

چاپ سوم

مدیر یک دقیقه‌ای و

استرس

کنت بلانچارد

ترجمه دکتر بهزاد رضائی



مدیر یک دقیقه‌ای به مقابله با استرس می‌رود



ketabtolah

مدیریک دقیقه‌ای

و

استرس

راهکارهای موثر

برای

رویارویی با استرس

دکتر کنت بلانچارد / دکتر بهزاد رضانی

هنر سالم زیستن کلید موفقیت است

| | |
|--------------------------|--|
| سرشناسه | : بلانچارد، کنت اچ.، ۱۳۳۹ - م. |
| عنوان و نام پدیدآور | : <i>Blanchard, Kenneth H.</i> مدیر یک دقیقه‌ای و استرس: راهکارهایی مؤثر برای رویسارویی با استرس / [کنت بلانچارد، دی دبلیو ادینگتون، مازوری بلانچارد] / مترجم: بهزاد رمشانی تهران: گندمان، ۱۳۸۲. |
| مشخصات نشر | : ۱۳۳۹ م.؛ مصور، نمودار. |
| مشخصات ظاهری | : ۱۳۳ م.؛ مصور، نمودار. |
| شابک | : 978-964-96274-2-7 |
| وضعیت فهرست نویسی: فا‌پا | |
| یادداشت | : عنوان اصلی: <i>The one minute manager gets fit</i> |
| یادداشت | : عنوان روی جلد: مدیر یک دقیقه‌ای به مقابله با استرس می‌رود. |
| موضوع | : مدیران - - فشار روانی کار |
| موضوع | : مدیران - بهداشت روانی |
| موضوع | : موفقیت در کسب و کار |
| شناسه افزوده | : بلانچارد، مارجوری، <i>Belanchard, Marjorie</i> |
| شناسه افزوده | : ادینگتون، دی، دبلیو، <i>Edington, D. W.</i> |
| شناسه افزوده | : رمشانی، بهزاد، مترجم، ۱۳۳۹ - |
| رده‌بندی کنگره | : ۱۳۳۲ م ۳ ا ب / RA ۷۷ / ۶۵ |
| رده‌بندی دیوئی | : ۶۱۳ / ۰۸۸۶۵۸ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۱۸۳۱-۸۲ م |

نام کتاب: مدیر یک دقیقه‌ای و استرس
نویسنده: کنت بلانچارد
مترجم: بهزاد رمشانی
ناشر: گندمان
چاپ سوم: زمستان ۱۳۹۲
شمارگان: ۷۵۰ جلد
چاپ: فرابین
صحافی: دانشور
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۲۷۴-۲-۷

مدیر یک دقیقه‌ای و استرس (زلفی‌نایر)



۳۰۰,۰۰۰ ریال

نشر گندمان: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه

تلفن: ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۹۱۲۱۲۲۱۲۴۲

صندوق پستی ۱۵۷۲۵-۳۹۶

www.dayerehgroup.com

فهرست مطالب

| | |
|----|--|
| ۷ | سمبل |
| ۹ | مقدمه مترجم |
| ۱۳ | مقدمه |
| ۱۷ | موقعیتهای خوب |
| ۲۰ | یک تلفن عجیب |
| ۲۲ | هشدار |
| ۲۵ | استرس و عملکرد |
| ۲۸ | رابطه استرس - فشردگی |
| ۳۰ | کاهش دهنده‌های استرس |
| ۳۴ | تأثیر متقابل |
| ۳۷ | گام اول: تندرستی و تناسب اندام |
| ۳۹ | بازدید از دانشگاه |
| ۴۳ | پرسشنامه راهنمای تندرستی و روش بهزیستی |
| ۴۴ | ویژگیهای یک فرد سالم و تندرست |
| ۵۳ | مسئول سلامت خویش بودن |
| ۵۷ | شناسایی عوامل خطر ساز |
| ۶۳ | بازخورد |
| ۶۵ | گام بعدی |
| ۷۰ | ارتقاء سلامت کارکنان |
| ۷۳ | منطق |

