

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



کتاب الزامات محیط کار



دانلود از اپلیکیشن پادرس



فصل ۱: محیط کار و ارتباطات انسانی

فصل ۱

محیط کار و ارتباطات انسانی



دانلود از اپلیکیشن پادرس



استرس در محیط کار

در دوران تحصیل و زندگی خود تغییر در شرایط عادی زندگی خود را داشته اید:
مثل:

شب امتحان

از دست دادن بستگان نزدیک

ورود به مدرسه جدید

لحظه قبل از گرفتن کارنامه

تغییر محل خانه و رفتن به خانه جدید و ...

احساس خود را راجع به شرایط بالا بگویید و چه شرایطی نسبت به زندگی عادی برای شما ایجاد کرد؟



■ شکل ۱۷-۱- استرس در محیط کار

استرس در محیط کار

استرس چیست؟

مجموعه ای از واکنش های فیزیکی و عاطفی که در نتیجه تغییر در زندگی فرد تجربه می شوند. زندگی انسان ها دائم در حال تغییر است. بنابراین زندگی بدون تغییر وجود ندارد. پس باید عوامل و عوارض استرس را شناخت و کنترل کرد.

مراحل ایجاد استرس



استرس در محیط کار

سؤال

آیا شما در اثر شنیدن خبری ناخوشایند متوجه تغییرات دما یا حالت اعضای بدن خود شده‌اید؟



- استرس در افراد مختلف نشانه‌های گوناگونی دارد.
- در صفحه بعد نشانه‌های استرس آورده شده است.



■ شکل ۱۹-۱- نشانه‌های استرس

نشانه های استرس



■ شکل ۲۰-۱- نشانه های استرس

کدام یک از حالت های شکل صفحه قبل را حین ایجاد تغییراتی که مورد علاقه شما نبوده است، تجربه کرده اید؟

