

چگونه خشم خود را در محیط کار کنترل کنیم؟



شاید وقت آن رسیده که به این خشم به عنوان يك عامل بازدارنده در محیط کار که کارآیی شما را کاهش می دهد توجه بیشتری کنید و حداقل ریشه آن را بیابید...

شاید وقت آن رسیده که به این خشم به عنوان يك عامل بازدارنده در محیط کار که کارآیی شما را کاهش می دهد توجه بیشتری کنید و حداقل ریشه آن را بیابید.

آیا هنوز از اینکه در محیط کار از تلاش هایتان قدردانی نشده است و ارتقاي رتبه نگرفته اید عصبانی هستید؟ آیا عصبانیت شما به خاطر داشتن همکاریانی است که دائم با بدگویی ها و دخالت های خود دست به تخریب وجهه شما نزد کارفرمایان می زنند؟ شاید وقت آن رسیده که به این خشم به عنوان يك عامل بازدارنده در محیط کار که کارآیی شما را کاهش می دهد توجه بیشتری کنید و حداقل ریشه آن را بیابید.

شواهد نشان می دهد بسیاری از ما در محیط کار نفرت و عصبانیت را در خود سرکوب می کنیم غافل از اینکه این احساسات تأثیر منفی خود را بر زندگی شخصی و حرفه ای ما می گذارند. ریشه یابی این احساس حداقل کاری است که ما می توانیم به عنوان گام اول برای رهایی از آن برداریم .

نتایج يك تحقیق دانشگاهی نشان می دهد از هر 4 کارمند، يك کارمند در محیط کار خود بنا بدلائل مختلف عصبانی است و در بیشتر اوقات این عصبانیت را کتمان می کند. این عصبانیت در آن حد نیست که به کسی آسیب برساند اما تأثیرات منفی آن به صورت استرس ، افسردگی ، دلزدگی از کار، خستگی مفرط و حتی تحریک دیگران به خرابکاری و توطئه علیه دیگران در وجود فرد نمود می یابد.

بنابر این عصبانیت ناشی از کار یا محیط کار نه تنها برای سازمان ها خطرناک است بلکه می تواند سلامت افراد را با بیماریهایی نظیر فشار خون بالا، سردرد و حتی ناراحتی های قلبی و عروقی به خطر اندازد. خشم یا عصبانیت را می توان يك حس قوی ناراضی یا تعارض تعریف کرد که مجموعه ای از شرایط و فاکتور ها به آن دامن می زنند.

عصبانیت به عنوان يك حس طبیعی در وجود بشر به ما هشدار می دهد که در روند اوضاع یا محیط پیرامونمان مشکلی وجود دارد که نیاز به رسیدگی و توجه دارد. خشم یا عصبانیت موقعی بروز می کند که افراد از انجام کاری که می خواهند منع شده یا مجبور به انجام کاری بر خلاف تمایل خود می شوند ، برخی کارمندان ناراضی و عصبانی در محیط کار ترجیح می دهند بسوزند و بسازند تا اینکه با ابراز خشم خود وضعیت را از آنچه هست بدتر کنند. به اعتقاد آنان از کوره در رفتن نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه می تواند خود مشکلی را بر مشکلات بیفزاید.

به عنوان مثال، باعث از دست دادن کارشان یا به هم خوردن روابطشان با دیگران شود به گفته روانشناسان عدم مهار خشم و عصبانیت فردی در محیط کار در دراز مدت فرد را به لحاظ روحی فرسوده می کند و از بازده و کارایی او در فعالیت های گروهی می کاهد.

آنها همه را با خودشان دشمن می کنند و با این کار بستر مناسبی برای از دست دادن نفوذ خود در میان دیگران وحتی ابتلاء به انواع بیماریهای جسمی نظیر فشار خون بالا،سکته و ... را فراهم می کنند.

از سوی دیگر سرکوب کردن خشم عواقب بدتری به دنبال دارد با این کار فرد انگیزه رقابت سالم در محیط کار را از دست می دهد و به نیرویی منفعل تبدیل می شود.

راهکارهای زیر به شما کمک خواهد کرد تا بر خشم خود مسلط شوید یا آنرا به طرز صحیحی بروز دهید. واکنش خود را به بعد از رفع شدن عصبانیت موقوف کنید.

اگر عصبانی هستید با شمردن 1 تا 50 واکنش خود را در برابر شرایط موجود به پس از رفع شدن عصبانیتتان موقوف کنید. سرگرم کردن خود با افکار دیگران به شما کمک می کند در آن لحظه برخورد مسلط شوید و با احساسات خود و نقیض خود کنار بیایید. وقتی بر خشم خود فائق آمدید به جای سرزنش کردن خود، به خود تبریک بگویید و با آرامش خاطر به حل مشکل بپردازید. به خاطر داشته باشید که در حالت عصبانیت، مشکل بتوان طرف مقابل را متوجه درستی دیدگاه خود کرد بنا براین اثبات درستی عرف یا موضوع خود را به پس از رفع عصبانیت موقوف کنید.

نفس عمیق بکشید و از مسائل جزئی عصبانی نشوید، اهمیت ندهید.

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 کردن خشمتان بسادگی از کنار آن بگذرید و به خاطر آن اعصاب خود را فرسوده نکنید.

دیدگاههای مختلف را مد نظر قرار دهید.

گاهی يك مسئله یا مشکل از ابعاد مختلفی قابل بررسی است و یا دیدگاههای مختلف می توان به آن پرداخت در نتیجه تصمیم گیری در باره درست یا غلط بودن آن کاری بیهوده است. متفاوت بودن دیدگاههای طرف مقابل ما نباید باعث شود فکر کنیم او اشتباه می

کند یا اینکه فقط حق با ماست.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پلیس