

# مدیریت استرس<sup>۱</sup>

Dr. Vernon Coleman

مترجم: برزو فرهی

گروه مدیریت

## چکیده

استرس یا فشارهای روانی معادل قرن بیستمی طاعون است. واقعیتی است که همه افراد سازمانی، در طول دوره کاری خود با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. استرس، ترس، فشار، نگرانی و یا هر چیز دیگری که بر آن نام نهیم می‌تواند باعث واکنشهای جسمانی و بیماریهای کاملاً واقعی گردد. متداولترین و مخربترین نوع آن، استرس حین کار است. بروز پرخاشجوییهای غیر منتظره، بحثهای دور از انتظار بر سر مسائل ناچیز، افزایش ناگهانی ترک خدمت کارکنان، افزایش زمان از دست رفته در اثر تمارض، افزایش غیبتهای پیش‌بینی نشده و دزدیهای کوچک غیرمنتظره و ... را می‌توان از علائم و نشانه‌های استرس بر شمرد.

همانطور که برخی از افراد در مقابل استرس آسیب‌پذیرتر از دیگران هستند شرایط و وضعیتهایی نیز وجود دارد که موجب مجادله، نگرانی، سردرگمی و نهایتاً استرس می‌شود.

وجود استرس نیست که صدمه می‌زند بلکه بیشتر از آن چگونگی واکنش در برابر آن است که ضربه می‌زند. نحوه واکنش افراد در مقابل وضعیتهای مختلف استرس زا متفاوت است. آن چیزی که واقعاً رخ می‌دهد ایجاد واکنش نمی‌کند، بلکه گمان و تصور افراد از آنچه احتمالاً در حال وقوع است، واکنش ایجاد می‌کند.

## مقدمه مترجم

موضوع استرس یا فشارهای روانی از جمله موضوعات پرهیاهویی است که بیشترین اثتغالات ذهنی و فکری افراد، مدیران و اندیشمندان غربی را این روزها به خود مشغول داشته است به گونه‌ای که برای جلوگیری و رویارویی با وضعیتهای استرس‌زا و چگونگی واکنش در مقابل استرس، تجویزات و توصیه‌های متعدد را در قالب کتابها، مقالات و تحقیقات فراوانی به رشته تحریر در آورده‌اند. ذکر این نکته حائز اهمیت است که مطالب ارائه شده در این مقاله برگرفته از نتایج تحقیقات کسانی است که متأثر از محدودیتهای فرهنگی حاکم بر جامعه پیرامون خود هستند. فلسفه حاکم بر جامعه آنان، چه اصالت فرد و یا اصالت جمع، بر کمال و تعالی فکر و روح آنان سقفی می‌زند که بازدارنده اندیشه آنان در جولان فضای وسیعی است که اعتقاد به معاد، تعالیم پیامبران و راهروان حق و استقرار هر چیز و هر کس در مکان و مقام مربوط به خود به وجود می‌آورد.

اما جامعه‌ای که معتقد به حاکمیت وحی است، نوع نگرش افراد، مدیران و اندیشمندان آن برگرفته از آیه شریفه "الا به ذکر... تطمئن القلوب" است که یاد خدا آرامبخش دلهاست؛ لذا مؤمنان دچار چنین استرسها و دغدغه‌هایی نخواهند شد. جا دارد که متناسب با جامعه خودمان و با توجه به فرهنگ پر بار اسلامی در جهت شناخت وضعیتهای استرس‌زا و نحوه واکنش افراد در برابر آن توصیه‌ها و تجویزات لازم توسط اندیشمندان مدیریت اسلامی استخراج و معرفی گردد.

نویسنده مقاله‌های دکتر ورنون کلمن یک متخصص شناخته شده بین‌المللی در مورد استرس و اختلالات ناشی از آن است. کتاب او به نام "تکنیکهای مدیریت استرس - اداره افراد برای منافع همراه با سلامت" توسط انتشارات Mercury Business Paperbacks منتشر شده است. مؤلف در آغاز این مقاله بر اساس فضای حاکم بر جامعه پیرامون خود به این نکته می‌پردازد که چرا ما اینگونه با فشارهای روانی زندگی بد برخورد می‌کنیم و پس از آن افرادی را که مشخصاً آسیب پذیرند، معرفی می‌کند.

امروزه از کلمه "استرس" آن قدر زیاد استفاده شده که تقریباً معنایش را از دست داده است. این واژه یکی از آن کلمات تأسف بار رسانه‌ها شده است که همه ما آن را به کار می‌بریم ولی کمتر کسی از ما می‌تواند آن را به درستی تعریف کند.

