

چگونه آرامش خود را در محیط کار حفظ کنیم؟

امروزه متخصصان بر این عقیده‌اند که نیروی انسانی هر سازمان می‌تواند عامل بقای آن سازمان باشد، اما با چه شرایطی؟ آیا یک نیروی متخصص بدون انگیزه یا یک نیروی جوان، ولی افسرده می‌تواند کارایی داشته باشد و سازمان را به اهدافش برساند؟



امروزه متخصصان بر این عقیده‌اند که نیروی انسانی هر سازمان می‌تواند عامل بقای آن سازمان باشد، اما با چه شرایطی؟ آیا یک نیروی متخصص بدون انگیزه یا یک نیروی جوان، ولی افسرده می‌تواند کارایی داشته باشد و سازمان را به اهدافش برساند؟

جام جم سرا: آیا در یک محیط کار پراسترس و تنش می‌توان انتظار عملکرد مطلوبی داشت؟ اگر به این جمله که انسان‌های شاد بهره‌ورتر هستند، اعتقاد داشته باشید مطمئناً جوابتان منفی خواهد بود. درواقع می‌توان گفت یکی از فاکتورهای مهم شاد بودن فرد در محیط کار، وجود آرامش در فضای آن محیط است که متأسفانه در بسیاری از سازمان‌ها این مساله وجود ندارد.

عده زیادی از ما دوست داریم چنین فکر کنیم که اگر زیر فشار باشیم، بهتر کار می‌کنیم. این نوع تفکر، توجیهی برای تنبلی است. توجیه چنین کاری این است که چون زیر فشار و اجبار بهتر کار می‌کنم تا آخرین دقیقه کار را به تعویق می‌اندازم و این بهترین نوع خودفریبی است. مطمئن باشید با فشار و در آخرین لحظه کارکردن، آرامش را از شما می‌گیرد و در ضمن وقتی مجبور باشید با فشار کار کنید حتماً مرتکب اشتباه خواهید شد.

البته اگر زمانی را به تفریح و تمدید قوا اختصاص ندهیم، زیان می‌کنیم. معمولاً افرادی که به کارکردن اعتیاد دارند، جاه طلب هستند و می‌خواهند به هر قیمتی خود را بالا بکشند و متأسفانه آنچه را بسیاری از این افراد نمی‌دانند این است که اعتیاد به کار موثر بودن شغلی را کم می‌کند. بخصوص این‌که هر قدر کار پراسترس‌تر باشد نیاز فرد به استراحت و فراغت از کار و تفریح بیشتر است. اگر به تصویر بزرگ از زندگی افراد موفق نگاه کنید متوجه می‌شوید بیشتر عمر خود را به زندگی کردن اختصاص داده‌اند. در واقع آنها باید زندگی می‌کرده‌اند تا بتوانند کار کنند. سعی کنید بیشتر به آن جنبه خود که ارتباطی به کار ندارد، توجه کنید و زمانی را واقعا زندگی کنید. مثلاً چند موضوع مورد علاقه و سرگرمی برای خود پیدا کنید تا شما را از فشارهای جسمی و ذهنی آزاد کند. اگر در طول روز کاری، به خود فرصت استراحت بدهید در می‌یابید حتی کارایی‌تان در کار نیز بهبود پیدا می‌کند.

استرس‌تان را کنترل کنید

برای به دست آوردن آرامش در محیط کار بیاموزید مثبت فکر کنید. یک نگاه مثبت و توانایی حفظ آرامش تحت فشار زیاد باعث می‌شود بتوانید به همکاران خود پاسخ مثبت دهیم و این باعث کاهش استرس در گروه شما و محیط کارتان می‌شود.

عصبانیت‌تان را کنترل کنید. به دست آوردن تعادل درونی، رابطه زیادی با کنترل عصبانیت دارد. عصبانیت یک حس بازدارنده است که حالات جسمانی قابل ملاحظه‌ای را موجب می‌شود و به مرور زمان با تبدیل شدن به یک مشکل بزرگ، باعث پنهان شدن مشکل اصلی می‌شود. پس سعی کنید عصبانیت‌های بی‌دلیل خود را کنترل کنید و خشم خود را بر سر همکار یا موقعیتی خالی نکنید، چرا که هم آرامش را از خود و هم از دیگران سلب می‌کنید.

