

# راههای غلبه بر فشارکار

منبع: STRATEGY & LEADERSHIP, MAY, 2001

مترجم: صابر مقدمی

شما را مجبور می کند بدون ذره ای توقف و استراحت، به سمت اهداف مختلف حرکت کنید. تحریکهای جزئی و اشتباهات کوچک به ناکامیهای بزرگ ختم می شود. همچنین تلاشهای شما به صورت معقولی افزایش می یابد تا سطح بالایی از تنش فیزیکی حاصل شود. نهایتاً، این اقدام تنها می تواند بندرت محسوس یا حتی خوشایند شود.

همه آن انرژیهای روانی و فیزیکی ارزشمند هستند: پس از اینکه عامل محرک هورمون استرس به صدا درآمد، میلیاردها پیغام شیمیایی که احساسات و قلب انسان را با مغز او مرتبط می سازند مخابره می شود. همه پیامها ممکن است تا پایان یک روز شدید کاری ادامه یافته یا قطع شوند؛ و شما را تنها با انرژی و توان موردنیاز برای قرارگرفتن در جلو صفحه نمایشگر کامپیوتر یا تلویزیون رها کند.

نکته مهمتر این است که خاموش ساختن انرژی فعال کار دشواری است. بنابراین، شما ممکن است به طور چشمگیری دارای نگرشهای غیرقابل انعطاف و تحریک پذیری در روابط شخصی و زمانهای گذشته باشید که به نظر می رسد موجب آرامش شما می شود. تمام چیزها از زندگی خانوادگی گرفته تا تفریح و تعطیلات می تواند بیشتر نوعی کار و فعالیت احساس شود تا تجدید قوا.

به عبارت دیگر، انرژی ساکن قسمت پیشین مغز را از تکاپو انداخته و دسترسی شما را به بالاترین قابلیتها امکان پذیر می سازد. ویژگیهای انرژی ساکن عبارتند از: انقباض اندک عضلانی، داشتن ذهن هوشسیار، احساسات جسمی آرام، هوش خلاق، شور و نشاط فیزیکی و احساس عمیق سلامتی و تندرستی. حالت مولد و متمرکز که به جریان یا ناحیه موسوم است؛ فوق العاده ضروری است.

شما از طریق انرژی ساکن می توانید روزانه به پیشرفتهای بیشتری نائل شوید. زیرا شما آشکارا می توانید بر موضوعهای مهم خویش تمرکز کرده و وقت خود را صرف اختلافات بی فایده یا جزئیات غیر ضروری نکنید. شما از توان فیزیکی و ذهنی معادل یک دنده کمکی در یک خودرو برخوردارید، هنوز می توانید با تحمل فشار اندکی در مسیر انتخابی خود با سرعت حرکت کنید.

را دریافته ایم: نخست اینکه ما نه تنها قابلیتهای فعلی خود را شکل می دهیم بلکه هنگامی که دارای انرژی بیشتری هستیم به پتانسیلهای ناشناخته خویش دست می یابیم. دوم اینکه ما دو نوع انرژی کاملاً متفاوت داریم که اکثر رهبران، آنها را از یکدیگر تشخیص نمی دهند.

پژوهشگران، این دو نوع انرژی را با نامگذاری آنها تحت عنوان انرژی فعال و انرژی ساکن با یکدیگر مقایسه می کنند. اکثر ما با انرژی فعال روبرو شده ایم، این انرژی از طریق فشار و اضطراب دائمی قابل شناسایی است. در این حالت، هورمونهای غلبه بر استرس بدن مانند آدرنالین و کورتیزول فوراً ترشح شده و انرژی فعال شما را به تحرک وامی دارد؛ زیرا انرژی فعال موجب فعال شدن قسمت پیشین مغز می شود. این قسمت از مغز با بکارگیری تمام انرژی بدن به خطرات پاسخ می دهد. بنابراین، شما می توانید بایستید، بجنگید یا فرار کنید. اگر چه این قسمت از مغز به طور چشمگیری وظیفه بقا و ادامه حیات را برعهده دارد اما شامل عوامل خلاقیت، بینش یا عکس العملهای سنجیده نمی شود. این قسمت تنها می تواند شما را قادر سازد کارهای همیشگی را به صورت سریعتر، جدیدتر، طولانی تر و رساتر انجام دهید.

ممکن است خسته و کوفته از خواب بیدار شوید؛ اما پس از نوشیدن چند فنجان قهوه و چند کش و قوس سنگین ممکن است به زودی خود را پر انرژی احساس کنید. این نوع انرژی

رهبران سطوح مختلف یک سازمان نیازمند بینش، تمرکز استراتژیک و عملگرایی هستند. رهبران برای اینکه بتوانند در صحنه دنیای پویا و پیچیده امروز یک تاز شوند؛ به مهارتها و بینشهای جدیدی نیاز دارند تا تفکر رایج درباره نحوه افزایش انرژی و توجه به فشارکاری فرآیندها را ارتقا بخشند.

