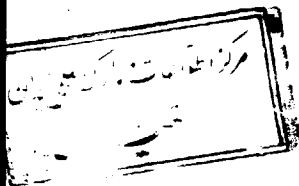


۱۳۸۰ / ۹ / ۱۰



دانشگاه تهران

دانشکده علوم اداری و مدیریت بازرگانی

پایان نامه کارشناسی ارشد

موضوع:

بررسی تأثیر دعا و ارتباط با خدا در کاهش فشارهای روانی مدیران

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر علی رضائیان

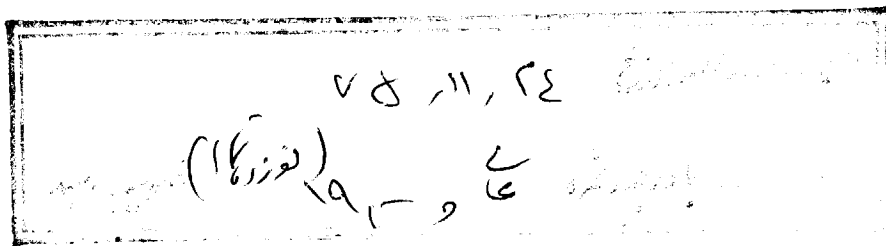
استاد مشاور

جناب آقای دکتر علی فتحی آشتیانی

013631

نگارش: حسین ظریف منش

زمستان ۱۳۷۵



۳۴۴۱۸

۱	فصل ۱- کلیات
۲	- مقدمه
۴	- بیان موضوع
۷	- هدف تحقیق
۸	- اهمیت تحقیق
۹	- فرضیات
۹	- قلمرو تحقیق
۱۱	- محدودیتهای تحقیق
۱۲	- واژه ها و اصطلاحات علمی
۱۲	- مدیریت
۱۳	- دعا
۱۳	- فشار روانی
۱۶	فصل ۲- مروری بر پیشینه تحقیق
۱۷	- بخش اول: پیشینه تحقیق پیرامون فشار روانی
۱۸	- مقدمه
۱۹	- تاریخچه
۲۵	- فشار عصبی چیست؟
۲۷	- انواع فشار روانی
۲۸	- فیزیولوژی و مراحل فشار روانی
۳۶	- سبکهای شناختی استعدادهای فشار روانی
۳۸	- منابع فشار روانی
۴۷	الف) علل شخصی
۴۷	ب) علل خانوادگی و اقتصادی
۴۷	ج) علل مربوط به محیط کار
۴۷	د) علل اجتماعی و فرهنگی
۴۸	- عوامل محیطی
۵۰	الف) عدم اطمینان اقتصادی

۵۱	ب (عدم اطمینان سیاسی
۵۱	ج (عدم اطمینان تکنولوژیکی
۵۲	- عوامل فردی
۵۵	- عوامل سازمانی
۶۱	- شرایط محیط کار
۶۲	- ساعات کار
۶۳	- مسافرت
۶۴	- حجم کار
۶۴	- میزان خطر
۶۶	- نقش سازمانی
۶۸	- تعارض نقش
۶۸	- ابهام نقش
۶۹	- مسئولیت
۷۲	- رابط سازمانی
۷۴	- بازپرستان
۷۴	- بامافوق
۷۵	- رابط با همکاران
۷۵	- ساختار سازمانی
۷۷	- مرحله حیات سازمان
۷۸	- مشاغل مدیریتی
۸۲	- تکمله
۸۳	- نشانه ها و آثار فشار روانی
۸۴	الف (نشانه های بدنی
۸۵	ب (نشانه های حرکتی
۸۶	- نشانه ها و آثار جسمی
۸۸	- نشانه ها و عوارض روانی
۹۱	- نشانه ها و عوارض رفتاری
۹۹	- عوامل تعدیل کننده فشار

