

13 Ιουλίου 2022

5 τρόποι για να είστε πιο χαρούμενοι στη δουλειά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Πέντε βασικά πράγματα πρέπει να κάνει κανείς, ώστε να είναι χαρούμενος στην δουλειά του, από την διαχείριση της ζήλιας μέχρι την αντιμετώπιση της τελειομανίας.



Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το βιβλίο «Μεγάλα Συναισθήματα: Πώς να είστε εντάξει όταν τα πράγματα δεν είναι εντάξει», τα πέντε πράγματα που πρέπει να αλλάξει κανείς είναι τα εξής:

Αντιμέτωπιση των συναισθημάτων

Είναι σημαντικό να αλλάξει κανείς τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει τα «μεγάλα» συναισθήματα, αυτά τα οποία επηρεάζουν την καθημερινότητα και τη διάθεσή μας και τα οποία συνήθως συσχετίζουμε με αρνητικές καταστάσεις. Σύμφωνα με το βιβλίο, έρευνες δείχνουν πως όταν αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας σε δύσκολες στιγμές, αρχίζουμε ήδη να αισθανόμαστε καλύτερα. Όπως μάλιστα το θέτουν ερευνητές του Berkeley «Το να νιώθεις άσχημα που νιώθεις άσχημα, σε κάνει να αισθάνεσαι χειρότερα».

Η ζήλια ξεκλειδώνει τις δυνατότητές μας

Αν ζηλεύετε τις επιτυχίες και τις προαγωγές των συναδέλφων, τότε είναι μία καλή ευκαιρία να αναρωτηθείτε εάν θέλετε την ίδια αντιμετώπιση και για τον εαυτό σας. Θέλετε να συνεχίσετε στην πορεία που έχετε χαράξει εσείς ή θα θέλατε πράγματι να είστε στην θέση αυτού που ζηλεύετε; Είναι χρήσιμο να σκεφτείτε στ' αλήθεια εάν θα θέλατε να έχετε αυτά που έχει ο περίγυρός σας. Σας δίνεται έτσι η ευκαιρία να βρείτε το μονοπάτι που σας ταιριάζει.

Να αντιδράτε στα πρώτα σημάδια του burnout

Θεωρείτε πως είναι εύκολο να καταλάβετε πότε το σώμα σας λέει «στοπ»; Κι όμως, ο τρόπος με τον οποίο δουλεύουμε και ζούμε σήμερα επιβαρύνει τόσο πολύ την πνευματική μας υγεία, που μερικές φορές είναι δύσκολο να συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε κουραστεί. Εξ ου και το burnout συχνά μας φαίνεται ξαφνικό και πολύ έντονο. Για τον λόγο αυτό με το που εντοπίσουμε τα πρώτα σημάδια θα πρέπει να δράσουμε γρήγορα και να αντισταθούμε στον πειρασμό να τα αγνοήσουμε.

Η τελειομανία δεν προσφέρει τίποτα καλό

Ένα από τα πιο καταστροφικά στοιχεία της τελειομανίας είναι ότι δεν μας αφήνει να φερθούμε καλά στους εαυτούς μας. Φοβόμαστε ότι εάν χαλαρώσουμε θα επαναπαυτούμε και θα φανούμε σαν «καλοπερασάκηδες». Ωστόσο, εάν εμμένουμε στην τελειότητα, τότε υποτιμάμε την ίδια μας τη δυνατότητα να επιτύχουμε. Όταν τα πολύ επιτυχημένα άτομα κάνουν ένα λάθος, το παίρνουν σαν μάθημα, το διορθώνουν και συνεχίζουν κανονικά.

Λάθη του παρελθόντος

Συχνά σκεφτόμαστε πώς θα ήταν οι ζωές μας εάν είχαμε κάνει κάτι διαφορετικά. Παρότι το να μετανιώνει κανείς προκαλεί άσχημα συναισθήματα, μπορεί να αποτελέσει και μία σημαντική ευκαιρία: Το να μαθαίνει κανείς από το παρελθόν του είναι ο πιο αποδοτικός τρόπος για να ακολουθήσει μία καλύτερη πορεία στο μέλλον.

Πηγή: moneyreview.gr