

B A T Y

**विषय :- सुशासन व लोकप्रशासनातील तणाव
व्यवस्थापन**

**Good Governance & Stress Management in Public
Administration**

**प्रा.डॉ. बी.आर. कतुरवार
विभागप्रमुख**

लोकप्रशासन विभाग व संशोधन केंद्र

मोब.क्र.9423305870 Email I.D. brkattruwar@gmail.com

-
- **विषय :- सुशासन व तणावमुक्त प्रशासन**
- **Good Governance & Stress Less Administration**
 - प्रा.डॉ. बी.आर. कतुरवार
 - विभागप्रमुख
 - लोकप्रशासन विभाग व संशोधन केंद्र
 - मोब.क्र.9423305870 Email I.D. brkattruwar@gmail.com
-

-: प्रस्तावना :-

स्वातंत्र्यानंतर भारत मध्ये

संविधानानुसार देशात संसदीय लोकशाहीची स्थापना करण्यात आली. संविधानातील विविध तरतुदीनुसार स्वातंत्र्य ,समता, न्याय, बंधुता, धर्मनिरपेक्षता,समाजवाद व लोककल्याणकारी राज्य इत्यादी आदर्श मानवी मूल्यांचा स्वीकार करण्यात आला. त्यामुळे शासनाच्या कार्यात पर्यायाने लोकप्रशासनाच्या अधिकार, कार्य व जबाबदारीत प्रचंड वाढ झाली आहे.

एकविसाव्या शतकामध्ये तर मानवाने ज्ञान, विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रात नेत्रदीपक प्रगती केली आहे. या **Information & technology** च्या क्रांतीचा परिणाम भारतातील शिक्षणव्यवस्था , अर्थव्यवस्था, समाजव्यवस्था, राजकारण यांच्यासह संपूर्ण प्रशासन व्यवस्थेवर पडलेला दिसून येतो. अर्थात प्रत्येक देशाच्या शासन व प्रशासन व्यवस्थेत दोन घटक अत्यंत महत्वाचे असतात.

त्यातील एक घटक म्हणजे लोकांनी निवडून दिलेले लोकप्रतिनिधी (ज्यांना आपण राजकीय पुढारी, सरपंच नगराध्यक्ष , महापौर , सभापती आमदार , खासदार, मंत्री, मुख्यमंत्री , प्रधानमंत्री इत्यादी म्हणून संबोधतो जे निवडणूकीद्वारे निवडून आलेले असतात.)

दुसरे म्हणजे लोकसेवक/सनदी सेवक जे U.P.S.C. अथवा M.P.S.C. यासारख्या स्पर्धा परीक्षेच्या माध्यमातून गुणवत्तेनुसार प्रशासकीय पदावर नियुक्त झालेले

- हा अधिकारी वर्ग गुणवत्तासंपन्न, अनुभवी ,प्रशिक्षित ,कायर्क्षम व कायमची नोकरी असलेला असतो.

केंद्र व राज्य शासन देशाच्या व राज्याच्या सर्वांगीण विकासाचे धोरण ठरवित असतात या धोरणाची अमलबजावणी अधिकारी व कर्मचारी करीत असतात. शासकीय धोरणाचे भवितव्य तर लोकसेवकांच्या (सनदी सेवकांच्या) कार्यक्षमतेवरच अवलंबून असते, त्यामुळे **लोक सेवक हा प्रशासकीय व्यवस्थेतेचा आत्मा मानला जातो.**

भारताची राज्यघटना, कायदे व नियम व शासनकर्त्यांनी आखलेले विकासात्मक धोरण कितीही आदर्श व चांगले असले तरी कार्यक्षम प्रशासनाशीवाय तथा चांगल्या लोकसेवेशिवाय ते कधीही यशस्वी होऊ शकत नाही..

- याचाच अर्थ चांगल्या प्रशासन व्यवस्थेशिवाय समाजाचा पर्यायाने देशाचा विकास अशक्यच असतो.
- गुणवत्ता संपन्न ,प्रामाणिक कार्यक्षम व निष्ठेने कार्य करणारे लोक सेवक असतील तरच देशाचा सर्वांगीण विकास होऊ शकतो. या उलट लोक सेवक आळशी ,कामचुकार, बेजबाबदार व चारित्र्यहीन असतील तर प्रशासनात गोंधळ निर्माण होतो,
- म्हणूनच प्रत्येक राष्ट्राला चारित्र्यसंपन्न प्रामाणिक व कार्यक्षम लोक सेवकांची आवश्यकता असते

- लोकप्रशासनाचे यशापयश त्यातील मानवी शक्तीवरच अवलंबून असते. शासनाचे धोरण व विविध विकासात्मक योजनांची यशस्विता लोकसेवकांच्या गुणवत्तेवरच अवलंबून असते

केवळ एक व्यक्तीही मोठा बदल घडवून आणू शकते.



'लीडर' हा शब्द मूळच्या 'लॉर्ड' या शब्दातून आला आहे. जुन्या नॉर्स भाषेत त्याचा अर्थ होता जहाजाचा कप्तान. ज्याच्या हाती सुकाणू आहे, असा माणूस म्हणजे लीडर.

• १. वाढता राजकीय हस्तक्षेप

• प्रशासकीय अधिका-यांना कोणतेही कार्य करत असताना कायदा व नियमाला अनुसरूनच आपली जबाबदारी पार पाडावी लागते. तसेच राजकीय पुढा-याच्या (मंत्र्याच्या) मार्गदर्शनानुसार कार्य करावे लागते. अनेकदा राजकीय नेते दैनंदिन प्रशासकीय कामकाजात अवाजवी हस्तक्षेप करू लागतात. अधिका-यावर दबाव टाकून बेकायदेशीर काम करण्यास सांगतात.

