

به نام خدای مهربان

کارگاه «مثبت اندیشی در سازمان»

آموزش ضمن خدمت کارمندان جامعه الزهرا سلام الله علیها

استاد: حجت الاسلام والمسلمین اصغر اخوی

مهر ۱۴۰۳

مقدمه

مثبت اندیشی گونه‌ای از نگرش انسان به واقعیات موجود و استفاده از توانمندی‌های خود برای رسیدن به رشد و تعالی می‌باشد و از آنجایی که انسان در این دنیای خاکی با مشکلات زیادی مواجه خواهد شد، لذا برای فائق آمدن بر آنها و پیدا کردن راهی برای برون‌رفت از آنها به شدت به این دیدگاه نیازمند است، زیرا در غیر این صورت متوقف خواهد شد و دچار یأس و ناامیدی می‌گردد و از آنجایی که دین مبین اسلام بهترین راه را برای رشد آدمی ارائه کرده است طبیعتاً دارای نگرش و راهکارهای ممتازی در این زمینه می‌باشد. از آنجایی که مثبت اندیشی به عنوان بحث زیربنایی برای اخلاق و در نتیجه رفتار آدمی تلقی می‌شود و ترمیم‌کننده‌ی بسیاری از ضعفها و عیوب اخلاقی و رفتاری انسان می‌باشد لذا لزوم پرداختن به آن بسیار واضح و روشن است.

مفهوم مثبت اندیشی به طور مستقیم در قرآن و روایات نیامده، ولی در آموزه‌های دین بسیار جاری است. مفاهیم حسن ظن و خوش بینی و امیدواری و شکر و رجا و... مواردی از مصادیق مثبت اندیشی است.

اصل مثبت اندیشی به معنای داشتن باورها و افکار صحیح با نگاهی زیبا و مؤثر دانستن نوع افکار و نگرش در زندگی است.

از موارد مثبت نگری در اسلام، حسن ظن است و به طور کلی در سه مورد به کار می‌رود:

حسن ظن به خدا،

خوش بینی به جهان،

و خوش بینی به بندگان خدا.

انسانها همواره با نوع تفکر و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می‌شوند. (کان التفکر ابو کل خیر و امه)؛ جهان سراسر خیر محض است (الذی احسن کل شیئی خلقه) و در واقع احساس ما نسبت به انسان و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می‌دهد بلکه نتیجه تفسیر ما از حوادث است و از سویی دیگر در روابط اجتماعی نیز باید نسبت به افراد هم ک‌یش دیدی مثبت داشته باشیم تا بتوانیم با شادمانی و خرسندی در میان آنها زندگی کنیم (رحماء بینهم).

مثبت اندیش بودن یکی از مهم‌ترین فاکتورهای آرامش در زندگی است. چگونگی اندیشیدن نقش مهمی در زندگی و کارکرد انسان‌ها دارد. انسان‌ها با توجه به نوع نگرشی که نسبت به خداوند، جهان و خود دارند از یکدیگر متمایز و به دو گروه خوش بین و بدبین دسته بندی می‌شوند.

افراد خوش بین رویدادهای عالم هستی را بد در نظر نمی‌گیرند. زیرا که می‌دانند هر لحظه عالم دارای حساب و کتاب بوده و بدون اراده خداوند سبحان برگی از درخت نمی‌افتد و انسان‌ها باید به رحمت و بخشش خداوند امید داشته و شادمانه به برنامه ریزی و عمل پردازند.

با بررسی و توجه به معانی آیات و روایات، یازده کارکرد روان‌شناختی برای مثبت اندیشی یافت شد که عبارت‌اند از:

تقویت خداباوری، افزایش سلامت جسمانی و روانی، آینده نگری و امیدواری، مدیریت هیجانات، برقراری ارتباطات اثربخش، افزایش تاب آوری، افزایش گذشت، موفقیت بیشتر، شاد زیستن، ارزشمندی و معناداری زندگی و استحکام خانواده.

البته خوش بینی غیر از ساده اندیشی و خوش باوری ساده لوحانه است و بر اساس تعالیم اسلامی در مواردی نباید خوش بین بود که از آن جمله است عدم خوش بینی به دشمنان و در امور امنیتی که به سرنوشت جامعه مربوط است و در جامعه مفسد و غیر اسلامی.

اندیشیدن و چگونگی آن، در زندگی و موفقیت انسان از اهمیت به سزایی برخوردار است. در دین مبین اسلام همواره از ما خواسته شده شالوده دینداری و زندگی خویش را بر اساس اندیشه پایه گذاری کنیم.

