

سلامت و بهداشت روان

سهل و مشکل

مینو دلیری

○ وضع کردن قانون سهل است، تعهد به آن مشکل.

○ حرف زدن بدون فکر سهل است، تفکر قبل از حرف مشکل.

○ لذت بردن از زندگی روزمره سهل است، ارزش بخشیدن به زندگی مشکل.

○ به زمین خوردن سهل است، دوباره به پا خواستن مشکل.

○ زخمی کردن قلب دیگری سهل است، مرهم زخم دیگری بودن مشکل.

○ انتقاد کردن سهل است، کمک به بهبود کارها مشکل.

○ سپردن قول به دیگران، سهل است، از خود گذشتگی برای قولی که سپرده ایم مشکل.

○ گفتن دوست می دارم سهل است، رفتار کردن به آن مشکل.

○ قضاوت درباره‌ی اشتباه دیگران سهل است، تشخیص اشتباه خویش مشکل.

○ اشتباه کردن سهل است، درس گرفتن از اشتباه مشکل.

○ بخشیدن دیگران سهل است، تقاضای بخشش مشکل.

✓ عمل کردن به بیش از آن چه گفته می شود. حتی پس از آن که عمل کردید، درباره‌ی آن بگویید و هرگز مصداق «لم تقولون ما لا تفعلون» نباشید. چه بسا ضرورت هم نداشته باشد که بگویید. نتیجه‌ی عمل شما سخنگوی اعتقادات، دیدگاه‌ها و ادعاهای شماست. صمیمی و با صداقت باشید و بکوشید رفتارتان بر گفتارتان منطبق باشد.

✓ نهراسیدن از انتقاد سالم و سازنده و فراهم آوردن فرصت‌های مفید و سازنده برای این امر. مطرح نشدن انتقادات از طرف همکاران و نشنیدن آن‌ها از طرف شما، نه تنها مشکلات را از بین نمی‌برد، بلکه آن‌ها را سنگین تر هم می‌کند و از چشم و گوش دور نگه می‌دارد. برای انتقاد بیش از تعارف ارزش قایل شوید.

✓ اهمیت دادن به آموزش و پرورش همکاران و تعقیب کردن آن. البته نه مقطعی و با فاصله، بلکه با برنامه و به طور همیشگی. آموزش تنها راه شکوفایی همکاران و اعتماد بخشی به آنان در کارهای اجرایی و رفتار سازمانی است. البته باید معتقد باشیم که آموزش نوعی سرمایه گذاری بلند مدت و یکی از عوامل رشد و رضایت روحی کارکنان است.

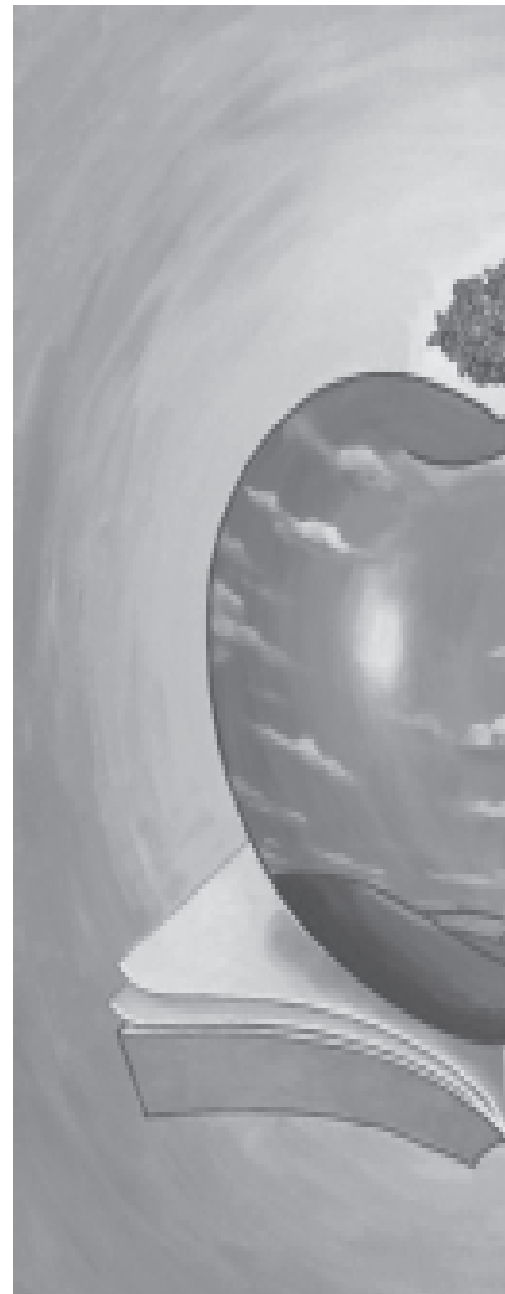
درباره‌ی آن چه که واقعاً می‌خواهید انجام دهید و درباره‌ی مسیر و هدفی که قصد رسیدن به آن را دارید، تصمیمی قاطع بگیرید و فوراً اقدام کنید. خود را نه بر مبنای عنوان شغل‌تان، بلکه بر مبنای توانایی‌های منحصر به فرد خود و مجموعه‌ی منابعی که دارید، توصیف و تعریف کنید؛ مجموعه‌ی منابع، توانایی‌ها و مهارت‌هایی که به شما کمک می‌کنند برخی کارها را راحت تر انجام دهید و به برخی اهداف سریع تر دست پیدا کنید.

شما دارای انرژی زیاد، آرزوهای بزرگ و اهداف و فرصت‌هایی هستید. اگر تمام مهارت‌ها و توانایی‌های خود را کنار هم قرار دهید، می‌توانید کارها را به بهترین نحو انجام دهید.

شخصیت‌های متنوعی هستند. محیطی ایجاد کنید که در آن افراد واقعاً بتوانند به آن چه توانایی‌اش را دارند، برسند.

✓ توجه به دو مرکز اساسی انسان یعنی قلب و مغز او. پرورش مغز با آموزش و پرورش و پرورش دل انسان با امور انگیزشی ممکن است.

✓ تربیت کارکنانی که برای بهبود کار بسیار انگیزه‌مند و مسئولیت‌پذیر هستند. چنین کارکنانی کار را از خودشان می‌دانند، کم‌غیبت می‌کنند، روحیه‌ی همکاری بالایی دارند و وقتی از مدیران و سازمان سخن می‌گویند، از ضمیر «ما» استفاده می‌کنند. انتظار کارکنان از کار و محیط کار و مدیریت، بهره‌مندی از مزایای مادی و معنوی است.



منبع

۱. مجتبی کاشانی (۱۳۸۲). نقش دل در مدیریت. تهران. سازمان مدیریت صنعتی.