دنیا به کسانی تعلق دارد که انرژی و توان بیشتری دارند. تعداد رهبرانی که امروزه با این گفته موافق نیستند اندک است. این جمله متعلق به آلکسیس دو توکوویل است که بیش از ۱۵۰ سال قبل بیان شده است. بدون انرژی، زندگی و رهبری صرفاً تواناییهای بالقوه هستند. درواقع کسی مانند پیتراکرا، انرژی شخصی را به عنوان اولین ویژگی رهبری به شمار آورده و می گوید: اولین و مهمترین وظیفه شما به عنوان یک رهبر این است که میزان انرژی درونی خود را بالا ببرید و سپس به اطرافیان خود کمک کنید تا انرژی درونی خود را بالا ببرند.

امروزه ما از رشته های علمی نظیر اعصاب، روانشناسی کار، زیست شناسی زمان و روانشناسی عملکرد که بسیاری از متخصصان کسب و کار اطلاع اندکی از آنها دارند، مطالب مهمی درباره جریان انرژی بدن، قلب، ذهن و روح می آموزیم و ابزارهای کاربردی لازم را برای بهینه سازی ابعاد کلیدی رهبری به دست می آوریم.

اكتشافات علمی اخیر، دو حقیقت را به اثبات می رسانند که بسیاری از ما به فرست آن

**رهبران  
برای اینکه  
بتوانند وارد دنیای  
پیچیده امروز  
شوند  
به بینشهای جدیدی  
نیاز دارند  
تا تفکر رایج درباره  
نحوه افزایش  
انرژی  
و توجه به فشار کاری  
فزاینده را  
ارتقا بخشند.**

**بسیاری از  
تحقیقات علمی  
ثابت کرده است  
که  
استراحتهای کوتاه  
طی روز  
موجب  
تسریع کار و  
افزایش انرژی  
خواهد شد.**

موسیقی از خواب بیدار شوید.  
• از سروصداهای گوشخراش و ناموزون که موجب ایجاد شوک بر سیستم بدن می گردد؛ دوری کنید.  
• تا زمانی که هنوز در رختخواب هستید؛ لحظاتی را صرف تنفس و از بین بردن تنشهایی کنید که در نواحی گردن، فک، شانه ها، پشت و بازوها احساس می کنید؛  
• باشتاب از رختخواب بیرون نیاید. با بیدار شدن آرام از خواب، شما می توانید از قدرت آرامبخش آن بیشتر برخوردار شوید.  
• چراغها را روشن کنید.

آیا در صبحگاههای آفتابی برای تنفس هوای تازه و غرق شدن در نور و روشنی قدم به بیرون می گذارید؟ بسیاری از ما این کار را تنها در روزهای تعطیل انجام می دهیم نه در بقیه ایام سال. ما باید این کار را انجام دهیم. مغز انسان به بسیاری از علائم واکنش نشان می دهد، اما تعداد کمی از این علائم از نور قویتر هستند.

یک ارتباط عصبی بین شبکیه چشم و هسته های عصبی مغز شما وجود دارد که نقش مهمی در تمرکز، حفظ و تولید انرژی ایفا می کند. در اکثر موارد، نور بیشتر، موجب تمرکز بیشتر و تولید انرژی ساکن بیشتر می شود.

این مطلب را فردا، هنگام بیرون آمدن از رختخواب امتحان کنید. به تدریج سه یا چهار برابر چراغهایی را که مطابق معمول روشن می کردید روشن کنید. آنها را تا ۱۵ دقیقه بعد از بیداری روشن نگهدارید. یا به مدت یک دقیقه بیرون رفته و چشمان خود را در معرض نور روز قرار دهید. تفاوت انرژی را احساس کنید. این نور بیشتر موجب افزایش حال و حوصله در افراد و ایجاد یک نشانه هشجاری فوری در مغز می شود که فیزیولوژی بدن را از حالت خواب بیرون آورده و به سمت انرژی ساکن سوق می دهد.

• حداقل پنج دقیقه به فعالیت آرام فیزیکی بپردازید.

