

گاهنامه شماره ۲ آذرماه ۹۸



شرکت توزیع نیروی برق استان ایلام

در این شماره می خوانید

× جهش کوانتومی

× حدیث منتخب

× محیط شاد کاری

× ذهن زیبا

تهیه کنندگان این شماره:

الهام عزیز نیا

مرتضی نصریان

به نام خدا

" جهش کوانتومی "

این متن رو بخونید حتی اگه وقت ندارید نگهش دارید تو یه فرصت مناسب بخونید

یه قانون تو فیزیک هست که میگه: هر ذره ای در حال ساطع کردن مدام انرژی از خود است.

بیمارستان میلاد دوربینی رو خریداری کرده که از انرژی های اطراف بدن بیماران تصویر برداری می کنه و با توجه به تحلیل اون انرژی ، عضو بیمار و گستردگی بیماری رو تشخیص میده
انرژی بدن من و شما قابل هدایت به یک سمت مشخص است. اگر به چیزی مشخصی فکر کنیم انرژی ما به سمت اون چیز مشخص میره.

خیلی وقت ها میشه که به کسی زنگ می زنیم و میگه :

" چه خوب شد زنگ زدی " " داشتم بهت زنگ می زدم " " داشتم بهت فکر می کردم "

" حلال زاده " " دل به دل راه داره "

نکته جالبش اینه که به محض اینکه به شخص خاصی در هر جای دنیا که فکر کنیم انرژی من بلافاصله به سمت اون حرکت می کنه و بلافاصله به اون میرسه ، بدون سپری شدن زمان حتی اگه من تو ایران و طرف مقابل در کشور دیگری باشد.

در فیزیک به این میگن " جهش کوانتومی " یعنی انرژی ما از زمان عبور می کند.

پس به محض اینکه ما به چیزی فکر کنیم انرژی ما پیش او حاضر است.

یه وقت هایی تو خیابون راه میری، حس می کنی که یکی داره نگاه تون می کنه. بر می گردی می بینی واقعا داره نگاهت می کنه. شما چطور حس کردی که یکی داره نگاهتون می کنه؟ قبول دارین کسی که به شما نگاه می کنه ، داره به شما فکر هم می کنه؟ انرژی اون شخص رو دریافت می کنید و نتیجه تحلیلی که مغز شما از اون انرژی می کنه ، میشه حس شما! شکل پر رنگ این رو می گن " تلپاتی " که آدم ها یاد میگیرن با تبادل انرژی فکر همدیگر رو بخونن .

انرژی ما مثبت و منفی همیشه ولی انرژی اجسام خنثی است.

اگر حالمون خوب باشه، اگر مهر بورزیم ، اگر لطفی کنیم

اگر دعا بخونیم ، انرژی ما مثبت است.

اگر حالمون بد باشه - اگه بد و بی راه بگیم - اگه عصبانی هستیم - اگه استرس داریم - اگه نگران هستیم - اگه اضطراب داریم - انرژی ما منفی است .

انرژی اجسام خنثی است ولی انرژی انسان میتونه انرژی اجسام رو هم مثبت و منفی بکنه.

آدم هایی که مثبت هستند (فکر خوب میکنند - روحیه عالی دارند) انرژی شون منفی است.

از بحث های مهم موفقیتی

تا جایی که می تونی " از آدم های منفی حذر کن "

و تا جایی که می تونی " بچسب به آدم های مثبت "

چرا؟؟؟؟؟؟

چون انرژی اونها روی تو اثر می گذارد.

اگه آدم مثبتی دیدی، بچسب بهش! اگر آدم منفی دیدی ، در رو!!!

چون " افسرده دل ، افسرده کند انجمنی را "

یک ماه با آدم غرغرو راه برو، بعد از یک ماه خودت هم راه میری ، غر میزنی

قدیما یه موضوعی بود به نام " مجاورت

اگر عارفی یا پهلوانی بود، عده ای به نام " مرید یا نوچه " دور و بر اینها بودن. این مرید ها یا نوچه ها

همش حس خوبی داشتند. به خاطر انرژی فوق العاده مثبت اون عارف یا پهلوان

هاله های انرژی در پیرامون دو قسمت از بدن ما تراکم بیشتری دارند

چشم ها و دست ها



زمانی که حالمون خوب نیست، عصبانیم ، غر می زنیم ،

چشم های ما دروازه انتقال انرژی منفی هستند

وقتی حالمون خوب نیست حق نداری وارد خانه یا مجموعه ات شوی

به محض اینکه شما با حالت منفی وارد خونه میشی و شروع به سلام کردن به دیگران می کنید، انرژی منفی رو از طریق چشم هاتون به اعضای خونه منتقل می کنی، نتیجه این میشه که نیم ساعت بعد یا دارید می زنید تو سر همدیگه یا هرکدوم خسته و کوفته و داغون یه گوشه خونه ولو شدید.

