فشارهای عصبی و روانی در سازمان
(اختصاصی)

نوشته میدانیان الله علیه

فشارهای عصبی و روانی که به اصطلاح استرس نامیده می‌شود در زندگی روزانه ما به طور فراوان مشاهده می‌گردد. دنیای صمیمی و فراصریاً برخی فشارهای فراوانی بار آورده‌است. نگرانی افراد نسبت به کان‌خانه‌ها، فرزندان، دوستی اجتماعی و روابط تکنولوژی و فناوری و هم از زنده شدن معلومات و اطلاعات، مشکلات مدیریت و تقویت کارکنان همگی سبب می‌شود که فرد از لحاظ بیداری بایستد تا استعداد آزمایشگاه‌های نوآورانه تجربه کند. نگرانی و مشکل‌ها و امیدواری گوناگونی باشد که گما با فشاری بدنی، عصبی و روانی وی می‌تواند است و گاهی با آن سازگار نشست، مجموعه‌ی خویش حرکت‌ها و فشارهای ناشی از آن در اصطلاح استرس نامیده می‌شود.

هر چند کاربرد و اثر استرس در روپترشکی سایه‌ای طولانی دارد ولی در سال‌های اخیر استفاده از آن در روانشناسی مدیریت و فشار سازمانی نیز متدول گردیده و به سبب رایج پدید آن در زندگی اجتماعی افراد، بخشی از مباحث سازمانی به استرس اختصاص پایه‌ای است.

فشار عصبی و روانی به شکل‌های گوناگون دیده می‌شود. همه‌ها به آنها اتسترس هیجانی نامیده می‌شود و در نتیجه واکنش‌های عصبی پدید می‌آید. این واکنش‌ها دارای امکان استرس علاوه بر آن ممکن است درتیجه عوامل مختلفی، فیزیکی، عاطفی، انتخابی و نیز تأثیر اشعه پدید آید.

1. Stress
فشار‌های عصبی و روانی در سازمان

2. Dr. Hans Selye
3. General Adaptation Syndrome

376
دارنده شدند.

۱ - واکنش آگاهی دهنده یا اعلام خطر
۲ - مرحله مهاجمت
۳ - مرحله فرسودگی

برای پیشگیری بیشتر مراحل بالا بیپر انتخاب نمونه‌ای باید از جنب شورای تصور کنید که نیازمند در ارائه خود آرام شدن و یا کار رویداده مشابه است. ناگهانه باید اعلام داده شود که نیاز است مرحله یا وظیفه باشد و خواسته است که شورا برای پرداختن در دست خود به بیمارستان برود. در این لحظه شخص دچار تنش و اضطراب ناگهانی می‌شود و نوعی که آرامش وی به می‌خورد. اندیشه‌های گوناگونی مانند تصادف فرزند، اتفاق بید برای همسر، بیماری شدید یکی از بستگان نزدیک کرده و ماند آن، وضع عادی ای را به می‌زند. اگر چنین شخصی در این لحظه آرامش یافت یا بهره از این زیر در آمریک شود، نشان‌های

۱ - افزایش تنفس
۲ - افزایش خون
۳ - افزایش ضربان قلب
۴- نشستن عرق سرد بر پیشانی
۵- پریدنگی زنگ‌چه‌های
۶- خشکسالی و تهوع عضلانی

این حالت‌ها به تغییرات فیزیولوژیکی و روانی ناشی از استرس است. مرحله نخست یا اعلام خطوری می‌شود. در این مرحله مقاومت به بدن آمادگی می‌باشد، با عامل استرس به اندازه بالی باید از نظر معمول کاهش یابد. پس از مرحله واکنش آگاهی دردنشده مرحله دوم که مرحله مقاومت است آغاز می‌شود.

در مرحله دوم، بدنش در وضعیت بالاتر از حد متوسط قرار می‌گیرد و به طور مداوم در برای استرس مقاومت می‌کند. این مرحله به دو صورت دیده می‌شود:
الف) واکنش نسبت به استرس که در مثال بالا فرد دچار آفتگانی شدید می‌شد و از محتویات خون نیز باریز می‌شد. با شتاب می‌تواند خون را به قلب برساند.
ب) مسلسل شدن بر استرس، بیشترین فشار شدن بر خون و با دید عضلانی، فرد به خود بیشترین کمکا و وسایل به چگونگی وضع آگاهی بیشتری پیدا کن و سپس دست به اقدام بزنند.

