



۷ راه کاهش اضطراب در محل کار!

ما اغلب آن قدر خودمان را درگیر کار و اضطراب‌های آن کرده‌ایم که احساس می‌کنیم برای هیچ چیزی از جمله تفریح و لذت بردن از زندگی وقت نداریم. نه تنها از زندگی شخصی و تفریح لذت کافی نمی‌بریم بلکه در کارمان هم به اندازه کافی موفق نیستیم، چون فکر می‌کنیم تنها راه موفقیت بیشتر کار کردن و بی‌توجهی به خودمان است!

امروز با مقاله‌ای بسیار جذاب در **مجله Success** مواجه شدم. وقتی خواندم دیدم بسیار کاربردی و واقع‌بینانه است. بلافاصله تصمیم گرفتم آن را ترجمه کنم و در اختیار دوستان همیشگی سایت مدیر سبز قرار بدهم. البته تغییرات بسیار کوچکی در متن ایجاد کردم تا روان‌تر و قابل‌فهم‌تر شود. کدامیک از شما می‌توانید ادعا کنید در محل کار هیچ نگرانی و اضطرابی ندارید؟ پس ارزش دارد چند دقیقه وقت بگذارید و این مقاله را بخوانید!

حتی اگر کارمان را دوست داشته باشیم باز کار می‌تواند اضطراب‌آور و سنگین باشد.

مشکلات شخصی و چالش‌های کاری می‌تواند بسیار بزرگتر از آنچه هست به نظر برسد. شاید وانمود کنیم زندگی شخصی و کاری ما کاملاً جدا هستند؛ ولی در دنیای واقعی این‌طور نیست. ما یک شخص هستیم و بنابراین موارد کاری و شخصی با هم تداخل دارند.

سال قبل یک مشتری داشتم که او را ایوان می‌نامیم. برنامه‌اش بسیار پر بود و برای تهیه دو گزارش، چالش بزرگی داشت و رئیس‌هایش توقع بسیار زیادی از او داشتند. او حتی استعداد لازم را برای این کار نداشت، ولی باید راهی پیدا می‌کرد.

در این شرایط پدر ایوان بسیار بیمار بود، همچنین باید مشکلات سلامتی خواهرش را پیگیری می‌کرد. او فرزندان نوجوانی داشت و علاوه بر آن مجبور بود زیاد سفر کند. حل این مشکلات چیزی شبیه شعبده‌بازی به نظر می‌رسید. مشکلات شخصی او، نه تنها گوشه ذهنش بود بلکه هر روز زمان زیادی می‌گرفت و مشکلات کاری را بزرگتر جلوه می‌داد.

در خانه و محل کار مردم همیشه دنبال توانمندترین شخص هستند تا کارها را انجام دهد. برای انجام کارهای بیشتر به پرمشغله‌ترین و پرمسئولیت‌ترین افراد مراجعه می‌شود زیرا می‌توان بر آنها حساب کرد. مشکل ایوان دقیقاً همین بود.

وقتی در محل کار تحت فشار هستید و همچنین اضطراب‌های شخصی دارید این استراتژی‌ها در مدیریت شرایط و کاهش اضطراب کمکتان می‌کند:

در زیر ۷ راه کاهش اضطراب در محل کار آورده شده است:

۱. کارهای لازم برای امروز و این هفته را مشخص کنید

فکر کردن درباره کارهایی که باید در ماه‌های آینده انجام شود بسیار طاقت‌فرسا است. این کار را انجام ندهید. تفکر درباره تمام موارد، این حس را ایجاد می‌کند که کارها بیش از آن چیزی است که بتوانیم انجام دهیم. به جای آن کوتاه‌مدت فکر کنید. درباره

امروز و همین هفته فکر کنید. مهلت انجام کارها را بنویسید و فعلا زمانی برای کارهای آینده در نظر نگیرید. آن‌ها را فراموش کنید.

من و ایوان صحبت کردیم تا ببینیم در کوتاه‌مدت چه کارهایی باید انجام شود. با اینکه او کارهای بزرگ و مشکلاتی مربوط به آینده داشت، تفکر کوتاه‌مدت کمک کرد بتواند بار کارها را تحمل کند.

۲. بهترین روش استفاده از «همین الان» را بیابید

مادر همسر برای کسانی که از بیماران آلزایمری نگهداری می‌کنند کارگاه آموزشی برگزار می‌کند و بر این سوال مهم تمرکز می‌کند: «امروز باید چه کارهایی انجام دهید؟» این سوال نه تنها برای مراقبان بیماران بلکه برای ما که پرمشغله هستیم مفید است. همین‌ان بهترین روش استفاده از زمان کدام است؟ همه ما شاید احساس کنیم تحت فشار هستیم و کارهایمان تمام‌نشده هستند. پرسیدن سوال: «همین‌ان بهترین روش استفاده از زمان کدام است؟» باعث شفافیت و تمرکز می‌شود.

