

تاثیر رضایت شغلی در سلامت روانی افراد

هرچند در دنیای امروز که ضرورت‌های اقتصادی و نیاز به تامین معیشت خانواده با توجه به کمبودهای اقتصادی که گریبان اکثر مردم را گرفته است، شاید رضایت شغلی و میزان دلبستگی افراد به کاری که انجام می‌دهند...



هرچند در دنیای امروز که ضرورت‌های اقتصادی و نیاز به تامین معیشت خانواده با توجه به کمبودهای اقتصادی که گریبان اکثر مردم را گرفته است، شاید رضایت شغلی و میزان دلبستگی افراد به کاری که انجام می‌دهند چندان مهم و جزو نیازهای اولیه محسوب نشود، اما باید در نظر داشت که به طور معمول افراد بیشترین ساعات زندگی خود را در محیط کاری‌شان سپری می‌کنند و میزان تعلق خاطر آن‌ها به کار و دغدغه‌ای که بیشترین زمان آن‌ها را در طول روز به خود اختصاص می‌دهد، تاثیر مستقیمی بر سلامت روانی و دیگر جنبه‌های زندگی آنان خواهد داشت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه سایه، به طور کلی رضایت شغلی را می‌توان به نوعی خشنودی فرد از حضور در محیط کار اطلاق کرد که حاکی از احساس مثبت فرد نسبت به شغلش است و عوامل مختلف فرهنگی و اجتماعی از جمله شرایط محیط کار، نظام سازمانی شغل، روابط حاکم بر محیط کار و تعامل سازنده با دیگر همکاران بر آن تاثیر دارد. در حقیقت رضایت شغلی، احساسی روزانه است که عوامل مختلف به شکل مستقیم و غیرمستقیم بر آن اثر می‌گذارد و بدیهی است که نه تنها در روحیه فرد موثر است، بلکه موجب افزایش تعهد سازمانی بیشتر شده و بر میزان کارایی فرد هم می‌افزاید. اما شاید مهم‌ترین عامل، سلامت روانی افراد باشد که میزان آن در شرایطی که رضایت‌مندی بالاتری نسبت به شغل خود داشته باشند، افزایش می‌یابد. به همین سبب از ابتدای ورود به اجتماع باید این مورد را در نظر داشت که تا حد امکان شرایط را به شکلی مهیا کرد که کمترین لطمه‌ی روحی و روانی را بر پیکر فرد و سپس جامعه وارد کند.

شما نیز تاکنون با موارد بسیاری از این افراد مواجه شده باشید. افرادی که به زعم خانواده، دوستان و اجتماع، افرادی موفق به حساب می‌آیند اما از شرایط‌شان رضایت ندارند. البته بسیاری از افرادی که حتی فرصتی برای فکر کردن به آنچه که می‌خواستند و می‌خواهند نداشته و تن سپرده به مسیر آب آنچه را که برای‌شان رقم می‌خورد پذیرفته‌اند. اما همین افراد نیز ممکن است تحت تاثیر یک اتفاق یا رخداد عاطفی، اجتماعی به یک‌باره متوجه شوند که می‌توانستند در جایی غیر از این‌که امروز هستند وجود داشته باشند و چه بسا به تجربه‌ای شادتر و حقیقی‌تر از زندگی نایل می‌شدند. حتی گاهی در لحظه‌ی مرگ یکی از عزیزان ممکن است با خود فکر کنیم که چقدر زمان را برای او بودن و انجام دادن کارهایی که می‌خواستند از دست داده‌ایم و اصولاً بر همین اساس است که اکثر مردم در هنگام مرگ احساس می‌کنند که حالا می‌دانند چه می‌خواهند و هیچ‌وقت آرزو نمی‌کنند که ای‌کاش مثلاً ساعات بیشتری را در محل کارشان می‌گذراندند.