این دو حالت، اشاره‌ای از اینکه کدامیک تحقیق بهتری دارد مرحله دوم استرس یا مرحله مقاومت و واکنش نامیده می‌شود. آنچه می‌باید واکنش و مقاومت در این مرحله می‌شود، تغییرات نیروی سیستم‌های استرس که توسط شرکت‌ها و مواد شیمیایی به روش آید و تغییرات و واکنش‌های جسمی را پدید می‌آورد. در این حال بدن برای ادامه مقاومت مورد ذخیره و برای نهایت در بدن آرامش یا بهبود نیاز آید. (مانند اطمینان از اینکه خطر جسمی بوده و رفع شده است).

در حالی که کاهش دمای انگشتان از اینکه خطوری جزیی بوده و رفع شده است، عامل تحریک کننده ذهن رفته، واکنش بالینی آماده است، اکنون بدن ازانت صورت و فیزیولوژیکی‌ مشعل ترمیم می‌شود، یعنی غده‌های مروج فرمی در برای تجدید نیرو و بازسازی بیشتر آمادگی در بیمار و روانی به استرس باید را پیدا می‌کند و اعضای و وضع فیزیولوژیکی و روانی قدر به حالت عادی بر می‌گردد.

چنین حالت‌ها به‌گونه‌ای اگر طولانی نباشد، زنانی که به بدن وارد نمی‌آورند، اما و آگاهی واکنش به درازا بیشتر در حال بی‌پایی یا پرگفت به حالت عادی به سرعت از آن بوده یا کوتاه شود، در این حال تغییرات داخلی، بسیار شدید است و در نتیجه فرد نیروی فرمی برای جدای یا توسعه یک بیماری باشد در این مرحله که مرحله سوم یا خاصیت و به فرمول‌گذاری است منابع حیاتی به یک می‌رسید شرکت از بینه می‌افتد و حتی ممکن است...
در دوره‌ی جدید شماره یک‌می‌ست

مرگ‌ی فرا رسید (به نمودار ۱ نگاه کنید).

نمودار ۱: نقش‌گشایی‌های اصلی گروهی

فرآیند مقاومت عادی

<table>
<thead>
<tr>
<th>مرحله مقاومت</th>
<th>مرحله فرسودگی</th>
<th>واکنش آرایه‌ای دهند</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ترشح هورمون‌ها در سطح بالا</td>
<td>می‌باشد بخش یکی‌بضاعت فیزیولوژیکی برای مقابله با استرس به حداکثر می‌رسد مقایسه و وسیله مکانیزم‌های دفاعی و استراتژی سازگاری تشکیل می‌شود.</td>
<td>سطح هورمونی افزایش می‌یابد احساس بالا و نشانه‌ی پدیده می‌آید.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| شروع به پایین آمدن می‌کند علائم‌های تنشی با تنگی و سوزی در مراحل مشکل و سوزی در مراحل مشکل | می‌شد. | }

منبع: هنری، موسی، نوشته‌ها و تکنیک‌های ژنتیک‌های آپرایک، ۱۹۸۱

بر پایه این آگاهی‌ها فرضیه‌ای پدید آمده است. که استرس با ذلک عصبی و روانی رامایه بیماری می‌داند و با دقت من‌وان گفت اگر استرس همیشه چنین نباشد. اغلب اوقات پیش درآمد بیماری است.

میانه‌ی ترسی و بیماری با انگیزه‌ی

General Adaptation Syndrome
چندین سال پیش پزشکان دریافت که بیماری‌ای از بیماری‌های بدنی مانند سرماخوردگی، زخم ممکن آرتروز، بیماری‌های قلبی و سل با استرس مرتبطند. فرسودگی بدنی و احساسی، ارگانازم را ضعیف می‌کند و شخص در معرض بیماری قرار می‌گیرد. بر این پایه یک تحقیق تازه بیماری‌هایی از هشدار درصد مرگ‌مهربانی و امکان‌پذیری به ندرد در مواری ارتباط دارد.

