

## التدرب على عادات جيدة للضغط



obeikandi.com

## تجنب محفزات الضغط

إن محفزات الضغط تحيط بنا في عالمنا المعاصر المشغول. حاول أن تتجنب مهيجات الضغط السطحية تلك، وركز على الأمور المهمة حقاً فحسب. فمثلاً، تجنب سياسات المكتب السلبية ونزاعات موقع العمل. وقد تنشئ المنافسات ضمن الأقسام وفيما بينها شعوراً زائفاً بالمنافسة والأزمة. فعمل الفريق الأصيل والأنشطة المشتركة تنشئ محيطاً أكثر فعالية وإنتاجاً. وإذا كانت لديك القوة لنقل رفقاءك في العمل بعيداً عن النزاع ونحو مجتمع مترابط، فلن تساعد نفسك فحسب بل المنظمة كذلك.

وكذلك قلل من المنبهات الإعلامية المفرطة. فيمكن لصرف وقت طويل على الإنترنت أن يفاقم من التوتر بسبب الدعايات الومضية، والصفحات الممتلئة بشكل مضطرب، والتنزيلات البطيئة بدرجة تسبب الحنق، والقائمتات الفجائية المربكة. وتغاض عن قصص الكوارث المبالغ فيها؛ فأحد أهدافها هورفع مستوى الضغط لديك. تجنب مشاهدة التلفاز كثيراً- فهو مصدر آخر للمعلومات الثانوية والضغط.

وأخيراً، قلل من تناولك لمشروبات الكافيين والسكر. فقد يبدو

أنها تساعد على منحك ما تريد على اللحظة- سواء كان الانتباه بالكافيين، أو كسب منشط طاقة سريع بالسكر، ولكن هذه التأثيرات هي جميعاً سطحية. فقد تُنتج كثرة الاستخدام التأثيرَ المعاكس.

### تبني محطّات الضغط

ادمج محطّات الضغط في روتينك اليومي؛ لتساعدك على التعامل مع تلك اللحظات التي يتوتر فيها جسمك بسبب التفكير باجتماع طويل آخر للميزانية، أو بسبب الرسالة التي تلقيتها من مشرفك لمقابلته فوراً، أو بسبب إعلان مدمنة العمل أنها قد عملت طوال نهاية الأسبوع. ومن الممكن أن تصبح محطّات الضغط طرقاً سهلة وبسيطة لتساعدك على تحمل تلك اللحظات القلقة وتتمتع بحياتك وعملك.

جرب "الرياضة المصغرة". إن الرياضة المصغرة (مينيز) هي شكل أقصر لطريقة استجابة الاسترخاء التي يمكن أن تستخدمها بشكل سريع، كلما تبدأ تشعر باستحواذ التوتر عليك. إن اتخاذ الخطوات اللاحقة سيساعدك على تقليل الضغط إذا لم يكن لديك متسع من الوقت.

• خذ نفسًا عميقًا، وأمسكه ثواني عدة. ثم ازفر ببطء شديد في أثناء تكرارك لكلمة تركيزك.

• ضع يدك اليمنى أسفل سُرَّتكَ تمامًا. ركز على التنفس ناحية الأسفل إلى سرتك. وفي أثناء استنشاقك للهواء المرة الأولى قل العدد عشرة. ثم ازفر. ثم استنشق الهواء مرة أخرى وقل العدد تسعة. استمر حتى تصل إلى صفر.

• استنشق الهواء من خلال أنفك وازفر من خلال فمك عشر مرات. لاحظ برودة الهواء عند استنشاقك ودفئه عندما تزفره.

• تخيل الهواء كسحابة. تصور في أثناء الاستنشاق أن الهواء يأتي إليك كسحابة، يملؤك ثم يفادرك.

تمتع بالفكاهة. إن الضحك قد يحول تعبير الوجه شديد الصرامة بسبب التوتر إلى تعبيرات أكثر استرخاء ومرونة. والفكاهة هي أيضًا طريقة لإعادة صياغة الحديث الذاتي السلبي إلى أمر أكثر إيجابية ومرتعة.

تراجع عن قلق العمل وجهده، وانظر إلى الجانب الفكاهي للأمور.

- حاول العثور على الفكاهة في جميع المواقف اليومية. انتبه للمصادفات، ومواضع السخرية، والتناقضات.
- فكر عن اللعب في عملك. فمن الممكن رؤية كثير من مهمات العمل الروتينية كخطوات تحريك لعبة.
- اجمع صور الكرتونات؛ لتزيين محيط عملك.
- بالغ في شيء إلى حد السخافة. اخرج عن حدودك التقليدية، أو قل أمرًا غير متوقع أحيانًا.
- اعتبر جمل حديثك الذاتي النموذجي، وأعد صياغتها إلى حديث فكاهي. فمثلاً، قم بتغيير "إن هذا يحدث معي دائماً" إلى "وإنني أتطوع لمجرد 60% من الأوقات!".

---

**ملاحظة:** لا تخلط الفكاهة بالسخرية. إن السخرية من شخص أو على حساب شخص ليست مضحكة بقدر ما هي جارحة. إن الفكاهة الحقيقية تعتمد على الاحترام، وتشمل الجميع في المتعة.

---

تمتع بإجازة قصيرة. تحتاج أجسامنا وعقولنا إلى استراحات؛ فُسح من أعمالنا وأنشطتها. ألقِ بالك لمستويات الضغط والطاقة لديك. وعندما تشعر بارتفاع التوتر وانخفاض الطاقة، فخذ فسحة. وتشمل بعض من التغييرات المقللة للضغط في نمط عملك ما يلي:

- الاستماع إلى الموسيقى.
- الذهاب للمشي.
- الترتية مع أصدقاء.
- صعود بعض السلالم.

وهذه هي فسح يومية قصيرة. فتأكد أن ترتب لفسح أطول مثل نهايات أسابيع مطولة، أو الذهاب إلى عطل قصيرة كذلك. اذهب إلى الريف، أو أقم في فندق يقدم الفطور، أو اذهب في نزهة طويلة على الأقدام أو إلى الصيد، أو اقرأ ببساطة كتاباً جيداً. وقد يساعدك تغيير تام وأطول في السرعة لإدراك عالم عملك بطريقة جديدة تماماً بقلق أقل وطاقة أكبر.

ومن الممكن أن تقلل جميع هذه الأنشطة من الضغط وتعيد الطاقة. وتعني لحظات من الراحة، والاسترخاء، والبهجة قلماً ومعاونة أقل.