دانلود از اپلیکیشن **پادرس**



سؤال

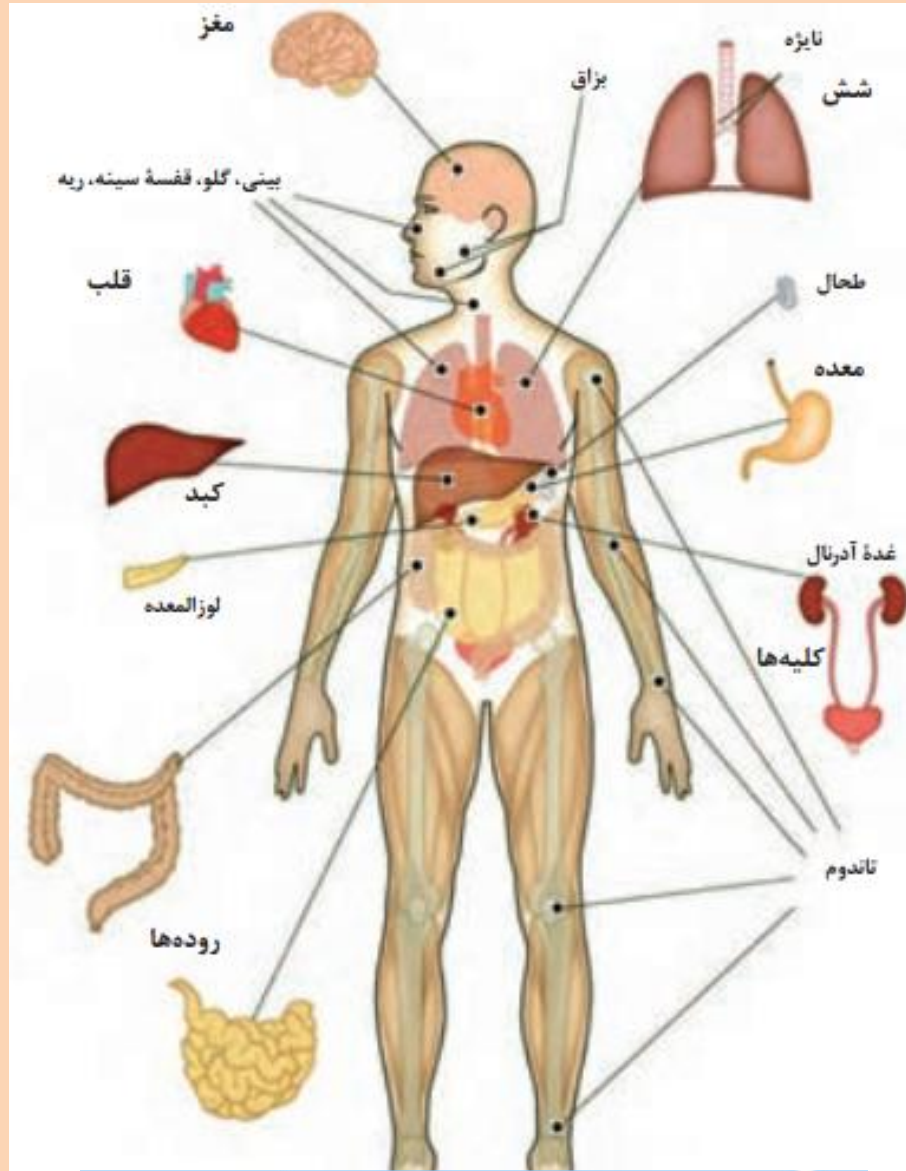


عوارض ناشی از استرس

- به تصویر زیر نگاه کنید:
- به نظر شما این فرد بار سنگین را تا کجا می تواند حمل کند؟
- اگر او بخواهد به اصرار این بار را تا پله آخر ببرد چه صدماتی متوجه اوست؟
- به نظر شما چه راههایی برای رهایی از این بار سنگین وجود دارد؟
- استرس مانند این سنگ ها فشار زیادی را به جسم و روح وارد می کند.
- اگر آنها را از خود جدا نکنیم و یا برای آن از دیگران کمک نگیریم آسیب های زیادی به جسم و روح وارد می شود.
- بنابراین شناخت نتایج استرس و کنترل آن برای حفظ سلامتی ضروری است.



