وجه ضغوط العمل لصالحك

من المرجح أن الكثيرين يعملون تحت ضغط شديد حتى وإن كانوا يعشقون عملهم. ولكن من المهم أن يدرك المرء أن الإجهاد لا يعد نتيجة حتمية للعمل تحت ضغط شدشد. فالضغط الذي يمكن التحكم فيه بصورة جيدة من شأنه أن يأتي بنتيجة إيجابية تماماً بالفعل. فمن شأنه أن يكون قوة إيجابية تعينك على تحقيق النجاح والإشباع النفسي في العمل.

إن الآثار الكيميائية الأولية على الجسد عندما يقع المرء تحت وطأة الضغط يمكن أن يكون لها قدرة منشطة جسدياً ومحفزة نفسياً. وإذا كنا في حالة عقلية إيجابية، فسنشعر بالتغيرات النفسية التي تسببها دفقات الأدرينالين المتزايد على هيئة شعور بالإثارة. وسينمو لدينا في هذه الحالة الانفعالية وعي شديد بالفرص المتاحة لدينا وستفكر عقولنا بطريقة أسرع من المعتاد وبصورة إبداعية في الاستراتيجيات والحلول الممكنة.

أمّا إذا كنا نعاني من حالة عقلية سلبية، فسنشعر بنفس الاضطرابات في أعماقنا وتتسارع دقات قلوبنا معلنة عن حالة من الخوف، ونتيجة لذلك لن ترى أعيننا غير المشاكل والعراقيل وسيصيبنا

الهلع، وستتوقف عقولنا عن العمل أو تنطلق في دوامات لا نهائية تتسلط علينا فيها الأفكار القلقة. ونصبح عدائيين وسريعي الغضب، أو نبدأ في الهرب أو الانعزال في ملجئنا الآمن كأسلوب دفاعي (لن يتسنى لك العيش بصورة سوية طالما كنت دائم الصراع أو الهرب أو العزلة)!.

من الواضح أن هناك حداً معيناً لقدر الإثارة التي يمكن لجسد كل شخص تحمله. وعندما نصل إلى الحد الأقصى للضغط الشخصي الواقع علينا، يصبح هناك خطر يحيق بنا حيث من المحتمل أن نصاب بإثارة مفرطة وثقة مغرقة. ولكن من الممكن أن نستقر في "منطقة الضغط الإيجابي" الخاصة بنا بواسطة إيضاح بعض المعايير الموضوعية لتقدير مستويات الضغط وتخصيص أوقات منتظمة للسترخاء، والاسبتطان والتغذية العكسية. لن يقتصر الأمر على أن تستمتع بعملك أكثر طالما أنت في هذه المنطقة، بل أيضاً ستجمع ثمار نتائج أفضل.

"إن الضغط الذي يمكن السيطرة عليه من شأنه أن يمثل قوة إيجابية تساعدك على تحقيق النجاح والسعادة في العمل".

إن أعظم اكتشافات جيلي هو أن الإنسان في إمكانه تغيير حياته بواسطة تغيير توجهاته العقلية. (وليام جيمس)

- وقت العمل

* قبل الذهاب إلى العمل غداً (وأي يوم عمل من الآن فصاعداً)، خصص وقتاً للقيام بأحد الأنشطة التي تضفي عليك المتبعة والإثارة لمدة عشر دقائق على الأقل. (على سبيل المثال، قراءة متمهلة لقسم أساليب الحياة الخاص بإحدى الجرائد أو فصل من رواية، أو الاسترخاء في حمام منعش بصحبة موسقاك المفضلة، أو السير بين الزهور في الحديقة).

*احرص على ممارسة ثلاثة تمارين استرخائية على الأقل (لمدة 5- 10 دقائق)، في أثناء كل يوم من أيّام العمل. فممارسة هذه التمارين أفضل بكثير من الاسترخاء لفترة طويلة في عطلة نهاية الأسبوع. (على سبيل المثال، فترة تأمل وجيزة قبل استراحة قهوة الصباح، بعض تمارين التنفس وتمارين الاستطالة على غرار اليوجا قبل الغداء، أو أغلق عينيك لبعض دقائق قبل حضور أي اجتماع مسافراً بخيالك إلى

إحدى بقاعك المفضلة الهادئة).

*تعود أن تنهي يومك العملي بخمس دقائق من التأمل الهادئ حول الأشياء التي استمتعت بها والأشياء التي أجدت في تنفيذها (القلق حول الغد غير مسموح به في هذه الفترة)!.

