



فرسودگی شغلی یک موضوع جدی است و از هر دو کارمند یکی آن را احساس می‌کند یا احساس خواهد کرد. این رقم بالا نشان می‌دهد که درک و مدیریت علائم فرسودگی شغلی از اهمیت بالایی برخوردار است.

واژه دلهره‌آور فرسودگی شغلی. احساس فرسودگی شغلی ممکن است هر زمانی به سراغ شما بیاید، چه مشغول ساختن حرفه خود باشید و چه اتمام مدرک تحصیلی خود، بهر حال فرسودگی شغلی در لحظاتی از زندگی بسیار قابل توجه است. شاید انگیزه خود را از دست داده‌اید. یا شاید استرس ناشی از آن موجب می‌شود تا احساس بدی داشته باشید.

گزارش موسسه نظرسنجی گالوپ از کارمندان صنایع در 155 کشور نشان داد که تنها 15 درصد کارمندان دل به کار می‌دهند. آیا این موضوع به فرسودگی شغلی مربوط است؟ اگر کارمندان دل به کار نمی‌دهند- یعنی این که نتوانسته‌اند توجه و منابع مناسبی را برای ایجاد یک تعادل سالم بین کار و زندگی اختصاص دهند- پس احتمالاً بیش از حد کار می‌کنند و به خودشان فشار می‌آورند تا جایی که دیگر قادر به ادامه دادن نیستند.

مطلب پیشنهادی



درگیرهای کاری عامل فرسودگی شغلی!
کار بیش از حد با تیم ما چه می‌کند، ما با آن چه کنیم؟

فرسودگی شغلی به عنوان " خستگی، ناامیدی یا بی‌علاقگی حاصل از استرس طولانی مدت؛ کار بیش از حد یا فعالیت شدید" تعریف می‌شود. و این چیزی نیست که بخواهیم بی‌توجه از کنار آن بگذریم. طبق گزارش کتابخانه ملی پزشکی ایالات متحده آمریکا، فرسودگی شغلی و افسردگی بالینی علائم مشابهی دارند. اگر این علائم را به خوبی بدانید متوجه خواهید شد که فرسودگی شغلی چقدر می‌تواند خطرناک باشد، و اما راهکارهایی که می‌توانند در این خصوص به شما کمک کنند:



1- یک برنامه تفریحی را به صورت منظم و جدی دنبال کنید

چارلز دیکنز، نویسنده کتاب " سرود کریسمس " عادت‌های نوشتاری دقیقی داشت. او سر ساعت 9 صبح شروع به نوشتن می‌کرد و تا ساعت 2 بعد از ظهر می‌نوشت و بعد به یک پیاده‌روی سه ساعته در حومه شهر انگلیس یا لندن می‌رفت. گفته شده این کار به او کمک می‌کرد تا بتواند داستان‌هایش را پیش ببرد و صحنه‌هایی که می‌خواهد خلق کند را الهام بگیرد.

لیستی از دو یا چهار کار مهم روز را تهیه کنید و تمرکز خود را رو آن کارها بگذارید. بعد از 90 دقیقه تمرکز روی کار، یک استراحت به خودتان بدهید. این روش به شما کمک می‌کند تا بتوانید کارها را به شکل بهتر و با توجه بیشتری انجام دهید. از این که به خودتان استراحت می‌دهید احساس گناه نکنید. گرچه شما نیاز به پیاده‌روی سه ساعته ندارید، اما استراحت کوتاه و نیرو گرفتن دوباره، مهمترین مراحل هستند که منجر به مدیریت یک تعادل سالم میان کار و زندگی می‌شوند.

2- به پچ‌های ذهنی خود گوش کنید

احساس شما و نوع واکنش بدن شما گویای آن است که چیزهایی در مورد کار اذیتان می‌کند. در ابتدا ممکن است آن‌ها را انکار کنید و همانند استرس نادیده بگیرید، اما نادیده گرفتن این موضوع تنها وضعیت را بدتر می‌کند. این که به خودتان فرصت دهید تا بر آنچه اتفاق می‌افتد، تمرکز داشته باشید؛ موجب می‌شود تا به مسیر درست باز گردید.

تهیه یادداشت‌های صوتی می‌تواند به شما کمک کند. داخل یک اتاق بروید و هر روز صبح پیامی را در مورد اتفاقاتی که در زندگی‌تان می‌افتند، ضبط کنید. دقت کنید که در پیام‌هایی که می‌گذارید چند بار از کلمه " نمی‌توانم " استفاده کرده‌اید و ببینید که چگونه می‌توانید بر آن غلبه کنید. این یادداشت‌های روزانه به شما کمک می‌کنند تا تصمیمات درستی بگیرید و خودتان را بهتر درک کنید.



