

www.ketab.ir

بدون استرس کار کنید

مهارت‌ها و تکنیک‌های مدیریت و مهار استرس شغلی

سلمان قاسمی

نام کتاب: بدون استرس کار کنید

مدیریت استرس در محیط کار

مؤلف: سلمان قاسمی

ویراستار: حامد عبداللہی

آمادہ سازی متن: حسن روشن

صفحه آرا: احمد خان بابائی

ناشر: تیماس

نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۳

چاپ و صحافی: بوستان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۳۵-۹

www.ketab.ir

سرشناسه: قاسمی، سلمان، ۱۳۶۰؛

عنوان: بدون استرس کار کنید

مدیریت استرس در محیط کار

مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: نمودار.

وضعیت فهرست‌نوسی: فہپا: کتابنامہ: ص ۷۵؛

موضوع: فشار روانی، کنترل

زده‌بندی کنگره: HF۵۵۴۸/۸۵

زده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۷۶۲۴۵

فهرست

مقدمه ۹

(۱) آنچه درباره استرس شغلی باید بدانید

یک) استرس چیست؟ ۱۳

دو) تفاوت استرس با واژه‌های مشابه ۱۵

الف) اضطراب ۱۵

ب) تفاوت استرس و اضطراب ۱۶

ج) ترس ۱۷

د) تفاوت ترس و اضطراب ۱۷

سه) فیزیولوژی و مراحل ایجاد استرس ۱۸

الف) مرحله هشدار ۱۸

ب) مرحله مقاومت ۱۹

ج) مرحله فرسودگی ۲۰

۲۰.....	چهار) آیا استرس خوب هم داریم؟
۲۲.....	پنج) استرس شغلی چیست؟
۲۳.....	الف) علائم استرس شغلی را بشناسید.....
۲۳.....	اول) علائم جسمانی.....
۲۴.....	دوم) علائم ذهنی-شناختی.....
۲۴.....	سوم) علائم روان شناختی.....
۲۴.....	چهارم) علائم اجتماعی.....
۲۴.....	پنجم) علائم رفتاری.....
۲۵.....	ب) پیامدهای بی توجهی به استرس شغلی.....
۲۶.....	اول) پیامدهای روانی.....
۲۶.....	دوم) پیامدهای فیزیکی.....
۲۹.....	سوم) پیامدهای رفتاری.....
۳۰.....	ج) زمینه ها و علل استرس زای شغلی.....
۳۰.....	اول) زمینه ها و عوامل مرتبط با سازمان.....
۳۲.....	دوم) زمینه ها و عوامل مرتبط با کار و شغل.....
۳۸.....	سوم) زمینه ها و عوامل مرتبط با فرد.....

۲) استرس و فضای مجازی

۴۷.....	یک) استرس انتظار.....
۴۷.....	دو) استرس مخفی کاری.....
۴۸.....	سه) استرس لایک.....
۴۸.....	چهار) استرس خودبیمار پنداری.....
۴۹.....	پنج) عوامل دیگر.....



۳) سبک‌ها و راهکارهای مقابله

- یک) راهبردها و سبک‌ها ۵۲
- اول) مقابله منطقی یا مسأله‌مدار ۵۳
- دوم) مقابله هیجان‌مدار ۵۳
- سوم) مقابله اجتنابی ۵۴
- چهارم) مقابله گسسته یا انفصالی ۵۴
- دو) شیوه‌های پیشگیری و مدیریت استرس شغلی ۵۴
- الف) شیوه‌ها و راهکارهای ناکارآمد ۵۵
- نه! من استرس ندارم! ۵۵
- چشمی نیست! ۵۵
- تنهایی هم عالم دارد! ۵۶
- یک نفس عمیق بکش! ۵۶
- کار! کار! کار! ۵۶
- پناه بردن به عالم هیروت! ۵۷
- ب) شیوه‌ها و راهکارهای کارآمد ۵۷
- اول) شیوه‌های پیشگیرانه ۵۷
- دوم) مهارت‌ها و تکنیک‌های مدیریت و مهار ۶۱
- نتیجه‌گیری ۷۱
- کتاب‌نامه ۷۵

مقدمه

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ^۱ به راستی انسان را در رنج آفریده ایم* إِنَّ
مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا^۲ آری، با دشواری، آسانی است.

زندگی سرشار از سختی است؛ اما با هر سختی آسانی و گشایش است. این،
زیباترین و هنرمندانه ترین شعر فارسی درباره حقیقت زندگی است. به تعبیر
شاعر شیرین سخن «گنج و مار و گل و خار و غم و شادی به هم اند».
بقراط^۳ نخستین کسی بود که ناراحتی از بیماری را رنج ناشی از مقاومت
و پیکار با بیماری، جدا کرد. او به جنبه ای از بیماری از جنس نیرو و انرژی،
شبه فشار روانی اشاره کرد که در نتیجه دفاع در برابر بیماری یا تلاش برای
فائق آمدن بر آن، به وجود می آید.^۴ در متون اسلامی از جمله کتاب قانون
ابن سینا آمده است که واکنش های روانی بر قلب اثر می گذارند؛ تا جایی که
ممکن است منجر به مرگ فرد شوند.^۵

۱. بلد/۴.

۲. انشراح/۶.

3 Hippocrates.

۴. مقیمی، سازمان و رویکرد؛ رویکردی پژوهشی، ۱۳۸۰.

۵. خنیفر، «استرس شغلی از افسانه تا واقعیت»، راهبرد انجمن پرديس قم دانشگاه تهران، سال اول،
شماره ۱، پاییز ۱۳۸۷.

امروزه قرن هاست که پیروان و طرفداران بقراط و حکیمان و طبیبان مسلمان، این مسیر را تکامل بخشیده و به این نتیجه قطعی رسیده‌اند که بیماری‌های جسم و روان با روح، ارتباط تنگاتنگ داشته، تأثیر متقابل برهم می‌گذارند. حکیمان مسلمان هرچند در آغاز بیشتر متأثر از مکتب بقراط و جالینوس بودند ولی از قرن دوم و سوم هجری پس از ترجمه آثار موجود، به طب یونانی نظم و ترتیب داده و حتی بر آنان پیشی گرفتند؛ تا جایی که آثار اسلامی تا قرن‌ها متن درسی دانشگاه‌های اروپا بودند.^۱

امروزه با پیشرفت و گسترش صنعت و فناوری و پیچیده‌تر شدن ارتباطات انسانی و سازمانی، با پدیده‌ها و چالش‌های جدیدی روبه‌رو هستیم که انواع استرس از جمله‌های بارز آن‌هاست. تغییر در سبک زندگی و افزایش سطح رفاه مردم از یک سو باعث می‌شود آسفتگی فکری، هیجانی و رفتاری شده و از سوی دیگر با به چالش کشیدن تعادلی و استعدادهای افراد، فرصتی برای رشد و توانمندسازی آنان ایجاد کرده است. موفقیت شغلی از زمینه‌های مهم این تغییر سبک زندگی است که آموزش علمی و مهارت‌آموزی عملی از ملزومات اصلی کامیابی و موفقیت در اشتغال و در امان ماندن از مشکلات ناشی از سختی و استرس شغلی است.

