



با توجه به چالش‌های بسیاری که در مسیر زندگی وجود دارد تقریباً همه افراد دچار استرس‌های متعدد در برخورد با رخداد‌های گوناگون می‌شوند. در این میان کنترل «استرس کاری» اهمیت زیادی دارد؛ چراکه مبتلا به استرس شدن در محیط کار باعث کاهش عملکرد، فرسودگی و همچنین کاهش سلامت روانی و جسمی فرد خواهد شد.

این یک امر طبیعی است که گاهی در محل کار احساس خوبی نداشته باشید و یا در حین انجام یک پروژه دچار سردرگمی و چالش شوید، اما اگر روال روزانه شما تبدیل به کار مشقت‌باری شده که زندگی خارج از محل کار تان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، به این معناست که ممکن است استرس به شما وارد شده باشد. تجربه نشان داده است استرس شغلی مهم‌ترین عامل زیان‌آور روحی و روانی محیط کار است. از طرفی باید در نظر داشت که با پیشرفت علم و تکنولوژی و زندگی ماشینی میزان استرس اجتماعی و همچنین استرس شغلی روزبه‌روز افزایش پیدا کرده و اگر به خوبی مهار نشود بسیار آسیب‌زاست و عواقب ناگواری به همراه دارد.

### استرس کاری به چه معناست؟

استرس شغلی که منجر به زوال سلامت و بیماری‌های روانی مختلف می‌شود را می‌توان به عنوان واکنش‌های عاطفی و جسمی که در نتیجه احساس ناکافی بودن کارمند برای نیازهای شغلی رخ می‌دهد، تعریف کرد. در دنیای امروزی استرس یکی از مشکلات مهم و روزافزون بهداشت کار است و از نظر اقتصادی یکی از علل بازدارنده محسوب می‌شود که بازده کاری را کاهش می‌دهد. انباشته شدن عوامل یا وضعیت‌های مرتبط با شغل که معمولاً استرس‌زا نیز هستند باعث ایجاد استرس شغلی می‌شوند. سلامت کارکنان در محیط‌های کاری پر تنش، همواره در خطر است. این افراد همیشه در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها قرار داشته و این موارد سلامت جسمی و روانی آن‌ها را تهدید می‌کند. سلامت منابع انسانی؛ موضوعی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت و صرفاً به مسائل سازمانی اهمیت داد. شرایط کاری و عواملی که باعث استرس می‌شوند می‌تواند بسیار متنوع باشد. اکثر مردم قبول دارند که استرس در محیط کار ناشی از پیامدهای منفی تعامل بین کارگر و محیط کار رخ می‌دهد

## نگاهی به راهکارهای مفید برای کنترل اضطراب ناشی از وظایف شغلی

# «استرس»رومهارکن



اما این تنها عامل نیست. عوامل روانی محیط کار و استرس شغلی برخلاف سایر عوامل زیان‌آور محیط کار، مختص شغل خاصی نیستند و در همه مشاغل به اشکال گوناگون و با درجات متفاوت وجود دارند. طبق تعریف انستیتو ملی ایمنی و سلامت شغلی جهان که در سال ۱۹۹۹ ارائه شده، استرس شغلی وقتی رخ می‌دهد که بین نیازهای شغلی با توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خواسته‌های فرد هماهنگی نباشد.

### عوامل مؤثر کدامند؟

ویژگی‌های مختلفی در محیط کار وجود دارد که ممکن است باعث استرس شغلی شود. عواملی مانند استراحت کم، ساعات کاری طولانی، زمان ناکافی برای تکمیل کار، تعامل بین فردی، قدری مدیریت یا اضطراب‌های شغلی می‌توانند منابع استرس مزمن در محل کار باشند. علاوه بر این، شرایط محیطی مانند مناطق شلوغ و پر سروصدا، هوای آلوده و نامناسب بودن محیط کار غیرارگونومیک

## دریچه

استانداردهای انجام کار نگران باشد و همین تردید و نگرانی در او استرس ایجاد کند.

### راهکارهای مفید چیست؟

در اثر وجود استرس طولانی‌مدت که به واسطه گذران وقت زیاد در محیط‌های کاری ایجاد می‌شود، ممکن است بیماری‌هایی در فرد شایع ایجاد شود که مهم‌ترین آن عبارت‌اند از افزایش فشارخون، بیماری‌های عروق قلب، آسم و افسردگی. همچنین در صورت ادامه این روند، فرد دچار وضعیتی خواهد شد که قادر به انجام هیچ کاری نیست و توان هرگونه عکس‌العمل، مقاومت و برخوردی را از دست خواهد داد. این نکات نشان از این دارد که یافتن مهارت کنترل استرس امری خطیر و مهم است که باید در دنیای امروز آن را فراگرفت.

استفاده از نرم‌افزارهای ردیابی زمان، ایده‌ای خوب برای کنترل زمان کاری کارکنان است تا این اطمینان حاصل شود که هیچ‌یک از اعضای تیم، بیشتر از تایم مشخصی کار نمی‌کنند. پرهیز از اضافه‌کاری بیش از حد، نه تنها سطح استرس را کاهش می‌دهد بلکه ضمن بهبود روحیه کارکنان، اغلب به انجام بهتر و سریع‌تر یک پروژه می‌انجامد. همچنین خواب کافی و خوب هم برای مدیریت و کنترل مؤثر استرس مهم است. با محدود کردن میزان مصرف کافئین در اواخر روز و به حداقل رساندن استفاده از کامپیوتر و تلویزیون در شب، عادت‌های خواب سالمی ایجاد کنید. اختصاص زمانی برای استراحت و شارژ مجدد، یکی از راه‌های غلبه بر استرس است. برای جلوگیری از تأثیرات منفی استرس مزمن و فرسودگی شغلی به زمانی برای بازسازی و بازگشت به سطح عملکردمان به پیش از استرس نیاز داریم. این روند بهبودی مستلزم فکر نکردن به کار است. یعنی داشتن زمان‌هایی که نه در فعالیت‌های مرتبط با کار دخیل هستید و نه درباره آن فکر می‌کنید. به همین دلیل، بسیار حیاتی است که هرچند وقت یک‌بار و به روشی که متناسب با نیازها و ترجیحات شماست، ارتباط‌تان را با کار قطع کنید.

در نهایت اینکه فراموش نکنید «استرس» جزئی جدایی‌ناپذیر و موضوعی کاملاً طبیعی در تمام دوران زندگی ماست. هر قسمت از زندگی با استرس‌های خاص خود ما را به چالش می‌کشد. استرس ورود به مدرسه، تعیین رشته تحصیلی، کنکور، ازدواج و استرس‌های محیط کار همگی بخشی از فرایز و فرودهای زندگی هستند. پس باید با توجه و عمل به راهکارهای مفید، استرس‌های مرسوم در محیط‌های کاری را تا حد امکان کاهش داد.

### گذرگاه کهنسالی



## سالمندان و تغییرات شخصیتی

با افزایش سن و با گذشتن به دنیای میانسالی و پس از آن کهنسالی، شخصیت مادستخوش تغییرات ظریف و گاهی چشمگیر می‌شود. انسانی که ممکن است زمانی یک شخصیت سرزنده و برون‌گرا داشته باشد، می‌تواند با بالا رفتن سن منزوی و گوشه‌گیر شود. در مواجهه با چنین تغییر، دانستن اینکه چگونه به تغییر رفتار یکی از عزیزان مسن پاسخ دهیم، می‌تواند دشوار باشد. همان‌طور که افراد پیر می‌شوند و زندگی آن‌ها تغییر می‌کند، شخصیت آن‌ها نیز تغییر می‌کند. این تغییرات ناشی از عوامل بیولوژیکی است. عوامل محیطی نیز می‌توانند در اینجا نقش اساسی داشته باشند. شناسایی نشانه‌هایی که به واسطه آن‌ها شخصیت فرد در حال تغییر است همیشه آسان نیست، اما برخی علائم رایج عبارت‌اند از افزایش تحرک پذیری، نوسانات خلقی، نقص در مهارت‌های ارتباط اجتماعی یا کاهش علاقه به سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که در گذشته باعث شادی او می‌شد.

هنگام برخورد با افراد مسن، مهم است که جنبه‌های روانشناختی تکامل شخصیت را در نظر بگیرد. با افزایش سن عزیزان ما، شخصیت آن‌ها ممکن است به دلیل عوامل بیولوژیکی و اجتماعی که می‌تواند بر نحوه تعامل‌شان با دیگران تأثیر بگذارد، به‌طور قابل توجهی تغییر کند. برای مراقبان و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی ضروری است که از این تغییرات آگاه باشند تا در این زمان سخت از آن‌ها حمایت کنند. تغییرات شخصیتی، بخشی طبیعی از پیری است، اما اغلب ممکن است توسط اطرافیان اشتباه تعبیر یا سوءتفاهم شود. ویژگی‌های شخصیتی مانند تکاشگری و تحریک‌پذیری می‌توانند با کاهش توانایی‌های جسمی و ذهنی آشکارتر شوند و لازم است مراقبان هنگام برخورد با رفتارهای دشوار صبر و شفقت داشته باشند. علاوه بر این، حفظ ارتباط باز بین همه طرف‌های درگیر مهم است تا مسائل در حال توسعه به سرعت مورد

توجه قرار گیرد.

تعامل با افراد در هر سنی برای جلوگیری از احساس تنهایی یا انزوا که ناشی از افزایش سن است، بسیار مهم است. درگیر شدن منظم در فعالیت‌های خارج از خانه، تعامل اجتماعی بین سالمندان و همسالان‌شان را تشویق می‌کند که می‌توانند تجربیات زندگی یکدیگر را درک کنند و در صورت نیاز از هم حمایت کنند.

مدیریت تکامل شخصیت در سالمندان موردی است که به تقویت احساس هدف و تعلق کمک می‌کند. در عین حال سلامت جسمانی را به دلیل افزایش تحرک هنگام شرکت در فعالیت با دیگران بهبود می‌بخشد. جای تعجب نیست که تغذیه و ورزش نقش مهمی در حفظ سلامتی دارند.

برای کسانی که از اعضای سالمند خانواده مراقبت می‌کنند، درک اهمیت این دو عنصر می‌تواند دشوار باشد. مطالعه اخیر انجام شده توسط محققان دانشگاه هاوایی نشان داده که ارائه آموزش‌های مناسب در مورد تغذیه و فعالیت بدنی به مراقبان برای کمک به حفظ سلامت سالمندان ضروری است.

تحقیقات نشان می‌دهد که مراقبان اغلب در مورد اصول تغذیه و ورزش برای سالمندان تحت مراقبت خود اطلاعات کافی ندارند که منجر به حمایت ناکافی از سلامت عزیزان‌شان می‌شود. با آموزش مراقبان در مورد نحوه ارائه وعده‌های غذایی سالم، ایجاد فعالیت‌های بدنی متناسب با توانایی‌های سالمند و پرورش محیطی مناسب برای سلامتی، آن‌ها می‌توانند تکامل شخصیتی عزیز خود را در دوران سالمندی بهتر مدیریت کنند.

پس باید توجه داشت که شخصیت سالمندان ممکن است با افزایش سن تغییر کند. این امکان وجود دارد که مدیریت و درک خلق و خوی آن‌ها دشوارتر شود. در حالی که این تغییرات می‌تواند هم برای افراد مسن و هم برای اطرافیان‌شان چالش برانگیز باشد، مهم است که به یاد داشته باشید که راه‌هایی برای کنار آمدن با این تغییرات وجود دارد.

### لنگرگاه

### شهری در اعماق زمین



جزیره کیش به دلیل قرار داشتن در آب‌های نیلگون خلیج فارس، از جذاب‌ترین مقاصد گردشگری به شمار می‌رود و سفر به کیش از محبوبیت زیادی برخوردار است. تنوع دیدنی‌های جزیره گستره وسیعی را دربر می‌گیرد؛ از جاذبه‌های تفریحی گرفته تا تاریخی. «شهر زیرزمینی

کاریز» یکی از مکان‌های تاریخی جزیره کیش است. کاریز واژه فارسی قنات است و در گذشته از آن برای هدایت آب‌های زیرزمینی استفاده می‌شد. قنات کیش بیش از ۲۵۰۰ سال قدمت دارد و آب شیرین قابل شرب ساکنان جزیره را تأمین می‌کرد. این قنات از نظر طول رشته یا عمق چاه‌ها قابل مقایسه با قنات‌های دیگر نقاط ایران نیست؛ اما با توجه به شیب بسیار کم جزیره، چگونگی هدایت آب‌های زیرزمینی به سطح زمین در جزیره بسیار مهم بوده است. شهر زیرزمینی کاریز شامل قسمت‌های مختلف از جمله غرفه‌های صنایع دستی ایران و جهان، رستوران سنتی و جدید، موزه و... می‌شود. این شهر در عمق ۱۶ متری زیر زمین قرار دارد و منصور حاجی حسینی مؤسس این مجموعه است. در شهر زیرزمینی کاریز کیش چیزهای زیادی متعجب‌تان می‌کند؛ از مرجان‌هایی که در این شهر وجود دارند تا هوای خنکی که پوست بدن تان را نوازش می‌دهد و وقتی در این شهر زیرزمینی قدم می‌زنید، فسیل‌هایی را روی سقف آن می‌بینید که از جانوران مختلف هستند. این فسیل‌ها زیبایی این شهر را بیشتر می‌کنند و لذت گشت‌وگذار در آنجا را افزایش می‌دهند. برای آنکه به شهر زیرزمینی کاریز کیش بروید پس از سفر به جزیره کیش با هواپیما یا با کشتی، می‌توانید از تاکسی‌های جزیره کیش استفاده کنید. کافی است خود را به بلوار مهرمنو میدان المپیک برسانید.

### کاروبار

### نقش «رنگ» در برندینگ



مطالعات نشان داده که رنگ‌ها و ترکیب‌های رنگی خاص می‌توانند رفتار و احساس مردم را شکل دهند و در بازار خرید و فروش و کسب‌وکار به تصمیم‌گیری خرید تأثیر بگذارند. رنگ‌ها با افراد ارتباط عاطفی ایجاد می‌کنند که می‌تواند شناخت برند را بهبود بخشد،

تجربیات مشتری را شکل دهد و بر خرید تأثیر بگذارد. در کار ارتباط بین رنگ، احساسات انسانی و رفتار مصرف‌کننده یک بینش بازاریابی قدرتمند برای برندهاست. رنگ‌ها در جلب توجه و برانگیخته کردن احساسات جمعی و بخصوص مشتریان یک‌برند تأثیر بسزایی دارند. انتخاب پالت رنگی مناسب و رعایت روانشناسی رنگ‌ها، می‌تواند حس و برداشت اولیه مخاطب درباره برند و هویت بصری آن را دگرگون کند و باعث ماندگاری آن برند در ذهن مخاطبان شود. وقتی صحبت از بازاریابی، طراحی بسته‌بندی و محیط‌های خرده‌فروشی به میان می‌آید، رنگ‌ها حرف زیادی می‌زنند. حتی با وجود اینکه مردم در ابتدا رنگ را به صورت بصری درک می‌کنند، ذهن مارنگ‌های خاصی را با خاطرات مکان‌ها، عطرها و طعم‌ها مرتبط می‌سازد. برداشت اولیه اهمیت دارد و رنگ یکی از تأثیرگذارترین عوامل در مورد ادراکات مصرف‌کننده است. طبق یافته‌های مطالعات ترجیحات رنگی شخصی بر اساس پس‌زمینه‌های فرهنگی، تأثیرات اجتماعی، جنسیت و روند رنگ‌های نسلی شکل می‌گیرد. البته توجه داشته باشید که هیچ قانون مشخصی برای انتخاب رنگ‌های برند شما وجود ندارد. مهم‌ترین نکته درباره رنگ‌ها ارتباط عاطفی آن‌هاست، بنابراین هنگام تصمیم‌گیری در مورد رنگ‌های برند خود از احساسات تان غافل نشوید.

### راهکار

### نه به «خودتخریبی»



شما می‌خواهید در تمام جنبه‌های زندگی خود به سطح بالاتر بروید، با این حال چیزی سدا رهتان شده است. آیا این امکان وجود دارد که خود شما آن مانع باشید؟ این همان چیزی است که روانشناسان به آن «خودتخریبی» می‌گویند. اما چطور می‌توان مانع این ایراد

رفتاری شد؟ زمانی که رفتارهای خودتخریبی همیشگی می‌شوند، می‌توانند منجر به مواجهه شما با چالش‌هایی در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله در خانه، مدرسه، محل کار و در حوزه روابط شوند. درک اینکه چرا خودتخریبی اتفاق افتاده و اینکه چگونه باید با آن برخورد کرد، گام مهمی در جهت کشف پتانسیل حقیقی شماست. شناخت و اعتراف به ایرادات و مشکلات خود همیشه آسان نیست، اما انجام این کار اولین قدم برای یافتن راه‌حل و گام برداشتن در یک مسیر سالم است. به همان روشی که رفتارهای خودتخریبی را یاد می‌گیریم، باید یاد بگیریم که چگونه آن‌ها را متوقف کنیم. توصیه‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند رفتارهای خودتخریبی را به تدریج کم کرده و در ادامه آن‌ها را با رفتارهای مفید و سالمی جایگزین کنید. افرادی که خودتخریب‌گری بالایی دارند، دائماً در حال سرکوب کردن استعدادهای‌شان هستند. پس ابتدا لازم است که سعی کنیم تا صدهای منفی درون مان را خاموش کنیم و اعتماد بیشتری به خود و توانایی‌های مان داشته باشیم. یکی دیگر از راهکارها برای حذف رفتار خودتخریب‌گری، افزایش خودآگاهی و شناخت خود است. افراد خودآگاه، نقاط قوت و ضعف‌شان را به خوبی می‌دانند. درک کاملی از احساسات و عواطف‌شان دارند و از نگرش‌ها و باورهای‌شان یک تصویر روشن در ذهن دارند.

سقوط هواپیما یونینگ ۷۳۷ در شیکاگو - دسامبر ۱۹۷۲



یادنگاره

### من فمیدهام که...

نباید اجازه بدهم ترس‌هایم آینده‌ام را رقم‌بزند



رواق

شهر تاریخی ابدیه - خوزستان



زادبوم