به هر میزان پشتوانه‌ی دین و زندگی تفکر ژرفا و عمیق باشد، استواری و ثبات قدم مستمر خواهد بود.

نقش تفکر در ساختار شخصیت انسان از چنان قدرتی برخوردار است که می‌تواند زمینه‌ی رشد و بالندگی انسان را فراهم نموده یا انسان را به انحطاط و پستی بکشاند. لذا در صورتی که بنای زندگی فردی بر اساس تفکر صحیح باشد هیچ عامل بیرونی نمی‌تواند آن را تخریب کند. از این رهگذر می‌توان اذعان داشت جایگاه فرد و اندیشه در مقایسه با رفتار انسان در اولویت قرار دارد.

اما آنچه مسلم است تفکر با زمینه و مقدمات مثبت می‌تواند امید را در جذب فرصتها نویدبخش باشد و پیمودن مسیر را با شادی و بهروزی همراه سازد.

مثبت اندیش باشیم تا بیشتر عمر کنیم و از عمر خود بیشترین بهره را ببریم، افراد خوشبین شادتر هستند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

تفکر با زمینه منفی موجب ندیدن فرصتها و امکانات بوده، همیشه تهدیدها را در نظر انسان بزرگ می‌نماید و به دنبال آن یأس و ناامیدی و شکست را به ارمغان می‌آورد.

هر گاه انسان با نگرش منفی به زندگی توجه کند، پیوسته به دنبال آسیب‌زدایی است و برطرف کردن ضعف‌ها و تهدیدها همراه با یأس و عدم اعتماد به نفس خواهد بود.

داشتن نگرش منفی می‌تواند با کاهش واکنش ایمنی بدن، بیماری‌های قلبی و سرطان در ارتباط باشد.

نشاط و شادابی و عملکرد بهتر و مطلوب فردی و خانوادگی و تحصیلی و شغلی و سازمانی و اجتماعی افراد تحت تاثیر سلامت روح و روان و شخصیت آنان است و این امر از طریق کسب معرفت و دانش و داشتن انگیزه کافی در زندگی میسر است و یکی از موضوعات مهم در این امر، مثبت اندیشی است.

دیدن نقاط قوت خود و دیگران و اجتناب از بدبینی و منفی نگری در نشاط و شادابی انسان بسیار مفید و موثر است.

ما برای رفع نیازهای اساسی خود، نیازمند مثبت اندیشی هستیم:

نیاز به آرامش و اطمینان خاطر

نیاز به نشاط و شادابی

نیاز به مدارا و سازگاری

نیاز به امیدواری و مثبت اندیشی

نیاز به مثبت نگری و مثبت گرایی و رفتار مثبت گرا

نیاز به گفتار و رفتار مثبت

نیاز به خردمندی در امور و داشتن انصاف در نگاه و رفتار

نیاز به مفید بودن و مفید واقع شدن کارها و برنامه‌ها و فعالیت‌ها و اقدامات و...

خوش بین بودن یعنی به فرصت‌هایی که هر روز ممکن است در خود داشته باشید، امید داشته باشید.

مثبت اندیشی و خوش بینی رابطه مستقیم و معناداری با سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت معنوی، رضایتمندی از زندگی، رضایت شغلی، سازگاری با تنش‌های زندگی و مانند آن دارد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مثبت اندیشی در افزایش بهره‌وری نیروی انسانی و بالندگی سازمانی بسیار موثر است.

برای تربیت انسان قوی و سالم و با نشاط و پراثرزی و امیدوار و به منظور باروری ذهنی و شکوفاسازی استعدادها و توانمندی‌های افراد و در جهت ارتقای سطح زندگی و روابط فردی و سازمانی، نیازمند تقویت مثبت اندیشی در افراد هستیم.

چالش‌های مهم در خصوص رویکرد مثبت اندیشی در مدیران عبارتند از:

- ۱- عدم آشنایی مدیران و رهبران منابع انسانی با مثبت گرایی و دستاوردهای بالقوه آن (سطح دانش)،
 - ۲- عدم مهارت مدیران و رهبران منابع انسانی در پیاده‌سازی استراتژی‌ها و رویکردهای مثبت گرا در سازمان (سطح مهارت)،
 - ۳- خو گرفتن مدیران با رویکردهای سنتی منفی گرایانه مبتنی بر حل مسئله (سطح رفتار).
- جهت غلبه بر این چالش‌ها و خلق یک سازمان مثبت گرا لازم است کارگاه‌های مثبت اندیشی و پژوهش‌های بومی بیشتری در زمینه مثبت گرایی صورت بگیرد و سطح آگاهی مدیران و رهبران در خلق یک سازمان مثبت گرا افزایش یابد.

