

پرتوجفتایی

روزنامه‌نگار

کار در یک شرکت با روحیه بالا می‌تواند عملکرد تیم شما و رضایت شغلی کلی را بهبود بخشد. هر کسی می‌تواند در ایجاد روحیه در محیط کار نقش داشته باشد. پس لازم است بیاموزید که چگونه روحیه کارکنان را تقویت کنید و به لذت بخشیدن به فضای کاری خود کمک کنید. روحیه کارکنان نگرش و نمایش کلی یک کارمند و ارتباط او با شرکت است. بسیاری از سازمان‌ها بدون توجه به اینکه افراد در سازمان حس و حال خوبی دارند و انگیزه آن‌ها برای ادامه همکاری بالاست یا نه، به مسیر خود ادامه می‌دهند. باید گفت این سازمان‌ها محکوم به شکست هستند؛ چراکه احتمال خروج کارکنان در این شرایط زیاد است. اما بسیاری دیگر به دنبال ایجاد انگیزه در کارکنان خود هستند. در واقع اگر بتوانید در کارکنان انگیزه ایجاد کنید احتمال موفقیت شما بالا خواهد رفت. برای کارمندان و کارکنان یک اداره، شرکت یا کسب‌وکار کاملاً طبیعی است که با کاهش انگیزه مواجه شوند، اما زمانی که این امر به صورت مستمر صورت بگیرد و نمودارش رو به رشد باشد، تبدیل به یک مشکل می‌شود. این نکات برای یک صنعت خاص نیستند. ضمن اینکه اغلب آن‌ها بدون هزینه یا با هزینه‌ای بسیار کم صورت می‌پذیرد. یعنی این راه‌ها را می‌توانید از مؤسسات کوچک گرفته تا مؤسسات خیلی بزرگ، به کار بگیرید. مدیران و رهبرانی که هوشمندانه می‌اندیشند، می‌دانند که ایجاد انگیزه در کارکنان چه مزایایی دارد. آن‌ها مزایا و ارتباط تنگاتنگ ایجاد انگیزه در کارکنان را با موفقیت سازمان به خوبی می‌فهمند و برای انگیزش نیروی انسانی، استراتژی و برنامه‌ریزی مشخصی دارند. ایجاد انگیزه در کارکنان همان نیروی محرکه‌ای است که کارکنان را متقاعد می‌کند تا بهترین عملکرد را از خود نشان دهند. بدون انگیزش، بهره‌وری کم شده و نرخ ترک شغل بالا می‌رود که این به نوبه خودش، سازمان را از اهدافی که دارد، دور می‌کند. اما برای رسیدن به این انگیزه چه اقداماتی باید صورت گیرد؟

به کارمندان خود اعتماد کنید

کارمندان وقتی می‌بینند مورد اعتماد کارفرما هستند با آرامش و اعتمادبه‌نفس بیشتری به فعالیت‌های شغلی خود می‌پردازند. اما اگر مدام تحت کنترل رئیس باشند در انجام وظایف روزانه خود دچار مشکل می‌شوند و به مرور زمان از شغل خود متنفر خواهند شد. اصلاً کار خوبی نیست که

راهکارهایی که به حفظ روحیه کارکنان در محیط کار کمک می‌کند

تقویت ثمر بخشی



از کارمندان خود بخواهید تمام کارهای روزانه‌شان را ثبت کنند، زیرا باید به اعضای تیم حس اعتماد و آزادی خلافتانده که لایق آن هستند را بدهید و انتظارات معقولانه‌ای از آن‌ها داشته باشید. به کارمندان خود اعتماد داشته باشید و به آن‌ها فرصت دهید در شرایط مختلف بدون کنترل شما تصمیمات درست بگیرند. باین کار اعتمادبه‌نفس آن‌ها بالا رفته، روحیه و انگیزه‌شان تقویت می‌شود و خود را به اهداف سازمان متعهد می‌دانند. گاهی به اعضای تیم اجازه دهید کنترل و رهبری جلسات را به دست بگیرند و کارمندان با تجربه‌تر در مواقعی که در دسترس نیستید تصمیمات اجرایی را اتخاذ کنند.

تفریح را فراموش نکنید

بهره‌وری مهم است اما فقط فکر کردن به کار و تصور هر چیز دیگری به غیر از کار به عنوان حواس‌پرتی، باعث ایجاد یک محیط کاری متشنج و ناخوشایند می‌شود. هرازگاهی، فعالیت‌های تفریحی را سازماندهی کنید و به کارکنان خود اجازه دهید برای مدتی هر چند