انجام چند دقیقه نرمش آرام قادر است شور و شوق شما را افزایش داده و میزان تنش را کاهش دهد. خود را به آرامی گرم کرده و سپس به مدت چند دقیقه به یک فعالیت آرام فیزیکی نظیر پیاده روی، بالارفتن و پایین آمدن از پله ها، رکاب زدن در یک فضای آرام و مناسب بر روی

داشت. این پیش بینی در اولین ساعات پس از بیداری و از طریق نحوه بیدار شدن شما از خواب صبحگاهی، کارهایی که انجام می دهید و کارهایی که انجام نمی دهید؛ امکان پذیر است. به یک مفهوم سازوکار بدن شما خود را با نیاز روز منطبق ساخته و می کوشد اندازه و نوع انرژی مورد نیاز را پیش بینی کند.

بسیاری از ما، تاجایی که ممکن است ساعات بیداری خود را به تعویق می اندازیم و سپس در آخرین لحظات از رختخواب برمی خیزیم و با عجله روز را شروع می کنیم. این کار موجب می شود یک شوک تنش زا به سیستم بدن وارد شود؛ فشار خون با وارد شدن هورمون استرس به جریان خون بالا می رود. شما ممکن است احساس کنید که بیدار هستید اما این بیداری نشانه بقااست نه حرارت و شوروشوق واقعی. افزایش میزان کافئین موجب تقویت مغز و احساسات می شود اما این انرژی غیرطبیعی تنها موجب گرمی بیشتر سیستم بدن می شود. صبحانه خود را با سروصدا و غوغا شروع کرده و خود را در شلوغی ترافیک عصبانی کنید؛ خواهید دید که مقدمات لازم برای یک شروع بی نظیر مهیا می شود. میلیونها نفر روز خود را به این صورت آغاز می کنند.

راهکارهای زیر را امتحان کرده و روز خود را با هدف کسب انرژی ساکن بیشتر آغاز کنید:

• از طرف راست رختخواب و بدون شنیدن صدای زنگ ساعت از خواب بیدار شوید.  
• تا جایی که ممکن است با صدای دلنشین

شما هنگامی که توانایی ایجاد و حفظ انرژی ساکن را در خود بهبود می بخشید، به طور اثربخش تری خود را از سروصدا، اشتغالات، هجوم و ناراحتیهای زندگی رها می کنید. شما شفافیت ذهنی و شور و نشاط دائمی را ارتقا می بخشید. شما با وجود فشار فوق العاده، عدم اطمینان دائمی و تغییر پیچیده، ابتکار بیشتری پیدا می کنید. حق با توماس واتسون، مدیر ارشد اجرایی آمریکایی است که یک بار گفت: «شکی نیست که در درون ما منابع عظیم انرژی وجود دارد».

شما با اعمال چند تغییر ساده در شیوه مدیریت روزانه خود می توانید اثرات طاقت فرسای انرژی فعال را خنثی کرده و آن را به انرژی ساکن تبدیل کنید. این تغییرات کاربردی به سه دسته تقسیم می شوند:

• روز را با آرامش و سکوت آغاز کنید؛  
• طی روز، دست از کار و فعالیت بکشید و به صورت علمی استراحت کنید؛  
• در پایان روز مجدداً به تامین میزان انرژی ساکن خود بپردازید.

### روز آرام

از همان لحظه ای که از رختخواب بیرون می آید؛ مغز شما سازوکار بدن شما را تنظیم کرده و آن را با خواسته های فیزیکی، احساسی و ذهنی جاری و موردانتظار هماهنگ می سازد. پژوهشگران قادرند پیش بینی کنند که شما هنگام بعدازظهر و غروب چقدر انرژی خواهید



یک دوچرخه ثابت یا دوچرخه سواری در بیرون بردازید. برای تنوع، شما ممکن است چند نرمش برای تقویت عضلات خود انجام دهید. هر کدام از این نرمشها علائمی به مغز مخابره می کند تا بر میزان هوشیاری و انرژی ساکن بیفزاید.

● چند لقمه صبحانه مقوی بخورید.

صبحانه در مقایسه با سایر وعده های غذایی ممکن است اهمیت زیادی داشته باشد. موقعی که شما یک صبحانه سالم و مناسبی می خورید - یک کاسه بلغور جو یا شیر کم چربی و یک تکه میوه، یک تکه نان تهیه شده از غلات با پنیر بدون چربی یا مربای میوه - انرژی خود را به حرکت درمی آورید. هنگامی که غذا وارد معده می شود عکس العملهایی در مغز و حواس برمی انگیزد که برای شروع هوشیاری و انرژی ساکن ضروری است.

حتی یک صبحانه کم اما متعادل، موجبات تحریک سیستم عصب سمپاتیک را فراهم آورده و میزان ترشح هورمونها و فرستنده های عصبی را در مغز برای یک دوره طولانی فعالیت افزایش می دهد.

