

# انسان خوشبخت

# سازمان خوشبخت

دکتر سید مهرداد هاشمی  
سخنران و مشاور در حوزه HR  
عضو هیئت علمی سازمان  
مدیریت صنعتی  
seyedmehrdadhashemi  
@gmail.com

# خوشبختی چیست؟



آیا خوشبختی :

- پول زیاد است؟
- تحصیلات عالی است؟
- یک ماشین آخرین مدل است؟
- یک خانه شیک و استثنائی است؟
- یک همسر زیبا و خوش تیپ ، پولدار و مقام دار و خلاصه استثنائی است؟

## خوشبختی چیست؟

همه مردم از خوشبختی حرف می زنند، اما کمتر کسی معنای آن را می داند.

((مادام اولان))



# خوشبختی چیست؟

برای خوشبختی تعاریف گوناگونی شده است، اما هنوز تعریف واحدی از خوشبختی وجود ندارد. لذا برخی از دانشمندان بر ویژگی‌هایی که بتوان با آن احساس خوشبختی را تعریف نمود تأکید می‌کنند. مانند:

- خوشبختی احساسی ناپایدار است
- احساس خوشبختی تابعی از شرایط است
- خوشبختی با عواملی مانند موفقیت، سلامت و پول در ارتباط است

# خوشبختی چیست؟

در لغت‌نامه دهخدا، خوشبختی به  
معنای **سعادت**، **نیک‌اختری** و  
مقابل **شقاوت** یا **بدبختی** تعریف شده  
است



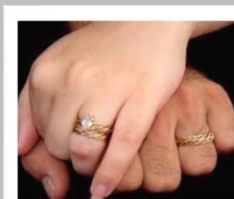
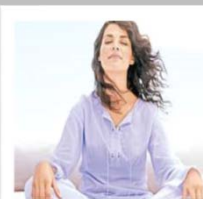
# خوشبختی چیست؟

خوشبختی یک حالت  
ذهنی یا احساسی از رفاه  
است که با شادی شدید  
همراه است.



# خوشبختی چیست؟

خوشبختی یک مفهوم نسبی  
است و می تواند برای افراد  
مختلف مفاهیم متفاوتی داشته  
باشد.



## خوشبختی

## چیست؟

تعریف خوشبختی از

دیدگاه فلسفه و مذهب

- فیلسوفان و متفکران دینی اغلب خوشبختی را در **خوب زندگی کردن** یا **شکوفایی در زندگی** می دانند.
- خوشبختی به ترجمه واژه یونانی Eudaimonia بر می گردد و هنوز هم به عنوان **فضیلت اخلاق** شناخته می شود.
- ائودایمونیا (εὐδαιμονία) واژه‌ای یونانی است که در زبان فارسی معمولاً به **سعادت، بهروزی و شادکامی** ترجمه می‌شود. در یونان باستان **والاترین هدف حیات** را رسیدن به **ائودایمونیا** می‌دانستند



## خوشبختی

## چیست؟

تعریف خوشبختی از

دیدگاه فلسفه و مذهب

مзда اهورایی که فرمانروای یگانه است چنین پاداش روا داشته است که  
خوشبختی از آن کسی است که دیگران را خوشبخت سازد

هات ۳۴ بند ۱

در بینش آشو زرتشت خوشبختی و آسایش واقعی تنها با تلاش و از راه  
درستی به دست می آید و هرگز انسانی که از راه ناشایست خود را  
خوشبخت میپندارد به خرسندی واقعی دست نیافته است



# خوشبختی چیست؟

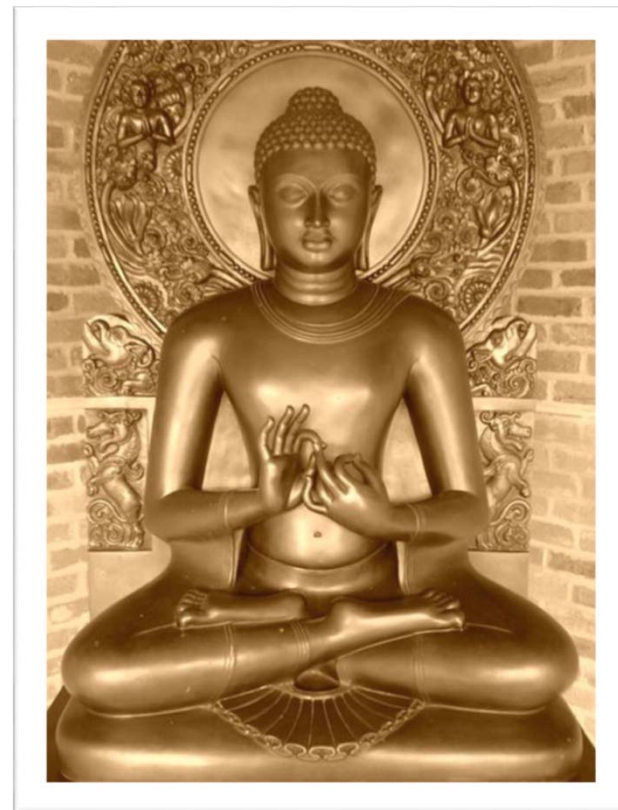
تعریف خوشبختی از  
دیدگاه فلسفه و مذهب

خوشبختی عامل اصلی در آموزه های بودا  
است. او می گوید برای رهایی از رنج و  
دستیابی به خوشبختی، ۸ عامل تحت  
عنوان

راه اصیل هشتگانه

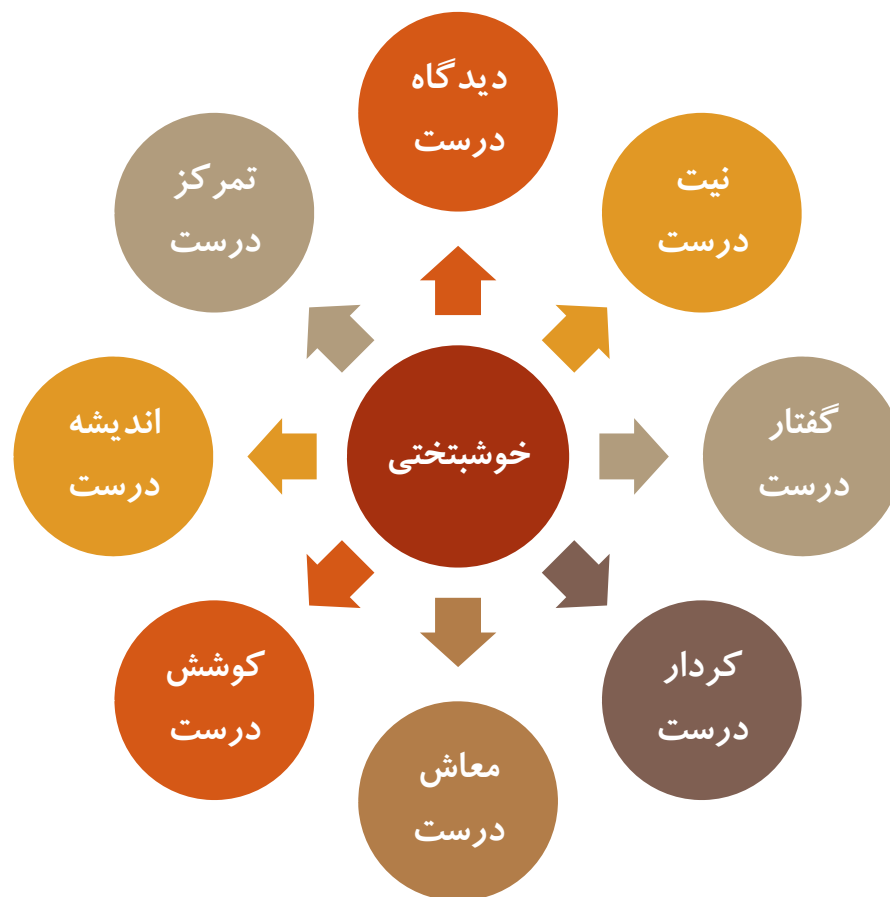
*(Noble Eightfold Path)*

لازم است. این راه انسان را به عمق  
آرامش ذهن (*Nirvana*) می رساند.



