**تاثیر مدیران در سلامت روان**

مدیران و رهبران در حیات سیستم ها نقش کلیدی و الگوی اصلی هستند که می توانند شکست یا موفقیت سیستم را تعیین کنند. اگر شما یک مدیر هستید ک کارهایتان بهم گره خورده و باید دنبال راهکار مناسبی برای این موضوع باشید این مقاله به شما کمک می کند تا بتوانید ریشه یابی کنید.

وضعیت روانی کارمندان و کارکنان شما در بررسی نتایجی که وجود دارد رابطه مستقیمی دارد. مشکلات، شرایط کاری، فرسایش کاری و موارد مالی می تواند احساسات و سلامت روان کارمندان را به خطر بیندازد. کنش های ذهنی روی عملکرد افراد در سیستم اثر می گذارد. اینکه نمی توانند تمرکز کافی داشته باشند. شما به عنوان یک مدیر باید در جریانات تنش های روانی کارمندان خود باشید و تاجایی که در توانایی ها و شرایط شما می گنجد به آنان در رفع عامل سهیم باشید.

در ادامه این مقاله به آگاهی کافی در رابطه با عواملی که به شما کمک می کند تا مدیر همدل و همراهی باشید تا بتوانید کیفیت عملکرد سیستمتان را تغییر دهید می پردازیم.

**عوامل کمک کننده به رهبران در حفظ سلامت روان :**

* **کمک به ایجاد حد و مرزها**
* **رفع مشکلات مالی**
* **شنونده مناسب**
* **بررسی و ارزیابی میزان فرسایش کاری**
* **درک کننده متقابل باشید**
* **کمک به ایجاد حد و مرزها**

خیلی از افراد در محیط کار به دلیل نداشتن حد و مرز های جدی دچار مشکلات حاد می شوند. اینکه دیگران دائم در زندگی و ابعاد متفاوت آن جستجوگری بی مورد می کنند کارمندان را تحت فشار و تنش ذهنی قرار می دهند. اینکه دائم درگیر این باشند که باید حریم خود را برای دیگر همکاران و افراد پیرامون حفظ کنند، تمرکز آنها را برای انجام عالی کارها از بین می برد.

با آنها جلسه خصوصی گذاشته و از آنها را راهنمایی کنید. ریشه یابی کنید تا بتوانید تعادل را به محیط کارتان برگردانید. در کنار این موضوع باید بدانید که هرکسی نگرش خاص خود را نسبت به تعادل حد و مرز سازی دارد. پس سعی نکنید نگرش شخصی را وارد مسیر راهنمایی کنید. این افراد شما را حامی می دانند و باید بتوانند آزادانه راجع به حد مرزهای فکری و شخصی خود بیان کنند.

* **رفع مشکلات مالی**

همه افرادی که وارد حوزه های متفاوت کاری می شوند درگیر رفع نیازهای مالی و غیرمالی هستند. همه افراد تلاش و مهارت خود را بهتر و بیشتر می کنند تا بتوانند از نظر مالی رشد داشته باشند. این رشد باعث ایجاد انگیزه در آنها می شود. اینکه بتوانند برای رفع نیازهای مالی، پرداخت قبوض، کمک به اطرافیان و عزیزان، حتی خوشحال کردن دیگران، آنها را برای تداوم کار متسمرتر می کند.

برای اینکه بتوانید از نیازهای مالی و انگیزشی آنها باخبر شوید باید هرچند ماه یکبار درباره این نیازها با آنها صحبت کنید یا یک فرد را انتخاب کنید تا به نمایندگی شما با آنها صحبت کرده و از دل نگرانی های مالی و اقتصادی آنها شما را آگاه کند. این آگاهی به شما کمک می کند تا با خوشحال کردن و سوپرایز کردن آنها در راستای موارد مالی غیرقابل انتظار آنها می توانند انها را برای انجام هرچه بهتر کارها یاری دهد.

* **شنونده مناسب**

علاوه بر اینکه حوزه مشکل افراد چیست باید بتوانید از نگرش مناسبی برای گوش کردن به آنها برخوردار باشید. اینکه دقیقا ریشه این ماجرا چیست به شما در درک متقابل آنها کمک می کند. در راستای این مهم باید بدانید که شما محرم راز هستید. کسی که باید با داشتن سابقه ذهنی از حرفای مهم دیگران قدرت درک خود را بالا می برد. در کنار این مهم باید بدانید که شنونده موثر بودن باعث بهبود وضعیت روانی کارمندان می شود.

به حرفهایشان گوش دهید و برایشان راهکار پیشنهاد دهید. برای همه افراد به یک اندازه زمان بگذارید. این افراد می توانند فقط با گوش دادن و رفع وضعیت فعلیشان به کار و رشد سیستم شما کمک کنند.

* **بررسی و ارزیابی میزان فرسایش کاری**

در سیستم خود فردی را برای ارزیابی و بررسی وضعیت کاری در هر بخش داشته باشید. این فرد می تواند در نهایت به شما کمک کند تا وضعیت سیستم خود را بسنجید تا بتوانید از فرسایشی بودن نیرویتان جلوگیری کنید. در کنار این موضوع باید عواملی نظیر فشار کاری بیش از اندازه، عدم حضور نیروی کمکی، عدم اتمام کارها و پروژه های متعدد و عدم توجه به شرایط کاری مناسب در محیط باعث تشدید فشار روانی می شود.

در رابطه با این موضوع باید ماهانه و حتی هفتگی این وضعیت را بسنجید. سپس با کارمند خود یک جلسه خصوصی چیده و از خود او پیشنهاد رفع فرسایش کاری بگیرید. همراه با این پیشنهاد باید تجربه کاری خود را نیز دخیل کنید. یک مسیر مناسب برای کاهش فشار فرسایش کاری و در نهایت رشد کیفی فردی عملکرد کارمندان.

* **درک کننده متقابل باشید**

همانظور که کارمند شما وجود همه مشکلاتش و درگیری های ذهنی بازهم به وظایف خود متعهد است شما هم باید درک متقابلی داشته باشید. این موضوع باعث وفاداری کارمند شما می شود. علاوه بر این باید بدانید که این درک مقابل در شرایط متفاوت به نفع شما خواهد شد. این درک به کارمندان دیگر هم می آموزد تا بتوانند نسبت به همکاران خود درک داشته باشند.

سخن پایانی

برای جمع بندی باید گفت شما با به کارگیری راهکارهای بالا و نکاتی که مطرح شد می توانید به محیطی آرام و عالی برسید. کارمندان خود را در محیطی امن نگه دارید تا بتوانید کیفیت کارتان را بهبود ببخشید ئ رشد سیستم را تضمین کنید.