
مدیریت استرس در دستگاه قضایی

معاونت آموزش و تحقیقات قوه قضائیه



سرناسه:	رمضانیان فهندری، هادی - عالی، مرضیه - مجری پژوهش
عنوان قرارداد:	ایران، قوانین و احکام
عنوان و نام پدیدآور:	استرس در دستگاه قضایی / تحقیق افسانه زمانی جباری؛
بررسی و اظهار نظر:	حسن آقای؛ [تهیه کننده] معاونت آموزش و تحقیقات قوه قضائیه.
مشخصات نشر:	تهران: مجد، ۱۳۸۹.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۹۵۵-۹۰-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فبا
یادداشت: کتابنامه:	ص ۱۹۸-۱۹۴.
موضوع:	قاضیان -- ایران
موضوع:	قضاوت -- ایران
شناسه افزوده:	پوریگ محمد، نادر، مدیر اجرایی
شناسه افزوده:	یوسفی، مریم -، کارشناس
شناسه افزوده:	ایران. قوه قضائیه، معاونت آموزش و تحقیقات، تهیه کننده
رده بندی کنگره:	۱۳۸۹زالف ۹۱۰ / KMH۱۶۱۰
رده بندی دیویی:	۳۴۷/۵۵۰۱۴

مدیریت استرس در دستگاه قضایی

تحقیق: هادی رمضانیان فهندری / مرضیه عالی
 بررسی و اظهار نظر: حسن آقای / مدیر اجرایی: نادر پوریگ محمد
 کارشناس: مریم یوسفی / متصدی پیگیری: سید افشین حسینی
انتشارات مجد

چاپ اول: ۱۳۸۹ تعداد: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و منحصر به «مجد» است.

دفتر مرکزی:

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان اردیبهشت، تقاطع شهدای ژاندارمری، پلاک ۵۹

تلفن و دورنگار: ۶۶۴۹۵۰۳۴ - ۶۶۴۰۹۴۲۲ - ۶۶۹۶۳۳۸۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۵۵-۹۰-۹

ISBN: 978- 964-2955-90-9

نمایشگاه های دائمی آثار حقوقی «مجد»

شعبه فرودین: خیابان ۱۲ فروردین، مقابل تزییلات، پلاک ۲۸۳، طبقه دوم تلفن: ۶۶۳۹۰۹۹۸

شعبه اردیبهشت: خیابان اردیبهشت، تقاطع شهدای ژاندارمری، پلاک ۵۷ تلفن: ۶۶۴۸۶۸۷۴

شعبه کریمخان: بلوار کریمخان، بعد از خردمند شمالی، پلاک ۴۳، واحد ۱ شرقی تلفن: ۸۸۸۳۴۳۳۷

www.majdlaw.com

فصلنامه حقوقی مجد با ارائه مقالات اساتید مبرز حقوق کشور بطور منظم منتشر می شود.

معاونت آموزش و تحقیقات قوه قضائیه:

خیابان حافظ شمالی، نبش خیابان سمیه، ساختمان شماره سه قوه قضائیه، تلفن: ۸۸۹۱۹۴۱۸

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱
دییاجه.....	۵
فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۷
اهداف فصل.....	۹
۱ - مقدمه.....	۱۰
۲ - اهمیت بررسی مفهوم استرس در سازمانهای قضایی.....	۱۱
۳ - مفهوم استرس.....	۱۲
۴ - استرس سازنده و مخرب در سازمان قضایی.....	۱۴
۵ - تاریخچه مطالعات پیرامون استرس.....	۱۶
۶ - رهیافت های استرس.....	۱۷
۶-۱ - رهیافت خود تنظیمی - پزشکی.....	۱۸
۶-۲ - رهیافت ارزیابی شناختی.....	۱۹
۶-۳ - رهیافت سازگاری انسان و محیط.....	۱۹
۶-۴ - رهیافت روانکاوی.....	۲۰
۷ - استرس به عنوان پاسخی درونی.....	۲۱
۸ - استرس به عنوان کنشی متقابل.....	۲۳
۹ - استرس شنلی.....	۲۵
۱۰ - آثار استرس های شنلی در سازمان قضایی.....	۲۷
خلاصه فصل.....	۳۰
فعالتهای یادگیری.....	۳۱
فصل دوم : عوامل مؤثر در بروز استرس در دستگاه قضایی.....	۳۳
اهداف فصل.....	۳۵
۱ - مقدمه.....	۳۶
۲ - سطح فردی.....	۳۷
۲-۱ - ویژگی های شخصیت.....	۳۷

