SOCAR



STRES

2-ci nəşr

Gərginliyin idarə edilməsi, stresdən pozitiv məqsədlərlə istifadə üçün məsləhət və üsullar

Meri Riçards

"Stresi müəyyən etmək və nəzarətdə saxlamaq üçün praktiki məsləhətlərlə dolu, mövzu haqqında dərin təsəvvür formalaşdıran kiçik bir incidir. Müasir dünyada stresin epidemiya səviyyəsinə çatdığını nəzərə alsaq, hamımız bu kitabın verdiyi məsləhət və tövsiyələrdən yararlana bilərik".

Dok. Elison Solt,
"Great Ormond Street"
London uşaq xəstəxanasında
məsləhətçi-pediatr

"Mükəmməl. Konkret. Praktiki bir vəsait. İş yerində stres səviyyəsini azaltmaq istəyən hər kəsin faydalana biləcəyi kitabdır".

Adam Allen, "Scott Wilson Group plc" dəmiryol idarəsində baş mühəndis

STRES

First published as the Stress Pocketbook by Mary Richards. (c) Mary Richards 2009. Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved.

The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.

SOCAR

MANAGEMENT POCKETBOOKS

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

MÜNDƏRİCAT



GİRİŞ 5
Gərginlik: niyə yaranır, necə pozitiv yanaşmaq olar və düzgün idarə edilmədikdə stresə necə gətirib çıxara bilər?



STRES 13
Stresin tərifi, bədən necə reaksiya verir, stresin mənbəyi və əlamətləri



DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ 23
Düşüncələriniz və baxış bucağınız stresə necə təsir edə bilər; gərginliyi azaltmaq üçün ona necə nəzarət etməliyik?



REAKSİYALARINIZ 41
Gərginliyə verdiyimiz reaksiya stres səviyyəsinə təsir edir; vaxta, iş yükünə, dəyişikliyə, insanlara, münaqişəyə və özünüzə verdiyiniz reaksiyalara nəzarət üçün məsləhətlər



HƏYAT TƏRZİNİZ 67
Həyat tərziniz stresi azalda və ya artıra bilər; gümrahlıq, sağlamlıq və dinclik üçün məsləhətlər; balanslaşdırılmış həyatın planlaşdırılması və lazım gələrsə, dəstək və yardımın əldə edilməsi

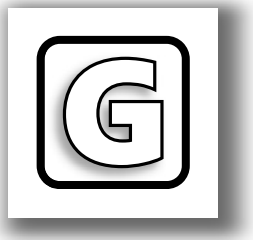


NƏTİCƏLƏRİN ƏLDƏ EDİLMƏSİ 93
Nəticə əldə etmək üçün stresi müəyyən edin; ilk yardımı (zehni və fiziki) necə göstərməli; müalicə əvəzinə profilaktika



MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ 113
İşdə stres mənbəyi olmamaq üçün nə etməli; başqalarına necə yardım etməli və aşağı stresli mədəni mühiti necə təşviq etməli?





GİRİŞ

STRESSİZ İŞ YOXDUR



İşdə:

- tapşırıqlar möhlətin sonunadək təhvil verilməlidir;
- səhvlər düzəldilməlidir;
- tələblərə cavab verilməlidir;
- hədəflərə nail olmaq lazımdır;
- problemlər həll edilməlidir;
- çətinliklərin öhdəsindən gəlmək lazımdır.

Siz isə düşünə bilərsiniz ki:

- hədəflər dəyişdirilir;
- işə tez-tez müdaxilə edilir;
- iş münasibətləriniz gərginləşir;
- iş ya həddən çoxdur, ya da həddən azdır;
- iş ya sizi çətinə salır, ya da cansıxıcı olur;
- işinizin gələcəyi qeyri-müəyyəndir.

Hər kəs hər bir işdə gərginlik yaşayır.

HƏDDƏN ÇOX GƏRGİNLİK

Uzun müddət davam edən gərginlik **stresə** gətirib çıxarır...



...lakin düzgün idarə edilərsə, **stres** yaranmaz.

GƏRGİNLİK SƏVİYYƏLƏRİ

Müəyyən səviyyədə gərginlik performansınıza müsbət təsir edə bilər:

- sizi tələsdirən son möhlət tarixi;
- sizi həvəsləndirən hədəf;
- sizi ruhlandıran vəzifə.

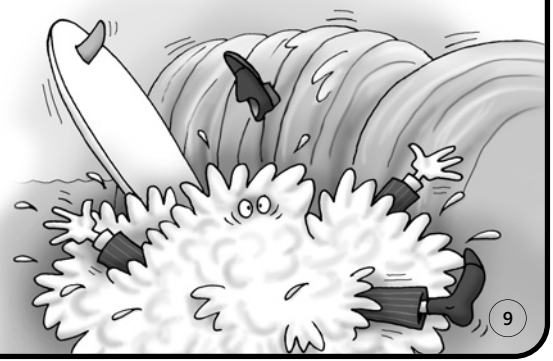


GƏRGİNLİK SƏVİYYƏLƏRİ



Həddən artıq uzun müddət bu səviyyə hüdudlarında qalsanız, zehni və fiziki sağlamlığınıza ciddi zərər verə bilərsiniz.

Başqa bir səviyyədə isə gərginlik sizə nəyinsə qaydasında olmadığını söyləyən mexanizmə təkan verə bilər və siz stres keçirməyə başlayarsınız.



MÜASİR İŞ DÜNYASININ REALLIĞI



Texnologiya...

- iş yerlərində dəyişikliklər yaratdıqca;
- iş sürətimizi yüksəltdikcə;
- məlumat və bilgiləri çox sürətlə köhnəltdikcə...

... iş mühitində getdikcə daha çox gərginliklə üzləşirik.

Bazarlar...

- daha çevik işçi qüvvəsi tələb etdikcə;
- müəssisənin formasına təsir etdikcə;
- "ömürlük iş" məfhumunu aradan qaldırdıqca...

... iş mühitində getdikcə daha çox gərginliklə üzləşirik.

ÇIXIŞ YOLU ÖZ ƏLİNİZDƏDİR

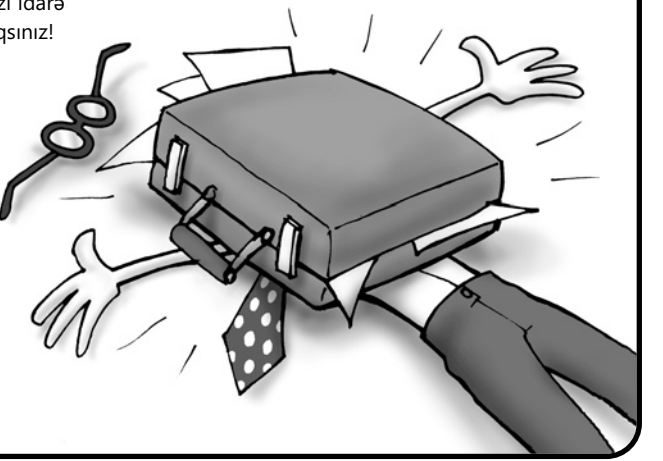
İş yerinizdə gərginlik artırsa, çıxış yolu öz əlinizdədir:



Gərginliyi idarə etməyi öyrənin...

ÇIXIŞ YOLU ÖZ ƏLİNİZDƏDİR

... əks təqdirdə, gərginliyin sizi idarə etməsinə imkan vermiş olacaqsınız!





STRES

STRESİN TƏRİFİ



Stres fərqli insanlar üçün fərqli situasiyalarda yarana və fərqli mənanı ifadə edə bilər:

- hansısa tapşırığı ilk dəfə yerinə yetirərkən;
- üst rəhbərliklə görüşərkən;
- təqdimat keçirərkən;
- vacib ləvazimatlar gec çatdırılarkən;
- əsəbi müştəri ilə görüşərkən;
- müəyyən bir tapşırıq üçün qısa möhlət verilərkən;
- mənasız bir səhvə yol verərkən;
- fikir ayrılığı yaranarkən.

Bu gün stresli hesab etdiyiniz iş haqqında sabah və ya o biri gün fərqli düşünə bilərsiniz...

STRESİN TƏRİFİ



Çünki stres...

POZİTİV və ya ola bilər **NEQATİV**

- Özünü sübut etmək fürsəti yaranır.
- Möhlətin sonunadək işi bitirirsiniz.
- Sizə pozitiv emosional təkan və ya stimul verir.

- İşinizin səmərəliliyi azalır – performans və məhsuldarlıq səviyyəniz aşağı düşür.
- Möhlətin sonu yaxınlaşdıqca düşünmək bacarığınızı zəiflədən güclü təşviş keçirməyə başlayırsınız.
- Ayaqüstü yeməklərdə, siqaret çəkməkdə və içkidə təskinlik axtarırsınız.

...Ən yaxşı şəkildə, belə bir tərif vermək olar: **stres – insanın gərginliyə göstərdiyi reaksiyadır.**

BƏDƏNİNİZDƏ NƏ BAŞ VERİR?



Gərginliyi təhlükə və ya çətinlik kimi qavrayırsınızsa, bədəniniz avtomatik olaraq "yüklənmə vəziyyəti"nə keçir:

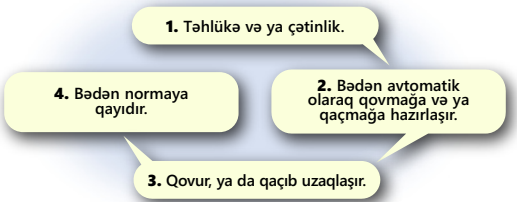
- nəbziniz sürətlənir, qan təzyiqiniz artır;
- əzələləriniz hərəkətə hazırlıq vəziyyətinə keçdikcə sərtləşir və gərilir;
- həzm prosesiniz yavaşlayır, mədənizdə daha çox turşu ifraz olunur;
- ağciyərləriniz daha çox oksigen çəkməyə çalışdığı üçün nəfəsiniz sürətlənir.

Bu avtomatik reaksiya çox vaxt "qaç, ya da qov" reaksiyası kimi tanınır, belə ki, bu dəyişikliklər bədəni gərginlikdən uzaqlaşmağa və ya onu idarə etməyə hazırlayır.

FAYDALI DÖVRƏ, YOXSA AŞAĞI ÇƏKƏN BURULĞAN?



"Qaç, ya da qov" reaksiyası ibtidai insan üçün olduqca adekvat mexanizm idi. Gərginliyə məruz qalan zaman mübarizə aparmaq və ya qaça bilmək onun sağ qalmasını təmin edirdi. Bu, "faydalı dövrə" adlanır.



Lakin bu dövrəni iş mühitinizə tətbiq etməyə çalışın.

İşdəki gərginliyə görə özünüzü təhlükədə və ya çətinlikdə hiss edirsiniz. Bu hal "qaç və ya qov" cavabını tətikləyir. Nə qovmaq, nə də qaçmaq karyera perspektivinizə müsbət təsir edir. Ona görə də heç birini etmirsiniz. Bundan sonra həm zehni, həm də fiziki olaraq daha çox gərginlik hiss edirsiniz. Faydalı dövrəyə laqeyd qalmağa davam etdikcə gərginlik artır. Qeyri-şüuri olaraq faydalı dövrəni sizi aşağı çəkən bir burulğana çevirmiş olursunuz.

TƏTİKLƏYİCİ



Stresə məruz qaldığınızı başa düşmək və idarə etmək üçün bilməlisiniz ki, "qaç, ya da qov" reaksiyası gərginliyin təhlükə və ya çətinlik hesab edildiyi hallarda aktivləşir.
Məsələn:

Rəhbəriniz yarım saat sonra sizinlə 4-cü otaqda görüşmək istədiyini bildirir. **Əgər** aşağıdakıları fikirləşməyə başlasanız...

- Nəyi səhv eləmişəm?
- Görəsən, işdən azad ediləcəyəm?
- Niyə məhz 4-cü otaqda?
- Niyə məhz mənimlə?

... "qaç, ya da qov" reaksiyası tətikləyəcəksiniz. Bu görüşə görə o qədər narahatlıq keçirirsiniz ki, başqa şey düşünə bilmirsiniz. Nəticədə, yarım saat vaxt itirir və getdikcə gərginləşirsiniz. Rəhbərinizlə görüşə stres vəziyyətində gedib çıxacaqsınız.

STRES MƏNBƏYİ



İş yerində stres çoxdur, lakin stresin mənbəyi birdir. **Siz özünüzsünüz**.

Yoxlaya bilərsiniz. İş yerində stresli bir vəziyyət haqqında düşünün. Özünüzə aşağıdakı sualları verin:

- Bu situasiyada gərginliyi yaradan nədir?
- Bu situasiyada gərginliyə verilən reaksiya nədir?
- Reaksiya verən kimdir?
- Deməli, stresin mənbəyi haradadır (və ya kimdədir)?

Stres insanın gərginliyə verdiyi reaksiyadan irəli gəldiyinə görə keçirdiyiniz stresin mənbəyi hər zaman siz özünüz olacaqsınız. Stres hər zaman iş yerində məruz qaldığınız gərginliyə verdiyiniz reaksiyanın nəticəsi olacaq.



İŞDƏ GƏRGİNLİK HARADAN QAYNAQLANA BİLƏR?

Fiziki mühit: səs; iş yerində sıxlıq; narahat iş şəraiti, parklama yerinin olmaması...

İşin xarakteristikası: təkrarlanan yeknəsəq iş; verilən möhlət(lər)in qısa olması; növbəli iş; işin həddən çox və ya həddən az olması; məsuliyyətin həddən çox və ya az olması; səyahət; iş saatlarının uzun olması və ya iş saatlarında sosial münasibətlərin olmaması; fövqəladə hallarda cavab tədbirləri...

Müəssisədaxili mədəniyyət: azlıqda olmaq (kişi/qadın; siqaret çəkən/çəkməyən və s.); qaydalar, normalar, istisnalar, stabillik səviyyəsi və ya dəyişmək tendensiyası...

İnsan resursları (rəhbərlik, işçi heyəti, təchizatçılar, müştərilər, səhmdarlar, siz): işdə başqaları ilə münasibətlər, iş üçün münasib kadr olmamaq, özünə və başqalarına qarşı həddən artıq tələbkar olmaq; hər şeyə "hə" demək; səmərəsiz iş vərdişləri...

STRESİ NECƏ MÜƏYYƏN ETMƏLİ?



Gərginliyə verdiyiniz reaksiya streslə nəticələnə bilər, bəs onu necə müəyyən edəcəksiniz? Fizioloji olaraq hamımız eyni reaksiyanı versək də (nəbzimizin sürətlənməsi, əzələlərin gərginliyi və s.), aşkar reaksiyalarımız və davranışlarımız fərqli ola bilər. Bunlar görə, eşidə və ya hiss edə biləcəyiniz çoxsaylı əlamətlərdən yalnız bir neçəsidir:

- **GÖRMƏK**: dırnağı çeynəmək; səyriyən göz/qaş; dodaqları tez-tez yalamaq və ya dişləmək; gözünü həddən çox qırpmaq; həddən çox yemək və içmək; yorğunluq əlamətləri; ağlamaq və s.

- **EŞİTMƏK**: qapıların çırpılması; iş masasında telefonun, sənədlərin və ya yumruqların çırpılması; hədsiz sürətli nitq; barmaqlarla masaya tıqqıldatmaq; emosional partlayışlar; söyüş; rabitəsiz nitq; qəpik və ya açarları cingildətmək; qələmin basmadüyməsini dayanmadan basıb-buraxmaq; ah çəkmək və s.

