

## مدیریت فردی بر فشار روانی کار

می‌کند تا از رها کردن احساساتان به طرق بی‌هوده و غیرقابل قبول نظیر تشرزدن به فرزندان یا جدل با همسر و اصولاً پرخاشجویی پرهیز نمایید. احساسات شما ممکن است تأثیر به‌سزایی بر قضاوت‌های شما بگذارد. استرس نتایج منفی محدودتری برای افرادی دارد که احساساتشان را بروز داده و آنها را می‌پذیرند. سرکوب کردن و تکذیب احساسات، انرژی فرد را کاهش داده و می‌تواند منشاء مشکلات کج خلقی، تحریک پذیری، افسردگی، یا حتی بیماری‌های جسمی باشد. محبوس نمودن احساسات به منزله‌ی ساختن تدریجی یک بمب قوی است و بی‌تردید سطح استرس را بالا می‌برد.

" برنامه ریزی برای اهداف " یک فرآیند سودمند دیگر در مدیریت استرس شمرده می‌شود. بدون اهداف، گویی وقت و انرژی خود را بی مقصد به هدر می‌دهیم. برقراری اهداف واقع‌گرایانه برای مقاطع روزانه و سالانه به شما کمک می‌کند تا حس کنید هدایت و کنترل می‌شوید. برای خود اهداف واقع‌گرایانه و چهارچوب‌های زمانی تعریف کنید. در صورتیکه اهدافی را برگزینید که مشخص و قابل حصول هستند بی شک خیلی زود نتایج راضی‌کننده را به چشم خواهید دید. اگر فقط عریضه‌ای از اهداف دراز مدت داشته باشید، بیشتر احتمال عقیم ماندن در تحقق بخشیدن به آنها را دارید. آن میزان که اهداف کوتاه مدت تحقق پیدا می‌کنند به شما در ارزیابی میزان عملی بودن اهداف بلند مدت کمک می‌نماید و این به معنای مدیریت زمان خواهد بود. هنگامی که زمان خود را با کفایت مدیریت نمی‌کنیم، چه در پروژه‌های کاری یا در جهت اهداف شخصی، استرس و فشار روانی افزایش چشمگیری می‌یابد.

عمده‌ی استرس حاصل از کنترل خارج شدن احساسات زندگی است. انتظارات واقع‌گرایانه (شخصی و حرفه‌ای) داشته باشید، مهم نیست چه چیزی، همیشه اخلاق خوش خود را حفظ کنید، احساسات خود را حبس نکنید بلکه با فردی مورداطمینان آن را مطرح نمایید، هرگز سعی بر کنترل دیگران نداشته باشید، به خوبی وقتتان را مدیریت کنید، امور مهم را در الویت به انجام رسانید، خوب بخوابید، مرتباً ورزش کنید، تغذیه‌ی مناسب داشته باشید، مصرف قند، کافئین، الکل، تنباکو، دارو را به حداقل برسانید.

اگر شما حتی تعدادی از این تکنیک‌های پیشنهادی را در روند روزمره و سبک زندگیتان به کار بندید، با تغییراتی شگرف مواجه می‌گردید که نه فقط خودتان احساس آرامش و سبکی بیشتری می‌کنید، بلکه اطراف شما از آن تأثیر قرار می‌گیرد.

- 1- Relaxation
- 2- Meditation
- 3- Feelings Management

منبع:

www.evancarmichael.com

می‌باشند. تمدد اعصاب قادر است فشارخون را پایین آورد، میزان ضربان قلب و تنفس را تنظیم نماید، ماهیچه‌ها را از فشارها ساخته و یک احساس رفاہ را پدیدآورد. تمدد اعصاب موثرترین راهکار است چنانچه در زندگی روزمره‌ی خود آن را جای دهید.

"مراقبه" ۲ می‌تواند یک احساس عمیق تمدد فکرو وضوح ذهنی را ایجاد نماید. خواه در سکوت و خواه در هنگام گوش دادن به چیزی آرامش بخش، گام اول آزاد سازی عضلات است: چشم‌هایتان را ببندید، و سعی کنید تصویر ذهنی از امواج آرامش که از فرق سر به طرف پا هدایت می‌شوند بسازید. حس کنید عضلات در بدن‌تان در حین عبور این امواج تک‌تک رها می‌شوند. به این تجسم وقت کافی اختصاص دهید، حتی اگر ناچارید پشت میزتان آن را انجام دهید. از ماساژ گرفته تا مراقبه تا یوگا هر کدام به طریقی کمک می‌کنند تا سطح استرس خود را کاهش دهید. در صورتی که هر کدام از این تکنیک‌ها را در زندگی خود بگنجانید، احتمالاً سطح هشپاری شما نسبت به اینکه تا چن حد عصبی هستیید یا آرام‌اندک اندک افزایش می‌یابد. سعی کنید یک روال آزاد سازی عضلات را فرا بگیرید و به طور مرتب آن را پیاده‌نمائید. استراحت و تمدد فکر را در زمانبندی روزانه خود اضافه کنید.

