

## راهکارهایی ساده برای رفع استرس شغلی

### مدیریت استرس شغلی

مدیریت استرس شغلی، رشد و توسعه هر کسب و کار، هدفی ایده آل است که تمام مدیران به ویژه مسئولان مجموعه‌های کوچک‌تر برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند. اما برای آن که این مهم محقق شود، نیاز به فضایی جدید حس می‌شود و این فضا باید یکسری ویژگی‌های خاص و اساسی داشته باشد. برای مثال کاهش چشمگیر در سطح استرس کاری، می‌تواند به پویایی هر چه بیشتر اعضا و حتی خود مدیر منجر شود. در این مطلب راهکارهایی ساده اما موثر پیرامون موارد مذکور ارائه می‌دهیم.

### مشارکت صددرصدی اعضا را جلب کنید

در هر کسب و کاری، اعضا مسئولیت‌هایی تعریف شده دارند که به صورت روزمره موظف به انجام دقیق و صحیح آنها خواهند بود. اما همه چیز به اینجا ختم نمی‌شود. برای آن که قادر به دور کردن هرگونه جو استرس‌زا از مجموعه کاری خود باشید، باید بتوانید مشارکت تک‌تک اعضا را جلب کنید. چنانچه اتحاد در مجموعه میان تمامی افراد برقرار شود، استرس در جوانب گوناگون نیز به تدریج از میان خواهد رفت. جلساتی هفتگی با اعضا برگزار کنید و ایده‌های جالب هر فرد در راستای کاهش استرس کاری را مورد بررسی دقیق قرار دهید.

### با هرگونه آشفتگی در فضای کاری برخورد کنید

کسب و کار را به حال خودش رها نکنید. مدیر مجموعه وظیفه دارد به دقت اتمسفر کسب و کار را مورد بررسی مدام قرار داده و هرگونه عاملی را که سبب از میان رفتن آرامش در این فضا می‌شود در حد توان حذف کند. فرقی نمی‌کند این عامل چه چیزی باشد، باید بتوانید با آن برخورد منطقی داشته باشید. حال اگر چندین عامل همزمان با هم در ایجاد چنین وضعیتی دخیل هستند چه کاری باید انجام داد؟ در این وضعیت بهترین راه‌حل در صورت امکان، جابه‌جایی مکان کسب و کار است. انتخاب محیطی مناسب‌تر و ایجاد یک تغییر بزرگ می‌تواند تا حد بالایی منجر به کاهش آشفتگی‌های موجود شود.





### حامی تغییرات مثبت باشید و آنها را حفظ کنید

یکی دیگر از گام‌های مهم برای به حداقل رساندن استرس در فضای کار، برخورد با دید باز است. به‌عنوان مدیری که از مهارت‌های ضروری مدیریت برخوردار است باید بتوانید با ایده‌ها و نظرات مختلف به درستی برخورد کنید. سرکوب ایده‌های مخالف خود عاملی است که منجر به تشدید تنش و استرس می‌شود. ضمن حفظ اهداف اصلی کسب‌وکار و مسیری که برای رسیدن به آنها در نظر دارید، به تمام نظرات چه موافق و چه مخالف گوش دهید. از این میان می‌توانید با مشورت و کمک اعضای کلیدی کسب‌وکار خود، ایده‌هایی را که منجر به تغییرات مثبت می‌شوند کشف و از آنها دفاع کنید.

### منفی‌گرایی را ریشه‌کن کنید

از جمله آفت‌های به‌شدت مخربی که می‌تواند یک کسب‌وکار را درگیر خود کند، آفت منفی‌گرایی و بدبینی است. آنچه مجموعه‌های کاری و به‌ویژه انواع کوچک‌تر به آن نیاز اساسی دارند، انرژی مثبت است. بسیار دیده می‌شود اعضای منفی‌گرایی که با بدبینی‌های مداوم خود، در روحیه سایر افراد نیز تاثیر گذاشته و در نهایت منجر به بی‌انگیزگی کامل در کل اتمسفر کار می‌شوند. با این افراد کاملاً جدی و قاطعانه برخورد کنید. حتی بهتر است آنها را از مجموعه خود حذف کنید.

در مجموع برای آنکه بتوان به تمام گام‌های مذکور به خوبی عمل کرد، نیاز به صرف مقداری وقت خواهید داشت. کمبودها و نقاط ضعف کسب‌وکار خود را که سبب القای استرس شده‌اند، بررسی کرده و در راستای رفع آنها از مراحل اشاره شده کمک بگیرید.