مدیرخوب و ایجاد انگیزه

یک مدیر باید این توانایی را داشته باشد که انگیزه لازم را در کارمندانش ایجاد کند تا بتواند بیشترین بازخورد را از آن ها دریافت کند. به گزارش «برترین ها»، اگر چه پول یکی از مهم‌ترین عوامل به حساب می آید اما تحقیقات نشان داده است که به‌تنهایی برای ایجاد انگیزه در کارمندان کافی نیست.

چگونه در کارمندان انگیزه ایجاد کنیم؟

به آن ها اعتماد کنید: اگر کارمندان‌تان بدانند که شما به آن ها اعتماد دارید، انگیزه بیشتری پیدا و برای رسیدن به موفقیت و اهداف شرکت، تلاش بیشتری می کنند. اگر شما به عنوان مدیر به کارمندانتان تکیه کنید، آن ها نیز شما را ناامید نمی کنند و با اعتماد به‌نفسی که به‌دست می آورند، شما را در رسیدن به اهداف تان یاری می‌رسانند.

روی اهداف کوتاه مدت تمرکز کنید: علاوه بر اهداف بلند مدتی که در سر دارید، بهتر است روی اهداف کوتاه مدت هم تمرکز کنید. یک کارمند چند سال باید برای رسیدن به هدف بلند مدتی که شما تعریف کرده اید، صبر کند. اما اگر او به جای یک هدف بلندمدت، چندین اهداف کوتاه‌مدت در سر داشته باشد، از این جهت که نتیجه تلاش هایش را به چشم می بیند، انگیزه بیشتری برای تلاش پیدا خواهد کرد.

محیط کار را برای آن ها جذاب کنید: هیچ کس دوست ندارد که ساعت ها در محیطی خسته کننده کار کند اما اگر شما محیطی شاد، پویا و خوشایند برای کارمندان تان فراهم کنید، آن ها نیز با انرژی بیشتری کار خواهند کرد. اولین قدم این است که تا جای ممکن امکانات مورد نیاز کارمندان مانند کامپیوتر، اینترنت پر سرعت و... را در اختیارشان بگذارید.

الگوی رفتاری آن ها باشید: نباید از کارمندتان انتظار داشته باشید که خوب کار و رفتار کند، در حالی که خودتان این گونه نیستید. شما به عنوان یک مدیر، باید الگوی آن ها باشید. صداقت، احترام و ارتباط موثر؛ کلید موفقیت شما در محیط کار است. اگر می خواهید که در کارمندان تان انگیزه بیشتری ایجاد کنید، باید با آن ها بیشتر در ارتباط باشید.

پاداش دهید: اگر می خواهید افراد با تجربه‌تان را از دست ندهید، باید این انگیزه را در آن ها ایجاد کنید. این انگیزه می تواند به هر شکلی باشد، به عنوان مثال شما می توانید به او به صورت نقدی پاداش دهید، یا این که هدیه‌ای برایش بخرید یا حتی به او آزادی عمل بیشتری در کار دهید.

فضای رشد به آن ها بدهید: آیا کسی هست که از پیشرفت بدش آید؟ هر یک از کارمندان شما به هدف پیشرفت در زمینه‌ای که در آن تخصص دارد، وارد محیط کار می شود. از این رو اگر شما فضای لازم را برای پیشرفت به آن ها دهید، آن ها نیز تلاش بیشتری خواهند کرد. اما اگر کارمند شما تصور کند که تا چند سال دیگر هم در همان موقعیت ثابت خواهد ماند، انگیزه اش را نیز از دست می دهد.

از آن ها سوال کنید: اگر در مقابل آن ها بنشینید و رو در رو با آن ها درباره نیازهایشان صحبت کنید، در واقع حس ارزشمند بودن را به آن ها منتقل کرده اید.

روی تک تک افراد تمرکز کنید: شاید از نظر شما یک جلسه جمعی بتواند به کارمندان انگیزه بدهد اما اگر می خواهید که تاثیر بیشتری روی آن ها داشته باشید، با تک تک افراد جلسه های انفرادی بگذارید. هر کسی وظایف خاص خود را دارد، از این رو شما باید در زمینه همان وظایف به فرد انگیزه دهید.

