



flow.coaching

happiness breeds success

“Happiness: The Ultimate Success Factor”

Ευτυχία: Ο καθοριστικός παράγοντας της επιτυχίας

Οι άνθρωποι μοιράζονται όλοι κοινά χαρακτηριστικά που έχουν να κάνουν με την κοινή ανθρώπινη φύση και την αναζήτηση ευτυχίας στη ζωή τους.

Οι κοινές ανθρώπινες ανάγκες κατά τον Abraham Maslow (Theory of human motivation, 1943) είναι κατ' αρχήν οι βασικές που χωρίζονται σε φυσικές (τροφή, νερό, στέγη, ύπνος) και ανάγκες ασφάλειας (αίσθηση ασφάλειας).

Αμέσως μετά έρχονται οι ψυχολογικές που περιλαμβάνουν το «ανήκειν» σε ομάδες και την ανάγκη για αγάπη και επίσης τις ανάγκες αναγνώρισης, σεβασμού και επίτευξης στόχων.

Αφού ικανοποιηθούν αυτές, οι οποίες είναι απαραίτητο να ικανοποιούνται για **κάθε** άνθρωπο χαρακτηριζόμενες ως ανάγκες «έλλειψης», ο άνθρωπος αναζητά την αυτοεκπλήρωση με κάτι που είναι σημαντικό για τον ίδιο προσωπικά και δίνει νόημα στη διαδρομή του στη ζωή.

Όσον αφορά στην επιδίωξη της ευτυχίας στη ζωή όλων μας, ο Αριστοτέλης την είχε χαρακτηρίσει ως το ύψιστο αγαθό, διότι είναι ο απόλυτος και τελικός σκοπός της ζωής ενώ όλοι οι άλλοι αποσκοπούν σε σχετικά αποτελέσματα.

Η ευτυχία είναι δύο ειδών: απόλαυση (hedonic) και νόημα-σκοπός (eudaimonic) και οι άνθρωποι χρειάζονται και τα δύο στη ζωή τους.

Σύμφωνα με την επιστήμη της Θετικής ψυχολογίας, ένα σημαντικό ποσοστό 40% της αίσθησης ευτυχίας μας προέρχεται από τις πράξεις και

τις σκέψεις που κάνουμε, εξαρτάται από εμάς δηλαδή και δεν είναι εξωγενές.

Η ανθρώπινη ευημερία κατά Seligman (Flourish, 2011) απαρτίζεται και εξαρτάται από τους εξής τομείς: θετικά συναισθήματα, απορρόφηση σε έργο (flow), σχέσεις με τους άλλους, νόημα ζωής, και αγώνας για επιτυχία. Όλα αυτά βέβαια προϋποθέτουν τη σωματική υγεία και ζωτικότητα ως βάση τους.

Οι ανθρώπινες ανάγκες που αναφέρθηκαν, ευνόητο είναι ότι δεν αλλάζουν όταν ο άνθρωπος είναι στην εργασία του.

Οι συνθήκες εργασιακού στρες και εξουθένωσης όπως και αυτές των κακών σχέσεων με έλλειψη σεβασμού στην εργασία και βέβαια η έλλειψη ξεκούρασης, αναγνώρισης, ασφάλειας και ανάπτυξης οδηγούν σε αποτελέσματα καταστροφικά για την ανθρώπινη ζωή και υγεία, καθώς και την σωματική και ψυχική ευημερία.

Η ευτυχία λοιπόν είναι εξίσου σημαντική στους χώρους εργασίας αρχικά επειδή οι άνθρωποι είναι ίδιοι όπου και να βρίσκονται και επίσης επειδή θα περάσουμε συνολικά 90.000 ώρες ζωής στους εργασιακούς μας χώρους.

Σύμφωνα με τις στατιστικές από τις Η.Π.Α και την Μεγάλη Βρετανία, (accessperks.com και Michigan Ross School of Business) οι εργαζόμενοι ζητούν υποστήριξη, εμπιστοσύνη, καλούς χώρους εργασίας, καλές ανθρώπινες σχέσεις, σεβασμό, σκοπό και αξίες που να υπηρετούν όπως και αυτονομία και αίσθηση προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης. Επίσης θέλουν οι ανώτεροί τους να νοιάζονται για την ευημερία τους ενεργά, αλλιώς χάνουν τα κίνητρά τους.

Πολλά φωτεινά παραδείγματα εταιρειών διεθνώς όπως η Zappos και το Virgin group και επιχειρηματίες όπως ο Tony Hsieh, Richard Branson, Warren Buffet μιλούν πάντα για την ανάγκη ευτυχίας στους εργαζόμενούς τους και πώς αυτή επιδρά έμμεσα αλλά καταλυτικά στην πίστη των πελατών στην εταιρεία αλλά και σε γενικότερα καλά αποτελέσματα στην απόδοσή τους αλλά κυρίως στη ζωή όλων όσων σχετίζονται με τις εταιρείες αυτές.

Τα οφέλη της ευημερίας στην εργασία, αλλά και σε κάθε ομάδα (π.χ αθλητική) είναι πολλά και μετρήσιμα. Η αύξηση του επιπέδου ευτυχίας

σε κορυφαία επίπεδα, οδηγεί σε 20% μεγαλύτερες αποδόσεις στις εταιρείες αυτές συγκριτικά με τον κλάδο τους σε βάθος δεκαετίας (Great places to work, S & P index, U.S.A).

Μεγέθη επίσης όπως οι πωλήσεις, η μείωση turnover και absenteeism, κόστους παροχών υγείας επηρεάζονται θετικά και καταλυτικά. Η καινοτομία, η αποτελεσματικότητα, η ακρίβεια στο έργο, η ηγεσία ομάδας, η ανθεκτικότητα και η αποτελεσματικότητα στην αλλαγή καθώς και η αφοσίωση και η επίλυση συγκρούσεων βελτιώνονται σημαντικά με την άνοδο του επιπέδου ευτυχίας στην εργασία. Όλα αυτά φυσικά αντανακλούν άμεσα στους πελάτες, των οποίων η πίστη στις εταιρείες αυτές ενισχύεται σημαντικά και αποκτά διάρκεια.

Οι άνθρωποι, συμπερασματικά, πετυχαίνουν σπουδαία αποτελέσματα μόνο όταν ικανοποιούνται και οι δύο βασικές προϋποθέσεις που αποτελούν τα θεμέλια της ανθρώπινης φύσης: α) ικανοποίηση των κοινών μας ανθρώπινων αναγκών και β) επιδίωξη όλων μας για περισσότερη ευτυχία.

Αξίζει να προσπαθήσουμε λοιπόν για τους σκοπούς αυτούς και γιατί αυτό θα οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα στις εταιρείες μας αλλά και κυριότερα γιατί αποτελεί τη σωστή και ηθική επιλογή για την υγεία και ευημερία όλων μας σε βάθος χρόνου.

Mania Kanaki MBA, ACC

Positive psychology coach - Life and Business

Certified by ICF, UC Berkeley, Wholebeing Institute

Positive psychology coaching & training

www.flowcoaching.gr