अशावेळी अधिका-यांना नकार द्यावा लागतो. या हस्तक्षेपामुळे अधिकारी वर्ग तणावग्रस्त बनतो. त्यांना कायद्याची चौकट ओलांडता येत नाही. राजकीय पुढा-यांना कायद्याचे फारसे बंधन नसते. सवंग लोकप्रियता मिळवण्यासाठी ते नियमांना डावलून काम करण्यास भाग पाडतात. त्यामुळे वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना कोणतेही काम करणे तसेच निर्णय घेणे कठीण जाते.

- **२.कर्मचारी संघटनांचा प्रभाव**

- अलीकडच्या काळात सर्व स्तरावरील कर्मचा-यांच्या संघटना प्रभावी बनल्या आहेत. न्याय मागण्यासाठी, अन्यायाचा विरोध करण्यासाठी संघटना स्थापन केली जात असली तरी अनेकदा या संघटनांमुळेच प्रशासनात तणावाची परिस्थिती निर्माण होते. जेव्हा एखादा वरिष्ठ अधिकारी अकार्यक्षम, बेजबाबदार किंवा गैरकृत्य करणाऱ्या कर्मचा-या विरुद्ध कार्यवाही करतो तेव्हा संबंधित कर्मचारी संघटनेकडे धाव घेतो व संपाचा इशारा दिला जातो. थोडक्यात विविध संघटना प्रमुखाच्या वाढत्या हस्तक्षेपामुळेही प्रशासनात तणावाची परिस्थिती निर्माण होते.

• ३. अधिका-याचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य

प्रशासनातील अनेक अनपेक्षित समस्यांमळे, आव्हानांमळे मुख्य प्रशासकास अनेक शारीरिक व मानसिक आजारे उद्भवत आहेत. पूर्वीच्या तुलनेत माणसाचे जीवनमान, आहार यामध्येही बदल झाला आहे. आजारांचे स्वरूपही बदलत आहे. प्रत्येक दिवशी घडणा-या नवीन घटना प्रशासकावरील ताणतणाव वाढवून त्यांच्या कार्यक्षमतेवर विपरीत परिणाम घडून आणत असतात. मानसिक ताण वाढून रक्तदाब, मधुमेह, हृदयरोग, दमा, अस्थमा, ब्रेन ट्युमर यासारख्या आजारांना निमंत्रण मिळते. एकदा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य ठासळले की, अधिकारी आपली जबाबदारी योग्य रीत्या पार पाडू शकत नाहीत.

• ४.अधिकाऱ्याच्या व्यक्तलतुवतलल दोष

अनेकदल वरलषुठ पदलवर कलत करणलऱ्यल व्यकतीच्या व्यक्तलतुवतलल दोषलंमुळेही तणलव नलरुतलण हुतु. अनेक अधलकल-यलंनल आंपल्यल पदलचल अहंकलर असतु. इतरलंवर हुकतत गलजवण्यलची वृती असते. कनलषुठलंनल ँकेरी बोलणे, चलडचलडेपणल, अरवलशुवलसलची भलवणल इत्यलदी दोष अधलकल-यलत असतील तर प्रशलसकीय कलर्यलल्यलत तणलव नलरुतलण हुतु. आपल्यल सहकल-यलंनल हीन दर्जलची वलगणूक देणलरल अधलकलरी असेल तर कर्मचलरी देखील सलमुहलकेपणे त्यलंनल तुरलस देतलत. त्यलमुळे संपूर्ण वलतलवरण तणलवलचे बनते.

- **५.जबाबदारी टाळण्याची प्रवृत्ती**

अलीकडच्या काळात सनदी सेवा असो किंवा खासगी क्षेत्र असो कर्मचा-यांमध्ये आपली जबाबदारी इतरांवर ढकलण्याची, कामचुकारपणा करण्याची प्रवृत्ती वाढली आहे. प्रामाणिकपणा, कर्तव्यपालन या संकल्पना दुर्लक्षित होत आहेत. तसेच प्रशासनात परस्परांना सहकार्य करण्याची वृत्ती देखील नष्ट पावत आहे. यामुळे मुख्य प्रशासकाला इतरांकडून काम करवून घेताना एक प्रकारची कसरतच करावी लागते. या सर्व बाबींमुळे विविध कार्यालयात ताण-तणाव वाढत आहे.

- ६.दोषपूर्ण कायदे व परिपत्रके

शासनाने ठरविलेले कायदे व त्यांचा उद्देश आदर्श असला तरी त्याची अंमलबजावणी करणारा वर्ग कायद्याच्या पळवाटा शोधत असतो. अनेकदा परिपत्रकातील भाषा क्लिष्ट असते. त्यातून स्पष्ट अर्थबोध होत नाही. अनेकदा वेगवेगळ्या कार्यालयात एकाच परिपत्रकाचा वेगवेगळा अर्थ काढला जातो. तसेच काही कायद्यांनुसार मागासवर्गीय व महिला कर्मचा-यांना संरक्षण दिले जाते. त्यामुळे कायद्यांचा अधिकाऱ्यावर दबाव टाकण्याचे एक हत्यार म्हणूनही वापर केला जातो. यामुळे प्रशासकीय तणाव वाढतो.

• ७. इतर कारणे

- अ) एखाद्या अधिका-याच्या कौटुंबिक जीवनात संघर्ष उदभवला असेल, कटुबातील एखादी व्यक्ती आजारी असेल किंवा कर्ज वाढत असेल तर त्याचा परिणाम होऊन मानसिक संतुलन बिघडते, त्यातून तणाव वाढतो,
- ब) नीतीमल्यांची वाढती घसरण, भ्रष्टाचार, बेजबाबदारपणा यामुळेही तणाव उदभवतो.
- क) वाढती महागाई, ढासळती कायदा व सव्यवस्था, आर्थिक मंदी, जातीय मनोवृत्ती, धर्मांधता, स्वार्थी मानसिकता इत्यादी कारणांमुळे देखील तणाव निर्माण होतो.
- ड) भ्रम, महापूर, चक्रीवादळ, बॉम्बस्फोट, दहशतवाद, नक्षलवाद या सारख्या समस्यांमुळे व्यक्ती तणाव ग्रस्त बनते. या तणावाचा प्रतिकूल परिणाम प्रशासन व्यवस्थेवर पडतो.
- इ) प्रशासकीय अधिका-याला असलेल्या प्रचंड व्यापामुळेही तणाव निर्माण होतो. जास्त काम केल्यामुळेही शरीरात अतिरिक्त आम्लाची निर्मिती होते. स्नायूवर ताण पडतो. परिणामी व्यक्तीला शारीरिक व मानसिक तणाव जाणवतो.

