



آیا می‌توانیم از فشارهای روانی محیط کار بکاهیم؟

خیلی از آن کارمندی که پشت میزشان بند نمی‌شوند، خیلی از آنها که ناگهان از کوره در می‌روند، به سیم آخر می‌زنند...

کارمندی در ساحل آرامش

جام جم آنلاین: خیلی از آن کارمندی که پشت میزشان بند نمی‌شوند، خیلی از آنها که ناگهان از کوره در می‌روند، به سیم آخر می‌زنند، سر دیگران فریاد می‌کشند یا با خشم برگه استعفاي خود را روی میز رییس می‌کوبند و بعد پشیمان می‌شوند، خیلی از آنها که دائماً از جا بلند می‌شوند و بی‌هدف میان طبقات اداره دوردور می‌کنند، خیلی از آنها که با کوچک‌ترین برخوردی در اداره، بی‌امان و یک‌ریز مثل ابر اردیبهشت می‌بارند، تحت تاثیر استرس محیط کار هستند.

این فشار روانی گاهی به حدی می‌رسد که نه‌تنها بازده کارمندان را در اداره کاهش می‌دهد، بلکه بر رفتار آنها در جمع خانواده نیز اثر می‌گذارد و میزان درگیری‌های خانوادگی را افزایش می‌دهد و خلاصه این که محیط ناسالم و پرفشار کار، احساس رضایت‌شان را از زندگی می‌کاهد.

به همین دلیل، ما در این مطلب به شما می‌آموزیم چگونه با راهکارهایی ساده، استرس در محیط کارتان را به کمترین حد ممکن برسانید تا بیشتر از همیشه احساس شادی، آرامش و رضایت کنید.

طبیعت روی میز کار

طبیعت، حال و هوای آدم‌ها را عوض می‌کند و به آنها آرامش می‌دهد. جالب است بدانید پژوهشی دانشگاهی نشان داده است بیمارانی که کنار پنجره‌ای رو به فضای سبز و خرم بستری شده بودند نسبت به آنها که فضای مقابل‌شان فقط دیواری خاکستری بود، زودتر بهبود یافتند.

اگر سرانگشت سبز طبیعت می‌تواند بیمارانی را شفا دهد، حتما انسان‌های سالم را نیز بهتر می‌کند. هیچ فکر کرده‌اید وجود گیاه روی میز کارتان تا چه حد می‌تواند احساس رضایت و شادی را به خودتان و بقیه همکاران منتقل کند؟

چرا کج‌کج می‌خندید؟ لابد می‌گویید هم‌اکنون در پایتخت، یک شاخه گل رز هلندی حدود 5000 تومان است، حقوق یک کارمند چقدر باید باشد که بتواند روزی یک شاخه گل رز یا یک دسته‌گل نرگس بگذارد روی میزش تا احساس آرامش کند؟ لابد می‌گویید این نسخه‌ها فقط در ظاهر قشنگ و پرزرق و برق است، وقتی پای عمل می‌رسد، همه مثل سراب محو می‌شود؛ اما اشتباه می‌کنید.

چه کسی گفت مثل عاشق‌های توی فیلم‌ها گل رز بخرید و روی میزتان بگذارید؟ اصلاً می‌دانستید در برخی کشورهای شرق دور، مردم ترجیح می‌دهند به جای گل خریدن، گلدان بخرند؛ چراکه اعتقاد دارند گلدان‌ها سال‌ها باقی می‌مانند، اما عمر گل همان 171# پنج روز و شش است که سعدی می‌گوید.

پیشنهاد ما قرار دادن یک گلدان کوچک روی میز کارتان است. بهانه نیاورید که محیط کارتان نورگیر نیست. گیاهان آپارتمانی بسیاری وجود دارند که نیازی به نور مستقیم خورشید ندارند و چه‌بسا شاخ و برگ نحیف‌شان طاقت کج‌خلقی‌های آفتاب تند را ندارد و به همین خاطر باید در سایه یا محیط با نور غیرمستقیم نگهداری شوند، مثلاً کاکتوس‌ها، بنفشه‌های آفریقایی و فیکوس‌ها چندان علاقه‌ای به نور شدید و مستقیم آفتاب ندارند.

مطمئن باشید وجود یک گیاه سبز روی میز کار، آرامش را به شما بازمی‌گرداند، به شرط آن که گاهی وقت‌تان را صرف برقراری ارتباط با

آن کنید، به او آب بدهید، نوازشش کنید، خاک روی برگ‌هایش را بگیرید، برگ‌های زرد و پژمرده‌اش را جدا کنید و گلدانش را پاک کنید.

همین کارهای ساده باعث می‌شود بتوانید با روح موجود زنده‌ای دیگر ارتباط برقرار کنید و آن‌گاه او نیز در لحظه‌ای که به حضورش نیاز دارید، رفیق‌تان خواهد بود.