# خوشبختی چیست؟

تعریف خوشبختی از  
دیدگاه فلسفه و مذهب



عمق آرامش

ذهن

*Nirvana*

بودا

THE BUDDHA

**THERE IS NO WAY TO  
HAPPINESS.**

**HAPPINESS IS THE  
WAY.**

# خوشبختی چیست؟

تعریف خوشبختی از  
دیدگاه فلسفه و مذهب

امام محمد غزالی در کتاب **کیمیای سعادت** می گوید هدف نهایی دین **اسلام** رسانیدن انسانها به **خوشبختی** است.

او معتقد بود که هر آنچه بر روی زمین است، تجلی از روح خداوند است و خداوند چیزی به جز سعادت برای خلق خود نمی خواهد.



# کیمیای سعادت

امام محمد غزالی

کیمیا یکی از شاخه های علوم باستان بوده که به تبدیل فلزات و عناصر به یکدیگر می پردازد. از دیرباز تبدیل مس به طلا و ساخت داروی جاودانگی (اکسیر) بیشترین تلاش کیمیاگران را به خود معطوف داشته است

فرآیند استخراج طلا از خاک یکی از دشوارترین کارها در معادن است



# کیمیای سعادت

امام محمد غزالی

- کیمیای سعادت یعنی تبدیل خاک (انسان جسمانی و مادی) به طلا (انسان کامل)



# خوشبختی چیست؟

تعریف خوشبختی از  
دیدگاه امام محمد

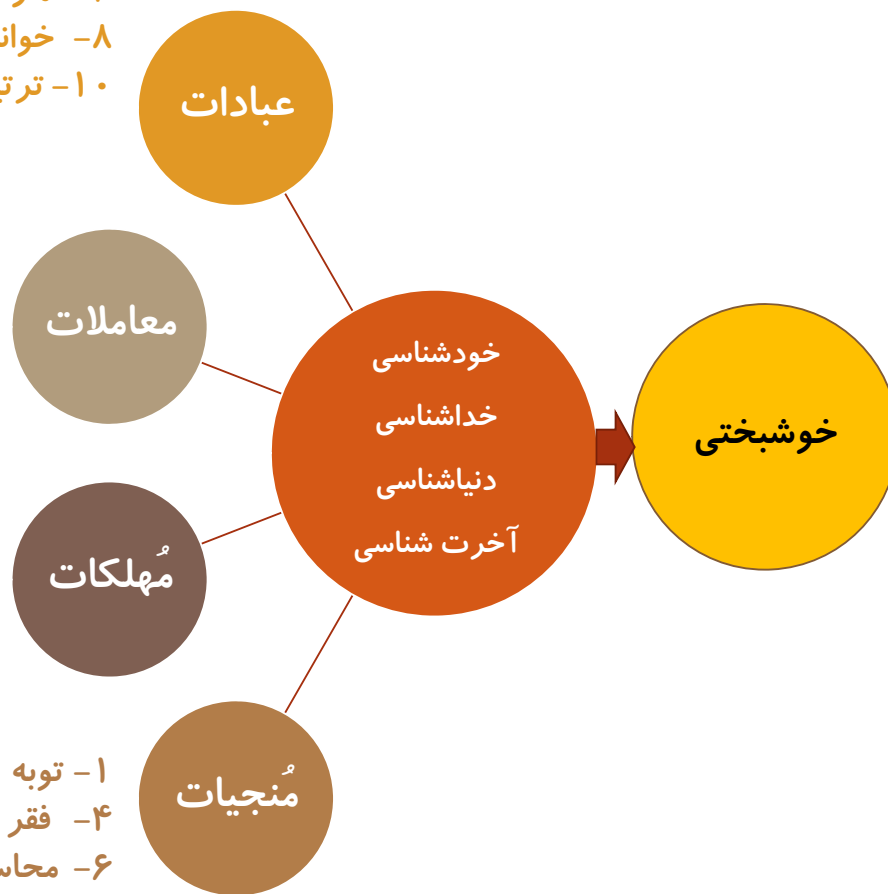
غزالی

- ۱- اعتقاد
- ۲- طلب علم
- ۳- طهارت
- ۴- نماز
- ۵- زکات
- ۶- روزه
- ۷- حج
- ۸- خواندن قرآن
- ۹- ذکر حق تعالی
- ۱۰- ترتیب ادعیه

- ۱- طعام
- ۲- نکاح
- ۳- کسب و تجارت
- ۴- شناخت حلال و حرام
- ۵- مصاحبت و همنشینی
- ۶- مردم داری
- ۷- سفر
- ۸- سماع و وجد
- ۹- امر به معروف و نهی از منکر
- ۱۰- داشتن و راندن

- ۱- ریاضت نفس
- ۲- شهوت
- ۳- سخن و زبان بد
- ۴- خشم و حسد
- ۵- دنیا دوستی
- ۶- بخل
- ۷- جاه و مقام
- ۸- ریا و نفاق
- ۹- کبر و عجب
- ۱۰- غرور

- ۱- توبه
- ۲- صبر شکر
- ۳- خوف و رجاء
- ۴- فقر و زهد
- ۵- صدق و اخلاص
- ۶- محاسبه و مراقبه
- ۷- تفکر و ندامت
- ۸- توکل و توحید
- ۹- محبت و شوق
- ۱۰- مرگ و احوال آخرت





خوشبختی

چیست؟

تعریف خوشبختی از

دیدگاه ارسطو

• ارسطو در کتاب اخلاق نیکوماخوسی به بیان مفهوم محوری اخلاق تحت عنوان «سعادت» یا «کامیابی» می پردازد.

ارسطو انسان سعادت مند را انسان فضیلت مند می داند.

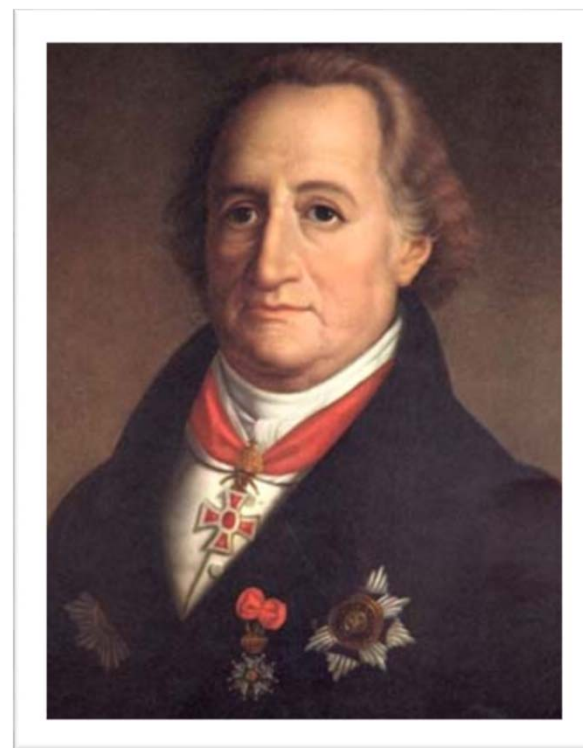
او معتقد است که انسانها بر خلاف ثروت، شهرت و سلامتی، خوشبختی را تنها به خاطر خود خوشبختی می خواهند.

سیر انسان در خوشبختی به سوی مطلوبی است که فی نفسه مطلوب باشد نه آن که به دلیل چیزی دیگر مطلوب باشد.