- **तणाव कमी करण्याचे उपाय**

- प्रशासनातील मुख्य प्रशासक असो अथवा कर्मचारी असो त्यास तणावाचा सामना करावाचें लागतो. कशाचाही ताण आला तर त्यावर मात करताना व्यक्तीमध्ये दोन प्रवृत्ती दिसून येतात. काही व्यक्ती एखादी समस्या उदभवली तर तोच विचार मनात घोळवत ठेवत असतात व मानसिक त्रास करून घेतात तर काही व्यक्ती त्या समस्यांचे मूळ कारण काय आहे ? याचा शोध घेवून त्यावर कशी मात करता येईल याचा शोध घेतात. प्रशासकीय कार्यालयात निर्माण झालेला मानसिक तणाव दूर करण्यासाठी खालील उपाय महत्वपूर्ण आहेत.

- **१.सकारात्मक दृष्टिकोन**

- प्रशासनात कोणतीही समस्या उदभवली तर ती का उदभवली याचा शांत डोक्याने विचार करावा. निर्माण झालेल्या समस्येवर योग्य मार्गाने कशी मात करता येईल हे शोधण्याचा प्रयत्न केल्यास तणाव कमी होतो. अर्थात त्यासाठी जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन सकारात्मक असावा लागतो.
- मानसिक तणावापासून दूर राहण्यासाठी निर्माण झालेल्या परिस्थितीशी जुळवून घ्यावे लागते. मानसिक ताणतणाव सर्वांनाच कमी अधिक प्रमाणात असतो म्हणून त्यास घाबरता कामा नये. अशावेळी नकारात्मक विचार सकारात्मकतेकडे वळतील याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावा. सकारात्मक विचार करून तणावाच्या परिस्थितीतून बीहेर पडण्याचा सुयोग्य मार्ग निवडला पाहिजे.

- **२. शारीरिक व मानसिक आरोग्य**

- कमी तणावाचे जीवन जगण्यासाठी शरीर व मन दोन्ही निरोगी व सुदृढ असावे लागते. सकस आहार, पुरेशी विश्रांती, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप याकडे लक्ष दिल्यास शरीराचा समतोल राखला जातो. तणाव सहन करण्याची मानसिक व शारीरिक क्षमताही विकसित होते. मानसिक व शारीरिक आरोग्य चांगले रहावे म्हणून शरीराला उपयुक्त असा आहार, विचार व नियमित व्यायाम या बाबींकडे लक्ष दिले पाहिजे.

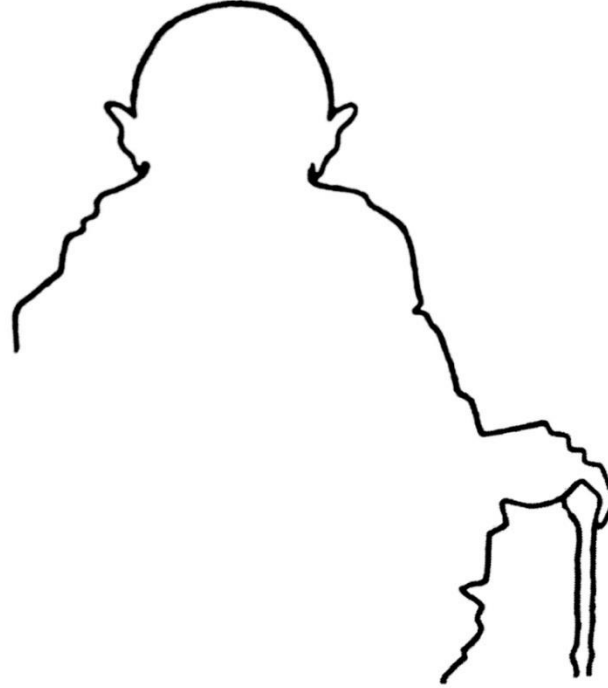
- ३.जीवनसाथी किंवा विश्वासू व्यक्तीशी चर्चा
- प्रशासकीय अधिका-यांनी वेळोवेळी उद्भवणाऱ्या समस्येविषयी व कार्याविषयी आपल्या जीवनसाथीशी किंवा विश्वासू व्यक्तीशी चर्चा करावी. त्यामुळे मानसिक तणाव बराच कमी होतो. मनाचा मोकळेपणा वाढतो. जीवनसाथीशी केलेल्या चर्चेचे दुष्परिणाम होत नाहीत. इतरांबरोबर चर्चा केल्यास ती व्यक्ती त्या चर्चेचा लाभ घेवू शकते. अनेकदा जीवनसाथीशी केलेल्या चर्चेतून गंभीर समस्येवर देखील तोडगा सापडतो.

• ४.आदर्श चारित्र्य व शुद्ध आचरण

- मानवी जीवनात संपत्ती, पद, पैसा, प्रतिष्ठा,आरोग्य इत्यादी बाबी आवश्यक असल्यातरी प्रत्यक्षात या सर्व बाबींना शुद्ध चारित्र्याचा आधार असावा लागतो. वरिष्ठ अधिकार्यांचे चारित्र्य आदर्श असेल तर त्याचा सर्वाधिक नैतिक प्रभाव कनिष्ठ वर्गावर पडतो. त्यासाठी अधिकारी पदावरील व्यक्तीची इतरांकडे पाहण्याची दृष्टी चांगली असावी. अधिका-यांनी गरीब व अशिक्षित व्यक्तीचा सुद्धा मानवी भावनेतून सन्मान केला पाहिजे. त्याचे प्रत्येक आचरण सदाचाराला धरून असावे. **प्रामाणिक वर्तन हे आत्मविश्वासाला जन्म देते.** त्यातून ताण तणाव सहन करण्याची क्षमता वाढते.

