

## هفت راز شاد نگهداشتن کارمندان!

برای بسیاری از این کارفرمایان، رییس خود بودن و اثبات اینکه ایده‌هایشان در عمل جواب می‌دهد، یک منبع بزرگ رضایت خاطر و کامیابی است.



سلامت نیوز: برای بسیاری از این کارفرمایان، رییس خود بودن و اثبات اینکه ایده‌هایشان در عمل جواب می‌دهد، یک منبع بزرگ رضایت خاطر و کامیابی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اکونیوز؛ "گرچن روبین" نویسنده کتاب [پرفروش &#171؛ پروژۀ شادی](#) و مقاله نویسنده نشریه نیویورک تایمز می‌نویسد، چیزهای زیادی درباره اینکه چه چیزی باعث خوشحالی اهالی کسب‌وکار می‌شود، می‌داند. او یک سال را به مطالعات علمی معاصر، تقویت حضور ذهن، و درس گفتارهایی درباره فرهنگ عامیانه گذراند و درباره این موضوع تمرکز کرد که چگونه در زمان کار و زندگی شادتر باشیم.

در مصاحبه‌ام با گرچن، خیلی از مضمون‌هایی که او درباره‌شان صحبت کرد، یک شادی دست‌یافتنی را وعده می‌دهند که برای موفقیت هر شرکت حیاتی است. مواردی از این دست:

- کارمندان شاد بهره‌وری بیشتری دارند که این باعث غیبت کمتر، خستگی کمتر و تنش کاری کمتر می‌شود. وقتی کارمندان شاد هستند، حواس‌شان کمتر پرت می‌شود، بیشتر بر کارشان متمرکز هستند و می‌خواهند به چالش‌های نو بپردازند.
- کارمندان شاد پیشگامان بهتری هستند. آنها انعطاف‌پذیرتر هستند، بیشتر اهل خطرکردن هستند و راحت‌تر از بقیه می‌توانند بعد از اشتباهات و شکست‌های احتمالی، خود را بازیابی کنند.
- کارمندان شاد خلاق‌تر هستند. آنها بابت وظایف روزانه‌شان کمتر دچار نگرانی و تشویش می‌شوند و می‌توانند رویای دستاوردهای نو را در سر پیوراندند.
- کارمندان شاد در کارهای گروهی بهتر عمل می‌کنند. آنها بیشتر از بقیه مایل به کمک به دیگران هستند و قادرند حین کار با مشکلات بزرگ‌تری روبه‌رو شوند.

خب، پس صاحبان کسب‌وکارهای کوچک، چگونه شادی را در کارمندان‌شان تقویت کنند؟ اکنون، هفت راز گرچن را ذکر می‌کنیم:

1) تشخیص دهید که کارمندان چه هنگام پیشرفت می‌کنند. بر نقاط برجسته‌ای تمرکز کنید که افراد در زندگی و کار با آن مواجه شده‌اند یا چالش‌هایی را در نظر بگیرید که هر یک از این افراد توانسته‌اند بر آن غلبه کنند. تضمین کنید که کارمندان احساس می‌کنند همکاری‌شان با به زبان آوردن عبارت [#171؛ از شما متشکریم](#) تلافی می‌شود.

2) کاری کنید کارمندان احساس تعلق کنند. برای شاد بودن در حین کار، مهم است که کارمند احساس کند [#171؛ یک دوست در کنارش دارد](#). این مساله بسیار مهم و چالش‌زا است، خصوصاً وقتی که شرکت شلوغ و پر کار می‌شود، اطمینان خاطر از وجود یک دوست همراه، گذار از شرایط دشوار را تسهیل می‌کند. کارمندان نیاز دارند احساس کنند همدیگر را می‌شناسند و بسیاری از اوقات، از همین تعلق خاطر، نتایج مثبتی نصیب‌شان می‌شود.

3. در خصوص این موضوع که کارمندان تان واقعا چه کسانی هستند کنجکاو و راغب باشید. یکی از پرسش‌های کلیدی و مهم که همیشه در ارزیابی‌ها و بررسی‌های کارمندی مطرح می‌شود این است: [#171؛ آیا این احساس را دارید که رییس‌تان به شما توجه دارد، از شما حمایت می‌کند و می‌کوشد ابزار موفقیت را در اختیار تان بگذارد؟](#) این پیگیری و توجه، به شکوفایی کارمندان منجر می‌شود که بسیار بیشتر دلمشغول کارشان می‌شوند.

4) فضای مفرحی ایجاد کنید. سازمان‌هایی که فضای کار و زندگی در آنها با نوعی احساس [#171؛ خودمانی بودن](#) همراه است، یعنی آنجا که کارمندان می‌توانند گاهی اوقات با هم شوخی کنند، یا برای هم لطفه تعریف کنند، دارای فرهنگ قوی‌تری هستند. وقتی

اشکالی پیش می‌آید، آن دسته از آدم‌ها که شوخ‌طبع‌تر هستند، می‌توانند طرف خنده‌دار ماجرا را ببینند و صرفاً بر سوبه منفی متمرکز نشوند. همین امر، لحظاتی مازاد بر تعلق خاطر مورد بحث در راز شماره دو فراهم می‌آورد. فضای مفرح از دوستی و تعلق خاطر بیرون می‌آید.

5) اجازه دهید کارمندان‌تان گاهی از قید کار رها باشند. بسیاری از کارمندان این‌طور احساس می‌کنند که همواره در حال کار هستند چون &#171;ته جیب‌شان یک قلک یا یک حفره وجود دارد» که هرگز نمی‌توانند پرش کنند. این امر باعث می‌شود کارمندان به نحوی هولناک احساس به ستوه آمدن، تنش و فشار کنند. پس کارمندان را متوجه زمان‌هایی کنید که کاملاً از قید کار رها هستند؛ با تاکید بر این زمان‌ها دلگرم و تشویق‌شان کنید؛ منظور ما آن زمان‌هایی است که کارمندان می‌توانند به خانواده‌های‌شان بپردازند و اولویت‌های شخصی‌شان را سر و سامان بدهند.

6. کارمندان را به ورزش و خواب مناسب ترغیب کنید. میزان کافی از هر دو این موارد، نتایج مثبت ارزشمندی برای کارمندان به همراه دارد: تمرکز، دقت، توجه، خلاقیت، انرژی و حال و هوای بهتر. از این قرار، تاثیر آن در طولانی‌مدت بر میزان کارآیندی و قابلیت تولید شرکت مشخص می‌شود. در بازه زمانی طولانی، کسانی که به طور دائمی، اصطلاحاً &#171;شب‌زنده‌دار» هستند، به لحاظ تولیدی از بقیه عقب می‌مانند.

7. از محاسبه دائمی همه امور دست بکشید. به عنوان مالک یک کسب و کار، از امتیاز دادن یا کسر کردن امتیاز در هر زمان و در مورد هر اقدام ریز یا درشت دست بکشید. همیشه در حال فکر کردن و حساب و کتاب و کتاب نباشید: مثلاً &#171;اگر من این کار را در خصوص هر کارمند، یا آن اقدام را در مورد آن کارمند انجام دهم، چه بسا آنها کارشان را بهتر انجام بدهند.» آنچه به نظرتان درست و موثق است انجام دهید و تا حد وسواس، حسابگر نباشید.