# خوشبختی چیست؟

سخن بزرگان در مورد  
خوشبختی

دست طبیعت در هر دل پاک این  
احساس شریف را گذاشته است که به  
تنهایی نمی تواند خوشبخت شود و باید  
سعادت خود را در خوشبختی دیگران  
بجوید.

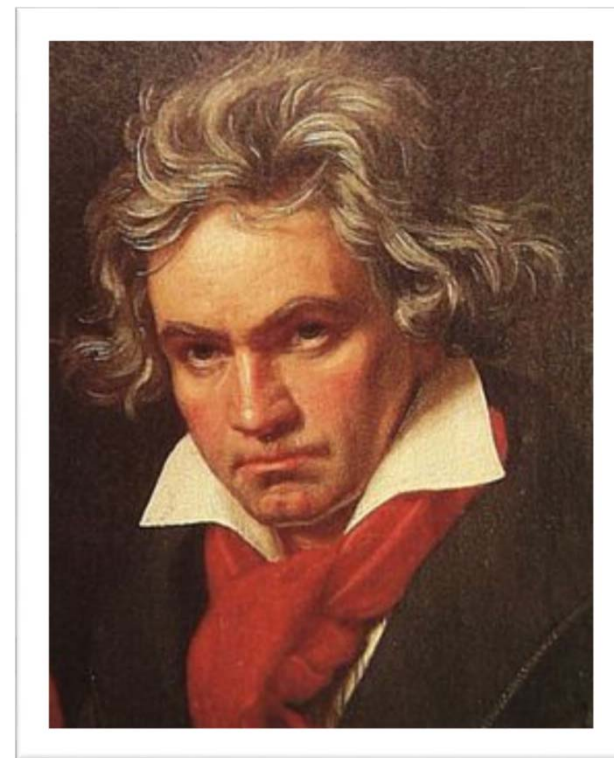


یوهان ولفگانگ گوته

# خوشبختی چیست؟

سخن بزرگان در مورد  
خوشبختی

اگر می خواهی خوشبخت باشی، برای  
خوشبختی دیگران بکوش؛ زیرا آن  
شادی که ما به دیگران می دهیم به  
خود ما بر می گردد.

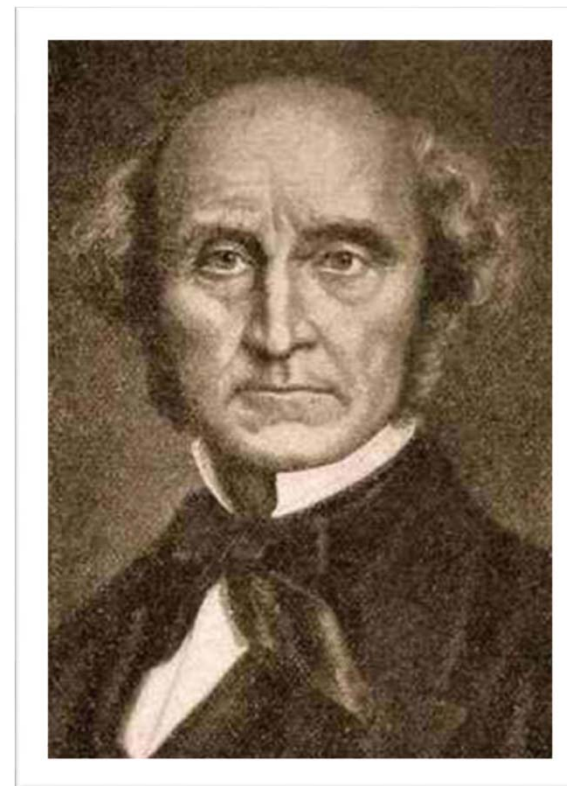


لودویگ وان بتهوون

# خوشبختی چیست؟

سخن بزرگان در مورد  
خوشبختی

کسانی خوشبخت هستند که فکر و  
اندیشه شان بسوی چیزی غیر از  
خوشبختی خودشان است.

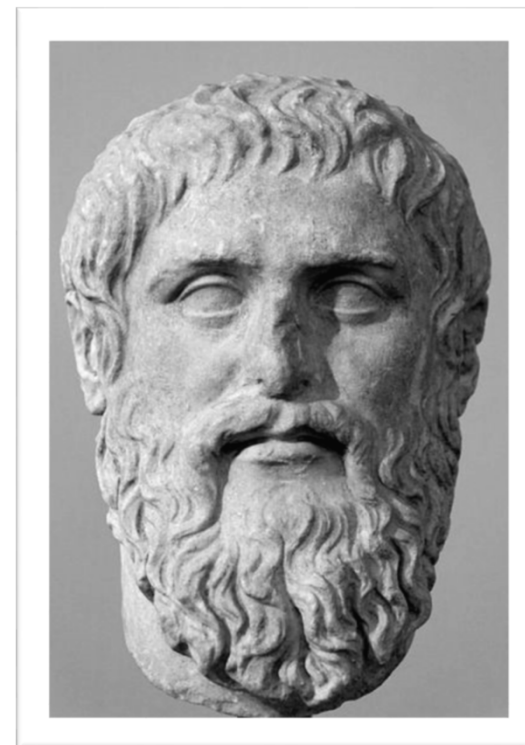


استوارت میل

# خوشبختی چیست؟

سخن بزرگان در مورد  
خوشبختی

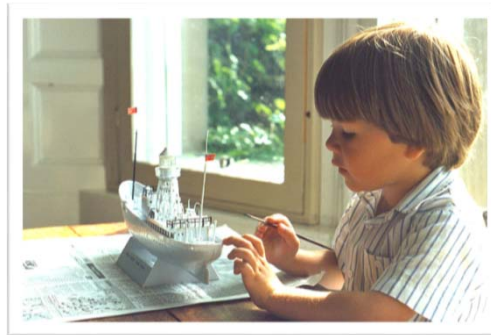
هر کس به فکر خیر و سعادت دیگران  
باشد، سرانجام سعادت خودش را هم  
به دست خواهد آورد.



افلاطون

# خوشبختی چیست؟

تعریف خوشبختی از  
دیدگاه علمی



از دیدگاه مذهب و فلسفه خوشبختی بارها و بارها مورد بحث قرار گرفته است اما از نظر علمی برای اولین بار شاید بتوان به پژوهش‌های چیکزن میهالی **Chikszentmihaly** اشاره نمود. او در کتاب معروف خود “Flow” “روان بودن” را اینگونه شرح می‌دهد:

*“وضعیتی که افراد آن چنان درگیر فعالیت خاصی هستند که هیچ چیز دیگری برای آنها در آن لحظه مهم نیست.”*

احساس چنین تجربه‌ای چنان لذت بخش است که افراد حاضرند برای آن بهای زیادی بپردازند.

