



## تبدیل نگرانی به اقدام عملی در ۳ گام

شما ابزار لازم برای تغییر فرایند نگرانی فزاینده با استفاده از قدرت ذهن خود را در اختیار دارید. روش سیستماتیک ارزیابی، برنامه‌ریزی و اقدام این امکان را به شما می‌دهد که فرایند نگرانی را بررسی کنید و آن را به بخش‌های کوچک‌تر و درواقع مشکلات ساده‌تری که قادر به حل یا برطرف کردنشان هستید، تبدیل نمایید.

به‌عنوان مثال، فرض کنید از طرف سرپرست خود یک نامه الکترونیکی مربوط به گروه، در خصوص دستور کار جلسه آتی بررسی بودجه دریافت می‌کنید. در گذشته، همیشه از شما درخواست می‌شد که درآمدهای در نظر گرفته‌شده برای بخش خود را ارائه دهید؛ اما امسال هنوز چنین چیزی از شما خواسته نشده است. این نشانه نفوذ نگرانی است. افکارتان سرعت می‌گیرند: «چرا از من نخواستند بروم؟ آیا این کار به فرد دیگری محول شده است؟ آیا دفعه قبل ضعیف عمل کردم؟ آیا به من تنزل رتبه داده‌اند یا مرا حذف کرده‌اند؟».

با به‌کارگیری مراحل سه‌گانه روش نگرانی‌زدایی، شامل: ارزیابی، برنامه‌ریزی و اقدام،

می‌توانید به محض احساس نگرانی و اضطراب آن را متوقف سازید.

## ۱. ارزیابی

راه ارزیابی علت یک نگرانی، مواجه شدن با آن است. علائم کوچکی که بدنتان به شما می‌دهد را نادیده نگیرید. این علائم تا زمانی که با علل آن‌ها روبرو نشوید، از میان نخواهند رفت. در این مرحله از دستورالعمل‌های زیر استفاده کنید:

**روی مشکل نام‌گذاری کنید.** در نظر گرفتن نام برای یک مشکل، می‌تواند به کاهش استرس ناشی از آن کمک کند؛ زیرا با شناسایی یک مشکل خاص، در همین مرحله شما تمام احتمالات دیگر را از میان برداشته‌اید. نام نهادن می‌تواند امور را قابل‌حل‌تر کند.

**در خصوص مشکل به‌گونه‌ای سازنده بیندیشید.** شاید این مرحله دشوار به نظر برسد؛ اما تنها چیزی که نیاز دارید، بررسی صادقانه فرایند نگرانی ناخودآگاه خودتان است. این امر مستلزم این است که یک‌قدم به عقب برگردید و خود را بنگرید تا ببینید چطور ذهنتان، اخبار ناخوشایند یا خطری را که حس می‌کنید موجب نگرانی شما می‌شود، تبدیل به "وحشت" از رخداد اولیه می‌کند.

**هرگز با نگرانی‌تان خلوت نکنید.** از یکی از دوستان دعوت کنید تا به‌عنوان یک شنونده به شما کمک کند. تقسیم نگرانی خود با فردی مناسب، می‌تواند موجب شود با کاستن از بار نگرانی، احساس بهتری داشته باشید. صحبت کردن با صدای بلند در مورد نگرانی‌هایتان، به شما کمک می‌کند آن‌ها را شناسایی و به‌وضوح ببینید که در کدام بخش‌ها نگرانی شما مبتنی بر واقعیت است و در کدام بخش‌ها ممکن است مشکل را طور دیگری تلقی کرده باشید.

در اینجا، فردی که به حرف‌های شما گوش می‌دهد، فقط باید گوش کند نه اینکه سعی کند مشکلاتتان را حل نماید. هدف شما در اینجا این است که فرایند نگرانی خود را درک کنید و توانایی لازم برای یافتن راه‌حل‌های خود را به دست آورید.