عوارض جسمی ناشی از استرس



عوارض جسمی ناشی از استرس



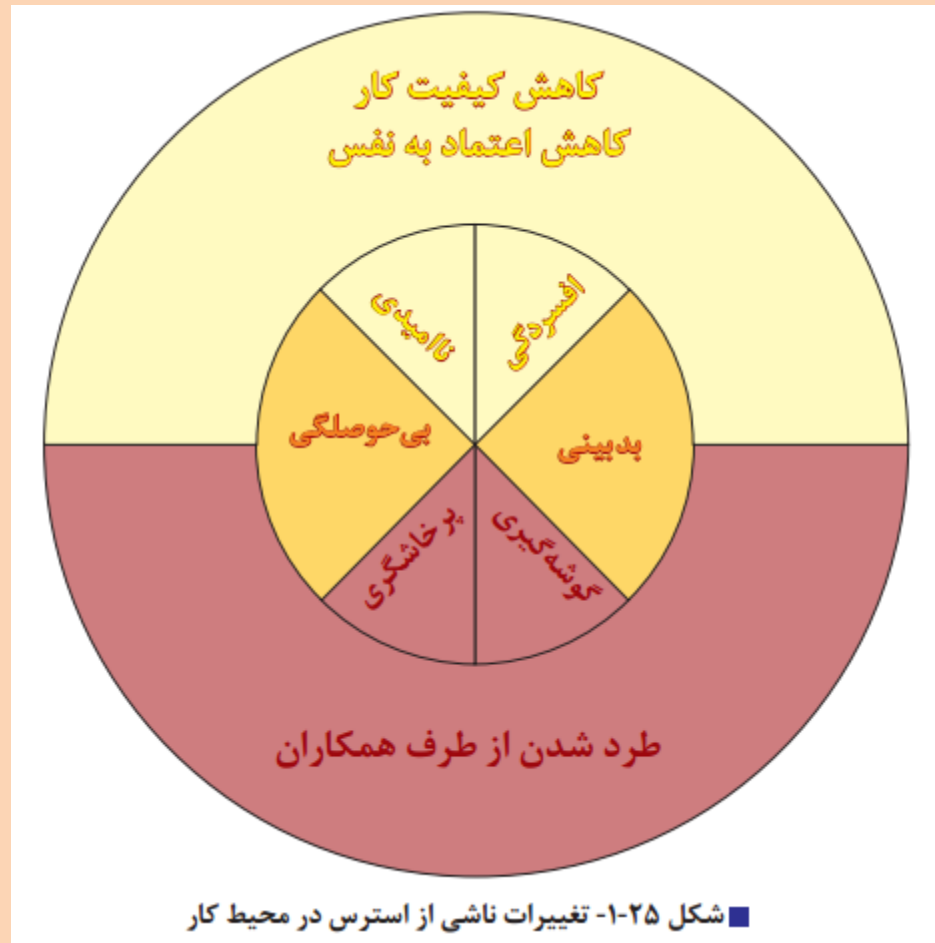
اثرات روانی ناشی از استرس



اثرات استرس بر روابط انسانی در محیط کار

- استرس می تواند در طولانی مدت به روابط شما در محیط کار نیز آسیب وارد کند.
- معمولا انسانها از افراد پرخاشگر و بدبین دوری می کنند.
- همچنین افراد بی حوصله یا نا امید نمی توانند به درستی کار کنند.
- بنابراین استرس طولانی مدت دو اثر منفی بر حضور شما در محیط کار می گذارد:
- کاهش کیفیت کار و از بین رفتن اعتماد به نفس
- طرد شدن از طرف همکاران
- بنابراین از ویژگی های مدیر موفق:
- داشتن تخصص علمی و فنی
- صبر و بردباری
- پرهیز از شتابزدگی
- اعمال تغییرات با حوصله و درایت
- دور کردن استرس از خود و همکاران

اثرات استرس بر روابط انسانی در محیط کار



با توجه به نمودار، بگویید کدام دسته از آثار روانی استرس، در افت کیفیت کار و کدامیک بر کاهش روابط انسانی شما در محیط کار نقش دارند؟

فعالیت کلاسی



دانلود از اپلیکیشن پادرس



دلایل ایجاد استرس



- استرس به دلایل زیر اتفاق می افتد:
- فردی
- گروهی و محیط کار

۱) دلایل فردی ایجاد استرس:
عامل اصلی ایجاد استرس دلایل فردی نیست.
اما آنرا افزایش می دهد.

به هشت گروه تقسیم شوید، سپس هر گروه با مراجعه به مشاور هنرستان و کمک گرفتن از افراد باتجربه، اینترنت و...، در خصوص تأثیرگذار بودن یکی از این دلایل بر افزایش استرس تحقیق کند. آنگاه نتیجه را در کلاس با هنرآموز و سایر گروه‌ها مطرح کنید و سپس با یکدیگر راجع به آنها گفتگو نمایید.

فعالیت کلاسی



دانلود از اپلیکیشن پادرس



دلایل ایجاد استرس

- دلایل گروهی ایجاد استرس



■ شکل ۲۷-۱- دلایل گروهی ایجاد استرس در محیط کار

فعالیت کلاسی



به هشت گروه تقسیم شوید، (هر گروه در خصوص یکی از هشت مورد تحقیق کند). با پرس و جو از اقوام و آشنایان شاغل در محیط کار، تجارب آنها را راجع به موضوع تحقیقی گروه خود یادداشت و گزارش آن را در کلاس مطرح کنید.

دانلود از اپلیکیشن پادرس



راههای کنترل استرس

- برخی دلایل استرس را می توان با تلاش و تمرین کنترل یا حذف نمود.
- تقریبا تمامی دلایل فردی ایجاد استرس را با تلاش می توانید کنترل کنید.
- برخی از دلایل گروهی ایجاد استرس را با تلاش می توانید کنترل کنید.
- برخی راههای کنترل استرس در ادامه آورده شده است.
- در هر کدام دلایل فردی و گروهی ایجاد استرس را مشخص کنید:
(۱) بهداشت و نظم در محیط کار خود را جدی بگیرید:



■ شکل ۲۸-۱- محیط کار نامنظم



■ شکل ۲۹-۱- محیط کار منظم

راههای کنترل استرس

- ۲- به نظافت شخصی خود اهمیت دهید.
- ۳- در محاسبه زمان لازم برای انجام دادن هر کاری، دقت کافی داشته باشید. همیشه زمان بیشتری برای آن در نظر بگیرید. مثلا اگر برای رفتن از منزل به محل کار، ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارید، شما ۴۰ دقیقه قبل از آغاز ساعت کار از منزل خارج شوید.
- ۴- اگر به نظر شما زمان تعیین شده برای تحویل دادن کاری یا اجرای آن کم است، از قبول آن کار امتناع کنید.
- ۵- قبل از اجرای هر کاری برای برنامه ریزی و زمان بندی آن اقدام کنید.
- ۶- اصول ایمنی، سلامت و ارگونومی را به دقت رعایت کنید. (موضوع فصل ۴ همین کتاب).
- ۷- رفتارهای روزانه خود را بنویسید و منصفانه نقاط ضعف و قدرت خود را تشریح کنید.
- ۸- برای رفع نقاط ضعف خود، با مشاور یا افرادی که آنها را انسانهای موفق میدانید مشورت کنید.
- ۸- از زندگی خصوصی خویش غافل نباشید. برنامه ای تنظیم کنید تا رعایت عدالت بین کار و زندگی شخصی را برای شما امکانپذیر سازد.

راههای کنترل استرس

۹- اگر محیط کار شما داخل اتاق یا پشت میز است، برای شادابی محیط کارتان، از گل و گیاه های آپارتمانی کوچک در اطراف میز خود استفاده کنید.



شکل ۳۰-۱ شاداب سازی محیط کار با گل و گیاه

۱۰- مشکلات خود را با همکارانتان مطرح کنید، و از آنها راه حل بخواهید.

۱۱- در برابر خواسته های نا به جای همکاران نه بگویید.

۱۲- هنگام ناراحتی یا احساس نگرانی، وضعیت خود را عوض کنید.

مثلاً قدم بزنید، آب بخورید، نفس عمیق بکشید.

۱۳- قبل از اشتغال در یک محیط جدید، وظایف و مسئولیتهای خود را دقیقاً بیسید و یادداشت کنید.

۱۴- نمودار سازمانی محیط کار خود را از واحد اداری یا مقام مافوق خود بگیرید، تا با محیط کار جدید آشنا شوید.

راههای کنترل استرس

- ۱۵- به وعده غذای صبحانه اهمیت دهید صبح ها قبل از شروع کار صبحانه را به طور کامل میل کنید.
- ۱۶- برای خود در کنار کار حتماً یک سرگرمی در نظر داشته باشید (ورزش، مطالعه، کارهای هنری و ...).
- ۱۷- هر روز دقایقی را به فکر کردن اختصاص دهید.



- ۱۸- در مواجهه با هر پدیده ناخوشایند، به نکات مثبت آن نیز توجه کنید.
- ۱۹- در برخورد با مشکلات، آنها را با خدای خود، مطرح کنید و مطمئن باشید، خداوند راه حلی پیش پای شما خواهد گذاشت.



راههای کنترل استرس

- ۲۰- با افراد با ایمان و با اخلاق دوستی کنید.
- ۲۱- هر شب قبل از خواب به نعمتی فکر کنید که خدا به شما داده و تا حالا به خاطر آن از او تشکر نکرده اید، از خداوند تشکر کنید و سپس بخوابید.
- ۲۲- قبل از خواب یک نوشیدنی گرم (شیر گرم، دم نوش) بیاشامید.
- ۲۳- نظم در خواب را رعایت کنید.
- ۲۴- از گوش دادن به آهنگهای پر هیجان در صورت ایجاد استرس خودداری کنید.
- ۲۵- هر وقت ناامید شدید به انسان هایی فکر کنید که شرایط نا مناسبتر از شما دارند.
- ۲۶- کتب مرتبط با مدیریت استرس را مطالعه کنید.
- ۲۷- زندگی افراد موفق را مطالعه کنید.
- ۲۸- سعی کنید اکثر مواقع لبخند بر لب داشته باشید.
- ۲۹- در صورت طولانی شدن استرسی با مشاور امین یا روانشناسی مشورت کنید و راه حلی بخواهید.

راههای کنترل استرس

- ۳۰- در خوردن غذاهای سرخ کردنی اعتدال را رعایت کنید.
- غذاهای آب پز را بیشتر استفاده کنید.
- از مصرف سوسیس و کالباس اجتناب کنید.
- از میوه و سبزیجات تازه در وعدههای غذایی استفاده کنید.



■ شکل ۳۴- تغذیه ناسالم



■ شکل ۳۳- تغذیه سالم