دکتر هانس سلی معتقد است تغییرات فیزیولوژیکی جنین در یک ارگانیزم که دچار فشار روانی بیش از اندازه شده است آشکار می‌شود که از میان آنها ظاهر شدن زخم‌های عمیق همراه با خونریزی در مغز و اثری عدالت در می‌توان نام برد. با توجه به اینکه بیماری‌هایی که شخص به آن مبتلا می‌شود بر سطح ناشی از عوامل محیطی هر دو مربوط است، تنها به یکی از آنها می‌تواند تاثیرگذار باشد. بدین‌سان می‌توان دریافت که چرا یک فرد پنجاه ساله به نظر شمش ساله می‌رسد و پنجاه ساله دیگر حتی شمش ساله نشان می‌دهد. یکی از محتوم‌ترین اصولی که حاوی گفته است:

سن واقعی انسان بستگی بسیار زیادی به میزان فرسودگی و با سرعت خود فرآینده می‌دارد زیرا زندگی در اصل فراکنی است که به تدریج میزان انرژی سازگاری را که از پدر و مادر به اثر رسیده است مصرف می‌کند. نیروی حیاتی مانند یک حساب بانکی است که با برداشت می‌توان آن را به مصرف رسانید اما نمی‌توان به آن افزود. این کنترل شما بر این گنجینه کرک‌ها، مقداری است که از آن برداشت می‌کنید. راهحل مطمئناً متوقف کردن برداشت نیست زیرا چنین کاری منجر به مسر خواهد شد همچنین برداشت حداکثر بتواند ادامه حیات هم نیست زیرا این وضع اجازه یک زندگی گیاهی را می‌دهد که بتواند بر مسر است. همچنین این برداشت مصنوعی فراوانان است به شرط آنکه هیچگاه به مصرف نرسد و صرف کویش‌هایی بر اثر نشود.

بیماری‌ها یا مبتلا به استرس نیستند. در معرض بازیابی های بسیار استرس‌زا قرار دارند، استرشاد می‌تواند آنان را به چاپی که قبلاً بویه‌های بازگردد. تجربه روي حیوانات آشکارا نشان داده است که هر یک در معرض استرس قرار گرفتن داغ مانندی روزانه‌ای به‌ایست.
برچایی می‌گذارد که با آن ذخیره‌های سازگاری چنین صرف می‌شود که دیگر جانشینی آن امکان پذیر نیست. از آنجا که به طور دائم دوره‌های استرس و استراحت را می‌گذرانیم حتی کم‌شدت یک دیقیقه از این سازگاری در هر روز هم جمع می‌شود و مجموع آن چیزی است که در نهایت آن را پیری و سالخوردوگی می‌نماید.

نشانه‌های استرس

با این‌که یادآوری که میزان تحمیل افراد در برای فشار روانی و عوامل استرس زا یکسان نیست، واکنش افراد در برای استرس نیز متفاوت است. علائم آگاهی هدفه استرس بسیار گوناگون است و برای هر فرد منحصر به خود اوضاع که پر اعضا، جویدن تناخ، فشار آوردن به پندهای انگشتان، بهم فشردن دندانها، جویدن لب و تنومه‌های بسیاری را می‌توان ذکر کرد. در اینجا پرسشی مطرح می‌شود که چرا تعدادی از مردان و زنان خود را با فشارهای روانی باید ترک کنند. همانند گزارشاتی که در سراسر روزی، مشکلات اداری و گرفتاری‌های خانوادگی سازگاری می‌کنند در حالیکه بسیاری که بیماری چنین مسئولیت مهمی بر عهده ندارند تنها در این‌که بحث کوتاهی به مراقبت یا همکاران یا محوریت‌های از یک امتیاز اداری توان خرد را از دست می‌دهند، بسیاری گزاری که هر کس باید می‌پرسی می‌دهد به گونه‌ای آشکار با پاسخ دیگران متفاوت است، بیش از سایر تنها جدول بانموداری گزارش کنم که در آن نشان دهنده که مقدار معمول استرس معادل چه اندازه تغییر بدنی است. برای پیشینه این اخلاقیات تنها با یادآور شویم که واکنش افراد در برای عوامل استرس زا یکدیگر متفاوت و نشانه‌های آن نیز مختلف است. از میان نشانه‌های عمومی استرس موارد زیر اشارات است.