با این حال "استرس" یک مسأله فوق‌العاده مهم است. گذشته از اینکه باعث ناراحتیها، ناخوشیها و مرگهای فراوانی می‌شود، خسارات زیادی را هم برای شرکتهای سازمانها به بار می‌آورد. بر مبنای برآوردی محتاطانه "استرس" سالانه در حدود

۲۰ میلیارد پوند برای صنعت انگلستان خسارت به بار می‌آورد، که انگلستان را در این زمینه اولین کشور دنیا می‌سازد.

صحبت در بارهٔ رقمی در حدود بیست میلیارد پوند خنده‌دار است، پس اجازه دهید تلاش کنم که واقعی بودن آن را به شما نشان دهم.

اگر شرکت شما ۱۰۰۰/۰ نفر را در استخدام خود داشته باشد، در این صورت استرس در حدود ۱۰۰۰/۰/۱ پوند خسارت در سال برای شما ایجاد می‌کند. اگر شرکت شما ۱۰۰ نفر را در استخدام داشته باشد، استرس هر روز ۴۰۰ پوند به شرکت لطمه می‌زند در برابر هر یک نفر از کارکنان حقوق‌بگیر شرکت شما، استرس سالانه ۱۰۰۰/۰ پوند به شکل زمان از دست رفته از طریق ناخوشی ناشی از استرس، خسارت وارد می‌کند.

باور نکردنی است که در طول عمر متوسط یک کارمند، به طور میانگین حدود یک سال و نیم از زمان کاری به دلیل ناخوشی ناشی از استرس از دست می‌رود. این آمار و ارقام نیست، یک واقعیت است. تازه این شامل تمام پولی نیست که از طریق کاهش کارایی یا لزوم استخدام کارکنان جدید از دست می‌رود.

استرس طاعون قرن بیستم است. ایدز واژهٔ دیگر مورد علاقه رسانه‌ها نیست که ما را می‌کشد؛ استرس است که چنین می‌کند.

در طول یک دورهٔ زندگی، به طور متوسط هر کارمند، حدود ۱/۵ سال زندگی کاری خود را به دلیل ناخوشی ناشی از استرس از دست می‌دهد.

## فشارهای روانی چیست؟<sup>۱</sup>

فشارهای روانی چیست و چرا این قدر دردسر ایجاد می‌کند؟

من ترجیح می‌دهم برای تشریح و توصیف مسأله، بیشتر از خود کلمهٔ استرس استفاده کنم به جای اینکه به این سؤال پاسخ دهم. استرس، فشار است؛ هر چیزی که باعث شود

که قلب شما تندتر بزند؛ هر چیزی را که دوست نداشته باشید؛ هر چیزی که شما را وحشت زده کند. امروزه من تردید زیادی دارم که پزشکی در جایی از دنیا باشد و قبول نداشته باشد که استرس، ترس، فشار، نگرانی - هر چه می خواهید اسمش را بگذارید - می تواند باعث واکنشهای جسمانی و بیماریهای کاملاً واقعی شود.

تقریباً سه چهارم همه ناراحتیهایی که برای آنها به پزشک مراجعه می شود، بیماریهایی است که یا کاملاً و یا تا حدی از استرس ناشی می شود.

سر درد معمولی را در نظر بگیرید. بعضی از سردردها از آسینها و تومورهای مغزی ناشی می شوند، اما متخصصان توافق دارند که دست کم ۹۸ درصد از همه سردردها به استرس مربوط است. وقتی که در وضعیت استرس هستیم، چشمهایمان را به هم فشار داده، عضلات دور سر خود را سفت و فشرده کرده، سر درد می گیریم.

سوءهاضمه ها را در نظر بگیرید که یکی از رایجترین اختلالات شناخته شده برای انسان قرن بیستم است. این عارضه به قدری متداول است که اگر پنج نفر برای غذا خوردن بنشینند، احتمالاً یکی از آنها پس از غذا ناراحتی معده خواهد داشت. گاهی ممکن است سوءهاضمه ناشی از عادات بد در غذا خوردن یا خوردن غذای نامناسب باشد؛ اما در بیشتر موارد، از نگرانی ناشی می شود.