४.आदर्श चारित्र्य व शुद्ध आचरण छत्रपती शिवाजी महाराज व राष्ट्रपिता महात्मा गांधी

केवळ एक व्यक्तीही मोठा बदल घडवून आणू शकते.

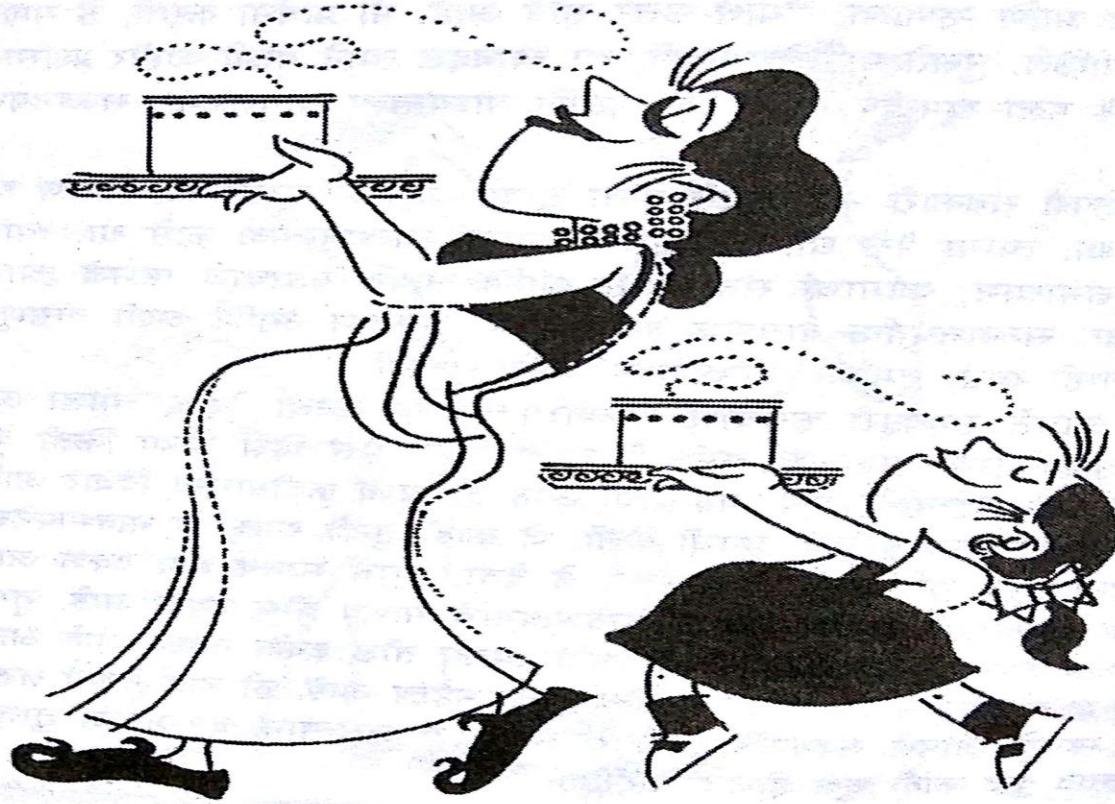


'लीडर' हा शब्द मूळच्या 'लॉर्ड' या शब्दातून आला आहे. जुन्या नॉर्स भाषेत त्याचा अर्थ होती जहाजाचा कप्तान. ज्याच्या हाती सुकाणू आहे, असा माणूस म्हणजे लीडर.

5) आचरणातून प्रशासकीय मुल्यांची जोपासना :-

- सशासन अथवा तणावमुक्त प्रशासनाच्या निर्मितीसाठी मुख्य प्रशासकाच्या व्यक्तिमत्त्वावर सर्व बाबी अवलंबून असतात. “यथा राजा तथा प्रजा” या उक्तीप्रमाणे “यथा मुख्य प्रशासक तथा कर्मचारी” असे तत्व लोकप्रशासनात निर्माण होते. म्हणून मुख्य प्रशासकाने आपल्या आदर्श कृतीद्वारे प्रशासकीय मुल्ये जोपासण्यास प्रोत्साहन दिले पाहिजे.

आचरणातून प्रशासकीय मुल्यांची जोपासना



कृतीद्वारे समीर ठेवलेले उदाहरण हे हजारो शब्दपेक्षा
अधिक प्रभावी असते.

- ५.सर्वांना न्याय वागणूक

- प्रशासनात काम करणाऱ्या सर्व घटकांना समान व न्याय वागणूक दिली पाहिजे. जात, धर्म, लिंग, नाते संबंध या आधारावर व्यक्ती-व्यक्तीत भेद केला जात असेल तर दररोज नवनवीन समस्या उद्भवतात. म्हणून अधिका-याने निःपक्षपातीपणे वागले पाहिजे. सर्वांना समान वागणूक दिली पाहिजे. योग्य व्यक्तीला कार्य करण्याची संधी दिली तर तणावाची परिस्थिती निर्माणच होत नाही.

काही कर्मचा-यांना काळजीपूर्वक हाताळणे आवश्यक

अवघड कर्मचा-यांना काळजीपूर्वक हाताळा.



नाजूक व ठिसूळ वस्तूच्या पार्सलवर 'काळजीपूर्वक हाताळा' असे मीठ्या, ठळक अक्षरात लिहिलेले शब्द हे एक सर्वपरिचित चिन्ह आहे. जर अशा प्रकारच्या पार्सलला निष्काळजीपणे हाताळले गेले तर आतल्या वस्तू तुटण्याची शक्यता असते. कर्मचारीही अत्यंत नाजूक, ठिसूळ असतात; आणि म्हणून प्रत्येकाला काळजीपूर्वक आणि आपुलकीने हाताळायला हवे.

