

استرس، مانعی در مسیر آرامش شغلی



گزارش

زیست ماشینی و پردغدغه امروزی موجب شده که استرس عامل جدایی ناپذیر زندگی افراد باشد. در واقع با مدرن شدن جهان و پیشرفت تکنولوژی سرعت زندگی بالاتر رفته و افراد کمتر برای خود وقت می گذارند تا از نظر جسمی و روحی به آرامش و سلامت برسند. در جهان امروز استرس‌ها بیش از حد زیاد شده‌اند و این موضوع گستره بزرگی از عوامل فردی و اجتماعی را در بر می گیرد. سازمان جهانی بهداشت (WHO) از استرس به عنوان «اپیدمی قرن بیست و یکم» یاد کرده است.

حدود ۳۳ درصد از بزرگسالان در جهان تجربه احساس استرس شدید را گزارش کرده‌اند و بیش از ۷۰ درصد گفته‌اند که این امر بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها تأثیر می گذارد. برخی بر این باورند که استرس راه حلی ندارد و دستیابی به یک زندگی آسان تر، بی دغدغه تر و شادتر غیرممکن است. با این حال باید گفت که افراد با افزایش توانایی های خود می توانند برای کنترل و کاهش استرس خودم های مؤثری بردارند. در گذشته جوامع انسانی بسیار کوچک و نقش های انسانی محدود بود. بر همین مبنا دلایل انسان برای تحمل اضطراب و فشار کمتر بود و شاید مضلی جدی به حساب نمی آمد. انسان امروز به رفاه بیشتر دست یافته، نیازهای اولیه جسمانی اش را در سطح بهتری برآورده کرده و در نتیجه نیازهای روانی اش نمود بیشتری پیدا کرده است. از سوی دیگر افزایش نقش ها و مسئولیت ها و گسترش جامعه فشار بیشتری بر انسان ها وارد کرده و دستیابی به این نیاز مهم سخت تر شده است. در این شرایط پیچیده، داشتن راهنمایی که تلاش کند انسان را از این آشوب بیرون بکشد و راه هایی برای داشتن آرامش و کنترل اضطراب اجتماعی به او بیاموزد اهمیت زیادی دارد. از طرفی کنترل استرس در محیط کار نیز بسیار اهمیت دارد؛ چرا که درگیری با استرس در فضای کاری باعث کاهش عملکرد، فرسودگی و همچنین از دست رفتن سلامت روانی و جسمی فرد خواهد شد. اضطراب می تواند از یک کارگر یا کارمند ساده تا مدیر یک پروژه بزرگ را گرفتار کند و سبب افزایش فشارها و بحران ها شود. یادگیری نحوه مدیریت استرس نیازمند تمرین است.



خوشبختانه امروزه راه های بسیاری برای کنترل و غلبه بر استرس کاری از سوی روانشناسان و متخصصان ارائه شده که می توان با استفاده از آن ها سطح استرس را کاهش داد و از آسیب های احتمالی جلوگیری کرد.

عوامل تشدید استرس کاری

اگر عوامل شخصی ایجاد استرس را نادیده بگیریم، برخی از عوامل محیطی می توانند به ایجاد استرس منفی در محیط کار، دامن بزنند. هرچند عوامل استرس زای محیطی، بسته به نوع حرفه متفاوت هستند اما موارد مشابهی در بیشتر محیط های کاری، استرس ایجاد می کنند. حجم زیاد کار یکی از مهم ترین این عوامل است. در واقع وظایف بیش از حد و زمان محدود برای انجام آن ها می تواند باعث فشار روحی شود. ضرب الاجل های نزدیک و ناتوانی در مدیریت زمان، عدم حمایت، انتظارات متناقض یا ناهماهنگی بین وظایف مختلف، کمبود حمایت از سوی همکاران و مدیران و محیط کاری نامناسب می تواند استرس آور باشد. برخی از این عوامل خیلی زود کارکنان را به سمت فرسایش شغلی سوق می دهد. با وجود یک یا چند مورد از عوامل مذکور، معمولاً عمر کاری کارکنان در چنین سازمان هایی بسیار کوتاه بوده و وفاداری

مدیریت زمان یکی از راهکارهایی است که به شما کمک می کند بر استرس خود غلبه کنید. مدیریت زمان راه حلی است که اغلب نادیده گرفته می شود اما توجه به آن می تواند تأثیرات شگفت انگیزی ایجاد کند. مدیریت زمان فرآیند برنامه ریزی و سازماندهی زمان برای انجام فعالیت های مختلف است که در نهایت افزایش بهره وری و دستیابی به اهداف فردی و گروهی را در پی دارد. وقتی زمان خود را به طور مؤثر مدیریت می کنیم، اولویت بندی کاری اتفاق می افتد و احتمال سردرگمی را کاهش می دهیم. همین امر موجب کاهش استرس و اضطراب می شود. همچنین با تعیین زمان های مشخص برای کار، ورزش و فعالیت های اوقات فراغت، می توانیم تعادلی در زندگی خود ایجاد کنیم و بر استرس های کاذب غلبه کنیم. یکی از تکنیک های مهم مدیریت زمان و برنامه ریزی، نوشتن کارهای روزانه در یک دفتر یا استفاده از اپلیکیشن های مدیریت زمان است. وقتی کارهای روزانه را می نویسیم، هم بخشی از حافظه خودمان را برای انجام کارهای مهم تر آزاد می کنیم و هم خیال مان راحت تر است؛ چرا که تمام کارهای مهم در مقابل ماست و در زمان مناسب می توانیم وظایف و کارها را انجام دهیم.