چگونه افکار مثبت را در ذهنمان پرورش دهیم؟

اینکه چگونه می‌توان ذهن و فکر خود را به مثبت اندیشی عادت داد، راه‌های مختلفی وجود دارد که می‌شود در این زمینه از آن‌ها کمک گرفت. فقط اول قفل ذهن خود را باز کنید و با دیدی مثبت جلو بروید.

مثبت اندیش بودن یک نگرش ذهنی و عاطفی محسوب می‌شود که بیشتر بر روی چیزهای خوب تمرکز داشته و نتایجی را پیش بینی می‌کند که به نفع زندگی شخصی و اجتماعی شما باشد.

براساس مثبت اندیشی لازم است از اتفاقات مختلف انتظار شادی، سلامتی و موفقیت را داشته باشیم تا بتوانیم افکار منفی را از خود دور کنیم.

قانون جذب می گوید: مثبت اندیش بودن یک حلقه بازخورد مثبت در زندگی شما ایجاد می کند که هر چقدر به اتفاقات پیرامون خود با دید مثبت تری نگاه کنید، اتفاقات بهتری برایتان رخ خواهد داد.

البته داشتن تفکرات مثبت به معنی تسلیم شدن نیست، بلکه افرادی که با این نگرش به رخدادها و پدیده های اطراف خود نگاه می کنند، به راحتی شکست را نمی پذیرند؛ چراکه نگرش مثبت باعث می شود، افکار منفی نتواند بر روی روحیه و وضعیت ذهنی آنها تأثیر بگذارد.

چگونه در کار خود مثبت فکر کنید؟

نکاتی که باید برای مثبت اندیشی در محل کار رعایت کنید عبارتند از:

۱. قدر موفقیت های کوچک را بدانید

یکی از ساده ترین راه ها برای ایجاد تفکر مثبت در محل کار، یافتن چندین دستاورد کوچک برای جشن گرفتن در هر روز است. توجه به موفقیت ها می تواند به شما کمک کند که احساس خوش بینی و انگیزه بیشتری داشته باشید. به عنوان مثال، اگر پروژه بزرگی دارید که باید به پایان برسانید، روی چند کار آخری که انجام داده اید تمرکز کنید و به این افتخار کنید که آنها را با موفقیت انجام داده اید.

۲. برای پرورش افکار مثبت وقت بگذارید

تجرباتی را در نظر بگیرید که ممکن است معمولاً از آنها لذت نبرید و آنها را به چیزی سازنده و مثبت تبدیل کنید. به عنوان مثال، می توانید از زمان صرف شده در ترافیک به عنوان فرصتی برای آماده شدن برای روز کاری آینده استفاده کنید، مانند گوش دادن به یادداشت های نوشته شده آخرین جلسه خود یا یک سخنران انگیزشی.

حتی ممکن است هر روز مشتاقانه منتظر این زمان باشید، زیرا می دانید که آن را صرف آموزش خود خواهید کرد.

۳. هر موقعیتی را به درس آموخته تبدیل کنید.

وقتی کار یا پروژه‌ای را به پایان می‌رسانید، چند دقیقه وقت بگذارید و به این فکر کنید که چه چیزی خوب بوده و دوست دارید دفعه بعد چه چیزی را تغییر دهید. به چالش‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو شده‌اید فکر کنید و راه‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که از طریق آنها کار کنید تا پروژه بعدی خود را موفق‌تر کنید. به عنوان مثال، اگر به تازگی مدیریت یک پروژه را به پایان رسانده‌اید، می‌توانید به سه استراتژی مختلف برای پروژه‌های آینده فکر کنید تا در حین تلاش برای رسیدن به اهداف خود، گزینه‌هایی داشته باشید.

۴. اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید.

تلاش برای بودن در کنار افراد مثبت دیگر می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد خود و محیط اطرافتان بهتر فکر کنید. می‌توانید این کار را با صرف ناهار با همکارانی که تمایل به نظرات خوش بینانه دارند، انجام دهید. در طول مدتی که با آنها می‌گذرانید، ممکن است پروژه‌های چالش برانگیزی را مطرح کنید و به نظرات افراد در مورد آنها گوش دهید. آنها ممکن است راه جدیدی را برای برخورد با موقعیتی که قبلاً در نظر نداشتید به شما ارائه دهند.