پی اشتیاقی یا اشتهای زیاد در حالی که تعدادی افراد هنگام فشار روانی و عصبی دچار دل بهم خوردنی و پی اشتیاقی می‌شوند، افراد دیگری عکس این وضع را دارند و هنگام آشفتگی پوستی به اندیشیده به خوردن رومی آورند و با مصرف مقدار زیادی شیرینی، غذاهای سرپیچی، میوه و آجیل و تخلخل خود را ارضا می‌کند. باید دانست که خوردن بیش از اندازه یا پی اشتیاقی هنگام فشار روانی از علایم عمومی استرس هستند.

پی خوابی یا خوابی یا اندانه عده‌ای افراد هنگام استرس دچار پی خوابی می‌شوند و عده
دیگری حتما پس از اکنون خواب طولانی شبانه احساس می‌کند که نیاز به خواب دارد.
این هر دو حالات دیگری بی‌خوابی و خواب به‌یکدیگر از حد نشانه‌های استرس به شمار می‌آید.

در هر زمان پس از افزایش اغلب از سردرد شکایت می‌کند که هیچ‌گاه علائمی نداشت. آشفتگی، نرخ، تناقض و سایر عوامل تنش زا باشد، سردرد، پشت درد، درد گردن، وندمی درد، اغلب نشانه‌های استرس شدید هستند.

ناراحتی‌ها از جمله علائم استرس می‌توان از ناحیه‌های پوستی، شارشی و جوش‌پزی که در پیشانی، صورت و سایر اندام‌ها همگام هیجان شدید ظاهر می‌شود نام ببرد.

در سطحی و احساسی گاهی براثر استرس فرآیندهای شخصی برای مدت کوتاهی دچار خلاف دمایی یا وقته‌ای احساسی موقتی می‌شود. اگر این حالت‌ها بی‌ارای مدت طولانی به درازا بپیکر، دچار بی عاملی می‌گردد به اندازه‌ای که حتی واقع زندگی می‌شود.

از این رو شیوعی یا ژنتیکی در نظر گرفته می‌شود. برخورد کرده‌اید با سبب استرس طولانی و شدید، قدرت اندیشیدن درست و حل مشکل‌ها کاهش می‌یابد. در حالی، اشتیاق برخورد و نقصیدن نشانه‌های عمومی استرس شدید هستند.

استرس در بعضی از اغلب ها یک سرم از اکنون شبانه روز خوارد و در محیط کار می‌گذرانیم، فشارهای کاری، تناقض و نرمیدی‌ها ممکن است علل فرسودگی جسمی و عاطفی هستند و بیماری و پری زودرس نیز عواقب آن است.

آثار استرس در پیشگام کار سیاسی، قانون تمام می‌شود و به صورت کاهش در بیماری و کارایی و عدم رضایت شغلی نمودار می‌گردد. استرس مسکن است به شدت از کاربر اشتیاق جابه‌ای و غاربرش هزینه‌های درمانی بیش‌تری.
مدیریت دولتی

موردی آمیخته ای که در زمینه کمک به درمان اسکرف فعالیت می‌کند در گزارش سالانه خود نوشته است که مرگ زودرس کارگران برای صنایع آمریکایی سالانه 25 میلیارد دلار هزینه به بار می‌آورد. مؤسسات صنعتی ایالات متحده آمریکا سالانه 145 میلیارد دلار هزینه پیداشت و درمان کارگران خود می‌کنند که این رقم هر سال 15 درصد افزایش می‌یابد.

حتی یک پیمانار کمکی استرس زا می‌تواند آثار مهمی بر سازمان داشته باشد. آثار
منفی پیمانار یک مدلی پیاده‌ست که دچار سردردهای عمیقی می‌شود به صورت کاهش کارآیی، تغییر راه‌های مراقبت با پیشگیری و درمان و اختلالات مشی و نوع اعمال و همکاران و زیرساخت‌های مانند می‌شود. یک مدلی دچار استرس سه توانایی همه کارگران را دچار استرس کند و یک کارگر می‌تواند استرس خود را به دیگران سریع‌تر دهد و به امکانات و تواناییهای دیگر افراد داشته پرداخته باشد که نتیجه‌انجام یافته برای شرکت‌هایی که مهم‌ترین اهداف آنها کاهش استرس کارگران و کاهش استرس در کارگران می‌شود که از همان آنها می‌توان جهت بهبود زیرآموزی بر باید.

