

استدرس شغلی

راههای پیشگیری و شیوه‌های مقابله

تألیف:

رضا دولتی‌ار باستانی

مهدی خدادادی

«عضو هیأت علمی دانشگاه و مدرس»



مؤسسه انتشارات مدبر



نام کتاب	:	استرس شغلی (راههای پیشگیری و شیوه‌های مقابله)
تألیف	:	مهدی خدادادی و رضا دولتیار باستانی
ناشر	:	مؤسسه انتشارات مدیر
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۸۶
قطع	:	رقعی ۳۳۶ صفحه
تیراژ	:	۲۰۰۰ جلد
لیتوگرافی	:	مؤسسه انتشارات مدیر
چاپ	:	چاپخانه احمدی

کلیه حقوق تجدید چاپ برای ناشر محفوظ است.

- پست الکترونیک: info@modabber-co.ir

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۱۵۵

خدادادی، مهدی ۱۳۴۷ - دولتیار باستانی، رضا ۱۳۴۹
 استرس شغلی (راههای پیشگیری و شیوه‌های مقابله) / مهدی خدادادی و رضا
 دولتیار باستانی - تهران: مدیر، ۱۳۸۵. ۳۳۶ ص
 مصور، جدول. - (مؤسسه انتشارات مدیر ۱۱۲ - روان‌شناسی ۸)
 فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیا.
 ISBN: 96H - 6631 - 58 - 4
 OCCUPATIONAL STRESS

ص.ع. به انگلیسی:

کتابنامه:

۱. الف. عنوان.

کتابخانه ملی ایران

الف

یادداشت ناشر

استرس همیشه منفی نیست، با آموزش مدیریت استرس امکان دارد به این نتیجه برسید که لحظاتی پر استرس عملاً برای شما سودمند است. سعی کنید همیشه با ایجاد تولزن و حفظ آن به آرامش برسید. هدف ما دست یابی و مقابله با استرس برای یک زندگی سالم و همیشه شاد می باشد که به آن بهداشت روانی گویند.

به هیچ وجه این کتاب را فکری و نیمه نخوانید، حتماً کامل از آغاز تا پایان کتاب را مطالعه فرمائید چون نیمه خوانی کتاب انسان را دچار استرس می کند. باید بدانید که انسان هر چه بیشتر بداند مشکلات بیشتری خواهد داشت. دوش پنهان گلت یا من کار دانی کیزهوش

کاین چنین پنهان نمائند راز پیر می فروش

گلت انسان گیر بر خود کارها کن روی طبع

سخت می گردد جهان بر مرد مان کیزهوش^۱

استرس عدم تولزن است، اگر طولانی مدت شود باعث مرگ می گردد. استرس عبارت از یک واکنش جسمی است که به دنبال یک تحریک درونی (شناختی) یا بیرونی (محیطی) به وجود می آید. محرکی که استرس را به وجود می آورد عامل استرسزا (تنشزا) نامیده می شود.

نبود کامل استرس امکان پذیر نخواهد بود مگر این که تحریک بیرونی وجود نداشته باشد و آن زمانی است که فرد زیر غرورها خاک آرمیده است بنابراین وجود استرس برای بقا ضرورت دارد.

هنگامی که استرس بسیار کم یا بسیار زیاد باشد عملکرد افراد ضعیف است اما در صورت مطلوب بودن میزان استرس، عملکرد به حد عالی می رسد. سیستم ایمنی بدن در

مقابل عفونت‌های ویروسی، باکتری‌ها و مسمومیت‌ها از بدن حمایت می‌کند (ترشحات شیمیایی در سیستم ایمنی) که باعث بالا رفتن سطح بهبودی‌اند در استرس ضعیف می‌شوند هنگامی که به بدن آسیبی وارد آید این مواد ترشح نمی‌شوند، تومس، افسردگی، خشم و سایر هیجانات منفی سیستم ایمنی را تحت تاثیر قرار می‌دهند، استرس کوتاه مدت و بلندمدت می‌تواند روی شادابی و سوزندگی افراد تاثیر بگذارد داغ‌دیدگی، افسردگی، تنهایی و استرس مزمن هم روی سلول‌های بدن تاثیر سوء می‌گذارند هر چه میزان استرس بالاگر باشد برای بدن مشکل‌تر است که سیستم ایمنی قوی‌تری داشته باشد، افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند در صورتی که تحت استرس باشند بیشتر مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌باشند

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۷
مقدمه مؤلفان.....	۱۹
آیا می‌دانید که.....	۲۵
موردی از استرس شغلی.....	۲۹
فصل اول: استرس را بشناسیم.....	۳۳
در باره استرس چه می‌دانیم؟.....	۳۵
● استرس چیست؟.....	۳۶
● نگرش به استرس.....	۳۷
۱- نگرش مبتنی بر محیط.....	۳۹
۲- نگرش مبتنی بر پاسخ.....	۴۰
۳- نگرش تعاملی.....	۴۰
● انواع استرس.....	۴۳
۱- استرس مثبت (خوب) و منفی (بد).....	۴۸
۲- استرس بیرونی و درونی.....	۵۰
۳- استرس کوتاه مدت و بلندمدت.....	۵۳
● ویژگیهای محرک تنش‌زا.....	۵۳
۱- مهار.....	۵۴
۲- پیش‌بینی‌پذیری.....	۵۴
۳- حمایت اجتماعی.....	۵۵
۴- خود انگاره.....	۵۵
۵- تغییرات.....	۵۵
۶- محرکهای چندگانه تنش‌زا.....	۵۶

- ۵۶ ۷- تجربه گذشته
- ۵۷ ● نخستین نشانه در تشخیص اولیه فشار روانی

فصل دوم: واکنشهای فیزیولوژیک در برابر تأثیرات نامطلوب استرس..... ۶۱

۶۳ ➡ استرس با جسم و روان ما چه می‌کند؟

۶۳ ● سندرم کلی سازگاری

۶۴ ۱- واکنش علائم خطر

۶۶ ۲- مرحله مقاومت

۶۶ ۳- مرحله فرسودگی

۶۷ ● چگونه اجزای بدن تحت تأثیر فشار روانی مزمن قرار می‌گیرند؟

۶۷ ● تأثیرات نامطلوب فشار روانی

۶۹ - استرس و سیستم ایمنی بدن

۷۲ ● عوامل روانی و بیماریهای جسمی

۷۳ - استرس و اختلالات قلبی - عروقی

۷۷ - استرس و بیماریهای دستگاه گوارش

۸۰ - استرس و سردردهای مزمن

۸۲ - استرس، رفتار و بیماری

۸۳ - تأثیر مخرب استرس بر حافظه و مغز

۸۴ - استرس و فشار خون

۸۷ - استرس و سرطان

۸۹ - استرس و پوست

۹۰ - استرس و استخوان‌بندی

۹۰ - استرس و سایر اختلالات

فصل سوم: منابع استرس..... ۹۳

۹۵ ➡ علل و عوامل به وجود آورنده استرس را بدانیم

۹۵ ● گرفتاریهای زندگی روزانه

۹۷ ● دگرگونیهای زندگی

۹۹ ● درد و ناراحتی

۹۹ ● ناکامی

۱۰۰ ● تعارض

- ۱۰۳.....جاذب - جاذب.
- ۱۰۳.....دافع - دافع.
- ۱۰۴.....جاذب - دافع.
- ۱۰۴.....جاذب - دافع چندگانه.
- ۱۰۵.....● باورهای غیرمنطقی: ده دریچه بر روی تاراحتیهای روانی
- ۱۰۹.....● ویژگیهای شخصیتی: رفتار تیپ A

