

التعامل مع روتين العمل ومتطلباته اليومية



تُبيّن الدراسات الخاصة بالضغوط، أنَّ المثيرات المُضايقة التي يتعرَّض لها الإنسان بصفة روتينية، مثل: طروف الانتقالات اليومية التي يؤديها، أو المضواط أو التلوث البيئي، أو زيادة ضغوط الاتصالات التي يستقبلها أو يرسلها للآخرين... جميعها تُدمر سعادة الفرد وراحته بشكل ملحوظ. ولكن بالتفكير المتأني 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 المُشرق، إذ إن نقص ضوء الشمس الطبيعي، يمكن أن يُعرضك لضغط حادة وحالة من الاكتئاب النفسي. - التخفيف من ضغوط الانتقال اليومي لمقر العمل:

إذا كانت رحلتك اليومية إلى مكان عملك، تُعرضك لضغط 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 أقل 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 تقود سيارتكم، 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 متوفراً وقلقاً من إحتمالات تأخرك في الوصول إلى العمل. كما يمكنك أيضاً البحث عن محطة للقطار أو مترو الأنفاق، تكون قريبةً من مقر العمل، بحيث تكون بدلاً متحداً للذهاب إلى العمل، بدلاً من استخدام السيارة. أما إذا ما سُدت الأبواب كلها أمامك، وكان عليك أن تقاسي من هذه المحنـة اليومية في المواصلات كل يوم، فحاول الابتعاد بذهنك عن التفكير فيما تعانيه، 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 لياقتـك البدنية، ويعني أنك ستتفادي 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 المتأني. وبالإضافة لذلك، فإن قيادة الدراجات هو أسلوب جيد لتفريغ طاقتك ورفع مستوى لياقتـك وإمكاناتك الجسمـية.

- تدريبات مفيدة:

* إذا ما واجهت أزمة حادة، عليك بعمل تدريبات المد والثني البدنية، وأنـت جالـس في مقعـدك، كأنـ تدير عنقـك في حركة دائـرية، وأنـ تحرك كتفـيك يمينـاً ويسارـاً، وأنـ تفرد ذراعـيك على عجلـة القيادة إلى أعلى، لكي تشعر بالمرـونـة الجـسـديـة... وهـكـذا. * استغلـ وقت الرحلةـ اليومـيةـ التي تقومـ بها إلى مـقرـ العملـ ذـهاـباًـ وإـيـابـاًـ، بأنـ تـفـكرـ فيـ يـوـمـ عـمـلـكـ الـقـادـمـ،ـ وماـ الـذـيـ تـنـوـيـ عـمـلـهـ وـإـنجـازـهـ خـلـالـهـ. * استـمعـ لـلـموـسيـقـىـ الـهـادـئـةـ النـاعـمـةـ،ـ إـذـاـ مـاـ شـعـرـتـ بـالـقـلـقـ أوـ التـوـترـ أـثـنـاءـ الرـحـلـةـ،ـ أـوـ إـلـىـ الـموـسـيـقـىـ الصـاخـبـةـ (ـدونـ إـزعـاجـ الآـخـرـينـ)ـ إـذـاـ مـاـ شـعـرـتـ بـأـنـكـ تـمـيلـ إـلـىـ النـعـاسـ أوـ الـاسـتـرـخـاءـ الشـدـيدـ،ـ وـذـلـكـ لـتـبـيـهـكـ وـزـيـادـةـ تـيقـظـكـ.ـ المـمـدـرـ:ـ كتابـ (ـالـصـمـودـ وـمـواـجهـةـ الـضـغـوطـ)ـ سـلـسلـةـ مـهـارـاتـ الـحـيـاةـ الـمـثـلـيـ)