

مقابله با فشار

اغلب مدیران تحت فشار هستند. باید کارهای زیادی را با وقت و منابع کمی که در اختیار دارند انجام دهند. فشار اندک را میتوان تحمل کرد و بر آن غالب شد ضمن اینکه به ما کمک میکند روی پای خود ایستاده بیشتر به کار بچسبیم. اما فشار زیاد مشکل آفرین است. در زمانی که فشار زیاد است یا به مدت طولانی وارد میشود انرژی ما به تحلیل می رود ، مضطرب می شویم ، و اطمینان خود را از دست می دهیم و به توان خود برای موفق شدن شک میکنیم. در اینجا است که فشار به نگرانی روحی منتهی شده است. تحمل و عکس العمل افراد متفاوت است و مرزی که در آن فشار منتهی به نگرانی روحی میشود در افراد مختلف فرق میکند، پس هر کدام از ما مرز مخصوص به خود داریم. وقتی به طور مدام تحت فشار روحی هستیم کارایی خود را به عنوان یک مدیر از دست میدهیم. دردهایی حس میکنیم ، فشار خون ما بالا می رود یا دچار حملات قلبی میشویم. آن طور که می گویند تنها راه طبیعی برای آنکه آهسته تر حرکت کنیم مرگ است ، پس چه بهتر که اول خودمان این را بگوییم.

بنابراین شناخت اولین علائم نگرانی روحی و فرا گرفتن راه های مقابله با آن برای مدیران مهم است. اجداد اولیه ی ما فقط دو راه برای مقابله با ترس می شناختند: جنگ یا فرار. اما هیچ کدام از این دو راه برای مقابله با مواردی که باعث نگرانی روحی مدیر امروزی میشود ، مفید نیستند. با رئیسی که خواست زیاد و غیر منطقی دارد نمیتوان مانند گاو مهاجمی رفتار کرد. بنابر این باید راه های دیگر مقابله با نگرانی روحی ، کاهش آن یا ترجیحا برطرف کردن آن پیدا کرد. چک لیست های این بخش مربوط به همین مواردند.

فشار نگرانی و روحی

پرسشهایی که در اینجا مطرح شده به شما در پی بردن به اینکه تحت فشار یا در مراحل اولیه ی نگرانی روحی هستید یاری میکند. آیا موارد زیر بیش از ۵۰% یا کمتر از ۵۰% اوقات در مورد شما صدق میکند یا هرگز صادق نیست؟

بیشتر از ۵% کمتر از ۵۰%

هرگز

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱. آیا حس میکنید بیش از ظرفیت خود کار دارید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲. آیا از بی کفایتی سایر افراد ناراحت می شوید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳. آیا وقتی میخواهی به مردم بگویی که از آنها ناراحتی حس میکنی به آنها ضربه میزنند؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴. آیا کناره گیری میکنید، بداخلاق میشوید، یا صحبت کردن با شما مشکل است؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵. آیا از اتخاذ تصمیمات مهم طفره می روید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۶. آیا راجع به تصمیماتی که گرفته اید شک میکنید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۷. آیا تقسیم کار برایتان مشکل است؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۸. آیا حس میکنید نمیتوانید بدون سیگار یا آرام بخش ها با فشار مقابله کنید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۹. آیا در موقع بیکاری احساس ناراحتی میکنید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۰. آیا احساس بی قراری میکنید و کسب آرامش برایتان مشکل است؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۱. آیا دچار اضطراب و ترس بی دلیل میشوید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۲. آیا بدون دلیل آشکاری افسرده میشوید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۳. آیا تمرکز حواس برایتان مشکل است؟ |

بیشتر از ۵% کمتر از ۵۰% هرگز

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۴. آیا عکس العمل بدی در مورد انتقاد دارید؟

۱۵. آیا بیش از حد خسته اید و نمیتوانید بخوابید؟

۱۶. آیا حس میکنید دیگر کارتان ارزشی ندارد؟

۱۷. آیا فکر میکنید واقعا مناسب کارتان نیستید؟

بیشتر از ۵% کمتر از ۵۰% هرگز

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۸. آیا فکر میکنید کسی نیست با وی دردودل کنید؟

۱۹. آیا نگران سلامتی خود هستید؟

۲۰. آیا هنگامی که به دلیل بیماری مجبوره دست کشیدن از کار میشوید استراحت میکنید؟

۲۱. آیا احساس میکنید که غذا بیمزه است یا نمیتوانید بخورید یا خوردنش بی خاصیت است؟

۲۲. آیا آرزو دارید کاری با مسئولیت کمتر داشته باشید؟

۲۳. آیا حس میکنید زندگی کار زیادی بر عهده ی شما گذاشته است؟

اگر به تمام پرسشهای فوق پاسخ هرگز داده اید به نظر من خودتان را گول میزنید. (سوالاتی دیگر: آیا به خودتان می قبولانید که چیزها آنطور که بد به نظر میرسند ، بد نیستند؟) همه ی ما گاهی بعضی از آن احساسها را داریم . اما اگر به بیش از شش سوال جواب بیش از ۵۰% داده اید ممکن است تحت فشار باشید. شاید بهتر باشد قبل از اینکه خیلی دیر شود با دکتر خود صحبت کنید.

