

پر توجفتایی

روزنامه‌نگار

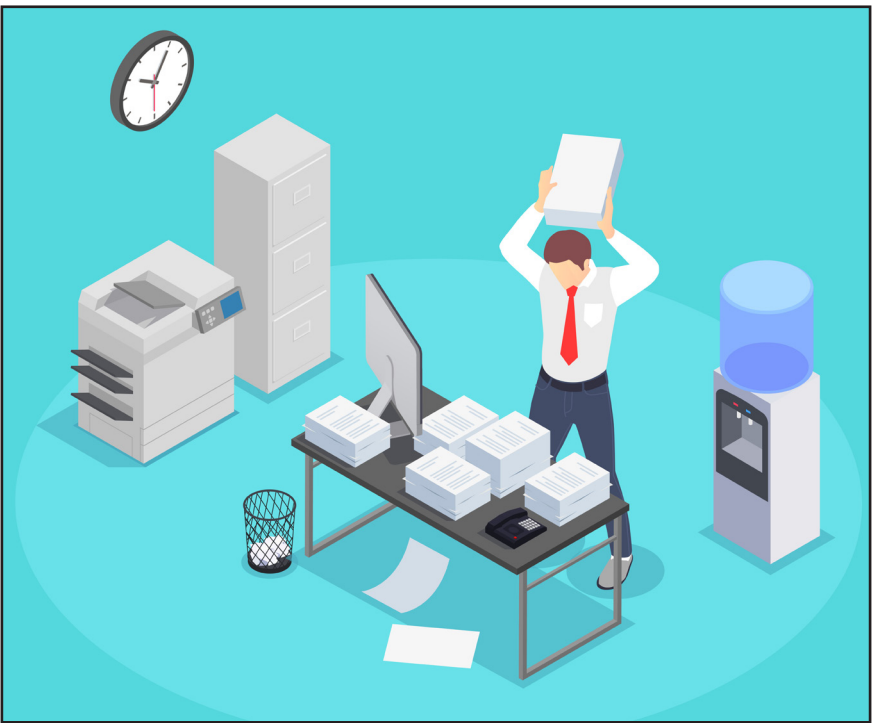
امروزه زندگی در شهرهای بزرگ، مشغله‌های زیادی را برای انسان در بازار کار به وجود آورده است. همه باید کار کنند تا بتوانند نیازهای خود را برطرف کنند. حتی در بسیاری اوقات افراد خود را با شغل شان معرفی می کنند. یک فرد شاغل بیشترین زمان خود را سر کار و در محیط کارش می گذراند و اگر این محیط مطابق میلش نبوده یا وظایف شغلی اش برای او سنگین باشد بار روانی زیادی را تحمل خواهد کرد. اغلب افراد، بیشتر زمان بیداری خود را به کار کردن می گذرانند. اگر از شغل تان متنفرید، از رفتن به سر کار واهمه دارید و آنچه انجام می دهید شما را خشنود و راضی نمی کند، این موضوع می تواند آسیب روحی شدیدی به شما برزند.

زمانی که در محیط کار مسئولیت‌های زیادی را به عهده می گیریم، ساعات طولانی تری کار می کنیم و تحت فشار روانی بیشتری هستیم، دچار وضعیتی می شویم که اغلب برایمان بیگانه است. این وضعیت «فرسودگی شغلی» نام دارد که در دنیای امروزی بسیار شایع شده است. افرادی که برای کنار آمدن با استرس محل کار دست و پنجه نرم می کنند ممکن است خود را در معرض ریسک بالای فرسودگی شغلی قرار دهند. فرسودگی باعث حس خستگی بیش از حد، تهی شدن و عدم توانایی در کنار آمدن با نیازهای زندگی در افراد می شود. در نتیجه فرسودگی شغلی، به شدت احساس خستگی می کنیم، شادی‌هایی که در کارمان داشتیم را از دست می دهیم و سلامت روحی و جسمی مان به خطر می افتد. پس اگر شما هم با این احساسات درگیر هستید، با ما در این مقاله همراه باشید تا با نشانه‌های این پدیده و راه‌های جلوگیری از آن آشنا شوید.