عنصر مهم دیگر " ورزش " است. ورزش در مدیریت استرس و سلامت از نقش بی‌بدیلی برخوردار می‌باشد. ورزش یک قهرمان را برای ناکامی‌ها و برآشفتگی درون شما می‌پروراند و این سدی برابر چرخه‌های استرس، افراط در الکل، سیگار و داروی آرامش بخش می‌سازد. بنابراین شماری از مزایای رایتان میسر می‌سازد که شاید خودتان از آنها غافل باشید: جریان خون روانی به مغز را بهبود داده، تا نیاز شما را با آوردن قند و اکسیژن بیشتر، در هنگام فعالیت ذهنی زیاد، برآورده سازد. اکثر متخصصین پزشکی پی برده‌اند که ورزش‌های فیزیکی در رفع جریان دائمی فشار روانی کارساز می‌باشند.

واضح است که شما نمی‌توانید از " خواب " صرف نظر نمایید. داشتن خواب کافی یک راهکار بسیار ساده اما موثر دیگر در مدیریت استرس به شمار می‌رود. برای همه‌ی ما یک میزان ایده‌آل خواب ضروری می‌باشد. غالب افراد هر شب نیاز به حدود ۶ تا ۹ ساعت خواب دارند. فقدان خواب عمیق و ترمیم‌کننده می‌تواند در ایجاد و افزایش استرس نقش آفرین بوده و منجر شود به مریضی بیخوابی گردد. افراد مبتلا به بی‌خوابی ممکن است در نتیجه همین فقدان خواب دچار فشار روانی باشند، و این جاست که چرخه‌ی دیگری از استرس ظهور پیدا می‌کند. ایجاد امکان خواب کافی بخش موثری از برنامه‌ی مدیریت استرس شما محسوب می‌شود.

" مدیریت احساسات " ۳ نیز یک ابزار مهم در راستای مدیریت استرس در نظر گرفته می‌شوند. آنچه در این جا اهمیت پیدا می‌کند نحوه‌ی اداره‌ی احساسات است. فراگیری شیوه‌ی نمایان ساختن احساسات و سروکار داشتن با تنش به صورت‌های سازنده برای سلامت فیزیکی و احساسی شما حیاتی به شمار می‌رود. این موضوع به شما کمک

مدیریت

موفق استرس در فضای کارنیازی به داروهای قوی ندارد بلکه تسلط بر تنش، بی‌تردید مستلزم اتخاذ یک نقش فعالانه و پذیرش مسئولیت بر افکار، احساسات، و رفتارهای شخصی می‌باشد. راه‌گریزی از تمامی ضرب‌العجل‌ها و گرفتاری‌ها نیست بنابراین، به جای اینکه در تلاش برای حذف استرس به طور کلی باشیم، شایسته است تا حد امکان فشارهای روانی موجود را مدیریت نمائیم. لازم است تا استراتژی‌هایی را به منظور مدیریت استرس، خصوصاً چنانچه خود را دائماً در معرض بیماری می‌بینید یا اغلب اوقات متشنج و عصبی هستیید، پدیدآورید. مدیریت استرس به تنهایی کلید بهره‌مندی از یک زندگی شاد و آسوده نمی‌باشد و باید در محیط کار نیز موفق باقی ماند.

استرس بخشی از زندگی روزمره‌ی همه‌ی ما به شمار می‌رود. استرس گاه در شکل بحران و بعضاً به صورت مزمن در برنامه‌های ما نمایان می‌شود. مدیریت استرس توانمندی در حفظ تسلط است آن هنگام که شرایط، مردم، و رویدادها تقاضای بیش از اندازه‌ای را وارد می‌آورند. همچنین، تکنیک‌های مدیریت استرس برای ما راهکاری جهت کنترل فشارهای روانی فراهم می‌کنند، فشارهایی که به مرور می‌توانند بر سلامت جسم، ذهن و احساسات ما صدماتی وارد نمایند. ضمناً یک فن ویژه‌ی مدیریت استرس ممکن است بر یک موقعیت اثر گذار باشد ولی بر دیگری نباشد پس چاره‌ای نیست به جز آماده بودن برای به کارگیری تکنیک‌های تازه هر زمان که لازم باشد. مدیریت موثر استرس آسان نیست و نیازمند ممارست و زمان است.