اول کیسه زباله انرژی های منفی رو بذار پشت در ، بعد وارد شو

وقتی حالتون بده به عزیزانتون نگاه نکنید

وقتی حالتون خوبه تا می تونید به عزیزانتون نگاه کنید

بیشترین مقدار انرژی رو اول دست ها دارن بعد چشم ها.

یاد خدا..... مثبت ترین و نجات بخش ترین انرژی در تمام کائنات می باشد. خود را به این منبع لایزال پر قدرت و بی انتها متصل نماییم.



چگونه محیط کاری شاد داشته باشیم؟

به کارکنان خود خوش آمد بگویید

سلام و احوال پرسی ابتدای صبح نشاط فوق العاده ای به فضای محیط کار تزریق می کند، بی شک همه کارکنان شادی حین کار را دوست دارند و شما با لبخندی به پهنای صورت این شادی را به آن ها هدیه خواهید داد.

لبخند شما به عنوان کارفرما در واقع به کارمندان این احساس را منتقل می کند که از بودن آن ها خوشحال هستید و از تمامی آن ها می خواهید که با عشق و علاقه کارشان را انجام دهند. کارکنان با مشاهده حس شادی در رفتارشان اعتماد به نفس و انگیزه بیشتری برای کار پیدا کرده و از این رفتار تقلید خواهند کرد که در نتیجه حس بهتری بین همکاران ایجاد خواهد شد. همچنین پیشنهاد می کنیم هر از گاهی به بخش های مختلف سر زده و گاهی با کارکنان خود صحبت کنید، مثلا سوال کنید. که آیا آخر هفته خوبی داشته اند؟ آیا در انجام پروژه ای که به آن ها محول شده به کمک خاصی نیاز دارند؟

محیط کار شادتر

به افزایش انرژی، رضایت شغلی و شور و شوق کارمندان کمک می کند و همه این ها با یک صبح بخیر و لبخندی ساده شروع می شود.

از کارکنان خود قدردانی کنید

آیا می دانید قدردانی نشدن و احساس بی ارزش بودن در محیط کار اولین دلیل آمریکایی ها برای ترک شغل می باشد؟ مواردی همچون حقوق کم، محدود بودن روزهای تعطیلی و نداشتن فرصت کافی برای توجه به زندگی شخصی همگی در القای این حس و عدم رضایت شغلی دخیل هستند. تعریف کردن از کارمندان و به رسمیت شناختن آن ها باعث ایجاد حس وفاداری و نشاط در آن ها شده و اعضای تیم برای پیشرفت سازمان یا شرکت مشتاق و هیجان زده خواهند بود. باید هنر دیدن پیشرفت و تلاش کارکنان خود را داشته باشید و راه های موثری برای قدردانی و تشویق آن ها پیدا کنید. همچنین می توانید طی یک جلسه کاری از نظر آن ها درباره این مسئله آگاه شوید

هدف سازمان را برای کارکنان شرح دهید

برای این که اعضای گروه احساس خوبی درباره شغل خود داشته باشند باید درک کاملی از مأموریت و هدف شرکت

به آن‌ها داده شود. این وظیفه شماست که مطمئن شوید کارمندان با هدف فعالیت‌های شغلی خود آشنا شوند، بهتر است خلاصه‌ای از وظیفه هر بخش و دلیل انجام آن به کارکنان بدهید زیرا افراد با دیدن تمام ابعاد و زوایای کار درون سازمانی حس بهتری به شغل خود داشته و بیشتر از سابق به موفقیت سازمانی متعهد خواهند بود.

هدف "باعث بالا رفتن ارزش زندگی افراد می‌شود و یکی از بهترین تکنیک‌ها برای ایجاد انگیزه و شغف در میان کارکنان سازمان می‌باشد، مطمئن شوید که هدف سازمان را با روشی الهام‌بخش و تاثیرگذار برای آن‌ها تعریف

بین کار و زندگی تعادل ایجاد کنید

مفهوم ایجاد تعادل بین کار و زندگی برای بسیاری از سازمان‌ها و شرکت‌ها اهمیت زیادی دارد رفتار کارفرما باید به گونه‌ای باشد که کارمندان سازمان یا اعضای یک تیم به این درک خوب برسند که او به آن‌ها به عنوان یک کارمند وفادار نگاه می‌کند که در خارج از محیط کار نیز یک زندگی شخصی دارد که به همان اندازه شغلیش مهم است و لازم است بین این دو تعادل ایجاد شود به عنوان کارفرما در صورت امکان گاهی به کارکنان خود این فرصت را بدهید که بتوانند به صورت دورکاری وظایف شغلی خود را انجام دهند، از مدت زمان خوبی برای تعطیلات برخوردار باشند، درباره برنامه‌های سلامتی و بهداشتی آن‌ها تخفیف داده شده و برای افرادی که صاحب فرزند هستند مزایایی در نظر گرفته شود. این موارد رضایت شغلی، شوق و کارایی آن‌ها را افزایش خواهد داد. برای آشنایی بیشتر با این موارد کافیست خودتان را به جای آن‌ها بگذارید، چه چیزهایی در محیط خارج از کار باعث خوشحالی شما می‌شود و دوست دارید چه مدت زمانی را با خانواده و فرزندان بگذرانید؟ با پاسخ به این سوالات به دید خوبی در این مورد خواهید رسید.