تعریفی برای فرسودگی شغلی

واژه «فرسودگی شغلی» اصطلاحی نسبتاً جدید است که اولین بار در سال ۱۹۴۲ توسط هربرت فرویدنبرگر در کتابی به نام «فرسودگی شغلی: هزینه بالای موفقیت» مطرح شد. فرسودگی در اصل، نابودی انگیزه یا مشوق، بخصوص در زمانی که فداکاری یک شخص برای یک علت یا رابطه نمی تواند منجر به تولید نتیجه مطلوب شود، تعریف می شود. «فرسودگی شغلی» واکنشی به فشار شغلی طولانی مدت یا مزمن است و با سه بُعد اصلی توصیف می شود؛ خستگی شدید، منفی بافی (حس همذات پنداری کمتر با شغل) و احساس افت در توانایی شغلی. فرسودگی یک شرایط پزشکی-فیزیکی نیست، اما در دسته‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها به عنوان یک عامل تأثیرگذار روی وضعیت سلامتی و در راهنمای آماری تشخیصی، به عنوان

فرسودگی شغلی؛ آفت قرن حاضر



شرایط مستلزم رسیدگی بالینی فهرست شده است.

بر این اساس، تعریف فرسودگی شغلی، خستگی شدید ذهنی و فیزیکی ناشی از استرس مزمن در محیط کار است. تعریف فرسودگی شغلی ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی به این شرح است: «سندرم ناشی از استرس مزمن محل کار که به خوبی مدیریت نشده است.»

نشانه‌های اعلام خطر

افرادی که با معضل فرسودگی شغلی دست و پنجه نرم می کنند شغل خود را به طور فزاینده‌ای استرس‌زا و ناامیدکننده می‌دانند. احتمال اینکه نسبت به شرایط کاری خود و افرادی که با آن‌ها کار می‌کنند بدبین شوند بسیار بالاست. همچنین ممکن است از نظر

احساسی از خود فاصله بگیرند و نسبت به کارشان بی‌حس شوند. فرسودگی شغلی با کاهش در شور و شوق و در خستگی شغلی مشخص می‌شود. به دنبال فرسودگی شغلی عوارضی بروز پیدا می‌کند که اولین آن فرسودگی جسمی است. بی‌تفاوتی نسبت به کار، احساس کسالت و سستی و عدم تمایل به ادامه کار، کاهش ظرفیت و قابلیت انجام وظایف، اختلال در کار طبیعی دستگاه‌های بدن مانند جریان خون، تنفس و سیستم عصبی، کاهش کمی و کیفی کار به علت کاهش قدرت و دقت، افزایش ساعات غیبت و افزایش حوادث ناشی از کار بخشی از نشانه‌هایی هستند که باید آن را جدی گرفت و یک هشدار جدی قلمداد کرد. همچنین بهتر است بدانید افرادی که فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند، شغل خود را به صورت فزاینده‌ای استرس‌زا و

طاقت‌فرسا می‌بینند. این افراد ممکن است نسبت به شرایط کاری خود و افسردگی که با آن‌ها کار می‌کنند بدبین شوند. همچنین احتمال دارد از نظر احساسی از کار خود فاصله گرفته و نسبت به آن بی‌حس و بی‌انگیزه شوند.

راهکار پیشگیری و مبارزه

اگر احساس می‌کنید دچار فرسودگی شغلی شده‌اید آن را نادیده نگیرید و به فکر راه حل باشید. فردی که دچار فرسودگی شده نیاز دارد تا تغییراتی در محیط کاری خود ایجاد کند. مراجعه به بخش منابع انسانی برای مشکلات محیط کار یا گفت‌وگو با سرپرست در مورد مسائل می‌تواند به کارمندان کمک کند، اما به شرطی که مدیران بالادستی مصمم به ساختن محیط کاری سالم‌تر باشند. اما در برخی موارد، تنها تغییر در موقعیت کاری یا یافتن شغل جدید است که به درمان فرسودگی شغلی کمک می‌کند. یکی از بزرگترین مشکلات مرتبط با فرسودگی شغلی این است که بسیاری از افراد به دلیل نیاز به کمک، احساس شرمندگی می‌کنند، زیرا محیط کار اغلب از ضعیف شدن عملکرد پشتیبانی نمی‌کند.

