

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الأربعاء 29 شوال 1445 هـ - 8 مايو 2024

أخبار النافذة

[احتلال معبر رفح.. تأكيد المؤكّد! موافقة حماس "فخ" لتتياهو العالق في "نعم" السنوار.. ورفح لن تغير المعادلة توغل صهيوني كثيف بمحيط معبر رفح البري وشارع صلاح الدين حدود مصر 5 نصائح للتغلب على التوتر الشديد في العمل محور فيلادلفيا.. لماذا تُصر إسرائيل على إعادة احتلاله؟ بعد انقطاع دام 80 عاما.. الأذان يعود إلى مسجد كاربا التاريخي في إسطنبول.. تخصيص قطعة أرض لإقامة مطار دولي في محافظة مطروح كلنا نعلم السبب: إسرائيل تحظر الجزيرة وأمريكا تحظر تك نوك](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

5 نصائح للتغلب على التوتر الشديد في العمل





الثلاثاء 7 مايو 2024 09:04 م

إذا كنت تشعر بالتوتر أثناء العمل، فإنه من المفيد التعرف على بعض النصائح التي تساعدك على التخلص منه. وتقول الدكتورة جيسكا ستيرن، الطبيبة النفسية: "في حين أن بعض الضغوط في مكان العمل تكون طبيعية - بل ولا مفر منها - في أحيان أخرى، إلا أنها قد تكون مرهقة". وإليك خمس نصائح لمساعدتك في الأوقات التي تشعر فيها بالتوتر أثناء العمل:

وقفه مع نفسك

عندما تشعر التوتر، من الأهم أن تجبر نفسك على أخذ قسط من الراحة، وحتى بضع ثوان يمكن أن تكون مفيدة، بحسب ستيرن. وأضافت لصحيفة "نيويورك بوست": "تحقق من نفسك بشأن ما يحدث بالضبط، ولماذا تشعر بالتوتر، وأين تشعر بالانزعاج. يمكن أن يوجهك نحو ما عليك القيام به لحل أي مشكلة تواجهك".

اسأل نفسك هذا السؤال

بعد أن تستغرق ثانية واحدة للتحقق من نفسك، اسأل نفسك سؤالاً مهمًا للغاية: هل يمكنني فعل شيء حيال ذلك الآن؟ تقول ستيرن: "ما أعنيه بذلك هو، هل هذا التوتر أو القلق منتج أو مفيد؟ هل يمكن أن يدفعني نحو إستراتيجية حل المشكلات التي ستكون مفيدة؟ أم أنها تعترض طريقي؟". على سبيل المثال، تشير إلى أن المخاوف من الفشل أو الشعور بالشلل بسبب الكمالية قد لا تكون مثمرة في تلك اللحظة. يمكن لأفكارك القلقة أن تعيقك عن إنجاز العمل فعليًا. في تلك الحالات، التنفس العميق والتحقق من نفسك يمكن أن يكون مفيدًا.

قرر ما هو تحت سيطرتك

في بعض الحالات، قد يبدو التوتر الذي تشعر به مرتبطًا بشيء أكثر واقعية، على سبيل المثال، طلب رئيسك ملقًا مهمة، أو أن هناك موعدًا يقترب لا يمكنك تفويته.

في تلك الحالات، اسأل نفسك: "ما الذي يقع تحت سيطرتي بالفعل مقابل ما ليس تحت سيطرتي؟" بحسب ستيرن. على سبيل المثال، إذا كنت قد أنجزت العمل وتشعر الآن بالقلق بشأن ما قد يفكر فيه العميل أو مديرك، فإن تغيير رأيهم لا يخضع لسيطرتك. تنصح ستيرن: "قد ترغب في التخلي عن القليل من خوفك من "ماذا سيفكرون بي؟"، إذا كنت قد بذلت قصارى جهدك حقًا".

عبر عن مخاوفك

تقول ستيرن، إنه إذا كنت تشعر باستمرار بالتوتر في العمل فقد حان الوقت للتحدث. قد لا يعرف مديرك ما تشعر به، وقد يكون قادرًا على مساعدتك في حل المشكلة.

تشرح الطبيبة النفسية قائلة: "ليس عليك بالضرورة أن تتخلى عن الأمر على الفور لأنه في بعض الأحيان توجد بالفعل حلول سهلة أو معقولة، أو تعديلات يمكن إجراؤها".

درجة التوتر لديك

جميع الوظائف مرهقة بلا شك في بعض الأحيان. واعتمادًا على مجال عملك، قد يكون لديك قدر أكبر من القدرة على تحمل الضغط مقارنة بغيرك.

على سبيل المثال، إذا كنت طبيبًا أو مراسلًا حربيًا أو مصرفيًا استثماريًا، فقد يكون التوتر لديك أعلى من الأشخاص في المهن الأخرى، كما تشير ستيرن.

وتوضح: "ومع ذلك، إذا وجدت أنك تشعر بالتوتر بشأن وظيفتك أكثر مما تعتقد أنك ستخرج منه، فهذه علامة على أن هذه الوظيفة، أو حتى هذه الصناعة، قد لا تكون مناسبة لك".

إذا كنت تشعر أنك تتقاضى أجرًا أقل من اللازم فإن الوقت قد حان للبحث عن بديل.

[لمطالعة الموضوع من مصدره اضغط هنا](#)

مقالات متعلقة

6 داعس رذكأ حابصبعمتمستل قليلكك توفتة لاج ئاصن

6 نصائح لا تفوتك كل ليلة لتستمع بصباح أكثر سعادة

ديزيتس تاراملا لوييس رطاخم نأ دكوؤة شاحبلاأ نيجد ماصعد

دعصام حجبي: الأبحاث تؤكد أن مخاطر سيول الإمارات ستزيد

ديعلا دعبي عيبطلا لك طائشنة داعنساىء كدعاستج ئاصن 5

5 نصائح تساعدك على استعادة نشاطك الطبيعي بعد العيد

قد يعسد قايحى لإك دوقة تاداء 10 ..ق ناقد 5 في ف

[في 5 دقائق.. 10 عادات تقودك إلى حياة سعيدة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التممة البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [a](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2024