۳۹	۲-۲- عزت نفس.....
۳۹	۲-۳- جنسیت.....
۳۹	۲-۴- ویژگی‌های ژنتیکی.....
۴۰	۲-۵- تجربه‌های گذشته.....
۴۰	۲-۶- آگاهی و ادراک صحیح.....
۴۰	۲-۷- ناکامی.....
۴۱	۳- عوامل سازمانی.....
۴۱	۳-۱- عوامل شغلی.....
۴۲	۳-۲- مقام یا سطح در داخل سازمان.....
۴۴	۳-۳- رقابت میان گروهی و درون گروهی.....
۴۵	۳-۴- روابط کاری میان فردی.....
۴۵	۳-۴-۱- روابط با همکاران - روابط گروه کار.....
۴۶	۳-۴-۲- روابط با سرپرستان.....
۴۶	۳-۴-۳- روابط با مراجعان.....
۴۷	۳-۵- تغییر شغل.....
۴۸	۳-۶- ترفیع.....
۴۹	۳-۷- تنزل.....
۴۹	۳-۸- توسعه کار.....
۵۰	۳-۹- کارکرد شغلی.....
۵۰	۳-۱۰- فناوری.....
۵۱	۳-۱۱- سبک مدیریت.....
۵۱	۳-۱۲- نبود آموزش.....
۵۲	۳-۱۳- بازخورد عملکرد.....
۵۲	۳-۱۴- پاداشها.....
۵۳	۳-۱۵- امنیت شغلی.....
۵۳	۳-۱۶- تفاوت ارزش های سازمان با کارکنان.....
۵۴	۳-۱۶-۱- فرهنگ و جو سازمانی.....
۵۴	۳-۱۶-۲- ساختار سازمانی.....
۵۵	۴- عوامل محیطی.....
۵۷	- تعامل زندگی کاری و شخصی کارکنان.....
۵۹	خلاصه فصل.....
۶۰	فمالتیهای یادگیری.....

فصل سوم: پیامدهای بروز استرس.....	۶۱
اهداف فصل.....	۶۳
۱ - پیامدهای جسمانی استرس.....	۶۴
۱-۱ - رابطه‌ی استرس و بیماری‌ها.....	۶۴
۱-۲ - بیماریهای قلبی و عروقی.....	۶۵
۱-۳ - بیماریهای دستگاه گوارش.....	۶۶
۱-۴ - بیماریهای پوستی.....	۶۶
۱-۵ - سیستم دفاع ایمنی بدن.....	۶۷
۱-۶ - سرطان.....	۶۷
۱-۷ - سر دردها و استرس.....	۶۷
۲ - پیامدهای روانی استرس.....	۶۸
۲-۱ - اضطراب.....	۶۹
۲-۲ - ناکامی.....	۷۰
۲-۳ - افسردگی.....	۷۱
۲-۴ - نارضایتی شغلی.....	۷۲
۳ - پیامدهای رفتاری استرس.....	۷۲
۳-۱ - غیبت در کار.....	۷۲
۳-۲ - اختلال در تصمیم گیری.....	۷۳
۳-۳ - عملکرد.....	۷۳
۳-۴ - فرسودگی شغلی.....	۷۴
خلاصه فصل.....	۷۶
فعالیت‌های یادگیری.....	۷۷

فصل چهارم: راهبردهای فردی مقابله با استرس.....	۷۹
اهداف فصل.....	۸۱
۱ - مقدمه.....	۸۲
۲ - طبقه بندی لازاروس و فالکمن.....	۸۲
۳ - طبقه بندی پیرلین و اسکولر.....	۸۳
۳-۱ - پاسخهایی که وضعیت را تغییر می‌دهند.....	۸۳
۳-۲ - پاسخهایی که برداشت شخص از وضعیت موجود را تغییر می‌دهند.....	۸۳

