

مطبوعات كلية هارفرد لإدارة الأعمال

كتاب الجيب

التعامل مع الضغط

تحكم في الموقف - اطلب المساعدة - حسن من صحتك -
عزز من الإنتاج

حلول من الخبراء للتحديات اليومية

نقله إلى العربية

أبوبكر محمد

العبدان
Obékan

Original Title

Managing Stress

Expert Solutions to Everyday Challenges

Pocket Mentor Series

Original work Copyright © 2009 by Harvard Business School Publishing Corporation

Published by arrangement with Harvard Business Press

ISBN: 978-1-4221-1875-7

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

Published by Harvard Business Press, Boston Massachusetts (USA)

حقوق الطبع العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع مطابع كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفرد، بوسطن، ماستشوستس، الولايات المتحدة.

©  2009 _ 1430

مكتبة البيكان، 1430هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

مجموعة مؤلفين

التعامل مع الضغط. / مجموعة مؤلفين: أبوبكر محمد عبدالواحد السيد. - الرياض، 1430هـ.

144 ص؛ 12,5 × 18 سم

ردمك: 4 - 807 - 54 - 9960 - 978

1 - ضغوط العمل 2 - علم النفس الوظيفي أ. السيد، أبوبكر محمد عبدالواحد (مترجم)

ب. العنوان

ديوي: 158,7 رقم الإيداع: 1430 / 5275

الطبعة العربية الأولى 1433هـ - 2012م

الناشر  للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 11517

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر  على أبل

<http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store>

امتياز التوزيع شركة مكتبة 

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: 4654424/ 4160018 - فاكس: 4650129 ص.ب: 62807 الرياض 11595

جميع الحقوق محفوظة للناشر. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر

المحتويات

- 11 رسالة المعلم: لماذا نتعامل مع الضغط؟
- 15 التعامل مع الضغط: القواعد الأساسية
- 17 زيادة العبء والقلق السام
- 19 ما قيل بشأن القلق
- 20 لِمَ الاهتمام بالضغط؟
- 24 المعادلة الأساسية للقلق
- 25 الأمور السيئة تقع حقاً
- 27 الضغط الإيجابي والقلق المنتج
- 29 دينامية قوى القلق
- 29 الأهمية التجارية للقلق المتبصر
- 31 وسائل مختلفة لأناس مختلفين
- 33 تقويم مستوى الضغط لديك
- 35 هل لديك مشكلة؟
- 36 مسببات الضغط الأساسية للعمل
- 40 أعراض المعاناة
- 42 مستويات الضغط
- 43 التحكم في الضغط
- 45 تقبل - أم عمل؟

- 45 عكس المعادلة الأساسية للقلق
- 46 تطبيق أسلوب الخطوات الأربع
- 48 حافظ على توازن العمل/ الحياة لديك
- 51 تحويل القلق إلى عمل
- 53 إستراتيجية بثلاث خطوات
- 54 الخطوة الأولى: قَوْم
- 58 الخطوة الثانية: خطُّط
- 61 الخطوة الثالثة: عالج الأمر
- 65 الارتباط مع الآخرين
- 67 بناء الارتباطات
- 67 فهم موقع العمل المنفصل
- 71 تحرير قوة الترابط
- 71 استخدام الارتباطات لتعزيز مجتمع
- 73 تحقيق ترابط سريع
- 78 الترابط مع نفسك
- 81 استخدام الحديث الذاتي
- 81 إزالة القوة الهدامة للأفكار السلبية
- 82 سماع حديثك الذاتي
- 83 تحديد الأفخاخ الذهنية الشائعة وتجنبها

85	مواجهة تشويهاات الحديث الذاتي
86	اختيار الحديث الذاتي الإيجابي
89	السماح لجسمك بمساعدتك على الترويح عن الضغط
91	فهم تأثير الضغط على جسمك
92	الالتزام بالرياضة
93	الأكل بشكل صحي
95	النوم بهناء
97	إتقان استجابة الاسترخاء
101	التدرب على عادات جيدة للضغط
103	تجنب محفزات الضغط
104	تبني محطّات الضغط
109	نصائح وأدوات
117	اختبر نفسك
121	إجابات أسئلة الاختبار
125	أسئلة شائعة
129	لتعلّم المزيد
133	مصادر للتعامل مع الضغط
135	ملاحظات

obeikandi.com

رسالة المعلم:

لماذا نتعامل مع الضغط؟

يشير الوقت إلى 7:30 مساء الجمعة، ومازلت في مكتبك - بعد أسبوع مجهد طويل في المكتب. وفي بداية الأسبوع، قدم أحد أفضل موظفيك استقالته. وبدأت إشاعات الصرف من العمل تنتشر في الشركة. وقبل ساعتين، عهد رئيسك بالكثير من المشروعات الجديدة إلى جعبتك. وتشعر قطعاً بسريان الأدرينالين في جهازك. ولكن عندما تتوقف للتفكير في الأمر، تدرك أن الضغط لم يكن مقتصرًا على الأسبوع الماضي هذا فحسب. فالأمور كانت عسيرة في العمل منذ شهور، وقد بدأ ذلك بالضغط على أعصابك.

"حسنًا"، تخبر نفسك، "إن الحياة ستكون مليئة بالمواقف المسببة للضغط دائماً. تجاهل الأمر فحسب؛ فإنه سيمر". وأنت

على حق أن الحياة دائماً ما تعرض الضغط. ولكن، إليك تحذيراً بشأن محاولة تجاهله. إذا ما سمحت لمستوى الضغط لديك بالارتفاع لدرجة مرتفعة جداً- وبقيت كذلك مدة طويلة- فقد تدفع أنت وفريقك وشركتك ثمناً عالياً لذلك. فإن الضغط السام المستمر قد يضر بصحتك وأدائك الوظيفي، ما يمنعك من الإشراف على فريقك بشكل فعال، والذي بدوره يمنع الفريق من أداء وظيفته على الوجه الأمثل.

وعلى الرغم من ذلك فليس جميع الضغط سيئاً. فبمستوى معقول، يمكن للضغط أن يساعد في ملئك بالطاقة والحافز اللذين تحتاج إليهما للتعامل مع التحديات في موقع العمل ولتحقيق أهداف مهمة. ما أساس التعامل مع الضغط؟ اعرف الفرق بين الضغط المنتج والسلم، ثم قوم بمستوى الضغط لديك. فإذا وصل إلى ارتفاع خطر، تحكم على ضغطك عبر الطرق سهلة الاستخدام الموصوفة في هذا الكتاب الإرشادي. وستكتشف، أن تقليل مشاعر العرصة والضعف - المكونات الأساسيان للضغط - خطوة أساسية أولى.

ولا يمكنك - ولا ينبغي - أن تزيل الضغط من حياتك تماماً. ولكن يمكنك أن تتعلم التعامل مع الضغط حتى يعمل لأجلك بدلاً من العمل ضدك.

الدكتور إدوارد هالويل، معلّم

لقد شغل الدكتور إدوارد هالويل منصب محاضر في كلية هارفرد للطب ومؤسس مركز هالويل للصحة الإدراكية والانفعالية في سدبري وأندوفر، ولاية ماساتشوستس. والدكتور هالويل هو خبير معروف في موضوعات القلق والضغط، أسبابها وعلاجها. وعادة ما يظهر في وسائل الإعلام القومية للأخبار وعلى البرامج مثل برنامج أوبرا، و 20/20، وذا توداي شو، وجود مورنينج أمريكا. وهو مؤلف كتب عدة أكثر مبيعاً، بما في ذلك إصداراته الحديثة: الجرأة على العفو، والترابط: 12 رابطة أساسية التي تفتح قلبك، وأطل عمرك وعمق روحك، والقلق: أمل ومساعدة لمشكلة عامة. ويمكنك معرفة المزيد عن الدكتور هالويل وعمله من موقعه الإلكتروني: www.drhallowell.com

obeikandi.com

التعامل مع الضغط:
القواعد الأساسية