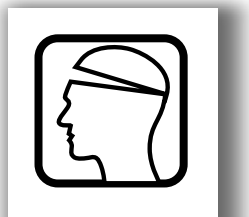
- **HİSS ETMƏK**: tərləmək, qızarmaq, hiddət, məyusluq, qəzəb, təcrid olunmuşluq, ümidsizlik, səbirsizlik, əsəbilik, depressiya, narahatlıq, çətinlik hiss etmək və s.

STRES ƏLAMƏTLƏRİNƏ DİQQƏT YETİRİN



Stres zehni və fiziki sağlamlığınıza ciddi təsir edə bilən, insanı aşağı çəkən bir burulğandır.

Xoşbəxtlikdən, bədəniniz stres keçirdiyinizi sizə bildirən əlamətləri büruzə verəcək. Bunlar düşüncələrinizin və gərginliyə verdiyiniz reaksiyaların nəticəsidir. **Onlara diqqət yetirin**.



DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

FAKTLAR

Düşüncələriniz stresi tətikləyəndə bədəniniz reaksiya verir: "Yəqin ki, bu insanların qarşısında dayana bilməyəcəyəm". Sizi soyuq tər basır.

"İşi bu axşam bitirməsəm, müdir məni öldürəcək". Qarnınız quruldamağa başlayır.

Düşüncələrinizə nəzarət edərək reaksiyalarınıza da nəzarət edə bilərsiniz. Bu, stresi azaldacaq.



DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

SÜBUT VƏ NƏTİCƏLƏR



Bədəninizin düşüncələrinizə reaksiya verdiyini özünüzə sübut edin. Filmə baxın və ya kitab oxuyun. Hekayələr qorxuducudursa, nəbzinizin sürətləndiyini hiss edəcəksiniz. Hekayə kədərlidirsə, kövrələcək, ola bilsin ki, göz yaşı axıdacaqsınız.

İndi isə bənzər düşüncələrin işdəki nəticələri haqqında düşünün. Məsələn, həqiqətən də, işinizi itirəcəyinizi düşünsəniz, bədəniniz artıq işinizi itirmisiniz kimi reaksiya verməyə başlayacaq.

Düşüncələriniz işdəki davranışınıza necə təsir edir? Gərginlik və stres yaradır, yoxsa onları azaldır?

DÜŞÜNCƏLƏRİN XARAKTERİ



Düşüncələr neqativ də ola bilər, pozitiv də. Bənzər şeylər bir-birini cəlb etdiyi üçün neqativ düşüncələr də daha çox neqativ düşüncə yaradacaq:

- "*Bu hesabatı vaxtında çatdıra bilməyəcəyəm. Lap ümidsiz vəziyyətdəyəm; heç cür baş çıxara bilmirəm, vaxt isə gedir*".

Pozitiv düşüncələr isə daha çox pozitiv düşüncə yaradır:

- "*Bu gün işlər lap qaydasında gedir. Artıq tapşırıqlar siyahımdakı işlərin çoxunu görmüşəm, işlərə çox azacıq ara verməli oldum, işlərin nəzarətimdə olduğunu hiss edirəm*".

Neqativ düşüncələr gərginliyi **artırır**. Pozitiv düşüncələr isə **azaldır**.

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

DÜŞÜNCƏLƏRİN XARAKTERİ



Düşüncələr keçici, fasiləli, daimi və ya ömürlük dost ola bilərlər. Bir düşüncəyə nə qədər uzun müddət inansanız, o qədər güclənər. Nəticə etibarilə, düşüncələr:

- reallaşa bilər:
  - ✘ "İşə qəbul ediləcəyimə şübhə edirəm, əminəm ki, məndən daha ixtisaslaşmış bir namizəd tapılacaq..."
  - ✘ "Bilirəm ki, toplantıya gecikəcəyəm; şəhərin o hissəsinə gedib-çıxmaq dəhşətdir..."
  - ✔ "Vəziyyəti düzəldə biləcəyimə əminəm; hər zaman bir yol tapmaq mümkün olur".
- və ya güclü inama zəmin yarada bilər:
  - ✘ "Səsimi heç vaxt eşitmirlər, uşaq yaşlarımdan bəri bu belədir..."
  - ✘ "İşləri möhlətin sonunadək çatdıra bilmirəm, düşünəndə belə məni vahimə bürüyür".
  - ✔ "Komanda işini yaxşı bacarıram, hər zaman çox fəal və ruhlandırıcı insanlarla çalışıram".

Hansı uzunmüddətli düşüncələriniz var?
Onlar stres yaradır, yoxsa stresi azaldır?

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

DÜŞÜNCƏLƏR VƏ HİSSLƏR



Düşüncələr hissləri doğurur. Onlar sizi aşağı da çəkə bilər:

- "*Daha intizamlı ola bilsəydim...*" – narazılıq hiss edirsiniz.
- "*Bu mərhələdən daha neçə dəfə keçməliyik...*" – özünüzü usanmış hiss edirsiniz.
- "*Daha bəsdir, cana doymuşam artıq!*" – qəzəb hiss edirsiniz.

və ya əksinə, yüksəldə də bilər:

- "*Gördüyüm ən yaxşı işlərdən biridir...*" – məmnuniyyət hiss edirsiniz.
- "*Yeni işimi səbirsizliklə gözləyirəm...*" – həyəcan hiss edirsiniz.
- "*Seminarda o qədər çox şey öyrəndim ki! Ruhlandırıcı bir tədbir idi...*" – sevinirsiniz.

İndi özünüzü necə hiss edirsiniz? Nə üçün? Nə düşünürsünüz? Düşüncələriniz neqativ, yoxsa pozitivdir? Bu düşüncələr yenidir, yoxsa köhnə dostlarınızdır? Özünüzü yaxşı, yoxsa pis hiss etməyinizə səbəb olur?

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

HİSSLƏR

Hisslər... Bəzilərində bu sözün özü stres yaradır. Hisslər ümidsizlik, günah hissi və qəzəbdən başlamış, məyusluq, qıcıqlanma, sevinc, həzz və minnətdarlığa qədər çox geniş spektri əhatə edir.

Hisslər sizin ölçü cihazınızdır. Sizə vəziyyətin yaxşı, yoxsa pis, daha yaxşı, yoxsa daha pis olduğunu söyləyən ölçü cihazı.

Hisslәriniz pozitiv olduğu zaman onları qoruyub saxlayın, onları bəsləyin, böyüdün, sizi "yuxarı qaldırmasına" imkan verin.

Hisslәriniz neqativdirsə, onlardan qurtulun, düşüncələrinizi dəyişin, diqqətinizi başqa şeyə yönəldin. Daha yaxşı hissləri "səsləyin".



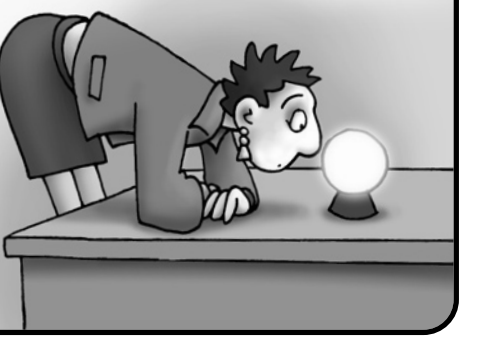
DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

BAXIŞ BUCAĞINIZ

Düşüncələr qavrayışa təsir edir. Onlar ardından dünyaya baxdığınız şəxsi linzaları xatırladır. Linzalarınız sizə aşağıdakı imkanları verir:

- böyütmək:
  – kiçik uğuru əhəmiyyətli qələbə kimi görmək;
  – kiçik insidenti böyük böhran kimi görmək.

- zamanda səyahət etmək:
  – uğurlu nəticəni təsəvvür etmək;
  – və ya mümkün olan ən pis nəticəni proqnozlaşdırmaq.



DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

BAXIŞ BUCAĞINIZ

Linzalarınız sizə həmçinin imkan verir ki:

- kontrastı tənzimləyəsiniz:
  – daha çəhrayı çalar yaradasınız;
  – və ya qaranlıqdakı ümid işartılarını söndürəsiniz.

- zövqünüzə uyğun olaraq "süzgəcdən keçirəsiniz":
  – iş yoldaşınızın vəzifəsi yüksəldiyinə görə məmnunsunuz;
  – və ya özünüz üçün iş təmin etmədiyinizə görə qəzəblisiniz.

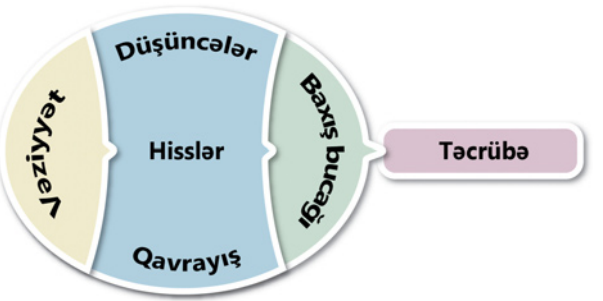
Linzalarınızın köməyi ilə qavrayırsınız. Stresin daha aşağı təsəvvür yaradan düşüncələrə yol açması üçün fokusu nizamlayın.



DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

SİTUASİYA VƏ TƏCRÜBƏ

Düşüncə, hiss və qavrayış (təsəvvürlər) təsir dövrəsini formalaşdırır, birlikdə isə baxış bucağınızı və təcrübənizi əmələ gətirir.



Təyyarədə eyni vaxtda eyni obyektin içində eyni ölkəyə səyahət edən insanlar – hamımız fərqli təcrübələr yaşayırıq. Təcrübə hər bir fərd üçün müstəsna xarakter daşıyır. Təcrübə özünüzün düşüncə, hiss və təsəvvürlərinizdən yaratdığınız şəxsi məfhumdur. Situasiya isə, sadəcə, situasiyadır. Lakin düşüncə, hiss və təsəvvürlərinizi nizamlaya bildiyinizə görə necə bir təcrübə yaradacağınızı özünüz seçirsiniz.

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

BAXIŞ BUCAĞI NƏTİCƏLƏRƏ TƏSİR EDİR

Bəzilərinin baxış bucağı stres yaradır, bəzilərininki isə yox.

Təsəvvür edin ki, iş yerinizdə kompüterinizə yeni proqram quraşdırılacaq. Belə düşünə bilərsiniz:

- "*Yəqin ki, yeni proqram işlərin itirilməsi deməkdir...*" – narahat olacaqsınız.
- "*İşi tamamlamaq üçün iki dəfə çox vaxt sərf etməli olacağam...*" – məyus olacaqsınız.
- "*Şükür, şirkət XXI əsrə qədəm qoyur...*" – özünüzü yüngülləşmiş hiss edəcəksiniz.
- "*Əla, təcrümeyi-halıma yeni bacarıq əlavə etmək üçün gözəl fürsətdir...*" – entuziazm hiss edəcəksiniz.

Gərginliyə verdiyiniz reaksiya seçdiyiniz baxış bucağından asılıdır.



DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

TƏSİR VƏ SEÇİM



Baxış bucağınıza aşağıdakılar təsir edə bilər:

- Situasiya ilə bağlı əvvəl yaşanmış təcrübə: situasiyadan çıxa bildinizmi, situasiyanın öhdəsindən necə gəldiniz?
- Hansısa situasiya ilə ilk dəfə qarşılaşmaq: bilinməzlik qarşısında qorxu, əsaslanmaq üçün keçmiş təcrübənin olmaması.
- Həyatınızda başqa nə baş verir: başqa heç nə, yoxsa səbir kasanızı daşıran sonuncu damla?
- Bu anda özünüzü necə hiss edirsiniz: həyatın zirvəsində, yoxsa pozitiv mənada sıxışdırılmış vəziyyətdəsiniz?
- Təksiniz, yoxsa başqaları tərəfindən dəstəklənirsiniz: təcrid edilmisiniz, yoxsa narahatlıqlarınızı bölüşə bilirsiniz?
- Prinsip və dəyərləriniz: insanlarla eyni şəkildə rəftar olunmalıdır; ailə həyatınız işinizdən daha dəyərlidir və s.
- Şəxsiyyət tipiniz; A tipi (rəqabətcil, nailiyyətə can atan, rahatlıq nədir bilməyən) və B tipi (daha sakit, daha rahat).

Baxış bucağınız təsirə məruz qala bilər, lakin yenə də seçim etməkdə azadsınız. Zarafata gülməli olub-olmadığınızı sizə kim deyir? Təsirə məruz qala bilərsiniz, amma seçim sizindir.

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZİ DƏYİŞMƏYİN YÜNGÜLLÜYÜ



Həddən artıq gərginliyə məruz qaldıqda aşağıdakıları etməyə çalışın:

- düşüncələrinizi dəyişdirin;
- qavrayışınızı (təsəvvürlərinizi) nizamlayın;
- özünüzü daha yaxşı hiss etməyin yolunu tapın.

Hansını seçməyinizin fərqi yoxdur. Düşüncə, duyğu və qavrayışınız bir-biri ilə əlaqəlidir. Birini dəyişdirəndə digərləri də təsirə məruz qalacaq. Bu, sükanı çevirməyə bənzəyir: sükanı çevirin və hərəkətin istiqamətini dəyişin.

Dəyişiklik o demək deyil ki, bircə hərəkətlə "situasiyaya nifrət"dən "situasiyanı sevməyə" keçməlisiniz. Sadəcə, vəziyyətinizi yaxşılaşdıracaq bir dəyişiklik etməlisiniz. Sükanı çevirin, yüngüllüyü hiss edin.

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

BAXIŞ BUCAĞINI NECƏ SEÇMƏLİ?



Gərginliyi azaldan düşüncələri və baxış bucağını seçməyi öyrənmək bir qədər məşq tələb edə bilər.

- Aşağıdakı üsullarla fərqli baxış bucaqları formalaşdırın:
  - Situasiya ilə bağlı faktları bir kağıza **yazın**; bu, düşüncələrinizi aydınlaşdıracaq və situasiyaya fərqli bucaqlardan baxmağınıza kömək edəcək;
  - Linzanızı **yoxlayın** (bax: səh. 30 – 31): situasiyanın ən pis, yoxsa ən yaxşı tərəflərini böyüdürsünüz? İndiki anla məşğul olur, keçmişə görə heyifsilənir, yoxsa gələcəyə görə qorxursunuz? Daha yaxşı mənzərə görə bilmək üçün linzanızı nizamlayın;
  - Özünüzü başqalarının **yerinə qoyun**. Onlar vəziyyəti necə təsəvvür edirlər?
  - Başqaları ilə **danışın**: başqa insanlar hər zaman fərqli baxış bucağını tapmağınıza kömək edə biləcəklər. Onlarla razılaşmaq məcburiyyətində deyilsiniz, lakin bu yolla, zehninizi yeni fikirlərə açacaqsınız
- Hər bir baxış bucağını gərginliyin azalması və ya artması baxımından qiymətləndirin.
- Gərginliyi azaldacaq baxış bucağını seçin.