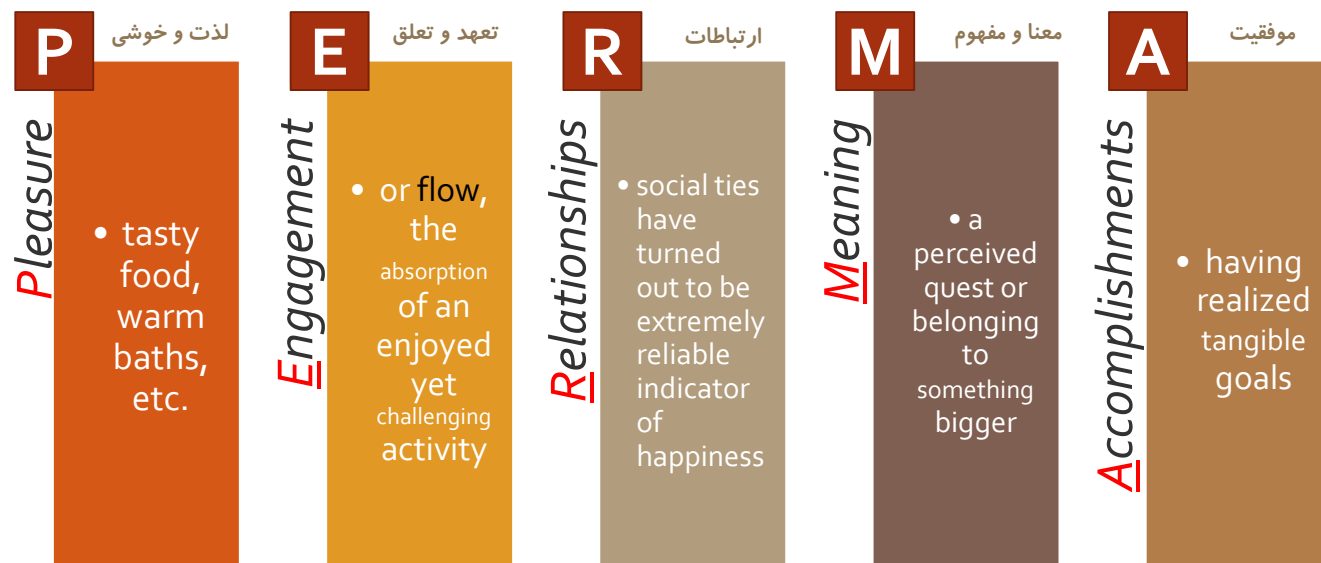
# خوشبختی

## چیست؟

خوشبختی بر اساس

مفهوم PERMA

*Martin Seligman* مدلی معرفی می کند که نشان می دهد، انسان وقتی ویژگی های زیر را داشته باشد، بیشترین احساس خوشبختی را می کند.



# خوشبختی چیست؟

تعریف خوشبختی از  
دیدگاه روانشناسی

روانشناسان خوشبختی را به سه طریق متفاوت تعریف می کنند :

- زندگی شیرین و لذت بخشی که شامل تجارب مثبت است. از جمله قناعت، امید و لذت های حسی. این تعریف نوعی رفاه را بیان می کند که توسط واژه یونانی Hedonia ( لذت بردن ) بیان می شود.
- Engaged Life یا Eudaimonia . یونانیان باستان بر این اعتقاد بودند که ارواح نگهبان ما را به سوی سرنوشتمان و خوشبختی هدایت می کنند. در این تعبیر انسان ها از قابلیت های شخصی خود، استعداد ها و نقاط قوتشان برای گسترش نبوغ و رسیدن به خوشبختی استفاده می کردند.
- زندگی معنادار انسان ها که مرتبط با آرزوها و امیال آنهاست، انسان ها را به سوی خوشبختی هدایت می کند.



# خوشبختی چیست؟

خوشبختی از دیدگاه  
اقتصادی

معمولاً شاخص های **GDP** و **GNP** برای اندازه گیری موفقیت کشورها در اجرای سیاست های اقتصادی ایشان مورد استفاده قرار می گیرند.

به طور متوسط کشورهای **ثروتمند** از کشورهای **فقیر خوشبخت تر** هستند.

اما اثر خوشبختی با افزایش ثروت رابطه مستقیم ندارد.

خوشبختی

چیست؟

خوشبختی از دیدگاه  
اقتصادی

اخیراً در کنار شاخص **GNP** شاخص جدیدی با عنوان **GNH** (*Gross National Happiness*) مطرح شده است و کشورهای نظیر بریتانیا اقدام به اندازه گیری آن نموده اند.

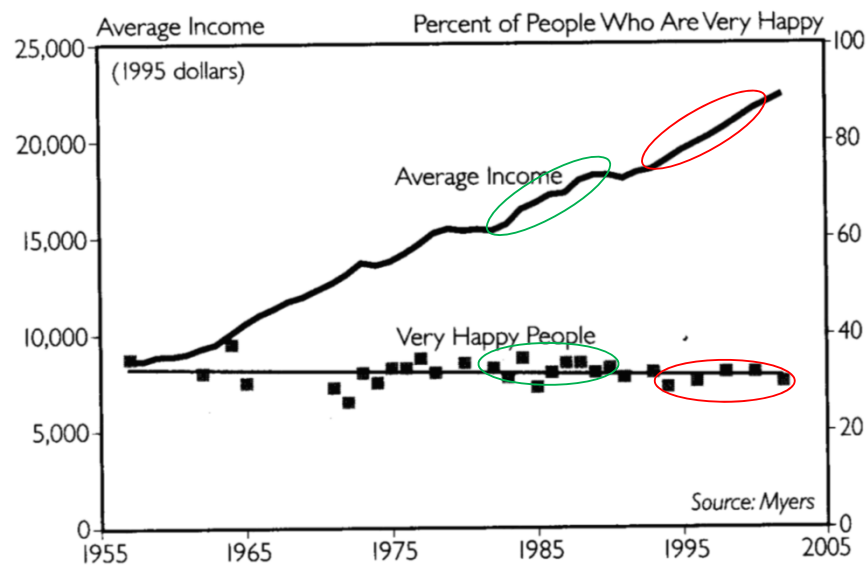


Figure 8-1. Average Income and Happiness in the United States, 1957-2002

# خوشبختی چیست؟

خوشبختی از دیدگاه  
اقتصادی

تحقیقات مؤسسه **کیتو** که یک مرکز آزاد اندیشی است، نشان می دهد که **رابطه مستقیمی** بین **اقتصاد آزاد** و **خوشبختی** وجود دارد.

به عنوان مثال کشورهای اروپای شرقی که اقتصاد بسته ای دارند، نسبت به کشورهای اروپای غربی احساس خوشبختی کمتری می کنند.

در اقتصاد بسته امکان انتخاب مردم محدود تر است.

**امکان انتخاب بیشتر = خوشبختی بیشتر**

# خوشبختی چیست؟

خوشبختی از دیدگاه  
اقتصادی



پادشاه کشور Bhutan ، GNH  
( Gross National Happiness ) را به  
جای GDP شاخص رشد این کشور معرفی  
کرده است  
پادشاه این کشور GNH را اینگونه توصیف  
می کند :

GNH پلی است میان ارزش های اساسی  
مانند مهربانی، برابری ، انسانیت و رشد  
اقتصادی یک جامعه

# خوشبختی چیست؟

خوشبختی از دیدگاه  
اقتصادی



در کشور Bhutan، وزنه سنگین افزایش رشد اقتصادی بر دوش رهبران کسب و کار است. آن هم بوسیله داشتن کارمندانی شادتر.

تحقیقات نشان داده است که کارکنان شاد از سلامت بیشتر برخوردارند، خلاق ترند، نتایج مثبت تری را تولید می کنند و مایل به ترک سازمان و تغییر شغل خود نمی باشند