فصل چهارم: استرسهای مربوط به کار..... ۱۱۱

- ۱۱۳.....👉 آیا علل و عوامل مربوط به استرسهای شغلی را می‌شناسیم؟
- ۱۱۳.....● فشار کار
- ۱۱۴.....● شغل
- ۱۱۴.....۱ - شرایط کاری
- ۱۱۵.....۲ - فشار کار زیاد
- ۱۱۷.....● روابط بین فردی در محیط کار
- ۱۱۸.....۱ - روابط با همکاران / روابط گروه کار
- ۱۲۱.....۲ - روابط با سرپرستان و زیردستان
- ۱۲۳.....۳ - روابط با مراجعان و مشتریان
- ۱۲۴.....● نقش فرد در سازمان
- ۱۲۵.....۱ - ابهام نقش
- ۱۲۶.....۲ - گرانباری نقش
- ۱۲۸.....۳ - کمباری نقش
- ۱۲۹.....۴ - تعارض در نقش
- ۱۳۱.....● ویژگیهای شغل
- ۱۳۲.....۱ - آهنگ کار
- ۱۳۴.....۲ - تکرار کار
- ۱۳۶.....۳ - نوبتکاری
- ۱۳۸.....۴ - ویژگیهای مربوط به وظیفه
- ۱۴۰.....● ساختار و جو سازمانی
- ۱۴۰.....۱ - ساختار سازمانی
- ۱۴۲.....۲ - مقام / سطح در داخل سازمان
- ۱۴۲.....۳ - فرهنگ سازمانی

- ۴ - قلمرو سازمانی ۱۴۳
- راه و روش‌های مدیریت منابع انسانی ۱۴۵
- ۱ - ورود به محیط کار ۱۴۶
- ۲ - نبود آموزش ۱۴۷
- ۳ - ساختن و حفظ شغل یا حرفه ۱۴۸
- ۴ - باز خورد عملکرد ۱۴۹
- ۵ - پاداشها ۱۵۰
- ۶ - نداشتن تأمین و ابهام در آینده شغلی ۱۵۲
- ۷ - انتقال‌های شغل و حرفه ۱۵۳
- ۸ - ترک کار ۱۵۴
- ۹ - مسئولیت ۱۵۴
- فن‌آوری و خصیصه‌های مادی ۱۵۶

- فصل پنجم: ارزیابی و تشخیص ۱۶۱
- چگونه میزان استرس خود را از ابعاد مختلف بسنجیم؟ ۱۶۳
- آزمون یک: مقیاس ارزشیابی سازگاری مجدد اجتماعی ۱۶۴
- آزمون دو: تیپ شخصیتی A و B ۱۶۶
- آزمون سه: میزان اضطراب برنز ۱۶۸
- آزمون چهار: میزان افسردگی برنز ۱۷۱
- آزمون پنج: آسیب‌های جسمی ناشی از استرس ۱۷۳
- آزمون شش: وضعیت شما در زندگی خانوادگی ۱۷۶
- آزمون هفت: احساس استرس عمومی ۱۷۸
- آزمون هشت: استرس در محیط کار ۱۷۹
- آزمون نه: شرایط کاری پرفشار ۱۸۱
- تشخیص: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری ارزیابی ۱۸۴

- فصل ششم: راه‌های پیشگیری و شیوه‌های مقابله با استرس شغلی ۱۹۱
- راه‌های پیشگیری از استرس شغلی را بیاموزیم و شیوه‌های مقابله با آن ۱۹۳
- راه به کار گیریم ۱۹۳
- تعدیل‌کننده‌های استرس ۱۹۳
- ۱ - درجه انتظار اثربخشی ۱۹۴

- ۲- نیروی روانی ۱۹۷
- پرسشنامه: آزمون منبع کنترل ۱۹۹
- کلید پاسخهای «مقیاس منبع کنترل» ۲۰۲
- تفسیر نتایج ۲۰۲
- ۳- شوخ طبعی: آیا دل شاد به اندازه دارو اثر دارد؟ ۲۰۳
- ۴- قابلیت پیش بینی ۲۰۴
- ۵- حمایت اجتماعی ۲۰۷
- ۵-۱- مشغولیت هیجانی ۲۰۸
- ۵-۲- کمک عملی ۲۰۸
- ۵-۳- اطلاعات ۲۰۸
- ۵-۴- ارزشیابی ۲۰۸
- ۵-۵- اجتماعی شدن ۲۰۸
- راهبردهای اداره و مهار استرس ۲۰۹
- کاهش استرس با استفاده از فنون شناختی ۲۱۱
- ۱- روش آلبرت آلبس: درمان عقلانی-عاطفی (RET) ۲۱۲
- ۲- روش دونالد مایکنهام: روش آموزش به خود دستور دادن ۲۱۴
- آموزش مصون سازی در مقابل استرس ۲۱۶
- کاهش برانگیختگی ۲۱۸
- مدی تیشن: فن مبتنی بر کاهش برانگیختگی ۲۱۸
- ۱- مدی تیشن از طریق تمرکز ذهن بر روی تنفس ۲۲۰
- ۲- مدی تیشن از طریق تمرکز بر روی یک کلمه یا جمله (ورد) ۲۲۱
- آرمیدگی عمیق: فن مبتنی بر کاهش برانگیختگی ۲۲۱
- یادگیری یک پاسخ هیجانی انطباقی: ابداع نشانه آرمیدگی ۲۲۶
- بازآموزی پاسخهای هیجانی: رویکرد حساسیت زدایی منظم ۲۲۸
- پسخوراند زیستی ۲۳۰
- نتیجه گیری و تفاوت سه روش مدی تیشن، آرمیدگی و بازخورد زیستی ۲۳۱
- اصلاح رفتار تیپ A برای کنار آمدن با استرس: ۲۳۱
- آرام کردن احساس فوریت ۲۳۲
- آرام کردن خصومت ۲۳۴
- آرام کردن تمایلات خودتخریبی ۲۳۶
- ورزش ۲۳۷