این پنج توصیه بدون ترتیب خاصی قابل اجرا می‌باشند:

نخستین فن حائز اهمیت بهره‌گیری از " تمدد اعصاب " ۱ است. تکنیک‌های " تمدد اعصاب " در مدیریت تنش‌ها بسیار قدرتمند

مدیریت

# میانسالان و تمدد اعصاب برای بهره‌وری ذهنی مطلوب‌تر



هم در جلوگیری از زوال سلول‌های مغزی نتیجه بخش محسوب نمی‌شود. استفاده از مکمل‌های غذایی به منظور

بخش گوش دادن به موتزارت را به عنوان کلید بهبود فرآیندهای ادراکی تایید می‌کنند. بنابراین، چنانچه بخواهید عملکرد مغزتان را ارتقاء بخشید، فقط کافی است نوع موسیقی که به ذهنتان تمدد می‌بخشد را پیدا کنید.

## مراقبه‌ی مداوم

از طریق درس‌های یوگا حقیقتاً می‌توانید بسیاری از تکنیک‌های مراقبه در جهت برطرف ساختن استرس را پیدا کنید. اگر وقت شرکت در این کلاس‌ها را ندارید از شیوه‌های ساده‌ی مراقبه برای رها کردن عضلات تحت فشار و برداشتن فشار از ذهن، اضطراب و دیگر محرک‌های استرس یاری بگیرید.

هر روز چند دقیقه چشم‌ها را بسته و ذهن خود را از مشکلات دور کنید و تنها بر تنفس متمرکز گردید، این عمل می‌تواند به شما در تقویت توانمندی‌های ذهنی کمک به‌سزایی کند.

## اهمیت به‌وضع‌اندازی

اطمینان حاصل نمایید که هنگام انجام فعالیت‌های ذهنی از لحاظ نشستن یا ایستادن راست هستید. چه بسا خمیده بودن ممکن است مهارت‌های ادراکی شما را به واسطه‌ی قرار گرفتن در وضع وخیم و نامساعد ناکاران نماید.

## تنفس عمیق

برای عمل کردن تمام و کمال، مغز شما نیاز به اکسیژن دارد. از این رو، هر از چند گاه برای گرفتن اکسیژن عمیقاً نفس بکشید. به علاوه، استنشاق عمیق اکسیژن در آرام شدن و شل شدن رشته‌های عصبی مفید می‌باشد.

## تلاش برای انجام آنچه به واقع دوست دارید و لذت می‌برید

یک راهکار موثر جهت رفع استرس و تمدد، پرداختن به فعالیت‌هایی است که از آنها لذت می‌برید؛ برنامه‌هایی نظیر بازی، کارهای هنری، ورزش و غیره. توجه کنید که نگاه کردن به تلویزیون هر چند نوعی سرگرمی است که عمدتاً افراد را به خود مشغول می‌کند لیکن آنقدرها

قوی‌تر ساختن جسم و ذهنتان، لازم است ویتامین و مواد معدنی کافی بگیرید. به هر حال، حتی اگر شما تغذیه‌ی سالمی داشته باشید، اغلب شما به میزان صحیح و مورد نیاز روزانه‌ی بدن و مغز مواد مغذی دریافت نمی‌کنید. پس حتماً قرص‌های مکمل غذایی را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.

منبع:

[www.selfgrowth.com/articles](http://www.selfgrowth.com/articles)

1- Sharon Bell

نویسنده‌ی علاقمند به موضوع سلامت و تناسب اندام بوده و بسیاری از مقالات وی در این باب در مجلات مختلف به طبع رسیده است.

# کارآفرینان جوان و ۱۰ اندرز شغلی نویسنده: دمیر بارلاس<sup>۱</sup> مترجم: تهمینه مولانا

۶- از مآخذهای دانشگاهی بهره‌گیری نمایید.

به صرف دانشجوی بودن در اداره‌ی کسب و کار ناقص عمل نمی‌کنید، برعکس این موضوع می‌تواند یک مزیت به شمار رود. در فضای دانشگاهی بدون کمترین هزینه کامپیوتر و ارتباط اینترنت، مجموعه‌ای از کارمندان احتمالی یا داوطلب و استادانی متخصص که از به اشتراک گذاردن دانش و تجربه‌ی خود با شما خرسندی می‌گیرند در اختیارتان است. شما اساساً توسط افراد و منابعی احاطه شده‌اید تا از موقعیت خود بهره‌ی بهینه‌ی را ببرید.

## ۷- یک مرشد/مربی بیابید.

باب دوستی را با یک کارآفرین یا پیشگام کسب و کار، با فهرستی از موفقیت‌ها، باز کنید. او به عنوان مرشد به شما کمک خواهد نمود تا مخاطرات و چالش‌های کسب و کار را بشناسید، ایده‌های شما را بشنود و در پیدا کردن یک سرمایه‌گذار مساعدت نماید.

