

Perlu ada jadual kerja

Memahami situasi bidang kerja, ketua dan kemampuan diri perlu seiring untuk memastikan kerja dilakukan berjalan lancar dan banyak aspek perlu diambil kira.

Pengurus Komunikasi Pemasaran, Farah Sharizan Mohd Yunus, 31, berkata setiap kali ke tempat kerja, beliau akan memastikan fikiran sentiasa positif dan ada jadual untuk memastikan tugas berjalan lancar, mudah, tenang dan menceriaikan.

Katanya, cabaran di tempat kerja suatu perkara yang tidak dijangka dan persediaan mental serta fizikal perlu kerana semuanya berlaku secara mengejut.

"Sebelum ke tempat kerja, saya sudah menyusun perkara yang perlu dilakukan dan sentiasa bersedia dengan segala kemungkinan.

"Kita perlu bekerja dengan rasa senang hati kerana ia akan menentukan mood seterusnya untuk sepanjang hari," katanya ketika ditemui, baru-baru ini.



Farah Sharizan

Baca novel

Ketua Pengarang Perolehan Penerbitan Kaki Novel Sdn Bhd, Nadia Azimah Mohammad Sharif, 28, berkata bosan ada kaitannya dengan tekanan atas pelbagai sebab seperti bebanan di pejabat, sikap majikan dan kakitangan.

"Bagi saya, untuk menghilangkan tekanan dan rasa bosan di tempat kerja ialah dengan membaca novel dan manuskrip. Ia boleh merehatkan fikiran dan mewujudkan gaya hidup bekerja yang sihat," katanya.

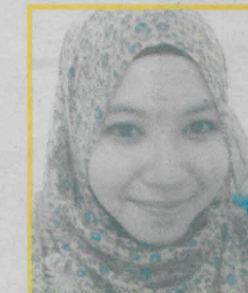
Ketika di tempat kerja beliau mengamalkan duduk berbincang bersama rakan sekerja supaya tekanan tidak mendominasi emosi kerja.

"Saya suka melihat pokok, mendengar lagu, amalkan solat dhuha dan sesekali anjurkan sambutan hari jadi rakan sekerja," katanya.

Eksekutif Kanan Perhubungan Awam, Siti Nur Aini Saad, 29, berkata amalan yang dilakukan setiap pagi ialah berkongsi mutiara kata kerana ia seakan-akan motivasi bersama rakan sekerjanya di dalam Facebook atau whatsapp dan itu membuatkan permulaan hari lebih cerita dan berfikir positif.

"Saya juga sering meletakkan kata-kata hikmah sebagai peringatan di dalam telefon bimbit, selain ayat berbentuk motivasi seperti 'kamu boleh melakukannya' atau 'kamu cantik dan bijak'.

"Apabila berlaku salah faham, ia akan menimbulkan rasa bosan. Kita perlu menangani rasa bosan kerana jika dibiarkan berpanjangan, ia akan menjejaskan tumpuan terhadap tugas," katanya.



Nadia Azimah



Siti Nur Aini



Bersikap positif dan gembira antara motivasi untuk menjadi pekerja cemerlang.



Pejabatku syurgaku'



"Pekerja akan jadi seronok ke tempat kerja apabila lokasi tempat kerja dekat, ketua yang mesra dan rakan yang saling menyokong"

Mohd Shatar Sabran, Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan Alumni UPM

» Sentiasa berfikir positif, elak bosan, kecewa dan tidak bersemangat di tempat kerja



Berbincang dengan rakan dan majikan jika menghadapi masalah. (GAMBAR HIASAN)

Oleh Saadiah Ismail
saadiah_ismail@bh.com.my

Bosan tidak dapat dielakkan dalam kehidupan seseorang. Pada situasi tertentu bosan boleh menyebabkan individu hilang minat, emosi dan semangat melakukan sesuatu perkara.

Bagi individu yang bekerja, perasaan bosan atau mungkin kecewa dengan pekerjaan mereka juga fenomena biasa. Apatah lagi, kerja yang dilakukan saban hari sama saja tanpa ada pembaharuan.

Lain orang lain ragam. Bagi seseorang orang apabila melakukan kerja yang sama, lama-kelamaan mental dan fizikal menjadi semakin "tenat" dan kegembiraan sewaktu bekerja mula merudum sehingga menjejaskan produktiviti.

Ada individu ketika memandu kereta sama ada pergi atau pulang dari tempat kerja setiap hari, tiba-tiba timbul perasaan tertekan dan sedih. Dengan kesesakan jalan raya, sikap pentingkan diri pemandu lain

dan bebanan tugas di pejabat dan di rumah membuatkan hilang mood dan kegembiraan.

Pakar Sosial merangkap Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan Alumni Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Dr Mohd Shatar Sabran, berkata dua faktor berkait rapat menjadikan individu itu gembira di tempat kerja iaitu keadaan dalaman dan luaran.

Katanya, dalam keadaan tertentu, individu itu juga tidak ada kuasa mengawal kedua-duanya, namun mempunyai hak mutlak terhadap faktor dalaman membabitkan diri sendiri.

"Pekerja akan jadi seronok ke tempat kerja apabila lokasi tempat kerja dekat, ketua yang mesra dan rakan yang saling menyokong. Tapi sejauh mana senario ini boleh wujud pada hari ini dan ia jarang sekali berlaku," katanya kepada FAMILI, baru-baru ini.

Kerja amanah Allah

Prof Mohd Shatar berkata, apabila individu terlalu bergantung kepada faktor luaran, hasilnya tidak seper-

ti diharapkan, sebaliknya mewujudkan rasa kecewa.

Untuk terus kekal gembira, faktor dalaman memainkan peranan penting.