| | |
|-----|--|
| ۷۵ | حقایق |
| ۷۸ | محاسن آن برای سازمان |
| ۸۰ | آگاهی به تغییر |
| ۱۰۱ | حمایت مقامات بالا |
| ۱۰۶ | طراحی برنامه‌ای خاص |
| ۱۰۸ | تغییر روش زیستن |
| ۱۱۶ | راهنمایی برای پیروزی |
| ۱۱۸ | درخواست کمک از دیگران |
| ۱۲۱ | شروع تغییر در روش زیستن |
| ۱۲۵ | ورای دلایل رشد کردن |
| ۱۲۷ | کمک به دیگران |
| ۱۳۲ | مربی خود شدن |
| ۱۳۴ | اجرای برنامه‌ای برای شرکت |
| ۱۳۷ | ضمیمه: پرسشنامه ارزیابی عوامل خطرساز برای سلامت (HIRA) |

سمبل مدیر یک دقیقه‌ای - مدت زمانی به اندازه یک دقیقه است که در صفحه ساعتهای دیجیتالی مشاهده می‌شود - منظور از آن هم اختصاص دقیقه‌ای برای نگریستن به چهره افرادی است که مدیریت آنها را به عهده داریم؛ و به خاطر سپردن این موضوع که آنها مهمترین منابع ما هستند.

مقدمه مترجم

کسانی که با نوشته‌های دکتر بلانچارد و همکارانش دربارهٔ مسائل مختلف مدیریتی که تحت عنوان "مدیریت یک دقیقه‌ای" به چاپ رسیده آشنایی دارند، به خوبی می‌دانند آنها موضوع‌های مهم مدیریتی را در قالبی بسیار ساده و شیرین در کتاب‌های مختلف آورده‌اند.

در کتاب حاضر نیز آنها موضوعی را برگزیده‌اند که تأثیر به‌سزایی بر زندگی انسان در ابعاد فردی و سازمانی می‌گذارد. استرس که با واژه‌های دیگری مانند محرک‌های روانی و یا فشارهای عصبی و یا فشارهای روانی نیز شناخته می‌شود موضوع بحث این کتاب است. نویسندگان پس از ارائه تعریف مختصری از استرس به پیامدهای آن و در انتها به راهبردهای مقابله با استرس در بُعد فردی و سازمانی پرداخته‌اند. همچون کتاب‌های دیگر آنها، ساده‌نویسی اصلی پایه‌دار به حساب می‌آید که در ترجمه آن نیز با نگارشی آزاد به‌صورتی که حفظ امانت نیز باشد سعی در ارائه مطالب به‌صورتی ساده شده است.

به‌طور خلاصه استرس یا فشار روانی را می‌توان حاصل محرک‌هایی دانست که عکس‌العمل فرد را برای سازگاری برمی‌انگیزاند. همهٔ ما به خوبی می‌دانیم که زندگی بدون محرک‌های مختلف، یکنواخت و کسل‌کننده می‌شود. از سوی دیگر نیز باید توجه داشت که در صورت افزایش استرس و یا فشارهای عصبی بگونه‌ای که تعادل روحی فرد را برهم زند و فرد قادر به مدیریت آن نباشد باید منتظر عواقب بسیار خطرناک آن در ابعاد فردی و اجتماعی بود. افزایش حمله‌های قلبی، بیماری‌های گوارشی، ناراحتی‌های پوستی و دردهای موضعی از جمله پیامدهای جسمی فشارهای روانی فردی هستند. بازتاب‌های سازمانی فشارهای روانی مانند کاهش عملکرد (کیفی و کمی) غیبت و انصراف و سایر زیان‌هایی که سازمان از روش‌های نادرستی که افراد برای کاهش فشارهای روانی به کار می‌برند از جمله مقاومت، تعارض، استفاده از مواد مخدر و سیگار، صدمه رساندن به منابع سازمان و غیره؛ همه لزوم توجه به این مسئله را به ما گوشزد می‌کنند.

