

مدیریت استرس

نویسنده: دکتر ادوارد هالول (هاروارد)

مترجم: محمدرضا حسن زاده جوانیان



شرکت مهندسی نیروی نفت و گاز سپانیر

تهران، ۱۳۹۰

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس / انتشارات مدرسه بازرگانی هاروارد؛ مترجم: محمدرضا حسن‌زاده جوانیان

مشخصات نشر: تهران: شرکت مهندسی نیروی نفت و گاز سپانیر، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۶۰-۰۱-۱

یادداشت: عنوان اصلی: Managing Stress: expert solutions to everyday Challenges

موضوع: فشار روانی کار: کار - جنبه‌های روان‌شناسی؛ خودراهنایی

شناسه افزوده: حسن‌زاده جوانیان، محمدرضا - ۱۳۶۷-

شناسه افزوده: مدرسه بازرگانی هاروارد، انتشارات

شناسه افزوده: Harvard Business School, Publishing Corporation

شناسه افزوده: شرکت مهندسی نیروی نفت و گاز سپانیر

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ / ۳۵ / ۸۵ / HF۵۵۲۸

رده بندی دیویی: ۱۵۵ / ۷۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۱۸۱۰۳۳



شرکت مهندسی نیروی نفت و گاز سپانیر

تهران، خیابان دکتر باهنر، نیش‌راد جنوبی، پلاک ۲۱۶، ساختمان سپانیر

تلفن: (۱۰ خط) ۲۲۸۳۳۹۶۰ / شماره: ۲۲۸۳۳۹۷۰

کدپستی: ۱۹۳۶۷۴۳۴۶۱ صندوق پستی: ۱۹۵۷۵-۶۵۷

Website: www.sepanir.com

E-mail: info@sepanir.com

مدیریت استرس

نویسنده: دکتر ادوارد هالول

مترجم: محمدرضا حسن‌زاده جوانیان

ویراستار علمی: حمیدرضا محمدی

طراح جلد: علیرضا شیبانی

صفحه‌آرا: علی‌اکبر حکم‌آبادی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۹	سخن ناشر
۱۱	پیام مشاور: چرا باید استرس را مدیریت کرد؟
	مدیریت استرس: مقدمات
۱۵	اضطراب بیش از اندازه و مضر
	اطلاعاتی مفید درباره‌ی ذات استرسی مفید
۱۵	مقدمه‌ای درباره‌ی اضطراب
۱۶	چرا باید به استرس توجه کنیم؟
۱۸	معادله‌ی اصلی اضطراب
۱۹	اتفاقات بد واقعاً روی می‌دهند
۲۱	استرس مثبت و اضطراب سازنده
	بخشی جذاب درباره‌ی ارزش استرس سالم
۲۱	قدرت پویایی اضطراب
۲۲	ارزش اضطراب هوشمندانه در کسب و کار
۲۳	روش‌های مختلف برای افراد مختلف
۲۵	ارزیابی سطح استرس
	چگونه میزان استرس خود را تعیین کنیم؟
۲۵	چه مشکلی وجود دارد؟

- ۳۶..... عوامل اصلی استرس در محیط کار
- ۳۹..... علایم استرس افراطی.....
- ۳۱..... سطوح استرس.....
- ۳۳..... غلبه بر استرس.....
راهکارهایی برای مدیریت استرس (اجازه ندهیم استرس ما را مدیریت کند)
- ۳۳..... پذیرفتن یا نپذیرفتن.....
- ۳۴..... وارونه‌سازی فرمول استرس.....
- ۳۴..... اجرای روش ۴ مرحله‌ای.....
- ۳۶..... برقراری تعادل میان کار و زندگی.....
- ۳۷..... چگونه استرس باعث پویایی می‌شود؟.....
معرفی قانون ۳ مرحله‌ای
- ۳۷..... یک راه کار ۳ مرحله‌ای.....
- ۳۹..... گام اول: سنجش.....
- ۴۱..... گام دوم: برنامه‌ریزی.....
- ۴۳..... گام سوم: بهبود بخشی.....
- ۴۵..... اتکا به دیگران.....
راهکارهایی برای مقابله با تنهایی ناشی از استرس
- ۴۵..... برقراری ارتباط.....
- ۴۶..... نبود ارتباط در محیط کار.....
- ۴۷..... رهاسازی قدرت تعلق خاطر.....
- ۴۹..... برقراری ارتباطات کوتاه‌مدت.....
- ۵۳..... اعتماد به نفس.....
چگونه از زمزمه‌های منفی درونی‌مان دوری کنیم؟

