

# نادي الموارد البشرية

الرسالة الشهرية لنادي الموارد البشرية

العدد رقم (27)



## أهمية السعادة في بيئة العمل

الوصول إلى مطامحه وتجاوزها. ومن بين الأساليب الأساسية في هذا الصدد حسن إدارة الفرد لطاقته من خلال:

- نيل قسط كافٍ من النوم
- اتباع نظام غذائي متوازن يشتمل على وجبات خفيفة غنية بالبروتين
- استغلال فترات الراحة بحيث يعطي لنفسه فاصلاً قصيراً للاسترخاء كل 90 دقيقة عمل.

يرى كثيرون أن نجاحهم في العمل يجعلهم يشعرون تلقائياً بالسعادة. غير أن من المهم أن تكون سعيداً، حيث أن هذا من شأنه أن يقودك إلى تحقيق النجاح. ومن مصلحة الشركات أن يكون أفرادها سعداء، فهو أمر لا يصب في مصلحة الأفراد وحدهم.

تكمن الميزة التنافسية الأشد حسماً في عالمنا الاقتصادي المعاصر في امتلاك الشركة لفريق عمل إيجابي الروح ومقبل على المشاركة بكل إصرار. والسعادة هي أساس كل ما تقوم به، فمن دونها لن تصل أبداً إلى النتيجة المرجوة. وبوسع كل فرد أن يساعد نفسه على



طالع المزيد:

<http://content.wisestep.com/the-importance-of-happiness-at-work-ways-it-matters/>