

### گام‌های موفقیت

(مدیریت استرس)

قابل توجه مدیران

برای خیلی‌ها پیوستن به فرهنگ کار، هزینه‌های سنگین شخصی به همراه دارد که همانا استرس یا فشار روانی است. واژه‌ی استرس، امروزه در بسیاری از فرهنگ‌ها جایگاه خود را پیدا کرده است. وقتی مردم می‌گویند «کار پراسترسی است»، اغلب منظورشان این است که برای آن کار، وجهه‌ی خاصی در نظر بگیرند اما برای کسانی که روبه‌رو شدن با این استرس در جریان کارهای روزانه به شکل معضل درآمده، واژه‌ی استرس آن‌قدرها هم سبب تفاخر نیست. برای آنان استرس، حکم درد و تألم دارد.

#### راه‌های موفقیت

- شناسایی نشانه‌ها و درک علت‌های استرس در محیط کار برای کنترل استرس و تبدیل نشدن آن به یک معضل، ضروری است.
- ماهیت متغیر کار، استرس را پیچیده‌تر می‌کند و بر شیوع آن می‌افزاید. مهم است استرس خود را مهار کنید و بر این اساس، رفتار نمایید. برنامه‌ای بریزید و براساس آن رفتار کنید.
- باید برای کاستن استرس، کار کنید. استرس به‌خودی خود از بین نمی‌رود. زمانی را که صرف برخورد با استرس می‌کنید، به شکل کارایی بیش‌تر و لذت‌بردن مضاعف از زمان -چه در محیط کار و چه در خانه- جبران می‌شود.

«کاری کوپر» و «سوزان کارت رایت» ترجمه‌ی «مهدی قراچه‌داغی»



تهیه و تنظیم: عباس فیض  
کارشناس مدیریت صنعتی

#### اشتباهات رایج:

##### ■ فکر می‌کنید می‌توانید به‌تنهایی کارتان را انجام دهید:

اشخاص اغلب بیش از حد توانایی‌شان، کار قبول می‌کنند؛ فکر می‌کنند بدون کمک دیگران می‌توانند به‌تنهایی کارها را انجام بدهند. شاید فکر می‌کنید اگر کارهای بیش‌تری انجام بدهید، در هزینه‌های شرکت‌تان صرفه‌جویی می‌کنید، در صورتی که ممکن است با این اقدام با ایجاد ناکارایی، بر هزینه‌های شرکت خود بیفزایید. اغلب در شرایط استرس کاری، بهترین اقدام، تفویض کردن کارها به دیگران است؛ بنابراین برقراری ارتباط بهتر و اولویت‌بندی هدف‌ها، از جمله ضروریات به‌شمار می‌آید. شناسایی منابع بهتر مدیریت، اولویت‌بندی فشار کاری، پیش‌بینی نقاط فشار و واریسی پیشرفت کارها، از جمله اقدامات مفید برای کاستن از استرس هستند.

##### ■ «نه» نمی‌گویید:

شاید شما، یکی از کسانی باشید که مدت‌های طولانی، کارهای متعددی انجام داده‌اید و حالا همه از شما انتظار دارند که به همین شکل ادامه دهید. همکاران‌تان احتمالاً متوجه از خودگذشتگی شما نیستند؛ ممکن است بابت این از خودگذشتگی، پاداشی به شما ندهند. ممکن است کار اضافی بکنید. راه‌حل، این است که قاطعیت بیش‌تری نشان دهید و وقتی فشار بیش از حد زیاد است، به بعضی از کارها جواب «نه» بدهید.

##### ■ ساعت کارتان طولانی‌ست:

در بعضی از شرکت‌ها و سازمان‌ها استرس، تولید برتری می‌کند و فرهنگ حاکم بر آن سازمان، استرس‌زده‌ها را موفق ارزیابی می‌کند. بسیاری از کارکنان، ساعت‌های طولانی کار می‌کنند؛ به این امید که کار زیادشان را دیگران ببینند اما در خفا و بی‌آن‌که به روی خود بیاورند، از کار طولانی‌مدت دلخور هستند.

##### ■ فشار آوردن به دیگران:

استرس، حد و مرز نمی‌شناسد. استرس ناشی از بخشی از زندگی، روی سایر جنبه‌های آن نیز تأثیر می‌گذارد. سعی کنید استرس خود را به دیگران منتقل نکنید. روی علت‌های استرس، دقیق شوید و به نشانه‌های آن توجه کنید.