तणावमुक्त प्रशासनासाठी कर्मच्या- यांच्या क्षमता लक्षात घ्यावी



गौल छिद्रात चौकीनी खुंटी बसविण्याचा प्रयत्न करू
नका! ती बसतच नाही! तसे कर्मचाऱ्यांच्या क्षमता,
आवडीनिवडी लक्षात घेऊन त्यांना जबाबदाऱ्या-कामे
द्या.

- **६. छंद जोपासना व विनोदीवृत्ती**

- दैनंदिन प्रशासकीय कार्य पार पाडल्यानंतर किंवा आठवड्याला आपल्या आवडीच्या क्षेत्रात वेळ घालवावा. उदा: कॅरम, बुद्धिबळ, पोहणे, बॅडमिंटन, क्रिकेट इत्यादी आवडते खेळ खेळावेत. रिकाम्या वेळेत इतर मनोरंजन साधनांचा आनंद घ्यावा. छंद जोपासणे आवश्यक असते. छंदाचा उपयोग रिकामा वेळ चांगला जावा एवढाच नसतो तर छंदामुळे व्यक्तिमत्व विकासास मदत मिळते. मित्र जोपासले जातात व ताण कमी होतो. नियमित शारीरिक व्यायामाने मनावरचा तान काहीसा कमी होतो. त्यासाठी नियमित व्यायाम, चालणे, पोहणे, पळणे अशा किमान शारीरिक कसरती करणे फायदेशीर ठरते.

- विनोदी वृत्तीचा माणूस वास्तवतेचा आनंदाने स्वीकार करतो व खिलाडू वृत्तीने टीकेला सामोरे जातो. विनोद जीवनाकडे पाहण्याची सकारात्मक दृष्टी देतो. यातून ताण सहन करण्याची क्षमता वाढते.

-

- **७. सुयोग्य नियोजन व प्रयत्न**

- जी परिस्थिती बदलणे शक्य आहे तिथे प्रामाणिकप बदलण्याचा प्रयत्न करावा. जी परिस्थिती बदलण्यासारखी नाही ती मनापासून स्वीकारावी तसेच दोन्हीतला फरक जाणण्याची बुद्धी व वृत्ती आंगीकारावी. प्रशासनात वारंवार उद्भवणाऱ्या समस्येवर मात करण्यासाठी पद्धतशीर नियोजन करावे व त्यासाठी प्रामाणिकपणे प्रयत्न करावेत.

