

لتعلم المزيد

المذكرات والمقالات

كوهين، ساتشا. "التخلص من القلق لأجل النجاح". مجلة تريننج أند ديفيلبمنت (نوفمبر/تشرين الثاني 1997م).

يزود هذا المقال بأفكار عملية لتقليل الضغط في محيط العمل، فمثلاً، كيف تحسن نوعية محيط عملك، وكيف تتحكم في زيادة عبء المعلومات، وكيف تمنح جسمك الراحة.

غاربي، لورين. "محاربة العدو من الداخل". مجلة هارفرد مانجمنت أباديت (فبراير/شباط 2002م).

يشعر الموظفون خلال تقلبات ووجوم الكساد بالقلق بشكل طبيعي أنهم سوف يشملون في الدورة اللاحقة من صرف الموظفين من العمل. ويضطر المديرون في لهفتهم لتوثيق الموارد المالية والبشرية الضرورية للنضال كي يبقوا على تماسك وحداتهم. فليس من المستغرب في مثل هذا الجو أن تزداد سياسات المكتب السلبية.

وعلى الرغم من أنه لا يمكنك أن تتوقع أن تتخلص من السياسات تماماً، فإن النصيحة المعطاة في هذا المقال معنية كي تساعدك على قيادة اللعبة باللعب بدلاً من تعليمك كيف تلعب.

دار نشر كلية هارفرد للتجارة. "كيف تتنوع الناس؟" مجلة هارفرد مانجمنت أديدت (يونيو/حزيران 2000م).

يتبنى هذا المقال رأي قائد لمساعدة الموظفين لمواجهة التغيير، ويظهر للمديرين كيف يحددون مصادر القلق، ويصف ما يمكن للمديرين أن يقوموا به لتسهيل عملية التغيير.

لابس، جنيفر. "زيادة عبء العمل: ما الذي يسببه، وكيف تجد حلاً له". مجلة القوى العاملة (يناير/كانون الثاني 1999م).

تقدم لابس في هذا المقال المفيد أفكاراً للمديرين؛ لمساعدة موظفيهم المباشرين تجنب أو التعامل مع زيادة عبء العمل. وتشير أيضاً إلى أنه لتساعد فريقك كي يصبح منتجاً أكثر، يجب عليك أولاً أن تفهم سبب العمل الزائد، ومن ثم تعمل على حل الموقف.

الكتب

بنسن، هيرت. استجابة الاسترخاء. نيويورك: أفون بكس، 2000م.

يصف بنسن في هذه الطبعة الجديدة والموسعة لهذا الكتاب الأكثر مبيعاً الأساس الفسيولوجي لاستجابة الاسترخاء وفوائدها في مواجهة التأثيرات السلبية للضغط، ثم يأخذ القراء عبر خطوات مفصلة لتحقيق حالة الاسترخاء هذه.

براير، مارك. مشرف الإنترنت ذي العشر ثوانٍ. نيويورك: راندم هاوس، 2000م.

يزود هذا الكتاب، كما يقترح العنوان، بكثير من النصائح السريعة، العملية لمواجهة عصر الإنترنت. فمثلاً، نصيحته للتعامل مع البريد الإلكتروني - الذي يسبب الانغمار في موقع العمل اليوم- هي دقيقة بشكل مباشر: "احذفه، أو اصرف الانتباه عنه، أو أخره، أو تعامل معه"، ولكن قرر على الفور.

هالويل، إدوارد م. الترابط. نيويورك: بانثيون بكس، 1999م.

يصف كتاب الترابط، وهو أحدث كتاب لخبير هذا الموضوع،

اثنتي عشرة طريقة مهمة يمكننا استخدامها لعمل ترابط مع عائلتنا، وأصدقائنا، ورفقائنا في العمل، وأنشطتنا، وأفكارنا، وأنفسنا! وهو كتاب إرشادي مهم جداً للتعامل مع القضايا البشرية للوحدة والبعد، في كل من موقع العمل وسوى ذلك.

هالويل، إدوارد م. القلق. نيويورك: بالنتين بكس، 1997م.

يصف عنوان الكتب ما يحويه تماماً، فيعدّ الدكتور هالويل في الكتاب القلق بشكل واسع وعميق ويقدم النصائح والإرشادات والبرامج للعامل مع القلق السام الذي يحاربه كثير منا في عالمنا المحموم والمسبب للضغط اليوم.

مصادر تعلم أخرى

www.drhallowell.com اذهب إلى هذا الموقع الإلكتروني واكتشف المزيد بشأن خبير مادة هذا الموضوع، الدكتور إدوارد هالويل، ومجلته الإخبارية، ومركز هالويل.

مصادر للتعامل مع الضغط

We would like to acknowledge the sources who aided in developing this topic.

Benson, Herbert. *The Relaxation Response*. New York: Avon Books, 2000.

———. “Your Innate Asset for Combating Stress.” *Harvard Business Review* (July-August 1974).

———, and Eileen M. Stuart. *The Wellness Book: The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness*. New York: Simon & Schuster, 1993.

Berman, Mark L. “Avoiding Burnout through Personal Energy Management.” *American Society for Training and Development* (February 1995).

Cohen, Sacha. “De-Stress for Success.” *Training & Development* (November 1997).

Davidson, Jeff. “Avoiding Job Burnout,” an online program at www.youachieve.com.

Friedman, Stewart D., Perry Christensen, and Jessica DeGroot. “Work and Life: The End of the Zero-Sum Game.” *Harvard Business Review* (November-December 1998).

Hallowell, Edward M. Personal conversations with author, October 2000.

———. *Connect*. New York: Pantheon Books, 1999.

———. *Worry*. New York: Ballantine Books, 1997.

Harvard Management Update editors. "How to Get People on Board." *Harvard Management Update* (June 2000).

Laabs, Jennifer. "Overload: What's Causing It, and How to Solve It." *Workforce* (January 1999).

Rosenthal, David S., and Kenneth L. Minaker. *Stress Management Guidebook*. Harvard University Health Services Good Health Management Series. Cambridge, MA: Harvard University Health Services, 1996.