## ۲. برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی از قبل می‌تواند وقت‌گیر و پرمسئولیت باشد؛ اما ارزش برنامه‌ریزی، بیش از آن است که صرفاً به صرفه‌جویی در زمان بیندیشید. برنامه‌ریزی می‌تواند از نگرانی جلوگیری کند و اقدام موثر را جایگزین آن نماید. در اینجا به برخی از تمرین‌هایی که می‌توانید برای آمادگی قبلی انجام دهید اشاره شده است:

**حقایق را دریابید.** نگرانی عقلانی با مشکلات واقعی مواجه می‌شود. نگرانی سم آلود در تحلیل واقعیت اغراق می‌کند و آن را نادرست جلوه می‌دهد. افسوس خوردن در خصوص احتمالاتی همچون: «اگرچه می‌شد...»، موجب می‌شود انرژی شما به صورت انفعالی تحلیل رود. پس، فعال شوید! حقیقت موضوع را دریابید. به منابع اطلاعاتی مراجعه کنید و به سخنان پراکنده، شایعات و تصورات پرتلاطم خود بها ندهید.

**به زندگی خود نظم دهید.** بیشتر نگرانی‌ها حاصل عادات زندگی و تفکر نامنظم و پراکنده هستند. یک میز کار نامرتب با انبوهی از پوشه‌های پراکنده، به معنای اتلاف وقت برای یافتن چیزهایی که نیاز دارید و خطر ازدست‌دادن اطلاعات مهم است. به همین شکل، یک ذهن نامنظم با احتمالات «چه خوب می‌شد اگر...» می‌تواند واقعیت موجود یعنی «آنچه هست» را پنهان سازد. افراد نگران، وقت و انرژی بیشتری را صرف نگرانی و اضطراب می‌کنند تا انجام کارهای سازنده.

## ۳. اقدام

قدم بعدی، یافتن یک راه‌حل برای نگرانی سم‌آلود است. ارزیابی، برنامه‌ریزی و اقدام راه‌حل‌های قدرتمندی برای از بین بردن استرس و نگرانی هستند. این دستورات عمل‌ها را در نظر بگیرید:

**مستقیماً اقدام کنید.** اگر مشکل موردنظر را ارزیابی و برای برطرف کردن آن برنامه‌ریزی نموده‌اید، پس شروع کنید. وارد عمل شوید، تماس تلفنی برقرار کنید، رفتارتان را

تغییر دهید، میز کارتان را مرتب کنید، با یک دوست تماس بگیرید یا با آن همکار سرسخت مواجه شوید.

اقدام کردن شما را توانمند می‌سازد و به این ترتیب احساس آسیب‌پذیری و نگرانی سمی شما زایل می‌گردد.

**رها کنید.** چرا؟ هر قدر هم که خواستار تغییر باشید، با هرگونه اقدامی قادر به حل برخی از مشکلات نخواهید بود و فقط باید منتظر بمانید و ببینید چه خواهد شد؛ زیرا نگرانی کمکی به حل آن‌ها نمی‌کند. به عنوان مثال، اگر سرپرست شما به‌طور ناگهانی یک سازمان‌دهی جدید را به شما اعلام کند کاری از دستتان ساخته نخواهد بود؛ تا زمانی که این اتفاق رخ دهد و شما در خصوص نحوه تاثیرگذاری آن روی خود، اطلاعات بیشتری در دست داشته باشید، فقط باید بنشینید و منتظر بمانید. یا شاید قرار باشد ارتقا مهمی به شما بدهند، اما شما به مدت یک ماه از این تصمیم بی‌خبر باشید. در این وضعیت، اگر این نگرانی را به بعد موکول کنید، از هر لحاظ؛ جسمی، عاطفی و ذهنی وضعیت بهتری خواهید داشت.

رها کردن به چه معناست؟ رها کردن یعنی رها کردن حس کنترل و این می‌تواند کار سختی باشد. مردم اغلب احساس می‌کنند اگر به حد کافی نگران باشند، ممکن است روی نتیجه تاثیر بگذارد؛ اما در موارد و اوقاتی که کنترل کردن کاری را از پیش نمی‌برد و نگرانی فقط شما را آزار می‌دهد، ارزش آن را دارد سعی کنید نگرانی و کنترل را رها سازید.

["message\_box text\_color="light]

منبع: کتاب «مدیریت استرس»

نویسنده: انتشارات دانشکده بازرگانی دانشگاه هاروارد

ناشر: انتشارات آوین

ترجمه: ناهید سپهرپور



[message\_box/]