۵۳	با خود درست صحبت کنید!
۵۴	حذف تبعات افکار منفی
۵۴	تغییر در شیوهی مکالمه با خودتان
۵۵	شناسایی تله‌های ذهنی و دوری از آنها
۵۶	به چالش کشیدن تله‌های ذهنی
۵۷	با خودتان ارتباط مثبت برقرار کنید
۵۹	نقش بدن در کاهش استرس
	روش‌های ساده کاهش استرس با فعالیت‌های بدنی
۵۹	تأثیر استرس روی بدن
۶۰	آغاز تمرینات
۶۱	تغذیه سالم
۶۲	با آرامش بخوابید
۶۳	تمدد اعصاب
۶۷	روش‌های ایجاد استرس مفید
	مدیریت استرس را به برنامه‌ی روزانه‌ی خود اضافه کنید
۶۷	دوری از محرک‌های استرس
۶۸	مبتلاشی کردن استرس
۷۳	رهنمودها و ابزارها
۷۵	ابزار مدیریت استرس
	پرسش‌نامه‌هایی برای تعیین تغییرات زندگی که منجر به افزایش استرس، گرایش به سست اضطراب و ایجاد تنش در محیط کار می‌شوند.
۸۳	خودآزمایی
	مروری بر روش‌های ارائه شده در این راهنما (قبل و بعد از خواندن کتاب به سؤالات پاسخ دهید تا میزان یادگیری‌تان را ارزیابی کنید).

۸۵ پاسخ سوالات

۸۷ پرسش‌های مرسوم

پاسخ‌هایی به سوالات رایج درباره‌ی استرس

۹۱ بیشتر بدانیم

منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر

۹۵ منابع

www.ketab.ir

سخن ناشر

تا اوایل قرن ۱۹ میلادی مهم‌ترین دغدغه‌ی انسان حفاظت از جسم خود در برابر بلایای طبیعی، حیوانات و انسان‌های دیگر بود. «جسم»، واژه‌ای جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان قرون گذشته بود. جنگ‌ها تن به تن بودند و ابزارهای محافظتی طوری طراحی می‌شد تا سربازها کمترین آسیب را ببینند. بعد از انقلاب صنعتی محیط پیرامون انسان و دغدغه‌های او نیز تغییر کرد. با پیشرفت علم، انسان بر طبیعت مسلط شد و حیوانات را مطیع خود ساخت. به نظر می‌رسید همه چیز باب میل انسان پیش می‌رود و دیگر لازم نیست نگران جسم خود باشد. اما شرایط آن‌قدرها که به نظر می‌رسید خوب پیش نرفت.

هرچه جسم انسان در برابر خطرهای فیزیکی محکم‌تر می‌شد، ذهن و روانش آسیب‌پذیرتر می‌گشت. حتی ماهیت آسیب‌های جسمی نیز تغییر کرد. این بار آسیب‌ها نه از بیرون بلکه از درون فرد به او حمله‌ور شدند. یکی از این آسیب‌ها «استرس» است که آندره دنتون درباره‌ی آن می‌گوید: «استرس مانند سرماخوردگی، برای انسان امروزی عادی شده است». تعریف استرس در فرهنگ لغت آکسفورد چنین است: «اضطراب و فشاری که برخاسته از زندگی فرد است». اما شاید تعریف کامل‌تر این باشد: اضطراب و فشاری که از زندگی فرد برمی‌خیزد و او را تخریب می‌کند.

این معضل، زندگی افراد گوناگون را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما مدیران و فعالان کسب و کار بیشتر از آن رنج می‌برند، زیرا این افراد هم در زندگی شخصی و هم در زندگی کاری خود در معرض عوامل استرس‌زا هستند. بنابراین لازم است مدیران مجموعه‌های مختلف با استفاده از روش‌های عملی و ساده، استرس افراد تحت مدیریت خود را کاهش دهند تا آرامش را در محیط کار برقرار کنند و در نتیجه میزان بهره‌وری سازمان را افزایش دهند. اما این امر زمانی میسر است که آنها در ابتدا استرس خود را مهار کنند. شاید استرس و عوامل ایجاد آن به قدری زیاد باشد که چنین خواسته‌ای دست نیافتنی به نظر برسد. اما روش‌های ساده، ارزان و کارآمدی وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توان میزان استرس در محیط کار را کاهش داد. قصد ما این است لایه‌لای صفحات این کتاب به این راه‌حل‌ها اشاره کنیم.

در نهایت، امیدوارم اطلاعات این کتاب برای خوانندگان محترمی که به پاکسازی ذهن خود اهمیت می‌دهند و خواستار یک زندگی همراه با آرامش هستند، مفید واقع شود.

مهندس غلامحسین خواجه علی

مدیرعامل