

ప్రతి ఉద్యోగి వద్ద వుండితీరాల్సిన పుస్తకం

వర్క్ప్లేస్లో

ఐ.ఐ.ఐ.సి

ఇలా ఎదుర్కోండి!

WORKPLACE MANAGEMENT

సురేశ్ వెలుగూరి

ప్రతి ఉద్యోగి వద్ద తప్పక వుండాలిన పుస్తకం

WORKPLACE MANAGEMENT SERIES - 3

వర్క్‌ప్లేస్‌లో

ఒత్తిళ్లను

ఇలా ఎదుర్కోండి !

సురేశ్ వెలుగూరి

WORKPLACE MANAGEMENT EXPERT

వర్క్ప్లేస్లో ఒత్తిళ్లను ఇలా ఎదుర్కోండి!

Workplace lo Vottillanu Ila yedurkondi

A success advice concept

by Suresh Veluguri

© Suphala Veluguri

Edition 1: June 2016

Cover & Book Layout by the Author

Telugu text font: Chitrika ©VMRG

Printed at Sai Likhita Printers, Hyd.

Available at all leading Book Stores

E-Book at www.kinige.com | Daily Hunt

Rs. 50

For bulk copies, please write to us.

The opinions, advice and guidance expressed in this book are intended as a guide only. Every effort has been made to ensure the accuracy of the contents and associated material. The publishers, authors and contributors accept no liability for any loss sustained as a result of using the information in this book.

Copyright © 2016 by Suphala Veluguri (VMRG International).
All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review.

దయచేసి గమనించండి

'వర్క్ షేస్ మేనేజ్ మెంట్' సిరీస్ లో భాగంగా విఎమ్ ఆర్ జి ఇంటర్నేషనల్ ప్రచురించిన తొలి పుస్తకం 'వర్క్ షేస్ లో ఇలా గెలవండి!' నుంచి 'ఉద్యోగంలో ఒత్తిళ్లను ఇలా అధిగమించండి' అనే ప్రధాన అధ్యాయాన్ని తీసుకుని, దానిని మరింత విస్తృతంగా అప్ డేట్ చేయడంతో పాటు, ఈ సబ్ జెక్ట్ కు అనుగుణమైన మరికొన్ని అధ్యాయాలను కలిపి, ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని రూపొందించడం జరిగింది.

'వర్క్ షేస్ లో ఇలా గెలవండి!' పుస్తకం ఉద్యోగులకు నిత్యం ఉపయోగపడే వందలాది అంశాలను ఒక్కచోటికి చేర్చి సమగ్రంగా రూపొందింది. ఈ పుస్తకంలో వున్న ... ఉద్యోగ ప్రదేశంలో ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కోవడం, ఉద్యోగం తొలిరోజుల్లో వ్యవహరించాల్సిన పద్ధతులు, ఆఫీసు రాజకీయాలను ఎదుర్కోవడం వంటి అంశాలను మరింత సమగ్రంగా మార్చి, ఇలా చిన్న పుస్తకాలుగా స్వల్ప ధరలకు అందించడం అవసరమనే భావనతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం. - ప్రచురణకర్తలు



ఈ పుస్తకంలోని సమాచారం భారతీయ కాపీరైట్ చట్టం ప్రకారం కాపీరైట్ చేయబడింది. రచయిత & పబ్లిషర్ల అనుమతి లేకుండా ఈ కంటెంట్ ను ఏ రూపంలోనైనా ఉపయోగించుకోవడం కాపీరైట్ చట్టం ప్రకారం నేరం. అటువంటివారు మేము తీసుకోబోయే చట్టపరమైన చర్యలకు బాధ్యులవుతారు.

- విఎమ్ ఆర్ జి ఇంటర్నేషనల్

ఇండెక్స్

1 ► వర్క్ షేస్ ఒత్తిళ్లు - ఫోకస్	07
2 ► వినండి వినండి - వింటే గెలుస్తారు	11
3 ► వర్క్ షేస్ లో ఒత్తిళ్లను ఇలా అధిగమించండి	13
4 ► వర్క్ షేస్ వైరుధ్యాలను అర్థం చేసుకోండి	32
5 ► పని ఒత్తిళ్ల నుంచి రిలీఫ్ నిచ్చే అలైవమ్	35

వర్క్ ఫ్లేస్ ఒత్తిళ్లు - ఫోకస్

వర్క్ ఫ్లేస్ నిస్సందేహంగా ఒక యుద్ధభూమి. అలాగని ఇది ఒక రోజుతోనో, ఒక నెలతోనో ఆగే యుద్ధం అసలేకాదు. ఉద్యోగంలో వున్నంతకాలం నిరంతరం చేసే కదన కవాతు. అంతమాత్రాన ఇది ప్రాణాలు తీసే యుద్ధమూ కాదు, ఎప్పుడూ ఓడిపోయేది అంతకంటే కాదు. అయినా ఎందుకు ఎక్కువమంది ఉద్యోగులు ఆఫీసంటే భయపడిపోతుంటారు?

