

مدیریت استرس

راه‌حل‌های کارشناسانه

برای مقابله با چالش‌های روزمره

دانشکده بازرگانی دانشگاه هاروارد

برگردان: ناهید سپهرپور



فهرست

- پیام استاد راهنما: چرا استرس را مدیریت کنیم؟ ۸
- مدیریت استرس: مبانی** ۱۱
- اضطراب بیش از حد و سمی** ۱۳
- اطلاعات مفید درباره ماهیت استرس منفی
- سخنی درباره اضطراب ۱۴
- چرا باید نگران استرس باشیم؟ ۱۵
- معادله ابتدایی نگرانی ۱۸
- وقایع ناخوشایند واقعاً رخ می دهند ۱۹
- استرس مثبت و نگرانی سازنده** ۲۱
- مبحثی تاثیرگذار درخصوص ارزش استرس سالم
- قدرت پویایی بخش نگرانی ۲۲
- ارزش کاری نگرانی عقلانی ۲۲
- رخداد‌های متفاوت برای افراد متفاوت ۲۳
- ارزیابی میزان استرس خود** ۲۵
- چگونه تشخیص دهید که تحت استرس بیش از حد هستید
- آیا مشکلی دارید؟ ۲۶
- عوامل عمده استرس کاری ۲۶
- علائم فرسودگی روانی ۳۰
- درجات استرس ۳۰
- به عهده گرفتن مسئولیت استرس** ۳۳
- روش‌هایی برای مدیریت استرس - به جای اینکه اجازه دهیم استرس ما را اداره کند
- پذیرش یا اقدام؟ ۳۴

پیام استاد راهنما:

چرا استرس را مدیریت کنیم؟

ساعت هفت و سی دقیقه جمعه شب است و شما پس از یک هفته پرتنش در دفتر کار، هنوز هم پشت میز کارتان هستید. اوایل همین هفته، یکی از بهترین کارکنانتان اخطار گرفت. شایعه تعدیل نیرو در سرتاسر سازمان به گوش می‌رسد. دو ساعت قبل ریاستان انبوهی از پروژه‌های جدید را روی میز شما گذاشت. ورود آدرنالین به جریان خونتان را به وضوح حس می‌کنید. اما وقتی فکرکردن در این خصوص را متوقف می‌سازید، متوجه می‌شوید که استرس فقط محدود به هفته پیش نبوده است. این مسائل ماه‌هاست که در سازمان شما جریان دارد و کم‌کم دارد اعصابتان را درگیر می‌کند.

با خود می‌گویید: «بی‌خیال، زندگی پر از لحظات تنش‌زاست. فکرش را نکن، حل می‌شود...» درست می‌گویید، زندگی همیشه عرصه استرس و فشار روانی خواهد بود؛ و شما می‌توانید با بیان جمله‌ای خود را نسبت به آن بی‌اعتنا نشان دهید. اگر بگذارید سطح فشار عصبی شما خیلی افزایش یابد و به مدت طولانی در همان وضعیت بمانید - خودتان، گروهتان و سازمانتان باید هزینه بالایی را بپردازید. فشار روانی پایدار و سمی می‌تواند به سلامت شما و عملکرد کاری‌تان آسیب برساند و شما را از اداره موثر گروه خود باز دارد که در نهایت روی عملکرد بهینه گروهتان نیز تاثیر منفی خواهد گذاشت.

با این حال، استرس به‌طور کلی بد نیست. استرس در حد متعادل می‌تواند در ایجاد انرژی و توان لازم برای مقابله با چالش‌های محیط کار و دستیابی به اهداف مهم به شما کمک کند. ولی چگونه می‌توان استرس را اداره کرد؟ شما باید تفاوت بین استرس سازنده و سمی را تشخیص دهید، آن‌گاه میزان

مدیریت استرس/۹

استرس خود را ارزیابی کنید. اگر در حال پیشروی به سمت نقاط خطرناکی است، با استفاده از روش‌هایی با کاربرد آسان که در این کتاب شرح داده شده‌اند، آن را به کنترل خود درآورید. همچنان که خواهید دید، کاستن از احساسات آسیب‌پذیری و بی‌دفاع بودن (دو عامل اصلی نهفته در استرس) نکته اصلی مرحله نخست است.

شما نمی‌توانید و نباید، استرس را به‌طور کامل از زندگی خود حذف کنید. اما می‌توانید نحوه کنترل آن را فراگیرید، به‌گونه‌ای که استرس نه در تقابل با شما، بلکه در جهت منافعتان به کار آید.

دکتر ادوارد هالوول، استاد راهنما

دکتر ادوارد هالوول^۱ از اساتید دانشکده پزشکی هاروارد و موسس مرکز بهداشت شناختی و عاطفی هالوول در سادبری و آندوور، متخصص در زمینه اضطراب و استرس، علل و روش‌های معالجه آن است. دکتر هالوول اغلب در رسانه‌های خبری ملی و در برنامه‌های تلویزیونی نظیر برنامه *اوپرا*^۲، *۲۰/۲۰*، *تودی شو*^۳ و *گود مورنینگ آمریکا*^۴ حضور دارد. او نویسنده کتاب‌های پرفروش بسیاری است که از جمله آنها می‌توان به کتاب‌های اخیر وی به نام‌های: *جرات بخشیدن*^۵، *ارتباط: ۱۲ نکته حیاتی که قلبتان را می‌گشاید*، *عمرتان را طولانی می‌کند و روحتان را عمق می‌بخشد*^۶، و *کتاب نگرانی: امید دادن و*

^۱ Dr.Edward Hallowell^۲ Oprah^۳ The Today Show^۴ Good Morning America^۵ Dare to forgive^۶ Connect : ۱۲ Vital Ties That Open Your Heart, Lengthen Your Life and Deepen Your Soul