### مکتهای استراتژیک

بسیاری از تحقیقات علمی ثابت کرده است که استراحتهای کوتاه طی روز، موجب تسریع کار و افزایش انرژی شده، میزان کلی موفقیت فعالیتها را با افسردگی و خستگی کمتری فراهم می سازد. به همین دلیل، استفاده از مکتهای استراتژیک یک دقیقه ای یا کمتر و استراحتهای اساسی دو یا پنج دقیقه ای حائز اهمیت است.

هر مکث استراتژیک یا استراحت اساسی موجب می شود انرژی ساکن به طور طبیعی و چشمگیری افزایش یابد. اما، اگر شما استراحت بعدی را انجام ندهید؛ میزان انرژی شما به طور اجتناب ناپذیری کاهش خواهد یافت. بنابراین، شما باید هر نیم ساعت، یک مکث استراتژیک کوتاه و دربین صبح و بعدازظهر یک استراحت اساسی نسبتاً طولانی داشته باشید. این مکتها و استراحتها، به طور مشترک حاوی عناصر ششگانه زیر هستند:

۱ - نفسهای عمیق کشیده و به آرامی نفس کنید: نحوه تنفس شما تا حد زیادی در ارتباط است با میزان انرژی و دقتی که می توانید در تمام طول روز تولید و حفظ کنید. قطع اکسیژن - مکتهای

کوتاه مدت تنفسی و تنفس ناقص - یکی از عوامل رایجی است که موجب تنش و خستگی می شود. برعکس، هرگاه شما نفسهای عمیق بکشید آرامش و هوشیاری شما افزایش می یابد.

۲ - چشم انداز خود را تغییر داده و نور کافی کسب کنید: خستگی چشم می تواند یکی از دلایل مهم تنش و خستگی مفرط به ویژه در اواخر روز باشد. به مرور زمان، ماهیچه های کوچک چشم انسان در مقایسه با سایر بافتهای ماهیچه ای بدن از انرژی بیشتری استفاده می کنند. بیش از نیمی از گیرنده های حسی بدن شما در چشمتان جمع می شوند. اگر در هر نیم ساعت یا بیشتر یک استراحت کوتاه نداشته باشید، آنها خسته شده و موجب بروز سردرد، خستگی و تنش در نواحی گردن و شانه ها می شوند.

اگر شما مشغول انجام کار چشمی هستید، لحظاتی را برای پلک زدن اختصاص داده و به اشیاء دور دست نگاه کنید. اگر به چیزی در دوردست خیره شده اید، مجدداً به چیزی در نزدیکی تمرکز کنید. این تمرینهای ساده موجب استراحت اساسی و کوتاه بسیاری از ماهیچه های چشم می گردد.

درخلال هر مکث استراتژیک یا استراحت اساسی، به کنارینجره رفته یا به یک جسم داخلی نگاه کنید. بسیاری از مردم گزارش می کنند که پس از مشاهده یک منظره روشن بیرونی یا خیره شدن به یک نور داخلی، حتی

نور لامپهای معمولی اتاق، یک احساس آرامش دیرپایی در خود احساس می کنند.

۳ - بدن خود را شل کرده و حالت جسمانی خود را مجدداً تنظیم کنید: تا زمانی که نشسته اید به انرژی کمتری برای برخاستن و ادامه دادن خواهید داشت. در این مرحله، صاف، آرام و راحت برخیزید. شواهدی در دسترس است که نشان می دهد کسانی که روزانه برای مدت طولانی یک جا می نشینند می توانند از طریق ایستادن در هر نیم ساعت یا بیشتر، هوشیاری و انرژی خود را تا ۳۰ درصد افزایش دهند.

اگر قبلاً طی روز برای مدت زمان طولانی ایستاده اند، حالت جسمانی خود را بررسی کنید. حالت جسمانی ضعیف - حتی افتادگی شانه ها - ظرفیت ششها را به میزان ۳۰ درصد کاهش می دهد. بر اساس یافته های پژوهشگران، عامل کلیدی برای یک حالت جسمانی آرمانی، بررسی آگاهانه و مکرر وضعیت گردن است. منظور حفظ چانه درحالت طبیعی و بالانگهداشتن سر است.

تحریک فیزیکی عامل مهم دیگری برای کسب نیرو و تمرکز قدرت است. هر موقع که شما برمی خیزید و حرکت می کنید، انرژی و هوشیاری شما افزایش می یابد. هر موقع، چند ثانیه اینجا و چندثانیه آنجا. شما انرژی بیشتری کسب می کنید و پاداش شما داشتن یک ذهن شفاف و متعالی است. بنابراین، بخاطر داشته باشید اگر یک شغل اداری دارید، مثلاً، اغلب

**ما همیشه خود را برای زندگی آماده می‌کنیم اما هیچگاه به درستی زندگی نمی‌کنیم.**

**عده ای مهارت‌های ویژه خود را توسعه می‌دهند تا انرژی خود را هنگام بروز فشار کاری افزایش دهند.**

شروع می‌کنید و سپس با استراحت‌ها و مکث‌ها، آن نیرو و مراقبت استثنایی را حفظ می‌کنید؛ شما می‌توانید شبها با بهترین روحیه به منزل برگردید. پس شما می‌توانید به جای افتادن در دام خستگی مفرط ناشی از استرس و تنش، انرژی ساکن خود را تجدید کنید. در زیر سه روش برای لذت بردن بیشتر از خویشتن پیشنهاد شده که نه تنها انرژی ساکن شما را تداوم می‌بخشد بلکه به انرژی ساکن افراد محبوب خود می‌افزاید.