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

GENİŞ KONTEKSTDƏ BAXIN



Yalnız gərginliyi artıran baxış bucaqları haqqında düşündüyünüz zaman:

- **Ən pisini təsəvvür edin**. Hazırda və həqiqətdə olduğundan daha pis vəziyyətin necə olacağı haqqında düşünün. Bu, ilkin düşüncələrinizə daha aydın rakursdan baxmağa imkan verəcək və üzərinizdəki təzyiqi azaldacaq. Sınayın. Vəziyyət daha əvvəl düşündüyünüz qədər pis olmayacaq.
- **Başqa bir insan haqqında düşünün**. Hər zaman sizdən daha çətin vəziyyətdə olan kimsə olacaq. Başqaları haqqında düşünmək təskinlik tapmağınıza kömək edə və fikrinizi şükür etdiyiniz şeylərə yönəldə bilər.
- **Həyatın keçici mahiyyətini xatırlayın**. Ay böyüyür və kiçilir, sular qabarır və çəkilir, mövsümlər dəyişir. Hər şeyin vaxtı var və hər şey dəyişir. Həyatda heç nə əbədi deyil.
- **Dəyərlərinizi dəqiqləşdirin**. Həyatın bütöv mənzərəsinin fonunda baxsaq, o qədər də əhəmiyyətli olmayan bir şeyə görə narahatsınız? Həyatda sizin üçün, həqiqətən də, vacib olan nədir? Daha əhəmiyyətsiz məsələlərə görə özünüzü stresə məruz qoymayın.

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZ

NƏZARƏTİNİZİN XARİCİNDƏ OLAN HALLAR



İxtisar barədə şayiələr, şirkətin satılması, biznes qanunvericiliyində baş verən dəyişikliklər – bütün bunlar sizi gərginliyə məruz qoyan hallardır, çünki nəzarətin əlinizdə olmadığını **hiss** edirsiniz. Rəhbərliyi, sistemi və ya taleyinizi günahlandırırsınız. Düşüncələriniz acizliyinizi təsdiq edir. Stres yaradırsınız.

Nəzarətinizdə olmayan şeylərə görə özünüzü üzməyin. Əvəzində, diqqətinizi nəzarətiniz daxilində olan amillərə yönəldin. Məsələn, ixtisara düşə biləcəyinizi düşünürsünüzsə, seçim şansı olarsa, şirkətin sizi saxlamasına şərait yaradın, tərcümeyi-halınızı yeniləyin, müsahibə texnikalarını araşdırın, götür-qoy edin.

Hər bir vəziyyətdə nəsə sizin nəzarətinizdə olur. Düşüncələrinizə nəzarət etməkdən başlasanız, reaksiyalarınız nəzarətinizdə olacaq.

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZƏ NƏZARƏT EDİN



Gərginliyə məruz qalan zaman:

- sağlam düşünə bilmirsiniz;
- diqqətinizi işinizə yönəldə bilmirsiniz;
- düşüncələriniz sizinlə birlikdə "qaçıb uzaqlaşır".

Düşüncələrinizin sizi ələ keçirdiyini anladığınız anda nəzarəti özünüzə qaytarmağa başlaya bilərsiniz. Düşüncələrinizə qulaq asaraq onları bəsləyirsiniz. Eşitdiyiniz xoşunuza gəlmirsə, qulaq asmağı dayandırın. Kanalı dəyişin və başqa bir dalğaya köklənin. Aşağıdakıları seçə bilərsiniz:

- diqqətinizi möhtəşəm bir şəklə, gözəl bir əşyaya və ya valehedici mənzərəyə yönəldin;
- gülməli şeir oxuyun;
- həvəskarı olduğunuz bir mövzu haqqında danışın;
- ən kiçik şeylərə görə gülməli dərəcədə minnətdarlıq/şükranlıq edin;
- tamamilə aludə olacağınız bir işlə məşğul olun;
- özünüz üçün tam səssiz bir mühit yaradın.

Hansı addımı seçməyinizdən asılı olmayaraq, nə qədər tez tədbir görsəniz, nəzarəti əlinizdə saxlamaq bir o qədər asan olacaq. Səyləriniz düşüncələriniz qədər əzmli olsun.

DÜŞÜNCƏLƏRİNİZİ SƏSLƏNDİRİN



Düşüncələr sözlərlə möhkəmlənirlər. İstər yazılı, istərsə də şifahi olsun, sözlər düşüncələrə həyat verirlər, odur ki, söz seçimində ehtiyatlı olun. Stres səviyyənizi azaltmaq üçün aşağıdakıları sınayın:

- **Sözlərinizə qulaq asın**: Ağırlıq varsa ("mümkün deyil", "sarsıdıcı", "amansız"...), enerji qatmağa çalışın ("möhtəşəm", "heyrətamiz", "valehedici"...). Şərait imkan verərsə, səsinizi şən fit səsi və ya zərif zümzümə ilə gümrahlaşdırmağa çalışın. Mahnı oxuyun.
- **Davranışınızı tənzimləyin**: deməyə konstruktiv bir söz tapmırsınızsa, heç nə deməyin.
- **Daxili dialoq**: pozitiv düşüncələrinizi tez-tez öz-özünüzə təkrar edin. Sizin üçün real səslənən sözləri seçin və icazə verin, daha pozitiv hissləri sizə doğru çəksinlər.
- **Ucadan söyləmək**: pozitiv düşüncələrinizi başqaları ilə paylaşın – bu, pozitiv olmaqla bağlı qətiyyətinizi gücləndirəcək və özünüzü daha yaxşı hiss etməyinizə kömək edəcək.

Düşüncələrinizi sözlə ifadə etmək düşüncələrinizi reallaşdırmağa kömək edir, odur ki, sözləri ehtiyatla seçin. Düşüncələr təcrübələrinizi yaradır və reaksiyalarınıza təsir edir.



REAKSİYALARINIZ

SİZİN REAKSİYANIZ, SİZİN STRESİNİZ, SİZİN SEÇİMİNİZ



Stresin düşüncələrinizdən və reaksiyanızdan irəli gəldiyini anladıqca daha diqqətli və ayıq-sayıq ola, eyni zamanda daha azadlıq qazana və sərbəstləşə bilərsiniz:

- düşüncə və reaksiyalarınızı seçə bilərsiniz, təsirə məruz qalsanız da, son nəticədə seçim sizindir;
- düşüncə və reaksiyalarınıza nəzarət edə bilərsiniz; bunun üçün zəhmət, vaxt, hətta təcrübə tələb oluna bilər, lakin bu amillərə nəzarət sizin əlinizdədir.

Bu seçimi sınaqdan keçirin. Nəzarəti əlinizə alın. Stresinizi azaldın.

REAKSİYALARINIZ

GƏRGİNLİYƏ REAKSİYA



Gərginliyə reaksiya insandan və gərginliyin dərəcəsindən asılı olaraq dəyişə, həmçinin həmin anda həyatınızda faktiki olaraq baş verənlərdən asılı ola bilər.

Reaksiyalarınız aşağıdakı formalarda ola bilər:

Fiziki – qarında "kəpənəklər", baş ağrıları, dayaz nəfəs və s.
Zehni – unutqanlıq, diqqət dağınıqlığı, narahatlıq və s.
Emosional – aqressivlik, özünümüdafiə, utanma və s.
Davranışla əlaqəli – işdən başqa hər şeylə məşğul olmaq, hər zaman olduğundan daha çox içmək/siqaret çəkmək, yuxusuzluq və s.

Siz iş yerində gərginliyə necə reaksiya verirsiniz? Vaxt, iş yükü, dəyişiklik, insanlar, münaqişələr və özünüzlə əlaqəli gərginliyə verdiyiniz reaksiyalara nəzarət etməyinizə yardım məqsədilə növbəti səhifələrdəki ideyaların bəzilərindən istifadə edə bilərsiniz.

VAXTIN YARATDIĞI GƏRGİNLİK

İş yerində ən çox gərginlik yaradan amillərdən biri vaxtdır. Vaxtla bağlı problemlərə necə reaksiya verirsiniz?

- Kifayət qədər vaxt yoxdur *(əsəb gərginliyi)*.
- Vaxt itirmisiniz *(dilxorluq, günah hissi)*.
- Vaxtınızı alıblar *(hiddət, səbirsizlik)*.
- Kifayət qədər vaxt verməyiblər *(narahatlıq, qayğı)*.
- Gecikirsiniz *(təşviş, tələş)*.
- Vaxtınız həddən çoxdur *(darıxdırıcılıq)*.

Bütün bu reaksiyalar stresin əlamətləridir. Onları hər gün dəfələrlə yaşaya bilərsiniz.





VAXTIN YARATDIĞI GƏRGİNLİK

VƏZİYYƏTİ DAHA DA PİSLƏŞDİRMƏK

Vaxtın yaratdığı gərginliyə hər zaman bu və ya digər dərəcədə məruz qalacaqsınız, çünki vaxt məhdud resursdur. Bəs bu gərginliyi daha da artırırsınızmı?

- Başqalarına kömək etmək üçün üzərində çalışdığınız işi dayandırırsınızmı?
- Məktub və ya e-məktub çatan kimi onu açırsınızmı?
- Real olmayan möhlət üzrə işləyirsinizmi?
- Təfərrüatları dəqiqləşdirmək üçün həddən çoxmu vaxt sərf edirsiniz?
- Saatı izləyirsinizmi?
- Uzun-uzadı "görüləcək işlər" siyahısı yazır və pozub yenidənmi yazırsınız?
- Vaxtdan səmərəli istifadə edə bilmirsinizmi?
- Günlərlə ara vermədənmi işləyirsiniz?
- Sadəcə sizə maraqlı olan və ya zövqünüzü oxşayan işlərləmi məşğul olursunuz?
- Toplantılara gecikirsinizmi?
- Günün çox hissəsini telefon zənglərinə və başqa müdaxilələrəmi sərf edirsiniz?
- Günün əvvəlində baş verən bir yubanmanın gündəlik qrafikinizə yayılmasına imkan verir və nəticədə, olduğunuz yerdə dövrəmi vurursunuz?

Qeyd edilənlərdən hər hansı birini etməklə məruz qaldığınız gərginliyi daha da artıra bilərsiniz.

VAXTIN YARATDIĞI GƏRGİNLİK

GƏRGİNLİYİ AZALTMAĞIN YOLLARI

Aşağıdakı üsullarla gərginliyi azaltmağa çalışın:

- Tapşırıqlar siyahısını hazırlayarkən "Pareto prinsipi"ni tətbiq edin (tapşırıqların 20 %-ni yerinə yetirərək nəticənin 80 %-ni əldə edin); ən vacib tapşırıqları və onların prioritet sırasını müəyyən edin.
- Təcili (kritik məsələlər, planlaşdırılmamış işlər, tələblər və s.) və vacib tapşırıqları (əsas məqsədlərə nail olmağa yönəlmiş, göstərilən zəhmət qarşısında maksimum nəticəni təmin edən) fərqləndirin.
- Seçim etməyi bacarın, bütün tapşırıqları "cilalamağa" ehtiyac yoxdur.





VAXTIN YARATDIĞI GƏRGİNLİK

GƏRGİNLİYİ AZALTMAĞIN YOLLARI (davamı)

- Müdaxilələrin qarşısını almaq üçün vaxtı öncədən planlaşdırın: telefonunuzu söndürün, hər kəsə məşğul olduğunuzu bildirin.
- "Təcili xahiş", müdaxilə və əsassız tələblərə "yox" deyin.
- Ən gümrah olduğunuz müddətdə ən mürəkkəb tapşırıqları yerinə yetirməyi planlaşdırın.
- Tapşırıqları yerinə yetirmək üçün real möhlətlər müəyyən edin; zərurət yaranarsa, möhləti uzatmağı mümkün qədər tez razılaşdırın.
- Komanda ilə birlikdə işləyin; səlahiyyətiniz çatırsa, işləri başqalarına həvalə edin, başqalarından dəstək almaq barədə düşünün, siz işə gəlməsəydiniz, işinizi kim görəcəkdi?

REAKSİYALARINIZ

İŞİN GƏRGİNLİYİ

İşiniz həddən çox və ya az olduqda:

- başqalarını günahlandırırsınızmı?
- şikayət edir, qəzəblənir, yoxsa ah-vay edirsiniz?
- ara vermədən işləyir, yoxsa heç nə etmirsiniz?
- işinizi itirəcəyinizdən qorxursunuzmu?

Neqativ fikirlər və reaksiyalar yalnız gərginliyi artıracaq, sizi stres burulğanına salacaq. Onları dayandırmağa çalışın. Bu fikir və reaksiyaları daha konstruktiv düşüncə və reaksiyalarla əvəzləyin.





İŞİN GƏRGİNLİYİ

KONSTRUKTİV REAKSİYALAR

Görməli olduğunuz iş həddən çoxdursa, bir dayanın. İfrat iş yükünün əsl səbəbini müəyyən edin.

- İş yükündə əvvəlcədən məlum olan artımları planlaşdırın (ayın sonuna qədər tamamlanmalı olan işlər, mövsümi yüksəlişlər, məzuniyyətə çıxan işçilər və s.).
- İşləri başqalarına həvalə etməyə başlayın və ya daha səmərəli qaydada həvalə edin.
- Daha səmərəli işləyin – möhlət müddətini yenidən razılaşdırın, yalnız lazımi toplantılarda iştirak edin.
- Tapşırıqları balanslaşdırın – sevdiyiniz tapşırıqları sevmədiklərinizlə; uzun tapşırıqları daha qısa olanlarla, çətin tapşırıqları daha asan olanlarla növbələşdirin.
- Diqqətinizi eyni vaxtda yalnız bir tapşırığa yönəldin.
- Sonradan reaksiya vermək əvəzinə, qabaqlayıcı tədbirlər görün.
- Məqsədəuyğun olarsa, işdən kənarda və ya evdən işləməyi planlaşdırın.
- İş yükünüzü necə idarə etməli olduğunuza dair fərqli fikirlər və yeni ideyalar öyrənmək üçün başqaları ilə danışın.
- Narahatlığa, təşvişə son qoyun və yuxarıda deyilənləri etməyə başlayın.
- 46 və 47-ci səhifələrdəki məsləhətləri sınaqdan keçirin.

REAKSİYALARINIZ

KİFAYƏT QƏDƏR İŞ OLMADIQDA

Aşağıdakıları sınayın:

- Fayda vermək üçün yollar axtarın. Kimin işi başından aşır? Asanlıqla öhdəsindən gələ biləcəyiniz işləri yerinə yetirməyi təklif edin – iş müsahibəsindən əvvəl namizədlərə zəng vurmaq, sənədlərin surətini çıxarmaq, nəyisə harasa çatdırmaq və s. Bir dəfə kömək etdikdən sonra iş özü sizi tapacaq.
- Hərəkətinizə təkan verəcək dərəcədə gərginlik yaratmaq üçün özünüz üçün möhlət müddəti, məqsəd və vəzifələr müəyyən edin. Bəlkə də, hansısa tapşırığı əvvəlkindən daha yüksək dəqiqliklə yerinə yetirə bilərsiniz.
- Başqaları ilə söhbət edərək iş yükünüzü necə artıra biləcəyiniz barədə ideyalar formalaşdırın.
- Vəzifəniz üzrə tələbləri bir daha dəqiqləşdirin. Vəzifənizin tələb etdiyi bütün tapşırıqları yerinə yetirirsinizmi? Rəhbərinizlə müzakirə edin.



REAKSİYALARINIZ

DƏYİŞİKLİYƏ REAKSİYA



Dəyişikliklə qarşılaşan zaman aşağıdakı prosesdən keçəcəksiniz:

- **Fərqinə varmaq** Bu mənə necə təsir edəcək?
- **Şok** Nə etməyə hazırlaşırlar? İnana bilmirəm.
- **İnkar** Heç vaxt yaxşı nəticə verə bilməz. Hər şey əvvəlki vəziyyətinə qayıdacaq.
- **Məyusluq** Rəhbərlik olmasaydı...
- **Dərketmə** Dəyişiklik mütləqdirsə, o halda...
- **Qəbul etmək** Məğlub edə bilmədiyin gücə qoşul.
- **Uyğunlaşma** Daha da pis ola bilərdi. Ən azı, bu o deməkdir ki...
- **İnteqrasiya** Dəyişiklik normaya çevrilir. Reaksiya veriləcək heç nə yoxdur.