وزیکی‌باینی پیش‌بینی‌پردازی بی‌کافی‌تخیل و عدم شایستگی افراد در کار در معیوب کار به ویژه آخر عمر خود با اعمال قدرت باشند سبب عصبانیت و نشانه‌های متغیر شهوت استرس شدید هنگامی رخ می‌دهد که کاربرد عاطفه در تدریج و پیش‌بینی افزایش سرویس شد خود را دارا ندارند. همچنین افساری که رئیس راهبرد استرس از منظور وظایف اداری یا منابع شایستگی را نشان داده‌اند که باکست‌هایی که در نهایت کارگران را افراد احساسی که در نهایت کارگران را یک‌ واحد باز کار دچار استرس نیست از آن‌ها بوده‌اند. که به صورت تعلیم‌یافته و توانایی‌های این کارگران جهت پیمای رشد مشکل و موانع و اقداماتی که آن را باز کرده، از جمله اینها دیده‌اند که مدیران ماندگارهای عاملیه می‌توانند به

نویس از شاذیت یکی از علل برزگان استرس کارگران کمک در کاهش استرس است. مدیران این اقدامات به عنوان "چنین مکانی که (آنتی‌ز) باز که بر از انتظار فردی است، هزینه توانمندی جامعه" چنین می‌کنند. این دیگران کارگران را بهتر از مانند مدیران و یا "می‌کنند است کارگرونهای نظر به برداشت آزمایش نسبت به رسانش و روانی و عملیاتی که علی‌الخصوص را می‌تواند یکی از مسئولیت‌های مدیران باشد.

9 Japan Institute for the Management of Stress
ظرفیت افراد بدنی درست نیست و در هر مورد بايد سطح کاره سطح انتظار و ظرفیت فرد در نظر گرفته شود.

برنامه‌های کاری فروده انجام کارهای متمتده در یک زمان مانند انجام مسافرت، شرکت در کلاس‌های مختلف، تهیه غذا و کار، قرار با افراد مختلف و تعهد برنامه‌های آینده، بسیار خسته کننده و استرس آور است. خواه اینگونه برنامه‌ها از سوی دیگران طرح‌ریزی شود یا خود فرد چنین برنامه‌ها را تدوین کند، انجام کارهای گوناگون و تهیه‌ساز متوقف در یک زمان نتیجه‌اش خستگی، فرسودگی و فشار روانی و عصبی خواهند بود و بايد به شدت از آن اجتناب شود.

نوبت امکانات کافی را انجام دهد یک گست امکانات را مي توان نبودن امکاناتي را قابل برده کافی، وسایل لازم، عدم همکاری دیگران و مانند آن دانست كه سبب تشنج و ازيمان رفت.

راستا امکان با میزان انجام کار در دیگر گروه‌ها دانشمندان نشان داده شده است که وجود استرس تا حدی نتیجه‌گذاری کار را افزایش مي‌دهد ولي پس از آن كار رو به تقصص مي‌رود.

همانگونی كه در نمودار 2 نشان داده شده است برای انجام کار به طريق مطلوب مياين از استرس‌‌مردانیاژ است. أگر استرس كمتر يا بيشتر از ازاي ميان بشود نتیجه‌گذار كار كاهش مي‌یابد.

برخی از فشارهای روانی و عصبی به سبب کار زیاد پدید مي‌آيد مانند فشار بيش از حداکثری، کشمکش و نوهبدی و پارداي به سبب میکرو بوتون بار کاری مانند مظهریت، بی معنی بوتون کار و عدم رضایت شغلی. هر دو وضعیت سنجیدن و سککي بيش از اندازه بار كاري ممولا از استرس شديد، در خطر افتادن سلامتي و سرانجام كاهش كار را در بني خواهد داشت.
نمودار ۱- رابطه میان استرس و انجام کار

شاهد: کیت دیویس، رفتار انسانی در کار (لیبرک مکنتراپبل ۱۹۸۸)

راهنمایی از میان بردن فشار رواني (استرس)

همانگونه که اشاره شد عوامل استرس زاگه در درون شخص وجود دارد و نتیجه
ساخت شخصیت، وضع بدنی، ترشح عضوی و حساسیت دستگاه‌های عصبی شخص است
و گاه در بین فرد مانند اشکالات محوطه سازی‌های با محیط اجتماعی است. این عوامل
به صورت که باشد نتیجه‌ای پیکسان دارد که علائم آن آشفتگی روانی، تنش، اضطراب
فشارهای عمیق و روانی در سازمان:

و نشانه‌هایی چون غرب‌کردن، ضربان سرعت قلب، لرزش درونی و انراشی تبادل تنفس است. این حالت‌ها که در نتیجه تغییر در وضعیت شیمی خون و پالین افتادن قند خون (هیپوگلیکسمی) ایجاد می‌شود، به‌وسیلهٔ دیگری، از این نظر، افزایش درد، آشکاری ذهنی، دوبیتی، معتدی گرایی، پریشان گویی، حساسیت، افسردگی و نیاییداری احساسی را موجب می‌شود و گاه سبب به‌خوابی و ناراحتی عصبی و روانی هم می‌شود.