قدردانی و تشویق را دست کم نگیرید

قدردانی از کارمندان تا حد زیادی به آن‌ها انگیزه می‌دهد. به زبان ساده، هر چه مشارکت آن‌ها را بیشتر بشناسید، انگیزه بیشتری برای مواجهه با چالش‌های جدید پیدا می‌کنند. هر کارمندی از شناخته شدن در محل کار لذت می‌برد. وقتی کارمندان بدانند زحمات‌شان مورد توجه قرار می‌گیرد، احساس انگیزه می‌کنند تا به خوبی کار خود را انجام دهند. شرکت گوگل نمونه بارز از بهترین محل‌ها برای کار و بالاترین رضایت کارمندان است. با تشکر از کارمندان خود برای کارهایی که انجام می‌دهند، به صورت حضوری یا کتبی یا هر دو قدردانی خود را نشان دهید. برخی از آن‌ها پاداش‌هایی مانند پول یا حتی هدیه را ترجیح می‌دهند، بنابراین می‌توانید مهمانی برگزار کنید و چند هدیه کوچک برای کارمندان خود تهیه کنید. با صداقت به کارمندان خود بفهمانید که تلاش‌شان برای شرکت چقدر اهمیت دارد. بسیاری از ایده‌های ناب و خلاقانه سازمان‌ها توسط افراد همان سازمان بیان شده‌اند. سعی کنید در کسب‌وکار خود به افراد سازمان اجازه دهید تا ایده‌های خود را بیان کنند. اگر ایده‌ای نوآورانه و خلاقانه بود از آن حمایت کنید و افراد را تشویق کنید. این مسئله می‌تواند انگیزه کارکنان شما را بسیار بالا ببرد. برای اینکه نوآوری و خلاقیت افراد را تشویق کنید برای ایده‌های خلاقانه و نوآورانه جایزه در نظر بگیرید. حس رقابت ایجاد کنید و به این ترتیب انگیزه کارکنان خود را برای ارائه ایده‌های نوآورانه و خلاقانه بیشتر خواهید کرد.

آنچه مهم است

انگیزه کارمندان یکی از مهم‌ترین مفاهیم در مدیریت منابع انسانی است. در بیشتر سازمان‌ها، شنیدن این جمله رایج است که یک کارمند خاص انگیزه ندارد و از این رو عملکرد او در سازمان ضعیف شده است. به همین دلیل است که شرکت‌ها برای ایجاد انگیزه در کارکنان، مبالغ هنگفتی را برای ترتیب دادن جلسات آموزشی و رویدادهای تفریحی هزینه می‌کنند. فقدان انگیزه منجر به عملکرد ضعیف و از دست دادن رقابت‌پذیری و در نتیجه از دست رفتن منابع تولیدی برای سازمان می‌شود. به همین دلیل است که مدیران منابع انسانی بر کارکنانی که انگیزه بالایی برای انجام کار دارند تأکید می‌کنند. انگیزه کارمندان در واقع برای سلامت شرکت‌ها مهم است. تنها زمانی که منابع انسانی انگیزه کافی داشته باشند می‌توانند بهترین عملکرد خود را ارائه دهند. به‌طور معمول، شرکت‌ها به عنوان یک استراتژی برای ایجاد انگیزه در کارکنان، بر پاداش و مزایا تمرکز می‌کنند، اما کارکنان توسط عواملی غیرمالی نیز انگیزه می‌گیرند.

لنگرگاه

روستایی در آغوش یک دره



روستای «هجیج» در ۳۴ کیلومتری شهر پاوه و ۱۲۳ کیلومتری کرمانشاه قرار گرفته است. جایی که هجیج قرار دارد، دره‌ای خوش آب‌وهوا و سرسبز است که این روستا را در آغوش خود پناه داده است. هجیج در زبان کردی به معنای دره سرسبز و

عمیق است که نامی برازنده برای این روستا محسوب می‌شود. البته هجیج را به صورت حجیج نیز می‌نویسند. در این روستای شگفت‌انگیز همه چیز پر از صفا و صمیمیت است، حتی خانه‌ها. روستایی که شکل خاص معماری و بافت آن نشان از نزدیکی و اتحاد مردمانش دارد. خانه‌های هجیج به گونه‌ای شکل گرفته‌اند که بام خانه‌ای، حیاط خانه همسایه است. خانه‌های سنگی‌ای که هر چند بزرگ نیستند اما خبر از بزرگی دل‌های مهربان ساکنانش می‌دهند. برای کسانی که در سفر به دنبال غذاهای محلی و امتحان کردن خوراکی‌های مختلف هستند، هجیج با غذاهای محلی و خوشمزه یکی از بهترین مکان‌هاست. پس در سفر به این روستا از غذاهای کردی این منطقه غافل نشوید. برخی از غذاهای هجیجی مخصوص فصل زمستان است، اما نگران نباشید؛ در هر زمان که به آنجا سفر کنید، می‌توانید کوفته هجیجانه، خورشت قسقوان و ترخینه را نوش جان کنید. مسیر دسترسی و جاده روستای هجیج، یکی از زیباترین مسیرهای سفر جاده‌ای ایران است. برای رسیدن به هجیج که در میان دره‌ای سبز قرار گرفته باید از جاده‌ای پرپیچ‌وخم و از میان صخره‌های سنگی و چندین تونل عبور کنید. شما می‌توانید به شهر میروان بروید و جاده اورامان تخت را در پیش بگیرید. با گذر از اورامان تخت و ادامه مسیر به هجیج می‌رسید.

