

# مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

۱۴ ایده برای داشتن یک محیط کاری شاد

جمع آوری کننده : زینب قورچی

آدرس وبلاگ : [www.niayesh581.blog.ir](http://www.niayesh581.blog.ir)

و

[www.nutrition.blog.ir](http://www.nutrition.blog.ir)

## ۱۴ ایده برای داشتن یک محیط کاری شاد

تا چند دهه پیش، محیط های کاری کسالت بارترین نقاط دنیا به شمار می آمدند. مردم ۵ روز از هفته را به سرکار میرفتند، پشت میز مینشستند و بدون وقفه و بدون تفریح کار میکردند. توجه داشته باشید که با وجود ۴۰ ساعت کار هفتگی، کارمندان باید وقت و انرژی خود را صرف تحویل کار در وقت مقرر میکردند. در پایان روز همین کار به کارمندان استرس های جسمی و ذهنی فراوانی را وارد میکرد و منجر به مرگ و میر تدریجی آنها میشد. از این رو کارشناسان توصیه کردند که کار و تفریح باید با یکدیگر ادغام شده و اداره ها به محیط های مفرحی برای کارمندان بدل شود.

با وجود افزودن فاکتور تفریح به کار، دیگر محیط های اداری خشک و رسمی نبودند. اما چگونه میتوانید در محیط کار تفریح کنید؟

### ۱- موفقیت ها را تبریک بگویید

هریک از ما برای کسب نتیجه با اتمام پروژه های اداری زحمت میکشیم. سازمان ها، معمولا در پایان سال به کارمندان پرتلاش پاداش میدهند. با این وجود، هیچ چیز رضایت بخش تر از شنیدن تبریک و تحسین همکاران نیست. آیا حضور در حلقه دوستان و همکارانی که به افتخارتان دست میزنند و شما را تحسین میکنند هیجان انگیز نیست؟ من حتی توصیه میکنم که برای همکاران خود یادداشت تبریک، یک جعبه شیرینی یا کارت تبریک بفرستید.

### ۲- بازی کنید!

زمانی که کارمندان ساعات زیادی را وقت کار میکنند، ممکن است دچار کسالت شوند. در چنین موقعیتی کمی فاصله گرفتن از کار و اندکی تفریح میتواند معجزه کند. میتوانید برای رفع استرس خود جدول حل کنید یا به بازی های یک دقیقه ای

و.. بپردازید. اگر چه لازم است به منظور پیشگیری از هر گونه مشکلی، پیش از بازی کردن در محیط کار، با مافوق خود هماهنگی های لازم را به عمل آورید!

### ۳- دور هم غذا بخورید!

میگویند هیچ کاری مفرح تر از غذا خوردن دسته جمعی با خانواده دوم (همکاران) نیست. همچنین میتوانید از بیرون غذا سفارش دهید یا برای یک مهمانی دسته جمعی برنامه ریزی کنید. در بیشتر سازمان ها، همکاران یا اعضای گروه، یکی دوبار در ماه برای صرف غذا دورهمی برنامه ریزی میکنند. این کار به توسعه برابری و پیشگیری از دلخوری در محیط کار کمک میکند.

### ۴- موسیقی گوش کنید!

موسیقی تمام تنش های عصبی ناشی از کار را برطرف کرده و روح شادی و هیجان را برای محیط کارتان به ارمغان می آورد. سعی کنید در محل کار، موسیقی های شاد و مفرح گوش کنید. البته من توصیه میکنم که هندزفری به همراه داشته باشید!

### ۵- تولدها را جشن بگیرید!

در محیط کار، از هر فرصتی برای جشن و شادی استقبال کنید. روزهای تولد فوق العاده خاص هستند و جشن گرفتن آنها برای هر کسی هیجان انگیز است. در بسیاری از سازمان ها، همکاران همگی به مناسبت تولد یک نفر کادو و کیک میخرند. چنین جشن هایی به راستی میتواند فشارهای روحی موجود در محیط کار را تسکین دهد.

### ۶- برای گردش های آخر هفته برنامه ریزی کنید!

ذهن ما در میان برنامه شلوغ کاری، به تنفس احتیاج دارد. یکی از بهترین راه های کسب آرامش روحی این است که در تعطیلات آخر هفته به گردش بروید. یک مکان

تاریخی و توریستی خوب پیدا کنید و سفری کوتاه به آنجا داشته باشید. این گردش همچنین فرصت مناسبی برای ورزش کردن، پیاده روی، تماشای مناظر طبیعت یا گفتگو درباره زندگی فراهم میکند.

