

آیا استرس مدیریت، دارد شما را از پا درمی‌آورد؟ (راهنمای نجات و تاب‌آوری)

مدیریت کسب‌وکار گاهی شبیه به گیر افتادن در یک طوفان بی‌امان است؛ از یک طرف چک‌های برگشتی و از طرف دیگر کارمندانی که کارشان را درست انجام نمی‌دهند. اگر شب‌ها از فکر و خیال خوابتان نمی‌برد و مدام تپش قلب دارید، این مقاله دقیقاً برای شماست. بیایید خیلی ساده یاد بگیریم چطور این فشار خردکننده را مهار کنیم تا سخته نکنیم!

چرا مدیران بیشتر از بقیه استرس می‌گیرند؟ (ریشه‌یابی درد)

وقتی شما یک کارمند هستید، نهایتاً نگران انجام دادن وظایف خودتان و گرفتن حقوقتان در آخر ماه هستید. اما وقتی روی صندلی مدیریت می‌نشینید، بار مسئولیت زندگی ده‌ها کارمند و خانواده‌هایشان روی دوش شماست.

علاوه بر این، مدیران معمولاً در شرکت تنهاترین آدم‌ها هستند. آنها نمی‌توانند ترس‌ها و نگرانی‌های مالی‌شان را به کارمندان بگویند، چون تیم ناامید می‌شود. همین ریختن غصه‌ها در خود، باعث می‌شود فشار روانی به بالاترین حد ممکن برسد.

اگر حس می‌کنید این فشارها دارد به جسم شما هم آسیب می‌زند، پیشنهاد می‌کنم حتماً مقاله **استرس شغلی را چطور مدیریت کنیم تا سخته نکنیم؟ (۶ تکنیک کاهش فشار)** را بخوانید تا علائم خطرناک را بشناسید.

تاب‌آوری (Resilience) برای یک مدیر چه معنایی دارد؟

بعضی‌ها فکر می‌کنند مدیر قوی کسی است که اصلاً استرس نمی‌گیرد و مثل یک ربات، همیشه آرام است. این یک دروغ بزرگ است! همه آدم‌ها می‌ترسند و استرس می‌گیرند.

تاب‌آوری یعنی وقتی یک قرارداد بزرگ کنسل می‌شود یا یکی از بهترین نیروهایتان ناگهان استعفا می‌دهد، شما چقدر زود می‌توانید خودتان را جمع‌وجور کنید؟ آیا یک هفته عزای عمومی می‌گیرید، یا در کمتر از چند ساعت به دنبال راه‌حل می‌گردید؟

برای اینکه بتوانید در روزهای بحرانی این موتور درونی را روشن نگه دارید، خواندن راهنمای **چگونه انگیزه خود را در روزهای سخت حفظ کنیم؟ (راهنمای جامع تاب‌آوری)** به شما کمک می‌کند تا خیلی سریع‌تر به بازی برگردید.

چطور در روزهای پرفشار، ترمز استرس را بکشیم؟ (اقدامات اورژانسی)

وقتی احساس می‌کنید مغزتان در حال انفجار است و هزار کار نکرده دارید، اولین کاری که احسان جعفری پیشنهاد می‌دهد "تخلیه ذهن روی کاغذ" است. تا وقتی کارها و نگرانی‌ها در سرتان می‌چرخند، ترسناک و بزرگ به نظر می‌رسند.

وقتی آنها را روی کاغذ می‌نویسید، مغزتان آرام می‌شود چون می‌فهمد که این مشکلات حالا یک جای امن ثبت شده‌اند و نیازی نیست مدام آنها را یادآوری کند.

قدم بعدی، جدا کردن "چیزهایی که دست من است" از "چیزهایی که دست من نیست" می‌باشد. شما نمی‌توانید قیمت دلار یا تحریم‌ها را کنترل کنید، پس غصه خوردن برای آنها فقط انرژی‌تان را می‌گیرد. شما فقط باید روی بهبود کیفیت کار خودتان و مدیریت تیمتان تمرکز کنید.

تفویض اختیار؛ پادزهرِ جادویی برای رفع استرس

یکی از بزرگترین دلایل استرسِ مدیران، بیماریِ "همه‌کاره بودن" است! مدیری که می‌خواهد از خریدِ خودکار برای شرکت تا بستن قراردادهای میلیاردی را خودش به تنهایی انجام دهد، خیلی زود فرسوده می‌شود.

شما باید یاد بگیرید به تیمتان اعتماد کنید و کارها را به آنها بسپارید؛ حتی اگر در دفعات اول اشتباه کند. وظیفه شما آموزش دادن است، نه انجام دادنِ کارهای آنها.

اگر نگران هستید که با سپردن کارها به دیگران، درگیری و بی‌نظمی در شرکت ایجاد شود، مقاله **چگونه تیم کاری خود را بدون دعوا مدیریت کنیم؟ (تبدیل مهدکودک به نیروهای ویژه)** به شما یاد می‌دهد چطور سیستمی بسازید که بدون حضور شما هم مثل ساعت کار کند.