۵. از زبان مثبت استفاده کنید.

یک راه ساده برای بهبود مثبت اندیشی، استفاده از کلمات مثبت برای استفاده در مکالمات محل کارتان است. نمونه‌هایی از این کلمات عبارتند از: «به انجام رساندن»، «باور»، «تشویق کننده»، «پرانرژی»، «سخاوتمند»، «مهربان»، «خوش‌بین»، «پیشرفت» و «پاداش دادن». استفاده از این کلمات و سایر کلمات با مفاهیم خوب می‌تواند به شما در ایجاد یک محیط مثبت کمک کند.

هنگام صحبت در یک جلسه، می‌توانید بگویید: «من معتقدم که می‌توانیم این پروژه را با موفقیت به پایان برسانیم» یا «من از پیشرفتی که داریم راضی هستم.» این می‌تواند باعث شود که شما و تیمتان نسبت به یک پروژه ناتمام یا مهلت قریب الوقوع خوشبین‌تر شوید.

۶. سپاسگزاری کنید.

در طول روز زمانی را به تفکر در مورد افراد، رویدادها و دستاوردهایی اختصاص دهید که به خاطر آنها سپاسگزار هستید. در یک دفترچه یادداشت یا برنامه ریز، هر روز پنج موردی که بابت آنها سپاسگزار هستید را یادداشت کنید. ممکن است متوجه شوید که آن روز صبح در باشگاه ورزشی عالی تمرین کرده‌اید، در محل کار خود یک سخنرانی موفق ارائه کرده‌اید یا از صرف ناهار با همکاران لذت برده‌اید. شناخت تأثیر مثبت این فعالیت‌ها می‌تواند راهی عالی برای پایان دادن به روز شما باشد.

۷. سه جنبه مثبت هر موقعیت را بنویسید .

یکی از راه‌های مثبت ماندن در محل کار، یافتن سه جنبه مثبت از یک موقعیت چالش برانگیز است. این به تمرکز کمک می‌کند و موقعیت دشوار را قابل کنترل تر می‌کند. برای مثال، اگر پروژه‌ای وقت گیر دارید، سه قسمت از پروژه‌ای را که از آن لذت می‌برید یادداشت کنید. ممکن است متوجه شوید که از تیمی که با آن کار می‌کنید لذت می‌برید یا مهارت جدیدی را آموخته‌اید. دیدن دستاوردهای چالش‌هایتان می‌تواند به شما کمک کند نگرش مثبتی داشته باشید.

۸-همدلی در محیط کار داشته باشید.

۹-ارتباط مؤثر در محل کار، مثبت اندیشی در محل کار را بدنبال دارد .

۱۰-هنر زیبای عذرخواهی در محل کار ،موجب مثبت اندیشی در محل کار می‌گردد.

فواید مثبت اندیشی در محیط کار :

مثبت اندیشی چندین مزیت بزرگ برای حرفه شما دارد. این بر طرز فکر شما در مورد کارتان و دیدگاه همکاران و مشتریان شما تأثیر می‌گذارد. اینها تنها چند مورد از مزایای حفظ ذهنیت مثبت در کار است:

۱-سطح استرس را کاهش می‌دهد.

وقتی چالش‌ها را به‌عنوان شکست‌های جزئی به جای محرک استرس می‌بینید، احساس شادی بیشتری خواهید کرد و بهتر می‌توانید موانع حرفه‌ای را مدیریت کنید. مثبت‌اندیشان همچنین در هنگام بروز مشکلات روی آنها تمرکز نمی‌کنند. احساس شادی و پایین‌نگه داشتن سطح استرس خود در محل کار به شما کمک می‌کند تا در حرفه خود پیشرفت کنید، به خصوص زمانی که کار سخت باشد.

۲- بهره‌وری را افزایش می‌دهد.

مثبت‌اندیشی مغز شما را تحریک می‌کند تا مطمئن شود که در بهترین حالت خود عمل می‌کند. همچنین سطح انرژی شما را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود هوشیارتر و مجهزتر برای انجام وظایف خود باشید. همانطور که استرس شما را کاهش می‌دهد، مثبت‌اندیشی همچنین به شما کمک می‌کند تا برای بهبود تمرکز خود واضح‌تر فکر کنید.

۳- حل مسئله را بهبود می‌بخشد.