اگر لیست همه بیماریهای ناشی از استرس را بنویسیم، مثل لیست نمایه اسامی یک کتاب درسی پزشکی به نظر خواهد رسید: آسم، کهیر، آگزما، بیماری قلبی، فشار خون زیاد، سرطانهای جهاز هاضمه و... لیست همچنان ادامه خواهد داشت. شواهد، حاکی از این است که از میان انواع مختلف استرس که باعث ناخوشی و بیماری می شوند، متداولترین و مخربترین آنها استرس هنگام کار است.

محققان نه تنها شواهدی به دست آورده اند که رابطه هایی بین استرسهای عمومی صنعتی و اخلال در سلامتی وجود دارد، بلکه مطالبی جمع آوری کرده اند که نشان دهنده این است که شغل های خاص را با انواع خاصی از بیماریهای ناشی از استرس می توان مربوط دانست. هیچ کس از این قاعده مصون نیست. زن یا مردی که در محیط کار قرار

دارد، درست به همان اندازه زن یا مردی که پشت میز ریاست می‌نشیند آسیب پذیر است. اینکه فقط مدیران اجرایی با اختیارات زیاد از استرس رنج می‌برند یک افسانه است. چرا؟<sup>۱</sup>

بدنهای ما در زمانی بسیار دور طراحی شده است. ما برای دنیایی از این نوع که امروزه در آن زندگی می‌کنیم طراحی نشده‌ایم. ما برای جهانی طراحی شده‌ایم که در آن مبارزه کردن و دویدن، راه‌حلهای عملی مفیدی برای مسائل هر روزه بوده است. بدنهای ما طوری طراحی شده است که توانایی رویاروییهای جسمانی با ببرهای تیزدندان را داشته باشد.

محیط ما بسیار سریعتر از تکامل ما تغییر کرده است. بدن ما کهنه و قدیمی شده است و متأسفانه ما قدیمی هستیم.

من نگرانم که ما کهنه شده و از مُد افتاده‌ایم. مسأله این است که محیط ما بسیار سریعتر از تکامل ما تغییر کرده است. امروزه مُدها، موضوعات و طرز تلقی‌ها<sup>۲</sup> سریعتر از هر زمان دیگری تغییر می‌کنند. تغییرات انقلابی در کشاورزی، دریانوردی، طب، علوم، تاکتیکهای نظامی، طراحی، حمل و نقل، ارتباطات و روشهای صنعتی همگی دنیای ما را تغییر داده‌اند؛ اما بدنهای ما هنوز همان بدنهای ده‌ها هزار سال قبل است.

برای اینکه منظور خود را توضیح دهم یک لحظه تصور کنید که یک غارنشین هستید. شما و همسران در حفره‌ای در صخره‌ها همراه با یک زوج دیگر و یک مشت بچهٔ قد و نیم قد زندگی می‌کنید. مسائل عمدهٔ شما در هر روز، پیدا کردن غذای کافی برای خوردن و چوب کافی برای روشن نگاه داشتن آتش است. همچنین باید از ببر تیزدندان بر حذر باشید. زندگی پر مشقت، ولی ساده است.

یک صبح معمولی را تصور کنید. از زیر چند پوست کهنه خرس بیرون می‌آیید و چند کهنه هیزم روی آتش می‌اندازید. نگاهی به اطراف غار می‌کنید و می‌بینید که غذا تمام شده است. سپس نیزه‌تان را بر می‌دارید و به داخل جنگل می‌روید. بعد از نیم ساعت

یک گراز چاق و چله پیدا می‌کنید. اما در همان زمان که چشمتان به گراز می‌افتد، گراز هم چشمش به شما می‌افتد و مستقیماً به طرف شما حمله‌ور می‌شود. پنج تا شش ثانیه مهلت دارید که تصمیم بگیرید چکار کنید. اگر تصمیم صحیح بگیرید، غذای چند روز آینده را به دست می‌آورید. اگر تصمیم اشتباه بگیرید، صبحانه گراز آماده می‌شود. ظرف چند میکرو ثانیه، بدن شما ترتیب مقدمات را می‌دهد. قلبتان سریعتر می‌زند، فشار خونتان زیاد می‌شود، عضلاتتان منقبض می‌شود و اسید به داخل معده‌تان می‌ریزد. همه اینها واکنشهای جسمانی صحیح و ارزشمند است. این واکنشها شما را قادر می‌سازد که سریعتر بدوید و سخت‌تر بجنگید. نتیجه نهایی این است که می‌توانید از درختی در آن نزدیکی بالا بجهید و در حالی که گراز زیر پای شما به این سو و آن سو می‌دود، آن قدر به او نیزه بزنید تا بمیرد. پاسخهای شما به یک وضعیت استرس‌آمیز شما را زنده نگاه داشت.