تغییر دیدگاه مؤثر است

دیدگاه شما نسبت به وقایع استرس زا در محیط کار، شامل یک تفسیر ذهنی از واقعیت هاست که اغلب از پشت فیلتر عدم اعتماد به نفس آن را می بینید. با این حال، اگر گامی به عقب بردارید و یک نگاه عینی داشته باشید، تأثیرگذارتر خواهید بود و احتمال کمتری وجود دارد که مسائل را از دید شخصی مشاهده کنید. به جای اینکه به دنبال تأیید دیگران باشید، با ایجاد اعتماد به نفس در خودتان، استرس خودخواسته تان را از بین ببرید. اگر بیش از حد نگران نگاه دیگران به خودتان باشید با کوچک ترین مسائل به سرعت استرس می گیرید یا رفتارهای اجتنابی مثل تلعن را از خود نشان می دهید. جالب است که وقتی شما تمرکزتان را از تصور دیگران نسبت به کارتان، به خود کار معطوف می کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که آن ها را تحت تأثیر قرار دهید. حدود ۶۰ هزار فکر هر روز به ذهن شما می آید و منفی بافی درونی به اندازه اتفاق های بیرونی می تواند باعث استرس شود. راه حل این است که به جای تندی و نکوهش، خودتان را تشویق کنید. افکار تشویقی به شما انگیزه می دهد تا به موفقیت برسید و حتی باعث می شود دیگران را نیز تشویق کنید.

راهکاری به نام مدیریت زمان

زمانی که احساس کنیم موقعیت ها از کنترل مان خارج شده اند، استرس را تجربه می کنیم. این احساس باعث فعال شدن هورمون استرس خواهد شد که اگر مزمن باشد، باعث آفت اعتماد به نفس، تمرکز و سلامتی می شود. برای کاهش استرس در محیط کار باید جنبه هایی از وضعیت را که قادر به کنترل آن هستید و همچنین جنبه های غیرقابل کنترل را، شناسایی کنید. به طور مثال شما کنترل اقدامات و واکنش های خود را در دست دارید، اما کنترل نیروهای محیط اطراف یا لحن کلام یک فرد دیگر در دست شما نیست. سعی کنید در سهم ۵۰ درصدی خود بی عیب و نقص باشید و دغدغه بقیه را رها کنید. بسیاری از عوامل استرس زا، تحت کنترل شما نیستند و بعضی از عوامل محیطی، ممکن است استرس زیادی را به شما تحمیل کند.

لنگرگاه

غاری پنهان در پایتخت

اگر اهل کوه نوردی هستید باید غارها برایتان جالب و جذاب باشند. در نزدیکی تهران، در مسیر جاده فیروزکوه و در دل کوهستان البرز مرکزی، یکی از مرموزترین غارهای ایران خود را در پناه کوه از دیده ها مخفی کرده است. «غار رودافشان» در فاصله ۱۲۰ کیلومتری شرق تهران در نزدیکی روستایی به همین نام از توابع شهرستان دماوند واقع شده است. رودافشان روستایی است سرسبز با باغ های وسیع، چشمه سارهای فراوان و رودی پرآب به نام «دلی چای». سرچشمه دلی چای از آب دریاچه های تار و هویر است که از ذوب یخچال های قورداغ ایجاد شده اند. این غار در جنوب روستا و در دامنه جنوبی دره ای که رودخانه دلی چای در آن جاری است قرار دارد. یکی از شاخصه های اصلی غار رودافشان دهانه ورودی آن است که در میان غارهای ایران جزو بزرگ ترین دهانه ها محسوب می شود. از دیگر ویژگی های غار، می توان به تالارهای وسیع آن اشاره کرد. غار رودافشان از نوع غارهای مرطوب با پوشش گیاهی خزه است که پیشروی تا عمق ۳۰۰ یا ۴۰۰ متری آن با تجهیزات کم غارنوردی امکان پذیر است. برای دسترسی به این غار بهترین راه گذشتن از جاده فیروزکوه است. بعد از گذر از دوراهی دماوند در محلی به نام سیدآباد به جاده فرعی آسفالتی برمی خورید. پس از طی حدود نیم ساعت رانندگی یا دو ساعت پیاده روی، به روستای رودافشان می رسید. از این روستا پس از حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کوه پیمایی ساده در طول مسیر غار که البته دارای شیب زیادی هم هست، به دهانه غار می رسید که درون قیف بزرگی به قطر ۱۰۰ متر جا خوش کرده و تنها از لبه همین قیف دهانه غار دیده خواهد شد. درون غار تاریک است. هیچ نور و موجود زنده ای نیست جز خفاش هایی که روی سقف غار نشسته اند. قبلاً با برق کشی و نورپردازی در گوشه و کنار، مسیر اصلی روشن و مشخص بود اما حالا به دلیل عدم رسیدگی نورافکن ها خاموش اند و با توجه به کابل کشی های می توان مسیر اصلی را یافت. در برخی قسمت ها برای سهولت رفت و آمد نردبان های فلزی قرار داده اند. در بخش دیگری از مسیر، سنگ ها به واسطه طریوت موجود، لیز و صاف اند. کف برخی جاهای غار چنان سخت است که جای مناسبی برای ایستادن یا نشستن روی سنگ ها و دیدن سقف سنگی و دهلیزهای متعدد آن را فراهم می کند. غار رودافشان حدود ۵۰ سال پیش توسط مردم محلی و با همکاری غارنوردان کشف شد. از آنجا که گردشگران زیادی به این مکان می آمدند، مردم روستا با همراهی برگزارکننده های تور تعدادی پله سنگی برای رفت و آمد بهتر مردم ساختند که به مرور فرسوده شد اما همچنان نردبان های فلزی وجود دارند. این اثر طبیعی در سال ۱۳۸۴ به فهرست آثار ملی ایران اضافه شد.



زادبوم

حمام گنجعلی خان، کرمان



راهکار

اختلال بیمارگونه «جنون دزدی»



«کلیتومانیا»، یا جنون دزدی، اشاره به ناتوانی مکرر برای مقاومت در برابر سرقت وسایل دارد. این امر لزوماً شامل وسایلی نیست که فرد واقعاً به آن ها نیاز داشته باشد و معمولاً نیز ارزش کمی دارند. اختلال جنون دزدی یا کلیتومانی نوعی اختلال کنترل تکانه است؛ اختلالی که با مشکلات مربوط به خودکنترلی عاطفی یا رفتاری مشخص می شود. اختلال کنترل تکانه به این معناست که فرد، در برابر وسوسه یا انگیزه انجام عملی که برای خود یا دیگری مضر است، مشکل دارد. مبتلایان به این اختلال اقلامی را که به آن ها نیاز ندارند، توانایی خرید آن ها را دارند و یا ارزش پولی کمی دارند سرقت می کنند. این دسته تنتنشی را تجربه می کنند که با ارتکاب سرقت برطرف می شود. کلیتومانی اغلب در سنین بلوغ و در زنان بیشتر از مردان ظاهر می شود. از آنجا که سرقت عملی غیرقانونی است، این اختلال می تواند عواقب حقوقی قابل توجه مانند خطر دستگیری، محاکمه و زندانی شدن را برای فرد در پی داشته باشد. کلیتومانی از سرقت های معمولی متمایز است؛ زیرا سارقان به طور معمول سرقت های خود را برنامه ریزی می کنند و این رفتار را برای به دست آوردن وسایل مورد نظر خود که توانایی تهیه آن را ندارند، انجام می دهند. از طرف دیگر افراد مبتلا به کلیتومانی به صورت خودجوش سرقت می کنند تا تنش درونی خود را تسکین دهند. یک بررسی روی بیماران بالینی نشان داد که بیش از ۶۸ درصد این افراد به دلیل سرقت دستگیر و بیش از ۲۰ درصد برای ارتکاب این جرم محکوم و زندانی شده اند. برای تشخیص کلیتومانی، ابتدا باید مشخص شود که علائم موجود به بیماری روانی دیگری مانند اختلال سلوک یا اختلال شخصیت ضداجتماعی مرتبط است یا نه. در درجه اول باید احتمال ابتلای فرد به این اختلالات رد یا تأیید شود. پس از معاینه اولیه توسط پزشک عمومی، ممکن است بیمار برای ارزیابی بیشتر به روانشناس یا روانپزشک ارجاع داده شود. تشخیص شامل مصاحبه با بیمار و بررسی سوابق قانونی است. ماهیت پنهانی این اختلال و همچنین احساس گناه و شرم ناشی از آن می تواند در تشخیص و معالجه اختلال ایجاد کند. تحقیقات بیولوژیکی نشان می دهد که این رفتار با مناطق خاصی از مغز و اختلال در تنظیم مقررات انتقال دهنده های عصبی خاص ارتباط دارد. برخی مطالعات ظهور کلیتومانی را به اختلال در لوب فرونتال مغز مرتبط می دانند. در دو مورد گزارش شده، ضربه صاف به لوب فرونتال منجر به علائم جسمی مانند سرگیجه، علائم رفتاری مانند پرخاشگری و علائم شناختی مانند کاهش حافظه و به دنبال آن ظهور ناگهانی رفتارهای مرتبط با کلیتومانی شد.

کارگران روی انبوه تنه درختان، نیویورک ۱۹۰۷



یادنگاره

من فهمیده ام که...

سریع ترین راه برای به دست آوردن اعتماد به نفس این است که دقیقاً همان کاری را انجام دهیم که بیشتر از آن می ترسیم.

رواق