Dəyişikliyin müsbət və ya mənfi olan bütün bu mərhələlərindən keçəcəksiniz. Lakin bu mərhələlərdən hansı sürətlə keçəcəyiniz dəyişiklikdən və xarakterinizdən asılı olaraq dəyişir.



DƏYİŞİKLİYƏ REAKSİYA

GƏRGİNLİYİN AZALDILMASI

Dəyişiklik prosesinin bütün mərhələləri sizi gərginliyə məruz qoya bilər, lakin bəzi mərhələlər digərlərindən daha gərgin keçir. Gərginliyi azaltmaq üçün aşağıdakıları sınayın:

- Sual verin – mümkün qədər çox məlumat əldə etməyə çalışın, dəyişikliyi nəticələrini tam başa düşmədən rədd etmiş ola bilərsiniz.
- Mümkün qədər açıqfikirli olun – müəyyən etdiyiniz hər neqativ amilin müqabilində bir pozitiv amil tapın.
- Dəyişikliklə birlikdə mümkün qədər çevik hərəkət edin – dəyişikliklə bağlı sorğu-sual etmək və kor-koranə qəbul etməmək vacib olsa da, dəyişikliyin əleyhinə deyil, onunla birlikdə nə qədər tez hərəkət etsəniz, gərginlik bir o qədər tez azalacaq.
- Narahatlığınızı başqaları ilə bölüşün – dəyişikliklə "təklikdə qalmaq" gərginliyi artırır, başqaları ilə danışmaq sizə vəziyyəti müxtəlif rakurslardan görməyə kömək edəcək.

REAKSİYALARINIZ

DƏYİŞİKLİYİN TƏTBİQİ



Dəyişikliyin tətbiqi zamanı insanların məruz qaldıqları gərginliyi aşağıdakı üsullarla azaldın:

- Dəyişiklik fikri ilə barışmaq üçün vaxt verin, sürprizlərdən uzaq olun.
- Mümkün olduqca, dəyişikliyi fakt kimi deyil, ideya, müzakirə mövzusu kimi təqdim edin.
- Mümkün olduqca, insanları dəyişikliyin bütün mərhələlərinə cəlb edin, bu halda onlar dəyişikliyi mənimsəyəcək, ona daha pozitiv münasibət göstərəcəklər.
- İnsanlarla söhbət edin, nə hiss etdiklərini soruşun: insanlar söz haqqına malik olduqlarını görəndə vəziyyəti nəzarətdə saxladıqlarını düşünürlər, bu onların hiss etdiyi gərginliyi azaldır.
- Onlara mümkün qədər çox məlumat verin, stres çox vaxt məlumat çatışmazlığı nəticəsində formalaşan qənaətlərdən yaranır.

REAKSİYALARINIZ

İNSANLARA REAKSİYA

- Müştəri hər zaman haqlıdır.
- Böyüklərin sözünə baxmaq lazımdır.
- Həmkarlarla əməkdaşlıq edilməlidir.

İş yerində insanlara reaksiya vermək sizi gərginliyə məruz qoya bilər. Çalışın ki, davranışınızla vəziyyəti daha da pisləşdirməyəsiniz. Həm aqressiv ("qov"), həm də itaətkar ("qaç") davranış gərginliyi artırır.

Daha qətiyyətli davranmağa çalışın:

- Əsassız xahiş və tələblərə "yox" deməyi bacarın.
- Münaqişəyə yol aça biləcək gərginliyi azaldın.





İNSANLARA REAKSİYA

"YOX" DEMƏK İSTƏYƏRKƏN "HƏ" DEMƏK

Bəzən:

- sizdən başqa hər kəs bütün işlərini dərhal bitirmək istəyəndə;
- üzərində işlədiyiniz tapşırığa davamlı olaraq müdaxilə ediləndə;
- daim "yanğınla mübarizədə" olduğunuzu hiss edəndə;
- tapşırıqlarınız yığılıb qalarkən siz başqalarının tapşırıqlarını yerinə yetirəndə...

...qabaqlayıcı (proaktiv) davranıb "yox" deməyi bacarmalısınız.

"Yox" deməkdə çətinlik çəkirsinizsə, aşağıdakı üsuldan istifadə edin:

Təsdiq edin – Xahişi başa düşdüyünüzü göstərin: "Deməli, sabah təqdimatda istifadə edə bilmək üçün rəqəmləri cədvələ daxil etməyimizi istəyirsiniz?"

İmtina edin – Əsaslandırın, lakin özünüzə bəraət qazandırmalı deyilsiniz: "Edə bilərəm, amma indi yox..."

Təklif edin – Alternativ təklif edin: "Bu işi sabah səhər digər işlərimdən əvvəl görə bilərəm".

GÜNAHLANDIRARAQ REAKSİYA VERMƏK



İşdə yaranan gərginliklərin çoxuna, adətən, kimisə günahlandıraraq reaksiya verilir:

- Vəzifənizi yüksəltməyiblər, icraedici direktoru günahlandırırsınız.
- İş yerində özünüzü müdafiəsiz hiss edirsiniz, xətti rəhbərinizi günahlandırırsınız.
- Toplantıya gecikirsiniz, ondan əvvəlki toplantını günahlandırırsınız, çünki vaxtında bitməyib.

Günahlandırma diqqəti özünüzdən yayındırmaq cəhdidir. Özünüzü təhlükədə, təhlükə altında, təcrid olunmuş hiss etdikdə və ya necəsə nəzarətin əlinizdən çıxdığını düşündükdə bu üsuldan istifadə edrisiniz. Stres keçirərkən də bu üsula əl atırsınız. Lakin heç bir fayda vermir.

GÜNAHLANDIRARAQ REAKSİYA VERMƏK



Bəzi situasiyalarda başqasını günahlandırmaq gərginliyi müvəqqəti olaraq azalda bilər. Bu üsul, məsələn, sizə vaxt qazandıra, yaxud diqqətinizi müvəqqəti olaraq özünüzdən yayındıra bilər. Bəlkə də, barmağınızı başqasına tuşlamaqla özünüzü daha yaxşı hiss edəcək, məsuliyyəti üzərinizdən atacaqsınız. Lakin, sadəcə, bir anlıq yüngülləşəcəksiniz. Çünki başqasını günahlandırdıqdan sonra qatlaşmalı olduğunuz gərginlik səviyyəsi daha da artacaq.

- Əgər səhvi ört-basdır etmək üçün başqalarını günahlandırırsınızsa, deməli, ifşa olunacağınızdan narahatsınız.
- Əgər məsuliyyəti üzərinizdən atmaq üçün başqalarını günahlandırırsınızsa, deməli, nəzarətin əlinizdən çıxdığını qəbul edirsiniz.

Gərginliyin artmasının qarşısını almaq istəyirsinizsə, başqalarını günahlandırmayın.

REAKSİYALARINIZ

ÜZ-GÖZÜNÜ TURŞUDARAQ REAKSİYA VERMƏK

Sizdən:

- istəmədiyiniz tapşırığı yerinə yetirmək;
- istəmədiyiniz bir insanla birlikdə işləmək;
- istəmədiyiniz mühitdə olmaq...

...xahiş edildikdə...

- üz-gözünüzü turşudur (açıqca və ya gizli);
- kollektiv şəkildə narazılıq bildirir...

...yoxsa dərin nəfəs alır, vəziyyətə pozitiv yanaşmağı qət edirsiniz?

Üz-gözü turşutmaq və giley-güzar etmək gərginliyi yalnız artırır. Pozitiv hisslərə yönəlmək üçün nəsə tapmaqsa təzyiqi azaldır.



ƏLİNDƏN GƏLƏNİ ETMƏK



Heç nə etmək istəməyəcəyiniz vaxtlar hər zaman olacaq, lakin bunun üçün səbəb nə olursa-olsun, işinizi görməlisiniz. Belə vaxtlarda siz:

- tapşırığa müqavimət göstərə, hərəkətlərinizlə işi qətiyyən görmək istəmədiyinizi hiss etdirə bilərsiniz;
- süstləşə bilərsiniz.

Neqativ yanaşmanız sizə, işə və ətrafınızdakı insanlara təsir edəcək.

Alternativ olaraq, tapşırığı yerinə yetirməyə başlamamışdan əvvəl "məcburam, amma istəmirəm" yanaşmasından "əleyhinə deyiləm, işi görməyin üstünlüklərini başa düşürəm" yanaşmasına keçə bilərsiniz. Kömək üçün 30 – 38-ci səhifələrdəki məsləhətlərdən istifadə edin. Sevdiyiniz işlə məşğul ola bilmirsinizsə, ən azı, gördüyünüz işin sevdiyiniz cəhətlərini tapmağa çalışın. Əlinizdən gələni edərək özünüzü daha yaxşı hiss edəcəksiniz. Sınayın.

REAKSİYALARINIZ

MÜNAQİŞƏYƏ VERİLƏN REAKSİYA



İş yerində münaqişə yaşadıqda...

- Öz-özünə həll ediləcəyinə ümid edərək məsələyə diqqət cəlb etməkdən yayınırsınızmı?
- Aidiyyəti şəxslərdən vəziyyətə necə baxdıqlarını soruşursunuzmu?
- İstədiyinizi əldə etmək üçün status, səlahiyyət və ya vəzifənizdən istifadə edirsinizmi?
- Məsələyə dair faktları əsas götürərək emosiyalara qapılmamağa çalışırsınızmı?
- Qələbə çalanda zövq alır, məğlub olanda qəzəblənirsinizmi?
- Hər kəs üçün ən yaxşı həll yolunu, yoxsa tərcih etdiyiniz həll yolunu seçirsiniz?

Münaqişənin öhdəsindən gəlmək üçün seçdiyiniz üsul onun nə qədər stresə səbəb olacağını müəyyən edir. Düşüncələrinizi və reaksiyalarınızı müəyyənləşdirin. Münaqişə ilə məşğul olan zaman gərginliyi artırır, yoxsa azaldırsınız?

REAKSİYALARINIZ

MÜNAQİŞƏYƏ VERİLƏN REAKSİYA

GƏRGİNLİYİN ARTIRILMASI

İş yerində münaqişələr fərqliliklər olduğuna görə yaranır – fikir, şəxsiyyət, məqsəd, maraq, dəyər və baxış fərqliliyi.

Münaqişəyə döyüş, mübarizə, qalib və məğlub kontekstindən yanaşsanız, siz ya özünümüdafiə mövqeyinə çəkilə, ya aqressiv ola, ya münaqişəyə laqeyd yanaşa, ya da ondan uzaqlaşmağa çalışa bilərsiniz. Bütün bunlar stresə verilən tipik reaksiyalardır.

Münaqişəyə qalib və məğlub kontekstindən yanaşsanız, məğlub olanlar hər zaman:

- qisas almaq istəyəcəklər;
- kin saxlamağa meyil edəcəklər.

"Qalib və məğlub yanaşması" sadəcə münaqişənin davam etməsinə təkan verəcək. Münaqişə hər zaman "ağrılı yer" olaraq qalacaq, irinləyəcək və yenidən üzə çıxacaq.



MÜNAQİŞƏYƏ VERİLƏN REAKSİYA

GƏRGİNLİYİN AZALDILMASI

Münaqişəni fikir ayrılıqlarını aradan qaldırmaq, hər kəs üçün qənaətbəxş həll yolu tapmaq, irəli getmək, iş münasibətlərini və şəraitini təkmilləşdirmək fürsəti kimi təsəvvür etməyə çalışın. Bu rakurslardan baxmaq stres ehtimalını aşağı salır.

Münaqişəyə qarşılıqlı səmərə nöqteyi-nəzərindən yanaşın, bu yolla, gərginliyi azaldacaq və ya aradan qaldıracaqsınız, belə ki:

- hər kəs fikrini ifadə etmək şansı əldə edəcək;
- iş münasibətləri və şəraiti təkmilləşəcək;
- daha çox etimad və hörmət yaranacaq;
- gələcək münaqişələrlə üzləşmək asanlaşacaq.





MÜNAQİŞƏYƏ VERİLƏN REAKSİYA

STRES SƏVİYYƏSİNİN ƏN AŞAĞI OLDUĞU YANAŞMA

1. Münaqişənin mövcud olduğunu təsdiq edin. Erkən mərhələdə laqeyd qalsanız, daha sonra onu həll etmək daha çətin olacaq.
2. Hər kəsin mövqeyini başa düşün. Deyilənləri dinləyin. Başa düşdüyünüzü göstərmək üçün hər kəsin mövqeyini təkrar ifadə edin.
3. Əsas problemləri və narahatlıqları müəyyən edin. Dürüstlüyü təşviq edin.
4. Mümkün həll yollarını axtarın. Yaradıcı və açıqfikirli olun. Bu mərhələdə heç kimi qiymətləndirməyin və ya mühakimə etməyin.
5. Tərcih etdiyiniz yolu deyil, hər kəs üçün ən yaxşı həll yolunu seçin.
6. Həll yolunu tətbiq edin, hər kəsin razı qalıb-qalmadığını bir daha yoxlayın. Əks halda, münaqişə yenidən yaranacaq.

Faktlara əsaslanan və neytral dildən istifadə edin. Emosiyalara qapılmayın və başqalarını günahlandırmayın.

Bu proses bir neçə mərhələdən ibarətdir. Hər bir mərhələ növbəti mərhələyə keçməzdən əvvəl yekunlaşdırılmalıdır. Çox tələsməyin. Tələssəniz, bəzi məqamları gözdən qaçıra, tərəflərin səsini eşitməyə, dərin araşdırma aparmaya bilər və dürüst davranmazsınız.

HƏQİQİ GƏRGİNLİYƏ VERİLƏN REAKSİYA



Stres vəziyyətində olduğunuzu, düşüncələrinizə və gərginliyə reaksiyalarınıza nəzarət etməli olduğunuzu anladığınız zaman diqqətinizi mütləq həqiqi gərginliyə yönəldin. Aşağıdakılar haqqında diqqətlə düşünün:

- İş yoldaşınız, həqiqətən, sizi qıcıqlandırır, yoxsa əslində, yaxınlaşmaqda olan qiymətləndirməyə görə narahatsınız?
- Doğrudanmı, qəhvə maşını işləmədiyinə görə qəzəblənmişdiniz, yoxsa bu, çətin keçən toplantıdan sonra səbrinizi daşıran son damla olmuşdu?
- Bəlkə, gərginlik heç də iş yerində yaranmayıb. Bəlkə, gərginliyi evdə yaşayır və hər gün özünüzlə birlikdə işə gətirirsiniz?
- Yaxud, bəlkə də, gərginliyin əsl mənbəyi siz özünüzsünüz?

REAKSİYALARINIZ

ÖZÜNÜZÜ GƏRGİNLİYƏ NECƏ MƏRUZ QOYURSUNUZ?