## خوشبخت ترین کشورهای دنیا

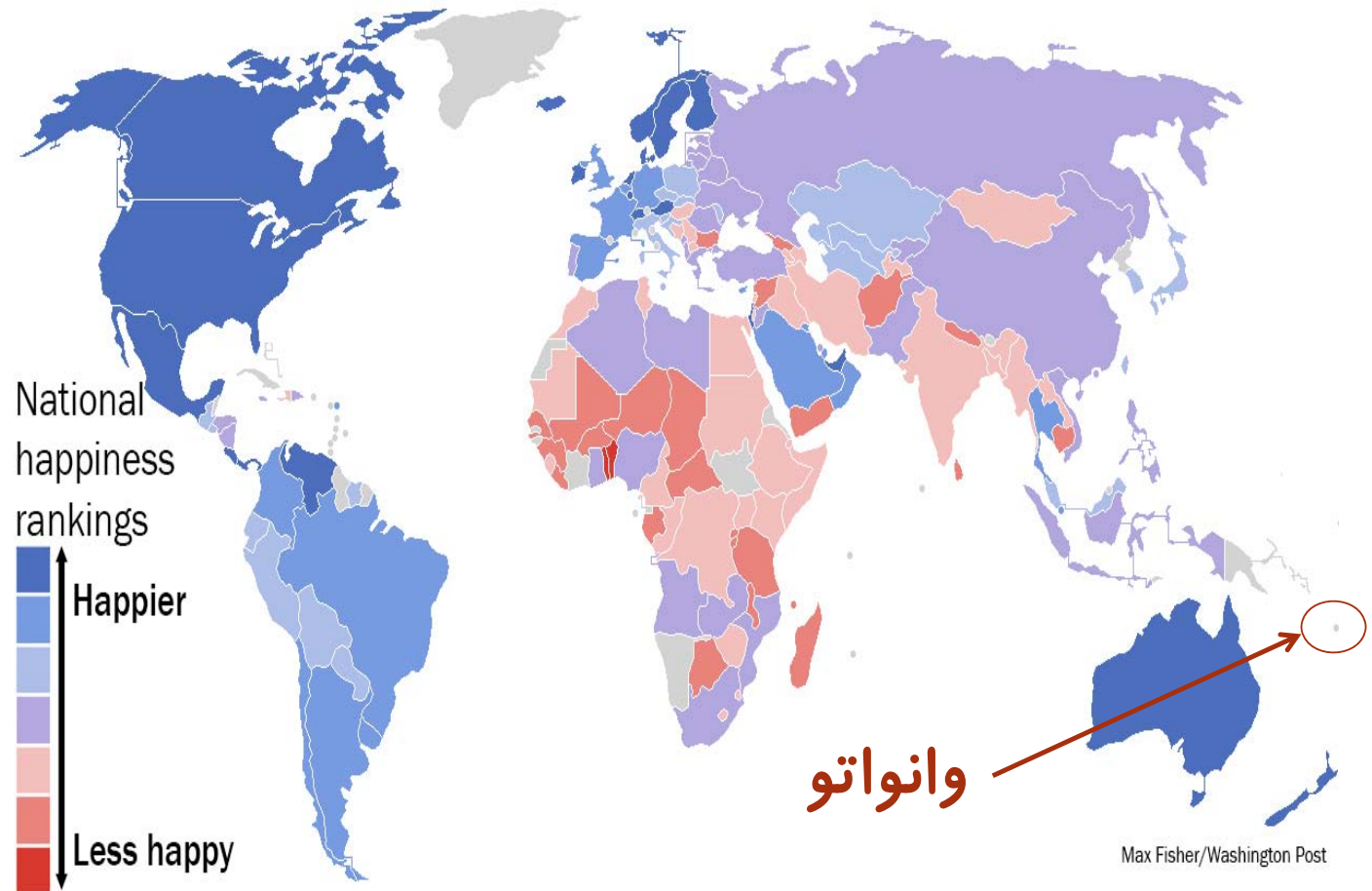
بر اساس تحقیقات  
موسسه NEF

موسسه تحقیقاتی انگلیسی (NEF) New Economics Foundation  
تحقیقات گسترده‌ای را در خصوص خوشبختی در بین ۱۷۸ کشور دنیا  
انجام داده است.

فکر می‌کنید خوشبخت‌ترین سرزمین‌های این کره خاکی طی این  
بررسی‌ها کدام کشورها می‌باشند؟

# خوشبخت ترین کشورهای دنیا

بر اساس تحقیقات  
موسسه NEF



# خوشبخت ترین مردم روی کره زمین



سرزمین رویایی که مردمش یکی از خوشبخت‌ترین مردم روی زمین هستند یک مجمع‌الجزایر دور افتاده در جنوب اقیانوس آرام است با نام وانواتو.

این مجمع‌الجزایر ۱۳۰۰ کیلومتری روی اقیانوس آرام کشیده شده و ۲۰۹ هزار نفر جمعیت دارد. این سرزمین یک جزیره بسیار زیباست که خود از هشتاد جزیره کوچک و بزرگ تشکیل شده است.

مردم آن از طریق کشاورزی و ماهیگیری امرار معاش می‌کنند و فاقد ثروت و منابع طبیعی هستند.



## اسرار خوشبختی مردم وانواتو

- آنها با حداقلها راضی می‌شوند
- روابط دوستانه، مشارکت و همکاری میان آنها حکمفرماست
- آنها به هم آسیبی نمی‌رسانند
- زیان و ضرر هموعان خود را، ضرر خود می‌دانند
- زندگی شیرین و لذت‌بخش را با امکانات آن نمی‌سنجند
- هیچکس مشکلی برای دیگری ایجاد نمی‌کند
- حرص و طمع کلماتی است که مردم این منطقه با آن بیگانه‌اند

# خوشبختی چیست؟

خوشبختی از دیدگاه  
سلامت

University College London آزمایشی خصوص رابطه بین سلامت و خوشبختی انجام داد.

در این آزمایش ضربان قلب و کلسترول افراد با میزان احساس خوشبختی آنها مقایسه می‌شد.

نتیجه این شد که افرادی که احساس خوشبختی نمی‌کنند **۴۸٪ بیشتر** دارای **تپش قلب و کلسترول** هستند.



خوشبختی

چیست؟

خوشبختی از دیدگاه  
سلامت

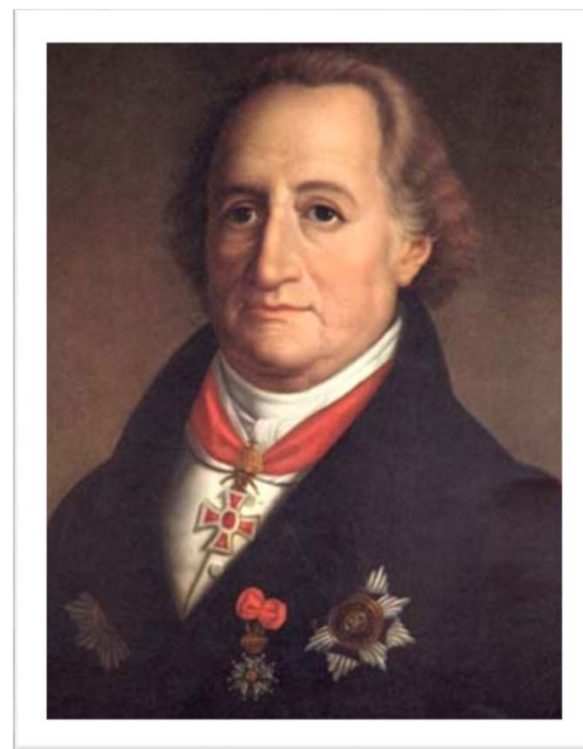
طول عمر انسان های خوشبخت  $14\%$  بیشتر از سایر انسانها است که این مقدار حدود  $7/5$  تا  $10$  سال می باشد.



