

# ضرورتی به نام مسئولیت‌پذیری شغلی

هنگامی که شما به‌عنوان کارمند، کارفرما یا مدیر در یک محیط سازمانی عهده‌دار مسئولیتی می‌شوید، خود را به‌عنوان کارمندی ارز‌شمند و همکاری معتمد در کار می‌بینید. اما سؤال این است که اگر تمام‌وقت و انرژی خود را برای کارهای اداره صرف کنید، چقدر طول می‌کشد تا کار تمام شود؟ در صورتی که مانند بیشتر کارمندان باشید، احتمالاً از صبح تا ظهر، طول می‌کشد. هرچند، چون باید تمام روز مشغول باشید تا موقعیت و حقوق خود را موجه کنید، کار را به‌اندازه یک روز کاری، طولانی می‌کنید. آیا این راهی برای ارتقای شغل و مسئولیت‌پذیری بیشتر

گزارش



**تعریفی بر مسئولیت‌پذیری در کار**

انجام وظایفی که در شرح شغل به آن‌ها اشاره شده و پیروی از سیاست‌ها و روال‌های محیط کاری «مسئولیت‌پذیری در کار» نامیده می‌شود. در واقع مسئولیت‌پذیری (Responsibility) تعهد درونی فرد برای انجام درست وظایفی است که بر عهده‌اش گذاشته شده است. این یعنی ما در برابر خودمان، کسی یا چیزی پاسخگو هستیم و چنین حالتی از درون‌مان سرچشمه می‌گیرد. شخصی که مسئولیت عملی را می‌پذیرد، با خودش یا دیگری توافق می‌کند تا یک‌سری فعالیت‌های مشخصی را به‌درستی انجام دهد. وجدان کاری، مسئولیت‌پذیری در کار، وظیفه‌شناسی یا هر اسم دیگری که روی آن بگذارید، می‌تواند مزایای زیادی به ارمغان بیاورد. محققان در یافته‌اند بهترین چیزی که می‌توان میزان عملکرد کاری افراد را با آن سنجید، وجدان کاری آن‌هاست. عملکرد روزانه شما در کار، رفتارتان در مسائل کاری و چگونگی برخوردتان با سایر کارمندان نقش مهمی در مسئولیت‌پذیری کاری دارد. نوع رسالت مشخصی که دارید و انتظارات از شما به محیط و وظایف مشخص‌تان در کار بستگی دارد. دلایلی وجود دارد که اهمیت مسئولیت‌پذیری بودن را برای ما آشکار می‌کند. برای مثال مسئولیت‌پذیری، حرفه‌ای بودن شما را نشان می‌دهد و می‌تواند به پیشرفت‌تان در کار منجر شود. همچنین در برقراری ارتباطات کاری با همکاران به شما کمک می‌کند و از طرفی به مدیران شرکت نشان می‌دهد که شما کارمند ارزشمندی هستید.

**ویژگی‌های یک فرد وظیفه شناس**

در ادامه قصد داریم به ویژگی‌های افراد مسئولیت‌پذیر اشاره کنیم. در ابتدا اینکه یک فرد مسئولیت‌پذیر کارهایش را به‌موقع انجام می‌دهد. این فرد برای انجام

درست کارها به ناظر خارجی احتیاج ندارد، بلکه به‌صورت درونی احساس وظیفه می‌کند. افراد مسئولیت‌پذیر بعد از مرتکب شدن اشتباه، خود را سرزنش نمی‌کنند؛ چرا که آن‌ها مسئولیت‌پذیری را سرزنش خود بعد از انجام نادرست کار نمی‌دانند، بلکه این مفهوم را این‌طور برای خود تعریف می‌کنند: «مسئولیت‌پذیری یعنی من سهم خودم را از اشتباهی که کرده‌ام می‌پذیرم و در جهت جبران آن قدم برمی‌دارم». فرد مسئولیت‌پذیر اهل بهانه آوردن نیست و برنامه‌هایش را سر وقت به اجرا درمی‌آورد. افراد مسئولیت‌پذیر خودخواه نیستند! خودخواهی از مهم‌ترین دلایلی است که باعث می‌شود بسیاری از ما تعهدات و وظایف‌مان را نادیده بگیریم. شاید با خودتان بگویید که «من به هیچ‌وجه خودخواه نیستم!» اما زمانی که کارهای غیرضروری را به کارهای مهم‌تر ترجیح می‌دهید باید بدانید که گرفتار خودخواهی شده‌اید.

## تنبلی را مهار کن



احتمالاً تا به حال صدها بار شنیده‌اید که افراد به‌صورت ذاتی تنبل هستند. این موضوع تا حد زیادی صحیح است. اولین عکس‌العمل شما وقتی می‌شنوید یک نفر کار محول شده را انجام نمی‌دهد، چیزی شبیه این است: «چه آدم تنبلی!» به‌خصوص زمانی که دلیل دیگری برای انجام نشدن آن کار نمی‌یابید. انسان‌ها به‌طور کلی دچار تنبلی هستند؛ بعضی بیشتر و بعضی کمتر. به همین دلیل است که می‌خواهیم سفارش دادن غذا یا کارهای بانکی را با زدن یک دکمه انجام دهیم و ماشین‌ها را اختراع کردیم تا با صرف تلاش کمتر، کار بیشتری انجام دهیم. به هر حال چه کسی کار سخت برای رسیدن به اهدافش را به لم دادن و استراحت ترجیح می‌دهد؟ بشر تا اثرات کاری را بر بقای خود (چه مستقیم و چه غیرمستقیم) نبیند، بعید است برای انجام آن انگیزه پیدا کند. میلیون‌ها نفر صبح از خواب بیدار شده و از تلاش روحی جهت آماده‌شدن برای یک روز کاری طولانی بیزارند. در حقیقت اگر کار کردن برای بقا ضروری نبود، هیچ‌کس کار نمی‌کرد. تنبلی عدم تمایل به صرف انرژی است. و انجام وظیفه‌ای است که آن را دشوار یا ناخوشایند حس می‌کنیم. همه ما براساس شخصیت و تجارب زندگی، نیازهای متفاوتی داریم. زمانی که برای تحقق این نیازها فعالیت می‌کنیم، بی‌نهایت با انگیزه به‌نظر می‌رسیم؛ زیرا در تلاش برای پرکردن خلأهای ذهنی خود هستیم. بهترین راه برای اطمینان از اینکه برای مدت طولانی در کاری استمرار خواهید داشت، اشتیاق به انجام آن است. در این صورت، حتی اگر تلاش بسیاری کرده باشید، دوباره انرژی خود را به‌دست می‌آورید. در نتیجه، تنبلی ممکن است تنها نشان‌دهنده عدم علاقه محض به یک کار خاص باشد. گاهی اوقات تنبلی می‌تواند حقه نسبتاً هوشمندانه‌ای از سوی ضمیر ناخودآگاه شما باشد تا از سلامت روان شما محافظت کند. اگر می‌خواهید به هدف بلندمدت مهمی برسید، اما بارها تلاش کرده و شکست خورده‌اید، شروع به احساس درماندگی و ناامیدی خواهید کرد. در نهایت سعی بیشتری صورت نداده و تصور می‌کنید تنبل هستید. در حقیقت، ضمیر ناخودآگاه شما به جای اینکه به شما اجازه دهد این حقیقت را بپذیرید که در راه رسیدن به هدف‌تان تسلیم شده‌اید، می‌خواهد شما را متقاعد کند که تنبل هستید. در رابطه با اهداف بلندمدت، اگر به اندازه کافی اراده ندارید و احتمال می‌رود تنبلی کنید، با بهره بردن از دفترچه برنامه‌ریزی، به آن‌ها پایبند شوید. این موضوع می‌تواند شامل نزدیک‌تر ساختن هدف بلندمدت توسط تصویرسازی باشد؛ یا می‌توانید به مغزتان که گرسنه‌پاداش است، اجازه دهید به پیشرفت‌های کوچک و تدریجی در مسیر تحقق هدف بلندمدت، توجه کند. هر کاری می‌کنید، مهم‌ترین چیز این است که مطمئن شوید هدف‌تان به اندازه کافی برایتان اهمیت دارد. وقتی «چرایی» محکمی برای کاری که انجام می‌دهید دارید، در نهایت «چگونگی» آن را خواهید یافت. به یاد داشته باشید تنبلی اساساً رفتاری اجتنابی است. تمام کاری که می‌کنید برای اجتناب از درد است؛ خواه این درد فیزیکی باشد، خواه روحی.

## دریچه

است؟ نباید این گونه باشد، اما برای بسیاری افراد یک حقیقت محسوب می‌شود و بدتر از همه، به سطح رشد اقتصادی لطمه وارد می‌کند. این هرگز چیز خوبی نیست. واقعیت این است که همه‌چیز به «مسئولیت‌پذیری کاری» مربوط می‌شود. اما مسئولیت‌پذیری کاری چیست؟ مسئولیت‌پذیری در کار تبیی چه تأثیری بر کل کار دارد؟ عواقب عدم مسئولیت‌پذیری چیست؟ و مهم‌تر اینکه فرد مسئولیت‌پذیر چه ویژگی‌هایی دارد؟ آیا تمام افراد مسئولیت‌پذیر با دلشوره و اضطرابی تمام‌نشدنی دست‌وپنجه نرم می‌کنند؟ برای پاسخ به این سؤالات با ما همراه باشید.

**پیش به سوی مسئولیت‌پذیری**

مسئولیت‌پذیری در کار هم رضایت شخصی را در پی دارد و هم رضایت کارفرما و یا مدیر شرکت یا سازمان را. افرادی که مسئولیت‌پذیر نیستند، حتی در صورت انتقاد رئیس یا مدیرشان برآشفته می‌شوند و این انتقادات را غیرمنصفانه تلقی می‌کنند. اگر می‌خواهید فردی وظیفه‌شناس و با وجدان کاری بالا باشید، خود را از منطقه راحت خارج کنید و مسئولیت‌هایتان را-هرچند کوچک و ناچیز به نظر برسند- به‌درستی و در نهایت دقت انجام دهید. مسئولیت‌پذیری در کار راهی بسیار خوب برای رشد شخصی و حرفه‌ای است. با وجدان بودن گاهی اوقات می‌تواند سخت باشد، اما این چیزی است که به شما در ایجاد پیشرفت واقعی در یک سازمان کمک می‌کند. پس خودتان را به یک چالش همیشگی دعوت کنید. اگر تمام کارهای خود را سر وقت انجام می‌دهید، از تکالیف‌تان بیشتر و فراتر می‌روید و وظایفی را متناسب با کیفیت سمت خود دریافت می‌کنید، پس احتمالاً الان وقت پیشرفت و مسئولیت‌پذیری بیشتر در سازمان است. اخلاق کاری می‌تواند به‌تنهایی برای رسیدن به معیارهای شرکت در راستای ارتقای کارمندان کافی باشد. داشتن رابطه خوب با همه، در محل کار حیاتی است، حتی اگر دارای ویژگی درونگرایی هستید و ترجیح می‌دهید که هشت ساعت در روز را با خود در خلوت باشید؛ صمیمی، حرفه‌ای و دوستانه رفتار کردن با همکاران، برای شغل‌تان خوب است. در غیر این صورت، حتی اگر مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشید و از نردبان مشترک بالا بروید، باز هم فضای غیرصمیمی، محل کار را تبدیل به محیطی سمی می‌کند. برخی افراد، با فکر وظیفه‌شناسی به خود می‌لرزند، اما برخی دیگر که حرفه‌ای هستند، به این ترفیع و به‌شکل امیدوارانه‌ای، به افزایش حقوق ماهانه تمایل دارند. چندیار به این فکر کرده‌اید که اگر در محل کارتان یک رهبر بودید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ چندیار به تغییراتی که در این نهاد اعمال می‌کردید، فکر کرده‌اید؟ شاید این اشتیاق و پشتکار، همان چیزی باشد که به شما ثابت می‌کند برای گرفتن وظایف بیشتر و مسئولیت‌پذیری در کار آماده‌گی دارید.



یک فرد مسئولیت‌پذیر همیشه کارهای مهم را در اولویت قرار می‌دهد. چنین آدمی اعتمادبه‌نفس بالایی دارد و به کاری که توانایی انجام آن را ندارد صادقانه نه می‌گوید. وقت‌شناسی از دیگر ویژگی‌های مهم افراد مسئولیت‌پذیر است، زیرا آن‌ها نه‌تنها برای وقت خود بلکه برای وقت دیگران هم احترام قائل‌اند. یکی دیگر از ویژگی‌های این افراد، تسلط بر خود و دوری از شتاب‌زدگی و تصمیم‌گیری احساسی است. آن‌ها قبل از گرفتن یک تصمیم جواب آن را می‌سنجند و می‌دانند دیگر به سادگی نمی‌توانند تصمیم خود را عوض کنند. چون به‌سادگی این تصمیم را نگرفته‌اند که به سادگی هم آن را از دست بدهند. در نهایت اینکه فرد مسئولیت‌پذیر زندگی منظمی دارد، کارهایش طبق برنامه پیش می‌رود و هر چیزی را در جای خودش قرار می‌دهد. انجام همین کارهای کوچک باعث صرفه‌جویی در وقت و سازمان‌دهی بهتر کارها می‌شود. \*

## تنگه‌ای در قلب عروس زاگرس

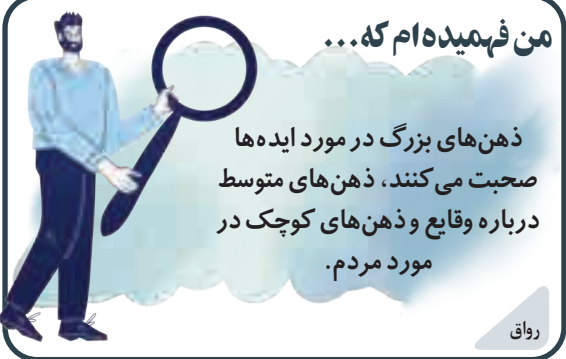


بروجرد دومین شهر پرجمعیت و قطب صنعتی استان لرستان است که در غرب کشور ایران قرار دارد. این شهر به دلیل داشتن طبیعتی کوهستانی، مزارع و مراتع سرسبز، آب‌وهوای مطلوب و جاذبه‌های گردشگری فراوان با نام «عروس زاگرس» شناخته می‌شود. «تنگه گپرگه» یکی از جاذبه‌های طبیعی و گردشگری شهرستان بروجرد است. به‌منظور دسترسی به این تنگه، باید ابتدا به استان لرستان و شهرستان بروجرد سفر کنید. با گذشتن از روستاهای شیخ میری، گپرگه ۱، گپرگه ۲ و گپرگه ۳، به این تنگه خواهید رسید. این تنگه، طبیعت بکر و بسیار زیبایی دارد که بازدید از آن، خالی از لطف نیست. در میان تنگه گپرگه، رودخانه‌ای پرپیچ‌وخم و دائمی وجود دارد که موجب شده سرسبزی، زیبایی و جلوه این تنگه و منطقه پیرامون آن دوچندان شود. نکته جالب توجه این است که به دلیل شرایط خاص این منطقه، بازدید از تنگه گپرگه و عبور از رودخانه آن، فقط به‌صورت پیاده و یا با دوچرخه ممکن است. برای رسیدن به انتهای تنگه می‌توان از دو راه پا کوب در دو طرف رودخانه استفاده کرد. این منطقه و کوه‌های بکر اطرافش مورد توجه کوهنوردان بسیاری در فصول مختلف سال است. اگر به ورزش مهیج سنگ‌نوردی علاقه‌مند باشید، می‌توانید دیواره‌های تنگه گپرگه بروجرد را به‌عنوان بهترین دیوار سنگی طبیعی برای صعود و فرود خود انتخاب کنید. وقتی به بالای دیواره می‌رسید، دنیایی زیر پای شماست و متوجه خواهید شد که در این جهان بی‌همتا چقدر کوچک بوده و در عین حال چقدر بزرگ که قادر به دیدن چنین عظمتی هستید. طبیعت شگفت‌انگیز اطراف تنگه گپرگه بروجرد به حدی زیباست که چشم را تا افق خیره می‌کند. برای عبور از این تنگه می‌توان با استفاده از دوچرخه کوهستان، یک سفر هیجان‌انگیز و پرخاطره را رقم زد. تنگه گپرگه، از آخرین روستای گپرگه آغاز و در منطقه‌ای به نام «ونایی» خاتمه می‌یابد. اگر به این منطقه سفر کرده و قصد بازدید از این تنگه زیبا را دارید می‌توانید پس از بازدید از تنگه، روستای زیبای ونایی را نیز نظاره کنید. در پیرامون تنگه گپرگه، پل سنگی، دو چشمه آبگرم و یک غار وجود دارد. گروهی معتقدند اوایل بهار و تعطیلات نوروز زمان خیلی مناسبی برای سفر به گپرگه نیست. بنابراین پیشنهاد می‌شود ماه اردیبهشت تا اواخر تابستان که دره در وضعیت زیبا و مناسبی قرار می‌گیرد، برای سفر به این منطقه انتخاب شود. ساکنان روستاهای شیخ میری، گپرگه و ونایی بسیار مهربان و مهمان‌نواز هستند و گردشگران می‌توانند با رفتن به آنجا، از معاشرت با روستاییان لذت ببرند. دوغ این منطقه بسیار معروف است و بسیاری از مسافران، اقدام به خرید این سوغاتی می‌کنند.

**حیات وحش چمیم - حمید به خوزستان**



زادبوم



رواق



یادنگاره



atiyeno.ir

## ۱۵

گذرگاه کهنسالی



**خستگی و ضعف**

### آسیب دوره سالمندی

ضعف عضلانی و بی‌حالی در سالمندان نشانه‌ای است بیانگر این که چیزی در وضعیت سلامت فرد درست نیست. این عارضه معمولاً به شکل کندی و سختی در حرکت، لرزش، گرفتگی‌های عضلانی و... بروز پیدا می‌کند و منشأ آن را باید در طیف گسترده‌ای از عوامل جست‌وجو کرد: از بیماری آنفولانزا در افراد مسن گرفته تا «سارکوپنیا» که از دلایل اصلی تحلیل عضلات بدن است و با طبیعت پیری و افزایش سن ارتباط دارد. ضعف عضلانی، هم می‌تواند راه رفتن و انجام کارهای روزمره را برای افراد سالخورده دشوار کند و هم ممکن است پیش‌رونده باشد و باعث ضعف پاها و از دست دادن تعادل ناگهانی سالمند، سقوط او و شکستگی استخوان‌هایش شود. بر این اساس بهتر آن است که دلایل به‌وجودآورنده این عارضه و راه‌های پیشگیری و درمان آن را بشناسیم تا از پایین آمدن کیفیت زندگی افراد مسن و ناتوانی آن‌ها جلوگیری کنیم. خستگی اغلب به‌عنوان یک نشانه در نظر گرفته می‌شود و نه یک بیماری و به‌طور کلی با موارد دیگر مانند خواب‌آلودگی مفرط، گیجی و کسلی تفاوت دارد. بسیاری از بیماران مسن این نشانه‌ها را به جای یکدیگر استفاده می‌کنند. از این رو، شرایط برای پزشک به‌منظور تشخیص درست خستگی و این که آیا نیاز به مداخله وجود دارد یا خیر دشوار می‌شود. احتمال دارد افراد مسن کاهش در سطوح هورمون‌هایی خاص را تجربه کنند و همچنین از بیماری‌های مزمن رنج ببرند. که این حالت تجربه خستگی را افزایش می‌دهد. طبق مطالعه‌ای که توسط دانشگاه کلمبیا انجام شد، بزرگسالان بالای ۶۵ سال و پیرتر که از خستگی رنج می‌برند، احتمال بیشتری دارد از مشکلات مفصلی، بی‌اختیاری ادرار، مشکلات شنوایی، افسردگی، و انزوای اجتماعی نیز رنج ببرند. پژوهشگران به این نکته اشاره داشتند که کمبود انرژی و خستگی پایدار نباید عادی در نظر گرفته شود و می‌تواند با بیماری قلبی، مشکلات کلیوی، مسائل ریوی و همچنین آرتریت و کم‌خونی مرتبط باشد. خستگی در سطوح مختلف بر سالمندان تأثیرگذاری دارد. از نظر جسمانی، آن‌ها شاید در انجام کامل فعالیت‌های عادی خود دچار مشکل شوند، به مدت‌زمان بیشتری برای استراحت نیاز داشته باشند، خطر زمین خوردن تهدیدشان کند و توان هماهنگی حرکات را از دست بدهند. از نظر ذهنی، نشانه‌های خستگی در قالب کاهش هوشیاری، کاهش تمرکز و افزایش فراموشی نمایان می‌شوند. نشانه‌ها از لحاظ عاطفی نیز تجربه می‌شوند و بیماران تحریک‌پذیری بیشتر، عصبانیت سریع‌تر، افسردگی و انزوای بیشتر را خواهند داشت. در سالمندان، خستگی می‌تواند به‌واسطه چندین موضوع زمینه‌ای شکل بگیرد. به‌طور کلی، خستگی زمانی رخ می‌دهد که سوخت‌وساز بدن، تأمین اکسیژن، سطوح هورمونی یا وضعیت ذهنی و عاطفی مختل شود. برخی از شایع‌ترین دلایل شکل‌گیری خستگی شامل افسردگی، مشکلات گردش خون، اختلال در تنفس، عدم تعادل هورمونی مانند کم‌کاری تیروئید، سوءتغذیه و مشکلات متابولیک مانند ابتلا به بیماری دیابت هستند. اگر در دوره سالمندی زندگی می‌کنید و با خستگی دست به گریبانید، مراجعه به پزشک برای تشخیص دلیل این شرایط مهم است. زمانی که علت دقیق خستگی مشخص شد و با یک موضوع سلامت مرتبط نبود، پیگیری موارد دیگر مانند انجام ورزش، تأمین آب بدن، خواب کافی، کاهش وزن، غذاخوردن منظم و... می‌تواند به تقویت سطوح انرژی کمک کند. اگر کمبودهای سالمند از طریق منابع غذایی رفع نمی‌شوند، از پزشک مشورت بخواهید. ممکن است مکمل‌هایی نظیر ویتامین (C)، (D) و (E)، کلسیم، منیزیم، پروتئین و... برای حل این مشکل تجویز شود.

نشستن زیاد می‌تواند موجب تخریب فیبرهای عضلانی یا بروز واریس و ترومبوز وریدی عمقی شود که به‌وجودآورنده ضعف عضله یاست. در نهایت خستگی در سالمندان ممکن است عوارضی را موجب شود که بر عملکرد روزانه آن‌ها تأثیرگذار بوده و خطر بیماری قلبی، مشکلات کلیوی، افسردگی، آرتریت و اختلالات ریوی را در بیمار افزایش دهد. این خستگی به شرایط پزشکی دیگر مانند مشکلات خواب، سرطان، کم‌خونی و اختلالات التهابی منجر می‌شود.