى

يشعروا بأنفسهم مرة أخرى في حياتهم الشخصية، وهذا الأمر قد يتسبب في خسائر عديدة".

"ما تحتاجه هو أن تكون شخصًا واحدًا، احصل على فترات راحة وتناول طعامًا صحيًا، وابحث عما يجعلك تشعر بالتحسن دائمًا"، الصداقات العميقة واستراحات الغداء، والتمشية قرب مكان العمل، هذا ما تحتاجه في أيام العمل.

المصدر: هافنغتون بوست

رابط المقال: https://www.noonpost.com/15398/