- ۴- انواع راههای مقابله با استرس فردی..... ۸۶
- ۴-۱- بازخورد زیستی..... ۸۶
- ۴-۱-۱- تمرین تنفس..... ۸۷
- ۴-۱-۲- حرکات پیشانی..... ۸۸
- ۴-۱-۳- حرکات گردن و شانه ها..... ۸۸
- ۴-۱-۴- رها سازی عضلانی..... ۸۸
- ۴-۱-۵- روش ناگهانی و یکسره..... ۸۹
- ۴-۱-۶- تصویرسازی ذهنی..... ۹۰
- ۴-۱-۷- شمارش کردن..... ۹۰
- ۴-۱-۸- فرار موقتی..... ۹۰
- ۴-۱-۹- ترکیب رنگ ها..... ۹۱
- ۴-۱-۱۰- نور متناسب..... ۹۱
- ۴-۱-۱۱- محیط خانه و استرس..... ۹۲
- ۴-۱-۱۱-۱- ثلوعی؛ عامل ایجاد استرس..... ۹۲
- ۴-۱-۱۱-۲- عایق بندی در مقابل سر و صدا..... ۹۳
- ۴-۱-۱۱-۳- چند اقدام فوری برای کاهش استرس در محیط خانه..... ۹۳
- ۴-۲- راهکارهای تغذیه ای برای کاهش استرس..... ۹۴
- عادات سالم غذایی برای جلوگیری از استرس..... ۹۵
- ۴-۳- مشاوره..... ۹۶
- وظیفه های مشاوره..... ۹۶
- ۴-۳-۱- اندرز دادن..... ۹۷
- ۴-۳-۲- قوت قلب دادن..... ۹۸
- ۴-۳-۳- ارتباط..... ۹۸
- ۴-۳-۴- آزاد کردن تنشهای عاطفی..... ۹۹
- ۴-۳-۵- روشن اندیشی..... ۹۹
- ۴-۳-۶- جهت گیری تازه..... ۹۹
- ۵- استراتژیهای مقابله با استرس فردی..... ۱۰۰
- ۵-۱- استراتژیها و تدابیر غیر موثر..... ۱۰۱
- ۵-۱-۱- نادیده گرفتن وجود استرس..... ۱۰۱
- ۵-۱-۲- فرار از موقعیت فشار زا..... ۱۰۱
- ۵-۲- استراتژی ها و تدابیر موثر جهت غلبه بر استرس..... ۱۰۲
- ۵-۲-۱- استراتژی ها یا تدابیر حفظ سلامت عاطفی..... ۱۰۲

۱۰۲.....	۵-۲-۱-۱- آزاد ساختن احساسات
۱۰۳.....	۵-۲-۱-۲- دوری از احساسات بیش از حد
۱۰۳.....	۵-۲-۱-۳- احساس صمیمیت و حمایت گروهی
۱۰۴.....	۵-۲-۲- استراتژی ها یا تدابیر حفظ سلامت جسمانی
۱۰۴.....	۵-۲-۲-۱- رژیم غذایی صحیح
۱۰۴.....	۵-۲-۲-۲- ورزش و فعالیتهای بدنی
۱۰۵.....	۵-۲-۲-۳- آرامش و آسایش
۱۰۶.....	۵-۲-۳- استراتژیهای حفظ سلامت ذهنی و روانی
۱۰۶.....	۵-۲-۳-۱- اتخاذ یک نگرش مثبت
۱۰۶.....	۵-۲-۳-۲- انتظارات واقع بینانه
۱۰۷.....	۵-۲-۳-۳- هدف گرا بودن
۱۱۰.....	خلاصه فصل
۱۱۱.....	فعالتهای یادگیری
۱۱۳.....	فصل پنجم: راههای مقابله با استرس سازمانی
۱۱۵.....	اهداف فصل
۱۱۶.....	۱- مقدمه
۱۱۶.....	۲- فرایند کنار آمدن با استرس ناشی از کار
۱۱۸.....	۳- آموزش آگاهی از استرس
۱۲۰.....	۴- روشن بودن معیارهای ترفیع
۱۲۱.....	۵- تمرینات خودکاوی
۱۲۱.....	۶- بارکاری
۱۲۲.....	۷- جنبه های فیزیکی و تکلیفی شغل
۱۲۴.....	۸- بهبود روابط شخصی در کار
۱۲۵.....	۹- ایجاد محیط کاری صمیمانه تر
۱۲۶.....	۱۰- افزودن بر منابع
۱۲۶.....	۱۱- مناسب کردن معیار
۱۲۷.....	۱۲- توانایی نه گفتن
۱۲۷.....	۱۳- انزوا و استرس در محیط کار
۱۲۸.....	۱۴- پرهیز از شکایت
۱۲۸.....	۱۵- حمایت اجتماعی
۱۳۱.....	۱۶- تغییر شکل وسیله نقلیه

۱۷ - بهبود شرایط محیط کار.....	۱۳۱
۱۸ - تعهد به ایجاد تغییر.....	۱۳۲
خلاصه فصل.....	۱۳۳
فعالیت‌های یادگیری.....	۱۳۴

