



# İşinize bakış açınızı değiştirin stresinizi yenin

• ANKARA HABER MERKEZİ

**M**ADEM hayatın getirilerinden biri olan iş hayatı birçok kişinin yoğun stres altında kaldığı yerlerden biri. Hayatımızın önemli bir kısmını harcadığımız işyerinde yaşadığımız olumsuzluklarla nasıl başa çıkabiliriz? Kendimizi hakkettiğimiz mevkîye nasıl taşırız? Stresi nasıl yenebiliriz? İşte tüm bu soruların mantıklı ve uygulanabilir cevapları var. Yeter ki siz isteyin...

DBE Kurumsal Gelişim Merkezi'nden Uzman Endüstriyel Psikolog Burcu Çanacak, iş yerindeki stres kaynaklarının sandığımız gibi, zamanın yetmemesi veya iş yükü olmadığını, stresi yaşadığımız zamanlar etrafına ilk suçlayabildiğimiz şeyin genellikle işin kendisinden kaynaklanan zorluklar olduğunu söylüyor. Bu zorlukların üstesinden gelerek yaşadığımız strese baş etmenin ipuçlarını veren Çanacak, öncelikle işe nasıl yaklaşmamız gerektiği hakkında önemli bilgiler paylaştı.

## İŞE BAKIŞ AÇINIZI DEĞİŞTİRMEKLE YOLA BAŞLAYIN

İşe yaklaşmamızın aslında hayata yaklaşmamıza çok benzediğini ifade eden Çanacak, anahtarın "iyimserliktir" olduğunu, hem dünyada yapılmış, hem de DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü bünyesinde yapılan araştırmalar, hayata bakış açısı iyimser olan, olumsuzluklara toleransı yüksek olan kişilerin kısa ve uzun vadede çok daha yüksek performans gösterdikleri ve işin zorluklarıyla birlikte sevebildiklerinin sonucunu gösteriyor.

## YAPTIĞINIZ İŞ KARAKTERİNİZE NE KADAR UYUYOR?

Yapıyoruz iş veya seçtiğimiz meslek, yeteneklerimiz ne kadar uygansa, işi o kadar kolay ve hızlı yapabildiğimiz ve yüksek performans gösterdiğimiz belirtilen Çanacak, "Yapmak için doğduğu işi yapmak" diye bir tabir vardır, ki çok doğrudur. Eğer yapmak için doğduğunuz işi yapıyorsanız işte o zaman daha az yorulurak üstün performans gösterirsiniz" diyor. Bunu örneklerle açıklayan Çanacak, dışadönük, yeni insanlarla tanışmayı ve insanları etkilemeyi seven kişilerin satış veya müşteri ilişkilerinde; hareketli ve fazla enerjiyi yapısı olanların ise sahada sürekli

seyahat edebildiği bir işte başarılı ve mutlu olduğunu belirtiyor.

## YÖNETİCİNİZİ ÇOK İYİ ANALİZ ETMELİSİNİZ ÇÜNKÜ

İş yerinde işinizin stresli hale gelmesinin nedeni çevrenizdeki insanlar olabilir. Pek çok arkadaşlarımızı da bannırdan bu insanlar arasında stres yaratan kimler olabilir? Çanacak, işin bize uygunluğu ve strese ilişkimizi etkileyen ana faktörlerden biri olarak yöneticilerin yer aldığını belirtiyor. Yöneticilerin gün içerisinde isten kaynaklı yaşayacağımız stresi azaltma veya artırma gücüne sahip olduğunu belirten Çanacak, konuyu "O panik olursa biz de panik oluruz, moralimiz daha hızlı bozulur ve daha geç toparlanırsınız. Yani, işiniz sizin yeteneklerinize uygunsanız ve yine de stres yaşıyorsanız, nedeni yöneticinizin kendi iş stresini size yansıtır olması olabilir" şeklinde açıklıyor.

## EN ÇOK KİMLER

### ETKİLİYOR?

Psikolog Burcu Çanacak, iş yeteneklerine uygun olmayan ve genel olarak hayata bakış açısı olumsuz olan kişilerin işin yarattığı strese başa çıkmada daha fazla sıkıntı çektiğini, yöneticisinin kendi ve ekibinin stresini iyi yönetmemesinin de bunlara eklendiğinde stres unsurlarının kişi üzerinde daha uzun vadeli olabileceğinin bilgisini paylaşıyor.

## STRESTEN KORUNMAK

### DIYE BİR ŞEY YOK...

### ONUNLA BAŞA ÇIKIN!

Stresten korunmak diye bir şey olmadığını belirten Çanacak, "Önemli olan strese nasıl başa çıktığımız" diyor. Zorluklara karşı toleransımızı artırmamız stresi yönetmemizi kolaylaştıracağını belirten Çanacak, "Stresini iyi yöneten bir yönetici ile çalışmak, iş stresi ile daha kolay başa çıkmanızı sağlar. Gerektiğinde mola vermek, kendimize zaman ayırmak, arkadaşlarla bir araya gelerek paylaşımında bulunmak, yine stresi yönetmenin diğer yollarıdır. Ancak en iyi yöntem, yeteneklerimizle uyumlu meslek seçimidir. Eğer bunun için çok geç ise, işimizin yeteneğimizle uyumlu kısımlarını öne çıkarmak, yöneticimizden yardım ve yönlendirme istemek, stresi yönetmemize yardımcı olur" dedi.



Burcu Çanacak