Aşağıdakı hallarda özünüzü gərginliyə məruz qoyursunuz:

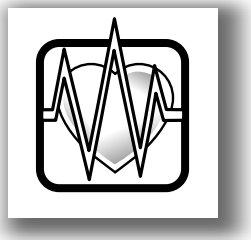
- daim mükəmməlliyə can atdıqda;
- hər zaman başqalarının ehtiyaclarına üstünlük verdikdə;
- özünüzə hörmət etmədikdə;
- hər şeyi ürəyinizə saldıqda və ya şəxsinizə qəbul etdikdə;
- düşdüyünüz vəziyyətə görə başqasını günahlandırdıqda;
- işinizi sevməyib, sadəcə, vərdiş etdiyiniz üçün işinizə davam etdikdə;
- hər zaman insanları razı salmağa çalışdıqda;
- "haqlı" olmaq məcburiyyəti hiss etdikdə;
- hər xahişə "hə" dedikdə;
- öhdəliklərinizi hər zaman lazımi qaydada yerinə yetirdikdə – heç vaxt məsuliyyətdən yayınmadıqda.

ÖZÜNÜZÜ GƏRGİNLİYƏ NECƏ MƏRUZ QOYURSUNUZ?

Özünüzə və başqalarına qarşı sərt olmamağa çalışın. Gərginliyi azaldın. Xarakterinizi dəyişmək məcburiyyətində deyilsiniz, sadəcə, arabir rahatlanın və gərginlikdən qurtulmağa çalışın.

Alternativ olaraq: "Mən beləyəm" və ya "Hər zaman belə olmuşam", ya da "Xarakterim belədir" deyərək həyatınızın qalan hissəsində özünüzü gərginliyə məruz qoymağa davam edə bilərsiniz.

Sizin gərginliyiniz. Sizin reaksiyanız. Sizin seçiminiz. Sizin həyatınız.



HƏYAT TƏRZİNİZ

HƏYAT TƏRZİNİZ

STRESLƏ BİRLİKDƏ YAŞAMAQ

Stres bədəninizi gərginləşdirir. Ürəyinizin və həzm sisteminizin fəaliyyətini pozur. İdman edə və ya balanslı pəhriz saxlaya bilməyəcək qədər məşğul və ya yorğun olursunuz. Dincəlməyə vaxtınız yoxdur və kiminsə iş yerindəki gərginliyə tab gətirmədiyinizi bilməyini istəmirsiniz.

Həyat tərziniz sizi iş yerindəki gərginliyə qarşı daha dözümlü edə və ya gərginliyi daha da şiddətləndirə bilər.



HƏYAT TƏRZİNİZ

HƏYATA BAXIŞINIZ



Həyata baxışınız təcrübələrinizi formalaşdırır və gərginliyə dözümlülüyünüzə təsir edir.

Həyatı ağır mübarizə, yoxsa zövqlü səyahət hesab edirsiniz? Sizin üçün nemət, yoxsa ağır yükdür? Qaçış zolağında, yoxsa karuseldəsiniz? Bədbin, yoxsa nikbinsiniz?

Keçmişə görə məyus olursunuz: "*Daha yaxşı təhsilim olsaydı...*" "*Başqa ailədə doğulsaydım...*" Yoxsa gələcəkdən qorxursunuz: "*Təqaüdə çıxmaq mənə qismət olmayacaq...*" "*İşimi itirsəm, nə edərəm, heç bilmirəm...*"

İndiki anı yaşayırsınız, yoxsa elə hey gələcəyi planlaşdırırsınız: "*Uşaqlar öz evlərinə köçəndə...*" "*İşlər yüngülləşəndə...*" "*Təqaüdə çıxanda...*"

Həyat tərzinizdə səmərəli bir dəyişiklik etmək istəyirsinizsə, həyata baxışınızı dəyişin:

- neqativdirsə, pozitivə çevirin;
- "sonra" və "nə vaxtsa" sözlərini "indi" ilə əvəz edin.

Neqativ baxışın sonu, sözün əsl mənasında, həyatınızın məhv olması ilə nəticələnə bilər.

HƏYAT TƏRZİNİZ

OYNADIĞINIZ ROLLAR

Həyat müxtəlif rollarla doludur. Siz:

- velosipedini təmir etdiyiniz uşağın qəhrəmanı;
- işdən evə gedərkən yolda ötüb keçdiyiniz sürücü üçün təhlükəli birisi;
- maşın yolunu keçməyə kömək etdiyiniz yaşlı qadının mələyi ola bilərsiniz.

Həyatınız bir hekayə olduğuna görə rollarla doludur. Bəzi rolları özünüz seçmisiniz, bəzilərini başqalarının (valideynlər, həyat yoldaşı, qohumlar, iş yoldaşları...) sizin üçün seçməsinə icazə vermisiniz. Həyat hekayəniz vacibdir, çünki bu hekayə ilə öz şəxsi reallığınızı yaradırsınız. Streslə dolu, yaxud stressiz bir hekayə yaratmaq öz əlinizdədir.



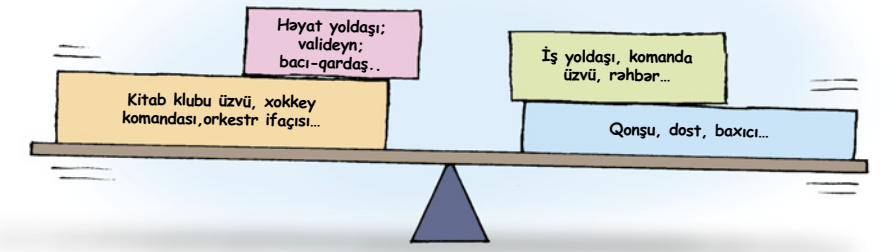
HƏYAT HEKAYƏNİZ



Həyat hekayənizi diqqətlə araşdırın. Asan yaşamağa imkan verirmi? Özünüzə mümkün olan ən yaxşı rolu biçmisinizmi? Həyat qarşınıza nəzarətiniz xaricində olan bir çox çətin situasiyalar çıxarır, lakin həyatınızın ssenaristi olaraq, bu situasiyaların gedişatını siz diktə edirsiniz. Öz rolunuzu seçirsiniz və başqalarına rollar təyin edirsiniz. Bu, çox effektiv bir alətdir. Ən stressiz variantları seçin! Qurban rolunu oynamaqdan imtina edin, kimisə psixoloji təzyiqdə ittiham etmək xüsusiyyətindən xilas olun. Zəif tərəf olduğunuzu düşünməyə son qoyun, xilas edilməyi gözləmək məcburiyyətində deyilsiniz.

Həyatınızdakı gərginliyi azaltmaq ehtiyacı hiss etdikdə hekayənizi yaxından təhlil edin. Həyatınızın ssenarisini yenidən yazın, rollarınızı dəyişin və həyatdan zövq alın. Bilirsiniz ki, həyat məşq deyil.

BALANSLAŞDIRMA AKTI



Çoxsaylı həyat rollarınızı davam etdirməyə çalışmaq çətin ola bilər, lakin sağlam bir "iş-şəxsi həyat" balansı yaradaraq gərginlik və stresə qarşı dözümlülüyünüzü artıra bilərsiniz.

"Mən istirahətsiz işləyirəm..." çoxlarından eşitdiyimiz sözlər olsa da, onu nə dərəcədə ciddi qəbul edirik? İstirahətiniz üçün nə dərəcədə vaxt ayıra bilirsiniz? İş həyatınızı nə ilə balanslaşdırırsınız? Sonuncu dəfə nə vaxt istirahət etmisiniz?

BALANSLAŞDIRILMIŞ HƏYATIN PLANLAŞDIRILMASI



Effektiv bit "iş-şəxsi həyat" balansı yaratmaq üçün diqqətinizi 4 sahədə cəmləşdirin: "mən", "ailə", "karyera" və "cəmiyyət". Arzu və məqsədlərinizi müəyyən edin, nailiyyətinizi planlaşdırın. Məsələn:

MƏN
- Musiqini həyatınıza daxil etməyin bir yolunu tapın.
- Fiziki formanızı yaxşılaşdırın, artıq çəkidən xilas olun.

AİLƏ
- Həftədə bir axşamı "ailə axşamı" elan edin.
- Ailə tarixçəniz haqqında daha çox məlumat əldə edin.

KARYERA
- Bacarıqlarınızı artıra biləcəyiniz kurslarda iştirak edin.
- Karyera yüksəlişi üçün fürsətlər axtarın.

CƏMİYYƏT
- İanə toplama/xeyriyyəçilik fəaliyyətində iştirak edin.
- Məhəllə şənliyinin təşkilinə kömək edin.

Belə bir illik "layihə"ni aylıq plan, həftəlik fəaliyyət icmalı və ya gündəlik işlər siyahısı ilə dəstəkləyə bilərsiniz. Bu üsuldan istifadə edərək həyatınızı nizama salın. Həyatınız daha balanslı və zövqlü olacaq, belə ki, enerjiniz sizin üçün indiki anda vacib olanlara yönələcək.

HƏYAT TƏRZİNİZ

İNDİKİ ANI YAŞAMAQ



Nə etdiyinizdən asılı olmayaraq, fikrinizi tamamilə işinizə yönəltmək gərginliyə qarşı dözümlülüyünüzü artırır.

İşdəsinizsə, fikriniz işdə olsun. İdman zalında ağlınızda yalnız idman olsun. Evdəsinizsə, evdə olun. İşiniz işdə qalsın. İndiki ana aid olmayan fikirləri boşlayın, buraxın, azad edin.

Özünüzü həyatın axarına buraxın. Anı yaşamağı öyrənin. Diqqətinizin dağılması, başqa yerə getməsi çox dəyərli enerjinizi bitirə bilər. Enerjiniz rifahınız üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Onu mümkün qədər artırın, həyatınızı nizama salın, ətrafınızda olanlara dəyər verin, dincəlin, çox gülün, sağlam qidalanın və müntəzəm olaraq idman edin.

HƏYAT TƏRZİNİZ

MÜNTƏZƏM FİZİKİ AKTİVLİK



"Müntəzəm fiziki aktivlik" sözlərini oxuyarkən nə hiss edir və ya nə düşünürsünüz?

- İdman etmədiyiniz üçün özünüzü günahkarmı hiss edirsiniz...?
- İdmanla məşğul olan insanlardan olmadığınıza görə kitabın növbəti bölməsinə keçmək haqqındamı düşünürsünüz?
- İş yükünüz artmamışdan əvvəl məşğul olduğunuz və zövq aldığınız idman çalışmalarınımı xatırlayırsınız?
- Məktəbdəki maraqsız idman dərslərinimi xatırlayırsınız?
- Xəyalınızda heç də sizə bənzəməyən insanlarmı canlanır?

İdman həvəskarı olmağınıza ehtiyac yoxdur, lakin fiziki formanızı yaxşılaşdıraraq daha gümrah ola və özünüzü stresdən müdafiə edə bilərsiniz.

HƏYAT TƏRZİNİZ

FİZİKİ FORMANIZI YAXŞILAŞDIRIN



Fiziki formanızı yaxşılaşdırmaq üçün idman növünün/çalışmasının səviyyəsini və intensivliyini düzgün müəyyən edin.

Çalışmaların səviyyəsi və intensivliyi

- Birdən-birə özünüzü yükləməyin: aşağı səviyyədən başlayıb üst səviyyəyə doğru irəliləyin. Məsələn, heç yerə piyada getmirsinizsə, piyada getməyə başlayın.
- Bu səviyyəni tədricən həftədə 5 və ya daha çox gün, azı, 30 dəqiqə orta intensivlikdə məşqə qədər artırın. İdman təcrübəniz sıfır həddindədirsə, bu səviyyəyə çatmaq üçün bir neçə ay tələb oluna bilər. Qısa müddətdə özünüzdən çox şey gözləməyin. Müntəzəm və tədrici irəliləyiş yaxşı nəticə verir.

İdman məşqlərinin sıxlığı və həddi

- Həddən çox məşq həddən az məşq qədər pisdir.

Fiziki formanız yaxşılaşdıqca idman məşqlərinizin sıxlığı artdıqca proqramınıza əlavələr edin, ardıcıl olaraq günlərlə eyni çalışmalarla məşğul olmayın.

HƏYAT TƏRZİNİZ

FİZİKİ FORMANIZI YAXŞILAŞDIRIN

Elə idman növü və ya çalışmaları seçin ki:

- zövq alasınız – idman məşqlərini qrup şəklində və ya təklikdə, açıq və ya qapalı yerdə, evdə və ya klubda edə bilərsiniz;
- tənəffüs ritminiz yaxşılaşsın;
- çeşidli olsun – bəzən üzmək, bəzən velosiped, bəzən gəzinti və s.;
- stresi artıracaq və məqsədinizi unutduracaq qədər rəqabətə girməyəsiniz(!);
- onsuz da, məşğul və qayğılı həyatınızda bu çalışmalara vaxt ayıra biləsiniz. Bəli, səy və enerji sərf etməlisiniz, lakin həddən çox səy göstərsəniz, idmanı dayandırmalı olacaqsınız. Aşağıdakı vasitələrlə də fiziki aktivliyinizi artıra bilərsiniz:
  - işdə liftdən deyil, pilləkənlərdən istifadə edin;
  - nahar vaxtı gəzintiyə çıxın;
  - eskalatorda pillələri qalxın;
  - işə velosipedlə gedin;
  - axşamlar evə qayıdarkən avtobusdan bir-iki dayanacaq əvvəl enib piyada gedin.



HANSI BƏHANƏLƏRDƏN İSTİFADƏ EDİRSİNİZ?



Ola bilsin ki:

- vaxtınız yoxdur – sadəcə olaraq, hər zamankından çox hərəkət etməyə başlayın; liftdən istifadə etməyin, pilləkənlə qalxın;
- özünüzü həddən artıq yorğun hiss edirsiniz – idman özünüzü daha gümrah hiss etməyinizə kömək edəcək;
- rahatlığınızı pozmaq istəmirsiniz – (niyə?) real səbəbi tapın, bu çox pis bəhanədir (!);
- çox yaşlandığınızı düşünürsünüz – yaşınızdan asılı olmayaraq, fiziki formanızı qaydasına salmaq sizə yaxşı təsir göstərəcək: sadəcə, idmanın növünü, səviyyəsini və intensivliyini düzgün seçin;
- geyinməyə heç nəyiniz yoxdur – idmanı dəblə səhv salmayın, bir çox idman növləri üçün, sadəcə, rahat, yumşaq və geniş geyim tələb olunur. Lakin ayaqqabıya diqqət yetirin. Ayaqqabılarınız rahat, əlverişli qiymətə və seçdiyiniz idman növünə uyğun olmalıdır.



HANSI BƏHANƏLƏRDƏN İSTİFADƏ EDİRSİNİZ?

Ola bilsin ki:

- beliniz ağrıyır – belinizdəki problemin nə olduğunu dəqiq öyrənin, sonra isə gümrahlaşmaq üçün ehtiyac duyduğunuz müvafiq idman çalışmalarını seçmək üçün məsləhət alın;
- idmanın darıxdırıcı olduğunu düşünürsünüz – fiziki formanızı yaxşılaşdırmağın üsulları çoxdur, zövq aldığınız üsulu seçin;
- çəkinizi bir qədər azaltdıqdan sonra başlamağı düşünürsünüz – idman balanslaşdırılmış pəhrizlə birlikdə arıqlamağınıza kömək edəcək; idmanla məşğul olmağa başlamaq üçün çəkinizin azalmasını gözləməyin.

İdmanla məşğul olmamaq üçün sizə haqq qazandıracaq bəhanə tapa bilməzsiniz. Elə indi başlayın.

Həddən artıq iddialı olmayın. Faydaları hiss edin.

