

زمانی مودیریتی آتدین ایضطیرابیز آزالسین

ایشیز نه قدر چوخدا اوسا، بو مودیریتی مهارتله سیزه پاشاییشی داها یاخشی کونترول ائلمگه کؤمک ائدر. و سیز یاواش-یاواش ایضطیرابدان ویداعلاشاسیز. بو عصرده لاب ایضطیراب یارالان زاده اودور کی آز فورصتده چوخ ایشلر گؤرمگه مجبور اولاق.



ایشیز نه قدر چوخدا اوسا، بو مودیریتی مهارتله سیزه پاشاییشی داها یاخشی کونترول ائلمگه کؤمک ائدر. و سیز یاواش-یاواش ایضطیرابدان ویداعلاشاسیز. بو عصرده لاب ایضطیراب یارالان زاده اودور کی آز فورصتده چوخ ایشلر گؤرمگه مجبور اولاق.

هنج بیلیرسیز کی بو عصرین اینسانی لاب چوخ موشکولو وقتین آزلیدیر؟ بونا خاطرین زمانین مودیریتی ضروری بیر مسأله دیر. مخصوصاً اضطیرابیز آزالتماق ایسته سز.

1. اؤیرنمگه بیرنجی زاده، ایشلری اولویت اساسیندا بؤلمکدیر. بو منظورا گرک موهوم و غیر موهوم، فوری و غیر فوری-نین فرقلرینی بیلیرسیز.

بیر ایشنه باخماغینان اونون موهوم و غیر موهوم و یا فوری اولوب اولماماسینی تشخیص وئره بیلیرسیز چوخ ساده بعضی ایشلری کنار قویوب اولدیه موهوم ایشلری گؤره سیز. بو شیوه اینن داها ضرب الاجل لرین نیگرانی اولمایاجاقسیر. و فوریت ترتیبی اینن بوتون ایشلریزه وقتیز اولاجاق.

2. اولویت اساسیندا بؤلمکدن علاوه «یوخ» دنمگیده اؤیرنملی سیز. بیر ایش، وقتیزی توتسا و بیلیرسیز کی بو ایش نه موهوم و نه فوری دیر، گرک تصمیمیزده قاطع اولاسیز. یا گرک او ایشی کنار قویاسیز یا کولاً لغو ائده سیز. مثلاً دوستوزا بیر ایش گؤرورسوز اما اونا وقتیز یوخدور. یوخ دنمگه اوتانساز اوندان موهوم ایشی قوریان وئریب او ایشی گؤرمه لیسیر. یا دا دوستوزو نا امید ائتمک ریسکینی جانیزا آلیب اونا یوخ دئییه سیز.

3. سلقه سهمانلی اولماق همیشه ده نه قاریندن گلمه دئییل، اونا اؤزوزده یارالدا بیلیرسیز. ذاتاً مونظم آدام اولماساز دا برنامه و تقویمدن ایستیفاده ائلمک سیزه کؤمک اولار. مثلاً میزیزین اوستونده بیر تقویم اولار. بیلر کی بوتون گؤروشلیری اوردایا سیز. بو رویش ایشلرین وقتینده یئرینه گتیریلمه سینه کؤمک ائتمکدن علاوه باعث اولار وقتیزی دوستلاریزین شوماره سین آختارماغا و تازادان مولاقت وقتین و یئرینی خاطرلتماغا تلف ائلمه میه سیز.

4. ایستیراحت اوچون وقت آیرین. برنامه نین وسطینده حتماً احتیاجیز اولار کی اوزاناسیز و یا حتی بیر آز هوشلنه سیز. ایمکانی اولسا حتماً بو ایشی گؤرون. گؤره جکسیر کی برنامه زه نه قدر اثر فویاجاق و باعث اولاجاق ایشلریزین هامیسناینه ده وقتیز اولسون. دینجلمگه وقت آیرماقدان قورخما اینن، چوخ یاخجی ایستیراحت ائله سز گوجوز چوخالار. بنله فیکرلشمه یین کی ایشلریز تئز-تئز گؤرسز و دینجلمه سز ایشلریز ردیفه دوشر، چون نه قدر یورقون اولساز گوجوز آزالار و ایشلر یاواش-یاواش گؤرولر.

5. موهوم ایتیفاقلاری برنامه زده یازین. اولار بیلر باشیز او قدر قاریشا کی بعضی گونلری مثلاً یولداشیزین تولد گونو یا انولنمگیزین ایل دنومون یاددان چیخارداسیز. اما اگر یولداشیزین اینتیظاری وار بو گونلر یادیزدا اولسون یاخجیسی بودور کی اونلاری برنامه زده یازاسیز. البته عزیزلریزه بیر آز وقت قویساز گوجوز چوخالار و ایشلریزین قایاغا گنتمه سینه چوخ اثری اولار.

بو ساده ایشلرین وقتیزدن یاخجی ایستیفاده ائده بیلیرسیز و ایضطیرابیز اوزون مودتده آزالدا بیلیرسیز.