

## التعامل مع روتين العمل ومتطلباته اليومية



تُبين الدراسات الخاصة بالضغط، أنّ المثيرات المُضايقة التي يتعرّض لها الإنسان بصفة روتينية، مثل: ظروف الانتقالات اليومية التي يؤديها، أو الضوضاء أو التلوث البيئي، أو زيادة ضغوط الاتصالات التي يستقبلها أو يرسلها للآخرين... جميعها تُدمر سعادة الفرد وراحته بشكل ملحوظ، ولكن بالتفكير المتأنّي والتخطيط السليم، يمكنك تقليل آثار هذه العناصر المزعجة والمُضايقة لك إلى أدنى حد ممكن. نقطة مهمة تستدعي التركيز الشديد.. حاول أن تقضي بعض أوقات يومك، وأنت جالس في ضوء النهار الطبيعي المشرق، إذ إن نقص ضوء الشمس الطبيعي، يمكن أن يُعرضك لضغوط حادة وحالة من الاكتئاب النفسي. - التخفيف من ضغوط الانتقال اليومي لمقر العمل:

إذا كانت رحلتك اليومية إلى مكان عملك، تُعرضك لضغوط زائدة، فاستخدم تفكيرك الخلاق المُبدع، للتقليل من آثار هذه الضغوط اليومية، فمثلاً: هل تستطيع تجنب الذهاب إلى عملك في أوقات الذروة والازدحام، بحيث تتمكن من تغيير مواعيد انتقالاتك، إلى مواعيد أخرى أقلّ ضغطاً وإزعاجاً لك؟ وهل تستطيع التوصل إلى اتفاق مع أصحاب العمل، يُتيح لك فرصة العمل من المنزل (دون الذهاب إلى مقر العمل) يومين في الأسبوع مثلاً؟ وإذا كنت معتاداً على الذهاب إلى العمل، وأنت تفقد سيارتك، هل هناك

طرق أو مسارات بديلة، يمكن أن تتخذها لتفادي أزمات المرور الشديدة؟ ومن المهم أن تخطط وقتاً أول لرحلتك، بحيث لو واجهت ازدحاماً أو أزمةً مروريةً في طريقك للعمل، فإنك لن تكون متوتراً وقلقاً من احتمالات تأخرك في الوصول إلى العمل. كما يمكنك أيضاً البحث عن محطة للقطار أو مترو الأنفاق، تكون قريبةً من مقر العمل، بحيث تكون بديلاً متاحاً للذهاب إلى العمل، بدلاً من استخدام السيارة. أما إذا ما سُدت الأبواب كلها أمامك، وكان عليك أن تقاسي من هذه المحنة اليومية في المواصلات كل يوم، فحاول الابتعاد بذهنك عن التفكير فيما تعانیه، من خلال القراءة أثناء ركوبك القطار أو المترو أو تعلم مهارة جديدة، أو حتى التفكير في أشياء إيجابية مُفرحة، مثل: إجازتك القادمة.

- استخدام الدراجة: ركوب الدراجة والذهاب بها إلى مقر العمل، يوفر لك المال ويزيد من لياقتك البدنية، ويعني أنك ستفادي أزمات المرور الحادة، إذا ما كان مقر العمل على مسافة قريبة من مسكنك. كما أن ذلك يُقلل من معدلات الضغوط التي تتعرض لها، حين يُتاح لك الوقت الكافي للتفكير المتأنني، وبالإضافة لكل ذلك، فإن قيادة الدراجات هو أسلوب جيد لتفريغ طاقتك ورفع مستوى لياقتك وإمكاناتك الجسمية.

- تدريبات مفيدة:

\* إذا ما واجهت أزمة حادة، عليك بعمل تدريبات المد والثني البدنية، وأنت جالس في مقعدك، كأن تدير عنقك في حركة دائرية، وأن تحرك كتفيك يميناً ويساراً، وأن تفرد ذراعيك على عجلة القيادة إلى أعلى، لكي تشعر بالمرونة الجسدية... وهكذا. \* استغل وقت الرحلة اليومية التي تقوم بها إلى مقر العمل ذهاباً وإياباً، بأن تفكر في يوم عملك القادم، وما الذي تنوي عمله وإنجازه خلاله. \* استمع للموسيقى الهادئة الناعمة، إذا ما شعرت بالقلق أو التوتر أثناء الرحلة، أو إلى الموسيقى الصاخبة (دون إزعاج الآخرين) إذا ما شعرت بأنك تميل إلى النعاس أو الاسترخاء الشديد، وذلك لتنبيهك وزيادة تيقظك. المصدر: كتاب (الصمود ومواجهة الضغوط/ سلسلة مهارات الحياة المثلى)