- مزایای روانی ورزش ۲۴۰
- چگونه باید شروع کرد ۲۴۱
- ورزشهای آنروبیک را امتحان کنید ۲۴۳
- پیاده‌روی کنید ۲۴۴
- با شنا کردن خود را آرام کنید ۲۴۴
- اجازه ندهید که فشار روانی باعث درد گردن شما شود ۲۴۵
- وضعیت بدنی ضد فشار روانی را یاد بگیرید و آن را حفظ کنید ۲۴۶
- روی آرواره‌های خود کار کنید ۲۴۷
- در محل کارتان ورزش کنید ۲۴۸
- نور درمانی با آفتاب را آزمایش کنید ۲۴۹
- از درمان با چشمه‌های آب معدنی لذت ببرید ۲۵۰
- از بو درمانی برای بالا بردن آرامش و سلامتی بهره‌مند شوید ۲۵۱
- از موسیقی درمانی برای کاهش تنش و تقویت افکار مثبت کمک بگیرید ۲۵۱
- چند توصیه کاربردی دیگر برای کاهش استرس‌های شغلی ۲۵۲
- ۱- کاری کنید که شغل شما در خدمت‌تان باشد ۲۵۲
- ۲- حس معنویت را در خودتان پرورش دهید ۲۵۴
- ۳- کمال‌گرایی خود را تعدیل کنید ۲۵۵
- ۴- مسئولیتها و اختیارات را به دیگران هم واگذار کنید ۲۵۶
- ۵- از کارهایتان فهرست تهیه کنید ۲۵۶
- تغذیه و کنترل وزن ۲۵۷
- مشکلات خواب ۲۵۹
- ده توصیه برای بهبود خواب ۲۶۰
- هفت وسیله بهتر فکر کردن ۲۶۲
- ۱- توجه به جنبه‌های مثبت و منفی امور ۲۶۲
- ۲- در نظر گرفتن تمام عوامل ۲۶۴
- ۳- نتیجه و عاقبت تصمیمات ۲۶۴
- ۴- هدفها، نظریات و مقصودها ۲۶۵
- ۵- در نظر گرفتن اولویتها ۲۶۶
- ۶- راه حل‌ها و امکانات مختلف ۲۶۶
- ۷- نقطه نظر دیگران (خود را به جای دیگران بگذاریم) ۲۶۷