افراد مثبت‌اندیش برای در نظر گرفتن احتمالات مختلف مجهزتر هستند که این ویژگی خوبی برای حل مسئله است. این توانایی برای همه از نمایندگان خدمات مشتری که مشتریان دشوار را مدیریت می‌کنند تا مهندسانی که محصولات جدید را توسعه می‌دهند مفید است.

۴- از کسب مهارت پشتیبانی می‌کند.

همانطور که مثبت‌اندیشی ذهن شما را باز می‌کند، به شما کمک می‌کند تا از همکاران خود یاد بگیرید و مهارت‌های جدید را از طریق برنامه‌های آموزشی رسمی کسب کنید. همچنین تمایل بیشتری برای امتحان کردن چیزهای جدید خواهید داشت زیرا احساس اطمینان بیشتری می‌کنید که می‌توانید مهارت کسب کنید.

۵- به تصمیم‌گیری کمک می‌کند.

بدون استرس بر قضاوت شما، یک طرز فکر مثبت می‌تواند به شما کمک کند تصمیمات واضح‌تر و بهتری بگیرید. شما احساس اطمینان بیشتری خواهید کرد که تصمیمات درستی می‌گیرید، زیرا اطمینان دارید که در پایان همه چیز به طور رضایت‌بخشی حل می‌شود.

۶- شما را قادر می‌سازد تا فرصت‌ها را غنیمت بشمارید.

نگرش مثبت شما را تشویق می‌کند تا از فرصت‌ها، از جمله برنامه‌های ترفیع و آموزشی استفاده کنید، زیرا نسبت به افراد منفی اندیش احساس اطمینان بیشتری خواهید کرد که از منطقه امن خود خارج شوید. فرصت‌ها را به جای تهدید به عنوان فرصت‌هایی برای پیشرفت خواهید دید و اعتماد دارید که دانش و توانایی مقابله با این چالش‌های محل کار را دارید. استفاده از فرصت‌ها به موقع به وجود آمدن آن‌ها، شانس بیشتری برای موفقیت شغلی به شما می‌دهد تا اینکه در همان مکان بمانید و هرگز ریسک نکنید.

۷- تعامل را تسهیل می‌کند.

بسیاری از مردم به طور طبیعی به سمت افراد مثبت گرایش پیدا می‌کنند که ایجاد روابط مثبت در محل کار را آسان‌تر می‌دانند. هنگامی که این روابط شکل گرفت، مثبت اندیشان تعامل و برقراری ارتباط با همکاران خود را آسان‌تر از دیگران می‌یابند. وقتی به خوبی با دیگران تعامل داشته باشید، کار تیمی و شبکه سازی را آسان‌تر می‌کنید و افراد بیشتری را کشف می‌کنید که از ایده‌ها و مسیر شغلی شما حمایت می‌کنند.

۸- به شما در مدیریت بازخورد و تعارض کمک می‌کند.

مثبت اندیشان بازخورد و تعارض را فرصت‌هایی برای رشد و بهبود می‌دانند. بازخورد به شما کمک می‌کند نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنید تا بتوانید کارمند بهتری شوید. درک این نکته که همه همیشه با شما موافق نیستند می‌تواند به شما کمک کند تا درگیری را در چشم انداز خود نگه دارید، که به شما کمک می‌کند تا از فردی که با او مخالف هستید گوش کنید و یاد بگیرید.

۹- تاب آوری را افزایش می‌دهد.

یک نگرش مثبت تضمین نمی‌کند که همه چیز همیشه مطابق میل شما پیش می‌رود، اما به شما کمک می‌کند موانع شغلی را در چشم انداز قرار دهید و با عزم راسخ برای موفقیت به حرکت رو به جلو ادامه دهید.

۱۰- انعطاف پذیری با نگرش مثبت افزایش پیدا می‌کند..

سایر مزیت‌ها و آثار مثبت مثبت اندیشی :

مثبت اندیشی تمام جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. تفکرات مثبتی که شما در محیط کار دارید نه تنها سطح تعاملات شما با کارکنان را گسترده تر می‌کند بلکه باعث توسعه و پیشرفت سازمان هم می‌شود.

با این تفکرات فرد انگیزه بیشتری برای کار تیمی و گروهی دارد و می‌تواند به راحتی لا دیگران فعالیت کند. با این طرز فکر در واقع شما می‌توانید وقایع پیرامون خود را با نگرشی خوش بینانه پردازش کنید.

مثبت اندیشی در همه افراد یکسان نیست و هر کس به نحوی آن را بروز می‌دهد.