مدیریت مالی؛ بزرگترین کابوسِ شبانه مدیران

بیشتر از ۷۰ درصدِ استرسِ مدیران ایرانی، ریشه در مسائل مالی، کمبود نقدینگی و پاس نشدن چک‌ها دارد. وقتی پول در بساط نباشد، هیچ تکنیک روانشناسی‌ای نمی‌تواند شما را آرام کند!

شما باید ذهنیت مالی خود را اصلاح کنید و جلوی نشتی‌های پنهانِ پول در شرکتتان را بگیرید. تا زمانی که سوراخ‌های مالی را نبندید، هرچقدر هم بیشتر کار کنید، باز هم استرس بی‌پولی خواهید داشت.

برای پیدا کردن این سوراخ‌ها و رسیدن به آرامش مالی، پیشنهاد می‌کنم حتماً مطلبِ **چرا هرچه کار می‌کنم پولم برکت ندارد؟ (کالبدشکافی ۵ سوراخ نامرئی در جیب شما)** را مطالعه کنید.

نقش مربی (کوچ) در آرامش ذهن مدیران چیست؟

همان‌طور که گفتیم، مدیران معمولاً تنهاترین افراد سازمان هستند. آنها نیاز دارند با کسی حرف بزنند که بدون قضاوت کردن، حرف‌هایشان را بشنود و از بیرون به مشکلاتِ شرکت نگاه کند.

مربیِ کسب‌وکار، مثل یک آینه شفاف عمل می‌کند. او به شما کمک می‌کند تا گره‌های ذهنی‌تان را باز کنید، تصمیماتِ احساسی نگیرید و در روزهای سخت، یک پشتیبانِ محکم و منطقی داشته باشید.

اشتباهات مهلک مدیران هنگام مواجهه با فشارهای کاری

بدترین کاری که یک مدیرِ پراسترس می‌تواند انجام دهد، خالی کردنِ خشم و فشارِ خودش روی سرِ کارمندان است. وقتی حالِ شما بد است و سرِ هر مسئله کوچکی داد می‌زنید، امنیت روانی شرکت را نابود می‌کنید.

این رفتار باعث می‌شود کارمندانِ خوبتان از شما بترسند و شرکت شما خیلی زود تبدیل به یک محیط مسموم شود. اگر مراقب نباشید، ناخواسته شرکتتان را درگیر نشانه‌های **محیط کار سمی** می‌کنید که جبران آن هزینه‌های سنگینی دارد.

اشتباه دوم، پناه بردن به کارِ بیش از حد است. بعضی مدیران برای فرار از استرس، روزی ۱۶ ساعت کار می‌کنند و تفریح، خانواده و خواب را کلاً حذف می‌کنند. این کار در کوتاه‌مدت جواب می‌دهد، اما در کمتر از یک سال، شما را راهی بیمارستان خواهد کرد.

حرف آخر (نتیجه‌گیری)

استرس در دنیای مدیریت و کارآفرینی هیچ‌وقت به صفر نمی‌رسد؛ اصلاً اگر استرسی نباشد، رشدی هم در کار نیست. اما شما می‌توانید با یادگیری تکنیک‌های ساده، این استرس را از یک "هیولای گشنده" به یک "موتور محرک" برای پیشرفت تبدیل کنید. یادتان باشد، مهم‌ترین دارایی شرکت شما، سلامت جسم و روان شخص شماست؛ از آن مراقبت کنید.

📞 آیا فشارهای کاری و مدیریت شرکت، آرامش را از زندگی شما گرفته است؟

👉 [درخواست مشاوره رایگان ۲۰ دقیقه‌ای با احسان جعفری]

❓ پرسش‌های متداول (FAQ)

۱. آیا واقعاً می‌شود کسب‌وکاری داشت که در آن اصلاً استرس نکشیم؟ خیر، کسب‌وکار بدون استرس وجود ندارد. هرچا که پول، مشتری و رقابت باشد، تنش هم هست. هدف ما حذف استرس نیست، بلکه یادگیری مهارت "مدیریت کردن و سواری گرفتن" از این استرس است تا به ما آسیب نزنند.
۲. چطور بفهمیم استرس ما طبیعی است یا خطرناک شده؟ اگر استرس شما باعث بی‌خوابی‌های مداوم، دردهای فیزیکی (مثل معده‌درد یا تپش قلب شدید)، پرخاشگری غیرقابل کنترل و بی‌میلی کامل به کار شده است، یعنی از مرز طبیعی عبور کرده و نیاز به مداخله فوری و کمک یک متخصص دارید.
۳. بهترین کار در لحظه‌ای که یک خبر بسیار بد (بحران) در شرکت می‌شنویم چیست؟ قانون طلایی این است: "در ۲۰ دقیقه اول هیچ تصمیمی نگیرید و هیچ حرفی نزنید." فقط یک لیوان آب بخورید، چند نفس عمیق بکشید و در صورت امکان از محیط شرکت بیرون بروید تا قدم بزنید. تصمیماتی که در لحظه خشم و ترس گرفته می‌شوند، همیشه اشتباه هستند.