చాలామంది ఉద్యోగులు ఆఫీసులో ఎంత పనైనా జాగ్రత్తగా, విజయవంతంగా పూర్తిచేస్తారు. నైపుణ్యాలకు ఎలాంటి కొదవ వుండదు. అయినాకూడా నిత్యం భయపడుతూనే ఉద్యోగంలో కొనసాగుతుంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏ ఆఫీసు ఇందుకు అతీతం కాదు. ఇందుకు ఒకే ఒక్క కారణం - ఒత్తిడి ... ది ప్రెషర్.

ఉద్యోగులు ఏ రంగంలో పనిచేస్తున్నా, అంతిమంగా బాధ్యతల నిర్వహణ క్రమం



మాత్రం ఒకేలా వుంటుంది. టాస్క్ అందుకోవడం, వివరాలు తెలుసుకోవడం, పని పూర్తి చేసే పద్ధతుల్ని గ్రహించడం, పని పూర్తి చేయడం, సమర్పించాల్సినవారికి సమర్పించడం - ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా ఇదే క్రమం నడుస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే ఉద్యోగులు అనేక రకాల ఒత్తిళ్లకు లోనవుతుంటారు. వీటిలో కొన్ని నిజంగానే ఒత్తిడికి లోను చేసేవి కాగా, చాలావరకూ 'అనవసరమైన భయాలు' (ఫోబియాలు) మాత్రమే! మనస్తత్వ నిపుణులు వర్క్ షేస్ ఫోబియాలను మానసిక లక్షణాలలో ప్రధానమైనవిగా ప్రస్తావిస్తుంటారు కూడా!

అయితే, ఏవి నిజమైన భయాలు, ఏవి ఫోబియాలో అర్థం చేసుకోవాలంటే అందుకు మానసికపరమైన సమీక్ష అవసరం. ఇది ఎవరికివారు వ్యక్తిగతంగా చేసుకోవాలి. తమను తాము స్వచ్ఛంగా సమీక్షించుకునేవారిని ఎలాంటి భయాలు వెంటాడవు. ఈ విషయంలో లోతుగా వెళ్లేముందు వర్క్ షేస్ ఒత్తిళ్లపై ఒక ఫోకస్ పెడదాం. వీటికి పరిష్కార మార్గాలపై ఎలాగూ ఒక పెద్ద చాప్టర్ మీకోసం ముందరి పేజీల్లో సిద్ధంగా వుంది.

ఒత్తిళ్లు వంద రకాలు ...

ఉద్యోగ సంబంధాల నిపుణులు, మనస్తత్వ నిపుణులు ఒక విషయం చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు. ఉద్యోగులు ఎదుర్కొనే ఒత్తిళ్లలో 70 శాతం ఒత్తిళ్లు అసలు వర్క్ షేస్ కి సంబంధించినవే కాదంటారు. విశ్వవ్యాప్తంగా అనేక రూపాల్లో రుజువైన సత్యమిది.

ఒక ఉద్యోగి వర్క్ షేస్ లో ఒత్తిడికి గురవుతున్నారంటే అందుకు దారితీసే కారణాలు అనేకం వుంటాయి. వీటిని కేవలం 'పనిచేసే ప్రదేశంలో మాత్రమే ఏర్పడే' ఒత్తిళ్లుగా భావించనక్కర్లేదు. ఇంటాబయటా ఏర్పడే అనేక సమస్యలు ఆఫీసులో పని చేసే తీరు మీద తప్పక ప్రభావం చూపిస్తాయి. కింద పేర్కొన్న కొన్ని అంశాల్ని గమనించండి.

కుటుంబ విషయాలు

వర్క్ షేస్ లో ఒత్తిడి పెరగడానికి తొలి కారణం ఉద్యోగుల ఇంటి వాతావరణాలే. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు బలంగా లేకపోవడం, అభిప్రాయాలు కలవకపోవడం, ఆరోగ్య సమస్యలు, బరువు బాధ్యతల ప్రభావం ఆఫీసు పనితీరుపై పడుతుంది. ఇంట్లో సదుపాయాల లేమి, పిల్లల ప్రవర్తనలు కూడా ఆఫీసు పని నుంచి దృష్టి మరలిస్తుంటాయి. పశ్చిమదేశాల్లో అయితే ఇరుగుపొరుగు (నైబర్ హూడ్) సంబంధాలు కూడా వర్క్ షేస్ డిస్ట్రబెన్స్ లకు ప్రధాన కారణంగా పరిగణిస్తుంటారు.

ఆర్థిక విషయాలు

వర్క్ షేస్ లో పనిమీద దృష్టి స్థిరత్వం లేకపోవడానికి ఉద్యోగుల ఆర్థిక పరిస్థితులు రెండో కారణం. కుటుంబ ఖర్చులకు సరిపోయే మేరకు ఆర్థిక పరిస్థితులు అనుకూలించక పోవడం, పెద్దల్నిచ్చిన ఆస్తులు లేకపోవడం, సహౌదరులతో ఆర్థికపరమైన వివాదాలుండడం వంటి అంశాలు కూడా ఉద్యోగి ఆఫీసు పనిమీద దృష్టి కేంద్రీకరించలేకపోవడానికి కారణమవుతుంటాయి.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Workplace+Lo+Vottillanu+Ila+Yedurkondi>

*** * ***