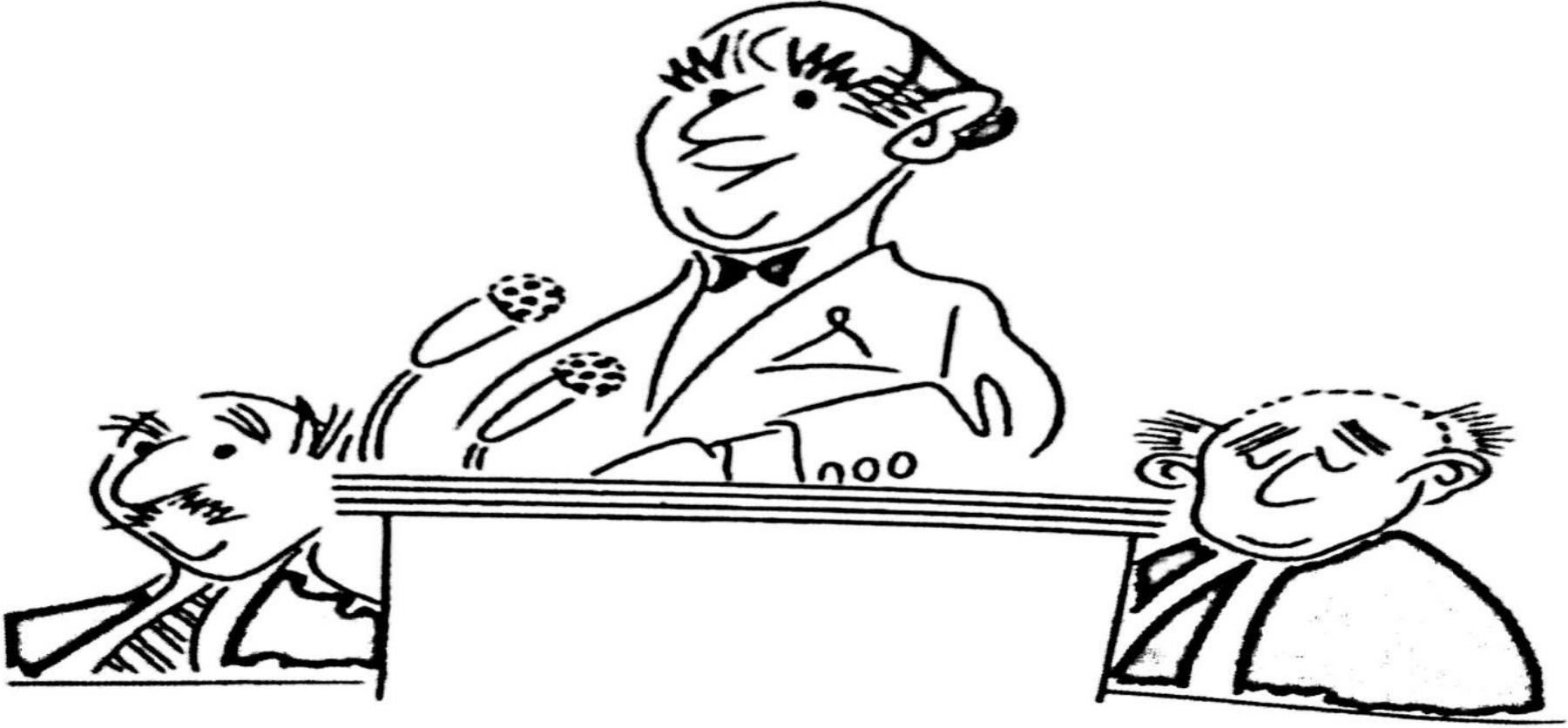
• ८.इतर उपाय

- अ) ईश्वरावर विश्वास व निष्ठा असल्यास प्रार्थनेने चित्त एकाग्र ठेवता येते.त्यासाठी प्रशासकीय अधिकारी व कर्मचारी वर्गाने चित्त एकाग्रता वाढविण्याचा प्रयत्न करावा. त्यासाठी प्राणायाम, ध्यानधारणा, व अध्यात्मिक ग्रंथ वाचन करावे.
- ब) जेव्हा फार ताण तणाव जाणवतो तेव्हा तात्पुरता परिसर बदलावा.
- क) विश्वास हा विकासाचा मूलमंत्र असतो. त्यामुळे आपल्या सहका-यावर विश्वास ठेवावा.
- ड) प्रशासकाने बदलत्या परिस्थितीचा स्वीकार ताबडतोब केला पाहिजे. यात जेवढा विलंब होईल तेवढा तणाव वाढत जातो. प्रशासकीय कार्यालयातील बदलती परिस्थिती आज न उदया स्वीकारणे आवश्यकच असते. त्यासाठी असा बदल जितक्या सहजतेने स्वीकारला जातो, तितक्या परिणामकारकपणे समस्या हाताळता येते.

- इ) मुख्य प्रशासकाने आपल्या अधिनस्थ कर्मचा-यांशी वेळोवेळी त्यांच्या कामाबद्दल व व्यक्तिगत प्रगतीबद्दल विचारपूस करावी. तसेच व्यक्तिगत विकास घडवून आणण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे यामुळे एकमेकांबद्दल आपुलकीची भावना निर्माण होते.
- तसेच त्यांच्यात अनौपचारिक संबंध निर्माण होतात. तणाव ही स्वाभाविक व मानसिक प्रवृत्ती असली तरी त्याचे व्यवस्थापन करून तो कमी करता येतो. आणि प्रशासनाची कार्यक्षमता टिकवून ठेवता येते.

- अलीकडच्या काळात मानसिक ताण-तणाव ही समस्या लहान कटंबापासून ते आंतरराष्ट्रीय संस्थांच्या स्तरावर दिसून येत आहे. मानवाची बदलती जीवन पद्धती, नीतीमल्यांची घसरण, कार्य संस्कृतीचा -हास, सकस आहाराचा अभाव, वाढता राजकीय हस्तक्षेप, भोगवादी विचारांचा प्रभाव इत्यादी कारणामळे समग्र मानवी जीवन तणाव ग्रस्त बनले आहे. त्यास यंत्रणा देखील अपवाद नाही.
-
- प्रशासकीय कार्यालयातील ताण – तणावाचे व्यवस्थापन सयोग्य रीतीने मुख्य प्रशासनापासूनच होणे आवश्यक आहे. तणाव व्यवस्थापनासाठी मुख्य प्रशासकाने आपल्या कार्यालयातील कर्मचारी वर्गाशी मानवी संबंध जोडून आपलकीची भावना विकसित करणे आवश्यक आहे. तसेच स्वतःची वर्तणूक प्रामाणिक, पारदर्शक, व विश्वासाह स्वरूपाची असेल तर तिथे प्रत्येकाला सन्मानयक्त वागणूक व न्याय भूमिका मिळते. अशा प्रशासकीय कार्यालयात खेळीमेळीचे व परस्पर सहकार्याचे वातावरण निर्माण होते.
- थोडक्यात तणाव व्यवस्थापन ही कठीण बाब वाटत असली तरी मुख्य प्रशासकाचे आचरण शुद्ध व प्रामाणिक असेल तर तणाव दूर करणे सहज शक्य होते.
-

उत्तम नियोजन



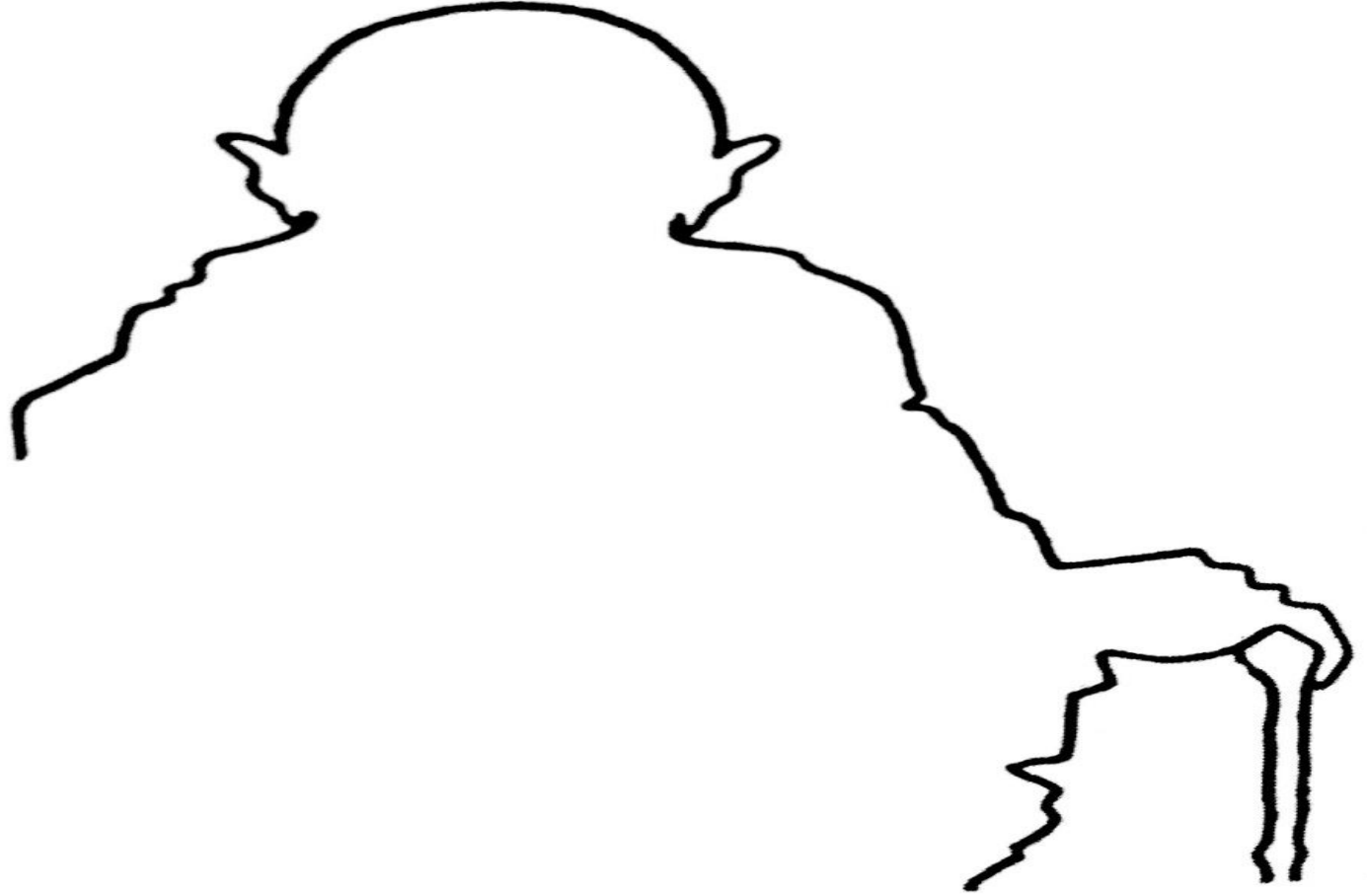
बैठक मग ती ६ जणांची असो की,
६०० जणांची, त्यांचे नीट नियोजन करा.