# خوشبختی چیست؟

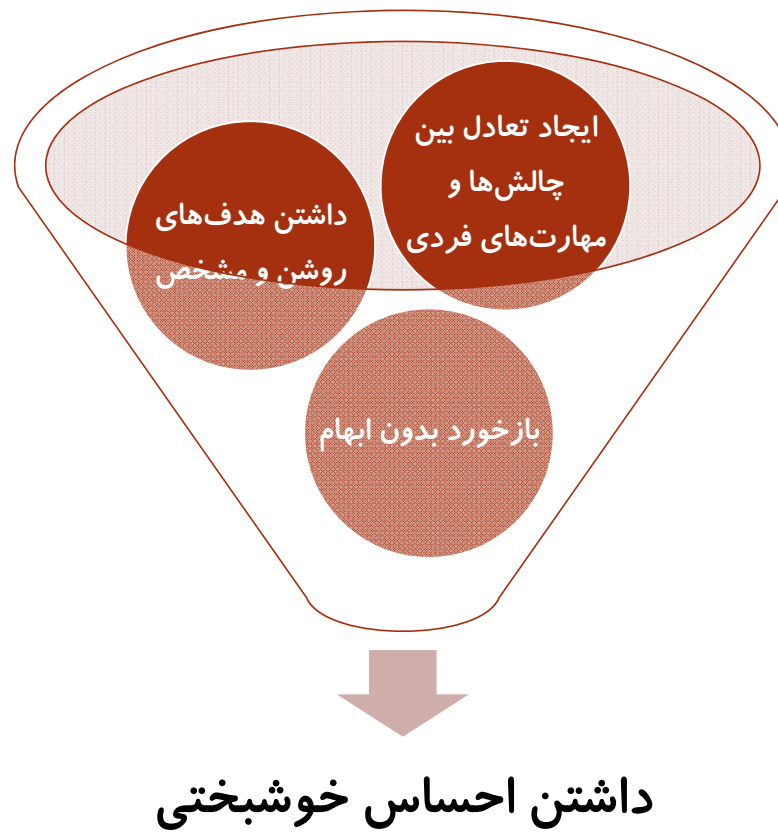
سخن بزرگان در مورد  
خوشبختی

خوشبخت کسی است که راه قدردانی  
از خدمت دیگران را می داند و شادی  
دیگران را به قدر شادی خود حس می  
کند



یوهان ولفگانگ گوته

در چه شرایطی  
احساس خوشبختی  
می کنیم؟



ویژگی شرایطی که  
در آن احساس  
خوشبختی می کنیم

- آمیختن عمل و آگاهی
- محو شدن زمان
- فراموش کردن خود
- تلاش خودجوش خلاق
- تجارب درونی تازه و خوشایند



نمونه آماری ۱۰۰ هزار نفری از ۴۰ دانشگاه در  
سرتاسر دنیا از جمله دانشگاه تهران

مهم ترین عوامل اثر گذار  
در خوشبختی

داشتن امکانات  
مادی،  
زیرا توسط پول  
می توان رفاه و  
کیفیت زندگی  
فراهم نمود

داشتن سلامت  
جسم

داشتن سلامت  
روان

داشتن رابطه  
تنگاتنگ  
و خوب

احساس رضایت  
از کاری که  
انجام می دهید

مهم ترین عوامل  
تاثیر گذار در  
خوشبختی انسان

طبق پژوهش انجام  
شده در سال ۱۹۷۰

# پرسش

سؤالی که در ذهن بسیاری از افراد مطرح می‌شود این است که آیا افراد موفق یا **High Achievers** یعنی افرادی که به دستاوردهای بسیاری رسیده‌اند احساس خوشبختی می‌کنند؟





آیا افراد موفق

انسان های

خوشبختی هستند؟

• خوشبختی دوست داشتن آن  
چیزی است که به دست  
آورده اید.

خوشبختی

• موفقیت بدست آوردن آن  
چیزی است که می خواهید.

موفقیت

انسان‌های خوشبخت و شادمان، کسانی هستند که این شایستگی و توانایی را دارند که از تماشای یک لبخند زیبا، شاد شوند و احساس خوشبختی کنند.



آنتونی رابینز

## افراد پر دستاورد

## افراد موفق

- دارای انگیزه و سائقه درونی بالایی هستند.
- دارای اعتماد به نفس بالایی هستند.
- دارای احساس مسؤولیت هستند.
- اما این افراد دارای عزت نفس یا Self-Esteem پایینی هستند و این خلاف آن چیزی است که دیگران راجع به این افراد فکر می کنند.

مشخصات افراد پر دستاورد  
( High Achievers )



اعتماد به نفس بالا: اعتقاد به این اصل است که شما می توانید همان

عزت نفس: به مفهوم پذیرش درونی خود به جای این که دیگران بگویند شما چگونه باید باشید است.

نگاهی اجمالی به  
خصوصیات افراد  
موفق

انگیزه درونی بالا



مسئولیت پذیری بالا



اعتماد به نفس بالا



عزت نفس پایین



موفقیت زیاد  
مجموعه‌ای است  
از:

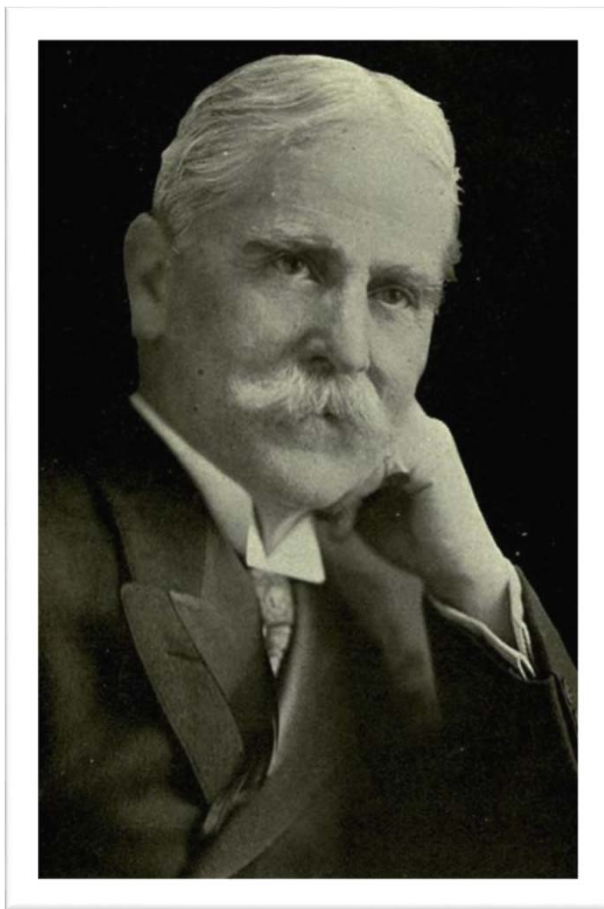
- پول
- دانش و رشد
- ارتباطاتی که به شما انرژی و قدرت می‌دهد
- تفریح / گذراندن اوقات فراغت به گونه‌ی مطوب
- گزینه‌های دلخواه برای زندگی خود
- میراث خوب بجا گذاشتن Legacy
- شهرت و افتخار Reputation & Brand

نکته قابل توجه و  
ناخوشایند این  
است که :

۹۲٪ افراد  
موفق  
احساس  
خوشبختی  
نمی کنند



خوشبختی [ امری ]  
درونی است نه بیرونی  
و از این رو به آن چه  
هستیم بستگی دارد،  
نه آنچه داریم.



هنری ون دایک

# یادآوری

- عزت نفس و اعتماد به نفس دو پدیده متفاوت است.
- اعتماد به نفس تابعی از شرایط است.
- عزت نفس مربوط به احساس با ارزش بودن و مورد پذیرش
- واقع شدن فرد نزد خویش است.



ما باید برای  
خوشبخت زیستن،  
موقعیت های  
مناسب ایجاد کنیم،  
نه اینکه در انتظار  
آن باشیم.



فرانسیس بیکن

## مدل زندگی افراد موفق و خوشبخت



۱. داشتن رسالت
۲. چشم انداز مثبت از آینده
۳. انجام کار با معنا
۴. ارتباطات انرژی زا
۵. رفتار و باورهای آرامش دهنده
۶. مرور، بازسازی، تعهد مجدد با خود
۷. انضباط

# رسالت

ویژگی اول خوشبختی

## افراد خوشبخت هدفشان از زندگی مشخص است

به عبارت دیگر:

- آنها می دانند از زمان تولد تا مرگ، در زندگیشان چه کارهایی می خواهند انجام دهند؟



- چه چیزی از خودشان برای دیگران به جا می گذارند؟

- برای چه کسانی؟

- به کجا می روند؟

- با چه توشه ای؟

# چشم انداز مثبت از آینده

ویژگی دوم خوشبختی

چشم انداز افقی از خواسته های هر فرد است که تمامی تلاش ها و اعمال و رفتارش، او را به سمت دستیابی به آنها سوق می دهد.