۱- روش و شیوه ای را که از در وارد می‌شوید تغییر دهید: کیفیت شغل شما مهم نیست. آهنگ کار و فعالیت شما به طور چشمگیری از آهنگ اقامت در منزل متفاوت تر و شدیدتر است. هنوز بسیاری از ما در منزل هم هرگز اجازه نمی‌دهیم فشار کاریمان کاهش یابد. در عوض، ما با عجله شام درست می‌کنیم، روزنامه‌ها را ورق می‌زنیم، به سرعت غذا می‌خوریم و سپس در برابر تلویزیون زانو می‌زنیم یا دور تازه ای از مسئولیتهای برنامه ریزی شده را شروع می‌کنیم مانند کارهای شبانه، وظایف و تعهدات والدین، انجام کارهای دفتری، آماده سازی گزارشها یا پرداخت صورتحسابها. چیزی که وجود ندارد یک زمان استراحت کوتاه برای ازبین بردن استرس و تنش و شروع شب با مجموعه ای از انرژی و هیجان و شور و شوق مضاعف است.

بسیاری از خانواده‌ها عادت دارند در پایان روز دور هم جمع شده و درباره اتفاقات ناگوار حرف بزنند. به عنوان یک راهکار، به جای این کار، با اعضای خانواده گفتگو کرده و به روشهای مختلفی با آنها احوالپرسی کنید؛ به نحوی که شغف و شادمانی خود را از دیدن دیگران به صورت صمیمانه و دلسوزانه ابراز کنید.

۲- انرژی شبانه خود را بازسازی کنید: آنچه که شما نیم ساعت پس از صرف شام انجام می‌دهید یا نمی‌دهید، میزان انرژی و شور و حال شما و چگونگی خواب شما در آن شب را مشخص خواهد ساخت. چند دقیقه حرکات آرام فیزیکی در این لحظه از روز موجب می‌شود میزان انرژی و سرعت سوخت و ساز بدن شما مانند لحظات استراحت افزایش یابد. پژوهشگران گزارش می‌دهند که پیاده روی پس از هر وعده غذایی ممکن است

هنگام صحبت کردن با تلفن بر خیزید و قدم بزنید.

۴- آب سرد بخورید: یکی از دلایل فقدان انرژی که کمتر بدان توجه شده است؛ کمبود آب است. آب موجب می‌شود محیط مناسب برای انتقال تکانه‌های عصبی، عبور سایر فرایندهای بیوشیمیایی، انقباضات ماهیچه ای که موجب تحریک ساز و کار بدن و ایجاد انرژی می‌شود؛ فراهم آید.

حتی یک کاهش ناچیز در میزان آب که برای ایجاد تشنگی کافی نیست می‌تواند به طور چشمگیری میزان انرژی را کاهش دهد.

با نوشیدن آب اضافی در هنگام استراحت و مکث یا حتی در اغلب مواقع، شما نه تنها مقاومت و سلامتی عمومی خود را در برابر بیماریها افزایش می‌دهید بلکه علائم پیوسته‌ای را به ساز و کار یا متابولیسم بدن خود ارسال می‌کنید تا انرژی و میزان مراقبت آن را در سطح بالایی نگهداری کند. این اثر ممکن است هنگام نوشیدن آب سرد تشدید شود. زیرا هنگامی که آب سرد وارد معده می‌شود موجب ایجاد انرژی مضاعفی در سرتاسر بدن شده و میزان هوشیاری مغز و حواس انسان را ارتقا می‌بخشد.

۵- از خنده و شوخی لذت ببرید: ما با نگرانی مداوم درباره کار یا زندگی، به روشهای مختلفی ضرر می‌کنیم. هنگامی که شما از ته دل می‌خندید مجموعه کاملی از فعل و

انفعالات سودمند بیوشیمیایی نظیر کاهش افزایش انرژی و هوشیاری خلاق در بدنتان به وقوع می‌پیوندد. در بسیاری از شرایط، خنده کیهانی به بهترین نوع خنده و شادمانی اطلاق می‌شود. یعنی یافتن موضوعهای خنده دار در بطن تناقضات، دشواریها و ابهامات روزمره زندگی و توانایی خندیدن بر خویشتن.