فصل ششم: روشهای کاهش استرس در دستگاه قضایی به روایت قضات.....	۱۳۵
اهداف فصل.....	۱۳۷
۱ - مقدمه.....	۱۳۸
۲ - روشهای کاهش استرس فردی از دیدگاه قضات.....	۱۳۸
۱ - ۲ - ارتباطات خانوادگی.....	۱۳۸
۲ - ۲ - مشاوره.....	۱۳۸
۳ - روشهای کاهش استرس سازمانی از دیدگاه قضات.....	۱۳۹
۱ - ۳ - کاهش بار کاری.....	۱۳۹
۲ - ۳ - ارتباط مطلوب با زیردستان.....	۱۳۹
۳ - ۳ - روابط مناسب بین همکاران.....	۱۳۹
۳ - ۴ - پاداش.....	۱۴۰
۳ - ۵ - به تعویق انداختن کار.....	۱۴۰
۳ - ۶ - آموزش به موقع.....	۱۴۰
۳ - ۷ - کامل بودن اطلاعات جهت قضاوت.....	۱۴۰
۴ - روشهای کاهش استرس محیطی از دیدگاه قضات.....	۱۴۱
۱ - ۴ - علاقه به محیط کار.....	۱۴۱
۲ - ۴ - محیط کاری حمایت کننده.....	۱۴۱
خلاصه فصل.....	۱۴۲
فعالیت‌های یادگیری.....	۱۴۳

فصل هفتم: روشهای پیشگیری از استرس.....	۱۴۵
اهداف فصل.....	۱۴۷
۱ - مقدمه.....	۱۴۸
۲ - روشهای پیشگیری سازمانی.....	۱۵۰
۱ - ۲ - تیم سازی.....	۱۵۱
۲ - ۲ - حمایت اجتماعی.....	۱۵۱
- انواع حمایت اجتماعی.....	۱۵۳

۱۵۵.....	۲-۳ - فعالیتهای اوقات فراغت.....
۱۵۵.....	۲-۴ - ویژگیهای نقش.....
۱۵۶.....	۲-۴-۱ - ابهام زدایی نقش.....
۱۵۶.....	۲-۴-۲ - گرانبازی و کم باری نقش.....
۱۵۸.....	۲-۵ - روابط میان فردی.....
۱۵۹.....	۲-۶ - ساختار و جو سازمانی.....
۱۶۰.....	۲-۶-۱ - تمرکز زدایی.....
۱۶۱.....	۲-۶-۲ - تصمیم گیری مشارکتی.....
۱۶۲.....	۲-۷ - روشهای مدیریت منابع انسانی.....
۱۶۲.....	۲-۷-۱ - کارمند یابی و گزینش.....
۱۶۳.....	۲-۷-۲ - جامعه پذیری و آشنا سازی.....
۱۶۵.....	۲-۷-۳ - هدفگذاری.....
۱۶۶.....	۲-۷-۴ - آموزش.....
۱۶۸.....	خلاصه فصل.....
۱۶۹.....	فعالتهای یادگیری.....
۱۷۱.....	فصل هشتم: سنجش استرس.....
۱۷۳.....	اهداف فصل.....
۱۷۳.....	۱ - سنجش میزان استرس.....
۱۷۳.....	۲ - اندازه گیری استرس در افراد.....
۱۷۳.....	۳ - اندازه گیری استرس در سازمان ها.....
۱۷۵.....	۴ - سنجش میزان استرس کار.....
۱۷۸.....	۵ - میزان استرس شما چقدر است؟.....
۱۷۹.....	پرسشنامه ارزیابی میزان استرس فردی.....
۱۸۱.....	پرسشنامه سنجش شخصیت نوع الف و ب.....
۱۸۴.....	پرسشنامه سنجش استرس فردی.....
۱۸۵.....	پرسشنامه تشخیص فشار روانی.....
۱۸۷.....	فصل نهم : نکات کلیدی.....
۱۹۵.....	منابع.....

آنچه در این کتاب بیان شده تنها از زاویه روکرد روان‌شناختی و علمی می‌باشد بود که در جایی خود مناسب است. اما آنچه واقعاً اهمیت دارد؛ مربوط است به نقش مسئویت در جلوگیری از بروز استرس مزمن و تخلیل استرس‌های فردی و سازمانی.