### فشارهای روانی امروز

حال به قرن بیستم بازگردید و یک روز نسبتاً عادی خود را تجسم کنید. در اتاق خواب مزین به تزیینات گرانبهایتان بیدار می‌شوید. یک دوش آب گرم می‌گیرید و هیچ مشکلی برای یافتن صبحانه ندارید. هیچ‌گونه ترس اساسی<sup>۱</sup> یا نیاز برآورده نشده‌ای<sup>۲</sup> ندارید.

اما مشکلاتی وجود دارد. روزنامه‌ای که می‌خوانید مقاله‌ای دارد که پیش‌بینی می‌کند شرکتی که تأمین‌کننده عمده‌ای از مصالح مورد نیاز شماست، در آستانه ورشکستگی است. خبری چاپ شده که ممکن است نرخ بهره بانکیها باز هم زیاد شود. در مورد بازار سهام ژاپن اخطاری به عمل آمده است که از آن استنباط می‌شود که سهام سرمایه‌ای که ماه قبل خریده‌اید، سوخت شده است. در صندوق پست سه صورتحساب، یک دعوت به شام با افرادی که نمی‌توانید تحملشان بکنید، وجود دارد.

1- Today's Stresses

2- Fundamental Fears

3- unmet needs

وقتی که سوار اتومبیل می شوید، می بینید که بچه‌ها بنزین ماشین را تمام کرده‌اند. ضبط ماشین دوباره خراب است و محور چرخ عقب اتو تق مسخره‌ای به راه انداخته است. مسیر اصلی منتهی به محل کارتان راه‌بندان سختی دارد. یک کامیون رنگ بغل اتومبیلتان را می برد

در دفتر کار می بینید که منشی‌تان به دلیل بیماری سرکار نیامده است. انبوهی از نامه‌ها روی میزتان است، رئیس می‌خواهد شما را ببیند و یادداشتی هم از فرانکفورت رسیده است.

درست که آماده می‌شوید پشت میزتان بنشینید، از منزل تلفن می‌کنند، برای یادآوری اینکه خانواده همسرتان شام مهمان شما خواهند بود و باید فلفل قرمز و یک ماهی سالمون بخرید و دیر هم نکنید.

یک روز معمولی پر از مشکلات و بحرانهاست. هیچیک از آنها به تنهایی زندگی شما را تهدید نمی‌کند ولی همه آنها شما را تهدید می‌کنند، و بدن شما به هر تهدیدی به شکلی فیزیکی پاسخ می‌دهد. هر بار که مشکل جدیدی رخ می‌دهد قلبتان سریعتر می‌زند و فشارخونتان بالا می‌رود. عضلاتتان منقبض می‌شود و اسید به داخل معده‌تان می‌ریزد. شما در مقابل هر مشکل امروزی همان‌گونه واکنش نشان می‌دهید که اجدادتان در مقابل گراز وحشی واکنش نشان می‌دادند. بدن شما تصور می‌کند که یک واکنش جسمانی معمولی، کمک خواهد کرد؛ بدن شما کهنه و قدیمی است.

## فشارهای روانی محل کار<sup>۲</sup>

آیا تعجبی دارد که یک کارمند معمولی انگلیسی که نوع شغل متوسطی دارد در سن ۴۰ سالگی فشارخونش بالاست؛ زود هنگام دچار زخم جهاز هاضمه شده است، کمردرد مزمن دارد و شبها خوب نمی‌خوابد؟

طبق آمار مرگ و میر شغلی اداره کل ثبت احوال انگلستان، مدیران شرکتها هفت برابر بیش از کارمندان دفتری احتمال حمله قلبی دارند؛ پنج برابر آنها احتمال زخم

روده دارند؛ هفت برابر آنها احتمال خودکشی دارند و تقریباً بیست برابر آنها احتمال سکنه مغزی دارند. افرادی که بیشترین احتمال جوانمرگ شدن را دارند آنهایی هستند که به خود اجازه داده‌اند بیشترین بار را تحمل کنند. آنها بهای تعهد خود را با جان خود می‌پردازند و کارفرمایان این بها را با از دست دادن متعهدترین و سخت‌کوشترین کارمندان خود می‌دهند. بیماری تنها مشکل ناشی از استرس نیست. افرادی که تحت استرس بیش از حد هستند احتمال عدم کارایی و ناتوانی<sup>۱</sup> دارند.