انسان های خوشبخت نسبت به آینده امیدوار و مثبت بوده و با ترسیم دورنمایی دست یافتنی از آینده، خود را در مسیر خوشبختی قرار می دهند.



# کار با معنا Meaningful Work

ویژگی سوم خوشبختی

وقتی که کار هماهنگ با رسالت است در نتیجه کار با معنا می شود و زندگی شما نیز معنا پیدا کرده و منابع بیشتری به طرف شما جلب می شود، در نتیجه مردم بیشتر جذب شما می شوند.



# کار با معنا Meaningful Work

ویژگی سوم خوشبختی

انجام کار معنی‌دار چه حاصلی دارد؟

۱. شما خیلی جذاب و غیرقابل اجتناب می‌شوید.
۲. به دیگران انگیزه می‌دهید.
۳. رهبر زندگی خود می‌شوید.
۴. منافع زیادی به دست می‌آورید.

برای افراد خوشبخت انجام کار معنی‌دار وسیله‌ای است که آنها را به رسالت و چشم‌انداز روشن زندگیشان می‌رساند.

ارتباطات

انرژی‌زا

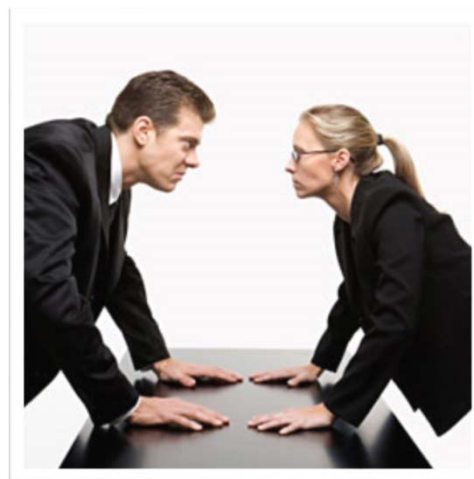
Energizing

Relationships

ویژگی چهارم خوشبختی

عامل چهارم برای خوشبختی داشتن رابطه‌هایی است که به فرد انرژی می‌دهد. نه این که این رابطه‌ها انرژی فرد را تخلیه کند.

مهمترین فاکتور در الگوی موفقیت و خوشبختی این است که بدانید چگونه با افراد مختلف رفتار کنید که انرژی‌تان تخلیه نشود.



ارتباطات

انرژی‌زا

Energizing

Relationships

ویژگی چهارم خوشبختی

اولین رابطه مهم ما، رابطه خوب با فردی است که در آینه هر روز می‌بینیم، یعنی ارتباط فرد با خودش. این که فرد احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد و از خود احساس رضایت کند.





مردم چه انتظاراتی  
از دوستی ها و  
ارتباطات خود  
دارند؟

L

To be *Listened*

• به  
آنها  
گوش  
داده  
شود

U

To be *Understood*

• درک  
شوند

V

To be *Validated*

• تأیید  
شوند

E

*Empathy*

• همدلی  
صورت  
گیرد

افراد خوشبخت دارای رفتارها و باورهایی هستند که به آنها احساس آرامش و صلح درونی می‌دهد.

آنها یک نوع ایمان قوی یا باورهایی دارند که می‌تواند هرج و مرج و اضطراب درونی آنها را به آرامش تبدیل کند.



باورها و  
رفتارهایی که به  
شما احساس  
آرامش می‌دهد  
ویژگی پنجم خوشبختی

# باورها و رفتارهایی که باعث آرامش درونی می شوند

- یک احساس یگانگی با دیگر موجودات و هستی.
- یک نگاه جدید به حوادث و رویدادها.
- افراد خوشبخت یک سیستمی در خود یا ایمانی را در خود پرورش داده‌اند که بتواند بحران درونی آنها را به آرامش تبدیل کند.
- یک احساس اعتماد و راحتی در مقابل ندانسته‌ها
- فعالیت‌هایی مانند نیایش، مراقبه، دویدن، کوه‌نوردی در طبیعت، اسکی
- اوقاتی از شبانه روز را به قدردانی از نعمت‌های خود پرداختن و شکرگزاری باعث افزایش آرامش می‌شود.
- حتی بعضی از این افراد خوشبخت در ترافیک وقت خود را صرف مرور نعمت‌های خود می‌کنند یا به نفس عمیق کشیدن می‌پردازند.

# R3 (Review, Renew Recommit)

ویژگی ششم خوشبختی

ششمین عاملی که افراد خوشبخت به آن عمل می‌کنند، **بازنگری**، **بازسازی** و **تعهد مجدد با خود** می‌باشد. افراد خوشبخت به‌طور مرتب اوقاتی از سال را به بازنگری و مرور زندگی و اولویتهای خود-رسالت خود، چشم‌انداز از آینده خود-کار، روابط و تفریح و باورهای خود می‌پردازند و آنها را اصلاح کرده و خود را ارزیابی می‌کنند و تعهد مجدد به آنها به‌وجود می‌آورند.



# Discipline

ویژگی هفتم خوشبختی

عامل هفتم برای افراد خوشبخت داشتن انضباط یا Discipline است. به خوشبختی رسیدن برای افراد موفق احتیاج به انضباط دارد.

داشتن انضباط شخصی به طور مستمر، طی هزاران سال به عنوان کلید خوشبختی و موفقیت ذکر شده است.

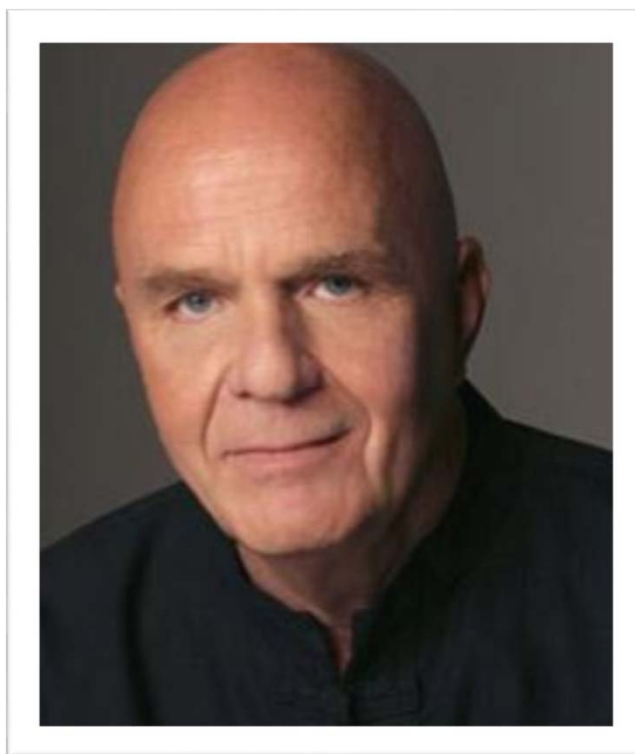
**انضباط عبارت است از:**

تمرین .... تمرین

و باز هم تمرین بیشتر

که منتهی به آزادی بیشتر ما می شود





وین دایر

راهی به  
سوی خوشبختی وجود  
ندارد؛ خوشبختی خود راه  
است، راهی که از درون  
شما آغاز می شود و به  
کمک توانایی و قابلیت  
شما در جهان برون تجلی  
می یابد.