- ۱۰۲ - ادراک
- ۱۰۴ - تجربه کاری
- ۱۰۵ - اعتقاد داشتن به مرکز کنترل
- ۱۰۶ - شخصیت
- ۱۰۷ - شخصیت " الف " " ب "
- ۱۱۱ - شخصیت متهور
- ۱۱۲ - مقابله با فشارهای روانی
- ۱۱۳ - الف) روشهای فردی
- ۱۱۳ - ورزش
- ۱۱۴ - تغذیه
- ۱۱۵ - خواب و استراحت
- ۱۱۶ - مدیریت زمان
- ۱۱۹ - روشهای تن آرامی
- ۱۲۴ - مراقبه
- ۱۲۶ - روش بازخوردی
- ۱۲۷ - حمایت های اجتماعی
- ۱۳۱ - خانواده
- ۱۳۳ - توسعه ذخیره رفتاری
- ۱۳۳ - ترک محیط
- ۱۳۳ - مدیریت اندیشه ری
- ۱۳۵ - مشاوره
- ۱۳۶ - خودخواهی دیگر خواهانه و احساس مفید بودن
- ۱۳۶ - تکلیف
- ۱۳۷ - ب) روشهای سازمانی
- ۱۴۰ - مدیریت نقش
- ۱۴۱ - ارتباطات سازمانی
- ۱۴۱ - گزینش و استماب افراد
- ۱۴۲ - حمایت های سازمانی
- ۱۴۲ - مشارکت افراد

۱۴۳	- تعیین هدف
۱۴۴	- تجدید طرح مشاغل
۱۴۵	- بخش دوم: پیشینه تحقیق پیرامون دعا
۱۴۷	- انسان کیست و چیست؟
۱۵۱	- ویژگیهای انسان و جایگاه او در نظام آفرینش
۱۵۵	- ابعاد وجودی رابط انسان
۱۵۵	- رابطه انسان با جهان
۱۵۶	- رابطه انسان با دیگر انسانها
۱۵۸	- رابطه انسان با خود
۱۵۸	- رابطه انسان با خدا
۱۶۰	- بررسی رابطه انسان با خدا
۱۶۰	- تسلیم و تسبیح
۱۶۲	- فطر ذاتی
۱۶۳	- فطرت
۱۶۴	- نیازها
۱۶۵	- شرر و مصیبتها
۱۶۵	- زندگی و مرگ
۱۶۷	- احساس بیگانگی
۱۶۹	- عبادت
۱۷۴	- نماز
۱۷۵	- ذکر
۱۷۷	- دعا
۱۷۷	- تعریف و اهمیت
۱۸۱	- شرایط دعا
۱۸۴	- آثار دعا
۱۸۷	- نگاهی به دعاهای شیعه
۱۸۹	- ارتباط با خدا و تاثیر آن در سلامت روانی
۱۹۳	- دردها و بلاها
۱۹۷	- اضطراب و نگرانی

۲۰۱	- درد تنهائی
۲۰۳	- مرگ
۲۰۵	- عشق
۲۰۹	فصل سوم: روش تحقیق
۲۱۰	- مقدمه
۲۱۰	- تاریخچه سیر سازماندهی: بنیاد مستضعفان و جانبازان
	انقلاب اسلامی
۲۱۸	- روش تحقیق
۲۱۹	- جامعه آماری
۲۲۱	- روش نمونه گیری
۲۲۱	- برآورد حجم نمونه
۲۲۲	- ابزار اندازه گیری و شیوه جمع آوری اطلاعات
۲۲۳	- مقیاس درجه بندی
۲۲۳	- نمره گذاری پرسشنامه
۲۲۴	- قابلیت اعتماد روایی پرسشنامه
۲۲۴	- قابلیت اعتماد
۲۲۵	- روایی
۲۲۵	- روش جمع آوری اطلاعات
۲۲۵	- روش های تجزیه اطلاعات
۲۲۸	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات و آزمون فرضیات
۲۲۹	- مقدمه
۲۲۹	- آزمون کردن فرض
۲۲۹	- بررسی فرضیه اول
۲۳۱	- بررسی فرضیه دوم
۲۳۲	- بررسی فرضیه سوم
۲۳۳	- بررسی فرضیه چهارم
۲۳۲	فصل پنجم: خلاصه نتیجه گیری و پیشنهادات
۲۳۵	- خلاصه