अवघड कर्मचाऱ्यांना काळजीपूर्वक हाताळा.



नाजूक व ठिसूळ वस्तूच्या पार्सलवर 'काळजीपूर्वक हाताळा' असे मीठ्या, ठळक अक्षरात लिहिलेले शब्द हे एक सर्वपरिचित चिन्ह आहे. जर अशा प्रकारच्या पार्सलला निष्काळजीपणे हाताळले गेले तर आतल्या वस्तू तुटण्याची शक्यता असते. कर्मचारीही अत्यंत नाजूक, ठिसूळ असतात; आणि म्हणून प्रत्येकाला काळजीपूर्वक आणि आपुलकीने हाताळायला हवे.

केवळ एक व्यक्तीही मीठा बदल घडवून आणू शकते.



‘लीडर’ हा शब्द मूळच्या ‘लॉर्ड’ या शब्दातून आला आहे. जुन्या नॉर्स भाषेत त्याचा अर्थ होती जहाजाचा कप्तान. ज्याच्या हाती सुकाणू आहे, असा माणूस म्हणजे लीडर.

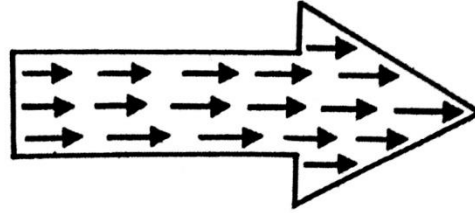
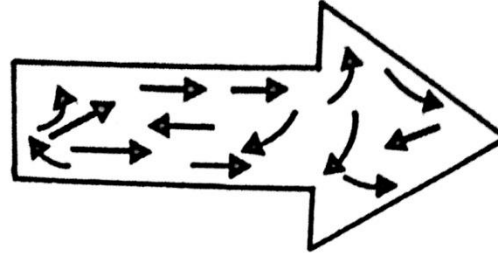


घौडचाला तुम्ही पाण्यावर नेऊ शकता; पण पाणी
पिण्यास बाध्य करण्यासाठी मात्र त्यांना सुयोग्य
पद्धतीने प्रेरित केले तरच ती पाणी पिते.

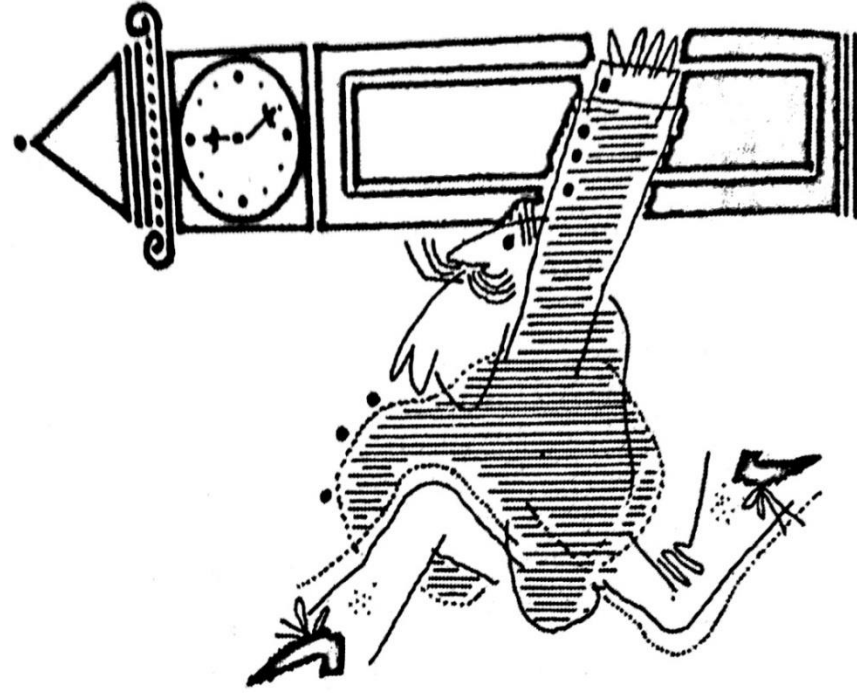


कल्पकतैचा वापर करा. वैगळैपण निर्माण करा.