BAXIŞ BUCAĞINIZI DƏYİŞDİRİN



Stres vəziyyətində ikən özünüzü necə hiss etdiyinizi yadınıza salın. Stresdən qurtulmaq üçün aşağıdakıların faydası ola bilərmi:

- fikrinizi problemlərdən yayındırmaq;
- gərginlikdən xilas olmaq;
- özünüzlə bağlı daha pozitiv düşünmək;
- yuxu rejimini qaydaya salmaq;
- zehninizi boşaldıb rahatlaşmaq;
- özünü daha enerjili, gümrah hiss etmək.

İdman bütün bunları sizə verə bilər. Bir sınayın.

DÜZGÜN QİDALANIN

Heç vaxt avtomobilinizə bilərəkdən səhv yanacaq doldura bilməzsiniz. Həmçinin avtomobilinizin aşağı keyfiyyətli yanacaqla və ya yanacaqsız işləməyini gözləməzsiniz. Bəs onda niyə bədəninizin zərərli, aşağı keyfiyyətli yanacaqla və ya ümumiyyətlə, yanacaqsız işləməyini gözləyirsiniz?

Stres vəziyyətində ikən həzm sisteminiz yavaş işlədiyinə, mədənizdə daha çox turşu ifraz olunduğuna görə nəyi nə vaxt yediyinizə daha çox diqqət yetirməlisiniz.



HƏYAT TƏRZİNİZ

BƏZİ VƏRDİŞLƏRİNİZİ TƏRGİDİN

Gərginliyə məruz qalarkən...

- ...daha çox qəhvə içirsiniz, ona görə də kafeinsiz qəhvə içməyə çalışın; amma ən yaxşısı, su içməkdir;
- ...daha çox siqaret çəkirsiniz, iş yoldaşınızdan siqareti azaltmağınıza kömək etməsini xahiş edin: qənaət etdiyiniz pula xüsusi bir şey satın alın; qənaət etdiyiniz vaxtı konstruktiv bir işə sərf edin (iş gördüyünüz yerdən qalxıb siqaret çəkmək üçün başqa yerə getmək gündə, azı, 15 dəqiqə vaxtınızı aparır);
- ...rahatlaşmaq üçün spirtli içkidən istifadə edirsiniz; başqa üsullarla dincəlməyə çalışın: idman edin, ailəniz və ya dostlarınızla birlikdə olun, hobbinizə vaxt sərf edin.

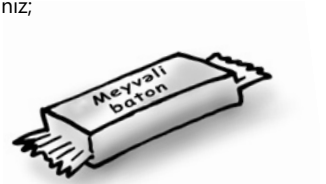


HƏYAT TƏRZİNİZ

BƏZİ VƏRDİŞLƏRİNİZİ TƏRGİDİN

Gərginliyə məruz qalarkən...

- ...əliniz ən yaxında olan qidaya uzanırsa, əvvəlcədən planlaşdırma aparmağa çalışın; belə bir planlaşdırma sizi tədricən düzgün qidalanmağa sövq edəcək və sizi "əlinizin altında" yeməyin mənşəyi ilə bağlı narahatlıqlardan azad edəcək;
- ...həddən artıq məşğul olduğunuz üçün naharı ötürürsünüzsə, nəsə yemək üçün qısa fasilə götürməyə çalışın; paradoksal görünsə də, fasilə götürmək diqqətinizi toplamağa kömək edəcək və daha məhsuldar işləyəcəksiniz;
- ...əsasən, əsəblərinizi sakitləşdirmək üçün yeyirsinizsə, şirniyyat yemək ehtiyacı hiss etdikdə xurma, əncir və başqa quru meyvələr yeməyə çalışın; şokolad və digər rahatlaşdırıcı qidalar müvəqqəti olaraq əhvalınızı yüksəltsə də, qısa müddət sonra özünüzü əvvəlkindən də pis hiss edəcəksiniz;
- ...axşam gec saatlarda yeməli olursunuzsa, asan həzm olunan, yüngül yemək seçməyə çalışın.



HƏYAT TƏRZİNİZ

GƏRGİN, YOXSA RAHATSINIZ?

Stres vəziyyətində ikən əzələləriniz hərəkətə keçməyə hazırlaşdığı üçün gərilir. Stresdən xilas olmadıqca bu gərginlik narahatlıq mənbəyinə çevrilir:

- başınız zoqquldayır, düşünə bilmirsiniz;
- gözləriniz ağrıyır və yorğundur;
- bədəniniz ağrıyır.

Bu gərginlikdən azad olmaq üçün rahatlaşa bilməlisiniz.



HƏYAT TƏRZİNİZ

GƏRGİN, YOXSA RAHATSINIZ?

İş yerində əzələlərinizin gərginliyinə diqqət yetirin. Əzələlərinizi sərbəst buraxın.

- Ayaqlarınız sıxılmış vəziyyətdə çarpazlanıb? Ayaqlarınızı döşəməyə endirin.
- Qaşlarınız çatılıb? Düzəldin.
- Dilinizin ucu haradadır? Sərbəst buraxın və ağzınızın içinə rahat yerləşdirin.
- Çiyinlərinizi təbii vəziyyətinə qaytarın.

Sizi güldürən bir şeylə məşğul olmaq da çox yaxşıdır. Sonuncu dəfə nə vaxt ürəkdən gülmüsünüz?



HƏYAT TƏRZİNİZ

GÖZLƏRİNİZİ DİNCƏLDİN



Kompüter ekranına və ya videomonitora baxmaq, uzun müddət nəsə oxumaq, çox parlaq və ya tutqun işıqda işləmək gözlərinizi yora bilər. Gözlərinizə ağırlıq salmaq gözlərin ağrımasına, qıcıqlanmasına, baş ağrılarına və yorğunluğa səbəb olur. Aşağıdakı üsulla gözlərinizi dincəldərək gərginliyi azalda bilərsiniz.

Aşağıdakı addımları bir neçə dəfə oxuyun, sonra bütöv məşqi sınayın.

1 Başınızı dik tutaraq əyləşin, gözlərinizi mümkün qədər geniş açın.
2. Başınızı hərəkətsiz saxlayın, tavana baxmaq üçün gözlərinizi yuxarı qaldırın. Yavaş-yavaş 5-ə qədər sayaraq bu vəziyyətdə dayanın.
3. İndi baxışlarınızı yavaşca sağa çevirin. Diqqətinizi nəyinsə üzərində cəmləşdirin və yavaş-yavaş 5-ə qədər sayın.
4. Başınızı hərəkətsiz saxlamaqla baxışlarınızı aşağı çevirin, diqqətinizi cəmləşdirin və yavaş-yavaş 5-ə qədər sayın.
5. İndi isə baxışlarınızı sola çevirin, diqqətinizi cəmləşdirin və yavaş-yavaş 5-ə qədər sayın.
6. Baxışlarınızı yenə yuxarı çevirin və digər istiqamətlərdə də eyni addımları təkrar edin.
7. Nəhayət, gözlərinizi yumun, başınızı və çiyinlərinizi rahat buraxın, bir neçə saniyə istirahət edin.

HƏYAT TƏRZİNİZ

TAMAMİLƏ RAHATLANIN



Evdə istirahətinizə bir qədər vaxt ayırın, tamamilə rahatlanmağa çalışın. Aşağıdakı addımları bir neçə dəfə oxuyun, sonra isə tətbiq edin:

- Ev telefonunu və mobil telefonu söndürün, ailənizə narahat edilmək istəmədiyinizi deyin.
- Ayaqlarınızı aralayıb çarpayıda və ya döşəmədə uzanın, əllərinizi yanlarınıza uzadın, ovuclarınız yuxarıya baxsın.
- Başınızı dəstəkləmək istəyirsinizsə, nazik yastıqdan istifadə edin – nə qədər hamar olarsa, o qədər yaxşıdır.
- Gözlərinizi yumun, ayaqlarınızdan başlayaraq diqqətinizi növbə ilə bədəninizin bütün üzvlərinə yönəldərək bədəninizi rahatladın.
- Bu çalışmanı ilk dəfə edəndə fikriniz yayınacaq, narahat olmayın, çünki məşq etdikcə fikriniz daha az yayınacaq, bədəninizi daha asanlıqla rahatlada biləcəksiniz.

Rahatlanmanın faydalarını hiss etməyə başladıqdan sonra masaj, yoqa, vizualizasiya, meditasiya və "Aleksandr texnikası" kimi başqa üsulları sınaya bilərsiniz. Bu işin mütəxəssislərindən dərs alın və ya sizə kömək edə biləcək bir çox kitab, CD və DVD-lərdən istifadə edin.

DƏSTƏYİN FAYDASI



Gərginliyə məruz qalarkən başqalarından dəstək almağın çox faydası var. Vəziyyətinizi müzakirə edərək:

- fikirlərinizi aydınlaşdırırsınız;
- problemlərinizi danışıb yüngülləşirsiniz;
- məsələ ilə bağlı fərqli fikirləri müqayisə edirsiniz;
- real məsələləri uydurma məsələlərdən ayırırsınız;
- məsələyə fərqli rakursdan baxa bilirsiniz;
- gərginliyin yarada biləcəyi təcrid olunmuşluq hissini azaldırsınız.

Başqa insanlardan istiqamət, məlumat, məsləhət ala bilərsiniz, onlar sizi həvəsləndirə, ruhlandıra və ya entuziazm verə bilərlər. Ola bilsin ki, bütün bunları bilirsiniz, amma dəstək almaq istəmirsiniz. Çünki:

- istəmirsiniz ki, aciz və çarəsiz qaldığınızı düşünsünlər;
- kömək istəməyin zəiflik əlaməti olduğunu zənn edirsiniz;
- xahişinizi rədd edə bilərlər.

Odur ki, necə, nə vaxt və kimdən kömək istəyəcəyinizi bilməlisiniz.

KÖMƏK İSTƏYİN



1. Necə xahiş etməli?

- Narahatlıqlarınızı bildirin, faktlara əsaslanın, konkret olun: "Şöbə yenidən qurulduqdan bəri iş yüküm artıb". Lakin vəziyyəti dramatikləşdirməyin: "Hər tərəfdən iş gəlir. Başımı hara çevirəcəyimi bilmirəm. Ağlımı itirmək üzrəyəm".
- Nə istədiyinizi söyləyin. Məsləhət, fikir, motivasiya, yoxsa sadəcə, birinin sizi dinləməsini istəyirsiniz? Unutmayın ki, sizə dəstək lazımdır, başqalarının problemlərinizi həll etməyini gözləməyin.
- Nə zaman vaxt ayıra biləcəklərini soruşun. Başqasının vaxtına hörmətlə yanaşsanız, xahişinizin birbaşa rədd edilmək ehtimalı az olar.

2. Nə vaxt xahiş etməli?

Nə qədər tez müraciət etsəniz, o qədər yaxşı olar. Məsələni həddən çox yubatsanız, həm dəstək istəmək, həm də dəstək almaq daha da çətinləşər.

KÖMƏK İSTƏYİN

3. Kimdən yardım istəməli?

Nə istədiyiniz haqqında düşünün və ən münasib insandan yardım istəyin. Yoldaşlarınızdan, həmkarlarınızdan, sizdən yüksək vəzifəli şəxslərdən, müəssisədən kənar şəxslərdən yardım istəmək barədə düşünün.

Bir şəxsdən lazım olan bütün dəstəyi almaq ağlabatan deyil, ona görə də özünüz üçün dəstəkçilər şəbəkəsi yaradın. Ən effektiv şəbəkələrdə yardım almaqla yardım etmək arasında balans olur. Başqalarına dəstək verirsinizsə, onlar ehtiyacınız olan zaman sizə yardım etməyə daha çox hazır olurlar.



Tanıdığınız insanlarla etibarlı münasibətlər formalaşdırmaq və onları qoruyub saxlamağa vaxt və əmək sərf edin. İnsanlarla yalnız yardıma ehtiyacınız olan zaman əlaqə saxlasanız, şəbəkəniz zəif olacaq.

HƏYAT TƏRZİNİZ

ADAPTASİYA ÜÇÜN VAXT AYIRIN



Həyat tərzinizi dəyişərək iş yerindəki gərginliklərə dözümlülüyünüzü artırmaq üçün vaxt tələb oluna bilər. Stres vəziyyətində ikən bu bir az çətin ola bilər, odur ki:

- **Vaxt yaradın**: Televizor qarşısında əyləşib sizi əyləndirəcək proqram tapmaq ümidi ilə kanaldan kanala keçərək nə qədər vaxt sərf edirsiniz? Həftə ərzində baxdığınız proqramlardan birinə baxmamağa çalışın. Bir saat vaxt qazanacaqsınız. Bu saat ərzində nə edəcəksiniz?
- **Vaxtı izləməyin**: Vaxt sizin üçün real stres mənbəyidirsə, həftəsonları qol saatından istifadə etməyin. Bir sınayın. Yeməyi ac olanda yeyin. Yatmağa yorulanda gedin. Vaxta əhəmiyyət verməyin. Vaxtın yaratdığı gərginliyi həyatınızdan çıxarın.

Sizə maraqlı olan və görmək istədiyiniz işlər üçün hər zaman vaxt tapa biləcəyinizin fərqinə vardınızmı? Vaxtın yoxluğu "üzrlü səbəb" ola bilərmi? Uyğun olduğunu düşündüyünüz tapşırıq, ya da vaxtla bağlı təsəvvürünüzü dəyişməyə çalışın. Ehtiyacınız olan yeganə dəyişiklik bu ola bilər.

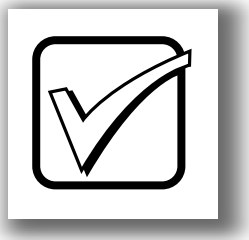
HƏYAT TƏRZİNİZ

ELƏ İNDİ BAŞLAYIN



Həyat tərzinizdə dəyişikliklər etmək çətin ola bilər. Başlamaq üçün aşağıdakı məsləhətlərdən istifadə edin:

- Vəziyyətə real yanaşın; kiçik bir işdən başlayın və onun üzərində irəliləyin.
- Maneələri deyil, həll yollarını görün.
- Eyni vaxtda çoxlu və ya həddən böyük dəyişikliklər etməyin.
- Üzərinizə öhdəlik götürün; gündəliyinizdə xatırlatmalar və fəaliyyətlər siyahısı yazın.
- Nailiyyətlərinizi təkrar yaşayın; hər həftənin sonu irəliləyişinizi qeyd edin və təkrar-təkrar oxuyun.
- İnsan olduğunuzu qəbul edin; qətiyyətiniz bəzən azalsa da, yolunuzdan dönməyin.
- Özünüz üçün mükafatlandırma sistemi yaradın.
- İndi başlayın, nəticə əldə edin – sabah çox gec ola bilər.



NƏTİCƏLƏRİN ƏLDƏ EDİLMƏSİ

NƏTİCƏLƏRİN ƏLDƏ EDİLMƏSİ

ÜÇ ƏSAS ŞƏRT

Stresin idarə edilməsi ilə bağlı məsləhət vermək ona əməl etməkdən asandır. Nəticə əldə etmək üçün:

- stres vəziyyətini müəyyən etməyi bacarmalı;
- ilk yardımı necə göstərəcəyinizi bilməli (qısamüddətli dəstək);
- müalicə etməli deyil, qarşısını almalı – profilaktika tədbiri görməlisiniz (uzunmüddətli dəstək).



NƏTİCƏLƏRİN ƏLDƏ EDİLMƏSİ

STRES KEÇİRDİYİNİZİ QƏBUL EDİN



Stres sizi aşağı çəkən bir burulğandır. Ona məhəl qoymasanız:

- idarə etmək çətinləşər;
- problemlər daha da kəskinləşər;
- gərginlik artar.

