

## نصائح سريعة للمدير الفعال



- يمكنك - بصفتك مديراً - أن تجعل الأمور مختلفة بالنسبة لك وبالنسبة للآخرين، ويجب عليك أن تدرك تماماً أنك لن تستطع التغلب على الضغط العصبي في حد ذاته، ولكن المطلوب منك هو إدارته سواء أكان داخلك أم عند الآخرين. راجع ما يلي:
- أعد النظر في توزيع العمل، فلا ترهق الآخرين وتحمل موظفيك ما لا طاقة لهم به. مما يقلل من مستوى أدائهم بالعمل.
- حاول بقدر الإمكان أن تتجنب حدوث صراعات أخلاقية لدى موظفيك. وذلك عبر محاولة التقريب بين ما يؤمنون به من قيم وما تؤمن أنت به.
- اجعل موظفك يستمتع ويهتم بما يعمل، ولا تجعله عرضةً للملل والروتين.
- اعرف تماماً أنك أن كل شخص يختلف عن الآخر في تعامله مع الضغط العصبي، وفي الظروف التي تسببه. حاول مراقبة ظهور أيّة علامات للإصابة بالمرض، وكن اسع الأفق.
- أدرك أنك هناك مسببات للضغط العصبي خارج إطار العمل، وحاول أن تساعد موظفيك في إرساء التوازن بين العمل وحياتهم الخاصة. فمسببات الضغط العصبي خارج العمل تؤثر على أداء الموظفين. ويمكنك اتباع السياسات التي تساند ظروف الأسرة (مثل اتباع نظام الوقت المرن)، مما يعطي لموظفيك مزيداً من التحكم بمقاليده الأمور. ومن ثم، لا تطرأ خلافات بين العمل والعائلة.
- أشرك موظفيك معك في إحداث التغيير، ولا تجعلهم عرضة للشعور بالغموض والخوف من المجهول، فذلك سوف يقلل من احتمالية الإصابة بالضغط العصبي.
- شجّع موظفيك على العيش بأسلوب صحي، وقد يكون ذلك من خلال حثهم على الامتناع عن التدخين، أو الإنقاص من الوزن.

- كن أنت المثل والقذوة في الوقاية من الإصابة بالضغط العصبي.
- حدد القدر المعقول في الوقاية من الإصابة بالضغط العصبي.
- حدد القدر المعقول من الضغط العصبي الذي يلزم لكل فرد حسب شخصيته.
- تعرّف على مواطن تواجد مسببات الضغط العصبي، لكي تتمكن من مد يد العون. واعمل على تغيير الجو المحيط إن أمكن، وذلك لتجنب مسببات الضغط العصبي.
- اعمل على تنمية جو محيط مساند وأقل رسمية، فلا يكون جوّ العمل جامداً ومليئاً بالبيروقراطية فذلك من شأنه أن يخلق المزيد من الضغط العصبي.
- استعن بعملية تخطيط المستقبل الوظيفي، لكي يتعرف الموظفون على خطواتهم التالية، ويقل شعورهم بالخوف من المستقبل. ►

المصدر: كتاب علّم نفسك بالطريقة المثلّية (مهارات الإدارة في 24 ساعة)