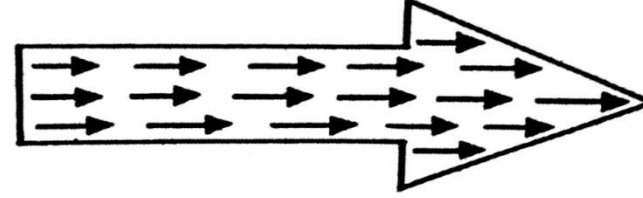
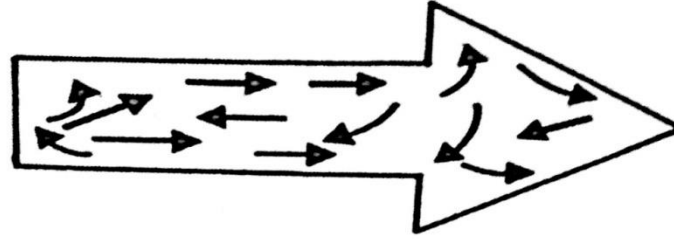
अधिक चांगला व्यवस्थापक व्हायचे असतील, तर
तुमच्या अधिकाधिक कर्मचाऱ्यांना तुम्ही
मानवीसंबंधाच्या मूलतत्त्वांची अंमलबजावणी करून
तुमचे उत्तम रजेही बनवा.



इथे दोन बाणांची चित्रे दाखवली आहेत. या दोन्हीपैकी कोणता बाण पुढे जाईल किंवा यशस्वी होईल? अर्थातच दुसरा स्वालचा. कारण उघड आहे. स्वालच्या बाणाच्या पोंटात जे अनेक छोट्या छोट्या बाण आहेत- त्या सर्वांची दिशा त्या सर्वांचे लक्ष्य एकच आहे याउलट वरच्या बाणाच्या पोंटातील छोट्या बाणांची दिशा एक नाही. त्यामुळे ती मागील पडणार हे उघड आहे.



पेशाचं व्यवस्थापन जैवढं तुम्ही काटेकीरपणे करता तसं तुमच्या आणि तुमच्या कर्मचाऱ्यांच्या वेळेच व्यवस्थापन ही काटेकीरपणे करण्याची दक्षता घ्या.

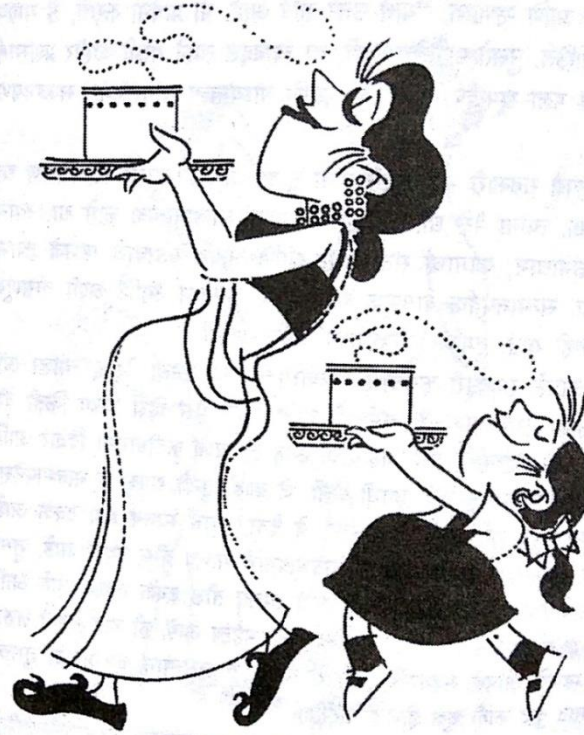


इथे दोन बाणांची चित्रे दाखवली आहेत. या दोनपैकी कोणता बाण पुढे जाईल किंवा यशस्वी होईल? अर्थातच दुसरा स्वालचा. कारण उघड आहे. स्वालच्या बाणाच्या पीटात जे अनेक छीटे छीटे बाण आहेत- त्या सर्वांची दिशा त्या सर्वांचे लक्ष्य एकच आहे याउलट वरच्या बाणाच्या पीटातील छीट्या बाणांची दिशा एक नाही. त्यामुळे ती मागे पडणार हे उघड आहे.

लौकांचा विचार करा, चांगल्या लौकांचा,
कार्यप्रति कटिबद्ध असणाऱ्या लौकांचा.



आपल्या लौकांना मोकळेपणाने अभिव्यक्त करता
येईल असे वातावरण निर्माण करा. त्यांच्या विचारांची,
मतांची दखल आवजून घ्या.



कृतीद्धरै समीर ठैवलैलै उदाहरण हे हजारी शब्दापेक्षा
अधिक प्रभावी असते.



गोल छिद्रात चौकीनी खुंटी बसविण्याचा प्रयत्न करू
नका! ती बसतच नाही! तसे कर्मचाऱ्यांच्या क्षमता,
आवडीनिवडी लक्षात घेऊन त्यांना जबाबदाऱ्या-कामे
द्या.

तणाव कमी करण्याचे उपाय

- १.सकारात्मक दृष्टिकोन
- २. शारीरिक व मानसिक आरोग्य
- ३.जीवनसाथी किंवा विश्वासू व्यक्तीशी चर्चा
- ४.आदर्श चारित्र्य व शुद्ध आचरण
- (प्रामाणिक वर्तन हे आत्मविश्वासाला जन्म देते.)
- ५.सर्वांना न्याय वागणूक
- ६.छंद जोपासना व विनोदीवृत्ती



यशाचे केवळ एकच साथी सौपे गमक आहे
तुमचे काम तुम्ही सर्वोत्कृष्टपणे करा. लौकांना
ते निश्चितच आवडेल.