در بسیاری از موارد نیز بحران‌های شغلی، فیزیکی و رابطه‌ای ممکن است ما را به این هشیاری برساند که بی‌جهت وقت‌مان را به کارهایی اختصاص داده‌ایم که با مهمترین جنبه‌هایی از زندگی که همواره به جستجوی‌اش بوده‌ایم و آنچه که در اولویت زندگی‌مان قرار دارد تطبیق ندارند. اما مساله قابل تامل این است که در آن لحظات کمتر پیش می‌آید درصدد التیام زخم‌های کهنه‌ی ناشی از درست ندیدن‌های‌مان برآییم بلکه مثل همیشه به بستن روی زخم‌ها و تسکین موقت آن با توجیهات خوش‌آهنگ بسنده می‌کنیم. اما آنچه که مهم‌تر از همه به نظر می‌رسد این است که پیش از رسیدن به این مراحل باید درست فکر کنیم تا در زندگی مسیری را برگزینیم که بتوانیم بهترین استفاده را از توانایی‌ها و زمان خود ببریم و به یاد داشته باشیم که ما در انتخاب نتیجه و عواقب اعمال‌مان آزاد نیستیم زیرا نتیجه و عکس العمل‌ها تنها در حیطه‌ی اختیارات ما نیست بلکه پدیده‌های طبیعی، کائنات و شرایطی خارج از اختیارات فردی ما نیز بر نتیجه‌ی اعمال‌مان تاثیرگذار خواهد بود؛ در حالی‌که ما در انتخاب اعمال و شیوه‌ی زندگی و انجام مسائل مختلف خود آزاد هستیم و این موهبت بزرگی است.

هستند کسانی که موفقیت خود را در معیارهایی همچون ثروت، پیشرفت در کار، تحصیل و موقعیت اجتماعی ترسیم می‌کنند اما وقتی که با زحمات و مشقات فراوان به این نقطه می‌رسند حس می‌کنند که این شرایط آن موفقیت و رضایتی را که انتظارش را می‌کشیدند برای‌شان در پی نداشته است و آن زمان است که دچار یاس و سرخوردگی می‌شوند. مثل کسی که با

زحمت فراوان هزینه‌ها و شرایط سفری ویژه را فراهم می‌کند و با پشت سر گذاشتن مراحل مثل کنکور، مدرک، شغل، پول و... (که می‌توانیم آن‌ها را به مقدمات سفر تشبیه کنیم) سوار بر ماشین لوکس حرکت می‌کند، اما وقتی که به مقصد می‌رسد، متوجه می‌شود که با وجود اینکه با دقت، سرعت و به بهترین شیوه رانندگی کرده، راه را اشتباه آمده و جایی که در آن پیاده شده مقصد مورد نظرش نیست. در نظر بگیرید چه شرایط ناگواری است. شاید این که ما چقدر کارهای مان را درست انجام می‌دهیم به اندازه‌ی این اهمیت نداشته باشد که مشغول انجام دادن کاری باشیم که درست است و خوب انجام دادن کارها و مسئولیت‌ها اگرچه خوب است اما انتخاب و فهمیدن اینکه چه کاری برای مان مناسب است شاید بتوانند موجب شود که ما بهترین باشیم. پس باید پیش از هر چیز، خود، توانایی‌ها و خواسته‌های مان را بشناسیم. به خودمان دروغ نگوییم و شرایط را برای انجام آن‌چه که مهم‌ترین هدف در زندگی مان است مهیا کنیم.

فراموش نکنیم که هرچه فاصله‌ی میان آن‌چه را که عمیقاً برای مان اهمیت دارد و می‌خواهیم با آن شرایطی که داریم لحظه‌های مان را می‌گذرانیم کمتر کنیم شادتر بوده و آرامش خواهیم داشت. آنگاه یقین بدانید که حتی در سخت‌ترین شرایط هم احساس رضایت و خوشبختی خواهید کرد چراکه یاری و حضور خود حقیقی‌تان را به همراه دارید و این یعنی شما تنها نیستید و با تمام توانی که دارید و هستید آنچه را که می‌خواهید دنبال می‌کنید. از سوی دیگر با در نظر گرفتن این مساله که در شرایط پیچیده‌ی امروز شاید حق انتخاب چندان محلی از اعراب نداشته باشد و اجبار برای زنده ماندن و تامین هزینه‌های زندگی افراد را به سمت محدود گزینه‌های موجود سوق می‌دهد، شاید یکی از راه‌های موثر برای افزایش سلامت روانی، مطلوب کردن شرایط موجود با توجه به اندک امکانات موجود باشد تا حداقل در مسیری که به جبر روزگار در آن قرار گرفته‌ایم، شرایط بهتری را برای خود رقم بزنیم.