

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: اول، زمستان ۱۳۹۹

چاپ و صحافی: بوستان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان

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 ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: نمودار.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا: کتابنامه: ص ۷۵؛

موضوع: فشار روانی، کنترل

رده بندی کنگره: HF۵۵۴۸/۸۵

رده بندی 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

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

۲) استرس و فضای مجازی

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



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 کارآمد ۵۵
- نه! من استرس ندارم! ۵۵
- چیز مهمی نیست! ۵۵
- تنهایی هم عالمی دارد! ۵۶
- یک نفس عمیق بکش! نمی‌کن استرس نداشته باشی! 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 هَعِ الْغُسْرَ يَشْرَأُ^۲ آری، با دشواری، آسانی است.

زندگی سرشار از سختی است؛ اما با هر سختی آسانی و گشایش است. این، زیباترین و هنرمندانه ترین تعبیر قرآنی 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 بیماری را از رنج ناشی از مقاومت و پیکار با بیماری، جدا کرد. او به جنبه ای از بیماری از جنس نیرو و انرژی، شبیه 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. خنپفر، «استرس شغلی از افسانه تا واقعیت»، راهبرد انجمن پردیس قم دانشگاه تهران، سال اول، شماره ۱، پاییز ۱۳۸۷.