۶- کمی الهام بگیرید: موقعیتی را به خاطر بیاورید که قبلاً در آن قرار داشتید. یکی از مشاوران یا معلمانی را به خاطر بیاورید که تاثیر زیادی در شکل گیری شرایط کنونی شما داشته‌اند. یک کلمه یا یادداشت واقعاً الهام بخش و یاری رسان را به خاطر بیاورید که اخیراً شنیده‌اید. یا به تصویر افراد مورد علاقه تان خیره شوید. برای کسانی که انرژی مستمر و بی‌وقفه شما ممکن است برای آنها اهمیت داشته باشد.

هنگامی که در اواسط صبح و بعد از ظهر به استراحت اساسی می‌پردازید، عامل هفتم را نیز اضافه کنید: غذای سبکی بخورید. خوردن غذاهای سبک کم چربی بین وعده‌های غذایی می‌تواند انرژی و ساز و کار شما را افزایش دهد. خوردن وعده‌های غذایی و غذاهای سبک کوچکتر و مغذی به تثبیت میزان قند خون کمک کرده و موجب بهینه سازی حافظه، یادگیری و عملکرد می‌شود.

**روحیه خوب**

هنگامی که روز خود را با انرژی ساکن



زیر را دنبال کنید:

- ۱- روز را با آرامش شروع کنید.
  - از قسمت راست تختخواب و بدون صدای زنگ از خواب بیدار شوید؛
  - چراغها را روشن کنید؛
  - حداقل پنج دقیقه به فعالیت آرام فیزیکی بپردازید؛
  - چند لقمه صبحانه خوشمزه بخورید؛
- ۲- مکتهای استراتژیک و استراحتهای اساسی بکنید؛
  - نفسهای عمیق و آرام بکشید؛
  - چشم انداز خود را تغییر داده و نور کافی کسب کنید؛
  - بدن خود را شل کرده و حالت جسمانی خود را مجدداً تنظیم کنید؛
  - آب سرد بنوشید؛
  - از خنده و شوخی لذت ببرید؛
  - کمی الهام بگیرید؛
  - در اواسط صبح و بعد از ظهر غذای سبکی بخورید؛
- ۳- با بهترین روحیه به منزل مراجعت کنید.
  - روش و شیوه ای را که از در وارد می شوید تغییر دهید.
  - پس از صرف شام، انرژی خود را با پنج دقیقه فعالیت سبک، بازسازی کنید.
  - فرصت کوتاهی یافته و بدون احساس گناه دست از کار بکشید. □

موجب افزایش انرژی شده و تولید حرارت جهت سوزاندن چربیها را تا ۵۰ درصد افزایش دهد.

پژوهشگران خواب در بیمارستان مایو عقیده دارند که یک جلسه نرمش سبک شامگاهی می تواند به طور قابل توجهی خواب انسان را عمیق تر سازد. پیتز هاری مدیر برنامه بی خوابی بیمارستان می گوید: اگر شما بتوانید سه تا پنج ساعت قبل از رفتن به رختخواب، دمای بدنتان را با نرمش بالا ببرید؛ دمای بدنتان هنگام آماده شدن برای خواب به نحو چشمگیری کاهش یافته و خواب شما بدون آنکه بر خیزید عمیق تر خواهد شد.

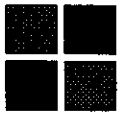
۳- هرازگاه، بدون اینکه احساس گناه بکنید، دست از کار بکشید: در اوقات مختلف روز، مغز و حواس انسان باید کمتر با یکدیگر درگیر شوند. به عبارت دیگر، همه آنها نیاز به استراحت دارند. اگر این استراحتهای اساسی به صورت برنامه ریزی شده انجام نگیرند؛ آنها به صورت اتفاقی رخ داده و مکتهایی را به بار خواهد آورد که موجب بروز آشفتگی در کار و روابط شخصی خواهد شد. کی یو کگارد فیلسوف معروف دانمارکی می گوید: اکثر مردم با چنان شتاب خستگی ناپذیر به دنبال موفقیت و خوشبختی هستند که گویی عمر آنان به سر آمده است.

