



تجربه نزدیک به مرگ، نگاه افراد به شغلشان را تغییر می‌دهد

یک مطالعه جدید از محققان کانادایی نشان می‌دهد که تجربیات نزدیک به مرگ نه تنها نحوه نگاه افراد به مرگ، بلکه نحوه برخورد آنها با ساعات کاری را تغییر می‌دهد.

یک مطالعه جدید از محققان کانادایی نشان می‌دهد که تجربیات نزدیک به مرگ نه تنها نحوه نگاه افراد به مرگ، بلکه نحوه برخورد آنها با ساعات کاری را تغییر می‌دهد.

به گزارش ایسنا، این تحقیق که در مجله مدیریت، معنویت و دین منتشر شده است، نشان می‌دهد که کارمندان پس از کنار آمدن با مرگ، اغلب اولویت بندی زندگی حرفه ای خود را بازبینی می‌کنند. بسیاری از آنها از دنبال کردن پول، مقام و پیشرفت شغلی به سمت جستجوی کاری معنادار و روابط واقعی با همکاران و مشتریان تغییر جهت می‌دهند.

در یک تجربه نزدیک به مرگ چه اتفاقی می‌افتد؟

به نقل از اس اف، تجربه های نزدیک به مرگ (NDE) تجربیات عمیقاً شخصی هستند که برخی از افراد پس از تقریباً از دست دادن جان خود گزارش می‌دهند. این تجربیات می‌تواند شامل احساساتی مانند شناور شدن بر فراز بدن، مرور لحظاتی از زندگی، مواجهه با موجودات معنوی و احساس عمیق وحدت و عشق باشد.

محققان از طریق مصاحبه با بزرگسالان شاغلی که تجربه نزدیک به مرگ داشته اند، تغییرات عمیقی را در نحوه ی رویکرد این افراد به زندگی کاری شان شناسایی کردند.

بسیاری از شرکت کنندگان گزارش دادند که دستاوردهای شغلی سنتی و موفقیت مالی پس از مواجهه ی نزدیک با مرگ، اهمیت خود را از دست داده اند.

برای بسیاری از بازماندگان از تجربه نزدیک به مرگ، این تحول چشمگیر بود. بسیاری از آنها شغل خود را برای رسیدن به کار معنادارتری ترک کردند. یکی از شرکت کنندگان توضیح می‌دهد، آنها به جای پیشرفت در شرکت، کارآفرینی را انتخاب کردند و به جای ارضای نفس، بر رضایت معنوی تمرکز کردند.

تجربه نزدیک به مرگ، نگاه افراد به شغلشان را تغییر می‌دهد

برخی دیگر شغل های فعلی خود را طوری تغییر دادند که با ارزش های جدیدشان همسو باشد، همدلی بیشتری نسبت به همکاران و مشتریان ایجاد کردند، یا توانایی های غیرمعمولی را که معتقد بودند پس از تجربه ی نزدیک به مرگشان به دست آورده اند، در خود پیدا کردند. یکی از شرکت کنندگان توضیح داد که چگونه ناگهان توانایی حس شهودی آسیب ها در قربانیان تصادف، از جمله جزئیاتی مانند آسیب کمر بند ایمنی، ضربه، شکستگی استخوان و ضربه به سر را به دست آورده است.

محققان با ۱۴ بزرگسال شاغل (۹ زن، پنج مرد) با میانگین سنی ۵۲ سال مصاحبه کردند که به طور متوسط ۱۸ سال قبل تجربه نزدیک به مرگ را داشته اند. مشاغل آنها زمینه های متنوعی از جمله کشاورزی، بازاریابی، کارآفرینی، پیشخدمتی، حقوق، کار اداری و تدریس را در بر می‌گرفت.

محققان از طریق تجزیه و تحلیل دقیق این مکالمات، شش مضمون اصلی را شناسایی کردند. تحولات شخصی، اولویت بندی مجدد کار، تغییرات شغلی، انگیزه و تغییر روابط.

اکثر شرکت کنندگان پس از تجربه نزدیک به مرگ، درک معنوی عمیقی را گزارش کردند که تنها ایده های فلسفی انتزاعی نبودند، بلکه الهامات عمیقی بودند که هویت و رویکردهای آنها را به زندگی و کار تغییر می‌داد.

چگونه نزدیک شدن به مرگ، دیدگاه فرد را تغییر می‌دهد

درک های رایج شامل این باور بود که هوشیاری پس از مرگ ادامه می‌یابد، اینکه یک «وحدت جمعی» در بین همه مردم وجود دارد و زندگی یک هدف اساسی دارد. یکی از شرکت کنندگان توضیح داد که چگونه این موضوع بر دیدگاه او در محل کار تاثیر گذاشته و درک جدیدی به دست آورده مبنی بر این که ارتباطات در محل کار فراتر از تفاوت های سطحی مانند وابستگی سیاسی، نژاد یا رنگ است و اعتقاد آنها به وحدت جمعی را تقویت می‌کند.

شرکت کنندگان توضیح دادند که اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده اند، از نظر معنوی هماهنگ تر شده اند و گاهی اوقات توانایی های غیرمعمولی را در خود پرورش داده اند. یکی از شرکت کنندگان رضایت خود را از این تجربه بیان کرد و خاطرنشان کرد که بدون آن، به فرد جدیدی که اکنون تبدیل شده است، تبدیل نمی‌شد.

