

# ۱۰ توصیه برای کاهش

## استرس محیط کار

### ۱. مدیریت زمان و مهارت‌های سازمانی خود را بهبود بخشید

فهرست‌هایی هم در مقیاس کوتاه مدت و هم بلند مدت برای کارهایتان تنظیم کنید، از اهداف غیرمنتظره دست بردارید، برای آنچه نیاز دارید حتماً کمک بگیرید و «نه» گفتن را یاد بگیرید.

### ۲. به عضلات خود استراحت داده و نفس عمیق بکشید

چنانچه غرق در روابط و وظایف حرفه‌ای خود شده‌اید، لحظه‌ای موقعیت را فراموش کرده و نفس عمیقی بکشید، در خاطر داشته باشید زمانی که از راه بینی نفس می‌کشید نسبت به زمانی که از راه دهان نفس می‌کشید کارایی انرژی در بدن شما بالاتر خواهد بود.

### ۳. وقفه‌های بیشتری را در میان ساعات کاری خود بگنجانید.

حتی ۵ دقیقه فراغت از کار هم برای شما سودمند است. از کنار میزتان برخیزید و کمی قدم بزنید، البته اگر مجال خارج شدن را داشته باشید به مراتب بهتر خواهد بود. کمی نرمش در سرعت و میزان کاهش سطح استرس تأثیر به‌سازایی دارد.

### ۴. شاد باشید.

سعی کنید بیشتر بخندید. برزید. مسلماً خنده استرس را کم می‌کند. زمانی که سعی می‌کنید حضور مطبوعی در میان اطرافیان داشته باشید بالطبع وجود آنها نیز در نظر شما خوش‌آیند و مطبوع خواهد شد.

### ۵. یاد بگیرید که بهتر به دیگران گوش بسپارید

آن هنگام که دچار عدم توافق با سایرین شدید بیش از آشفته شدن با دقت به آنها گوش دهید چون بدون شک نکاتی از تفاهم را خواهید یافت.

### ۶. در چیدمان و طراحی محیط کار اصلاحات لازم را صورت دهید

در اعمال هرگونه اصلاح و تعدیل ضروری از لحاظ روشنایی، دما، میزان سر و صدا و سایر فاکتورهای قابل کنترل در محیط کارتان تودید نکنید.

### ۷. از آنچه خارج از محدوده اختیارات شماست صرف نظر کنید

باور کنید مسائلی وجود دارند که نگران شدن درباره آنها اهمیتی ندارد و با تعبیر آنها خارج از توان شماست. پس بیهوده وقت خود را در تنش و تلاش بر هیچ‌یک از این دو مقوله هدر

ندید.

### ۸. خواب مناسبی داشته باشید

خواب کافی علاوه بر کاهش استرس، سطح انرژی و توانمندی شما به منظور تمرکز در کار را افزایش می‌دهد.

### ۹. در جستجوی یک ناصح باشید

همواره کسی را برای صحبت و تبادل نظر داشته باشید تا از این طریق بخش عمده‌ای از استرس را از خود دور نمایید.

### ۱۰. زمان بیشتری را به همنشینی با افراد خوش بین اختصاص دهید

استمرار در تقابل با افراد منفی‌اندک اندک شما را با آن هم تراز می‌سازد. در عوض با افرادی کار کنید که از نگرش مثبتی برخوردار می‌باشند.

## چگونه مدیر بهتری باشید

- به خود و توانمندی‌هایتان اعتماد داشته باشید. در عین مداومت در فراگیری و اصلاح خود، حس رضایت از آنچه هستید را در دل‌تان حفظ نمایید.
- بیرون‌گرا باشید. مدیریت مهارتی مردمی است نه صرفاً یک شغل برای آنانی که از بودن با مردم لذتی نمی‌برند.
- صادق و صریح باشید. توفیق شما قویاً بر اعتماد دیگران بر شما متکی است.
- شما برای وصل کردن آمده‌اید نه برای فصل کردن. اینک که متعهد به هدایت دیگران در مسیر مشخصی به دنبال خود هستید نباید به دلیل فقدان برخی ویژگی در آنان مانعی برایشان ایجاد کنید.
- شخصیت و حضور پررنگی داشته باشید. وظیفه یک مدیر راهبری است و راهبران مؤثر از این ویژگی برخوردارند که نمی‌توان وجودشان را نادیده انگاشت.