3- بیان خود را تغییر دهید

آیا کلماتی که به زبان می‌آورید و افکاری که در ذهن دارید، مثبت هستند؟ تحقیقات نشان می‌دهند که بیان کلمات منفی مثل " من نمی‌توانم از پس این کار بریایم"، "نه" و " من به هیچ جا نمی‌رسم" همگی باعث می‌شوند که ذهن شما با ایجاد استرس واکنش نشان دهد. در حقیقت، حتی بیان واژه " فرسودگی شغلی" یا "مشغول بودن" می‌تواند روی شما تاثیر بگذارد.

وقتی متوجه افکار منفی در ذهن خود شدید، یک راهکار ضد فکر (counter-thought) به آن اضافه کنید تا روایت شما را تغییر دهد. مثلاً بگویید " من به اندازه کافی برای این کار باهوش/ خوب/ قوی نیستم" و در دنباله حرف خود بگویید " اما تمام سعی‌ام را می‌کنم تا در حال حاضر از پس آن بریایم" و این گونه راهکار مثبتی پیش پای خود قرار دهید.

4- وصل شوید، درگیر شوید. در پایان روز خودتان را از برق بکشید

دکتر اما اسپالا زمانی که بر روی کتاب خود (مسیر شادی: چگونه از علم شاد بودن برای تسریع موفقیت خود استفاده کنیم) تحقیق می‌کرد، دریافت که نیمی از نیروی کار دچار فرسودگی شغلی هستند. بنا به گزارش موسسه گالوپ، هرچه مدیریت بهتر باشد، کارمندان بهتر دل به کار می‌دهند. دکتر ماسلاچ، سازنده Maslach Burnout Inventory، بر این باور است که اکثر کارهایی که در جهت جلوگیری از فرسودگی شغلی انجام می‌شوند، به سازمان‌ها بستگی دارند. اگر در سمت مدیریتی هستید، پاداش‌هایی را برای تیم خود در جهت رسیدن به اهداف بهره‌وری در نظر بگیرید (روی نتایج جمعی تمرکز کنید). زمان‌هایی را برای استراحت در نظر بگیرید و به کارمندان اجازه دهید تا بسته به نقاط قوت خود روی وظایف موجود کار کنند- یعنی کارهایی را انجام دهند که احساس می‌کنند اعتماد به نفس بیشتری در انجام آن‌ها دارند. افراد را به ساختن شبکه ارتباطی و حمایتی تشویق کنید و مطمئن شوید که آن شبکه جامع باشد.

اگر سمت مدیریتی ندارید، هنوز هم می‌توانید راه‌هایی را برای تشویق شدن و دل دادن به کار پیدا کنید. یک شبکه ارتباطی بسازید، اقدامات لازم برای رسیدن به یک هدف در روز را انجام دهید و مهمتر از همه این که به خاطر داشته باشید که شما تحت کنترل خودتان هستید. صرف نظر از آنچه که اتفاق می‌افتد، شما این انتخاب را دارید که چگونه پاسخ دهید.



5- از خودتان سوال بپرسید

آنچه که در اکثر مقالات مربوط به فرسودگی شغلی مشترک است، عدم وجود احساس آرامش و امیدواری به دلیل خستگی است. این‌ها افکار ترسناکی هستند. به‌رحال می‌توانید آن‌ها را مدیریت کنید.

مشغول بودن بد نیست. اما یک تعادل خوب بین مشغول بودن و مشغله بیش از حد وجود دارد. فرسودگی شغلی یک نشانه است، فرصتی برای آن که متوقف شویم و تحلیل کنیم که چه اتفاقاتی در حال رخ دادن است. اگر کارتان خوب پیش نمی‌رود یا این که به هیچ وجه احساس آرامش نمی‌کنید، ممکن است نیازمند کمک یا یافتن یک شغل جایگزین باشید. در نهایت، سلامتی شما در اولویت قرار دارد که نباید آن را نادیده گرفت.

منبع:

[اینک](#)

تاریخ انتشار:

28 فروردین 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/12507/%D8%B5-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D8%A7%D8%AB%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%B4%D8%AF%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%86%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D8%B2-%D9%81%D8%B1%D8%B3%D9%88%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%B4%D8%BA%D9%84%DB%8C>