

3 عادات بسيطة لأسبوع عمل سعيد

كتبه كايل ماثيوس | 8 أغسطس، 2016



ترجمة حفصة جودة

مع ضغوط العمل طوال الأسبوع، ربما تشعر وكأنك تبذل مجهودًا كبيرًا لا ينتهي أبدًا، بالتأكيد بعض الأيام أفضل من غيرها، لكن هناك دائمًا فرصة لحياة أكثر سعادة.

هناك 3 طرق سهلة يستطيع الموظفون القيام بها للاستمتاع بالعمل، من خلال تطوير إدارة ضغوط العمل أو اتخاذ إجراءات عمل أكثر كفاءة.

1- قم بتغيير روتينك اليومي



إذا كان صباحك سيئاً، فقد يتوتر مزاجك لبقية اليوم، ففترة الصباح لها تأثير كبير على مزاجك لبقية اليوم، فإذا قمت بتفويت وجبة الإفطار ولم تحصل على قسط كاف من النوم، ثم اندفعت مسرعاً للخروج من المنزل، فربما لن تصل إلى العمل وأنت في أفضل حالاتك المزاجية، وربما يكون العمل تحدياً بذاته، وعليه فالعمل في مزاج سيء يجعل الوقت يمر ببطء شديد.

لتجنب حدوث ذلك، قم بتغيير روتينك الصباحي إلى الأفضل، احرص على تناول وجبة فطور جيدة تحتوي على الحبوب والخبز الممص والبيض، وتأكد من حصول جسمك على مواد غذائية غنية لأنها تجعل عقلك أكثر انتباهاً واستعداداً ليومٍ جديد، وعلى أسوأ تقدير قم بتناول الموز على الأقل، فهو يحتوي على مواد غذائية متكاملة ويعمل على تنظيم السكر في الدم فترة الصباح.

ومن الضروري أن يكون فطورك متنوعاً، قم بالتفكير في وجبة إفطار مغذية ولذيذة بدلاً من التفكير في يوم العمل المخيف الذي سيبدأ، وحينها سيبدأ يومك بطريقة إيجابية.

كما أن ممارسة الرياضة أيضاً عادة صحية ووسيلة رائعة لبدء يومك، مثل الجري لعدة أميال أو المشي في محيط حيّك، فهذا يساعد على تنظيم ضغط الدم في جسدك، ويجعل عقلك وجسدك مستعداً ليوم عمل جديد، وتشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة في الصباح تساعدك في الحصول على نوم أفضل في الليل، وهذا يعني بداية دورة إيجابية من التحسينات في حياتك.

2- حاول الوصول إلى طريقة عمل فعالة



إنشاء خطة هيكلية للعمل، وسيلة رائعة لتحسين كفاءتك - وتؤثر بدورها على سعادتك العامة - في العمل، فهي تساعدك على تحديد المخرجات والأطر الزمنية الخاصة بها قبل بدء العمل، وتساعد مديري المشروعات على تجنب الإخفاقات، وتساعد أعضاء الفريق على التركيز في المهام المطلوبة.

وينبغي أن تحتوي هيكلية خطة العمل على تلك النقاط:

- رؤية المشروع.
- مراحل المشروع بناءً على حجمه ومتطلباته.
- النواتج التي ينبغي تسليمها بالكامل وفي وقتها.
- المهام التي ينبغي القيام بها.

إحدى الفوائد الرئيسية لخطة العمل هي مشاركة كل أفراد الفريق وتخصيص الموارد اللازمة، فطريقة التحليل خطوة بخطوة قبل إنجاز العمل تساعد على ضمان عدم وجود مشكلات أو عقبات محتملة، وهذا يؤدي إلى تحقيق الإنجازات بثقة أكبر واستياء أقل من العملاء، وهذا من شأنه أن يحد من الصدام والإحباطات المرتبطة بأسابيع العمل العصبية.

3- كافئ نفسك



في كثير من الأحيان، لا يكافئ أصحاب العمل موظفيهم عند القيام بعمل جيد، لكن هذا لا يعني ألا تكافئ نفسك عند قيامك بعمل جيد، فعندما تمر بأسبوع عمل عصيب، احصل لنفسك على بعض الاسترخاء مع مكافأة إيجابية.

فعلى سبيل المثال تستطيع أن تدعو نفسك للغداء في الخارج، مما يساعد على تغيير الروتين والحفاظ على الانتعاش، وعندها سوف يملكك الشعور بالإنجاز والذي قد لا يوفره العمل، بالرغم من تحقيقك لنجاح واضح.

إذا لم تستطع أن تكافئ نفسك أثناء ساعات العمل، فيمكنك الذهاب إلى أحد المطاعم ليلاً والاستمتاع بالطعام، كما أن مكافأة نفسك بعد الانتهاء من مشروع كبير له فوائد علاجية كثيرة.

هذه النصائح الثلاث يستطيع أي شخص القيام بها، بغض النظر عن منصبه في العمل وعدد الساعات التي يعمل بها، فالنتيجة تؤدي إلى سعادتك طوال أسبوع العمل، مما يمنحك بدوره صحة جسدية ونفسية أفضل.

المصدر: [هافنغتون بوست](https://www.noonpost.com/13302)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/13302](https://www.noonpost.com/13302)