فصل هفتم: خویشتنداری و مدیریت رفتار	۲۶۹
☞ هر آنچه می‌خواهید انجام دهید	۲۷۰
● هشت گام خویشتنداری	۲۷۲
۱- بیان مشکل در قالب رفتارهای اختصاصی	۲۷۲
۲- فهرست‌بندی دلایل شخصی برای تغییر آن رفتار	۲۷۴
۳- گردآوری اطلاعات ذی‌ربط با استفاده از یادداشت‌برداری	۲۷۵
۴- تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به خط پایه	۲۸۰
۵- بیان اهداف اختصاصی	۲۸۰
۶- طراحی و اجرای برنامه	۲۸۱
۷- ارزیابی میزان توفیق برنامه	۲۸۴
۸- اتمام، تداوم، یا اصلاح برنامه	۲۸۴
● عملی کردن: فنون خویشتنداری	۲۸۵
۱- تغییر موقعیت	۲۸۶
۲- شرطی‌سازی نشانه‌ای	۲۸۷
۳- خاموشی نشانه‌ای (برای رفتارهای نامطلوب)	۲۸۸
۴- تقویت	۲۹۰
۵- پاسخهای جانشین یا متضاد	۲۹۶
۶- زنجیره‌سازی	۲۹۷
۷- افکاری که می‌توانند در زنجیره رفتاری قرار بگیرند	۲۹۸
۸- استفاده از یک قرارداد مکتوب	۳۰۲
● تمرین برای ساخت برنامه‌های خویشتنداری	۳۰۳
تمرین ۱: برنامه‌ای برای کاهش مصرف کالری	۳۰۴
تمرین ۲: برنامه برای افزایش تمرین و ورزش	۳۰۷
تمرین ۳: برنامه کاهش سیگار	۳۰۹
فهرست منابع	۳۱۳

پیشگفتار

آیا مطالعه دربارهٔ استرس باعث ایجاد استرس می‌شود؟ احتمال دارد که مطالعهٔ این نوشته‌ها دربارهٔ استرس، در شما کمی استرس ایجاد کند. به هر حال احتمال این امر وجود دارد، چون با خواندن این کتاب تمام موارد زندگی خانوادگی و شغلی برای شما مرور و یادآوری می‌شود، مانند خانواده شما، شغل شما، و دنیایی که در آن زندگی می‌کنید. اما امیدواریم نتیجه خوشحال‌کننده باشد.

با خواندن این کتاب بیشتر از قبل دربارهٔ عکس‌العمل جسم و روان خود در برابر استرس آشنا شده و درمی‌یابید که چگونه می‌توانید با شرایط استرس‌زا مقابله کنید، و واکنش‌هایتان را به نفع خودتان تغییر دهید.

اگر ما بخواهیم تنها یک برداشت از مطالب این کتاب داشته باشیم، این است که؛ «اقدامات مقتضی برای مقابله با استرس». که شما را توانا می‌سازد تا با استرس بعدی در زندگی خود مقابله صحیح داشته باشید، و استرس‌های زندگی را به عنوان یک دوست و تسهیل‌کننده در کارها هدایت نمایید.

همانند سایر نویسندگان ما نیز سعی خواهیم کرد روشن سازیم که استرس فرایندی طبیعی و تا حدودی خوب است که نه تنها نمی‌توانیم بدون آن زندگی

کنیم بلکه مقداری نیز نیازمند آن هستیم، برای کارها و فعالیتهای جدید، پیشرفتها و مبارزجوییها، حتی برخی تراژدی‌های زندگی. این کتاب به عنوان یک اثر جاویدان درباره استرس نوشته نشده است. بلکه هدف از انتشار، آن است که اطلاعات جدیدی را در زمینه استرس در اختیار شما قرار دهد و کمک کند تا استرس‌های مخصوص خانه و خانواده، استرس‌های مخصوص کار و محیط خود را بشناسید و آنها را به شکل صحیح مدیریت کنید. با آرزوی موفقیت برای همه شما عزیزان.

مقدمه مولفان

زندگی در قرن حاضر مملو از فشار روانی است. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که لحظات به سرعت سپری می‌شوند و این در شرایطی است که فن‌آوری (تکنولوژی) انسان را قادر ساخته در تمام ۲۴ ساعت فعال باشد. کار علاوه بر اینکه منابع مالی و سطح زندگی افراد را بهبود می‌بخشد، بر سلامت جسمی و روانی آنها نیز اثر مثبت و منفی می‌گذارد. در زندگی امروزی، کار بیش از پیش اهمیت پیدا کرده است. وقتی یکدیگر را ملاقات می‌کنیم، پس از سلام و احوالپرسی، اولین سوالی که معمولاً مطرح می‌شود این است که: چه کار می‌کنید؟

همانطور که می‌دانید؛ فشار روانی^۱ (استرس) در زندگی امروز بیش از هر زمان دیگر وجود دارد. هر شخصی در زندگی خود به شکلهای مختلف استرس را تجربه می‌کند، در گذشته هم بشر تحت استرس قرار می‌گرفته، به نوعی استرس جزئی از زندگی بشر است.