۳. لازم نیست قهرمان باشید، از دیگران کمک بگیرید!

اگر از آن دسته از افراد هستید که در خانه و محل کار همه سراغشان می‌آیند، بیش از حد متکی به خود نباشید. توقف کنید و بپرسید: «اکنون چه کاری انجام می‌دهم که شخص دیگری می‌تواند آن را انجام دهد یا حداقل در انجامش به من کمک کند؟» و سپس بخش سخت کار را انجام دهید: از دیگران کمک بخواهید و اجازه دهید کار را انجام دهند. با قهرمان بازی نمی‌توان مسئولیت‌ها را کم کرد.

۴. موارد قابل کنترل و غیرقابل کنترل را تشخیص دهید

ما انرژی زیادی را صرف بخش‌هایی از زندگی می‌کنیم که نمی‌توانیم تغییر دهیم.

فهرستی از موارد قابل کنترل و تحت تاثیر خود تهیه کنید. تصمیم بگیرید بر این موارد وقت بگذارید و بقیه موارد را کنار بگذارید. فقط بر مواردی تمرکز کنید که می‌توانید بر آنها اثر بگذارید.

۵. به خودتان اهمیت دهید

با انتخاب‌هایی که به سلامتی مربوط است اضطراب را کمتر کنید. این انتخاب‌ها به شخص بستگی دارد و می‌تواند از رفتن به باشگاه ورزشی یا پیاده‌روی تا تغییر فرهنگ شرکت یا برنامه روزانه باشد.

یکی از مشتریانم گفت برای رسیدن به تمام کارها کم‌کم شب‌ها و روزهای تعطیل هم کار می‌کرد و این کار فقط اضطراب و حس تحت فشار بودن را بیشتر می‌کرد. وقتی دریافت هرچقدر هم کار کند فهرست کارهایش تمام‌شدنی نیستند، راه‌هایی پیدا کردیم تا زندگی‌اش به حالت معمول برگردد. او واگذاری کارها را بیشتر کرد، با رئیسش درباره اولویت‌ها مذاکره کرد و برنامه‌اش را عوض کرد. او تصمیم گرفت فقط یک روز در هفته بیشتر در محل کار بماند و یک روز دیگر در هفته زودتر سرکار حاضر شود، ولی در روزهای دیگر به هیچ‌وجه بیشتر کار نکند. او همچنین زمانی را برای پیاده‌روی کنار گذاشت.

۶. با یک شنونده خوب صحبت کنید

ما اغلب پاسخ مشکلاتمان را می‌دانیم، ولی باید آنها را به کسی بگوییم. با کسی صحبت کنید که توانایی پرسیدن سوالات مناسب را دارد یا شاید بتواند دیدگاه جدیدی از موضوع ارائه دهد. اگر لازم است به متخصص مراجعه کنید. این کار می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

اخیرا با دوست خوبی صحبت کردم و برخی از نگرانی‌هایم را گفتم. او سوالاتی پرسید و بعد گوش داد. من حالم خیلی بهتر شد. از او برای کمکش تشکر کردم و او گفت که

کاری نکرده و فقط سوالات مناسبی پرسیده است.

۷. از خود پرسید آیا در ۳ روز، ۳ ماه یا ۳ سال آینده مشکلی پیش خواهد آمد؟

این سوال را می‌توان با جملات مختلف دیگر نیز پرسید. نکته مهم آن است که وقتی نگران هستید، توقف کنید و بررسی کنید موضوع چقدر اهمیت دارد.

آیا در ۳ روز آینده مشکلی پیش خواهد آمد؟ اگر پاسخ منفی است ارزش اختصاص وقت را ندارد. یک تحلیل کوتاه انجام دهید و آن را کنار بگذارید.

آیا در ۳ ماه آینده مشکلی پیش خواهد آمد؟ اگر پاسخ مثبت است این موضوع مهم است و اثر بلندمدت دارد و احتمالاً ارزش اختصاص وقت را دارد.

آیا در ۳ سال آینده مشکلی پیش خواهد آمد؟ اگر پاسخ مثبت است موضوع بسیار مهم است و باید توجه ویژه‌ای به آن شود. این موضوعات اغلب موارد بزرگی مثل ارتباطات و دوستی‌ها، خوشبختی و کار هستند. برای این موارد وقت بگذارید چون به‌ندرت در فهرست کارهایتان قرار می‌گیرند.

اگر کارتان طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد، نگاهی خوش‌بینانه به آن بیندازید. آیا نگرانی شما گذرا است؟ چه کاری برای خودتان می‌توانید انجام دهید؟ با خودتان مهربان‌تر باشید، روش مدیریت زمانتان را عوض کنید و حتی در صورت لزوم کارتان را عوض کنید.

از امروز بهترین وکیل خودتان باشید. چه کسی بهتر از شما می‌تواند این کار را انجام دهد؟