بسیاری از ما احساس می کنیم که کاری برای انجام دادن وجود ندارد و باید خود را کنار بکشیم. آیا یک مکث یا استراحت ده دقیقه ای مناسب و خوشایند، می تواند از یک روز کاری پرفشار یا گیر کردن در ترافیک ارزشمندتر باشد؟ بله. وگرنه فشار کاری می تواند ما را در خود غرق سازد. همانند رهبران، ما زندگی خود را صرف انجام دادن کارها می کنیم و هنوز فاصله زیادی با قافله داریم. تصور غلطی که با کار بدون توقف و مداوم نصیب ما خواهد شد؛ همان تصور غلط است. بر اساس برآوردی که انجام شده، هر کدام از ما در سراسر زندگیمان، حداقل ۳۵ ساعت صرف یک کار ناتمام می کنیم. ما می گوییم: به محض اینکه کارهای عقب مانده ام را جبران کنم استراحت خواهم کرد. پس از آن در خدمت شما خواهم بود. سپس به چند تفریح ساده روزمره خواهم پرداخت. پس از آن نشان خواهم داد که چقدر به شما علاقه دارم.

### مراحل غلبه بر فشار کاری

برای اینکه انرژی ساکن رهبری را در وجودتان ایجاد، حفظ و تقویت کنید مراحل





## کلان سیستم

مشاوران نرم افزار و تکنولوژی اطلاعات IT  
(عضو شورای عالی انفورماتیک)

WTO در راه است و رقابت عرصه جهانی پیدا کرده است!!

آیا بدون داشتن قیمت تمام شده محصولات، خدمات و اطلاعات مدیریت به صورتی سیستماتیک، میتوان سهمی در بازار رقابتی داشت؟!

بانگرش (Enterprise Resource Planning) ERP  
و بهره گیری از متدولوژی علمی **M Objects** میتوان  
به سیستمهای اطلاعاتی مدیریت (MIS) بصورت  
Integrated در یک نظام Total Systems دست یافت

### 5M Objects Model

#### 1 - Money Object:

حسابداری، خزانه (دریافت و پرداخت)، نسبتهای مالی، بودجه، اموال، بازاریابی و فروش (داخلی، صادرات)

#### 2 - Material Object:

انبار، تدارکات (داخلی، قراردادی، خارجی)، قراردادهای کنترل موجودی و حمل

#### 3 - Manpower Object:

پرسنلی، اوقات کارکرد، حقوق و دستمزد، پاداش افزایش بهره وری، برنامه ریزی آموزشی، ... و دبیرخانه

#### 4 - Machinery Object:

نگهداری و تعمیرات PM و خدمات پس از فروش CRM

#### 5 - Management Object:

برنامه ریزی و کنترل تولید، مواد و کنترل کیفیت

قیمت تمام شده، سیستم اطلاعاتی مدیریت  
کارخانه و ستادی و شاخصهای کلیدی موفقیت CSF

با بهره گیری از **Net Framework** و بکارگیری  
به روزترین متدولوژی شناخت، طراحی و برنامه نویسی،  
مجموعه فوق بصورت **Web\_Based** ارائه میگردد.  
شرکت کلان سیستم با متجاوز از ۲۵ سال تجربه در IT و  
مشاوره مدیریت، آماده همکاری برای تحقق اهداف  
مدیریت است.

تلفن: ۸۷۳۲۸۴۱۲ و ۸۷۳۲۶۸۵ فکس: ۸۷۵۱۸۲۰

[www.calansystem.com](http://www.calansystem.com)

نشانی: تهران، خیابان احمد قصیر (بخارست)، کوچه  
ششم، ساختمان دی، پلاک ۱۷/۱

# ایریسا

(شرکت بین المللی مهندسی سیستم ها و اتوماسیون)

تنها شرکت ایرانی دارای گواهینامه **ISO9001**

در زمینه های طراحی و ایجاد

سیستم های یکپارچه اطلاعات مدیریت

(MIS)

و سیستم های اتوماسیون صنعتی

(PLC, DCS, IPC, SCADA)

9

بزرگترین شرکت غیر دولتی

در طبقه بندی شورای عالی انفورماتیک کشور

در زمینه های طراحی و پیاده سازی

سیستم های اطلاعات مدیریت و اتوماسیون

با بکارگیری پیشرفته ترین فن آوری و متدولوژی های

مهندسی نرم افزار



ایریسا

IRISA

اصفهان: چهارباغ بالا، کوچه شهید هدایتی، شماره ۵

تلفن های: ۶۶۱۱۶۲۰ (۰۳۱۱) و ۸۷۳۴۳۹۶ (۰۲۱)

دورنگار: ۶۶۲۴۰۴۱ (۰۳۱۱)

[www.irisa-ir.com](http://www.irisa-ir.com)

e-mail: [irisa@irisamail.com](mailto:irisa@irisamail.com)

## شرکت مشاورین کیفیت ساز

مورد تأیید مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران  
در زمینه خدمات مشاوره ای نظامهای مدیریت کیفیت

مشاور امین شما

در استقرار و حفظ سیستم های کیفیت شامل:

- QUALITY SYSTEM IN HEALTH SERVICES
- INTEGRATED MANAGEMENT SYSTEM
- SUPPLIER CHAIN MANAGEMENT
- PERFORMANCE MEASUREMENT
- PARTICIPATIVE MANAGEMENT
- QUALITY CONTROL CIRCLE
- STRATEGIC MANAGEMENT
- SAPCO 79/SOGEDAC 90
- SUGGESTION SYSTEM
- COST OF QUALITY
- BENCHMARKING
- QUALITY INDEX
- ISO 9000:1994
- ISO 9001:2000
- ISO/IEC 17025
- OHSAS 18000
- ISO/TS 16949
- IBEC / EFQM
- SIX SIGMA
- ISO 14000
- CE-MARK
- QS-9000
- SA 8000
- TE 9000
- TL 9000
- FS 9000
- HACCP
- TQM
- 5S

نشانی: تهران-خیابان ولی عصر-روپروی درب اصلی پارتی ملت  
ساختمان صورتی-طبقه دوم-واحد ۱۷  
تلفن: ۰۲۱۴۱۴۱۴ - ۰۲۱۲۳۵۶  
تلفکس: ۰۲۱۴۱۴۱۴ - ۰۲۱۴۱۴۱۴

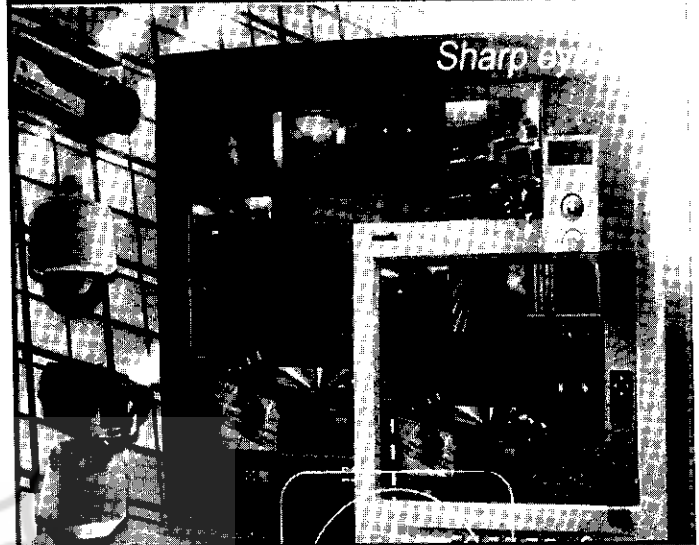
ما، هیچگاه شما را تنها نخواهیم گذاشت



شرکت مشاورین کیفیت ساز

## نظارت تلویزیونی Sharp eye ویژه صاحبان صنایع

رویت و ضبط تصاویر خطوط تولید کارخانه در دفتر کار و منزل  
ضبط دیجیتال بدون وقفه صوت و تصویر و دسترسی سریع  
به هر یک از تصاویر ضبط شده. تهیه فایل های عکس و ...



۸۸۲۳۶۹۸ . ۸۸۲۳۲۸۴

www.karvarcctv.com

مهندسی کارور الکترونیک  
مشاور، طرح و اجرا

## مجتمع تحقیقاتی کارآفرینان صنایع



مجتمع تحقیقاتی کارآفرینان صنایع با استفاده از کارشناسان  
م تجرب، آماده ارائه خدمات مشاوره، نظارت و اجرا به شرح زیر  
می باشد:

- ✓ شرکت منتخب بانک صنعت و معدن در زمینه امکانسنجی فنی -  
اقتصادی طرح ها (دارای گرید از بانک صنعت و معدن)
- ✓ طراحی و پیاده سازی سیستم های مدیریت در زمینه های:  
- سیستم های مدیریت کیفیت (چک لیست ساپکو، ISO/TS ۱۶۹۴۹، ISO ۹۰۰۱:۲۰۰۰)
- سیستم های مدیریت زیست محیطی (ISO ۱۴۰۰۰)
- سیستم های مدیریت بهداشت و ایمنی (OHSAS ۱۸۰۰۰، HACCP)
- مدل های تعالی سازمان (BUSINESS EXCELLENCE)
- ✓ برنامه ریزی و کنترل پروژه
- ✓ مدیریت پیمان طرح ها و پروژه های اجرایی
- ✓ انجام کلیه پروژه های تحقیقاتی - مطالعاتی

آدرس: تهران- خیابان کریمخان زند - خیابان استاد نجات اللهی  
(ویلاي شمالی) - شماره ۲۸۴ - طبقه دوم

تلفن: ۸۸۰۲۲۵۳ و ۸۸۰۱۹۱۱

فکس: ۸۸۰۲۲۵۱