مطمئن باشید تنها نیستید و می‌توانید از حمایت همکاران، دوستان یا اعضای خانواده بهره‌مند شوید. اگر برای انجام کاری نیاز به راهنمایی دارید یا فشار کاری تان زیاد است از همکاران تان کمک بگیرید. اگر احساس می‌کنید کنترل شرایط از دست تان خارج شده باید از یک روانپزشک، روانشناس و یا مشاور کمک بگیرید و در صورت نیاز از درمان‌های دارویی استفاده کنید. اگر هیچ کدام از راهکارهایی که تا اینجا معرفی کردیم، انرژی شما را برای ادامه کار افزایش ندهد، نیاز است تا جدی‌تر به بررسی این موضوع بپردازید. در واقع اگر تمامی وظایف خود را انجام داده‌اید و کمی خسته شده‌اید، اما در کل احساس مؤثر بودن دارید، به احتمال زیاد هنوز دچار فرسودگی شغلی نشده‌اید.

هر زمان که احساس کردید در کار خود هیچ پیشرفتی ندارید و کاری که انجام می‌دهید به نظر بی‌اهمیت است، وقتش رسیده تا برای وضعیت خود فکری کنید. بررسی کنید که آیا مدیر و یا سرپرست تیم تان هر چیزی که برای بهبود عملکرد تان نیاز دارید را فراهم می‌کند؟ اگر این طور نیست، لازم است تا این مسئله را با آن‌ها در میان بگذارید و یا به سراغ شغل دیگری بروید! همچنین اگر ماهیت کار تان به گونه‌ای است که مجبور می‌شوید تمام انرژی تان را صرف آن کنید، بهتر است شغل تان را عوض کنید. گفتیم که پدیده فرسودگی شغلی، در یک قرن اخیر به شدت در حال افزایش است و در این میان، کمال طلبی‌های منفی مدیران، عدم وجود انطباق میان ویژگی‌های شخصیتی فرد با شغل انتخابی، دریافت دستمزد کم و... در ایجاد این پدیده مؤثرند. پیشگیری از این پدیده مهم و مخرب نیز، با شناخت زود هنگام و مداوم و مراجعه به مشاوران آگاه امکان پذیر است.

نگرگاه

در جوار خفاش‌ها



«حضور در کنار خفاش‌های آویزان در نقطه‌های تاریک» این همان ماجراجویی شگرفی است که اگر مشتاق تجربه آن باشید باید تا نزدیکی شهر زنگان سفر کنید، آن‌هم در غار تاریک و مخوف که نفس را در سینه هر ماجراجویی حبس می‌کند و وحشت را به

جانش می‌اندازد. این غار که در زبان محلی آن به نام «غار گلجیک» یاد می‌شود در میان مردم این منطقه به اسم غار خفاش‌ها هم معروف است. محلی تاریک که چشم، چشم را نمی‌بیند و تنها چیزی که توجه شما را به خود جلب می‌کند برق چشم‌های صدها خفاش است که به شما خیره شده‌اند. برای این که شهامت داشته باشید که پا به غار خفاش‌ها بگذارید، باید ترس را از خود دور کنید. در بدو ورود خفاش‌ها در حرکتی دسته‌جمعی به استقبال شما خواهند آمد و کمی که جلو بروید اسکلت و جمجمه‌های حیوانات و حتی انسان موبه تان سیخ می‌کند. این غار نه تنها قدیمی‌ترین غار است، بلکه جزو ترسناک‌ترین غارهای ایران به حساب می‌آید. باتان نرود برای رفتن به این غار باید مسائلی را رعایت کنید که به زندگی خفاش‌ها آسیبی نرسانید. خفاش‌ها زندگی آرامی را تجربه می‌کنند. بنابراین با آرامش و سکوت وارد غار شوید و سکوت‌شان را به هم نزنید. شاید بهترین زمان برای ورود به غار هنگام غروب است، وقتی که خفاش‌ها به صورت دسته‌جمعی از غار خارج شده و تا چند کیلومتر از محل زندگی‌شان دور می‌شوند. «غار گلجیک» که به طور طبیعی از فرسایش سنگ‌های آهکی پدید آمده، در ۳۵ کیلومتری جنوب غربی شهرستان زنگان واقع شده است.

