



چرا باید نگران استرس باشیم؟

آیا اضطراب و استرس واقعا چیزهای بدی هستند؟ یا اینکه ما صرفا به نوعی بزرگ‌نمایی از یک حالت طبیعی ذهنی و احساسی می‌پردازیم؟ مقداری اضطراب و استرس، بخشی ضروری و مهم برای زندگی ما به شمار می‌رود؛ اما در جهان پرسرعت کنونی، این واکنش‌های انسانی اغلب از کنترل خارج و به عامل مخرب در بهره‌وری، آرامش ذهنی و سلامتی ما تبدیل می‌شود.

چرا باید به فکر استرس به ویژه در فضای کاری باشیم؟

دلایل بسیاری وجود دارند. احساس نگرانی و اضطراب در خصوص فعالیت‌های روزمره که امری طبیعی به نظر می‌رسد، می‌تواند شما یا گروه کاریتان را از دستیابی به اهداف شخصی و حرفه‌ای بازدارد. استرس در صورتی که تشخیص داده نشود می‌تواند:

۱. بهره‌وری را کاهش دهد

استرس مضر می‌تواند به کاهش بهره‌وری بینجامد؛ زیرا باعث می‌شود کارمندان

خطاهای بیشتری داشته باشند، کارشان را با بی‌میلی انجام دهند، در خانه بمانند تا از موقعیت‌های کاری تنش‌زا پرهیز یا حتی ترک کار کنند؛ با آن امید که درجایی دیگر موقعیت کاری کم تنش‌تری داشته باشند. در نتیجه بهره‌وری گروه کاری یا افراد تحت نظارت شما می‌تواند مستقیماً تحت تاثیر قرار گیرد.

۲. روی سلامتی تاثیر می‌گذارد

استرس بیش‌ازحد و طولانی می‌تواند به لحاظ فیزیکی شما را بیمار کند و حتی منجر به مرگتان شود. بدن شما به استرس نیز همچون هر موقعیت فیزیکی خطرناکی واکنش نشان می‌دهد و میزان فشارخون و سطح آگاهی حواس را بالا می‌برد. این واکنش شما را محفوظ نگه می‌دارد و می‌تواند برای مدتی کوتاه به نفعتان باشد. اما استرس طولانی، نگرانی و اضطراب می‌تواند جسم شما را فراتر از حد توان تحت فشار قرار دهد.

۳. تخلیه انرژی می‌کند

اضطراب زیاد، استرس و نگرانی قادر است انرژی شما را تحلیل برد و زندگی کاری و خصوصی‌تان را رنج‌آور نماید. شما برای تمرکز مناسب، پاسخگویی موثر و برداشت صحیح از موقعیت‌ها نیاز به انرژی دارید. نگرانی و اضطراب، انرژی شما را مصرف می‌کند و قدرت فیزیکی لازم برای انجام مطلوب کارتان را از شما می‌گیرد.

شکستن حلقه استرس در ۴ مرحله

یک راه برای شکستن حلقه استرس به‌کارگیری روش ۴ مرحله‌ای است که به شما راهکار مواجهه با استرس در هنگام وقوع آن را ارائه می‌دهد.

مرحله اول: توقف

به محض اینکه متوجه شروع می‌شوید به خودتان بگویید «ایست!». مثلاً درست در لحظه‌ای که مشغول پایان دادن سخنرانی خود هستید ناگهان لپ‌تاپتان خاموش می‌شود و شما هجوم اضطراب، همراه با پیام شکست را به ذهن خود احساس

می‌کنید. «سخنرانی‌ام خراب می‌شود، همه‌چیز نابود می‌شود و من اخراج خواهم شد.» در این لحظه با گفتن کلمه «ایست»، قبل از شنیدن این پیام‌ها سدی در مقابلشان ایجاد کنید. این کلمه را دو بار تکرار کنید: «ایست! ایست!»

مرحله دوم: تنفس

مرحله بعدی نفس‌کشیدن است. نفس بلندی بکشید و دیافراگم خود را با هوا پرکنید. نفس خود را ۸ ثانیه حبس کنید و سپس به آرامی خارج سازید. درست همان‌طور که کلمه «ایست» افکار منفی را از رسیدن به ذهن شما باز می‌دارد، نفس‌کشیدن نیز به تمایل شما برای حبس کردن نفس خود در زمان استرس غلبه می‌کند. تمرکز روی نفس‌کشیدن به شما کمک می‌کند روی استرس خود به شیوه‌ای موثرتر تمرکز نمایید.

مرحله سوم: تامل

پس از متوقف کردن روند استرس و انرژی‌دادن به خود از طریق تنفس، می‌توانید روی مشکل اصلی یعنی همان دلیل استرس تمرکز نمایید. با اندیشیدن به واکنش ناشی از استرس خود، می‌توانید سطوح متفاوت افکار را شناسایی کنید و واکنش‌های ناشی از استرس را از واکنش‌های غیرعقلانی متمایز سازید. می‌توانید موقعیت واقعی را با آرامش و واقع‌گرایی بیشتری ببینید و آن را از افکار مخدوش شده ناشی از استرس خود تمیز دهید.

مرحله چهارم: انتخاب

در نهایت، اکنون می‌توانید با تمرکز روی مشکل واقعی، به یافتن راه‌حل‌های واقعی بپردازید. به‌عنوان مثال، پس از راه‌اندازی مجدد لپ‌تاپ خود، ممکن است متوجه شوید که مقدار بسیار ناچیزی از اطلاعات از دست‌رفته یا حتی بدون مطالب از دست‌رفته نیز قادر خواهید بود با استفاده از روش قدیمی بداهه‌گویی، اطلاعات را به مخاطبان خود منتقل کنید.

بنابراین، آنچه می‌توانست یک فاجعه تلقی شود به یک مشکل قابل‌حل بدل می‌شود، که شما با آگاهی از گزینه‌های خود توان مقابله با آن را دارید.



["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «مدیریت استرس»
نویسنده: انتشارات دانشکده بازرگانی دانشگاه هاروارد
ناشر: آوین
ترجمه: ناهید سپهرپور

[message_box/]