



شما به عنوان یک کارآفرین، موتور رشد انسانی کسب و کار خود هستید. این شغل شماست که با ایده‌های متحول‌کننده و انرژی فوق بشری، کارهای خارق‌العاده و شگفت‌انگیز انجام دهید. خوب انجام این کارها ضمیری سالم می‌طلبد.

با خودباوری می‌توانید کارهای زیادی انجام دهید. قبل از آن که به خودتان بیایید و متوجه شوید، می‌بینید که بیش از حد متعهد شده‌اید، بیش از حد کار می‌کنید و بیش از حد غرق در کارتان شده‌اید. این موقع است که فرسودگی شغلی به سراغتان می‌آید. در چه چنین مواقعی بهترین کار برای احیا و انرژی گرفتن دوباره چیست؟ قبل از پرداختن به این موضوع ابتدا ببینیم که فرسودگی شغلی چیست.

## مطلب پیشنهادی



چگونه از ترک کار کارکنان جلوگیری کنیم؟  
مهم ترین عاملی که باعث ترک کار می شود

فرسودگی شغلی همانند گلوله برفی کوچک از استرس و اضطراب کاری است که ضمیر شما آن را به سرازیری پایین تپه هل می‌دهد. در این مسیر، این استرس و اضطراب بزرگتر و بزرگتر می‌شود و با سرعت حلزونی به درون زندگی شما می‌خزد و با گذشت زمان رشد می‌کند. بعد از گذشت چند سال خود را در وضعیتی افسرده همراه با خستگی مفرط، خشمگین و نیازمند کمک می‌یابید. این یعنی فرسودگی شغلی. چگونه می‌توانیم از پس این فرسودگی شغلی بریابیم:



## **1- ابتدا باید بپذیرید که دچار فرسودگی شغلی هستید**

برای بسیاری از متخصصان سخت است که بپذیرند یا اعتراف کنند که دچار فرسودگی شغلی شده‌اند. ما تمایل داریم برای رسیدن به هدفمان دو تا سه برابر کار کنیم. برای ما آسانتر است که خود را در کار پنهان کنیم تا این که بپذیریم که تغییر دهنده بازی باشیم و روند خود را تغییر دهیم. این که بخواهید کامل و بی‌عیبی باشید به سلامت شما آسیب می‌زند. این لحظات را جدی بگیرید و به دنبال راه‌های دیگری برای رسیدن به اهداف خود باشید.

## **2- با کسانی که به آن‌ها اعتماد دارید معاشرت کنید**

ارتباط‌های مطمئن می‌توانند نقش مهمی را در بازیابی شما از فرسودگی شغلی ایفا کنند. با افراد مورد اعتماد خود معاشرت کنید و آن‌ها را در جریان زندگی خود قرار دهید. شجاع باشید و لطف و مرحمت و کمک دیگران را طلب کنید. باید نیروهای اجتماعی مثبتی در اطراف زندگی شما جاری باشند.



### **3- ببینید زمان، انرژی و توجه خود را در کجاها خرج می‌کنید**

زمان، انرژی و توجه خود را در کجاها خرج می‌کنید؟ برای آن که استرس را از خود دور کنید چه کارهایی انجام می‌دهید؟ فهرستی از آن‌ها تهیه کنید. فقط کار عامل استرس شما نیست. عادت‌ها و سرگرمی‌های شما هم می‌توانند به مشکلات شما اضافه کنند. فیلم‌های ترسناک، بازی‌های ویدیویی و اعلان‌های روی گوشی شما، همه و همه می‌توانند به استرس زندگی شما اضافه کنند.

### **4- مرزبندی‌های دقیق و سخت داشته باشید**

مبهم بودن ضمن مودب بودن با دیگران، نوعی گستاخی و بی‌ادبی به خودتان است. اگر برای مرزبندی‌های خود پادری پهن کنید، هر کسی ممکن روی آن پا بگذارد. داشتن مرزبندی‌های ضعیف باعث می‌شود آدم‌های مدعی، زمان و توجه شما را به خودشان منحصر کنند. مرزبندی سختی در زندگی خود داشته باشید. گوشی خود را خاموش کنید یا باتری آن را بیرون بیاورید. دستگاه‌هایی که به کارتان مربوط می‌شوند را در محل کار بگذارید. بین کار و زندگی خود حریم قائل شوید. برای انجام تغییرات مهم پشتکار داشته باشید.



## 5- اتاق فکر بسازید

ایجاد مرزبندی‌های شدید موجب می‌شود تا زمان و توجه کافی در اختیارتان قرار بگیرد پس باید از آن‌ها درست استفاده کنید. از فرصتی که ایجاد شده برای ساختن اتاق فکر استفاده کنید، و استرس و اضطراب را از خود دور کنید. به باشگاه بروید ورزش کنید، یوگا انجام دهید، وزن کم کنید، با یک درمانگر صحبت کنید و به سراغ کارهایی بروید که شما را آرام می‌کنند. اگر بخواهید از این فرصت‌ها برای پرداختن به کارتان استفاده کنید، سنایوری قبلی تکرار می‌شود و فرسودگی شغلی به سراغتان می‌آید.

## 6- کمک بگیرید

شیوه do-it-yourself یا "خودت انجام بده" کافی نیست. شما می‌توانید از افراد و حرفه‌هایی دیگر هم کمک بگیرید. در دنیای امروزی که پر از حواس‌پرتی‌ها و سراسیمگی‌هاست، باید نیرویی باشد که بتواند با کاستن این حواس‌پرتی‌ها، یک سبک زندگی قابل تحمل‌تری را برای شما بسازد. شما می‌توانید با ایجاد تعادل در کارها، وقت بیشتری را به زندگی اختصاص دهید و از آن لذت ببرید. کمک خواستن از دیگران می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.



@shabakehmag @shabakehmagazine

## شش گام برای غلبه بر فرسودگی شغلی!

۱. کمک بگیرید
۲. اتاق فکر بسازید
۳. مرزبندی‌های دقیق و سخت داشته باشید
۴. باید بپذیرید که دچار فرسودگی شغلی هستید
۵. با کسانی که به آنها اعتماد دارید معاشرت کنید
۶. ببینید زمان، انرژی و توجه خود را در کجاها خرج می‌کنید

منبع:

[اینک](#)

تاریخ انتشار:

18 مهر 1396

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/10018/%D8%B4%D8%B4-%DA%AF%D8%A7%D9%85-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%BA%D9%84%D8%A8%D9%87-%D8%A8%D8%B1-%D9%81%D8%B1%D8%B3%D9%88%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%B4%D8%BA%D9%84%DB%8C>