قدرت تصمیم گیری به آن ها بدهید: شما نباید صبر کنید تا نتیجه کار کارمندان را ببینید و طبق آن ها پاداش دهید، بلکه در طول کار هم این انگیزه را در آن ها ایجاد کنید. به عنوان مثال در حین کار به آن ها قدرت تصمیم گیری دهید. بگذارید با ایده هایی که در سر دارند، تفاوت ایجاد کنند.

مشاوره

پایان دادن به جر و بحث

خودتان را جای همسرتان بگذارید: وسط داد و بیدادهایی که می کنید، یک لحظه خودتان را جای همسرتان بگذارید و سعی کنید تا جایی که می‌توانید مشکلاتش، استرس هایی که دارد و احساسات فعلی اش را درک کنید.

باورهای غیر واقع‌بینانه را تغییر دهید: «یک دعوا یعنی خراب کردن هر چی تا حالا ساخته‌ایم»، «همسرم باید همیشه مرا بفهمد چون همسرم است دیگر!» و این باورها ممکن است با قیافه‌ای حق به جانب ته ذهن شما نشسته باشد ولی باید آن را تغییر دهید.

دعوا را به شخصیت همسرتان ربط ندهید: اگر بعد از دعوا فکر کنید که دعوا به این دلیل بوده که همسرتان خودخواه است، دیگر جایی برای صلح نمی ماند.

درباره همسرتان کلی گویی نکنید: این که بگویید «تو آدم بی ملاحظه‌ای هستی» چیزی را عوض نمی کند. به طور دقیق به همسرتان بگویید که چه چیزی باید در رفتارش تغییر کند؟

جایگزین بگذارید: این که داد و بیداد کنید که از رنگ های صورتی، قهوه‌ای، آبی و زرشکی برای پرده خانه خوشتان نمی آید، چیزی را درست نمی کند؛ به جای این ها بگویید کدام رنگ را دوست دارید.

منبع: پرشین‌وی

سلامتکده

آب در درمان بیماری‌ها

بیماری و تب نیاز به آب را افزایش می دهد و جا یگز ینی آب به میزان کافی، بخش عمده‌بسیاری از درمان ها محسوب می‌شود.

پس سعی کنید یک بطری آب روی میزتان داشته باشید. اگر در منزل هستید و استراحت می کنید روز خود را با یک لیوان آب جوشیده تازه و یک تکه لیموترش آغاز کنید. در تابستان یک ساقه کوچک نعناع تازه و برش های لیموترش تازه را به یک ظرف آب سرد اضافه کنید و بنوشید. به گزارش «پرشین‌وی»، در محل کار برخی وعده‌های نوشیدن چای و قهوه را با آب یا یکی از انواع چای میوه یا گیاهی جایگزین کنید. برای اطمینان از دریافت دو لیتر آب در روز عادت کنید با صبحانه و دیگر وعده‌های غذایی، پس از آن که دندان ها را مسواک می زنید و پیش از خواب، آب بنوشید.

خانه‌داری

قلمه گیری

روش قلمه گیری این گونه است که قسمتی از گیاه مادر جدا می شود و در شرایط ریشه‌زایی قرار می‌گیرد. برای تهیه قلمه ساقه که معمول‌ترین روش تکثیر در بین گیاهان آپارتمانی است، قسمتی از ساقه را که دارای دو تا چهار جوانه یا گره (حداقل دو جفت برگ از شاخه سالم) است، به طول هفت تا ۱۵ سانتی متر جدا کنید و در بستر مناسب قرار دهید. برای کشت آن ها در خاک، گلدانی را انتخاب کنید که زهکش مناسبی داشته باشد و آب اضافی از طریق سوراخ های انتهایی آن خارج شود، همچنین خاک باید بسیار سبک باشد. به گزارش «چیدانه»، می‌توانید از نسبت یک به دو استفاده کنید؛ یعنی دو واحد ماسه شسته شده یا پرلیت را با یک واحد خاک برگ یا پیت ماس مخلوط کنید. برای پیشگیری از تولید قارچ، می‌توان مقدار کمی پودر قارچ کش به آن ها اضافه کرد. در ادامه برگ های پایینی قلمه را جدا کنید و قسمت بدون برگ آن را داخل خاک قرار دهید. با انگشتتان خاک اطراف قلمه را فشرده کنید و به آن آب دهید.

