

5 kỹ năng kiểm soát cảm xúc và hành vi của thuyền viên để giảm căng thẳng trên biển

Tác giả Bikram Singh
<http://www.marineinsight.com/>

Emma (*Inmatech*) dịch

Cuộc sống trên biển có thể đã chứng minh những thách thức vô cùng khắc nghiệt đối với những ai làm việc trên tàu khi xa cách những người thân yêu của mình. Cách xa gia đình, bị giới hạn tiếp cận đời sống xã hội, và sự gia tăng áp lực tâm sinh lý thường có thể dẫn đến những mối nguy hiểm cho sức khỏe hoặc mất hứng thú trong công việc. Nói chung điều này có ảnh hưởng đến hạnh phúc của người đi biển, và cũng có thể trở thành một nhân tố dẫn đến sự khác biệt về trạng thái tinh thần giữa các thành viên trong một thuyền bộ.

Có thể nói, một số trong các lý do làm gia tăng căng thẳng là người ta thiếu động lực để làm việc, gánh nặng do công việc cứ lặp đi lặp lại, phải làm việc cùng với thuyền viên đa quốc tịch, quá nhiều hoặc quá ít nhiệm vụ được giao, ca kíp v...v, những lý do mà rốt cuộc có thể dẫn tới các mối nguy cho sức khỏe.

Nếu bạn là những người đã phải đối diện với phần lớn hoặc tất cả những vấn đề nêu trên khi làm việc trên tàu, xin hãy tiếp tục đọc để biết một số những biện pháp tâm lý với mục đích có thể giải tỏa căng thẳng trong những chuyến hành trình trên biển.

1. Loại bỏ trạng thái tâm lý của một “cuộc ganh đua lẫn quần”

Điều này quả thật là một trong những nguyên nhân chính gây nên căng thẳng cho thuyền viên. Khi trao đổi về công việc, thường thì người ta nói về việc đang dần thân vào một cuộc đua tranh lẫn quần, coi như đó là định hướng cuộc đời. Thuyền viên, hoặc thường cảm thấy bị vùi dập khi họ liên tục thay đổi công việc giữa các công ty khác nhau, hoặc vì họ phải chờ đợi quá lâu để có thể được thăng chức, hay thậm chí là mong được trao đổi về lương thưởng nói chung. Đó là thực tế của cuộc sống không có lối thoát. Có thể dễ dàng nhận thấy rằng, những cá nhân đã và đang tham gia vào cuộc đua tranh lẫn quần đó sẽ rất dễ bị quấy rầy, bị đe dọa, cảm thấy ghen tị hoặc giận hờn, trở nên dễ sa ngã và vô cùng không hài lòng với nghề đi biển của mình.

Để loại bỏ quá trình suy nghĩ như vậy, thuyền viên phải chủ động tìm kiếm yếu tố tích cực trong mọi trải nghiệm, có thể bằng lòng nhận lấy tiền lương / thu nhập của mình khi các công ty hoặc thậm chí khi ngành hàng hải nói chung đang trải qua giai đoạn khó khăn. Mọi việc hoàn toàn phụ thuộc vào chủ tâm của chúng ta và làm thế nào chúng ta có thể kiểm soát nó. Chúng ta đang tập trung vào những khía cạnh nào và những trải nghiệm của chúng ta mang những đặc điểm ra sao. Ví dụ, nếu chúng ta liên tục rơi vào những cuộc tranh cãi và xung đột với cấp dưới hoặc cấp trên khi làm việc thì không những chỉ ảnh hưởng đến hiệu suất công việc mà còn có thể cảm thấy sa sút tinh thần. Tuy nhiên, tình trạng tương tự có thể trở thành tích cực nếu chúng ta

cố gắng học hỏi từ những sai lầm của mình và đối mặt với cấp dưới với cách nhìn nhận khác nhau và giải quyết vấn đề. Thực hiện một quá trình suy nghĩ tích cực và loại bỏ tâm lý các cuộc ganh đua lẫn quần, chắc chắn sẽ giúp thuyền viên trong việc nhận thức những điều khác biệt và tạo động lực để tìm kiếm cơ hội trong mọi tình huống.