تالاب چغاخور - شهرکرد



زادبوم



رواق

من فهمیده‌ام که...

مانع همان چیز وحشتناکی است که وقتی از اهداف مان چشم برمی‌داریم، به نظر مان می‌رسد.

راهکار

کودکان کتاب‌خوان



کتاب‌خوانی یکی از زمینه‌هایی است که والدین و معلمان تلاش بیشتری برای آموختن آن به کودکان می‌کنند. در واقع، آن‌ها تمایل دارند که کودکان را تشویق کنند، انگیزه دهند و به خواندن منظم دعوت‌شان کنند، با این هدف که بتوانند از مزایای مطالعه بهره‌مند

شوند. مزایایی که از بهبود عملکرد تحصیلی تا دسترسی به انواع دانش را شامل می‌شود. با این حال، همه کودکان از ایده خواندن استقبال نمی‌کنند و این تنها به دلیل لجبازی نیست. در واقع، عشق به مطالعه تا حدودی به ژنتیک و وراثت کودک مربوط می‌شود. این یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر است؛ در حالی که برخی کودکان از خواندن کتاب یکی پس از دیگری لذت می‌برند، برخی دیگر اصلاً تمایلی به خواندن ندارند. از نظر این کودکان، کتاب خواندن بیشتر یک مجازات و تنبیه است تا چیزی که باید از آن لذت برد. اما چگونه می‌توانید کودکانی کتاب‌خوان داشته باشید؟ یک روش کارآمد این است که از شیوه تدریس خوب استفاده کنید. توانایی و میل کودک به کتاب خواندن، به کیفیت معلمان و روند آموزشی بسیار مرتبط است؛ چرا که معلمان می‌توانند رشد پتانسیل طبیعی کودکان را برای خواندن از تقادهند یا مانع آن شوند. همچنین باید کودکان را در خانه و مدرسه به خواندن و نوشتن تشویق کنید زیرا تأثیرات محیطی هم بر لذت خواندن و هم بر توانایی‌های ادبی کودک تأثیر می‌گذارد. حواس تان باشد که به کودکان فرصت‌هایی برای تمرین بدهید. یعنی میزان مطالعه می‌تواند لذت کودک را از این فعالیت افزایش دهد. همچنین می‌تواند به بهبود روانی آن‌ها کمک کند. بنابراین، تشویق خردسالان به خواندن مکرر مثبت است.

فیلم موسیقی متن انیمیشن «یکی ماوس» در استودیو والت دیزنی - ۱۹۳۲



یادنگاره

برگی از ادبیات



هم صحبتی با موج‌ها

ساعاتی بعد، نزدیک غروب آفتاب، جودی کیا را دید که در ساحل به دریا خیره شده است. کنارش رفت. کیا نگاهش نکرد و به تماشای موج‌های متلاطم ادامه داد. با وجود این، از لحن جودی متوجه شد پدر حسابی به صورتش سیلی و مشت زده است: «من مجبورم برم کیا. دیگه نمی‌تونم اینجا زندگی کنم». کیایمی خواست نگاهش کند اما این کار را نکرد. می‌خواست التماسش کند و او را با پدر تنها نگذارد اما کلمات در گلویش گیر کرده بودند. جودی گفت: «وقتی بزرگ شدی، خودت می‌فهمی». کیا ناگهان خواست فریاد بزند که شاید کوچک باشد اما حقی نیست و می‌داند علت رفتن همه‌شان پدر است. چیزی که علتش را نمی‌دانست، این بود که چرا او را با خودشان نمی‌برند. او هم به رفتن فکر کرده بود اما جایی نداشت برود و پول اتوبوس هم نداشت.