راه های کاهش یا برطرف کردن نگرانی روحی

حتی چند پاسخ مشکوک به پرسش های فوق ممکن است نشان دهد که شما انطور که باید با نگرانی روحی مقابله نمیکنید. در اینجا راه هایی برای کمک به شما برای مقابله ی بهتر ذکر شده اند. آنها بی را که قبلا استفاده نکرده اید ولی فکر میکنید مفید هستند با زدن تیک مشخص کنید.

در رابطه با شغل

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | ۱. وقتی کار شما زیاد است آن را بپذیرید |
| <input type="checkbox"/> | ۲. کارهای خسته کننده که میشود دیگران انجام دهند قبول نکنید |
| <input type="checkbox"/> | ۳. نگذارید دیگران مشکلاتشان را به شما حواله دهند |
| <input type="checkbox"/> | ۴. کار بیشتری به دیگران واگذار کنید |
| <input type="checkbox"/> | ۵. برنامه ی کاری منظمی را برای خودتان ترتیب دهید البته بدون اینکه کاملا انعطاف ناپذیر باشید |
| <input type="checkbox"/> | ۶. ترتیبی دهید که حداقل نیم ساعت در روز بدون اینکه کسی مزاحم شما شود راجع به کارها فکر کنید |
| <input type="checkbox"/> | ۷. لیست کارهای با اولویت را به خاطر سپرده یا آن را در محلی بگذارید که در معرض دید شما باشد |
| <input type="checkbox"/> | ۸. وقتی میدانید باید کار بااهمیتی را شروع کنید وقت خود را روی کارهای کم اهمیت تلف نکنید |
| <input type="checkbox"/> | ۹. سعی کنید کار را شروع کنید ، برای آینده برنامه داشته باشید و مسایل عمده را قبل از اینکه به مشکل بزرگی تبدیل شده باعث ناراحتی شما شوند یا به جایی برسند که نتوانید آنها را حل کنید، حل کنید |

۱۰. یادگیری که اگر در بعضی از منازعات بازنده شدید روحیه ی خود را نیازید (طبیعی است که در بعضیها انسان برنده و در بعضیها بازنده میشود)
۱۱. راجع به اشتباهات خود شکبیا باشید. آیا باید نگران صدسال آینده یا حتی صدروز آینده بود؟
۱۲. سعی کنید تا حد امکان موضوعات شادی آور در کار خود پیدا کنید. هدف این باشد که هرچه میتوانید بخندید (حتی اگر خنده ها به هزینه ی خودتان باشد)

از خودتان مواظبت کنید

۱. به پیامهایی که بدن شما میفرستد توجه کنید مثل تپش قلب، میگردن، به هم خوردن شکم و غیره
۲. به اندازه ی کافی بخوابید، بعضی افراد بیشتر از ۸ ساعت و بعضی کمتر از آن به خواب نیاز دارند. سعی کنید به اندازه ی نیاز بخوابید، اما از قرصهای خواب آور استفاده نکنید
۳. اگر میدانید یک چرت ۱۵ دقیقه ای در روز برایتان مفید است سعی کنید حتما این کار را بکنید
۴. چندبار در هفته ورزشی را که متناسب با سن و شرایط شماست انجام دهید. (مثل قدم زدن، شنا، گلف) کارکردن ماهیچه ها به مغز نیرو میدهد
۵. سعی کنید هر روز ۲۰ دقیقه بنشینید یا دراز بکشید و به ترتیب ماهیچه های خود را از نوک پا تا سر شل کنید و به چیزی هم فکر نکنید (وا تنش)
۶. همیشه از تعطیلات استفاده کنید و در آن هنگام به کار فکر نکنید. این مسئله رابه عنوان یکی از از مسئولیتهای مدیریتی که دارید تلقی کنید
۷. اوقاتی را با اعضای خانواده و دوستان سپری کنید و حتما علایقی در خارج از سازمان داشته باشید
۸. هرگز نخواهید که حتما در ورزشها یا سرگرمیها (با دیگران یا خودتان) برنده شوید، زیرا چنین خواسته ای فشارآور است
۹. از سرزنش کردن خود، استفاده از مواردی که شما را از خود بی خود میکند و همچنین افرادی که مرتب ناله میکنند بپرهیزید
۱۰. لیستی از اتفاقاتی که احتمال وقوع آنها شما را میترساند تهیه کنید و در اینکه احتمال وقوع آنها تا چه حد است واقع بین باشید (همانطور که مارک تواین گفت: (من از فکر مصیبت هایی که برایم پیش خواهد آمد رنج برده ام، در صورتی که اغلب آنها هرگز پیش نیامدند)
۱۱. راجع به مواردی که از آنها میترسید با فردی که اطمینان دارید در شناخت بهتر آنها به شما کمک میکند صحبت کنید
۱۲. اگر کار فعلی بنگرانی روحی زیادی به شما تحمیل میکند به دنبال کاری با مسئولیت کمتر بروید و وقت بیشتری را با خانواده و علایق خارج از محیط کار صرف کنید

پیشنهاد: به علایم نگرانی روحی زیردستان خود نیز دقت کنید. چه بسا خودتان علت آن باشید.

منبع: کتاب چک لیست مدیران

راهنمای علمی برای توسعه ی مهارت های مدیریت

درک رون تری

ترجمه ی عباس دهقانی