عطاری

بو دادن پسته خام

پسته را ابتدا در آب کمی خیس و سپس آن را از آب خارج کنید و در یک صافی بریزید و حدود یک ساعت صبر کنید تا آب اضافی آن خارج شود. بعد پسته ها را درون یک سینی نسوز بریزید و با حرارت متوسط شروع به تفت دادن کنید. مدام پسته را هم بزنید، تا هم نسوزد، هم بوی مطبوع آن بلند و خوب تفت داده شود. سعی کنید پسته را بیش از اندازه تفت ندهید. به گزارش «پرشین‌وی»، مقداری نمک را در آب کم حل و به پسته ها کمی آب لیمو یا آبغوره اضافه کنید. سپس تفت دادن و هم زدن را ادامه دهید تا پسته ها سرخ و آب آن ها خوب خشک شود. آخر کار پسته ها را از روی حرارت بردارید و روی یک پارچه به مدت یک روز پهن کنید تا خشک شود.

نسخه

درمان منافذ باز پوست

درمان منافذ باز پوستی با خیار امکان‌پذیر است. آب خیار، سرکه سیب، گوشت و تفاله گوجه و ژل آلوئه‌ورا را تهیه کنید. سپس خیار را در مخلوط کن بریزید و آبش را بگیرید و به عنوان تونر از آن استفاده کنید. به گزارش «چطور»، برای اثرگذاری بیشتر خیار، موادی را که در قسمت قبل به آن ها اشاره شد، به آب خیار اضافه کنید. آب خیار می‌تواند گرمای بدن را جذب کند، منافذ پوستی را ببندد و سبب خنکی بدن شود.

چی بپزم؟

نرگسی کدو

- **مواد مورد نیاز برای دو نفر:**
کدوی حلقه شده: سه عدد
تخم مرغ: سه عدد
شیر: یک چهارم پیمانه
آرد: یک قاشق غذاخوری
پیاز داغ: پنج قاشق غذاخوری
ادویه و فلفل: به مقدار کمی
نمک: به میزان کافی
- **طرز تهیه:** ابتدا باید، با پوست کدوها را حلقه حلقه کنید، بعد شست و شو دهید. سپس کدوها را داخل صافی بگذارید، تا آب کدوها کاملا خشک شود. درون تابه مقداری روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. پس از گرم شدن روغن، کدوهای حلقه شده را داخل روغن سرخ کنید. سپس تخم مرغ‌ها را داخل یک کاسه بشکنید و پس از این که تخم مرغ‌ها را هم زدید، آرد الک شده، شیر، فلفل، ادویه و نمک را به آن بیفزایید و موادرا کاملا با هم مخلوط کنید. به گزارش «برترین ها»، در آخر باید تابه‌ای دیگر را با کمی روغن چرب کنید و کدوهای سرخ شده را داخل آن بگذارید، البته باید پیاز داغ را نیز لابه‌لای کدوها بریزید، سپس روی حرارت قرار دهید. بعد از چند دقیقه مخلوط تخم مرغ را روی کدوها بریزید که پس از بستن تخم مرغ می‌توانید، آن را از روی حرارت بردارید.