البته، کارکنانی که ناخشنود یا دچار استرس هستند، ممکن است کار خود را رها کنند و به دنبال کاری جدید بروند. در برخی از صنایع، تغییرات شغلی<sup>۲</sup> عمومیت دارد و مدیرانی که نمی‌فهمند اصرار و جدیت افراد در ترک شغلشان چه مفهومی دارد، این موضوع را به عنوان امری اجتناب‌ناپذیر<sup>۳</sup> پذیرفته‌اند.

می‌توان علایمی را که نشان می‌دهد فردی تحت فشار استرس بیش از حد است و در مقابل آن بد واکنش نشان می‌دهد، آموخت و یاد گرفت؛ هزاران نشانه وجود دارد اما برخی از آنها عبارتند از: بروز پرخاشجوییهای غیرمنتظره<sup>۴</sup>، بحثهای دور از انتظار<sup>۵</sup> بر سرمسائل ناچیز، افزایش ناگهانی ترک خدمت<sup>۶</sup> در میان کارکنان، افزایش مقدار زمان از دست رفته در اثر بیماری، تعداد روزهای غیبت پیش‌بینی نشده، و مقدار دزدیهای کوچک غیر منتظره.

چگونگی راه رفتن، حرکات و نشستن افراد هم نشانه‌ای از سطح استرس است. فردی که تحت استرس شدید است ممکن است با شانه‌های خمیده و در حالی که سر و گردنش اندکی به جلو متمایل است، راه برود. ممکن است صدایش گاه به گاه بلند و کوتاه شود. ممکن است تنفسش نامنظم باشد، ممکن است دستهایش را مشت کنند، ناخنهایش را بجود و یا با انگشترش بازی کند.

1- Inefficient &amp; Incompetent

2- Job hopping

3- Inevitable

4- Unexpected aggression

5- Unexpected arguments over small things

6- Turnover



### مراقب دقیق تغییرات آشکار رفتار شخصیتی<sup>۱</sup> باشید.

به یاد داشته باشید که اعتیاد به مواد مخدر یکی از متداولترین پیامدهای استرس است. گاهی اعتیادهای سخت مانند هرئین یا کوکائین. اما در بیشتر موارد، مواد مجاز مانند توتون، آرام‌بخشها، کافئین و البته بیش از همه، الکل خواهد بود.

### چه کسانی در معرض ابتلا هستند؟<sup>۲</sup>

برخی از افراد، آسیب‌پذیری ویژه‌ای در مقابل استرس دارند؛ مثلاً افراد مشغول‌الذهن که نیاز گریزناپذیری به روال و قاعده دارند، وقتی تغییر ایجاد می‌شود سخت عذاب می‌کشند. کارمندی که همیشه تمیز و مرتب بوده و به موقع سرکار خود حاضر است، هنگام تغییر سازمان اداری عذاب سختی خواهد کشید.

هر کسی که واقعاً کار خود را دوست داشته باشد، با دیدن چشم‌انداز تغییر، ناخشنود و نگران خواهد شد. هنگام تغییر، سازمانی که بد برنامه‌ریزی شده باشد، به آسانی ممکن است بهترین کارکنان خود را از دست بدهد و بدترین آنها باقی بمانند. افرادی که احترام به نفس آنها ضعیف است کاندیداهای بالقوه استرسند، همانگونه که افراد، بلندپرواز هستند، ممکن است قوی و سریع‌العمل به نظر برسند ولی احتمالاً آسیب‌پذیرند.

هر کسی که در حال بالا رفتن از نردبان ارتقای شغلی<sup>۳</sup> باشد احتمال حمله قلبی‌اش سه یا چهار برابر افزایش می‌یابد، و اگر در عین حال از طرف منزل هم تحت فشار باشد، احتمال دچار شدن او به حمله قلبی، چندین برابر است.

به یاد داشته باشید کسانی که در میانهٔ سلسله مراتب سازمانی<sup>۴</sup> هستند، آسیب‌پذیری خاصی دارند. بطور مثال سرکارگر کارخانه فردی است که در وضعیت کلاسیک گازانبری قرار دارد و هیچ‌کس واقعاً به او اعتماد ندارد.

1- Personality Behavior

2- Who is susceptible?