در ادامه ابتدا به تعاریف معمولی که در محافل علمی از استرس می‌شود اشاره گردیده و سپس فرایند استرس که می‌تواند با توجه به منابع خارجی استرس (در محیط کار) ایجاد گردد، و همچنین پیامدهای بلقوه آن آورده شده است.

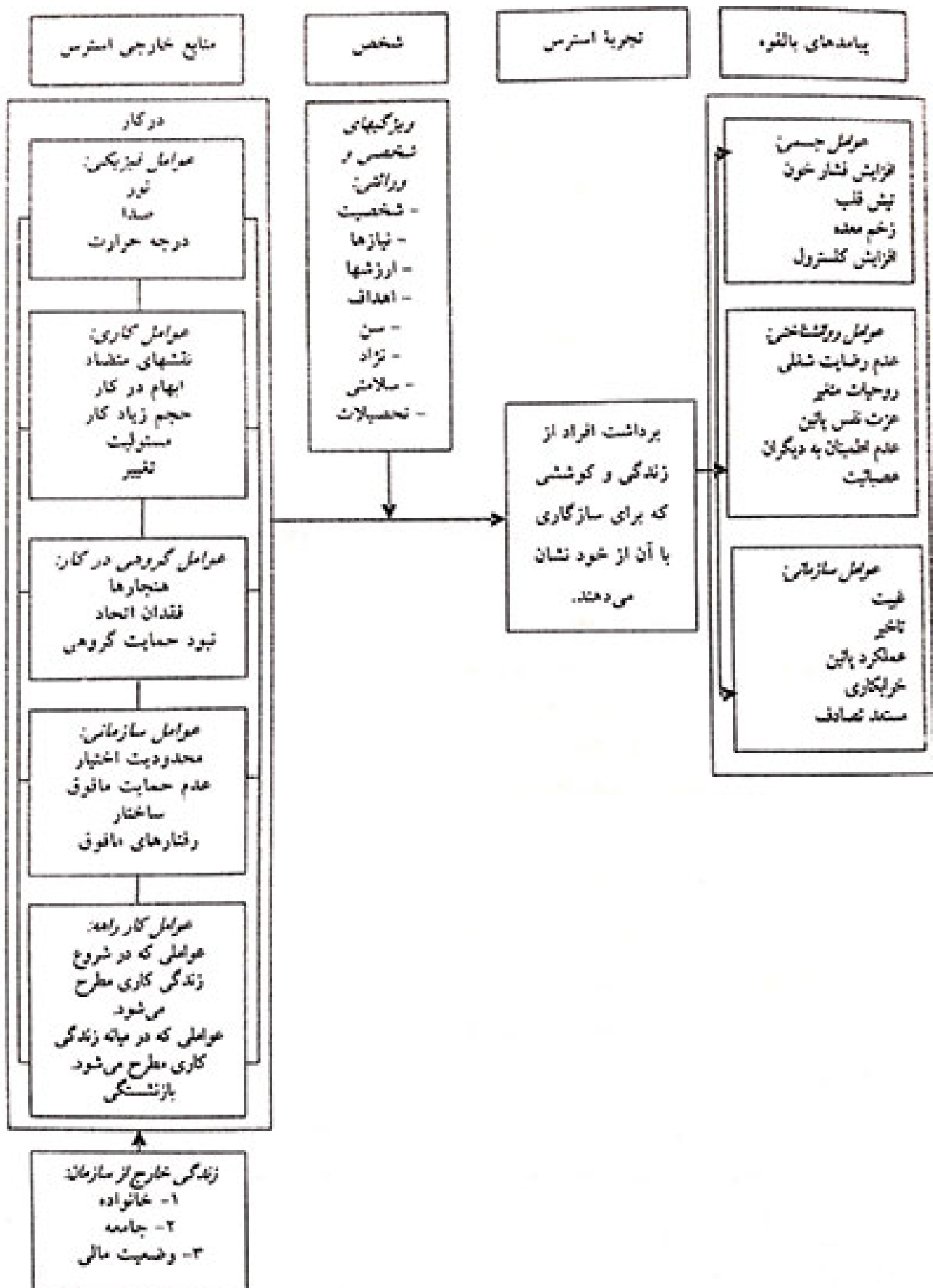
"استرس به موقعیت درونی فردی اطلاق می‌گردد که تهدیدی را نسبت به وضعیت جسمی و یا آرامش روانی خود احساس کرده باشد. همان‌گونه که مشخص است تأکید این تعریف بر احساس و ادراک فرد و ارزیابی او از محرک‌های مضر است؛ و این که بداند برداشت‌های او از محرک‌های مضر برخاسته از مقایسه بین نیازی که از او انتظار می‌رود، و توانایی او برای برآوردن و سازگاری با این نیازها است. درک عدم تعادل در این مکانیزم به واکنش‌های ناشی از استرس می‌انجامد که می‌تواند فیزیولوژیکی و / یا رفتاری باشد."^۱