Nəticədə:

- stresdən daha çox əziyyət çəkərsiniz;
- vəziyyət daha da mürəkkəbləşər;
- yardım istəmək daha da çətin olar;
- "normal vəziyyət"i bərpa etməyə həddən çox vaxt və əmək sərf edərsiniz.

Hədər yerə sərf etmək üçün vaxtınız və fiziki gücünüz çoxdurmu? Fiziki gümrahlığınız hansı səviyyədədir? Stresə məruz qalmağa tab gətirə bilərsinizmi?



HANSI ƏLAMƏTLƏRİ AXTARMALISINIZ?

Stresi nə qədər tez müəyyən etsəniz, onu bir o qədər asan idarə edə bilərsiniz. Stres baş qaldırmağa başlayan kimi onun "kökünü kəsin".

Hansı əlamətlərə diqqət yetirməlisiniz?

Fiziki, zehni, emosional və davranışla bağlı əlamətlərə diqqət yetirin.

Nəyi görə, eşidə və ya hiss edə bilirsiniz?

Bədəninizin sizə verdiyi ilk siqnal hansıdır?

Bu siqnal hər zaman eynidirmi?



İLK PSİXOLOJİ YARDIM

NƏZƏRİYYƏ

Bu haqda düşünün.

Bədəniniz stres vəziyyətində olduğunuzu göstərən siqnallar verir.

Niyə?

Çünki "qov, ya da qaç" reaksiyasına təkan vermisiniz.

Niyə?

Çünki vəziyyəti təhlükə və ya problem olaraq qavramısınız.

Vəziyyət barədə fərqli düşünmək stresin sizi aşağı çəkməsinə mane ola bilər.

İLK PSİXOLOJİ YARDIM

PRAKTİKA

Fikrinizi başqa istiqamətə yönəltməyə çalışın.

- Bir neçə saniyə xəyala dalın.
- Daxili dialoqdan istifadə edin – "Əsəbiləşməyəcəyəm, dəyməz. Sadəcə, mövqeyimi bir daha bəyan edəcəyəm... təmkinlə".
- Düşünün ki, vəziyyət daha da pis ola bilərdi.
- Obyektivliyinizi qoruyun – indicə eşitdiyiniz və dəqiq səbəbini bilmədiyiniz sözlərə sərt reaksiya verirsiniz, amma faktları dəqiqləşdirənə qədər səbirli olmalısınız.
- Məsələyə münasibətinizi müəyyən edin – pozitivdirmi?

"Qov, ya da qaç" reaksiyasını təsbit edəcək qədər zehni gücə maliksiniz. Ondan istifadə edin.





İLK FİZİKİ YARDIM

NƏZƏRİYYƏ

Təhlükə və ya çətinliklə qarşılaşdığınız zaman bədəniniz avtomatik olaraq təşviş vəziyyətinə keçir.

Bu əlamətlərə laqeyd qalmaq o deməkdir ki, daimi hazırlıq vəziyyətindəsiniz.

Artan gərginliyə uyğunlaşmağa çalışmaq bədənin təbii instinktidir. Əlamətlərə laqeyd qalmağa son qoymasanız, gec-tez bədəniniz tab gətirməyib "sıradan çıxacaq".

Fiziki dəyişiklik etmək bədəninizin normaya qayıtmasına kömək edə bilər.



İLK FİZİKİ YARDIM

PRAKTİKA

Bədəniniz necə reaksiya verir?

- Tənəffüsünüz dayazlaşırsa, aramla və dərin nəfəs alın.
- Bədəniniz gərilibsə, gərilmiş əzələlərinizi rahatladın.
- Qamətiniz əyilibsə və ya çiyinləriniz bükülübsə, şux dayanın və ya dik əyləşin.

Bunları sınayın. Özünüzü fərqli hiss etdiniz, elə deyilmi?

Fiziki olaraq vəziyyətdən uzaqlaşa, işinizə bir az fasilə verə bilərsinizmi?

Gülümsəyin. Elə indi. Özünüzü axmaq kimi hiss edirsiniz? Ağzınızı daha da geniş açaraq gülümsəyin. Özünüzə gülün. Əhvalınız dəyişdi? Bəli, gərginlik hələ də yerindədir, lakin kiçik bir hərəkətlə bədəninizə normaya qayıtmaq siqnalı verdiniz, ilk yardım da elə budur. İlk yardımı nə qədər etsəniz, nəticələrini də bir o qədər tez görəcəksiniz.

NƏTİCƏLƏRİN ƏLDƏ EDİLMƏSİ

İLK YARDIMA ŞÜBHƏ İLƏ YANAŞIRSINIZ?



Niyə?

Stresə səbəb olanlar zehninizdə və bədəninizdə baş verənlərdir. Stres düşüncədən başlayır və fiziki reaksiyaya çevrilir.

Onu dayandırmaq üçün bu düşüncəyə müqavimət göstərməli, verdiyiniz reaksiyanı dəqiqləşdirməlisiniz.

Seçiminiz var. Aşağıdakılardan birini seçə bilərsiniz:

- stresi **artıracaq** şəkildə düşünmək və reaksiya vermək;

  VƏ YA

- stresi **azaldacaq** şəkildə düşünmək və reaksiya vermək.

BƏS İLK YARDIM ÇƏTİN DEYİLMİ?



Gərginliyə məruz qaldığınız zaman stresi azaldacaq şəkildə düşünmək və reaksiya vermək çətin ola bilər. Belə hallarda pozitiv düşüncələr və hərəkətlər çox vaxt ağlınıza gələn son şeylər olur.

Lakin pozitiv düşünüb pozitiv hərəkət etməsəniz, sadəcə, aşağı yuvarlanacaqsınız. Bu burulğanın sizi dibə çəkməməsi üçün yalnız özünüz səy göstərməlisiniz. Sizin əvəzinizə başqası nəsə edə bilməz. Gərginliyə səbəb olan situasiyaya nəzarət əlinizdə olmaya bilər, lakin düşüncə və reaksiyalarınız üzərində tam nəzarətə maliksiniz. Neqativ düşünməyi və neqativ reaksiya verməyi, yaxud pozitiv düşünməyi və pozitiv reaksiya verməyi seçə bilərsiniz.

NƏTİCƏLƏRİN ƏLDƏ EDİLMƏSİ

POZİTİV DÜŞÜNÜN



Pozitiv düşünmək sizi daha pozitiv insana çevirəcək. Onlar öz-özünə reallaşan "proqnoz"lara çevrilir. Pozitiv düşünməyə başlamaq üçün:

- neqativ düşüncələri ağlınıza gəldikcə özünüzdən uzaqlaşdırın;
- neqativ və destruktiv insanlardan uzaq olun;
- zehninizi məşğul etmək üçün diqqətinizi pozitiv bir şey üzərində cəmləşdirin;
- yalnız məlum olan, sübuta yetirilmiş faktlar haqqında düşünün;
- obyektiv olun;
- dəstəkləyici mantralardan istifadə edin ("Mən... edəcəyəm"; "Mən... bacararam" və s.);
- özünüzə hər şeyin nisbi olduğunu xatırladın;
- qaydasında getməyən işləri bu vəziyyətlə əlaqələndirməyin;
- rasionallığınızı qoruyun;
- diqqətinizi nail olduqlarınıza yönəldin (hətta heç bir nəticə olmayacağını düşündüyünüz vəziyyətlərdə belə hər zaman nəsə bir şey əldə edəcəksiniz).

Bəhanələr YARATMAYIN. Hərəkətə keçin. Nəticələr əldə edin. Nəzarəti yenidən ələ almaq üçün ilk yardım üsullarından istifadə edin.



MÜALİCƏ ƏVƏZİNƏ PROFİLAKTİKA

NƏZƏRİYYƏ

İlk yardım iş yerində stresin idarə edilməsində vacib rol oynasa da, onu tətbiq etməli olduğunuz faktının özü stres yaşamağınıza kifayət edir. Artıq "qov, ya da qaç" reaksiyasını tətikləmiş olursunuz.

Hər dəfə bu reaksiyanı tətiklədiyiniz zaman bədəninizi böyük gərginliyə məruz qoyursunuz. Gərginliyin öhdəsindən gəlməyə çalışdıqca qulağınızı bədəninizin verdiyi siqnallara qapayırsınız. Performansınıza zərər vurduğunuzu görə bilmirsiniz. Bədəninizi həddən artıq yükləyirsiniz, o da sizə ağrılar, mədə xoraları və ürəktutmaları ilə cavab verir və tədricən sıradan çıxır.

Söhbətin stresdən getdiyi hallarda profilaktika müalicədən üstündür.



MÜALİCƏ ƏVƏZİNƏ PROFİLAKTİKA

TƏTBİQ

Stresin qarşısını almaq üçün "qov, ya da qaç" reaksiyasını tətikləməyi dayandırmalısınız.

Adi iş günü ərzində neçə dəfə qeyri-ixtiyari olaraq bu reaksiyanı tətikləyirsiniz?

- İşə gedərkən yolda baş verən qəzaya görə işə gecikirsiniz.
- İş yoldaşınız xəstədir, onu əvəz etməlisiniz.
- Telefon dayanmadan zəng çalır.
- Hər kəs işini dərhal bitirmək istəyir.
- Rəhbər sizi elə **indi** görmək istəyir.
- Görüləcək işlər siyahınız olduğu kimi durur.

Stresin idarə edilməsində məqsəd sizi "qov, ya da qaç" reaksiyasını daha az tətikləməyə sövq etməkdir. Bunun üçün müəyyən bacarıqlar tələb olunur.

PROFİLAKTİKA BACARIQLARI



"Qov, ya da qaç" reaksiyasını tətikləməməyi öyrənmək üçün bacarıqlar kombinasiyası tələb olunur. Bu bacarıqlar aşağıdakılardan ibarət ola bilər:

- **Zehni** Baxış bucağını nizamlamaq, pozitiv daxili dialoqdan istifadə bacarığı
- **Fiziki** Dincəlmək, fiziki formanı yaxşılaşdırmaq bacarığı
- **Təşkilati** İş yükünü balanslaşdırmaq, vaxtdan daha səmərəli istifadə bacarığı
- **Davranış** Qətiyyətli olmaq, münaqişələri idarə etmək bacarığı

Stres insanın gərginliyə verdiyi reaksiyadır. Stresin qarşısını almaq üçün hansı bacarıqlara ehtiyacınız var? İdeyalar üçün "Düşüncələriniz" və "Reaksiyalarınız" fəsillərinə müraciət edin.

NƏTİCƏLƏRİN ƏLDƏ EDİLMƏSİ

PROFİLAKTİKAYA ŞÜBHƏ İLƏ YANAŞIRSINIZ?



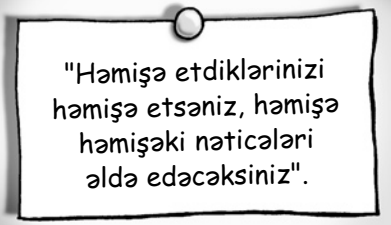
Niyə?

- **Çünki bu haqda kitab oxumuş, filmə baxmış, təlim kursunda iştirak etmisiniz?** Ola bilər ki, nəzəriyyədə profilaktika bacarıqlarından xəbərdarsınız. Bəlkə də, arabir bu bacarıqları tətbiq də etmisiniz. Bəs bu bacarıqları davamlı olaraq tətbiq etmisinizmi? Profilaktika bacarıqları iş prosesində təbii olaraq istifadə etdiyiniz düşüncələr və verdiyiniz reaksiyalarla əlaqəlidir. Bunlar vərdişlərdir.
- **Çünki vaxtınız yoxdur?** Şübhəsiz ki, stresin qarşısını almağı öyrənmək vaxt tələb edir. Bəs stresin yaratdığı xəstəliklərdən müalicə olunmağa vaxtınız varmı? İşdən uzaq qalmaq imkanınız varmı?

PROFİLAKTİKAYA ŞÜBHƏ İLƏ YANAŞIRSINIZ?

Niyə?

- **Çünki sizə çətin görünür?**
  Köhnə vərdişlərdən xilas olmaq, yenilərini formalaşdırmaq zəhmət tələb edir.
  Bəs alternativ nədir? Məşhur məsəldə deyildiyi kimi:



Profilaktika bacarıqlarına şübhə ilə yanaşmaq, sadəcə, yaşadığınız gərginliyi artıracaq. Narahatlıqlarınız varsa, onlara başqa rakursdan baxmağa çalışın.

NƏTİCƏLƏRİN ƏLDƏ EDİLMƏSİ

VAXTA GÖRƏ NARAHATSINIZ?



Profilaktika bacarıqlarını mənimsəməyə sərf olunacaq vaxta görə narahatsınızsa, bunları yadda saxlayın:

- Profilaktika bacarığı yalnız nəyisə dayandırmaq deyil, həm də nəyəsə başlamaq bacarığıdır. Dayandırmalı və ya tərgitməli olduğunuz bir vərdişinizi müəyyən edin. Bir az vaxt ayırın. Bu vaxtdan stresin qarşısını almağa kömək edəcək bacarıqlarınızı inkişaf etdirmək üçün istifadə edin.
- Əslində, vaxta görə narahat olduğunuz müddətdə elə vaxt itirirsiniz. Narahat olmağı dayandırın. Pozitiv bir şey düşünün və onu həyata keçirin.
- Profilaktika bacarıqlarınız vərdişə çevrildikdən sonra daha çox vaxtınız olacaq.

NƏTİCƏLƏRİN ƏLDƏ EDİLMƏSİ

DƏYİŞİKLİKLƏRİ DÜZGÜN EDİN



Profilaktika bacarıqlarını inkişaf etdirmək dəyişikliklər etmək deməkdir. Dəyişikliyi başlatmazdan əvvəl əziyyətinizə dəyib-dəyməyəcəyini müəyyən edin. Bəzi dəyişikliklər əlavə stres mənbəyinə çevrilir.

Aşağıdakı hallara yol verməyin:

- "Ayın dadı" dəyişikliyi:
  Keçən ay "qreypfrut pəhrizi" saxlayırdınız, bu ay "banan və armud" pəhrizi saxlayacaqsınız.
  İrəliləyiş əldə edə bilməyəcəksiniz.
- "Boş bəyanat" dəyişikliyi:
  Elə hey yeni iş tapmaq haqqında danışırsınız, amma prosesə başlamırsınız belə.
  Simanızı itirəcəksiniz.
- "Natamam dəyişiklik":
  Siqareti tərgidirsiniz, amma həddən çox yeməyə başlayırsınız.
  Özünəhörmət hissini itirəcəksiniz.

DƏYİŞİKLİKLƏRİ DÜZGÜN EDİN



Aşağıdakı hallara yol verməyin:

- Çətindən başlamaq:
  Yerli marafona qoşulur, sonra yüngül qaçışa başlayırsınız.
  Özünüzü həddən artıq yükləyəcəksiniz.
- Fiaskoya uğramaq:
  İki gün qəhvə içmədən dözə bilmisiniz, amma indi isə, az qala, litrlə içirsiniz.
  Əsəbi olacaqsınız – bu isə stresin bariz əlamətidir.

Bütün bu dəyişikliklər üzləşdiyiniz gərginliyi artırır. Yalnız gərginliyi azaldan dəyişiklikləri edin.

FAYDALI DƏYİŞİKLİKLƏRİN PLANLAŞDIRILMASI

Faydalı olduğunu müəyyən edənə qədər dəyişikliyə başlamamaq üçün özünüzə 4 sual verin.