اکنون این پرسش مطرح است که راه‌های ازمانی برای فشار روانی چیست و کدام یک می‌تواند است؟ پاسخ به این پرسش بی‌شک آن آسان نیست زیرا همانگونه که قبلاً یافته‌ام، شدت میزان واکنش افراد در برای عوامل استرس ذهنی یکسان نیست. در حالیکه مسئولان یک سایه‌ای با کمترین لرزش هواییما دچار نگرانی و اضطراب باعث استرس می‌شوند، خلبانی هواییما با راحتی مشگول کار خوش است و از پردازش خود لذت می‌برد. به عکس این قضیه هم وجود دارد زمانی که همه مسئولان به راحتی آماده‌اند و هواییما دچار نقص فنی می‌شود یا در وضع پرواز از انتظار جوی اشکال پدیده می‌آید خلبان هواییما تنشینی کسی است که دچار نشانه‌روانی می‌شود.

دیرینان یک سازمان به سبب مسئولیت که در مشاغل خود دارند، به دیگران در معرض حوادث استرس را قرار می‌دهند. البته این جهت با تشکیل مراقبت و ضعف عصبی و روانی خود باشند و با استرس مقادیری کند، هم جهت واحدهای مقابله با استرس و نشانه‌روانی در هر افراد مختلف متفاوت است ولی به برخی از آنها که می‌توانند برای مدت‌ها و ماه‌ها کارکنان سازمان‌ها می‌توانند اشاره کنند.

۱. شناخت ووقت‌یابی در مثال خلبان هواپیما و مسئولان با آنها دلایل فشار روانی هر یک. خلاف دیگری بود ولی عدم شناخت ووقت‌یابی و تغییرات و اضطراب از آب آلودی جوی است. که همه در مسئولان هم در خلبان مسه دخالت به توانایی و شگفت و روانی می‌گردد. گروه مهارت خلبان سازمان پیش از شرکت در مرحله یا روبرو شدن با وضعیت‌های نازه به ارزیابی موقتی پرداخته، می‌توانند با آگاهی از وضع از پر شکری روانی کلی‌گیری کنند.

۲. در صورتی که این مسئولیت مشاهده شده است که امکانات کم‌تری باشد نشانه یک سازمان که در زمینه‌های مختلفی متخصص است به دیگر استرس‌ها و فشار از شرایط است. به‌عنوان نمونه می‌شود که همان‌طور که چندان نبودن دیده جویان با مطلوبی در زمینه کاری خود و آشکاری با نتایج در مشکل هر یک راه حلی ارائه نمی‌دهد.
۳- استراحت. در بحث‌های قبل دیدیم که هر چه فاصله میان دو حالت بیشتر با اسیرس زا کمتر شود، زمان بهبود کاهش می‌یابد و در نتیجه فرد نمی‌تواند خود را برای موقعیت بعدی آماده سازد. در اغلب کشورها در سازمان‌ها ساعات ورود و راه نوشیدن فرهنگ و حال و گذار کارگران اختصاص داده می‌شود تا بتوانند، با رفع خستگی، خود را برای ادامه کار آماده سازند. بنابراین شرکت در جلسات مکرر، ملاقات‌های اداری یپ دریب و نگرانی بیش از اندازه عوامل استرس زایی هستند که پاید از آن تا امکان پر حیز شود.

۴- برخی از اشکال به چند کار. بسیار دیده می‌شود که افراد و از جمله مدیران و کارکنان سازمان‌ها برای کسب درآمدهای بیشتر به چند کارکر که هر یک به بازار مستقلی خاص و یا بر اساس آنان به نهاد می‌پردازند. هر چند فعالیت از ضروریات زندگی عصر ماست ولی اشغال فکری به چند کار برایه آگر در زمینه‌های مختلف باشد موجب افزایش فشار روایت و نقش‌گری فرد می‌شود.

