

KEMBALIKAN SEMANGAT DI TEMPAT KERJA

Tidak dapat dinafikan, ketika seseorang berada dalam kesedihan, bosan atau tidak bersemangat, tubuh badan juga secara tidak langsung akan terasa lemah, mengantuk dan tidak bermaya.

Hari tak selalunya cerah, ada kala hujan menimpa.

Begitu juga dengan 'mood' di tempat kerja yang mana pastinya hampir setiap daripada kita pernah mengalami perasaan 'bad mood' atau tidak bersemangat di tempat kerja. Sebagai manusia kita pasti akan merasai pelbagai perasaan seperti bersemangat, senang, bahagia, sedih, bosan dan sebagainya.

Namun begitu, setiap manusia punya perasaan yang berbeza.

Tidak dapat dinafikan, ketika seseorang berada dalam kesedihan, bosan atau tidak bersemangat, tubuh badan juga secara tidak langsung akan terasa lemah, mengantuk dan tidak bermaya.

Kedadaan ini sekaligus membuatkan aktiviti harian kita turut terganggu. Namun begitu, perasaan negatif ini tidak harus dibiarkan dalam diri kita. Untuk itu, jalan penyelesaiannya perlu dicari seberapa segera agar prestasi dan tumpuan terhadap kerja tidak terganggu.

Kesejahteraan minda merupakan salah satu aspek yang ditekankan dalam kepenggunaan. Oleh itu, bagi membantu para pembaca mengekang 'bad mood' daripada terus menjejaskan kesejahteraan minda anda, Persatuan Keselamatan Pengguna Kuala Lumpur (PKPKL) ingin berkongsi beberapa tips.

Penyebab - Dengan mengetahui punca dan penyebab 'bad mood', kita akan mudah mengatasinya. Sebagai contoh, kita 'bad mood' sewaktu melihat meja atau ruang kerja yang

berselerak atau memikitkan beban kerja yang berat.

Bagi meredakan perasaan 'bad mood' yang dialami, ambil sedikit masa untuk 'merapikan' semula meja kerja atau menyusun semula senarai tugas-tugas mengikut keutamaan.

Atur Keutamaan - Sebaik-baiknya, kita perlu mempunyai perancangan dan menentukan prioriti sesuatu tugas yang diberikan. Tentukan yang mana lebih perlu disiapkan terlebih dahulu dan yang mana boleh disiapkan kemudian.

Ini supaya keadaan tidak akan menjadi kelam-kabut. Jika perlu sediakan 'checklist' harian, mingguan dan bulanan anda. Ini dapat membantu anda mengenal pasti tugas-tugas mengikut keperluan dan keutamaan.

Disiplin - Sentiasa tentukan tarikh akhir sesuatu tugas yang perlu disiapkan agar segala perancangan berjalan lancar.

Tindakan ini bukan sahaja mampu meningkatkan semangat bekerja, sekaligus berupaya menghindari terjadinya 'bad mood' akibat kelewatan menyiapkan tugas dan sewaktu bebanan tugas yang semakin bertambah.

Hindari Penyebabnya -

Hal ini berkaitan dengan point pertama. Ketika kita mengenal pasti 'bad mood', sebaiknya kita hindari hal-hal tersebut sebelum memulakan kerja. Alangkah baik sekiranya penyebab itu dapat diselesaikan sebelum bebanan tugas menjadi semakin banyak.

Usahakan agar kita mampu mengawal perasaan agar apa yang dilakukan pada hari ini lebih baik daripada semalam.

ATASI KEBOSANAN KERJA

1 Tetapkan tujuan agar apa yang dilakukan mampu membuahkan hasil. Selain itu, pastikan juga sebarang perancangan yang dibuat dilakukan dengan bersungguh-sungguh. Ingat! Kerja adalah suatu ibadah.

2 Meluangkan masa untuk diri sendiri mampu meredakan perasaan 'bad mood'.

Untuk itu, sebaiknya setiap pagi luangkan sedikit waktu untuk melakukan aktiviti bermanfaat seperti minum kopi sambil membaca surat khabar atau mendengar muzik kegemaran yang mampu menyenangkan jiwa.

Percayalah, 'mood' baik di pagi hari akan terbawa hingga ke petang.

3 Lakukan perubahan dengan menukar ganti 'screen saver' computer. Disarankan agar memilih gambar yang lucu. Melihatnya pasti akan membuatkan anda ketawa sendiri.

4 Cari aktiviti selepas pulang dari pejabat seperti bermain bola sepak, badminton, berenang atau aktiviti-aktiviti menarik yang lain.

5 Langkah ini secara tidak langsung berupaya membantu mencari kenalan baru sekali gus muncul peluang kerja baru.

6 'Penderitaan' selama bekerja di pejabat mampu dibalas dengan membeli sesuatu yang berharga untuk diri sendiri seperti buku, pakaian dan sebagainya. Sesekali tiada salahnya untuk berbelanja demi kepuasan diri sendiri.

7 Mempertahankan prestasi kerja anda adalah sesuatu yang penting. Meskipun bosan, jangan biarkan prestasi anda menurun. Sebaliknya motivasikan diri untuk melaksanakan tugas sebaik mungkin.

Artikel sumbangan Persatuan Keselamatan Pengguna Kuala Lumpur (PKPKL); PKPKL@hotmail.com

