



فشار کار تا حد فروپاشیدن

فشار کار بیش از حد، مردان را بیش از زنان از پای در می‌آورد. مردها بیشتر از زن‌ها به حرفه خود وابسته هستند و گاه خود را صرفاً با کار خود تعریف می‌کنند و چه بسا با دیگران وارد رقابت می‌شوند.

فشار کار بیش از حد، مردان را بیش از زنان از پای در می‌آورد. مردها بیشتر از زن‌ها به حرفه خود وابسته هستند و گاه خود را صرفاً با کار خود تعریف می‌کنند و چه بسا با دیگران وارد رقابت می‌شوند.

فشار کاری در میان مردها دلایل متعدد دارد. نخستین دلیل آن است که مردها بیشتر کارهایی انجام می‌دهند که به جسم و اعضای بدن آنها فشار می‌آورد؛ برای مثال در کار ساختمان.

دلیل دوم این است که مردها نسبت به زن‌ها بیشتر کار می‌کنند و در اصل "نان‌آور" خانواده هستند و دلیل آخر اینکه امروزه هنوز هم شغل مرد در جامعه از ارزش بالایی برخوردار است. مردها از این طریق خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و بیشتر خود را از طریق شغل خود تعریف می‌کنند تا زن‌ها.

خانم‌ها می‌توانند از راه‌های دیگری خود را "تعریف" کنند؛ برای مثال از طریق داشتن خانواده یا دوستان صمیمی. افزون بر این، مردها بیشتر از زن‌ها با دیگران احساس رقابت می‌کنند.

مردها از خود انتظار بالایی دارند

اکثر مردها از خود توقع زیادی دارند. در دانشگاه دوسلدورف آلمان در زمینه فشارهای روحی-اجتماعی کار تحقیقی انجام می‌شود. یوهانس زیگریست (Johannes Siegrist) که در رشته مزبور تحقیق و تدریس می‌کند، در این باره می‌گوید: «ممکن است که این توقع بالای مردها از خود در کوتاه‌مدت نتیجه مثبتی داشته باشد، اما در درازمدت می‌تواند یک شکست فیزیکی و روحی به همراه بیاورد. این مساله با یک مورد دیگر ترکیب می‌شود و آن اینکه مردها دیرتر از زن‌ها به پزشک مراجعه می‌کنند. یعنی در اصل هنگامی نزد دکتر می‌روند که دیگر دیر شده است. این مساله نیز به فشار کاری اضافه می‌شود.

به گفته پروفیسور زیگریست، پا به پای روند جهانی شدن و رقابت بیشتر کشورها با یکدیگر، فشار کار در ۱۰ تا ۲۰ سال آینده افزایش خواهد یافت. یک همه‌پرسی که در سال‌های ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ صورت گرفته، نشان می‌دهد که از هر ۴ نفر یک نفر احساس می‌کند که در کار خود بسیار خسته می‌شود و از هر ۳ نفر یک نفر گمان می‌کند که به سن بازنشستگی نمی‌رسد.

افسردگی و بیماری‌های قلبی ناشی از استرس کاری

پژوهش‌های درازمدت در کشورهای سوئد، فنلاند و بریتانیا نشان می‌دهند که افسردگی و بیماری‌های قلبی بیشترین نارسایی‌های جسمی ناشی از استرس کاری هستند. اما چه می‌توان کرد تا از استرس در هنگام کار جلوگیری شود؟

حرکت زیاد و غذای سالم می‌توانند در این باره مثبت عمل کنند. اما این دو کافی نیستند. بیشتر مدیران در محل کار باید سعی کنند که روابط انسانی بهتری در میان کارمندان خود ایجاد کنند، حقوق‌ها را به طور منصفانه تقسیم کنند و برای کارمندان خود امکانات یادگیری بیشتر در زمینه‌های مختلف فراهم سازند.