همه انسانها در زندگی روزمره در معرض انواع فشارهای روانی قرار دارند. کارگری که در محیط کارخانه کار می‌کند، روستایی کشاورز، تاجری بلند پرواز،

پزشکی که با بیماران متعدد سروکار دارد، بیماری که خود را برای عمل جراحی سخت آماده می‌کند، معلمی که در کلاس درس به تعلیم دانش‌آموزان مشغول است، کارمندی که با سیل بی‌شمار ارباب رجوع مواجه است، پلیسی که وظیفه حفظ نظم و نظارت بر اجرای قوانین اجتماعی را به عهده دارد، مادر شاغلی که ضمن مسئولیت کاری باید به فکر فرزند ۳ ساله خود هم باشد، ورزشکاری که خود را برای مسابقه‌ای جنجالی آماده می‌کند و بالاخره قربانیان وقایع آسیب‌زا مثل سیل، زلزله و غیره... همگی با رویدادهای استرس‌زا روبرو هستند که بهداشت روانی و جسمی آنها را تهدید می‌کند. بنابراین نظر به اینکه تجربه استرس (فشار روانی) جزء لاینفک زندگی بشر است لزوم آموزش افراد جامعه در سطح وسیع با هدف کاهش استرس و پیشگیری و مقابله با آن مطرح می‌شود.

دو دهه اخیر، دهه‌های پرچالش بود، و بسیاری از سازمانها به همان نحو که برای برخورد با مسئله رقابت، و فعالیت‌های جهانی شدن تغییر می‌کردند، با دورانهایی پرتلاطم روبرو شدند، برای کمک به برخورد و رفع چالشها باید عملکرد خود را به حداکثر رسانده و بر فشارهای عصبی خود غلبه کنند.

البته استرس، فقط در هنگام کار، با ما همراه نیست. بلکه در تمامی جنبه‌های زندگی ما رسوخ کرده است. هنگامی که مقدار زیادی استرس ایجاد می‌گردد، در حین کار و در محیط خانه نیز همراه ما باقی می‌ماند. زمانیکه شخص احساس می‌کند که ظرفیتش برای رفع نیازهای مربوط به یک موقعیت خاص ناکافی است، استرس بروز می‌کند به عبارت دیگر استرس نتیجه یک عدم توازن است.

فراگیر بودن استرس در جامعه از آن جا آشکار می‌شود که هر یک از ما با زبان خود به طرق مختلف آن را بیان می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم: «احساساتم جریحه‌دار شده‌اند، احساس فشار، تنش، وحشتزدگی، آشفتگی، بی‌قراری

می‌کنیم.» با هر زبانی که احساسمان را بیان کنیم، به هر حال استرس را همگی مان تجربه می‌کنیم.

به خاطر اهمیت فراوان این موضوع پژوهشهای گوناگون، به وضوح ثابت کرده‌اند که استرس، عامل کشنده‌ای است؛ یعنی رابطه‌ای بین استرس و بیماری‌های مختلف جسمانی وجود دارد. به طور مثال همبستگی زیادی بین استرس بیش از حد و بیماریهای قلب و عروق وجود دارد. همچنین بیماریهای متعدد دیگری نیز در ارتباط با استرس شناخته شده است.

کتابهای بسیاری قبلاً در مورد موضوع استرس به صورت تالیف و ترجمه، منتشر شده است. بعضی به جنبه سازمانی قضیه پرداخته و مفصلاً در مورد علائم و علل ایجاد استرس به بحث پرداخته‌اند.

کتاب حاضر تحت عنوان «استرس شغلی» به طریقی نسبتاً مستقل سعی دارد، به آسیبهای ناشی از استرس شغلی بپردازد هدف این داده‌ها دستیابی به یک زندگی سالم است.

این مطالب با رویکرد پژوهشی در شش فصل تهیه و تنظیم شده است. برای افراد شاغل در هر زمینه‌ای اعم از مشاغل دولتی یا غیردولتی، پستهای مدیریتی و غیرمدیریتی مفید و مناسب خواهد بود.