زمان را کنترل کنید. نداشتن کنترل و اولویت‌بندی کارها یکی از شایع‌ترین علل استرس است. بهترین راه انجام این کار، داشتن یک دفترچه یادداشت روزانه با جزئیات کافی است. به این ترتیب استرس روزانه‌تان کم می‌شود و آرامش بیشتری خواهید داشت.

وقتی مشغول کار هستید به بدن خود استراحت دهید. تا جایی که امکان دارد از کشیدگی عضلات جلوگیری کنید و از آثار مخربی که استرس بر جسم‌تان دارد، کم کنید. دقت کنید وقتی شما تحت استرس هستید تمام عضله‌های بدن‌تان سفت می‌شود و حالت طبیعی آن تغییر می‌کند.

«نه» گفتن را از یاد نبرید

موفقیت شما در انجام کار هوشمندانه‌تر به کارهایی بستگی دارد که نباید انجام دهید. در انتخاب چگونگی و زمان «نه» گفتن مهارت کسب کنید. در این صورت مطمئناً نیمی از نبرد را برنده شده‌اید. متأسفانه بسیاری از ما نمی‌دانیم چگونه یک درخواست را بخصوص در محیط کار رد کنیم، در حالی که می‌توانیم از وقت آن بیشتر استفاده کنیم. ما با کمک کردن به دیگران مخالف نیستیم. چیزی که مهم است این که ما «بله» می‌گوییم در حالی که می‌دانیم منفعت ما در «نه» گفتن است. پس عادت کنید به صورت مودبانه و به طور مستقیم درخواست‌هایی را که به نفع شما نیست و آرامش‌تان را می‌گیرد، رد کنید و به آن نپردازید.

به این توصیه‌ها توجه کنید

در محیط کار سعی کنید بیش از حد ارتباط برقرار نکنید. ارتباط زیاد بخصوص زیاد حرف زدن موجب گیج شدن و به دنبال آن عدم کارایی‌تان می‌شود. همچنین حرف زدن زیاد خسته‌کننده است به قول جیمز راسل لاول شاعر، به طور کلی اشخاصی که چیزی برای گفتن ندارند، بیشترین وقت خود را به صحبت کردن اختصاص می‌دهند.

از دام یا این یا آن فرار کنید تا آرامش بیشتری داشته باشید. بسیاری از موضوعات زندگی را نمی‌توان بسادگی در دسته سفید یا سیاه قرار داد، بلکه در این میان سایه روشن‌هایی از رنگ خاکستری هم وجود دارد.

در جریان ارتباط در محیط کار مراقب برداشت‌های شخصی خود باشید تا از تضادها جلوگیری شود. دقت کنید آیا آنچه را درباره آن سخن می‌گویید یا می‌نویسید با چشمان خود دیده‌اید، اگر نه برداشت‌های خود را ارزیابی و بررسی بیشتری کنید.

سعی کنید منحصر به فرد بودن هر شخص را کشف کنید. از برچسب زدن و دسته‌بندی کردن اشخاص و گروه‌ها در محیط کار خودداری کنید. چرا که با این کار توانایی دیدن افراد چنان که هستند و توانایی برقرار کردن ارتباط موثر با آنها را از دست خواهید داد.

در موقعیت‌های متفاوت در محیط کار سعی کنید خود را کنترل کرده و میان حرف شخص ندوید. به میان حرف کسی دویدن این پیام را دارد که لطفاً ادامه ندهید چیزی که من می‌خواهم بگویم اهمیت بیشتری دارد.

فرسودگی شغلی و نداشتن آرامش

در دوران حاضر فرسودگی شغلی رو به افزایش است. این حالت زمانی به وجود می‌آید که بین ماهیت شغل و ماهیت شخصی که در آن شغل مشغول به کار است ناهمخوانی باشد.