2. Biết lắng nghe một cách hiệu quả là công cụ để giảm thiểu căng thẳng:

Biết lắng nghe một cách hiệu quả được xem như một trong những yếu tố quan trọng nhất trong cả đời tư và nghề nghiệp của chúng ta. Tuy nhiên, đó cũng là một điểm yếu của phần lớn thuyền viên. Từng bước nâng cao kỹ năng biết lắng nghe, ngay cả bằng cách thức nhẹ nhàng nhất khả dĩ, chắc chắn có thể mang đến rất nhiều bổ ích. Nó không chỉ mang lại lợi ích cho văn hóa làm việc nói chung mà còn là một công cụ tuyệt vời để xây dựng các mối quan hệ và cải tiến hiệu suất công việc tốt hơn cho mỗi chúng ta.

Hãy dành một chút thời gian và suy nghĩ về kỹ năng lắng nghe và tự hỏi xem liệu chúng ta đã thực sự lắng nghe đồng nghiệp của mình hay chưa? Trước tiên chúng ta có để người khác chia sẻ tất cả những suy nghĩ của họ, hay liên tục ngắt lời họ? Chúng ta có kết thúc câu chuyện bằng những phán xét đối với người khác hay không? Hay chúng ta luôn bình tĩnh và dễ tiếp cận trong các cuộc họp? Và phải chăng tất cả những câu hỏi này đều nghe có vẻ quá căng thẳng?

Có nhiều lý do tại sao việc biết lắng nghe hiệu quả có thể làm giảm căng thẳng. Trước tiên, những người biết lắng nghe luôn được tôn trọng và ngưỡng mộ. Mọi người đều sẽ cảm thấy thích được tiếp cận với những con người như vậy. Điều đó sẽ giúp bạn có thể trở thành một người tốt

hơn bằng cách giải quyết các mâu thuẫn sao cho êm thấm và khuyến khích chiến lược lắng nghe trước khi nói. Nó như một giải pháp tự thân cho tất cả những mâu thuẫn diễn ra trên tàu.

3. Châm dứt chần chừ, trì hoãn:

Sự chần chừ trì hoãn chính là một trong những yếu tố gia tăng căng thẳng mạnh nhất. Trước khi tìm hiểu cách làm thế nào để tránh trì hoãn, chần chừ, hãy tìm hiểu xem thực sự nó là gì. Có bao giờ chúng ta chần chừ, trì hoãn việc xem TV/lướt web, nghỉ giữa giờ, hay gọi điện về nhà qua hệ thống vệ tinh không? Tất nhiên là không rồi! Chúng ta không bao giờ chần chừ để làm những việc mà mình thích. Vậy, rõ ràng có thể thấy rằng, chúng ta chẳng vui sướng gì để trì hoãn những công việc trên tàu, như hoàn tất thủ tục giấy tờ hàng tháng, trùng tu máy móc, thực hiện bảo dưỡng định kỳ theo kế hoạch (PMS) hay hoàn tất những dự án có liên quan để chờ đợi cho đến thời hạn cuối cùng. Điều đó không chỉ tạo ra nhiều căng thẳng lên cá nhân, mà còn khiến chúng ta cảm thấy bản thân vô giá trị khi không thể hoàn thành công việc của mình đúng thời hạn. Nó biểu hiện sự mâu thuẫn cố hữu giữa mong muốn trì hoãn và hoàn thành đúng hạn công việc.



Tuy nhiên, có những lúc chúng ta cảm thấy khó tập trung vào công việc. Trong những trường hợp như vậy, thuyền viên thường chọn cách đi bờ. Chúng ta có thể thoát khỏi trường hợp này bằng cách đưa ra những phần thưởng cho bản thân mỗi khi một công việc hoàn thành. Các khuyến khích động viên có thể là bất cứ thứ gì, từ việc đi bờ cho đến việc chi tiêu cho những trải nghiệm tuyệt vời mà bất cứ ai cũng muốn có, hoặc có thể bằng cách lên kế hoạch cho một

chuyên nghỉ mát với những người thân yêu nhất của mình sau khi rời tàu. Nó có thể là bất cứ việc gì mang tính tích cực, miễn là nó giúp chúng ta hoàn thành công việc đúng lúc.

4. Đừng để tiêu cực của các đồng nghiệp khác ảnh hưởng mình:

Sự thật là như vậy, nhiều thuyền viên đã không thể hiểu được khái niệm này. Rất nhiều lần điều đó có thể xảy ra khi bạn tiếp xúc với một số các cá nhân bị tác động bởi tiêu cực ngay khi vừa bắt đầu ngày làm việc. Nói chung, những người như thế không thể kiểm soát tâm trạng của mình. Nhưng chính bạn chọn cách ứng xử lại có thể làm thay đổi các tình huống đó.

Hãy tự nhủ hoặc đúng hơn là rèn luyện để coi những việc tích cực mà người ta có thể đã suy nghĩ vào lúc này là niềm vui sướng còn chưa bộc lộ. Hãy thông cảm với người khác và tự nhủ rằng “Hẳn là họ đã có một ngày rất tồi tệ”, hay chỉ đơn giản là cho qua mọi thứ và nghĩ rằng “Tôi sẽ tập trung vào ngày làm việc của mình thay vì tốn công sức cho những cảm nhận không hay về những hành động của người khác.” Dù bất cứ lý do gì, bạn không phải đối diện với nó ngày hôm nay, và sẽ không để cho ngày của bạn và những công việc quan trọng bị ảnh hưởng.

Nhưng thật không may, nếu bạn thấy mình bị rơi vào một tình huống như vậy, hãy dành một chút thời gian và suy nghĩ về nó thay vì phản ứng lại. Nếu bạn cảm thấy mình bị nhiều áp lực, hãy tìm một cách để giải tỏa áp lực ấy. Hãy dành 15 phút để nghỉ ngơi và tận dụng thời gian này để làm những gì mình thích. Bạn có thể nghe nhạc, nhâm nhi một tách trà, suy ngẫm, hay trò chuyện với một ai đó thân thiết với mình. Ban đầu chắc chắn sẽ không dễ dàng, nhưng rồi mọi thứ sẽ dần được ổn định ngay khi bạn thấy được kết quả, và bạn sẽ có thể hoàn thành nhiệm vụ của mình một cách tích cực.



5. Tránh không để cái tôi của bạn gây cản trở:

Hãy bắt đầu từ nguồn cội của tất cả mọi thứ trong cuộc sống của bạn. Về cơ bản, bạn phải hiểu rằng ‘cái tôi’ là một phần cá tính của mình. Ví dụ, ở trên tàu, lòng tin cứng nhắc dẫn tới sự bộc phát: “Tôi là thuyền trưởng tàu này, tôi luôn luôn đúng” hay là “Tôi là thủy thủ trưởng, mọi thứ phải được làm ngay lập tức y như lời tôi nói,” mà mỗi ngữ cảnh trong đó đều trái với nguyên tắc của ngành, nơi chỉ có làm việc nhóm mới có thể thành công.

Quả thật, bạn chính là những gì mà bạn tin, nhưng bạn còn có nhiều hơn thế nữa. Nếu ai đó rao giảng bất cứ điều gì mới mà không đúng với những gì bạn biết và tin thì bạn sẽ lập tức phản đối lại điều đó. Cho dù các khái niệm của bạn gắn chặt vào cái tôi của bạn đến thế nào, thì thực tế rằng, bạn và những khái niệm đó đều rất huyền hoặc và giả tưởng.

Phần lớn thời gian, cảm giác về cái tôi này đã ngăn cản không để chúng ta thay đổi bản thân mình, nên thậm chí có thể khiến cho chúng ta nghĩ rằng, nếu niềm tin của mình bị thay đổi thì thế giới xung quanh sẽ sụp đổ. Nhưng thực tế thì, thế giới sẽ không sụp đổ, mà chính cái tôi của bạn mới sụp đổ. Tuy nhiên, nhờ thế mà bạn có thể học hỏi hay thích nghi với điều gì đó thật mới mẻ. Học hỏi cách phân biệt giữa cái tôi và nhận thức của bạn có thể giúp bạn thay đổi cuộc sống của mình. Hãy nhận biết cái tôi của bạn, cho phép nhận thức của bạn đưa ra quyết định đúng đắn. Yếu tố chấp nhận sự thay đổi mà không cần thiết phải đấu tranh sẽ giúp bạn tránh xa cái tôi tự hủy diệt bản thân mình.

Như đã đề cập ở trên, cùng một lúc có nhiều yếu tố tác động đồng thời làm tăng thêm mức độ căng thẳng trong tập thể thuyền viên. Mặc dù rất khó để xác định một lý do đơn thuần hay một yếu tố góp phần nào đó gây nên căng thẳng, nhưng rất nhiều tác nhân gây căng thẳng có thể được ngăn ngừa bằng cách làm theo những biện pháp đơn giản đã được đề cập trong bài viết này.