Aşağıdakılar barədə düşünün:

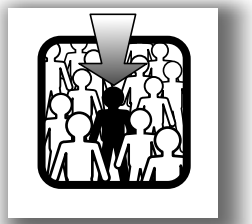
1. Hazırda nə ilə məşğulsunuz?
2. Nə ilə məşğul olmaq istəyirsiniz?
3. Buna necə nail olmağı planlaşdırırsınız?

Sonra özünüzdən soruşun:

4. Bunu etməyə dəyərmi?

Dördüncü suala verdiyiniz cavab "BƏLİ" olana qədər planınızı uyğunlaşdırın. Yalnız bu halda nəticə əldə edə biləcəksiniz.





MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ

MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ

VƏZİFƏ VƏ CAVABDEHLİKLƏRİNİZ



Stres insanın gərginliyə verdiyi reaksiyadır. Ona görə də müəssisədəki insanlar işlə bağlı yaranan stresə cavabdehdirlər. Hər kəs cavabdehdir.

İş yerində stres vəziyyəti yaranan zaman ruh düşkünlüyü yaranır, səmərəlilik aşağı düşür, səhvlərə yol verilir, absenteizm artır, mənfəət azalır. Müəssisə stresdən əziyyət çəkməyə başlayanda, insanlarda olduğu kimi, yaranmış burulğan onu tədricən dibə çəkir.

Müəssisədə çalışan biri kimi, stresinizi idarə etməyə görə məsuliyyəti öz üzərinizə götürməli və:

- gərginlik mənbəyi olmamağa çalışmalı;
- stresə məruz qalan başqa insanlara kömək etməli;
- aşağı stres mədəniyyətini təşviq etməlisiniz.

MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ

GƏRGİNLİYİ ARTIRIRSINIZMI?



Hamımız insanıq, səhvlərimiz olur. Lakin heç düşünmüsünüzmü ki...

- komanda üzvü kimi yaxşı işlədiyinizi;
- yaxşı lider olduğunuzu;
- başqalarına kömək etdiyinizi

...zənn edərək, əslində, gərginliyi artırmış ola bilərsiniz?

MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ

STRES MƏNBƏYİ OLMAYIN



Aşağıdakı davranışlar gərginliyi artırır:

- səbatsız olmaq – tez-tez fikir dəyişdirmək;
- insanları pis vəziyyətdə qoymaq – vədi yerinə yetirməmək;
- şəxsi dəyərləri diktə etmək – nahar fasilələrində və həftəsonları işləyirsinizsə, başqalarının da fasiləsiz işləməsini gözləyəcəksiniz;
- planlaşdırma aparmamaq – hər zaman son dəqiqədə təşvişə qapılmaq, nəyisə dərhal və əlüstü yerinə yetirməyə çalışmaq;
- qətiyyətli olmaq əvəzinə, aqressiv və ya itaətkar olmaq;
- ortaq iş sahəsində həddən artıq "səs-küylü" olmaq;
- neqativ baxış bucağına malik olmaq;
- başqalarının faydalana biləcəyi avadanlıq, məlumat və ya işlə bağlı qısqanclıq nümayiş etdirmək;
- həddən artıq rəqabətcil olmaq, "məğlub etmək" ehtiyacı hiss etmək;
- başqalarının hisslərinə və ya ehtiyaclarına laqeyd yanaşmaq;
- başqalarının vaxtına müdaxilə etmək.

Bunlardan hər hansını edirsinizmi? Başqaları üçün stres mənbəyisinizmi?

MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ

STRES MƏNBƏYİ OLMAYIN



Kinayəli səslənsə də, yuxarıda sadalananlardan çoxu sizin üzərinizdəki gərginliyi də artırır. Bu davranışlara son qoyun ki, öz üzərinizdəki və müəssisə daxilindəki gərginliyi azaltmağa kömək edə biləsiniz.

Gərginliyi artıra biləcək başqa nə edirsiniz?

Bu suala cavab tapmaq üçün birlikdə çalışdığınız insanlarla danışın. İşdə gərginliyi azaltmaq üçün nə edə biləcəyinizi soruşun:

- tənqidi qəbul etməyə hazır olun;
- tənqiddən düzgün nəticə çıxarıb ona uyğun hərəkət edin;
- dəyişikliyin gərginliyi azaldıb-azaltmadığını müəyyənləşdirin;
- başqa nəsə etməyi təklif edin.

Bu deyilənlərə əməl edərək işdə gərginlik yaratmağa son qoyun.

MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ

KOMANDA DAXİLİNDƏ STRES



Komandanın bir üzvü kimi, siz sırf müəssisənin rahatlığı üçün formalaşdırılmış bir qrupun tərkibindəsniz. Komandanın digər üzvləri ilə aranızdakı ortaq cəhət yalnız müəyyən məqsədlər ola bilər.

Komanda daxilində davranırsınız?

- Komanda üzvündən daha çox ayrı bir fərd kimimi çalışırsınız?
- Məlumatları komandanın digər üzvlərindən gizlədirsinizmi?
- Birlikdə çalışmaq əvəzinə, altqruplaramı bölünürsünüz?
- Komanda daxilində qalib/məğlub münaqişələrinəmi girirsiniz?
- Komandanın məqsədlərindən daha çox öz gündəlik proqramınıza uyğunmu fəaliyyət göstərirsiniz?
- Öhdəliklərinizi yerinə yetirməkdə çətinlikmi çəkirsiniz?

Yuxarıdakı davranışlardan hər hansı birini nümayiş etdirirsinizsə, deməli, özünüz və başqaları üçün gərginlik yaradırsınız. Dayanın və bu davranışlara son qoyun. Əgər siz deyil, başqaları bu cür davranış nümayiş etdirirlərsə, onlarla üzləşin və problemi həll edin.



MƏSUL ŞƏXSSİNİZSƏ...

İşdə məsul şəxssinizsə, aşağıdakı üsullarla öz üzərinizdəki gərginliyi azaldın:

- öhdəliklərinizə ara verin: işdən uzaqlaşın və işi "işdə qoyub" gedin;
- işləri başqalarına həvalə edin – qısamüddətli perspektivdə vaxt itkisi kimi görünə bilər, lakin uzunmüddətli perspektivdə azadlıq əldə edəcəksiniz;
- düşünün və planlaşdırma aparın: vəziyyətə kənardan baxmaq üçün vaxt ayırın;
- hər kəsin sizi bəyənməyəcəyini qəbul edin;
- lazımi dərəcədə təvazökar olun.

İşinizin xarakteri sizə bunları etməyə həmişə imkan verməsə də, hər gün, heç olmasa, birini etməyə çalışın.



BAŞQALARINA GÖRƏ CAVABDEHLİK



İşdə başqalarına görə məsuliyyət daşıyarkən onların stres səviyyəsini azaltmaq üçün aşağıdakı üsullardan istifadə edin:

- **"Yerkökü və çubuq" (cəza və mükafatalandırma) siyasətindən düzgün istifadə edin.**

  Sadəcə "yerkökü" və sadəcə "çubuq" siyasəti gərginliyi artırır. Lakin "çubuq" siyasəti daha çox təhlükə kimi qəbul edilir. Buna görə də stresi tətikləmək ehtimalı yüksəkdir. Düzgün istifadə etməyə çalışın.

- **Yalnız konstruktiv tənqiddən istifadə edin.**

  Konkret olun. Problemi insanla deyil, davranışla əlaqələndirin. Görəcəyiniz tədbirləri razılaşdırın.

- **İmpulsiv və amiranə idarəetmə tərzindən uzaq olun.**

  İştiraka əsaslanan, səmimi və həvəsləndirici idarəetmə tərzləri, bir qayda olaraq, daha az stres yaradır.



BAŞQALARINA GÖRƏ CAVABDEHLİK

İşdə başqalarına görə məsuliyyət daşıyarkən onların stres səviyyəsini azaltmaq üçün aşağıdakı üsullardan istifadə edin:

- **Gərginliyi azaldan mədəniyyəti təşviq edin.**

  Nahar fasilələrinə çıxmağı, istirahət və məzuniyyət götürməyi məqbul hal kimi qarşılayın. Axşam işdən birinci çıxan insanlara vicdan əzabı çəkdirməyin. Stres haqqqında açıq danışın.

- **İşçiləri tanıyın.**

  Fərdi stres əlamətlərini və nəyin stresə səbəb ola biləcəyini müəyyən etməyi öyrənin. Başqalarının stres əlamətləri, narahatlıqları və dəyərləri sizdən fərqli ola bilər.

- **Elə münasibət göstərin ki, sizdən kömək istəməyə çəkinməsinlər.**

  "İstiyə dözə bilmirsinizsə, mətbəxdən çıxın" deyərək "maço yanaşması" nümayiş etdirməyin. Vəziyyət nə qədər çox diqqətdən kənarda qalarsa, bir o qədər mürəkkəbləşə bilər. Buna görə də həlli çətinləşər.

MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ

SİZDƏN KÖMƏK İSTƏYƏNDƏ...



Kimsə sizdən kömək istəyirsə, deməli, artıq gərginliyə məruz qalıb. Bu gərginliyi daha da artırmamağa çalışın.

Aşağıdakıları **ETMƏYİN**:

- ✘ Qarşı tərəfin narahatlığına qeyri-ciddi yanaşmaq – "Yəqin ki, boş yerə narahat olursunuz".
- ✘ Soruşulmadığı halda öz fikrinizi bildirmək.
- ✘ Hərəkətlərini qınamağa çalışmaq – "Axı niyə belə etdiniz?"
- ✘ Mühakimə etmək – "Heç sözsüz, düşünürəm ki, ... etməli idiniz".
- ✘ Heç bir söz deməyə imkan verməyərək söhbətə hakim kəsilmək.
- ✘ Öz başınıza gələnləri danışmaq – "Bu mənə başıma gələn bir hadisəni xatırlatdı..."
- ✘ Şəfqət göstərmək – empatiya qurmağa çalışın.

Yuxarıdakılardan hər hansına yol verərək:

- qarşı tərəfin özünü əvvəlkindən pis hiss etməsinə səbəb ola bilərsiniz;
- onun stres səviyyəsini artırarsınız;
- gələcəkdə kömək istəməkdən çəkindirərsiniz.

MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ

QARŞI TƏRƏFƏ NECƏ KÖMƏK ETMƏLİ?



Qarşı tərəfə kömək edərkən:

1. Onlara danışmaq imkanı yaradın.

- ✔ Onlara vaxt verin, tələsdirməyin, onların bir müddət səssiz qalmasını anlayışla qarşılayın.
- ✔ Açıq suallar verərək onları danışmağa cəsarətləndirin – Necə? Nə vaxt? Harada? Kim? Nə?
- ✔ Təfərrüatlara şərait yaradın – "Bu barədə ətraflı danışa bilərsinizmi?"
- ✔ Dəstəkləyici ifadələrdən istifadə edin – "Başa düşürəm...", "Yaxşı", "Maraqlıdır".

2. Onları dinləyin.

- ✔ Dinlədiyinizi göstərmək üçün bədən dilindən istifadə edin – göz təması qurun, başınızı tərpədin, qaşlarınızı hərəkət etdirin.
- ✔ Diqqətinizin qarşı tərəfdə olduğunu göstərmək üçün "aha", "hmm", "düzdür" kimi nida və modal sözlərdən istifadə edin.
- ✔ Deyilənləri öz sözlərinizlə təkrar edin – "Deməli, belə düşünürsünüz ki..."
- ✔ Düzgün başa düşüb-düşmədiyinizi dəqiqləşdirin – "Deməli, sizi narahat edən əsas məsələ budur ki..."



QARŞI TƏRƏFƏ NECƏ KÖMƏK ETMƏLİ?

Qarşı tərəfə kömək edərkən:

3. **Onlara özlərinə kömək etməkdə kömək edin.**
   Beləliklə, bənzər vəziyyətlərin öhdəsindən necə gələ biləcəyinizi öyrənəcək və gələcəkdə daha yaxşı nəticə əldə edəcəksiniz. Onlara:

✔ əsl problemin nədən ibarət olduğunu müəyyən etməkdə;
✔ fərqli rakursları araşdırmaqda;
✔ suallar verərək həll yolu axtarmaqda kömək edin.

4. **Nəticələri izləyin.**

✔ Sizin köməyinizdən sonra vəziyyətin necə olduğunu öyrənin. İrəliləyiş əldə edib-etmədiklərini yoxlayın.

Vacib qeyd

- Problemləri onların əvəzinə həll etməyə və ya onları "xilas etməyə" çalışmayın.
- Bu kitabı mütləq oxumağı tövsiyə edin.
- Stresin idarə edilməsi üçün kiminsə daha peşəkar səviyyədə dəstəyə ehtiyacı olduğunu düşünürsünüzsə, onu bu sahədə ixtisaslaşmış məsləhətçi və ya psixoloqa müraciət etməyə təvşiq edin.

MÜƏSSİSƏDƏKİ STRES VƏZİYYƏTİ

AŞAĞI STRESLİ MƏDƏNİ MÜHİTİN TƏŞVİQ EDİLMƏSİ



Müəssisədə çalışan hər kəs onun mədəni mühitinin formalaşmasında az və ya çox dərəcədə iştirak edir. Stres səviyyəsinin aşağı olduğu mühitin yaradılması üçün:

- məsuliyyəti üzərinizə götürməyi bacarın, başqalarını günahlandırmayın;
- stres haqqında rahat danışın, belə söhbətləri tabuya deyil, məqbul mövzuya çevirin;
- özünüqiymətləndirmə qabiliyyətinizi uğurun rəmzi olaraq güc qazanmaq və ya vəzifə yüksəlişi ilə əlaqələndirməyin;
- stresin idarə edilməsi haqqında mümkün qədər çox məlumat əldə edin və onları təcrübədə tətbiq edin;
- aktiv ünsiyyətdə olun, insanları müntəzəm olaraq məlumatlandırın, bacarmırsınızsa, onların vəziyyəti ilə maraqlanın;
- əməkdaşlıq edin, birlikdə çalışın;
- dəstək verin və alın;
- dəyişikliyi qəbul etməyi öyrənin.

Stres yoluxucudur, onu yayanlardan biri olmayın.

GƏLƏCƏYİNİZ



Hər kəs gərginliyə məruz qalır və iş yerində gərginlik çox vaxt streslə nəticələnir. Lakin mütləq belə olmalı deyil. Gərginlik yaradan bütün situasiyaları idarə edə bilməsəniz də, verdiyiniz reaksiyalara nəzarət edə bilərsiniz. Bu bacarığınızdan istifadə edin ki, stresi idarə edə biləsiniz.

Müəllif haqqında



Meri Riçards
Təhsil, beynəlxalq marketinq, ümumi idarəetmə üzrə təcrübəyə malik olan Meri bu kitabın ilk nəşrini ərsəyə gətirərkən biznes məshətəçisi və təlimçi kimi çalışırdı. Hazırda müəllif həm yazır, həm də psixoloq kimi fəaliyyət göstərir. Bu ikinci nəşr onun idrak, emosiyalar, bədənin quruluşu, enerji sistemləri arasındakı əlaqələrə və bir çox başqa həyat təcrübələrinə göstərdiyi marağın zəminində qələmə alınıb!

Meri bu seriyaya aid olan "Telefonla ünsiyyət bacarıqları" kitabının da müəllifidir.

Meri Riçardsla əlaqə saxlamaq üçün nəşriyyata müraciət edə bilərsiniz.