

هشیاری و تسلط در محیط کار:

۲۱ راه برای کاهش استرس در طی یک روز کاری

نویسنده: دکتر ساکی سانتورلی

ترجمه و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

منبع: *Centre for Mindfulness in Medicine, Health, Society, UMASS Medical School, USA*

۲۱ روش زیر تنها یک نقشه‌ی راه به شمار می‌روند. بگذارید حس کنجاوی و احتمالات شما در حین کاوش در قلمروهای این مسیر، در کشف "شیوه‌ی" خاص شما یاریتان کنند.

۱- هر روز صبح ۵ تا ۳۰ دقیقه در سکوت مراقبه کنید. نشسته و یا دراز کشیده و با خودتان خلوت کنید. به بیرون پنجره خیره شوید، به صدای طبیعت گوش فرا دهید و یا به یک پیاده روی آرام بپردازید.

۲- در حینی که ماشینتان در حال گرم شدن است سعی کنید چند دقیقه در سکوت به نفستان توجه کنید.

۳- به هنگام رانندگی از تنش‌های بدنیتان آگاه باشید، به عنوان مثال از دست‌هایتان که به شدت دور فرمان حلقه شده‌اند، شانه‌هایتان که بالا رفته‌اند، معده‌تان که سفت و سخت شده است و بکوشید هشیارانه این تنش را آزاد و حل کنید. آیا تنش داشتن باعث می‌شود بهتر رانندگی کنید؟ با آرامش رانندگی کردن چه حس و حالی دارد؟

۴- تصمیم بگیرید رادیو را روشن نکنید و با خودتان باشید.

۵- در فواصل کوتاه، دوچرخه سواری را امتحان کنید. از سمت راست و آهسته‌تر از سرعت مجاز حرکت کنید.

۶- هنگامی که پشت چراغ قرمز یا صف عوارضی ایستاده‌اید به نفستان، به آسمان، درختان یا به کیفیت ذهنیتان توجه کنید.

۷- پس از اینکه ماشین را در محل کارتان پارک کردید لحظه‌ای تأمل کرده و ذهنتان را متوجه روز کاری خود کنید. از فاصله‌ی پارکینگ تا محل کارتان برای قدم زدن آرام به درون زندگی استفاده کنید، تا بدانید کجا هستید و کجا می‌روید.

۸- وقتی پشت میز کار یا کامپیوترتان نشسته‌اید به حس‌های بدنیتان توجه کنید و بکوشید هشیارانه خود را آرام کرده و از تنش افراطی رها سازید.

۹- از زمان استراحتتان برای دستیابی به یک آرامش حقیقی استفاده کنید نه فقط برای ایجاد "وقفه" در کارتان؛ به عنوان مثال، به جای خوردن قهوه، کشیدن سیگار یا مطالعه، پیاده روی کوتاهی بکنید و یا پشت میزتان بنشینید و تجدید نیرو کنید.

۱۰- هنگام ناهار، تغییر محیطتان می‌تواند سودمند واقع شود.

۱۱- در اتاقتان را ببندید و برای چند دقیقه هشیارانه خود را آرام کنید.

- ۱۲- تصمیم بگیرید به هنگام کار هر یک ساعت یک بار برای ۱ تا ۳ دقیقه به خود "ایست" دهید. از نفس و حس‌های بدنی خود آگاه شوید و بگذارید ذهنتان در این سکون خود را دوباره سازمان دهی و انرژی از دست رفته‌اش را جبران کند.
- ۱۳- از نشانه‌های روزمره‌ای که در محیطتان قرار دارند نظیر زنگ تلفن، نشستن پشت کامپیوتر، ... استفاده کنید تا به اینجا و خود بازگردید.
- ۱۴- هنگام ناهار یا سایر اوقات زمانی را برای صحبت با شرکایتان در نظر بگیرید و بکوشید موضوعاتی را برای صحبت انتخاب کنید که الزاماً ارتباطی به کارتان ندارند.
- ۱۵- در طول هفته یک یا دو بار ناهارتان را در سکوت میل کنید و از این زمان استفاده کنید تا به آرامی غذا بخورید و با خودتان باشید.
- ۱۶- در پایان روز کاری خود سعی کنید فعالیت‌هایی را که امروز انجام داده‌اید مرور کرده و برای انجامشان به خودتان تیریک بگویید و فهرستی از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را برای فردا آماده کنید. امروز به حد کافی کار کرده‌اید!
- ۱۷- به قدم‌هایی که تا رسیدن به ماشینتان برمی‌دارید توجه کنید- هوای سرد و خشک و یا گرم را تنفس کنید. سرما یا گرمای بدنتان را حس کنید. چه می‌شد اگر به جای مقاومت در برابر این شرایط محیطی و حس‌های بدنی، آنها را با آغوش باز می‌پذیرفتید؟ به صداهای اطراف محل کارتان گوش فرا دهید. می‌توانید بدون عجله راه بروید؟ وقتی آرام راه می‌روید چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۸- در پایان روز کاری خود هنگامی که ماشینتان در حال گرم شدن است، آرام در ماشین بنشینید و هشیارانه بازگشت خود را از محل کار تا خانه تصور کنید - یک لحظه را تنها برای "بودن" در نظر بگیرید- برای یک لحظه از آن لذت ببرید. همچون اغلب ما شما نیز به سوی شغل تمام وقت بعدی خود در حرکت هستید- یعنی خانه!
- ۱۹- به هنگام رانندگی توجه داشته باشید که آیا در حال عجله هستید یا خیر. عجله چه مزه‌ای دارد؟ با آن چه کار می‌توانید بکنید؟ به یاد داشته باشید که بیش از آنچه تصورش را می‌کنید بر خودتان کنترل دارید.
- ۲۰- وقتی ماشینتان را در پارکینگ خانه یا در خیابان پارک می‌کنید، یک دقیقه صبر کنید تا برای ورود به خانه و یا بودن در کنار اعضای خانواده‌تان ذهنتان را جهت دهی کنید.
- ۲۱- وقتی به خانه رسیدید لباس کارتان را عوض کنید. همین کار ساده به شما کمک می‌کند گذار ملایم تری به "نقش" بعدی خود داشته باشید- اغلب اوقات احتمالاً می‌توانید ۵ دقیقه از وقت خود را صرف این کار کنید. به تک تک اعضای خانواده و یا هر فردی که با او زندگی می‌کنید سلام کنید. یک لحظه به چشمان آنها خیره شوید. اگر ممکن است ۵ الی ۱۰ دقیقه ساکت و بی‌حرکت بمانید. اگر تنها زندگی می‌کنید، احساس کنید که ورود به سکوت خانه‌تان چه حس و حالی دارد، ورود به فضایی که متعلق به شماست.