افراد مثبت اندیش در محیط کار می‌توانند بهتر با مشکلات روبرو شوند چون ترسی از آن ندارند و آنها به این باور رسیده اند که زندگی کاری هم پستی و بلندی‌های زیادی دارد. اعتماد به نفس آنها بالا بوده و بهتر می‌توانند استرس تنش‌های محیط کار را کاهش دهند و مانع از درگیری کارمندان شوند.

مثبت اندیشی سبب می‌شود تا افراد بتوانند وظایف خود را به بهترین شکل مدیریت کنند. آنها افرادی انعطاف پذیر هستند و می‌توانند خود را با هر شرایطی به راحتی وفق دهند.

آنها به خودشان، توانایی‌هایشان و هم‌چنین به توانایی‌های افرادی که از آنها کمک می‌گیرند، ایمان دارند و به همین دلیل، مطمئن هستند که با هر مانعی روبرو شوند، آن را شکست می‌دهند.

آرامش درونی آنها سبب می‌شود تا همیشه در محیطی کار روحیه ای شاد و خندان داشته باشند. افکار منفی را به بهترین شکل از خود دور می‌کنند و همیشه منتظر اتفاقات خوب هستند. افراد مثبت اندیش در محیط کار اشتباهات خود را به راحتی قبول می‌کنند و با شناسایی آنها سعی در رفع و جبران دارند.

روش‌های ایجاد و تقویت مثبت اندیشی در محیط کار :

۱-مدام در حال یادگیری باشید.

اولین راهی که می‌تواند به تقویت مثبت اندیشی در محیط کار کمک کند یادگیری مهارت‌ها و دانش مورد نیاز است. هر چه اطلاعات داشته باشید اعتماد به نفس شما هم بیشتر خواهد بود. یادگیری تجربه‌های جدید می‌تواند باعث رشد این تفکرات مثبت شود.

۲- به دیگران آموزش بدهید.

به اشتراک گذاشتن دانسته‌ها در محیط کار می‌تواند حس مثبت اندیشی را در افراد ایجاد کند. با این کار شما فردی سودمند خواهید بود.

۳- گاهی به خود استراحت بدهید.

اگر بی‌وقفه کار کنید و هیچ استراحتی نداشته باشید میزان تمرکز شما کم شده و کیفیت کار هم به مرور زمان کمتر خواهد شد. پس زمانی را به استراحت اختصاص دهید.

۴- کار مختص اداره است و بس .

بهرتر است کار اداره را به داخل منزل نیاورید چون این انرژی شما را گرفته و باعث تضعیف روحیه شما می‌شود. باید بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید و زمانی را برای کار و زمانی را برای خانواده در نظر بگیرید. کار زیاد شما را خسته و کسل می‌کند.

۵- ارتباط با همکاران را تقویت کنید.

نیاری نیست با همکاران زیاد خودمانی شوید و اسرار خود را با آنها در میان بگذارید همین قدر که همکاری خوب و تاثیرگذاری داشته باشید کافی است.

۶- در برنامه‌های غیر کاری شرکت کنید.

رفت و آمد با همکاران را به بیرون از محیط کار قرار دهید و وقتی برای سرگرمی و شام بگذارید. این کار باعث تقویت ارتباطات و همچنین فراغ از سنگینی مسئولیت‌های شغلی می‌شود.

۷- محیط کار را دل نشین کنید.

ایجاد تغییراتی دل نشین مانند نصب پوستر و استفاده از گلدان و ... می تواند فضای کاری شما را هر چند کوچک باشد دل نشین کند و همین امر تفکرات مثبت را به سمت شما سوق می دهد.

۸- داوطلب بشوید.

داوطلبانه شرکت کردن در برخی پروژه ها می تواند در ابتدا حس اعتماد به نفس را در شما بیشتر کند و به همراه آن مثبت اندیشی را خم در شما تقویت می کند.

۹- فقط بر یک چیز تمرکز کنید.

نیازی نیست چند کار را به صورت همزمان انجام دهید بهتر است تمام تمرکز خود را روی یک کار بگذارید تا گیج و سردرگم نشوید.

۹- اهداف دسترس پذیری تعیین کنید .

اهداف رویایی نداشته باشید، سعی کنید به اهدافی که در دنیای واقعی قرار است به آنها دست پیدا کنید فکر کنید و روی آن تمرکز داشته باشید.

خدایا چنان کن سرانجام کار | تو خوشنود باشی و ما رستگار

موفق و موید باشید.

اصغر اخوی

مهر ۱۴۰۳