این کتاب به طور اختصاصی بر روی منابع استرس و مکانیزمهای مقابله با آن که در محیط کار وجود دارد، تمرکز یافته است.

شما با مطالعه این مطالب، ابتدا با استرس، و انواع واکنشها نسبت به آن آشنا می‌شوید و در بخش‌های دیگر از راههای پیشگیری و شیوه‌های مقابله با استرس آگاهی پیدا می‌کنید.

با مطالعه این کتاب، امیدواریم که درک عمیق‌تر و گسترده‌تری از استرس، در شما به وجود آید و از طریق تحقیق و تفکر درباره خودتان و واکنشهایتان نسبت به استرس، آگاهی کسب کنید. سپس در موقعیتی قرار خواهید گرفت که بتوانید با ایجاد و حفظ توازن در زندگی، بر استرس‌ها چیره شوید.

«مقابله با استرس» برای کمک به شما نوشته شده است، برای بهزیستن شما دوست عزیز، شما که مسئولیتی در کار برعهده دارید. این کتاب باید شما را قادر سازد که تا به نحو مؤثرتری با استرس‌های موجود مقابله کنید و از پیامدهای ناشی از استرس بیش از حد اجتناب ورزید، اگر شما از استرس، رنج می‌برید و می‌خواهید بدانید که چرا اینگونه هستید و چگونه می‌توانید بر آن چیره شوید، پس این مطالب برای شما مناسب است. چرا که شیوه‌های مختلف پیشگیری و مقابله با استرس برای شما معرفی شده است.

یک راه حل برای همهٔ مردم کارایی ندارد، به همین خاطر شما هر چه بیشتر در این مورد بدانید، در مقابله با فشارهای روانی در زندگی خود موفق‌تر خواهید شد.

به هر حال هدف از تألیف کتاب این است که افراد و سازمانها از ریشه‌ها و مبانی فشار روانی در محیطهای کاری و زندگی آگاهی یابند و از شیوهٔ کارایی و بهره‌گیری از آنها مطلع شوند. در واقع هدف این است که افراد بدانند از چه طریقی می‌شود استرسهای مخرب را مدیریت کرد.

اغلب مردم، استرس را به عنوان یک ویژگی منفی در زندگی خویش تلقی می‌کنند. این امر ممکن است صحت داشته باشد، اما در آموزش مدیریت مؤثر بر استرس، امکان دارد به این نتیجه برسید که تجربه لحظاتی پر استرس، می‌تواند عملاً برای شما سودمند نیز باشد. اگر استرس با مدیریت درست در مسیر صحیحی هدایت شود، می‌تواند برای تأمین و کسب انرژی جهت افزایش توانایی اجرایی و بهبود روحیه مورد استفاده واقع شود.

گفتنیها درباره استرس بسیار است. این کتاب روزنه‌ای است کوچک، به دنیای ناشناخته‌ها، اجازه می‌خواهیم که سخن زیبایی لافوتن که زینت‌بخش پایان کتاب است، پایان این بخش ما نیز باشد.

«اگر اثر من الگوی چندان مناسبی نیست، ولی دست کم راهی را گشوده‌ام،

دیگران حرف آخر را خواهند زد.»

در خاتمه از زحمات آقای احمد خوشبخت مروی مدیر انتشارات مدبر و سرکار خانم دارونی و دوستان و همکاران عزیزی که در تهیه این کتاب به نحوی از انحاء ما را یاری کرده‌اند، از جمله آقای دکتر محمود ساعتچی، آقای دکتر محمود ابروانی، آقای دکتر شهرام وزیری، آقای محمد خدادادی، آقای اکبر صفری و آقای بابک سپاس مقدم سپاسگزاری کرده و از خداوند سبحان سعادت و سلامت همه آنان را آرزو می‌نمایم.

امید است این تلاش ناچیز مورد استفاده اساتید ارجمند، دانشجویان عزیز و سایر علاقمندان محترم از جمله سازمانها و صنایع قرار گیرد و با پیشنهادات سازنده خود موجبات اصلاح این کتاب را در چاپهای بعدی فراهم سازند.

مهدی خدادادی - رضا دولتیار باستانی (بهار ۱۳۸۵)