3- Moving Up The Promotion Ladder

4- Organizational hierarchy

## وضعیت‌های استرس‌زا<sup>۱</sup>

درست همانطور که برخی از افراد در مقابل استرس بسیار آسیب‌پذیرتر از دیگران هستند، وضعیت‌هایی هم وجود دارد که به نظر می‌رسد احتمال ویژه‌ای دارد که ایجاد سردرگمی، مجادله و نگرانی کند؛ برای مثال خرید و ادغام یک شرکت برای همه افراد آن فوق‌العاده استرس‌زاست. کمتر وضعیتی به این اندازه تهدیدکننده یا ترساننده است. بهترین راه برای به حداقل رساندن استرس این است که به همه افراد مربوط هر قدر که ممکن است اطلاعات بدهیم.

نمی‌توان همه ترسها و سوءظن‌ها را با دادن اطلاعات صحیح بر طرف کرد. اما می‌توان ترسها و سوءظن‌هایی را که بر شایعه مبتنی هستند و نه بر واقعیت، رفع کرد. این را هم به یاد داشته باشید که برای بسیاری از کارکنان، ادغام دو بخش مختلف یک سازمان می‌تواند به همان اندازه ادغام دو شرکت جداگانه تهدیدآمیز باشد. وقتی کامپیوتر یا دیگر تجهیزات با تکنولوژی بالا را به اداره می‌آورید، لازم است که در مورد دادن اطلاعات سخاوتمند باشید و کوتاهی نکنید.

کامپیوتری شدن در مقایسه با انقلاب صنعتی مثل انقلاب صنعتی به انقلاب کشاورزی است، زیرا تحولی زیربنایی در روشهای تولید و مصرف و تغییر عمده‌ای در خود زندگی به وجود آورده است.

کافی است اجازه دهید شایعه‌ای پخش شود که به زودی اداره حسابداری مؤسسه را کامپیوتری خواهید کرد تا فشارخون مجموع نیروی انسانی به طور قابل توجهی بالا رود. آوردن کامپیوتر به اداره این روزها دقیقاً همان نوع اثری را ایجاد می‌کند که گویی جایی با یک بیروحشی‌گیر افتاده باشید.

مقدار ترس و استرس را در حداقل آن نگاه دارید و اگر قرار نیست کامپیوترها جایگزین مشاغل شوند، این را به همه افراد بگویید. این همان چیزی است که آنها دوست دارند بشنوند. اینها فقط تعداد کمی از راه‌هایی است که می‌توانید مقدار استرس را در شرکتان پایین بیاورید. راه‌های زیادتر دیگری هم وجود دارد.

## واکنش در مقابل فشارهای روانی<sup>۱</sup>

به یاد داشته باشید که برای همه ما وجود استرس نیست که صدمه می‌زند بلکه بیشتر از آن، چگونگی واکنش ما در برابر آن است که چنین می‌کند.

این را هم به یاد داشته باشید که بیشتر فشارهای قرن بیستم انتزاعی هستند و نه واقعی. آنچه واقعاً رخ می‌دهد ایجاد واکنش نمی‌کند؛ آنچه ما گمان می‌بریم احتمالاً در حال وقوع است چنین می‌کند (چیزی که ما تصور می‌کنیم ایجاد واکنش می‌کند). افزایش نرخ بهره برای عرضه‌کنندگان نالایق نیست که باعث ضعف سلامت و از دست رفتن زمان کار می‌شود، بلکه چگونگی واکنش ما در برابر افزایش نرخ بهره، کنترل کیفیت ضعیف و عرضه‌کنندگان نالایق است که چنین می‌کند.

گراز وحشی - یا ببر تیزدندان - می‌تواند با چنگالها و دندانهای خود شما را بدرد در حالی که نرخ مطالبه‌های جدید و مشکلات مالی از طریق اثری که بر ذهنتان می‌گذرد و از طریق واکنش‌هایتان نسبت به آنها شما را می‌کشد.

افکار مثبت، نتایج مثبت به بار می‌آورد و افکار منفی نتایج منفی به بار می‌آورد. افکار ما واقعیت جسمانی ما را می‌سازند. شاید نتوانیم بدنهای خود را "مطابق روز" کنیم اما حداقل می‌توانیم اذهان خود را با وضعیت تطبیق دهیم.

منبع

این مقاله ترجمه‌ای است از مقاله انگلیسی Stress Management از نشریه:

Training and Development

The Journal of the Institute of Thraining and Development

The National Forum for Human Resource Development July 1992

\* ضمناً لیست کتب و مقالات در موضوع مورد بحث برای اطلاع و بهره‌برداری  
علاقه‌مندان در پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه امام حسین (ع) موجود است.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی