

مقدمه

هر کدام از ما دو وظیفه داریم، یکی کاری که انجام می دهیم و شغل ما را تشکیل می دهد و برایش حقوق دریافت می کنیم و دیگری اینکه باید کنکاش کنیم که چگونه می توانیم کار اول را بهتر انجام دهیم.

با برخورداری از معنویت، مسئولان خواهند توانست نه تنها بهره وری را در محیط کار یا سازمان خود بهبود بخشند، بلکه از آن مهمتر به آرامش خاطر و رضایت باطن یا یک شادی طولانی دست یابند و محیطی را فراهم آورند تا همکاران دوست و دوستان همکارشان نیز از این شادی و رضایت باطن برخوردار شوند.

اعتقاد بر این است که ما برای شادزیستن خلق شده ایم و غیر از
فعالتهایی که برای تامین غذا و پوشاک و مسکن مناسب، ضروری
هستند، بقیه فعالتهایمان برای دستیابی به خوشحالی بیشتر و
بالا بردن میزان شادی صورت می گیرد. میزان شادی واقعی و پایدار و
روشهای دستیابی به آن، اثر مستقیم بر رفاه و شادی و بهبود
وضع جوامع و حفظ محیط زیست دارد. مردم حاضرند راههای
جدیدی را برای حل مسایل و زدودن غم و اندوه خود بیابند. آنها
حاضرند پس از یافتن و برخوردار شدن از شادی، راه و روش کسب شادی
را به دیگران بیاموزند و سرانجام جامعه ای شاد و خوشبخت به وجود
آورند. روشهای دستیابی به شادی پایدار را می توان به وسیله رسانه
های گروهی و کلاسهای درس به تمام مردم آموخت اینکه انسان به
دنبال شادترزیستن برود امری است فطری و طبیعی. تاکنون اکثر

مردم دنیا بر این باور بوده اند که ثروت، شهرت و قدرت به آنها شادی می بخشد و بسیاری سعی دارند با کسب مال و شهرت بیشتر شاد و خوشحال باشند ولی غالباً وقتی به هدف خود می رسند درمی یابند که به جای آزادی، اسیر ثروت و وابسته به مقامشان شده اند و شادتر از قبل نیستند.

عوامل موثر بر شادی

بسیاری از مردم معتقدند که شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است و آن کیفیت در زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند. عوامل متشکله و موثر بر شادی را می توان در سه گروه اصلی مثبت و منفی خلاصه کرد، گروه مثبت که مستقیماً بر افزایش

شادی کمک می کند شامل عواملی چون عشق و محبت، امید به آینده، پیشرفت و موفقیت در کار، خوش بینی، خیرخواهی، سپاسگزاری، رضایت، گذشت و مورد قدردانی قرار گرفتن می شود. دو گروه منفی که در مقابل شادی قرار می گیرند، عوامل غم و رنج و افسردگی می باشند که شامل ناراحتی های جسمانی و ناراحتی های عاطفی و روانی است.

شمار ناراحتی های عاطفی، احساسی و روانی بسیارند که بیش از ۵۰ رذیله اخلاقی می شوند که از شادی می کاهند و بر رنج، افسردگی و غم انسان می افزایند. کافی است آنها را از خود دور سازیم تا شادی افزایش یابد. این رذایل عبارتند از: اضطراب، آرزو (برای کسب ثروت و شهرت)، انتقامجویی، بدخواهی، تحقیر، ترس، تنفر و کینه، توقع،

حسادت، حرص، خشم، خشونت، خودپرستی، دلبستگی، دلتنگی،

دورویی، ستم، سرزنش، شهوت، عجله، عصبانیت، عیب جویی، غصه،

نومیدی و وسواس.

هر یک از ما با باورها، افکار، اعمال و امیال خود و آرزوهایی که برای

خود و دیگران می کنیم، وقایع و جریاناتی را در چارچوب نظام

آفرینش فرامی خوانیم و آینده خود را پایه ریزی می کنیم.

بنابراین بسیار مهم است که نیت یا آرزوی شر نکنیم و باعث آزار

موجودی نشویم. این بسیار مهم است که با خود و دیگران با ملایمت و

حرمت رفتار کنیم و ایمان داشته باشیم که با این روش می توانیم

راحتی و شادی زندگی خود را تضمین کنیم.

