

## كيف تتغلب على الإجهاد في العمل؟

أصبح الإجهاد في العمل من آفات العصر الحديث، وبالرغم من كل الأجهزة الحديثة التي يفترض أن توفر الوقت، تراكم الأعمال بشكل متزايد. إليك ثلاث نصائح بسيطة تساعدك على التغلب على هذا الأمر.

تتكسد قائمة المهام التي يتعين القيام بها، وتستمر رسائل البريد الإلكتروني في التدفق، وبينما أنت عاكف على القيام بعمل ما، تجد نفسك تفكر في المهمة التالية. هذه صورة حقيقية عن الإجهاد الذي يصيب أغلبنا في العمل.

غونتر هوداش، وهو مدرب متخصص في علاج التوتر الناجم عن كثرة المشاغل، له العديد من النصائح المفيدة في هذا المجال، وذلك للتخلص من الإجهاد في العمل. ويقول: "الكثير من أشخاص يتعرضون للإجهاد الدائم في العمل وهو ما يمكن أن يؤدي إلى زيادة العبء عليهم واستنفاد طاقتهم."

ويوضح هوداش، الذي يرأس رابطة العلاج الإدراكي للتوتر الناجم عن كثرة المشاغل، أن "عناصر التحفيز أصبحت اليوم طاغية وأكثر من أي وقت مضى"، ويرى أن بعض الإجهاد يكون من صنعنا نحن عندما نسمح لعقولنا بالعمل كما لو كانت طياراً آلياً. لذلك يؤكد الخبير الألماني أن من الضروري التغلب على هذا الأمر، ويقدم ثلاثة تمارين بسيطة للمساعدة في التغلب على ذلك.

أولاً: تناول الطعام بوعي مع التركيز على مذاق ورائحة وشكل وجبة الغداء

لا يعرف الكثير من العاملين هذا حقاً، نظراً لأنهم يضعون هواتفهم الذكية بجانب أطباق الطعام أو يناقشون مسائل العمل مع زملاء آخرين أثناء الأكل. ويشير غونتر هوداش إلى أن "العقل يتطلع باستمرار إلى محفز، فيجب أن تعمل على توجيهه عمداً" بالتركيز على طعامك - لتشعر بدفئه ومذاقه - وتسترخي خلال فعل هذا. ويكمل: "بذلك تعود إلى جسديك وتأخذ راحة حقيقية."

ثانياً: القيام بعملية مسح للجسد

رغم أن هذه تبدو تقنية طبية متقدمة، إلا أن الأمر هنا بسيط، فكل ما يعنيه ذلك هو الإحساس بكل جسديك. وعلى سبيل المثال يمكنك إغلاق عينيك والتنفس، شهيقاً وزفيراً عشر مرات على الأقل. هذا التمرين يعزلك عن البيئة المحيطة بك.

ثالثاً: التركيز على خطوة العودة إلى المنزل

رغم أن هذا قد يبدو غير منطقي، وذلك بعد ساعات طويلة من العمل الشاق، إلا أنها طريقة فعالة. وتكمن الحيلة هنا في إدراك كل خطوة تخطوها بدءاً من الضغط الواقع على باطن القدم وملامسة الكاحل، ثم الأصابع للأرض، ثم رفع قدمك من عليها. ويقول هوداش: "الهدف هنا هو ترك العمل ذهنياً، وهذا يسمح لك بتنحية أفكارك عن العمل جانباً بلطف."

ويختتم الخبير غونتر هوداش كلامه مؤكداً أنه بممارسة هذه التمارين البسيطة يومياً "فأنت تعود إلى نفسك، وتشعر باللحظة الحالية، وتبدأ بالشعور في مسائك بعد العمل".

المصدر: صحيفة البيان