"Dalam konteks ini, tanya diri sendiri, mengapa anda perlu bekerja dan apakah matlamat jangka masa panjang dalam sektor pekerjaan," katanya.

Ketua bengis, rakan suka mengumpat

Justeru, katanya, bagi yang beragama Islam, ingat ia adalah amanah dan tanggungjawab.

"Dengan amanah dan komitmen, ia dianggap sebagai ibadah serta akan mendapat pahala.

Ini akan mendorong kita melakukan kerja bersungguh-sungguh untuk mendapat pahala dan gaji yang banyak. Jadi faktor dalaman inilah yang membantu anda gembira di tempat kerja berbanding faktor luaran," katanya.

Katanya, bosan juga boleh disebabkan ketua bengis, rakan mengumpat dan lokasi yang jauh, tetapi ia seharusnya dianggap seba-

gai antara cabaran perlu dihadapi untuk mendapatkan ganjaran.

"Betulkan nawaitu kita dengan bekerja. Bukan semua benda yang dirancang akan diperoleh, tetapi percaya setiap berlaku ada hikmahnya. Berfikir positif dengan kemampuan diri sendiri dan tetapkan apa yang anda inginkan supaya sentiasa seronok dan ceria. Jika berlaku masalah, kita tidak akan tertekan dengan teruk," katanya.

Apa yang penting, faktor dalaman boleh dikawal, tetapi gunakan faktor luaran sebagai suntikan kepada motivasi anda.

Bukan setakat pekerja itu sendiri perlu mengetahui faktor dalaman dan luaran, sebagai ketua juga memerlukan inisiatif tambahan bagi mewujudkan suasana gembira.

Berbincang dengan majikan dan pekerja

Ketua atau majikan yang mempunyai kuasa dan kedudukan, boleh mengubah situasi seperti berdiskusi, meja bulat bagaimana untuk mewujudkan pejabatku syurgaku.

Katanya, jika tidak boleh mela-

kukannya, mereka boleh menjemput penceramah atau pakar motivasi mengadakan forum untuk seluruh organisasi kerana secara tidak langsung akan menggalakkan pekerja seronok datang bekerja.

"Pengajaran lain ialah untuk memastikan keceriaan dan produktif dalam pekerjaan, hubungan interaksi dan komunikasi dalam organisasi perlu dipertingkatkan.

Hubungan ketua dengan anak buah dan sebaliknya perlu dijadikan sebagai komunikasi efektif, berfikir positif, tiada buruk sangka untuk menjadikan suasana lebih kondusif," katanya.

Tanggapan dan penilaian seseorang mengenai kerja yang dipertanggungjawabkan itu perlu dilaksanakan sebaik mungkin kerana ia membabitkan perniagaan mereka.

Apa pula pandangan majikan apabila setiap kali individu memohon kerja, biodata tertera pengalaman pelbagai kerja, tetapi apabila diambil bekerja, prestasi tidak seperti diharapkan.

INFO

Panduan gembira di tempat kerja

1. Mulakan hari dengan pemikiran positif

© Jadikan kegembiraan sebagai satu pilihan, bukannya nasib setiap kali menuju ke tempat kerja. Harga perkerja walaupun kecil kerana itu akan membangkitkan keceriaan. Jangan biarkan perkara negatif mengganggu diri, sikap dan gaya

hidup anda. Berkawan dengan mereka yang sentiasa positif dan yakin di tempat kerja kerana ia akan membantu untuk kekal gembira dan seronok melakukan pekerjaan.

2. Jauhi perkara negatif

Elakkan daripada rakan yang sering mengadu meskipun cuma perkara kecil supaya anda sentiasa positif dan bertenaga. Anda tidak perlu mendengar perbualan negatif.

gossip pejabat atau mereka yang cuba meracuni fikiran anda.

3. Sentiasa berterima kasih

Sentiasa mengucapkan terima kasih kepada ketua dan rakan. Ia bukan semata-mata hormat sebagai salah satu etika pekerjaan, tetapi terapi minda untuk kesejahteraan bersama. Apabila anda melakukan kebaikan, anda akan menerima manfaatnya. Ucapan terima kasih atas perkara

kecil. Ini menjadikan seseorang terasah ingin dihargai dan mengukuhkan perhubungan antara pekerja dan ketua.

4. Baik dengan ketua anda

Ada perbezaan besar antara baik dan hormat kepada ketua. Penting untuk memastikan anda mencapai jangkaan ketua. Berikan yang terbaik kerana anda pasti mendapat kelebihan seperti kenaikan gaji, bonus dan pangkat.

Jadilah diri sendiri, kerja keras dan pastikan anda peroleh menerusi usaha anda. Ia akan menjadikan anda dan ketua gembira. Ini akan memberi manfaat kepada anda dalam tempoh jangka masa panjang.

5. Mulakan kerja anda dengan perkara yang paling dibenci

Setiap orang mempunyai tugas yang disukai dan tidak disukai, justeru, bagi memastikan anda gembira,

lakukan tugas yang paling tidak disukai dulu. Alasannya ialah apabila tidak suka sesuatu tugas, anda lebih cenderung menangkalkannya. Apabila menangkalkannya, ia akan menambah beban tugas dan perlu diselesaikan cepat atau lambat dan perkara itu sering menghantui diri anda. Secara tidak langsung ia akan mengganggu fikiran sepanjang bekerja. Jadi selesaikan kerja lebih awal.

Ini akan menggembirakan hati dan tugas menjadi lebih mudah.

6. Kelilingi diri dengan perkara yang menggembirakan

Ketawa adalah ubat mujarab dan paling murah. Jadi penting berada di sekeliling orang yang boleh menghantui diri anda. Secara tidak langsung ia akan mewujudkan perasaan gembira walaupun anda sedang bersedih.