تحلیل‌های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان
۹۷۱۸۳۸۰۳/ج

آگهی تغییرات شرکت تعاونی عشایری ذخایر زیرکوه به شماره ثبت ۷۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۰۸۶۲۷۹ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۴ و مجوز شماره ۲۰۷/۱۱/۳۱/۳۸۷ مورخ ۹۷/۱۱/۰۲ اداره امور عشایر شهرستان زیرکوه تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱ – آقای محی الدین نهتانی اصل به سمت رئیس هیات مدیره و آقای محمد حسین دلاکه به سمت نائب رئیس هیات مدیره و آقای محمد داوود نهتانی به سمت منشی هیأت مدیره وآقایان محمدرضا سپهری باکدملی ۶۵۲۹۷۱۸۶۴۸ ومحمدرضا افضلی با کدملی ۰۸۸۹۰۵۵۷۴۲ به سمت عضو هیات مدیره برای مدت باقی مانده هیات مدیره تا تاریخ ۹۸/۰۷/۱۱ انتخاب گردیدند . ۲– آقای جواد کامکار دلاکه به کد ملی ۰۹۴۶۸۷۶۶۱۴ به سمت مدیرعامل تعاونی برای مدت باقی مانده هیات مدیره تا تاریخ ۹۸/۰۷/۱۱ انتخاب گردید . ۳– کلیه قراردادها و اسناد رسمی و تعهد آور بانکی از قبیل چک ، سفته، برات و اوراق بهادار با امضای آقای محی الدین نهتانی اصل (رئیس هیات مدیره) ودر غیاب آقای محی الدین نهتانی اصل با امضای آقای محمد حسین دلاکه (نایب رئیس هیات مدیره) به اتفاق آقای جواد کامکار دلاکه مدیرعامل و مهر تعاونی دارای اعتبار است و اوراق عادی و نامه ها با امضای آقای جواد کامکار دلاکه مدیر عامل و مهر تعاونی معتبر خواهد بود.

شناسه آگهی ۴۰۲۲۳۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی– مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری زیرکوه

۹۷۱۸۳۷۰۳/ج

آگهی تغییرات شرکت تعاونی تولید روستایی سرایان به شماره ثبت ۱۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۹۲۵۷۹ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۷ و مجوز شماره ۲۰۵/۱۱/۳۴۲/۱۱۷۴۲ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۱۴ اداره تعاون روستایی شهرستان سرایان تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱ – آقای محمد شجاعی به شماره ملی ۰۸۵۸۸۰۳۵۷۷ به سمت رئیس هیات مدیره و آقای محمد حاجی زاده به شماره ملی ۰۸۵۹۴۵۵۳۸۶ به سمت نائب رئیس هیات مدیره و آقای غلامحسن جاهد به شماره ملی ۰۸۵۹۴۴۴۷۳۲ به سمت منشی هیات مدیره و آقای محمد صولتی به شماره ملی ۰۸۵۹۴۵۱۷۵۵ به سمت عضو هیات مدیره و آقای مجتبی خیری به شماره ملی ۰۸۵۹۵۲۸۳۳۲ به عنوان عضو هیات مدیره انتخاب شدند. ۲ – آقای مسعود نوروزی به شماره ملی ۰۸۵۰۰۰۱۰۶۴ برای مدت دو سال مالی به سمت مدیر عامل شرکت انتخاب گردید. 3 – کلیه چکها، قراردادها و اسناد و اوراق که برای شرکت ایجاد تعهد مینمایند با تمام یا قسمتی از حق شرکت را منتفی می سازند باستثناء مواردی که هیات مدیره به منظور اداره امور جاری شرکت ترتیب خاصی داده باشند پس از تصویب هیات مدیره با امضا آقای مسعود نوروزی (مدیرعامل) و آقای محمد شجاعی (رئیس هیات مدیره) و در غیاب رئیس هیات مدیره، با امضای آقای محمد حاجی زاده (نائب رئیس هیات مدیره) و مهر شرکت معتبر خواهد بود و اوراق عادی فقط با امضا آقای مسعود نوروزی (مدیرعامل) و مهر شرکت صادر خواهد شد، مگر مراسلات هیات مدیره که با امضا آقای محمد شجاعی (رئیس هیات مدیره) و مهر شرکت صورت خواهد گرفت.

شناسه آگهی ۴۰۲۱۶۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی– مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری سرایان

۹۷۱۸۳۶۸۸/ج

مشترک خراسان شوید
روزنامه صبح ایران

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان

مزایای ویژه مشترکین:
- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک ،در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳
تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

۹۷۱۸۳۸۰۰/ج