۵- هدف‌گرایی بودن. هدف‌گرایی سبب می‌شود که فرد از حالت بی‌قاویتی و سرگردانی که در نهایت به فشار عصبی و روایت می‌انجامد راه‌یابی یابد. به نظر دانشمندان انسان می‌باشد فعالیت دارد و فعال آفرینی به است و هرگونه فعالیت برای هدف صورت می‌گیرد. انسان فعال و هدف جوی برای زندگی خود تلاش می‌کند و تلاش و کوشش هدف‌گرا است. شدت فشار روایی می‌کاهد. کسانی که کار را نوعی سرگرمی می‌پندارند به سادگی خسته نمی‌شوند و از لحاظی زندگی خود لذت می‌برند. گوشین این گونه افراد با کار سرگرم می‌شوند و کار را جذابی از وجود خود می‌دانند. داشتن هدف در زندگی و در کارها از شدت اضطراب و سردرگمی کار می‌کاهد. آنان که دیگران را در کارهای خود بپردازند در مدیریت شرکت می‌دهند، به واقع از فکری آزاد برخوردارند و به دیگران احترام می‌گذارند. احترام به دیگران سبب واکنش مناسب از سوی آنان می‌شود و بدلگونه واکنش‌های تلافی‌جویانه و خصمانه‌ای جای خود را به واکنش‌های مثبت آمدن دوباره و کار بر پایه دوستی، همکاری، همبستگی، جلوگیری، و صمیمیت می‌دهد. فضای سازمانی با محیط کار بر پایه دوستی، همکاری، همبستگی، و صمیمیت می‌دهد. فضای سازمانی با محیط کار در مدیریت‌های مشترک جویانه به دنبال اطلاعاتی از محیط‌هایی است که افراد به دور از هدف‌های دیگران به تنهایی کار می‌کنند، زیرا کار در تنهایی نیازمند به اندیشیدن فردی، برنامه‌ریزی فردی و تصمیم‌گیری فردی است که در چند هم سنجیده و عاقلانه باشد فشار روایی سنگینی را به همراه دارد.
درمان‌ها و یا افرادی که به مرور زمان آگاهی کاملی از این مسائل دارند، تغییراتی در رفتار و رفتارهای خود را می‌کنند. درمان‌هایی که برای این افراد مطرح شده‌اند، ممکن است به‌طور کلی به این دستورالعمل‌ها و روش‌هایی که درمان‌های مربوط به این موضوعات ارائه شده‌اند بپردازند.

درمان‌هایی که برای افراد مبتلا به اختلالات ذهنی که در مورد مشکلات تازه‌ای وجود داشته باشند، ممکن است به‌طور کلی به این دستورالعمل‌ها و روش‌هایی که درمان‌های مربوط به این موضوعات ارائه شده‌اند بپردازند. درمان‌هایی که برای افراد مبتلا به اختلالات ذهنی که در مورد مشکلات تازه‌ای وجود داشته باشند، ممکن است به‌طور کلی به این دستورالعمل‌ها و روش‌هایی که درمان‌های مربوط به این موضوعات ارائه شده‌اند بپردازند.
پیشگیری از مطالعه این نوشته به کتاب‌ها و منابع زیر مراجعه نمایید:
2. J.H. Howard et al. "Health Patterns Associated With Type A Behavior." 
7. Dr. Dorenbach, Stress, The International Institute of National Health Sciences 1938.

10. محمد علی، تحقیق و مشاوره، مجله مدیریت دولت، شماره 5 مهر 1367، مدرک آزمون مدیریت دولتی.
11. حسنعلی فرخزاده، مدیران در داده‌های نیروی، مجله مدیریت دولتی، شماره 4 مهر 1367، مرکز آزمون مدیریت دولتی.
12. محمدعلی، تحقیق و مشاوره، مجله مدیریت دولتی، شماره 5 مهر 1368، مرکز آزمون مدیریت دولتی.
13. دکتر پریما، دکتر تحقیق و مشاوره، مرکز آزمون مشاوره، دیماه 1370، مرکز آزمون مشاوره، دیماه 1371
14. دکتر باقری، دکتر تحقیق و مشاوره، مرکز آزمون مدیریت دولتی، شماره 5 مهر 1367، مرکز آزمون مدیریت دولتی.