- نتیجه گیری

۲۳۷

- پیشنهادات

۲۳۸

- منابع و مآخذ

۲۴۰

- ضمیمه

۲۴۱



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۴۵	(۱) بررسی حوادث زندگی
۶۰	(۲) اثر عوامل تنش زایر مدیریت
۸۱	(۳) منابع فشارهای شغلی در مدیران
۹۴	(۴) روزهای کارهای از دست داده شده به علت عوامل روانی معین و عمال وابسته به اضطراب در انگلستان
۹۵	(۵) علل مرگ و میر و نوع حرفه در انگلستان ۷۲ - ۱۹۷۰
۹۶	(۶) درمدا افزایش غیبت در کار بین سالهای ۵ - ۱۹۴۰ تا ۹ - ۱۹۷۸ به علت بیماریهای وابسته به اضطراب
۹۶	(۷) بیماریهای جسمی و روانی که توسط زنان مدیر گزارش شده است
۹۷	(۸) علائم جسمی و روانی فشارهای عصبی و روانی
۹۸	(۹) اثر فشارهای روانی بر عملکرد جسمانی
۱۰۷	(۱۰) خصیصه های شانزده گانه اولیو
۱۱۸	(۱۱) هدفها و دوره زمانی
۱۱۸	(۱۲) تدابیری در مدیریت زمان
۱۲۲	(۱۳) اهداف و آثار روشهای تن آرامی
۱۲۳	(۱۴) فعالیتهای آرامش زا
۱۲۳	(۱۵) پاسخهای بدنی در برابر اضطراب و آرامش عمیق

فهرست نمودارها

صفحه

عنوان

۲۹	۱- خصوصیات سه مرحله ای GAS
۳۰	۲- مراحل فشار عصبی و اکشنهای آن در بدن
۳۳	۳- مدل فرد - محیط، در تبیین فشار
۳۷	۴- توالی حوادث در ارزیابی شناختی
۴۰	۵- عوامل و نشانه های فشار
۴۱	۶- مدلی برای تحلیل فشار های عصبی
۴۲	۷- نمونه ای از یک الگوی تنش
۵۷	۸- علل و پیامدهای فشار های زندگی و سازمانی
۶۵	۹- حجم کار و تاثیر آن در فشار روانی
۶۷	۱۰- منابع فشار نقش در کار
۷۱	۱۱- فشار های ناشی از مسئولیت شغلی
۷۲	۱۲- الگوی ارتباطی
۷۳	۱۳- رابطه فشار آورد در محیط کار
۷۶	۱۴- فشار ناشی از محیط سازمانی
۸۵	۱۵- برخی نتایج فشار های روانی
۸۷	۱۶- خط پرواز به سوی حمله قلبی
۹۲	۱۷- رابطه میان فشار روانی و عملکرد
۹۳	۱۸- نتایج فشار عصبی و روانی زیاد
۱۰۱	۱۹- عوامل موثر در تحلیل فشار های روانی
۱۰۳	۲۰- عوامل موثر بر ادراک
	۲۱- استراتژی های سازمان جهت کمک به کارکنان در مقابله با
۱۳۹	فشار های عصبی
۲۱۶	۲۲- نمودار سازمانی بنیاد مستضعفان
۲۱۷	۲۳- نمودار سازمانی بنیاد مستضعفان و جانبازان انقلاب اسلامی

فصل ۱

کلیات

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی

بسم الله الرحمن الرحيم

دست گیر و جرم مارا ورگذار	ای خدای پاک و بی انباز و یار
که ترارحم آورد آن ای رفیق	یاد ده مارا سخنهای رفیق
ایمنی از تو مهابت هم ز تو	هم دعا از تو اجابت هم ز تو
مصلحتی توای تو سلطان سخن	گر خطا گفتم اصلاحش توکن
جوی خون ار بود چون نیلش کنی	کیمیا داری که تبدیلتش کنی

مقدمه

در اوایل قرن بیستم دکتر فرانسیس ولجی به زی روانپزشک برجسته مجارستانی پیشگوئی هوشمندانه و شگرفی را مطرح کرد:

«اگر ما در روش زندگی خودمان دست به تغییرات زیادی نزنیم، در قرن آینده بیماریهای روانی بیشترین میزان شیوع را خواهد داشت.»

