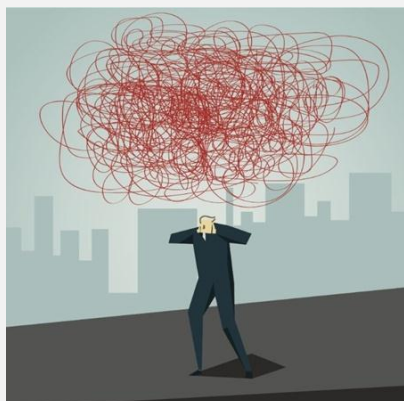


چطور استرس رئیس بودن را مهار کنید؟

رهبران و روسای سازمان‌ها مانند بقیه افراد در معرض استرس هستند. استرس لزوماً بد نیست. استرس شما را متمرکز می‌کند، حس رقابت در شما برمی‌انگیزد و شما را به کنش وامی‌دارد.



رهبران و روسای سازمان‌ها مانند بقیه افراد در معرض استرس هستند. استرس لزوماً بد نیست. استرس شما را متمرکز می‌کند، حس رقابت در شما برمی‌انگیزد و شما را به کنش وامی‌دارد.

اگر قرار باشد جلسه‌ای بزرگ با مراجعاتان داشته باشید یا سخنرانی مهمی را ایراد کنید، و اندکی احساس تشویش نکنید، نتیجه کارتان چندان خوب نخواهد بود.

اما استرس می‌تواند به شکل زیانباری درآید. ساعت طولانی کار، دوره‌های کنار گذاشته شدن و ترس از اینکه حوادث قریب‌الوقوع باعث مشکلاتی جدی شود، فشار زیادی بر رهبر سازمان می‌آورد.

برای مواجهه با استرس می‌توانید از این شش شیوه استفاده کنید:

۱- داشتن چشم‌انداز؛ مدیریت استرس با در چشم‌انداز قرار دادن چالش‌ها شروع می‌شود. جدا از شدت استرس‌تان، باید در نظر بگیرید که بسیاری از افراد بوده‌اند که در موقعیت‌های سخت‌تری قرار گرفته‌اند و توانسته‌اند با موفقیت از پس مشکلات برآیند. در نظر داشتن این سرگذشت‌ها به شما یاری می‌رساند تا از مشکلاتتان ترسید.

۲- آمادگی بدنی: دومین شیوه در مواجهه با استرس داشتن آمادگی بدنی است. اگر می‌خواهید در موقعیت رهبری برای درازمدت دوام آورید، ورزش کردن برایتان ضروری است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مدیرانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، از لحاظ کارایی در رده‌های بسیار بالاتری قرار می‌گیرند. ورزش می‌تواند ابزاری قوی در مقابله با استرس باشد. ورزش به شما کمک می‌کند عواطف‌تان را مهار کنید، باعث آرمیدگی شما می‌شود و انرژی شما را افزایش می‌دهد. حتی اگر برنامه کاری فشرده‌ای دارید، در میان کارهایتان را مدتی را با فعالیت جسمی اختصاص دهید.

۳- رک و راست بودن: هنگامی که مسائل زیادی را درون خودتان نگه می‌دارید، دچار استرس می‌شوید. رهبران در دوره‌های بحرانی اغلب فکر می‌کنند که باید اطلاعات را پیش خودشان نگهدارند یا همه تماس‌ها را خودشان انجام دهند. این مشکل یک راه‌حل ساده دارد: رک و راست بودن با دیگران. درست است که شفافیت ممکن است ظاهراً شما را آسیب‌پذیر کند، اما درعین‌حال باعث شود که صادق به نظر برسید و افراد گروه‌تان با احتمال بیشتری از شما پیروی خواهند کرد. هر چه بیشتر خودتان را خالی کنید، احساس بهتری می‌کنند. هر چه تعداد بیشتری از همکاران از وقایعی که می‌گذرد، چه بد و چه خوب، اطلاع داشته باشند، احساس بهتری به شما دست خواهد داد.

۴- برای رک و راست بودن یک کار دیگر هم ضروری است: استقبال از انتقادات و بازخوردها. هرچقدر شما بهتر با نقاط قوت و ضعف‌تان آشنا باشید، کمتر دچار استرس خواهید شد. هر چه شما نظرات و فرصت‌های بیشتری را در اختیار داشته باشید، احساس توانایی بیشتری می‌کنید؛ اما برای رسیدن این آرامش ذهنی لازم است از دیگران بخواهید با شما صادق باشند و این واقعیت را قبول کنید که نظرات آنان همیشه مطابق میل شما نیست. اجازه انتقاد دادن به دیگران باعث هشیارتر شدن شما می‌شود. در چنین وضعیتی از استرس کارکنان هم کاسته می‌شود، زیرا می‌دانند که شما حرف‌هایشان را می‌شنوید.

۵- نظم بخشیدن: یک شیوه مهم دیگر نظم دادن به زندگی‌تان است. زندگی‌تان را ساماندهی و

اولویت‌های حرفه‌ای و شخصی‌تان را تعیین کنید. تا به حال چند بار با معطل کردن بیش از حد برای آماده شدن برای یک جلسه کاری یا اطلاعات مهم را با سرعت کافی اختیار همکارانتان نگذاشتن برای خودتان استرس غیرضروری ایجاد کرده‌اید. بسیاری از ما زندگی‌های شلوغ و بدون نظم را داریم. فهرستی از کارهایی که باید انجام دهیم در ذهن داریم و تلاش می‌کنیم با انجام دادن کارهای بیشتر و بیشتر به زندگی‌مان شتاب بخشیم. این شیوه ندرتاً به موفقیت می‌رسد. رهبران کارآمد علاوه بر فهرست کارهایی که باید انجامشان دهند، فهرستی هم از کارهایی را دارند که باید کنارشان بگذارند. هر روز یک کار بیهوده را که باعث اتلاف وقتتان است، کنار بگذارید و به این ترتیب هر روز استرس‌تان را کاهش دهید.

۶- بازیابی نیرو: در نهایت باید زمانی را به بازیابی نیروهایتان اختصاص دهید. قرار داشتن در موقعیت‌های رهبری کار در ساعات طولانی را ایجاد می‌کند. اما باید مراقب باشید که بیش از حد به خودتان فشار نیاورید. خود را به طور مفرط وقف کار کردن، در درازمدت باعث از دست رفتن کارایی شما می‌شود. اقدام برای بازیابی نیروهایتان به شما یاری خواهد رساند تا در زمانی کمتر به دستاوردهای بیشتری برسید. زمانی را برای همراهی با اعضای خانواده و عزیزانتان اختصاص دهید. کتاب بخوانید. جوک‌های تازه را با دوستی ردوبدل کنید. به تعطیلات کوتاهی را بروید. سازمانتان در غیاب شما از هم نخواهد پاشید- و شما برای مقابله با چالش‌های بزرگ آینده آماده خواهید بود.

منبع: بلومبرگ