خانم دکتر لوئیز ال هی در کتاب خود با نام شفای زندگی، عوامل ذهنی بیماریهای جسمانی را بررسی کرده است. او معتقد است که هر بیماری را الگوی ذهنی خاصی به وجود می آورد و تندرستی در صورتی حاصل می شود که الگوی ذهنی ایجادکننده بیماری، وارونه شود. دکتر هی در این کتاب اضافه می کند که اگر می خواهیم شاد و خوشبود زندگی کنیم باید شاد بیاندیشیم. فراموش نکنیم که هرچه از ذهن و زبان ما تراوش می کند به همان سان به ما بازمی گردد. پس سخنان و اندیشه هایمان را دگرگون کنید، آنگاه دگرگونی زندگی مان را نظاره کنید. راه کنترل زندگی به گزینش واژه ها و اندیشه ها بستگی دارد. عیب جویی، خشم، سرزنش و

نارضایتی عواملی هستند بیماری را که موجب ناشادی انسان می

شوند.

ارتباط شادی با کارایی

وقتی نیروهای انسانی شاغل در سازمانها و کارخانه ها شاد و سالم

باشند، بی تردید میزان کارایی آنها نیز افزایش می یابد. سالها پیش

پژوهشگران کشورهای صنعتی دریافته بودند که تنظیم میزان

روشنایی، دما، رطوبت و سروصدای اطراف، بر افزایش کارایی افراد اثر

مستقیم دارد بنابراین می توان نتیجه گرفت که یک راه بسیار موثر

در افزایش بهره وری در محیط کار، استفاده از نیروی انسانی شاد

است.

پیشرفت علمی، صنعتی و اقتصادی جوامع مرهون وجود سه خصلت

صداقت (در گفتار، کردار و رفتار)، مراعات حقوق دیگران و پشتکار

است. بنابراین اگر می خواهیم سالم باشیم و پیشرفت کنیم باید شاد

باشیم. در شغل و خدمتی که در پیش گرفته اید سعی کنید هرگز به

ثروت و شهرت نیاندیشید و بدون چشمداشت و بی ریا و در کمال

عشق و محبت خدمت کنید و اگر این خدمت، ثروت و شهرتی را

برایتان به ارمغان آورد به آن دل نبندید بلکه از آن برای خدمت

موثرتر و بیشتر استفاده کنید.

سعی داشته باشید بیشتر رهبری کنید و کمتر مدیریت. یک رهبر با

دید و نگرش وسیعی که دارد می گوید چه اموری را بهتر است

سازمان انجام دهد و مدیر، برنامه ریزی می کند تا آن امور چگونه به

بهترین نحو انجام می شود.

برای سازمان خود تعیین کنید که مأموریت یا رسالت شما و سازمانتان

چیست، این رسالت را با مشورت با مدیران ارشد خود تعیین کنید و

هدف و رسالت تعیین شده را به نحو مناسبی به نظر کارکنان

سازمان خود برسانید پس با توجه به رسالت تعیین شده، از مدیران

ارشد خود بخواهید تا با مشورت با کارکنان خود، رسالتی را برای

واحد خود تعیین نمایند و شعار رسالت تعیین شده را در نقاط مختلف

واحد خود نصب کنند تا آن را همیشه به خاطر داشته باشند. در نهایت

اینکه نقش مهم خود را در جهت رسالت تدوین شده تعیین کنید و

برای ایفای این نقشه، اهداف و برنامه های کوتاه مدت، میان

مدت و بلندمدت تدوین نمایید.

سعی کنید با تفویض امور به همکاران و بوجود آوردن عشق و انگیزه

در آنان و امکان خلاقیت و ابتکار برای همکاران، بهره وری سازمان

خود را افزایش دهید. در مذاکرات خود با دیگران و برای عقد

قراردادها و همکاریها، برنده - برنده، فکر کنید. یعنی همه افراد در

این برنده بودن سهیم باشند که این فلسفه جامع زندگی است.

چنانچه در اجرای طرحی همه نمی توانند برنده باشند، بهتر است آن

طرح را رها کنید.

در نگرش برنده - برنده، باید چهار مرحله زیر را در نظر بگیرید:

- مساله را از دیدگاه مقابل ببینید.

- نگرانی ها و مسایل کلیدی را مشخص سازید.

- راه حل‌های مطلوب یا قابل قبول را معلوم کنید.

- سایر راه حل‌ها و امکاناتی که می‌توانند همان نتایج را ایجاد کنند،

مشخص کنید.

وقتی به مشکلی برمی‌خورید، افکار منفی به خود راه ندهید و کلمات

منفی بر زبان جاری نکنید بلکه سعی کنید تا مشکل را برطرف

سازید.

بطور کلی، دانشگاه زندگی برای فراگیری درس مهمی برای ما تاسیس

شده است و درس مهم این است که بیاموزیم و درک کنیم که هر

کدام از ما تجلی زیبایی و منحصر به فردی از خداوند هستیم و

بپذیریم که هریک از ما نقش بسیار مهمی را در نمایشنامه زیبا و

پرهیجان خلقت، بازی می‌کنیم.