*دوّن ثلاثة أشياء جرت العادة أن تقوم بها أو لا تقوم بها عندما تصبح في حالة من الإثارة المفرطة أو على وشك الإنهاك (على سبيل المثال، الإسراع إلى العمل أو غيره من المواعيد متأخراً/ ضياع مفاتيح سيارتك/ الحديث مبالغ فيها في الهاتف أو في الاجتماعات بحيث يصعب على الآخرين متابعتك/ ارتداء نفس الملابس لمدة يومين متعاقبين، إلخ). اعرض هذه القائمة على العديد من زملائك واطلب منهم تحذيرك إذا ما لا حظوا ممارستك لأي منها. (ومن شأنهم أيضاً أن يقترحوا عليك أمثلة مهمة أخرى لم تخطر ببالك)!.

*عد بذاكرتك إلى الوراء حتى تعثر على فترة وقعت فيها تحت طائلة الضغط الشديد ونتج عنها نتيجة إيجابية، مثل الفترة التي:

- ضُغِطتَ فيها إلى أقصى حد ونتيجة لذلك حققت بالفعل أكثر مما كنت تتوقع.

- طرأت على خاطرك فكرة ثبت أنها ذات قيمة عالية (على سبيل المثال، طرأت علي أفضل فكرة في مجال عملي عندما أصيب وضعي المالي بضربة موجعة بسبب ركود مفاجئ).

- أقمت علاقة صداقة جديدة حميمة نتيجة للعمل جنباً إلى جنب مع شخص ما تحت ضغط شديد. (على سبيل المثال، إن المثال القديم الشائع لهذه النقطة هي العلاقة الحميمة التي تنمو بين الجنود في ميدان الحرب، ولكني على يقين بأن علاقة حميمة مشابهة تنمو بين العاملين في مدينة واحدة الذين يضطرون للسهر في الوقت الذي يتم فيه التفاوض على الصفقات الدولية).

*تخير أحد المشاهد الإيجابية من هذه الأمثلة التي أسعفتك بها ذاكرتك والتي يمكنك أن تستدعيها من الذاكرة بصفة منتظمة كتذكرة قوية أن العمل تحت ضغط شديد من شأنه أن يؤتي ثماراً إيجابية (على سبيل المثال، اللحظة التي أصبت فيها نجاحاً، طرأت لك فكرة رائعة، أو استمتعت فيها بحفلة مع زملائك). إن هذه الوسيلة مثمرة لأن "المصنع الكيميائي" في عقولنا لا يستطيع التمييز بين موقف مُتَخيل وآخر حقيقي.

*يمكنك أن ترسخ هذا المشهد أكثر في بنك الذاكرة الانفعالية لعقلك بواسطة ممارسة التمارين التالية:

- اذهب لمكان تشعر فيه بالاسترخاء الشديد (على سبيل المثال، حمام دافئ تفوح منه روائح عطرة). استرجع المشهد الخاص بك وأعده مراراً وتكراراً شريطة أن تستغل أكبر عدد من حواسك حتى يصطبغ المشهد بصبغة واقعية في مخيلتك. تخيل الألوان والأشكال/ تذكر الروائح والأصوات وملمس الأشياء، ثم اعمل على تصعيد المشهد عن وعي منك (كما لو كنت تشاهده على شاشة سينما ضخمة مزودة بمكبّرات صوت رقمية). وفي الوقت ذاته احرص على أداء بعض الحركات الطفيفة (على سبيل المثال، لمس إصبعين معاً، أو ثني أحد أصابع القدم الكبيرة). كرر تخيل المشهد الخاص بك مصحوباً بالحركات السالف ذكرها ثلاث مرات.

- إذا غلبك الشعور بالسلبية بفعل الضغط الشديد ثانية، فخذ نفسين عميقين، وأعد الحركات الطفيفة الخاصة بك وأعد تخيل المشهد الخاص بك. سيتحول عقلك تلقائياً وبسرعة كبيرة من الحالة السلبية المسيطرة عليه إلى حالة أكثر إيجابية، ونتيجة لذلك من المفترض أن تشعر بإثارة أكثر بدلاً من الخوف وسيتراءى لك الموقف على أنه تحد بعد أن كان مجرد مشكلة.

المصدر: كتاب طرق مختصرة لــ: حياة متميزة