واقعیت این است که، مشغول شدن به امور جاری زندگی و سیال شغلی و سازمانی؛ اگر بدون «یاد خدا» و ذکر دائمی او باشد و اگر کم‌گوشا و باور دلی که صفت الهی دارد نتواند حاصل اصلی و بنیان سازنده رفتارمان قرار گیرد. محرک نخواهیم توانست به آرامش و اطمینان درونی برسیم.

خداوند سبحان با تکیه بر این مهم آگاه می‌سازد که «الاذکر الله تطمئن القلوب» آری تنها با یاد او است که دل‌ها به آرامش می‌رسند. این قاعده برای همه مشاغل و همه افراد عمومیست و دارد. بر این اساس همکاران با برابری مقابل با استرس‌های فردی و سازمانی نیاز بیشتری به مسئویت و یاد خدا دارند. زیرا شرایط طبیعی حاکم بر فضای ستاره مردم توأم است با کمبود دشمنی، فریب و نیز نیک، ظلم و ناپاکی و... و بدیهی است که تنفس در چنین فضایی و تحمل آن، روح و روان ما را خراب‌آلود می‌کند و نشاط و شادابی روحی ما را کاهش می‌دهد. به قول مولوی:

جان هر روز از گدگوب خیال وزیران و سودا از بیم زوال
نی صافی ماندش نی لطف و نر نی به سوی آسمان راه سفر

برای مقابله با استرس‌های سازمانی مزمن در دستگاه قضایی، ضمن توجه به یافته‌های علمی، لازم است به غریف عظیم و فرسنگ دینی توجه کنیم و آموزه‌های اخلاق و تهذیب نفس را به عنوان کارآمدترین و مجرب‌ترین مکانیزم حل مشکل.

به کار گیریم. مطابق این آموزه برای رسیدن به آرامش روحی و تنمین بهداشت روانی در سطح فردی و سازمانی باید از دیاد خدا به عنوان راهبرد اساسی حل مسائل استرس زای فردی و سازمانی استفاده کنیم. این راهبرد در دین و دل و ذهن ما باید همواره مد نظر باشد و در تنظیم تمامی رفتارمان مؤثر باشد. بر این اساس است که خواهیم توانست در دیای طوفان خیز استرسهای مغرب فردی و سازمانی و محلی، راه رایافته و به سائل نجات و اطمینان و آرامش برسیم.

مطابق این راهبرد باید:

- ۱- خود را در دین تبرز کنیم که: «مَا أَفْرَى نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ...» همان که سعدی گفت.
 همه از دست غیر ناله کنند / سعدی از دست خویش تن فریاد
- ۲- روزانه رفتارمان را محاسبه و ارزیابی کنیم و سیستم خودکنترلی دقیق و سخت گیرانه ای را برای اصلاح و بهبود اخلاق و رفتارمان داشته باشیم که «حاسبوا قبل ان تحاسبوا»
- ۳- برنامه های ویژه ای به صورت روزانه و مستمر برای ارتقای مسئولیتان تهیه کنیم نظیر خواندن قرآن و دعا خواندن که «قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِیَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَا تُفْعَلُونَ...»^۱
- ۴- برنامه مستمری را برای مطالعه کتابهای اخلاقی داشته باشیم.
- ۵- کارهای سازمانی و وظایف شغلی مان را بر اساس گروه کشایی از کارندگان خدا و ارزشهای راجع به ایجاد سازش بین آنها، انجام دهیم.
- ۶- فرست فحایل و رداییل اخلاقی را همیشه به عنوان تابلوی ذهن داشته باشیم و سعی کنیم آنها را حفظ کرده و از انطباق رفتارمان (فعل و ترک فعل) با آنها مطمئن شویم.

۱- سوره یوسف (۱۲) آیه ۵۳.

۲- سوره فرقان (۲۵) آیه ۷۷.

۷- به کارکردهای دعا که در روایات آمده توجه کنیم و با آن ارتباط درونی داشته باشیم. کارکردیالی، همچون: مغزو روح عبادت، کلید رحمت الهی، وسیله تقرب به خدا، موجب تائین خواسته‌ها، سلامتی، تفسیر سرنوشت، جزئی از تقدیر، پیشگیری از بلاها، زنده شدن دل، سلاح مؤمن، شغای حردود...^۱

والله اعلم و صلی الله علی محمد و آله الطاهرین

۱- مراجعه شود به کتاب پنج الدعاء، تألیف محمدی ری شری ریح اول، پژوهشگاه علوم و معارف حدیث، ص ۴۷، ۱۳.

