

7 عادت افرادی که در محیط کار خوشحال ترند

در این مطلب در نظر داریم شما را با هفت عادت افرادی آشنا کنیم که به نوعی احساس خوشحالی و رضایت در محیط کاری را برای آنها به ارمغان می آورد.

۱- در تمام طول زندگی به دنبال پیشرفت هستند

افرادی که خوشحال تر هستند باور دارند که باید هر آنچه از دستشان بر می آید را انجام دهند و فرقی ندارد که به بخاطر آن کار از آنها تقدیر به عمل بیاید یا خیر. آنها با این کار احساس بهتری نسبت به خود پیدا می کنند. خوب کار کردن به این گروه از افراد شخصیت می دهد و باعث شکل گیری عادات کاری خوبی در آنها می شود که در آینده به کارشان می آید.

۲- اهداف روشنی دارند و برای رسیدن به آنها تلاش می کنند

افرادی که اهداف روشنی دارند و برای رسیدن به آنها تلاش می کنند قادرند که به ورای مشکلات و ناراحتی های روزانه خود در محیط کاری بنگرند. آنها می دانند که این مصائب موقتی هستند و می توانند فراتر از آن را ببینند. زمانی که امور به خوبی پیش نمی روند، این افراد به جای تمرکز روی شرایط منفی به وجود آمده در کار، تمام حواس خود را روی اهدافشان می گذارند.

۳- خود را درگیر مسائل خارج از کنترل نمی کنند

افرادی که خوشحال ترند به خود اجازه نمی دهند که از لحاظ احساسی تحت تاثیر افکار و شایعات منفی (که می توانند در محیط های کاری مانند سم باشند) قرار بگیرند. این گروه، در عوض روی کاری که باید انجام دهند و از دستشان بر می آید تمرکز می کنند. این افراد از درگیر شدن در مسائل و مشکلاتی که به آنها مرتبط نمی شود و فراتر از حوزه وظایف و مسئولیت هایشان است خودداری می کنند و غالباً توجه و انرژی های خود را روی حوزه هایی معطوف می کنند که تحت کنترل شان است و به آنها احساس رضایت می دهد.

۴- مشتاق کمک کردن به دیگرانند

افراد خوشحال معمولاً به دنبال راه هایی برای کمک کردن به دیگرانند. پژوهشگران دانشگاه ویسکانسین مدیسون دریافته اند، افرادی که در محیط کار به دیگران کمک می کنند نسبت به دیگران خوشحال ترند. درست است که کمک به دیگران می تواند منجر به ترفیع رتبه شود، با این همه، احساس رضایتی که پس از این کار به فرد دست می دهد، پیامدی است که شاید ارزشش بیشتر از ترفیع جایگاه شغلی باشد.

۵- تا حد ممکن از نشست و برخاست با افراد منفی نگر خودداری می کنند

افراد خوشحال زمانی که با یک فرد منفی نگر یا به نوعی ناشکر برخورد می کنند، سعی می کنند روش هایی را برای تمرکز کردن روی یافتن راهکار برای حل مشکلات یا نگاه کردن به شرایط از زاویه دیگر بیابند.

انرژی مثبت این افراد غالباً باعث می شود که افراد ناشکر و منفی نگر از نشست و برخاست با آنها خودداری کنند چراکه می دانند گوش شنوایی برای حرف هایشان ندارند. افراد خوشحال می دانند که انسان های منفی نگر انرژی شان را تحلیل می برند و به همین دلیل به دنبال راه هایی برای محدود نمودن میزان زمانی می گردند که با این افراد سپری می کنند.

۶- سپاسگزاری بخشی جدانشدنی از زندگی شان است

افراد خوشحال همواره به دنبال کسب موفقیت های بیشتر در زندگی شان هستند، با این همه، دلایل رضایت داشتن از شرایط شان را خوب می دانند. این انسان ها علناً شکرگزاری خود را اعلام می کنند و زمانی که مورد لطف و کمک دیگران قرار می گیرند بلافاصله از آنها تشکر می کنند.

همین نگرش شکرگزار بودن، دیگران را به سمت انرژی مثبت این گروه جلب می کند و همکارانشان دوست دارند که با آنها مراوده و گفتگو داشته باشند. زمانی هم که اوضاع خوب پیش نمی رود این افراد ترجیح می دهند که تمرکزشان را روی موفقیت ها و اتفاقات خوب زندگی شان بگذارند.

۷- احساساتشان را مدیریت می کنند و شوخ طبع هستند

افراد خوشحال به صورت ناخودآگاه تلاش می کنند که از هر شرایطی بیشترین بهره را ببرند و فرقی ندارند که در آن لحظه در محیط کار باشند یا منزل و زمین بازی. آنها دریافته اند که می توانند با لبخند زدن و یا تفکر کردن در مورد شرایط شاد، احساساتشان را تغییر دهند. این گروه از افراد همچنین قادرند که با فکر کردن در مورد لحظات دلپذیر، شاد و جالب، حواس خود را از ناملایمات و مشکلات منحرف نمایند.

زمانی که شرایط ناخوشایند برای این افراد پیش می آید که آنها را در احاطه انرژی های منفی قرار می دهد، روی توانمندی های خود برای غلبه بر آن شرایط تمرکز می کنند و همچنان فضای روحی مثبتی را برای خود ایجاد می کنند .