

الف- مکتوب کردن پاسخ‌ها

مطالعات نشان می‌دهند، نوشتن درباره‌ی دوران سختی، به افزایش شادابی فیزیکی و روانی فرد منجر می‌شود. نوشتن به انسان قدرت تسلط بر موقعیت ناخوشایند را می‌دهد، اما اندیشیدن تنها، چنین نیست. بهترین کار این است که با رژیم استقامت به مثابه‌ی تمرینی تدریجی برخورد کنیم. حداقل پانزده دقیقه را در آرامش و بدون مزاحمت دیگران برای نوشتن پاسخ‌های خود به دوازده پرسش در نظر بگیریم. این زمان می‌تواند هم خیلی زیاد و هم خیلی کم به نظر رسد. به جای این که رخداد ناهنجار ذهنمان را مشغول سازد و باعث اختلال در کارمان شود، به ساختن راه‌حل‌ها پردازیم.

ب- کار نیکو کردن از پر کردن است

زمانی که مهارت‌های جدیدی را می‌آموزیم، تکرار، نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. رژیم استقامت یک طرح تناسب اندام بلندمدت است، نه یک پرهیز غذایی افراطی و کوتاه‌مدت. اگر می‌خواهید پرسش‌های مطرح شده ملکه‌ی ذهنتان شوند، باید هر روز آن‌ها را از خود بپرسید. اما اگر عادات بد، این پرسش‌ها را از میدان به در کنند، این اتفاق نمی‌افتد. برای انجام این تمرین لازم نیست رخداد اسفبار شدیدی را تجربه کرده باشید، بلکه می‌توانید این پرسش‌ها را درباره‌ی مشکلات روزمره مانند کندی اینترنت، تأخیر مکرر برخی از کارکنان، نامنظمی سرویس‌های ایاب و ذهاب، اعتراض جمعی از کارکنان خدماتی از خود بپرسید. در نهایت می‌توان از این چهار عینک با هر ترتیبی بهره برد. اما نکته‌ی پراهمیت این است که با ضعیف‌ترین جنبه‌ی خود آغاز کنید. اگر به سرزنش دیگران گرایش دارید و نقش خود را در مشارکت نادیده می‌گیرید، با پرسش‌های «اثر» شروع کنید. اگر نگران هستید رخداد اسفبار همه چیز را خراب کند، با پرسش‌های «گستره» آغاز کنید.

در هنگام تهدید مستمر، ظرفیت استقامت مدیران در حفظ سلامت تنفس و جسم آنان بسیار حیاتی است. اما عجیب آن که شکل‌گیری استقامت در دوران پرمشقت بهتر صورت می‌گیرد. کلام آخر این که، با استفاده از رژیم استقامت، واکنش‌های بیهوده به مصیبت و رخداد ناگوار وارده را کاهش داده، خلاقیت و کاردانی را جایگزین نگاه منفی کنیم و با وجود موانع واقعی یا خیالی به هدف خود برسیم. ■

پی‌نوشت

1. Resilience Regim
2. specifying Questions
3. Visualizing Questions
4. Collaborating Questions

منابع

۱. برگرفته از: مقاله‌ی چگونه از ناکامی‌ها سربلند بیرون آییم؟، ترجمه‌ی کاوه سرمست، گزیده‌ی مدیریت شماره‌ی ۱۰۵، سال یازدهم اردیبهشت ۱۳۸۹
۲. برگردان همزمان نشریه‌ی برگزیده‌ی جهان مدیریت، ژانویه و فوریه ۲۰۱۰



تصویر ساز: احله پرخوردی

طاهره خردور

امروز روزی بود که می‌خواستم مدیری باشم که فقط و فقط دستور بدهم و همه اجرا کنند.

دستور دادم به هیچ عنوان در مدرسه بعد از ساعت ۸ باز نباشد؛ معلم‌ها قبل از خارج کردن دانش‌آموزان از کلاس بیرون نیایند؛ کسی بیشتر از ۲ دقیقه با تلفن صحبت نکند. زمان تلفن را روی ۲ دقیقه تنظیم کردم. هیچ کس حق غیبت کردن را ندارد؛ مگر با اطلاع قبلی باشد و من دستور داده باشم.

هر کسی باید با وقت قبلی با من صحبت کند؛ سرساعت برایم جای بیاورند و غیر از آن مزاحم نشوند. و دستور دادم که ...

ناگهان در اتاقم باز شد. همین‌طور که مشغول نوشتن بودم، گفتم: «مگر دستور نداده بودم کسی بدون وقت قبلی وارد اتاق نشود؟»

صدایی شنیدم: «آقا اجازه! آقا اجازه! دستور چیه؟!»

سرم را بالا کردم. کودکی کنار در ایستاده بود و یک دستش هنوز به دستگیره در بود. چشمانش برق می‌زد. یک پایش جلو و یک پایش عقب بود و انگشت اشاره‌اش بالا و خیره به من نگاه می‌کرد. چیزی نتوانستم بگویم، فقط ... ■