دباجه

استرس مشخصه زندگی آدمی است که از ابتدا تا کنون با او بوده است؛ زیرا بدن انسان هرگاه دچار تنش شود و ثبات و تعادلش را از دست بدهد، به طور خودکار در مقابل آن عکس العمل نشان می‌دهد تا تعادل از دست رفته را بازگرداند و به حالت پیشین و همیشگی خود بازگردد.

به همین دلیل استرس در سازمانها به علت مشغله کاری فراوان گسترده بوده و چنانچه به صورت صحیح مدیریت نشود بسیار مخرب است، بنابراین طبیعی است که اشخاص و سازمانها برای مدیریت موثر و استفاده بهینه از انرژی حاصل از آن تلاش نمایند.

استرس را می‌توان به طور اجمالی به مجموع واکنشهای جسمانی، روانی، ذهنی و رفتاری بدن انسان تعبیر نمود که در برابر عوامل درونی و بیرونی بر هم زنده ثبات و تعادل طبیعی رخ می‌دهد. برای مدیریت صحیح استرس راهبردهای زیادی پیشنهاد شده است. برخی از این راهبردها مربوط به افراد، برخی مربوط به سازمانها و بعضی دیگر نیز به محیط مرتبط می‌باشند.

تقریباً اکثر افراد بر این تصورند که استرس، عوامل ایجاد کننده‌ی آن و راهبردهای مقابله با آن را می‌شناسند؛ اما عده‌ی معدودی درک صحیحی از آن داشته و از اثرات زیان بار آن مطلعند و می‌دانند که چگونه باید آن را کنترل و به نفع خود از آن استفاده نمایند. قضات و کارکنان دستگاه قضایی نیز از این قاعده مستثنی نیستند، این موضوع از یک سو و ماهیت دستگاه قضایی و مأموریت آن که همواره قضات و کارکنان را به صورت مستمر با عوامل استرس زای محیطی، سازمانی و فردی مواجه می‌سازد و از سوی دیگر، پرداختن به موضوع استرس و چگونگی مدیریت آن در دستگاه قضایی را بسیار مهم و ضروری می‌سازد.

بی تردید هر چه قضات و کارکنان دستگاه قضایی با مبانی علمی و عملی استرس آشنا تر باشند از توان بیشتری برای برخورد عالمانه با عوامل استرس زای فردی، سازمانی و محیطی برخوردار خواهند شد. زیرا وجود قضات و کارکنانی سالم به لحاظ جسمی و روانی توأم با انگیزه، اطلاعات و معلومات کافی و به روز از جمله عوامل زیربنایی و پنهانی رشد و پیشرفت دستگاه قضایی است. با توجه به آنچه در ارتباط با اهمیت و ضرورت پرداختن به استرس و مدیریت صحیح آن در دستگاه قضایی ذکر گردید، اداره کل برنامه ریزی و تدوین متون آموزشی بر آن شد تا کتابی را

براساس مبانی علمی و پژوهش های کاربردی انجام شده در مجموعه های قضایی در ارتباط با مدیریت استرس در دستگاه قضایی تهیه و تدوین نماید.

کتاب حاضر مجموعه ای جامعی در باب استرس، مدیریت استرس، عوامل ایجاد کننده ی استرس و راهبردهای مقابله با آن می باشد و تاکید عمده ی آن بر رفع عوامل استرس زای فردی، سازمانی و محیطی در دستگاه قضایی با رویکردی کاربردی است.

این کتاب از مزیت های زیر برخوردار است:

- ۱- ارائه ی مبانی نظری و علمی غنی و دقیق
 - ۲- ارائه ی مثال های عملی
 - ۳- ارائه ی مطالب به زبانی ساده و روان
 - ۴- ارائه ی مطالب در قالب شکلها و نمودارها
 - ۵- ارائه ی مطالب در قالب و زبان خاص دستگاه قضایی
 - ۶- خودآموز سازی محتوای کتاب تا حد امکان
 - ۷- ارائه ی اهداف کلی، جزئی و رفتاری در ابتدای هر فصل
 - ۸- ارائه ی فعالیتهای یادگیری برای درک بهتر و عمیق تر مطالب در انتهای هر فصل
 - ۹- ارائه ی پرسشنامه های سنجش استرس برای خود شناسی
- امید است محتوای این کتاب راهگشای مشکلات ناشی از عوامل استرس زا در دستگاه قضایی باشد و مورد استفاده قضات و کارکنان محترم مجموعه های قضایی قرار گیرد.

آذی رستمیان فندری- مرضیه عالی