### جنبه‌های کاری

- در عین ثابت قدم بودن ولی انعطاف پذیرید. قابل اعتمادید ولی این احتمال وجود دارد که ذهنیت خود را عوض کنید. قدرت تصمیم‌گیری قابل توجهی دارید ولی نظرات دیگران را نیز پذیرا می‌باشید.

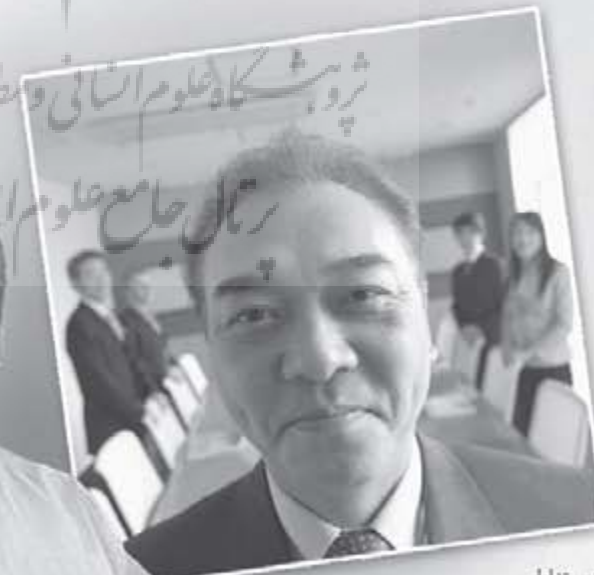
- بلند پروازید. خارج از چهار چوب‌های تعریف شده فکر می‌کنید. عرصه‌های نو را تجربه می‌کنید. در صورت شکست از آن درس می‌گیرید ولی برای تلاش‌تان معیون نمی‌شوید.

- بسیار دقیق هستید. برنامه ریزی کرده، زمان بندی را مشخص نموده و بلادرنگ اقدام می‌کنید.

- در صورت ضرورت قادرید برنامه ریزی کنید ولی ددمنی نیستید.
- اطلاعات در دست شما به منزله ابزاری کاربردی است نه توانی برای انباشته شدن و ذخیره

- در یک مقایسه احتمالی با فهرست فوق ببینید چگونه می‌توانید اصلاحاتی در خود صورت دهید.

### 1. Flat Organizations



### وجود مدیران شایسته: ضرورتی فراینده

امروزه نیاز به مدیران قابل‌توجه تنها

کاسته نمی‌شود بلکه شدت نیز می‌یابد. متداول

شدن هر چه بیشتر سازمان‌های یکنواخت و گروه‌های خودگردان با کامپیوترهای

شخصی و شبکه‌ها که اطلاع‌رسانی سریع‌تر را میسر می‌سازند، ظهیراً کاهش عدد

ناخالص مدیران مورد نیاز خودنمایی می‌کند. در مقابل نیاز به مدیران قابل‌توجهی

آن دسته افرادی که قادر به مدیریت خود و دیگران خصوصاً در محیط‌های

سراسر استرس‌ناشانند قابل ملاحظه‌ای را نشان می‌دهد.

صاحب‌نظران بر این باورند که هر کس می‌تواند یک مدیر شایسته

باشد و به همان اندازه که امکان دارد این قابلیت یک توانمندی

ذاتی باشد، می‌تواند مهارتی آموختنی تلقی گردد.

در این رابطه مطالعه نکات زیر خالی از فایده

نخواهد بود:

### جنبه‌های فردی