در واقع فرسودگی شغلی خود بهترین دلیل برای نداشتن آرامش در محیط کار است، چرا که باعث به وجود آمدن هیجانات منفی چون ناامیدی و خشم می‌شود. شما در محیط کار ناامید می‌شوید به این دلیل که از رسیدن به اهدافتان باز می‌مانید و نمی‌توانید موانع شغلی را از سر راهتان بردارید، زیرا منابع کافی ندارید یا روی کارتان کنترل کافی ندارید و پاداشی را که انتظار دارید، دریافت نمی‌کنید. بنابراین احساس ناکارآمدی و خستگی می‌کنید. همراهی خشم و ناامیدی واکنش‌های منفی نسبت به افراد دیگر و بدبینی نسبت به کار و شغل را تقویت می‌کند. با این حالت فرد در محیط کار به دنبال سپر بلا می‌گردد و دیگران را گناهکار می‌داند، بنابراین با ترشروی و تلخی برخورد می‌کند، بخصوص زمانی که چنین حالتی ناشی از بی‌عدالتی در محیط کار باشد.

خصومت و کینه نیز یکی دیگر از پیامدهایی است که افراد هنگام احساس سرافکندگی و تحقیر شدن در کار تجربه می‌کند. اگر با افراد با احترام و اعتماد برخورد نشود و کار آنها ارزشمند تلقی نشود، عزت نفس آنها تهدید شده و به این ترتیب آنها از محیط کار احساس بی‌بازاری می‌کنند و به دنبال آن ممکن است حتی دست به اعمال خرابکارانه‌ای مانند دزدی یا کار شکنی نیز بزنند.

اصول زیر را به خاطر بسپارید:

هر توپی را نگیرید. مجبور نیستید هر توپی که به سمت زمین شما پرتاب می‌شود را بگیرید. برای مثال اگر مشغول کار هستید و همکاران شروع به گلایه کردن از مادرش می‌کند خیلی راحت بگویید واقعا نمی‌دانم چه پیشنهادی کنم، دنبال مشکل وی نروید، چرا که دچار احساس فشار روحی یا رنجش خاطر می‌شوید و از برنامه‌هایتان عقب می‌مانید. در محیط کار خود را وارد هر ماجرای نکنید. فقط هنگامی توپ را بگیرید که مربوط به شما و نوبت از آن شماست. داشتن آرامش لازم‌اش آن است که حدود خود را بشناسیم و سعی کنیم مسئولیت‌های خود را پیگیری کنیم.

فکرتان را کنترل کنید. آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که وقتی گرفتار فکرتان هستید چقدر احساس نگرانی می‌کنید و برای برطرف کردن آن هر چه بیشتر در جزئیات چیزی که شما را نگران می‌کند، فرو می‌روید، حالتان بدتر می‌شود. یک فکر به فکر دیگر منجر می‌شود و باز به فکری دیگر تا این که به جایی می‌رسید که فوق‌العاده ناراحت می‌شوید. ممکن است شما آدم پرکاری باشید، اما یادتان باشد اگر سر خود را با این افکار که چقدر گرفتار هستید، پر کنید تنها خود را وادار می‌کنید که فشار روحی بیشتر را احساس کنید و مشکل را وخیم‌تر می‌کنید.

در زمان حال زندگی کنید. اندازه‌گیری آرامش ذهن ما تا حد زیادی با مقدار زمانی که ما می‌توانیم در لحظه حاضر زندگی کنیم، مشخص می‌شود، بدون توجه به این که دیروز یا سال گذشته چه اتفاقی افتاده است. در حقیقت برای هیچ‌کس تضمینی نیست که فردا اینجا خواهد بود. «حال» تنها زمانی است که داریم و تنها زمانی است که می‌توانیم روی آن کنترل داشته باشیم. وقتی توجه ما به زمان حال است، ترس را از ذهنمان دور می‌کنیم. ترس و نگرانی درباره حوادثی است که امکان دارد در آینده روی دهد؛ مثلاً پول کافی نخواهیم داشت، فرزندمان دچار مشکل خواهند شد، پیر می‌شویم و خواهیم مرد و چیزهای دیگر. تمرین کنید توجه‌تان در اینجا و در زمان حال باشد. تا هم آرامش بیشتری داشته باشید و هم تلاش‌هایتان بهره بیشتری داشته باشد. (معصومه اسدی/جام‌جم)