## ۸- بهره‌برداری از منبع آن لاین.

کامپیوتر به سهولت شما را به کارآفرینان جوان دیگر ارتباط می‌دهد. این منبع غوطه‌ور شوید؛ آنها در الهام بخشی به شما، راهنمایی و انگیزش شما سودمند خواهند بود.

## ۹- با خود مهربان باشید.

صرفنظر از اینکه تا چه حد شما آماده و مشتاق کسب

فرعی در رویا می‌بینید؟ توانایی در پاسخ به سوالات از این دست به شما کمک می‌کند تا الویت‌ها و زمانتان را سازماندهی نمایید.

## ۳- رادیکال باشید...

در اوایل دهه‌ی ۲۰ از عمر، ذهن شما جسور، تازه و مالا مال از انرژی است. از اینکه چیزی را بیازمایید که کسی تا کنون به انجام نرسانیده، نگرانی به دل راه ندهید، گاه به سادگی یا جا به جایی عناصر موجود، امکان ارئه‌ی یک محصول نو یا دیگرگون ساختن بازار فعلی میسر می‌گردد.

## ۴- ... اما از قوانین پیروی کنید.

به صرف کارآفرین بودن، از مراحل ثبت کسب و کار، نگهداری اسناد و پرداخت مالیات‌ها معاف نیستید. امروز، اطاعت از این قوانین ساده بعداً شما را از دردسرهای قانونی و اجرایی نجات می‌بخشد.

## ۵- زمان را به فراست مدیریت کنید.

اداره‌ی یک کسب و کار، به موازات تحصیل پرلسترس و دشوار به نظر می‌رسد. متوجه نیازهای خودتان در نقش‌های متفاوت یک دانشجو و یک صاحب کسب و کار بوده و ابزار اصولی برنامه‌ریزی و سازماندهی - انواع سیستم‌های آن لاین و غیر آن لاین مدیریت زمان/برنامه - را به منظور بهره‌وری کامل از وقت گرانبهایتان به کار بگیرید.

بانی راه اندازی بیشتر کسب و کارهای مشهور و سود آور جهان دانشجویان بوده‌اند. "مایکروسافت" در خوابگاه دانشجویی بیل گیتس در هاروارد آغاز گردید، "گوگل" در دانشگاه استنفورد به عنوان پروژه‌ی کامپیوتر دکترای سرگئی برین و لاری پیج بنیان‌گذار شد و هزاران شرکت متعلق به دانشجویان در زمینه‌های گوناگون صنعت رونق گرفتند.

حتی اگر خواهان این نباشید که یک بیل گیتس دیگر را بسازید - احتمالاً می‌خواهید پول بیشتری به دست آورید - به هر حال ناگزیر خواهید بود که در جایگاه یک کارآفرین نوپا با چالش‌های منحصر به فردی دست و پنجه نرم کنید.

## ۱۰ توصیه به کارآفرین جوان:

### ۱- کاری اقدام نمایید که به آن عشق می‌ورزید.

یک فاکتور مشترک بین تمامی کسب و کارهای نوپا وجود دارد: صاحبان این کسب و کارها به کارشان عشق دارند پس شاخه‌ای از کسب و کار را انتخاب کنید که با علاقت شما، هرآنچه هست، تطبیق داشته باشد.

### ۲- بدانید چه می‌خواهید.

چنانچه کسب و کارتان رونق بگیرد آیا درس‌ها را رها می‌کنید؟ یا کسب و کار خود را به صورت یک طرح

و کار هستید، بعضی روزها جداً درهم شکسته می‌شوید. اصلاً از توقف کار و انجام هر اقدامی که موجبات تمدد اعصابتان را فراهم‌ی آورد اجتناب ننمائید.

## ۱۰- در شیوه‌ی تفکراتان تجدید نظر کنید.

یکی از مسائلی می‌تواند کارآفرینان جوان را به پریشانی دچار کند " قفل شدن ذهن" است که با آگاهی از داستان افراد موفق بروز می‌کند؛ اینکه آنان چقدر در کسب و کار عملکرد تمام عیار داشته‌اند یا چقدر پلکان ترقی را به سرعت پیموده‌اند گاه برای کارآفرین نوپا اسباب ناامیدی می‌گردد. برخی از تازه کاران به این احساس می‌رسند که گویی اصلاً نیاید کار را شروع کنند مگر اینکه قرار باشد از برترین‌های یک عرصه باشند.

این ذهنیت نوعی تناقض با خود شمرده می‌شود. از طریق یادآوری دائمی به خود با این تناقض مبارزه کنید و فراموش نکنید که شما با احدی به جز خودتان در رقابت نیستید.

شاید شما مثل حالا، هرگز دوباره انرژی، منابع یا انگیزش برای شروع کسب و کارتان را در دسترس نداشته باشید پس فقط روی کارتان متمرکز باشید.

1- Demir Barlas

منبع:

<http://sbinformation.about.com/>