چگونه سازمانی خوشبخت  
داشته باشیم؟

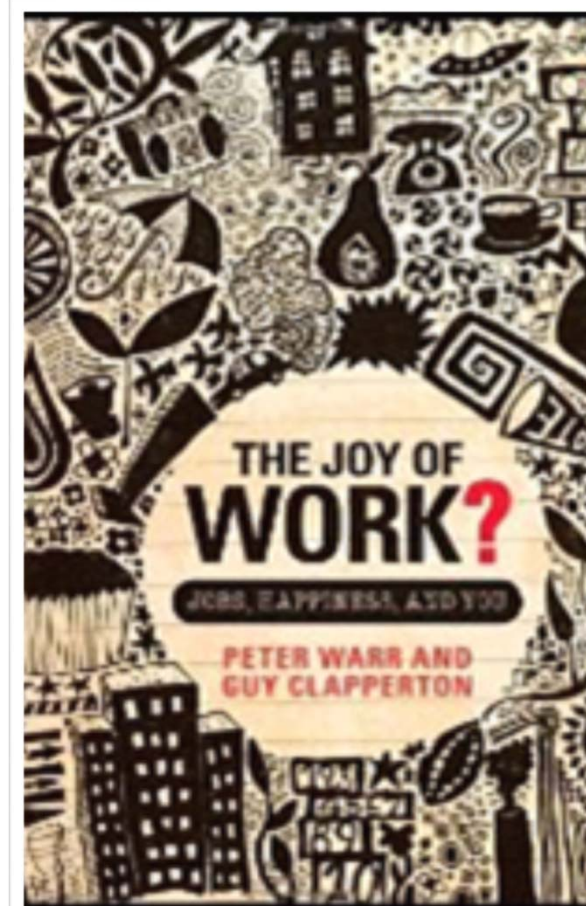
*Being happier  
in a job  
Being better at  
a job*

Warr در کتاب خود با نام  
*The Joy of Work?* اشاره می کند:

احساس خوشبختی کارکنان در محیط کار  
منجر به :

- کارایی و عملکرد بهتر
- موفقیت در کسب و کار
- وضعیت مالی و سود بیشتر
- افزایش رضایت مشتری

بنابراین شرکتها به دنبال ایجاد محیط  
کاری مناسب برای احساس خوشبختی در  
کارکنان خود هستند





اهمیت  
خوشبختی  
کارکنان در  
محیط کار

- تنها در ۲۸٪ شرکتها، کارکنان احساس خوشبختی می کنند.
- افزایش ۴۳٪ بهره وری
- افزایش ۳۷٪ فروش
- افزایش ۳۰۰٪ نوآوری
- افزایش ۳۳٪ سودآوری
- کاهش ۵۰٪ حوادث کاری
- کاهش ۶۶٪ مرخصی استعلاجی
- کاهش ۱۲۵٪ فرسودگی شغلی (کارزدگی)

## ویژگی های افراد خوشبخت در محیط کار

- کارکنان خوشبخت، در کار موفق هستند.
- کارکنان خوشبخت، سالم تر هستند.
- کارکنان خوشبخت انگیزه کاری بیشتری دارند.
- کارکنان خوشبخت تلاش بیشتری می کنند.
- کارکنان خوشبخت پیگیری بیشتری در کار دارند.
- کارکنان خوشبخت توانایی بیشتری در دستیابی به اهداف شغلی خود دارند.
- کارکنان خوشبخت درآمد بیشتری دارند.
- کارکنان خوشبخت در کار عملکرد بهتر و بهره وری بیشتری دارند.
- افراد خوشبخت به شرکت خود تعلق سازمانی (*Engagement*) دارند.
- و ...

چگونه رهبران  
سازمان می توانند  
سازمانی خوشبخت  
بسازند؟

رهبران سازمان بایستی هر کدام  
از این سه مورد را در سازمان به  
سرحد کمال خود نزدیک تر  
سازند تا افراد سازمان احساس  
خوشبختی بیشتری نمایند.



# چگونه رهبران سازمان می توانند سازمانی خوشبخت بسازند؟

رهبران سازمان می توانند از این سه مورد برای پاسخگویی به برخی از سوالات خود استفاده نمایند :

- آیا کارمندان من از روابط و محیط کار خود لذت می برند؟
- آیا آنها می خندند؟
- آیا کارمندان من در جایگاه های خود قرار گرفته اند؟ آیا نقش های آنها در سازمان متناسب با مهارت های آنها می باشد و آنها را به چالش وا می دارد؟
- آیا کارمندان از نبوغ خود برای کارشان استفاده می کنند؟
- آیا کارمندان اهداف سازمان را درک کرده اند؟
- آیا کارمندان احساس می کنند بخش مهمی از سازمان هستند؟
- و ...

۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

## ۱ - مسیر رشد پرسنل در سازمان را مشخص کنیم

- مطمئناً افراد دوست دارند در سازمانی کار کنند که جایی برای رشد داشته باشد.
- نبودن فرصت ارتقاء و رشد در سازمان می تواند موجبات نارضایتی پرسنل را فراهم آورد و آنها را مشتاق تر کند که به دنبال شغلی دیگر بگردند

۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

## ۲- برنامه های آموزشی خوبی برای پرسنل تهیه کنیم

- آموزش کارمندان جدید در شادی آینده این افراد بسیار تاثیر گذار است
- نشست های آموزشی تعامل میان افراد را بیشتر می کند

## ۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

- اعطای پاداش به پرسنل، هرچقدر کوچک، می تواند موجبات شادی آنها را فراهم سازد.

- پرسنل احساس می کنند افراد با ارزشی برای سازمان هستند و این باعث می شود وفاداری آنها به سازمان افزایش یافته و آنها بیشتر تلاش کنند

## ۳- اعطای جوایز کوچک

## ۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

- پرسنل اینگونه نقش خود را در سازمان بهتر ایفا می کنند
- تعلق بیشتری نسبت به سازمان خواهند داشت
- تعهد سازمانی در میان پرسنل افزایش خواهد یافت

اعطای اختیار

و استقلال در

کار

۴-



# ۱۱ مورد که می توان توسط آنها پرسنل سازمان را شادتر کرد

- پرسنل احساس شادی بیشتری می کنند اگر محیط کارشان را دوست داشته باشند
- پخش موسیقی در محیط کار، داشتن برنامه های تفریحی خارج از ساعات کاری، پذیرایی از کارکنان در ساعات کار، بهبود ارتباطات میان پرسنل و ... می تواند در روحیه پرسنل تاثیرگذار باشد

۵- خلق محیط مطلوب  
یک کاری

## ۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

• با اینکه خلق یک محیط کاری مطلوب می تواند پرسنل را شاد کند، اما بسیاری افراد دوست دارند کارها را در خانه انجام دهند

به پرسنل

اجازه دهیم

برخی کارها را

درون خانه

انجام دهند

۶-

۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

اجازه دهید پرسنل بر کارشان

تمرکز کنند بدون هیچگونه

نگرانی از بابت از دست دادن کار

و یا تعلیق

۷-

۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

به پرسنل اجازه دهید میان

زندگی کاری و شخصی خود

تعادل و توازن بوجود آورند



۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

تهیه پکیج های تشویقی خاص برای

پرسنل به منظور کمک جهت ایجاد

تعادل در زندگی کاری آنها. (مثلاً

استفاده از محصولات و یا خدمات

خود سازمان)

۹-

۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

به پرسنل کمک کنید که

سالم تر بمانند

- تهیه برنامه هایی به منظور افزایش سلامت پرسنل می تواند علاوه بر سلامتی آنها به کاهش استرس و شادتر بودن پرسنل نیز کمک کند

۱۱ مورد که

می توان توسط آنها

پرسنل سازمان را

شادتر کرد

به پرسنل اجازه دهید در زمان

استراحت خود در محل کار به

هر فعالیتی که دوست دارند

بپردازند

- تنظیم زمان استراحت کوتاه برای پرسنل که در آن بازه زمانی بتوانند هر کاری که دوست دارند انجام دهند، (مثلاً به شبکه های اجتماعی سر بزنند ، ایمیل شخصی خود را چک کنند و یا وب گردی کنند) می تواند تاثیر بسزایی در شادی پرسنل داشته باشد

با تشکر از توجه و

همراهی شما

seyedmehrdadhashemi@

gmail.com

