

दफ्तर का तनाव

हम में से बहुत से लोग ऑफिस के तनाव को अनदेखा कर देते हैं जो हमारे करियर के लिए खतरनाक सिद्ध हो सकता है। हालांकि थोड़ा बहुत दबाव हमारे काम को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक भी है, लेकिन यदि यह दबाव हद से ज्यादा बढ़ जाए और तनाव का रूप ले ले तो हमें तुरंत इसका समाधान खोजना चाहिए।

तनाव की परिस्थितियों में सबसे जरूरी है कि हड़बड़ाएं नहीं और स्वयं पर नियंत्रण बनाये रखें। हड़बड़ाने की बजाय योजनाबद्ध तरीके से काम करें। अपने काम को वरीयता के अनुसार करें। अपना सारा ध्यान उस कार्य पर रखें जो उस समय कर रहे हों। जो काम आप नहीं कर सकते, उस पर समय बरबाद न करें।

अपने काम को समय पर निपटाने के लिए अपने सहकर्मियों की सहायता ले सकते हैं इस बात का निर्णय सावधानीपूर्वक करें कि कौन सा कार्य सहयोगियों को सौंपा जा सकता है।

अलग-अलग तरह के लोगों से कुशलतापूर्वक व्यवहार करने के लिए दूसरों की बात सुनने की आदत डालें। इससे अलग-अलग प्रकृति के लोगों के विचार समझने और उनसे कुशलतापूर्वक व्यवहार करने में सहायता