تعریف دیگری را که می‌توان در اینجا به آن اشاره کرد عبارت است از: "استرس واکنشی انطباقی متأثر از ویژگی‌های شخصی و / یا فرایندهای روانشناختی است که در نتیجه هر فعالیت خارجی، موقعیت ویژه و یا حادثه‌ای فعال شده باشد و بازتاب‌های فیزیکی و / یا روانی خاصی را بر فرد تحمیل کند."^۲

از این دو تعریف این‌گونه برداشت می‌شود که استرس و یا فشاری عصبی موقعیتی درونی و خاص هر فرد است که در واکنش به مسئله‌ای در افراد مختلف به‌گونه‌ای متفاوت بروز می‌کند و حتی ممکن است افراد در مقاطع مختلف واکنش‌های متفاوتی نسبت به یک مسئله از خود نشان دهند. در نمودار صفحه بعد تأثیر عوامل مختلف بر استرس و پیامدهای بلقوه استرس به خوبی نشان داده شده است.

1- Krantz, Grunberg, & Baum 1985, P.354

2- Ivancevich & Mattesom, 1980, PP.8-9



در انتها باید متذکر شد که کتاب حاضر مثالی از کاربرد رهبری موقعیتی است و روش‌هایی را به ما ارائه می‌دهد تا بتوانیم از تبدیل شدن محرک‌های روانی به فشردگی و کشیدگی بکاهیم و سلامت خود را تضمین کنیم. کتاب درباره روش‌های مقابله با استرس به صورت گروهی نیز تأکید دارد و آن را مقدمه‌ای بر دستیابی به جامعه‌ای سالم و بهره‌ور می‌داند.

امید است ما نیز با پیروی از راهبردهای مثبت و موثر کتاب بتوانیم استرس‌های موجود را کنترل کنیم و زمینه‌ای برای ایجاد جامعه‌ای سالم، پویا و خلاق فراهم کنیم.