برنامه داشته باشید

مگر آرامش نمی‌خواهید؟ آرامش، رفیق نظم است؛ یعنی برای پیشگیری از استرس در محیط کار باید بدانید هر مسئولیتی را دقیقاً چه زمانی باید انجام دهید در غیر این صورت ساعات کاری‌تان آشفته، پراضطراب، غیرقابل پیش‌بینی و شیوه حضورتان در محیط اداره به قول قدیمی‌ها «باری به هر جهت» می‌شود بنابراین، همین امروز یک دفترچه کوچک یادداشت بخرید و برنامه‌های روزانه‌تان را در آن بنویسید و خودتان را ملزم کنید به آن وفادار باشید، اما یک نکته را یادتان باشد: اگر آرامش می‌خواهید فقط برای خودتان برنامه‌ریزی کنید نه دیگران! البته قبول داریم که گروهی از افراد به علت نوع شغل‌شان ناچارند برای دیگران هم برنامه‌ریزی کنند و طبیعی است یک مدیر، آرامش کمتری نسبت به کارمندان عادی داشته باشد، اما مساله‌ای که ما به آن اشاره می‌کنیم این است که برخی افراد بدون آن که شغل‌شان مدیریت باشد، برای دیگران برنامه می‌ریزند.

برای روشن‌تر شدن آنچه گفتیم مثالی می‌زنیم. تصور کنید آقای الف کارمندی است که عادت کرده برای دیگران برنامه‌ریزی کند. او قصد دارد سه‌شنبه این هفته را مرخصی بگیرد، اما می‌داند این فصل سال، زمان اوج کاری آنها محسوب می‌شود بنابراین به جای آن که برای خودش برنامه‌ریزی کند و کارهایش را طوری مرتب کند که بتواند هم مرخصی بگیرد و هم به همه مسوولیت‌هایش رسیدگی کند، تصمیم می‌گیرد برای همکارانش برنامه‌ریزی کند و مسوولیت‌هایش را روی دوش آنها بیندازد. او به خیال خودش یک نقشه حساب شده می‌کشد که اگر سه‌شنبه بی‌خبر نیاید، دو همکار دیگرش ناچار می‌شوند سه چهار ساعت هم دیرتر بروند تا مسوولیت‌های نیمه‌کاره او را انجام دهند!

نکته: اگر به دنبال انرژی مثبت در محیط کار هستید باید بتوانید از خودتان انرژی مثبت ساطع کنید. یکی از راه‌های به‌وجود آوردن این انرژی چه در اداره و چه در خانه این است که لبخند بر لب داشته باشید

به این ترتیب آقای الف با خیال راحت روز سه‌شنبه را در خانه می‌ماند و اواسط روز با رییس تماس می‌گیرد که سرماخورده یا سردرد گرفته، غافل از این که یکی از همکارانش هم با برنامه‌ریزی قبلی مرخصی گرفته و البته مسوولیت‌هایش را پیش از رفتن انجام داده است.

به این ترتیب، همه کارها روی دوش کارمندی که در اداره مانده است، می‌افتد و او پنج ساعت بیشتر از ساعت کاری‌اش در اداره باقی می‌ماند.

شما احتمالاً تا اینجا کار نتیجه گرفته‌اید که در این داستان، کارمندی که در اداره مانده بیشتر از بقیه استرس را تحمل کرده است و خطری متوجه آقای الف که به خیال خودش زرنگی کرده است، نیست؛ اما اشتباه می‌کنید!

سختی کار برای کارمندی که در اداره مانده فقط این است که ناچار شده یک روز بیشتر از روزهای دیگر پشت میز باشد.

پس از این روز مسلماً او بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد و رییس‌اش وظیفه‌شناسی وی را تحسین خواهد کرد و اگر هم چنین نکند به هر حال، این نکته را در نظر دارد که این کارمند، زمانی که بشدت به حضورش نیاز داشته، سرکارش بوده است، اما ماجرا درباره آقای الف برعکس است. او نه تنها مسوولیتش را انجام نداده، بلکه بقیه را به زحمت انداخته است.

رییس پس از آن که آقای الف چند بار همین نقشه را عملی می‌کند، نتیجه می‌گیرد این کارمند از زیر بار مسوولیت شانه خالی کرده است بنابراین باید به محض برگشتنش مسوولیت‌های مربوط به او را بیشتر کند، پس همین که پای آقای الف به اداره می‌رسد، رییس شرایط کاری را برای او چندبرابر سخت می‌کند و از تسهیلاتی که در اختیارش گذاشته تا حدی می‌کاهد.

علاوه بر این، همکار آقای الف از او ناراضی است و خشمش را با کم محلی کردن و بدخلقی نشان می‌دهد و همه این دلایل باعث می‌شود شرایط کاری برای آقای الف سخت و پراسترس شود و او تا مدتی در محل کارش احساس آرامش نکند.