تقریباً همه ی افراد گزارش دادند که به طور چشمگیری اولویت های زندگی کاری خود را تغییر داده اند. معیارهای سنتی موفقیت مانند عناوین، حقوق و جایگاه اهمیتشان کاهش یافته است. همانطور که یکی از شرکت کنندگان توضیح داد، قبل از تجربه نزدیک به مرگ، همه چیز در مورد داشتن خانه های بزرگ و رنج روورها و سفرها و خرید بود. اینها دیگر واقعا مهم نیستند.

در عوض، شرکت کنندگان بر یافتن کاری همسو با هدف خود تأکید کردند و اغلب کیفیت ارتباطات را بر پاداش های مالی ارجح می دانستند. برخی حتی یاد گرفتند که از کار نکردن قدردانی کنند و یکی از آنها اشاره کرد که چگونه دیدگاهشان به جای تمرکز بر ارتقاء یا پیشرفت شغلی، به لذت بردن از اوقات فراغت تغییر کرد.

هفتاد و پنج درصد از شرکت کنندگان پس از تجربه نزدیک به مرگ، شغل خود را تغییر دادند که با تحقیقات قبلی مطابقت دارد. با این حال، محققان کشف کردند که تغییرات شغلی فراتر از تغییر ساده کارفرمایان است. برخی در نقش های خود باقی ماندند اما از نظر روانشناختی نحوه نگاه خود به کارشان را تغییر دادند.

تجربه نزدیک به مرگ، نگاه افراد به شغلشان را تغییر می دهد

دیگران کار داوطلبانه را برای رسیدن به هدف خود یا ادغام دیدگاه های جدید در حرفه های موجود خود گنجانند.

الگوهای انگیزشی در بین شرکت کنندگان به طرز چشمگیری تغییر کرد. بسیاری از آنها علاقه خود را به اهداف کاری سنتی از دست دادند، در حالی که انگیزه زیادی برای دنبال کردن فعالیت هایی مطابق با ارزش های تازه کشف شده خود پیدا کردند. یکی از شرکت کنندگان توضیح داد که به دنبال محیط هایی هستند که بتوانند در آنها کارهای مهم انجام دهند و از اتلاف وقت برای مسائل بی اهمیت خودداری می کنند زیرا اکنون زمان را ارزشمند می دانند.

در برخی از محیط های کاری، انگیزه کارکنان توسط مشوق های بیرونی مانند پاداش، ارتقاء یا قدردانی خارجی هدایت می شود. با این حال، پس از تجربه نزدیک به مرگ، شرکت کنندگان گزارش دادند که توسط معیارها یا هدف درونی خود هدایت می شوند.

آنها به جای اینکه توسط پاداش های خارجی هدایت شوند، با رشد شخصی و ایجاد تفاوت مثبت انگیزه می گرفتند. همه گزارش دادند که دیگر توسط چیزهایی مانند پول یا دریافت قدردانی برای کار انگیزه نمی گیرند.

ارتباطات در محل کار

روابط با همکاران، مشتریان و ارباب رجوع نیز تغییر کرد. شرکت کنندگان از همدلی بیشتر، ارتباطات عمیق تر و مشاهده معاملات تجاری به عنوان فرصت های ارتباطی به جای تبدلات مالی صرف، خبر دادند. یکی از آنها توضیح داد که چگونه معاملات مالی معنای جدیدی پیدا کردند و از مبادلات ساده خدمات در ازای پرداخت به ابراز قدردانی از حضور مشترک تغییر کردند و ارتباطات عمیق تر و ارزشمندتری ایجاد کردند.

آنچه بازماندگان از تجربه نزدیک به مرگ می توانند در مورد رضایت از محل کار به ما بیاموزند

شرکت کنندگان در این مطالعه به آنچه واقعا در زندگی مهم است، گرایش پیدا کردند.

اگرچه خوشبختانه اکثر ما تجربه های نزدیک به مرگ نخواهیم داشت، اما این مطالعه نشان می دهد که همه می توانند از اتخاذ دیدگاه های مشابه بهره مند شوند. اولویت دادن به کار معنادار بر جایگاه اجتماعی، پرورش روابط در محل کار و یافتن هدفی فراتر از حقوق می تواند از این دسته دیدگاه ها باشد. کسانی که درگیر کار معنادار هستند، در نهایت بهره وری و موفقیت بیشتری را نشان می دهند و دچار فرسودگی شغلی ناشی از کار زیاد نمی شوند.

لحظات پایانی زندگی هیچ کس با این آرزو سپری نمی شود که کاش اضافه کاری بیشتری انجام داده بود. اگر طوری به زندگی حرفه ای خود نگاه می کردید که انگار از قبل روی دیگر آن را دیده اید، زندگی حرفه ای شما چگونه به نظر می رسد؟ ما آنچه انجام می دهیم، آنچه به دست می آوریم یا عناوینی که داریم نیستیم. هر چه زودتر این خرد را در زندگی کاری خود بگنجانیم، احتمال کمتری دارد که وقتی خود را در بستر مرگ واقعی می یابیم، آرزو کنیم که کاش زودتر آن را کشف کرده بودیم.