

8 způsobů, jak zlepšit pracovní morálku

- editor007 | 23. června 2024

SVĚT: Vaše pracovní morálka je definována tím, jak se ji rozhodnete vytvářet.

Pracovní morálka je v naší společnosti stále považována za ctnost, ale zdá se, že existuje základní předpoklad, že ji buď máte, nebo nemáte.

Možná uslyšíte, jak někdo nabádá někoho jiného, aby pracoval usilovněji. Málodky však slyšíte někoho vysvětlovat, jak svou pracovní morálku zlepšit, stejně jako se mluví o tom, jak trénovat na maraton.

Je to smutné, protože síla našich místních komunit a institucí naší země závisí na pracovitých lidech.

Žádná inteligence nemůže nahradit společnost, která postrádá základní ctnosti, jako je poctivost a pracovitost. Bez ohledu na váš věk nebo životní postavení můžete zvýšit svou pracovní morálku, udělat více dobra pro své okolí a mít dobrý pocit z toho, jakým se stáváte člověkem.

Jak si zlepšit pracovní morálku

Přinášíme vám několik základních myšlenek o tom, jak zlepšit svou pracovní morálku:

1. Přestaňte se rozčilovat nad drobnými nepříjemnostmi

Pokud si dovolíte být šťastní pouze tehdy, když věci jdou hladce a bez jakýchkoli překážek, pak budete neustále bojovat s prací všeho druhu. Kdysi jsem věřil v pohádkový svět práce, kde mi všechno připadalo smysluplné, ale snadné. Nyní vidím dvě možnosti - nudu v práci, která je příliš snadná, nebo výzvu v práci, která je frustrující. Rozhodl jsem se vnímat nepříjemnosti jako výzvu a odmítám je považovat za nepříjemnosti, které mi ubírají energii.

2. Vybudujte si mentální odolnost

Základem zlepšení pracovní morálky je víra, že je to možné. Houževnatost je něco, co můžete posílit pravidelným tréninkem. Stejně jako se „gaučový běžec“ může vypracovat k maratonu, můžete své energeticky slabé já proměnit v mentální ekvivalent maratonského běžce. To zvládne téměř každý, ale je to tvrdá práce.

3. Pustte se do práce dřív, než se vaše mysl začne vymlouvat

Pokud je pracovní morálka jako sval, který se používáním posiluje, pak je hlavním způsobem, jak si procvičit opakování, rozpoznat důvod, proč přestat pracovat, a rozhodnout se to překonat. Mám na stole zápisník a kdykoli mám chuť přestat nebo podlehnout rozptýlení, zapíšu si důvod, pak odložím pero a hned se vrátím k práci.

4. Přemýšlejte o práci jako o něčem, co „děláte“, ne jako o něčem, co „máte hotové“

Příliš dlouho jsem vnímal práci jako překážku pro věci, které jsem chtěl dělat. Ale tohle staví práci do pozice protivníka. Práce není něco, co máte hotové, jako byste jednoho dne dosáhli konce svého kontrolního seznamu a cítili úplné uvolnění. Ve skutečnosti se práce rozšiřuje - je to nekonečný proud věcí, které byste měli nebo mohli dělat. Můj přístup spočívá v tom, že přestanu o práci přemýšlet jako o něčem, co musím dokončit, ale prostě jako o něčem, co dělám. Někdy pracuji, a když pracuji, tak tam směřuje moje energie. A jindy nepracuji, a to je také dobře. Ať jsem kdekoli a dělám cokoli, jednoduše to přijímám.

5. Dejte si předsevzetí, že se nenecháte rozptýlit

O rozptýlení jsem toho napsal hodně a celý život s ním zápasím. Nepředstírám, že je tento boj u

konce, ale znám jedinou taktiku, která funguje - udělat si před pokusem pevné předsevzetí. Ostatní taktiky, jako je odstranění rozptylování z dohledu, stanovení časových limitů nebo vymýšlení odměn, někdy pomáhají. V zásadě se však musíte zlepšit v dodržování slibů, které jste si dali. Rozhodněte se, jakým člověkem chcete být, a buďte jím.

6. Propojte svou práci s větším cílem - kým se chcete stát

Práce není pouhým prostředkem k dosažení cíle. Můžete chtít dosáhnout té či oné odměny, ale chybou tohoto způsobu myšlení je, že vás staví do defenzivy. Kdykoli se vám práce nedaří nebo vám přibude další práce, máte pocit, že se vzdalujete od svých cílů, a výsledkem je rostoucí rozmrzelost a frustrace. Místo toho se zaměřte na to, jakým člověkem se chcete stát, a teprve potom sněte o tom, kam by vás toto úsilí mohlo dovést. Skutečná fixace by se však měla týkat toho, čím se stáváte.

7. Rozvíjejte vytrvalost a nadšení

Dospěl jsem k přesvědčení, že většina životních problémů nevyžaduje více inteligence, ale spíše zvláštní druh energie. Většina lidí je plná energie, když se věci daří a je vidět pokrok, ale mnohem méně lidí dokáže sebrat nadšení, když se nic nedaří a překážky narůstají. Pokud je to pravda, mělo by nás to motivovat k tomu, abychom si tento způsob myšlení osvojili každý den a nečekali na nějakou zvláštní inspiraci k práci.

8. Uvolněte se a soustředte se

Práce nemusí být komplikovaná nebo něco, co nás zbavuje energie. Velká část tohoto efektu je pouze v naší mysli. Máme pocit, že práce je náročná, a tak se kvůli námaze přepínáme. Ale co kdyby práce byla přirozená - něco, co děláte, abyste se uvolnili a porazili nudu z nicnedělání? Může se to zdát nemožné, ale zjišťuji, že mnoho lidí si nese ještě podivnější přesvědčení než toto. Tak proč si nepřestovat takové, které podporuje příjemnější přístup k práci?

AUTOR: Mike Donghia

Překlad: ET-CZ

[ZDROJ](#)