به سلامتی جسمی و روحی کارکنان خود توجه داشته باشید

از آن‌جا که کارمندان بخش زیادی از اوقات شبانه روز خود را در شرکت می‌گذرانند لازم است به سلامت آن‌ها از تغذیه گرفته تا تمرینات فیزیکی، تهویه مناسب، بیمه درمانی، کاهش استرس و استراحت کافی کارکنان توجه ویژه‌ای داشته باشید. تخفیف‌های ویژه برای ثبت نام کارکنان در کلاس‌های مختلف، ارائه بلیط رایگان برای باشگاه، استخر، کلاس یوگا و غیره، ایجاد فضای سبز در محوطه همگی از مواردی هستند که باید در نظر گرفته شود. همچنین می‌توانید به صورت هفتگی یا ماهانه کلاس‌های مربوط به آرامش ذهن و مدیریت استرس داخل شرکت برگزار کنید. این‌که کارکنان متوجه شوند کارفرما یا رئیس آن‌ها به سلامتی و سبک زندگی آن‌ها اهمیت می‌دهد تاثیری زیادی در ایجاد حس بهتر و شادی و نشاط آن‌ها خواهد داشت.

افراد شاد استخدام کنید

باید افرادی در میان کارکنان خود داشته باشید که روحیه مثبت اندیش و شادی داشته و این شادی درونی را به بیرون از خود و همکاران و اطرافیان انتقال دهند زیرا خوش بینی و شادی مسری است و افراد شاد می توانند فرهنگ شادی را در سازمان نهادینه کنند. پیشنهاد می کنیم هنگام مصاحبه شغلی علاوه بر مهارت فنی و تکنیکی به حالت چهره، زبان بدن، واکنش ها و رفتار افراد توجه داشته باشید تا بتوانید بهترین و در عین حال شادترین افراد را انتخاب کنید.

به کارکنان خود اعتماد داشته باشید

کارکنان زمانی که حس می کنند کارفرما به آن ها اعتماد کامل دارد آرام تر بوده و با اعتماد به نفس بیشتری به فعالیت های شغلی خود می پردازند اما اگر مدام تحت کنترل و به اصطلاح زیر رادار رئیس قرار داشته باشند در انجام وظایف معمول خود نیز دچار مشکل شده و به مرور از شغلی که دارند متنفر می شوند.

این که از کارکنان خود بخواهید نیمی از روز خود را صرف ثبت و گزارش دادن کارهای انجام شده و انجام نشده کنید نتیجه خوبی نخواهد داشت، بلکه باید به اعضای تیم خود حس اعتماد و آزادی خلاقانه که سزاوارش هستند را داده و محدودیت ها و انتظارات منصفانه ای از آن ها داشته باشید.

به کارمندانی که استخدام کرده اید اعتماد داشته باشید که در شرایط مختلف حتی بدون نظارت شما می توانند تصمیم درست را اتخاذ کنند و این باور خود را در رفتار نیز نشان دهید، در این صورت اعتماد به نفس آن ها افزایش یافته، روحیه و انگیزه شان تقویت می شود و خود را به اهداف سازمان متعهد میدانند.

در جلسه بعد اجازه دهید یکی از اعضای تیم جلسه را رهبری کرده و بگذارید کارکنان با تجربه تر در زمان هایی که در دسترس نیستید تصمیمات اجرایی را بگیرند.

تنوع ایجاد کنید

این که یک کارمند در طول روز دائماً یک جا نشسته یا پیوسته و برای مدت طولانی با مشتریان صحبت کند بی شک خسته کننده خواهد بود. سعی کنید هر از گاهی با ایجاد تنوع از کسل شدن فضای کاری جلوگیری کرده و نشاط را به تیم خود برگردانید. مثلاً می توانید جلسه بعدی را در فضای باز شرکت یا در مکانی خارج از محیط کار برگزار کنید. همچنین می توانید هر ماه به یکی از کارکنان بگویید که روز خاصی را در منزل مانده و اوقات خود را در کنار خانواده بگذراند.

ذهن های زیبا

اگر بخندی، دنیا با تو می خندد و اگر گریه کنی، تنها گریه خواهی دید

زیرا

زمین پیرو اندوهگین بیدشادمانیت را امانت بگیرد در حلی که به قدر کافی درگیر مشکلات خویش است

آواز بخوان، تپه ها به تو پاسخ خواهند داد آه بکش، در هوا محو خواهد شد

زیرا

انعکاس ها، به صدای شادی محدود می شوند اما از صدای دغدغه عقب نشینی می کنند

شادی کن مردم به سوی تو جذب می شوند؛ اندوهگین باش برمی گردند و می روند

زیرا

آنان شادی کامل و تمام عیار تو را می طلبند

اما به غم و اندوه تو نیاز ندارند.