روستای پلکانی - چهارمحال و بختیاری



زادبوم

کاروبار

یک جلسه مجازی موفق



جلسه مجازی یک گردهمایی آنلاین است که از طریق نرم‌افزار کنفرانس ویدیویی انجام می‌شود و به شرکت‌کنندگان در مکان‌های وجود در سراسر جهان اجازه می‌دهد به صورت شخصی تر یکدیگر را بشنوند، ببینند و با هم تعامل داشته باشند. اما برای برگزاری

یک جلسه مجازی مفید چه اصولی را باید رعایت کنیم؟ برای برگزاری یک جلسه مجازی، باید در نوعی نرم‌افزار کنفرانس ویدیویی سرمایه‌گذاری کنید. گزینه‌های زیادی وجود دارد. نرم‌افزاری که انتخاب می‌کنید به اهداف شما بستگی دارد. پس از انتخاب نرم‌افزار، می‌توانید برگزاری جلسات مجازی را شروع کنید. اما قبل از انجام این کار، مطمئن شوید که دستور کار را ایجاد کرده‌اید چون با انجام آن، جلسه شما مختصر و پربار خواهد بود. دستور کارها باید قبل از برگزاری جلسه برای همه شرکت‌کنندگان ارسال شود. به این ترتیب همه فرصت آماده شدن داشته و برای مشارکت مجهز خواهند بود. اگر از یک نرم‌افزار جلسات مجازی استفاده می‌کنید که به کدهای دسترسی، شماره تماس و غیره نیاز دارد، مطمئن شوید که دستور کار آن‌ها را نیز شامل می‌شود. سعی کنید جلسات مجازی را به صورت ۱۰-۱۵ دقیقه‌ای برنامه‌ریزی کنید. انجام این کار کمک می‌کند تا شرکت‌کنندگان تمرکز خود را از دست ندهند و مشارکت کامل داشته باشند. هنگام صحبت نکردن، از حضار بخواهید میکروفون‌های خود را ببندند. این به شما کمک می‌کند تا در هنگام جلسات آنلاین، سروصداها را نامربوط از بین ببرید. از شرکت‌کنندگان بخواهید که در صورت امکان از مکان‌های خصوصی و خلوت وارد سیستم شوند.

من فهمیده‌ام که...

زندگی بدون چالش و مشکلات، همانند مزرعه‌ای خشک است که هیچ محصولی ندارد

رواق



راهکار

مواجهه‌باید خوابی



خواب یکی از مهم‌ترین نیازهای بشر است. اگر خواب شما مختل شود، بدون شک عملکرد شما هم تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. با وجود متفاوت بودن خواب مورد نیاز هر فرد، به‌طور میانگین بزرگسالان به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. بی‌خوابی

می‌تواند به صورت حاد (کوتاه‌مدت) و مزمن (بلندمدت) باشد. در توضیح شایع‌ترین علل بی‌خوابی، لازم است بدانیم که بی‌خوابی حاد معمولاً نتیجه استرس یا حادثه‌ای آسیب‌زا است و به مدت چند روز یا چند هفته طول می‌کشد. اما بی‌خوابی مزمن معمولاً نتیجه استرس، حوادث زندگی یا عاداتی است که خواب را مختل می‌کند و یک ماه یا بیشتر طول می‌کشد. بی‌خوابی حاد ممکن است نیاز به درمان نداشته باشد. بی‌خوابی خفیف اغلب می‌تواند از طریق تمرین عادت خواب خوب، جلوگیری یا درمان شود. اما در موارد شدیدتر، برای درمان باید به دکتر مراجعه کنید. از مصرف قرص‌های خواب‌آور بدون نسخه پزشک برای درمان بی‌خوابی اجتناب کنید. زیرا ممکن است عوارض جانبی داشته باشند و در طول زمان از تأثیرات آن کاسته شود. درمان بی‌خوابی مزمن، در ابتدا درمان هر گونه شرایط یا بیماری‌های زمینه‌ای که سبب بی‌خوابی شده‌اند را در اولویت قرار می‌دهد. اگر بی‌خوابی ادامه پیدا کند، پزشک شما ممکن است رفتار درمانی را پیشنهاد کند. رویکردهای رفتاری به شما کمک می‌کند تا رفتارهایی را که ممکن است بی‌خوابی را بدتر کنند تغییر دهید و رفتارهای جدید را برای خواب خوب یاد بگیرید. تکنیک‌هایی مانند تمرینات آرام‌سازی، محدودیت درماتی در خواب، ممکن است مفید باشد.

بازگرداندن «تابلوی مونالیزا» به موزه لوور پس از سرقت - ۱۹۱۴



یادنگاره