

شادمانی موجب ارتقای بهره‌وری می‌شود!

افراد شاد، بهتر از دیگران کار می‌کنند:

- افراد شاد، حامل پیام‌ها و رفتارهای شادی‌بخش هستند و در محیط کار، روابط خوبی با همکاران دارند در نتیجه:
- در کار گروهی، همکاری بهتری خواهند داشت.
- اگر مدیر باشند، روابط خوبی با کارکنان دارند.
- اگر در مشاغل اداری و خدماتی باشند، مشتریان راضی‌تر خواهند بود.
- اگر در بخش فروش باشند، میزان فروش بیشتری خواهند داشت.

افراد شاد، خلاق‌ترند:

اگر افراد در یک روز کاری، دارای خلق‌وخوی شادی باشند، به احتمال زیاد نسبت به روزهای دیگر، خلاق‌تر هستند. از نظر فرآیند شناختی، افراد شاد به لحاظ روانی، منعطف و گشوده‌ذهن بوده و تفکری خلاق دارند.

افراد شاد، مشکلات را حل می‌کنند به جای آن که مرتب شکایت کنند:

وقتی شغل خود را دوست نداشته باشید، هر کپه‌ی خاک به‌نظر یک کوه می‌آید. دشوار است بتوانید هر مشکلی را بدون زحمت و تلاش و فقط با نقرزدن حل کنید. شادبودن موجب می‌شود که به مشکلات، از جنبه‌های مختلف بنگرید.

افراد شاد، انرژی بیشتری دارند:

افراد شاد، از انرژی بیشتری برخوردارند بنابراین بهتر می‌توانند از عهده‌ی کارها برآیند.

افراد شاد، خوش‌بین‌ترند:

افراد شاد، مثبت‌اندیش‌تر و دارای چشم‌انداز مثبتی هستند. دکتر «مارتین سیلگمن» خوش‌بینی را روشی برای موفقیت و بهره‌وری بیشتر می‌داند.

ما می توانیم...

- ستاره‌ها را نمی توانیم بچینیم اما می توانیم نقاشی کنیم!
- محبت را نمی توانیم حساب کنیم اما می توانیم بخش کنیم!
- نومییدی را نمی توانیم ریشه کن کنیم اما می توانیم امید بکاریم!
- عواطف را نمی توانیم نادیده بگیریم اما می توانیم کنترل کنیم!
- شرایط را نمی توانیم تغییر دهیم اما می توانیم خود را تغییر دهیم!
- ازدواج را نمی توانیم تا آخر پیش بینی کنیم اما می توانیم از نابه سامانی ها پیش گیری کنیم!
- به گذشته نمی توانیم برگردیم اما می توانیم به آینده برویم!
- بدخواهی را نمی توانیم جبران کنیم اما می توانیم بدخواهی را جبران کنیم!
- گاهی اشتباهات مان را نمی توانیم درست کنیم اما می توانیم یاد بگیریم!
- مرگ را نمی توانیم از میان برداریم اما می توانیم زندگی کنیم!

شیرین بهادر (سپهری)

افراد شاد، بانگیزه ترند:

انگیزه‌ی کم به معنی بهره‌وری پایین است. یکی از روش‌های مطمئن افزایش انگیزش در افراد، تقویت روحیه‌ی شادابی در آنان است.

افراد شاد، کم تر بیمار می شوند:

اگر شغل‌تان را دوست نداشته باشید، احتمال این که به بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون، سردرد، زخم معده، دیسک کمر و... مبتلا شوید، زیاد است. افراد غمگین، بیش تر مستعد استرس‌ها و افسردگی‌های شغلی هستند. نتایج مطالعه‌ای که در زمینه‌ی تأثیر فشارهای شغلی بر سلامت در میان بیش از دوهزار نفر از پرستاران در «آمریکا» صورت گرفت، نشان می‌دهد پرستارانی که شغل خود را دوست ندارند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به سایر بیماری‌ها هستند و سلامت جسمی و درمانی آنان، بیش تر از کم‌تحرکی و سیگار کشیدن، در معرض خطر می‌باشد.

افراد شاد، آموزش پذیر ترند:

وقتی شاد و در کمال آرامش هستید، ذهن‌تان برای یادگیری مطالب جدید، آماده‌تر است؛ در نتیجه بهره‌وری‌تان افزایش می‌یابد.

افراد شاد، کم تر نگران خطا کردن هستند؛ در نتیجه کم تر مرتکب خطا می شوند:

وقتی در محیط کار، شاد هستید، خطاهای تصادفی، کم تر شما را دچار هراس می‌کند؛ به خودتان مسلط می‌شوید و از این خطا پند می‌آموزید و به کارتان ادامه می‌دهید، به دیگران نمی‌گویید: «دست و پایم را گم کرده‌ام، کار را شما ادامه دهید»؛ بلکه استوار و محکم مسؤولیت خطا را پذیرفته، عذرخواهی کرده و آن را جبران می‌کنید. این نگرش همراه با آرامش، بدین معنی ست که احتمال بروز خطا را کم کرده‌اید.

افراد شاد، بهتر تصمیم می گیرند:

روش‌های کاری افراد غمگین، حادثه‌ساز است چون تمرکز حواس کافی ندارند، در چارچوب اهداف سازمان فعالیت نمی‌کنند و احتمال این که آئی تصمیم بگیرند، زیاد است؛ برعکس افراد شاد، تصمیمات بهتر و منطقی تری می‌گیرند و در کارشان همیشه اولویت بندی وجود دارد.

ترجمه و تنظیم: سیروس آقاییار
کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی