

8 شغل استرس زا



اگر به دنبال شغلی بدون استرس هستید باید گفت که متأسفانه چنین شانس نادر است. باید اعتراف کرد که از بین تمام مشاغل تنها شخصیت های سینما و تلویزیون هستند که از فشار خون بالا و استرس گاه و بی گاه کاری در امان هستند.

اینها از جمله افرادی هستند که با داشتن خانه ای مشرف به افق و زمان کافی برای تفریح با دوستان کمتر استرسی را در حیطه کاری خود تجربه می کنند. شغل این افراد از انعطاف زمانی چشمگیری برخوردار است و این بزرگترین نعمت کاری است. اما در زندگی واقعی ، شما به دنبال هر شغلی باشید، کوچک یا بزرگ، استرس را تجربه خواهید کرد. اگر با خطی بی پایان از مشتری مواجه باشید یا تقاضای لازم الاجرا و..... اضطراب را لمس خواهید کرد و این تنها بخشی از زندگی است.

طبق گفته انستیتو ملی سلامت و امنیت شغلی، استرس شغلی از مواردی نشات می گیرد که اهم آنها عبارتند از :

1-ساعت کاری طولانی و بدون توقف

2-کار کردن بدون دخالت در روند تصمیم گیریها

3-عدم امنیت شغلی و تغییرات متناوب

4-خطر فیزیکی

با این حال بعضی از مشاغل پر استرس تر از بقیه است. البته نمی توان گفت که این مشاغل بد است ، بلکه نیازمند افرادی است که با توانایی لازم و کافی برای تحمل استرس. این مشاغل عبارتند از :

1-خرده فروشی: افراد در این حرفه باید بتوانند مشتری ها را متقاعد خرید و پرداخت پول کنند.و این در حالی است که اغلب این افراد قصد خرید و پرداخت پول ندارند و اگر هم چنین نییتی داشته باشند فروشگاه های بیشمار برای خرید وجود دارد. بنابراین این افراد باید بتوانند کیفیت کالای خود را به مشتری ثابت کنند. حتی اگر این شغل استرس زا در نظر گرفته نشود ، با این حال مزد خرده فروشی دقیقاً مطابق قدرت و مقدار فروش است.

2-پزشکان و پرستاران: این مشاغل چون اغلب با مرگ و زندگی افراد سر و کار دارند مسلماً استرس زیادی را تجربه متحمل می شوند. بعلاوه آنها باید بتوانند انواع بیماری ها و علائم را با دانش پزشکی خود تطبیق داده و درمانی موثر را تجویز کنند. پزشکان و پرستارانی که در بیمارستانها و کلینیک ها کار می کنند ساعت آزاد کمتری داشته و حتی در روزهای تعطیل نیز باید پاسخگوی تماس های اورژانسی باشند. اخیراً نیز با انبوهی از دادخواست های تخلفات پزشکی درگیر می باشند.

3-حسابداری: سر و کله زدن با انبوهی از ارقام و اعداد به هم فشرده برای بر هم زدن تراز دید کافی است. این افراد نه تنها با امور مالی مشتریان درگیر هستند بلکه باید انبوهی از قوانین و فرمولهایی که هر سال تغییر می کند را نیز به خاطر بسپارند. بعلاوه از این افراد انتظار می رود که با انواع جدید فریبکاری ها در این حوزه آشنا باشند.

4-معلمان: معلمان در هر سه مقطع تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان با انبوهی از دانش آموزان با خلق و خو، تربیت و استعداد متنوع سر و کار دارند و از همه بدتر اینکه والدینی که هنوز فرزند خود را نشناخته اند از معلم چنین انتظاری را دارند که ضمن تعلیم دروس ، تربیت را نیز به آنها آموزش دهند. و اگر فرزند آنها در دروس ضعیف است ، معلم را سرزنش می کنند.

5 – آتش نشانی: آتش نشانان که آماده گزارشات تلفنی هستند باید بتوانند برای کمک های اورژانسی با هر درجه ای از وخامت- از یک تصادف اتومبیل ساده تا انفجار مهیب – پاسخگو باشند. از همه بدتر اینکه در اغلب مواقع آنها با آتش سر و کار دارند و این به اندازه کافی استرس زا است.

6-کشاورزان: این مشاغل باید توجه ثانیه ای خود را از محصول دریغ نکنند. این افراد از صبح طلوع تا مغرب با انبوهی از فعالیت فیزیکی سنگین مواجه هستند و بعلاوه بلایای طبیعی غیر قابل کنترل نظیر سیل، آتش سوزی یا خشکسالی می تواند ماه ها تلاش آنها را نقش برآب کند.

7-کارکنان مونتاژ خودرو: صنعت خودرو اغلب متغیر و ناپایدار است و این به دلیل تغییر زود به زود سلیقه مشتریان است که یک زمان اتومبیل دو در(کو ب)را می پسندد و یک زمان اتومبیل اسپرت. بعلاوه اتومبیلی که خریدار بابت آن هزینه های هنگفت می پردازد باید از امنیت کافی طی کردن کیلومترها برخوردار باشد .

8-دلالتان سهام: رقابت در این شغل بالا است. و بعلاوه به دلیل نوسان زود به زود در امور سرمایه ، هر لحظه باید آمادگی شکست را داشته باشند. شغلی وابسته به ترحم بازار بورس و سهام ارمغانی جز استرس را برای رقیبان این میدان کارزار به همراه نخواهد داشت.