#### ۷- ورزش کنید

ورزش خوب در باشگاه محیز کار میتواند به حفظ تناسب اندام و بالا رفتن روحیه شما کمک کند. اگر اجازه دارید، به همراه همکاران خود پیاده روی های کوتاه مدت داشته باشید و یوگا و ایروبیک انجام دهید! ورزش منظم، به حفظ سلامتی و تناسب اندام شما کمک میکند، استقامت شما را افزایش میدهد و کمک میکند که با استرس خود کنار بیایید. از سوی دیگر، ورزش کردن موجب آزاد سازی هورمون هایی چون اندروفین و دوپامین در بدن میشود. این دو هورمون موجب شادی و هیجان در شما خواهد شد.

#### ۸- جوک تعریف کنید!

میفرمایند که خنده بر هر درد بی درمان دواست. در واقع خنده موجب ارتقاء روحیه کاری و افزوده شدن شادی به روزمرگی های محیط کار میشود. لازم است فقط آدمی شوخ باشید! فقط فراموش نکنید که وقایع بامزه محیط کارتان را یادداشت کرده و از طریق ایمیل یا پیامک برای دیگران ارسال کنید.

#### ۹- برای مناسبت های خاص برنامه ریزی کنید

شما میتوانید با برگزاری مراسم به مناسبت های مختلف، در محل کارتان تفریح کنید. بسیاری از سازمان ها در محل کار خود، روز خانواده و.. را جشن میگیرند.

۱۰- ایده بدهید و کمک کنید!

دیگر آن روزهایی که افراد به تنهایی از پس کارهایشان بر می آمدند، گذشته است. کمک کردن و دادن پیشنهاد های خلاقانه به همکاران کمک میکند لذت آموختن چیزهای جدید را تجربه کنید. همچنین خودتان تبدیل به یکی از اعضای حیاتی مجموعه شده و نمره تشویقی سالانه میگیرید!

۱۱- محل کارتان را تزئین کنید..

در فصل تعطیلات و اعیاد گوناگون، با تزئین محل کارتان، آن را به فضایی شاد تبدیل کنید. بیشتر اداره ها، طراحی داخلی فوق العاده رسمی و رنگ های خنثی دارند. دکوراسیون رنگارنگ، تصاویر، گل ها و .. میتواند اتاق و محل کارتان را به محیطی چشم نواز تبدیل کند!

۱۲- در رقابت های درون سازمانی شرکت کنید!

شما میتوانید با برگزاری مسابقاتی چون اطلاعات عمومی، مسابقات ورزشی و.. شادی و خنده را به محیط کارتان اضافه کنید. برای این مسابقات، حتما جایزه و چیزهای یادگاری بگذارید تا همگی این لحظات شاد را به خاطر بسپارند.

۱۳- باشگاه سرگرمی راه اندازی کنید!

هیچ چیز لذت بخش تر از آن نیست که در میان همکاران، عده ای را پیدا کنید که علایق مشترکی با شما داشته باشند. میتوانید در محل کار، باشگاه سرگرمی راه اندازی کنید. مثل باشگاه کتاب خوانی، عکاسی و.. چنین فعالیت هایی به کاهش استرس و افزایش شادی و سرگرمی در محیط کار کمک میکند.

۱۴- بهداشت و نظافت را رعایت کنید..

پاکیزگی محیط کار کمک میکند وسایل ضروری و غیر ضروری را در میزتان تفکیک کنید. اگر همکارانتان نیز تمایل دارند، محیز کارتان را همگی باهم تمیز کنید. این فعالیت ها به افزایش فضای آزاد در محیط کار کمک میکند.

روش های خلاقانه زیادی برای سرگرمی و کار همزمان وجود دارد. اما یادتان باشد این فعالیت های سرگرم کننده تنش های عصبی و استرس های کاری شما را تسکین میدهند. این سرگرمی ها قطعاً ضرورت دارند، اما هرگز نباید تمام وقت خود را به آن ها اختصاص دهید. ترکیبی مناسب از کار و سرگرمی، کلید دستیابی به روابط خوب میان کارمندان و کارفرمایان است.