بهزاد رضانی

مشاور تشخیص و اصلاح معضلات رفتاری و

روابط فردی و گروهی و ارتقاء

فرهنگ کاری سازمان

استاد مدعو دانشگاه تهران

مقدمه

در این داستان، قهرمان ما؛ مدیر یک دقیقه‌ای با شخصیت کاملاً متفاوتی روبه‌رو می‌شود و این ملاقات تأثیر زیاد بر زندگی او می‌گذارد. داستان از آن‌جا شروع می‌شود که روزی یکی از اساتید دانشگاه به او تلفن می‌زند و از او درخواست ملاقات می‌کند، البته نه برای یاد گرفتن، بلکه برای یاد دادن! در این دیدارها مدیر یک دقیقه‌ای می‌آموزد که ایجاد تعادل در زندگی و سازگاری با فشارهای موجود، با توجه به تندرستی و آمادگی جسمانی امکان‌پذیر می‌گردد. او می‌آموزد که توجه به سلامت جسمی نه تنها دگرگونی‌های مثبت بی‌شماری را در زندگی او به وجود می‌آورد بلکه با ایجاد برنامه‌های ارتقاء تندرستی در شرکتی که تحت نظرش است می‌تواند تأثیر به‌سزایی در عملکرد و رضایت افراد شرکت خود بگذارد. حال مدیر یک دقیقه‌ای به این مسئله اطمینان پیدا کرده، افرادی که از تندرستی کامل برخوردارند نه تنها احساس خوبی

نسبت به خودشان می‌کنند بلکه در مراحل عمل نیز نتایج با ارزشی هم به دست می‌آورند.

باید به عرض خوانندگان محترم برسانم که از خیلی جنبه‌ها این کتاب داستان زندگی خود من است زیرا پس از کامیابی در ارائه موضوعات مرتبط با «مدیریت یک دقیقه‌ای» موفقیت‌های خوبی به من روی آورد و همین موفقیتها باعث شد که با داشتن ۱۸۲ سانتیمتر قد، وزنم به ۱۰۷ کیلوگرم برسد و مانند یک بالن باد کرده شوم. تنها چیزی که می‌توانستم بگویم این بود؛ قدم برای یک چنین وزنی خیلی کوتاه است. مسئله از نفس افتادن پس از طی مسافتی کوتاه، مرا بر آن داشت تا داوطلب برگرداندن تندرستی خود باشم و به نوشتن چهارمین کتاب از مجموعه مدیریت یک دقیقه‌ای با نام «مدیریت یک دقیقه‌ای و استرس» اقدام کنم.

برای نگارش این کتاب و برخوردار شدن از آمادگی جسمانی موقعیتی پیش آمد که دست کمک به سوی دو دوست گرامی که نقش مهمی در زندگی من داشتند دراز کنم. نخستین نفر دوست و همکار سابقم آقای «دی. دبلیو ادینگتن» است. او دکترای تربیت بدنی دارد و در بیوشیمی نیز دوره‌های تخصصی را گذرانیده و ده سال است که ریاست دانشکده تربیت بدنی و مرکز پژوهشهای وابسته به آن را در دانشگاه میشیگان به عهده دارد. دومین نفر، همسرم «مازوری بلانچارد» دکترای علوم ارتباطات را دارد و متخصص در برنامه‌ریزی زیستی، ارتقاء تندرستی و مدیریت استرس و رهبری است و ده سالی می‌شود که سمت رایزنی را در مجتمع‌های صنعتی و ۵۰۰ شرکت خوشبخت بر عهده دارد.

«ماژوری و ادینگتن» هر دو از دیرباز به این باور رسیده‌اند که تلاش برای به دست آوردن تندرستی به گونه چشمگیری می‌تواند به فرد قدرت انطباق و سازگاری با استرسها را دهد و زندگی متعادلی برای او به ارمغان آورد. آنها مرا و من هم مدیریک دقیقه‌ای را در این زمینه متقاعد کردم! حال ما امیدواریم پس از خواندن کتاب «مدیریک دقیقه‌ای به مقابله با استرس می‌رود» اقدام کنیم. شما هم متقاعد شوید که با تلاش در کسب آمادگی جسمانی، در اندیشه تندرستی و سلامت خود باشید و پس از کامیابی در این کار مطالب کتاب را با دیگران در محیط کار و خانه در میان بگذارید تا آنها نیز شاهد تفاوتها باشند.

دکتر کنت بلانچارد

THE ONE MINUTE MANAGER GETS FIT

KENNETH BLANCHARD



دایره

گروه - صندوق پستی ۱۵۷۴۵-۳۹۷
www.dayerehgroup.com

www.dayerehgroup.com

۱۵۷۴۵-۳۹۷

میدان ولیعهد، تهران، ایران



9 780040 627427

۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