

حکمت

تفسیر ادبی عرفانی قرآن مجید
خواجہ عبد... انصاری

بسم الله الرحمن الرحيم. به نام او که وجود ما به عنایت اوست و سجود ما به هدایت او. به نام او که صلاح ما به ولایت او و فلاح ما به رعایت اوست. به نام او که حیات ما به نعمت اوست و نجات ما به رحمت او. ای خداوندی که در الاهیت یکتایی و در احدیت بی همتایی، در ذات و در صفات از خلق جدایی، متصف به علایی، متحد به کبریایی، مایه هر بی نوایی، پناه هر گدایی، همه را خدایی، تا دوست که رایی.



بهداشت روانی در محیط کار وروش های مدیریت استرس شغلی

خسته اما بالبخند!

این روزها همه دغدغه بهداشت محیط کار را دارند تا به کرونا مبتلا نشوند، اما بهداشت روانی در محیط کار هم همین قدر مهم است. حالا این مفهوم یعنی چه؟ یعنی هنر مواجهه درست در مقابل پیدایش مشکلات روانی و اختلالات رفتاری در محیط کار و سالم سازی فضای روانی کار به نحوی که هیچ یک از کارمندان به دلیل عوامل مزاحم دچار اختلال روانی نشوند و از این که در آن مجموعه مشغول به کار هستند، احساس رضایت کنند. برای رسیدن به چنین جایگاهی که هرکس در مجموعه کاری احساس مثبتی داشته باشد نیاز به یادگیری مهارت هایی داریم که ما را به این هدف برساند.

عطیه رضایی

روان شناس بالینی

۴ ویژگی محیط کاری ناسالم

۱ **کنترل گری بالا:** در وضعیت کنترل گری جزئیات امور به شدت مدیریت می شود و موقعیت کاری تحمل ناپذیر است، زیرا همه تصمیم گیری ها کنترل می شود و به اعضای گروه اطمینان نیست. در این محیط کاری خلاقت و آموختن چیزهای جدید غایب است و شما باید فقط دستورات را انجام دهید و نتیجه کار را گزارش کنید.

۲ **سرزنش کردن:** اگر در محل کار با این وضعیت مواجهه کنید و گرفتار شده اید، بهترین واکنش این است که خود را از این جو بیرون بکشید و سعی کنید موضوع سرزنش ها را شخصی نکنید و با تمام تلاش به کار ادامه دهید، واقعیت را بگویند و هر کاری را که انجام دادید به صورت مستند ثبت کنید تا از هر گونه ظن بدی دور باشید.

مدیریت استرس های محیط کار

همه مشاغل حتی مشاغل که ظاهر آسانی دارند، دارای لحظات نفسگیری و پرتنش هستند. طولانی شدن استرس های شغلی و فشارهای کاری در نهایت به خستگی شدید و فرسودگی روانی منجر خواهد شد. یاد گرفتن مهارت مدیریت استرس به تفکیک حوزه مدیران و کارکنان، افراد یک مجموعه را از فرسودگی شغلی نجات می دهد.

۵ مدیریت استرس ویژه مدیران

کارهای اضافه را کم کنید؛ اصلاح و بهبود فرآیندهای کاری راهکاری مناسب برای جلوگیری از کارهای اضافه و دوباره کاری است. در این زمینه با کارکنان خود مشورت کنید و از راه حل های آنها استفاده کنید. به کارکنان خود اجازه و فرصت «نه گفتن» و ارائه پیشنهاد برای انجام کارها را بدهید، به شرطی که وقفه ای در کارهای مجموعه به وجود نیاید و بار اضافه بر افراد تحمیل نشود.

کارکنان خود را بر سر دو راهی «کار یا زندگی» قرار ندهید. نباید کارکنان را برای انتخاب بین پیشرفت شغلی و رسیدگی به خانواده تحت فشار گذاشت؛ مثلاً اگر انجام برخی امور در خانه ممکن است و فرد ترجیح می دهد در منزل وظایف خود را انجام دهد، باید بتواند به جای اجبار به ماندن در محل کار و اضافه کاری در خانه به امور کاری اش رسیدگی کند. علاوه بر این ماموریت ها و شیفت های خارج از ساعت کاری را به حداقل برسانید و حدود وظایف کاری را در حد محیط کار نگه دارید.

بسیاری از مدیرانی که دچار استرس و فرسودگی شغلی می شوند، از

۵ نبود اعتماد؛ در محیطی سرشار از بی اعتمادی، بروز دادن اطلاعات

و شفافیت در کار ناممکن است. در این محیط رقابتی ناسالم، امنیت شغلی را نمی توان پیش بینی کرد و اعتماد به یکدیگر خطرناک می شود و احتمال دشمن تراشی بین افراد بالا می رود.

۳ **شایعه پراکنی:** افرادی که حس می کنند لیاقت بیشتری در محیط کار دارند یا از کارشان ناراضی هستند با آنهایی که سیری نزولی در کار داشته این کار را انجام می دهند. این افراد به شایعات سریع دامن می زنند و در تصمیم گیری های نادرست به سرعت رهبری جمع را به دست می گیرند. این افراد و بیروس خود را به بقیه نیز منتقل کرده و از دیگران استفاده ابزاری می کنند و نیز درباره افراد تازه وارد حس بدی به دیگران می دهند.

مدیریت روابط کاری با همکاران

وقتی شما به افرادی که در محیط کارتان هستند احترام می گذارید، در واقع برای حضور آنها، کارهای حاصل از حضورشان و همچنین ایده هایشان ارزش قائل می شوید و آنها نیز متقابلاً برای شما و ایده های تان ارزش قائل می شوند. در این حالت وقتی با هم همکاری می کنید، به خوبی می توانید از راهکارهای مبتنی بر خرد جمعی، تفکر و خلاقیت گروهی برای توسعه کار خود بهره ببرید. فردی که با همکاران خود روابطی قوی و گسترده برقرار کند، بهتر می تواند در جهت رشد و پیشرفت حرکت کند و وظایفش را به شکلی مطلوب انجام دهد، ولی از سوی دیگر زیاده روی در ایجاد ارتباط با همکاران نیز مانند زیاده روی در هر کار دیگری زیان آور است و نیاز به گذاشتن حد و مرزهایی دارد.

مدیریت خشم و عصبانیت در محیط کار

بسیاری از ما در محیط کار نفرت و عصبانیت را در خود سرکوب می کنیم، غافل از این که این احساسات تأثیر منفی خود را بر زندگی شخصی و حرفه ای ما می گذارند. ریشه یابی این احساسات حداقل کاری است که می توانیم به عنوان گام اول برای رهایی از آن برداریم. بنابراین عصبانیت ناشی از کار نه تنها برای سازمان ها خطرناک است بلکه می تواند سلامت افراد را با بیماری هایی نظیر فشار خون بالا، سردرد و حتی ناراحتی های قلبی و عروقی به خطر اندازد. راهکارهای زیر به شما کمک خواهد کرد تا بر خشم خود مسلط شوید یا آن را به طرز صحیحی بروز دهید.

۱ **همان لحظه واکنش نشان ندهید:** اگر عصبانی هستید با شمردن اعداد یک تا ۵۰ واکنش خود را در برابر شرایط موجود به پس از رفع عصبانیت تان موکول کنید. وقتی بر خشم تان فائق آمدید به جای سرزنش به خود تبریک بگویید و با آرامش خاطر به حل مشکل بپردازید. به یاد داشته باشید در حالت عصبانیت، مشکل بتوان طرف مقابل را متوجه درستی دیدگاه خود کرد، بنابراین اثبات درستی عرف یا موضوع خود را به پس از رفع عصبانیت موکول کنید.

۲ **از مسائل جزئی عصبانی نشوید:** بسیاری از مواقع با چشم پوشی از برخی مسائل یا رفتارها می توان خود را از افتادن در دام عصبانیت نجات داد. به عنوان مثال اگر کسی در محیط کار با شما رفتار ناعادلانه ای داشت به جای غصه خوردن و سرکوب خشم تان به سادگی از کنار آن بگذرید و به خاطر آن اعصاب تان را فرسوده نکنید.

نداشتن عزت نفس رنج می برند. برای رفع این مشکل، توصیه می شود جدولی از توانایی های خود تهیه و اهداف متفاوت را در زندگی شخصی یادداشت کنید. منظور از این کار بازیافتن عزت نفس و انگیزه های مثبت در کوتاه و بلندمدت است. در این شرایط، فرد باید سعی کند زندگی خود را با روشی مثبت اداره کند؛ یعنی همیشه نیمه پر لیوان را ببیند.

۵ مدیریت استرس ویژه کارکنان

در ساعات کاری به ذهن خود استراحت دهید. نفس عمیق، بلند شدن از پشت میز و قدری راه رفتن و صحبت کردن با همکاران مثبت اندیش و نه منفی باف، نمونه هایی از استراحت لحظه ای ولی باکیفیت است. به درخواست های غیرمنطقی مانند اضافه کاری های زیاد، محترمانه «نه» بگویید و مرز کاری خود را حفظ کنید.

تلاش کنید کار را کمتر به خانه ببرید. در صورت مجبور بودن به این کار، باید زمان خاصی را به آن اختصاص دهید و نه تمام زمان استراحت خود را.

خستگی ایجاد شده بر اثر فرسودگی شغلی بر بدن های ضعیف بیشتر تأثیر می گذارد. بنابراین پیشگیری از فرسودگی شغلی به واسطه اصلاح در ساختار خواب روزانه امکان پذیر است. برای دستیابی به خوابی مناسب، روش های متعددی مانند استفاده از ریلکسیشن و تنفس شکمی وجود دارد.

استانداردهای معقولی برای خود در نظر بگیرید و از خود انتظارات کمال گرایانه در انجام کارها نداشته باشید.