آری همانگونه که تافلر می گوید :

در سراسر کشورهای مرفه فریاد عجز و لابه ای آشنا به گوش می رسد. میزان خودکشی نوجوانان روبه افزایش گذاشته است. الکلیسم بیداد می کند. افسردگی روانی همه گیر شده است. بربریت و جنایت مد روز گردیده است. در ایالات متحده اتاقهای اورژانس بیمارستانها مملو است از معتادان به ماری جوانا، دیوانه های سرعت و دسته های اراذل و اوباش. معتادان به کوکائین، و هروئینها و سرانجام افرادی که گرفتار بحران شدید عصبی شده اند. مددکاری اجتماعی و بهداشت روانی در همه جا به سرعت روبه گسترش گذاشته است. در واشنگتن یک کمیسیون بهداشت روانی وابسته به دفتر ریاست جمهوری اعلام می دارد که به طور کامل یک چهارم همه شهروندان ایالات متحده از نوعی فشار شدید عصبی رنج می برند. روانشناسی از مؤسسه ملی بهداشت روانی ادعا می کند که تقریباً هیچ خانواده ای بدون نوعی ناهنجاری روانی وجود ندارد و اعلام می کند که روان پریشی جامعه امریکا را که آشفته و پریشان و متفرق و نگران آینده است فرا گرفته است.

زندگی روزمره واقعاً به طور فاحشی کیفیت خود را از دست داده است. اعصاب همه خرد و داغان است. دست به یقه شدن و تیراندازی در مترو و یا صفهای بنزین نشانگر این واقعیت است که کنترل اعصاب از دست افراد خارج شده است. میلیونها نفر از مردم به آخرین حد ظرفیتشان رسیده اند. در برکلی نشریه ای پیدا می شود که به این شعار

اختصاص یافته است: جنون، نبوغ و تقدس همگی به یک حوزه تعلق دارند و باید از عنوان و اعتبار مشابهی برخوردار گردند.^(۱)

اشتباه بزرگ الوین تافلر در این است که این «فاجعه بزرگ انسانی» و این ازهم گسیختگی روانی را به مرحله گذار از موج دوم به موج سوم می داند حال آنکه واقعیت این است که در عصر حاضر انسان از برکت پیشرفت علم و فن آوری در بعد ابزاری به جایگاهی بس رفیع و به رشدی بی نظیر و شگفت آور رسیده است و اوست که سرمست از باده غروری که در دوره رنسانس نوشید ندای «انا ربکم الاعلی»^(۲) خویش را نه تنها در پهنه زمین که در فضای لایتناهی سر داده است اما صد افسوس که بنی آدم از جهات معنوی و انسانی شاید پست ترین و سخت ترین دوره حیات خویش را می گذراند.

در دوران دستکاری ژنتیکی، عصر ماهواره ها، زمانه خلق ماشینهای هوشمند و در زمان تولید فرا انبوه کالاهای رنگارنگ بشریت گرفتار در حصار هزار توی تفکر مادی و ابتذال خودپرستی نمی داند کجای این شب تیره بیاویزد قبای ژنده خود را!^(۳)

آلبرکامو قرن کنونی را قرن ترس نامید و قرن بیستم همانگونه بود که پیش بینی می شد، با حجم وسیعی از بیماری روانی، افسردگی، اضطراب، فشارهای عصبی، جنون و عدم احساس امنیت روبرو هستیم. جمع زیادی از پزشکان، روانپزشکان و روانشناسان در بدر به دنبال یافتن راههای درمان بیماریهای عمده قرن هستند و علیرغم همه تلاش ها دانشمندان هنوز راه بجائی نبرده اند.

قرن بیستم با همه تیرگیها و مشکلاتش شاهد یکی رویداد بس عظیم و مقدس بود انفجار نور، طلوع خورشیدی که در زمستان یخ زده و سوزنده زندگی انسان عصر کنونی بارقه امید را بوجود آورد و دلها را به گرمی ایمان و عشق و به عطر معنویت معطر کرد.

مردی از تبار پیامبران به اراده الهی علم مبارزه با ابوجهل ها و ابولهب های زمان را برافراشت و انسان را به سوی نور، عشق، ایمان و دریک کلام خدا دعوت کرد.

هنوز ندای مقدس او در گوش جهان طنین انداز است:

«کسانی که با خدا باشند، توجه به خدا و ایمان به خدا داشته باشند خداوند آنها را از تمام ظلمتها، از تمام تاریکیها

۱ الوین تافلر، موج سوم، ترجمه شهیندخت خوارزمی، نشر نو، ۱۳۶۶، ص ۵۰۵-۵۰۳

۲ اقتباس از شعری از نیمایوشیج

۳ التارغات ۷۹