دقت داشته باشید که يك برنامه ريزي حرفه اي بايد براساس اولويت ها باشد، يعني ابتدا بايد همه مسووليت هاي تان را روي كاغذ بنويسيد و سپس براي آنها برحسب اولويت انجام، شماره اي بگذاريد و به همان ترتيب هم انجام شان بدهيد.

مشكلي كه بيشتر مردم در برنامه ريزي شغلي مطرح مي كنند، اين است كه معمولا در طول روز اتفاقاتي پيش بيني نشده رخ مي دهد كه در برنامه ريزي شان لحاظ نشده است و به همين علت روند برنامه روزانه مختل مي شود، اما اين مساله نمي تواند علتي قانع كننده براي بي برنامه گي باشد. يك برنامه ريزي حرفه اي بايد سوپاپ اطمينان داشته باشد.

وقتي شما ناچار مي شويد بخشي از وقت تان را در طول روز به كارهاي خارج از برنامه ريزي اختصاص دهيد، مسلما براي كارهايي كه بيشتر زمان آنها را در طول روز پيش بيني کرده بوديد وقت كم مي آوريد.

سوپاپ هاي اطمينان، فرصت هايي است كه براي جبران عقب افتادگي از برنامه و بروز رخدادهاي نابهنگام در برنامه ريزي گنجانده مي شود. در اين بخش ها، وقت فرد آزاد است و او يا مي تواند در آنها استراحت كند يا به جبران عقب افتادگي اش از برنامه اصلي بپردازد.

يك چرت کوتاه، گناه نيست

كم خوابي، نه تنها به سلامت تان آسيب مي زند و شما را مستعد ابتلا به ضعف چشم، چاقي مفرط، چربي كبد، اختلالات هورموني و سرطان مي كند، اعصاب تان را نيز تحت تاثير قرار مي دهد و توانايي قضاوت و تصميم گيري منطقي را از شما مي گيرد، كم طاقت و بي حوصله تان مي كند و به همين علت محيط كار تان را بيشتر از آنچه واقعا هست، پراسترس و فرساينده احساس مي كنيد.

برخي كارمندان مي گویند حتي وقتي خواب شان به اندازه كافي است گاه در محيط كار، احساس خواب آلودگي و خستگي شديد دارند و محيط كار براي شان غير قابل تحمل مي شود.

در اين شرايط هيچ اشكالي ندارد در اوقاتي كه سرتان خلوت تر است، به اندازه سه چهار دقيقه سرتان را روي ميز كار بگذاريد و چرتي بزنيد. آن گاه متوجه مي شويد با همين خواب کوتاه، انرژی تان چندبرابر شده است.

بي كفش با دكمه هاي باز و لبخند!

شما هم باور داريد مشكلات پيچيده گاهي با روش هاي ساده حل مي شود؟ شايد به نظر تان خنده دار باشد، اما بايد باور كنيد چند تغيير بسيار كوچك در وضعيت پوشش تان و شيوه قرار گرفتن تان پشت ميز يا وضعيت اتاق تان مي تواند احساس منفي شما را نسبت به محيط كار عوض كند.

نكته اول اين است كه لباس هايي در شأن محيط كار اما راحت بپوشيد. در شرايط استرس شديد بد نيست چند لحظه اي دكمه هاي سر آستين ها و يقه تان را براي چند لحظه اي باز كنيد و نفس هاي تان را تنظيم كنيد، يعني آرام و ملايم نفس بكشيد تا ضربان قلب تان هم تنظيم شود.

اگر پشت ميز نشسته ايد اشكالي ندارد پاها را چند دقيقه اي از كفش درآوريد و به صندلي تكيه بدهيد. سپس پنجره اتاق تان را باز كنيد تا هواي تازه و خنك، سرحال تان كند و اگر با همه اين اوصاف حال تان بهتر نشد، به جاي پرخوري در فرصت ناهار، چند دقيقه اي از اداره خارج شويد و بسرعت پياده روي كنيد.

بين تاثيري كه محيط شغلي تان بر شما مي گذارد و تاثيري كه شما بر آن مي گذاريد، ارتباطي مستقيم وجود دارد. منظورمان اين است كه چگونه احتمال دارد شما با چهره اي عبوس، احساس منفي و در حال نوزدن وارد اداره شويد و انتظار داشته باشيد پشت ميز كار تان كه مي نشينيد باراني از آرامش و شادي روي سرتان باريدن بگيرد.

اگر پي انرژي مثبت در محيط كار هستيد بايد بتوانيد از خودتان انرژي مثبت ساطع كنيد. يكي از راه هاي به وجود آوردن اين انرژي – چه در اداره و چه در خانه – اين است كه لبخند بر لب داشته باشيد.

لبخند، واكنش اطرافيان را نسبت به شما عوض مي كند، شما را فردي با اعتماد به نفس و قوي نشان مي دهد و علاوه بر اين، احساس نشاط دروني را نيز به شما منتقل خواهد كرد و از فشار رواني محيط اطراف تان مي كاهد.