«کیا، تو مواظب باش. بشنو. اگه کسی اومد، نرو تو خونه. می‌تونن اون جا بگیرن. بدو تا ته مرداب، لای بوته‌ها قایم شو. همیشه رد پا تو ببوشون. یادت دادم که چطوری. می‌تونن از دست بابام قایم شی.» و در حالی که کیهنوز هم حرفی زده بود، او خدا حافظی کرد و از ساحل به سمت جنگل حرکت کرد. درست پیش از آنکه میان درختان قدم بگذارد، کیا بالاخره برگشت و رفتن او را تماشا کرد. به موج‌ها گفت: «این خوک کوچولو موند خونه.» او که تازه به خودش آمده بود، به طرف کلبه دوید. نام جودی را فریاد زد اما جودی وسایلش را برده بود و تشکش روی زمین، خالی افتاده بود. کیا داخل تشک او فرو رفت و آخرین بقایای آن روز را که داشت از روی دیوار پایین می‌آمد، تماشا کرد. نور، مثل همیشه پشت سر خورشید برای رفتن این پا و آن پا می‌کرد و کمی از آن در اتاق باقی مانده نبود؛ طوری که برای لحظه کوتاهی، رختخواب‌های گلوله گلوله و لباس‌های کهنه‌ای که روی هم تلبار شده بود، بیش از درختان بیرون به خودش شکل و رنگ گرفت. گر سگی آزار دهنده، چیزی تا این حد پیش نافتاده، او را به تعجب واداشت. به طرف آشپزخانه رفت و دم در ایستاد. در تمام عمرش اینجا بختن نان، جوشاندن لوبیای کره‌ای یا قل‌زدن ماهی آب‌پز گرم بود. حالا خالی، ساکت و تاریک شده بود. بلند پرسید: «کی می‌خواد غذایزه؟» آیا می‌توانست بپرسد کی قراره برقصه؟ شمع‌ی روشن کرد، خاکستر اجاق هیزمی را زیرورو و آتش رنه اضافه کرد و آن قدر دمید تا آتش گرفت. بعد هیزم گذاشت. از یخچال به عنوان کابینت استفاده می‌کردند چون اطراف کلبه برق نبود و برای اینکه جلوی کپک زدن داخل کلبه را بگیرند، در را با یک مگس کش باز نگه می‌داشتند اما باز هم در تمام شکاف‌ها، کپک‌های سیاه مایل به سبز رشد می‌کرد.

از کتاب «جایی که خرچنگ‌ها آواز می‌خوانند»

گذرگاه کهنسالی



بابازنشستگی رفیق شو

بسیاری از افراد در سال‌هایی که مشغول به فعالیت هستند، در روزهای طلایی بازنشستگی فکر می‌کنند و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند. مثلاً تصمیم می‌گیرند دور دنیا را بگردند و از زندگی بیشترین لذت را ببرند. اما به محض اینکه بازنشستگی فرامی‌رسد، نوعی احساس از دست دادن هویت برای بازنشستگان ایجاد می‌شود. فرقی نمی‌کند که چه شغلی داشته باشید. ممکن است بعد از بازنشستگی این سوالات برای تان مطرح شود که اکنون چه کسی هستید و برای چه هدفی تلاش می‌کنید؟ در دوران بازنشستگی مشکلات دیگری هم ایجاد می‌شود؛ مثلاً پول کمتر و وقت بیشتر. به همین دلیل کنار آمدن با این شرایط جدید و این تحول بزرگ، باعث ایجاد برخی مشکلات روانی مثل اضطراب و افسردگی می‌شود. اگر در ابتدای دوران بازنشستگی هستید، ممکن است کم‌وبیش این احساسات را تجربه کرده باشید. این دوران گذار، ممکن است برای تان سخت باشد. مهم‌ترین نکته‌ای که باید در مورد دوران بازنشستگی بدانید این است که سعی کنید ارتباط خود را با دنیای بیرون و با اجتماع قطع نکنید. نباید از فناوری و اخبار روز عقب بمانید و نباید روابط کاری و دوستانه خود را برای همیشه قطع کنید. اگر احساس ناخوشایندی در مورد بازنشستگی دارید، روش‌های مختلف را امتحان کنید.