اليقظة الذهنية في العمل

في يوم مزدحم، يكون عقلنا غالباً في الاجتماع القادم أو في الرسالة الأخيرة، لا في المهمة التي أمامنا. وتعني اليقظة الذهنية أن نوجّه انتباهنا إلى اللحظة الحاضرة عن قصد، بفضول ومن دون إصدار أحكام. وفي عام 1979، أسس جون كابات زين برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة الذهنية، MBSR، في كلية الطب بجامعة ماساتشوستس، وقدّم هذه الممارسات بطريقة عملية غير دينية. وتشير الأبحاث إلى أن اليقظة الذهنية قد تساعد بعض الناس على التعامل مع التوتر، لكن النتائج متباينة، وهي ليست علاجاً لكل شيء. ويعرض هذا الملخص ممارسات بسيطة للعمل، ويقدم معلومات عامة، وليس نصيحة طبية.

1. الانتباه عن قصد

الفكرة الأولى هي أن نختار أين يذهب انتباهنا. فالعقل يشرد بطبيعته، وغالباً من دون أن نلاحظ. واليقظة الذهنية مهارة نلاحظ بها أن العقل قد شرد، ثم نعيده بلطف.

مثال: يقرأ أب قصة قبل النوم وهو يفكر في مهام الغد. فيلاحظ ذلك، ويعيد انتباهه عن قصد إلى الكلمات وإلى طفله. فيصبح وقت القصة أهدأ وأدفأ.

في العمل: تقرأ جود، قائدة فريق خدمة العملاء، تقريراً طويلاً، لكنها تظل تفكر في خلاف حدث صباحاً. فتلاحظ شرود عقلها، وتعيد انتباهها عن قصد، فقرة بعد فقرة. فتنهي التقرير وتفهمه جيداً.

2. وقفة التنفس

وقفة التنفس من أبسط الممارسات. فلمدة دقيقة تقريباً، نتوقف ونجلس أو نقف براحة، ونتابع بضعة أنفاس بطيئة. وعندما يشرد العقل، نعود ببساطة إلى التنفس.

مثال: تعلق سائقة في زحمة السير، وتشعر بالانزعاج يتصاعد. فتأخذ وقفة تنفس، وتتابع ثلاثة أنفاس بطيئة عند الإشارة الحمراء. فتصل إلى البيت أهدأ.

في العمل: قبل مكالمة صعبة مع عميل غاضب، تشعر جود بتوتر كتفيها. فتأخذ وقفة تنفس لمدة دقيقة على مكتبها. فتبدأ المكالمة بهدوء أكبر وتصغي بشكل أفضل.

3. مهمة واحدة في كل مرة

التنقل بين المهام مرة بعد مرة يجعل العمل متسرعاً ومشتتاً. والطريقة اليقظة هي أن ننجز مهمة واحدة في كل مرة، بانتباه كامل. فيمكننا إغلاق النوافذ الزائدة، وإسكات التنبيهات، وتخصيص وقت محدد لمهمة واحدة.

مثال: تحاول طالبة أن تدرس وهي تتحدث مع صديقاتها على الهاتف. فتختار مهمة واحدة في كل مرة، وتضع الهاتف في غرفة أخرى لمدة ساعة. فتتعلم أكثر في وقت أقل.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

في العمل: في حاسوب جود اثنتا عشرة نافذة مفتوحة، وهاتفها يرن طوال الصباح. فتجرب مهمة واحدة في كل مرة: نافذة واحدة، وتنبيهات مطفأة، وثلاثون دقيقة للخطة الأسبوعية. فتجهز الخطة قبل الغداء.

4. الإصغاء اليقظ

الإصغاء اليقظ يعني أن نمنح المتحدث انتباهنا الكامل. فنلاحظ عندما نبدأ بتحضير ردنا، ونعود إلى ما يقوله الشخص. وغالباً ما يشعر الناس باحترام أكبر عندما يُسمعون حقاً.

مثال: يحدثنا صديق عن أسبوع صعب، بينما نتفقد الرسائل. فننتقل إلى الإصغاء اليقظ ونضع الهاتف جانباً. فيفتح الصديق قلبه ويشعر بالدعم.

في العمل: في اجتماع الفريق، تطرح زميلة جديدة فكرة بصوت خافت. فتمارس جود الإصغاء اليقظ، وتطرح سؤالاً قصيراً لتفهمها جيداً. وتوفر الفكرة لاحقاً وقتاً على الفريق.

5. الملاحظة دون حكم

تعني اليقظة الذهنية أيضاً أن نلاحظ أفكارنا ومشاعرنا من دون أن نحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة. ويمكننا أن نسمّيها ببساطة، مثلاً بالقلق أو بالإحباط. وتسمية الشعور قد تمنحنا مساحة صغيرة قبل أن نتصرف. وإذا استمر التوتر أو انخفاض المزاج، فمن المهم مراجعة طبيب أو مختص مؤهل آخر.

مثال: تفوت عداءة هدفها، فتظن أنها بلا فائدة. وبالملاحظة دون حكم، تسمّي الشعور: خيبة أمل. فتخطط لسباقها التالي بهدوء.

في العمل: ينتقد مدير تقرير جود أمام الفريق، فتشعر بالغضب. فتلاحظه دون حكم، وتسمّيه في نفسها قبل أن ترد. فترد بهدوء، وتطلب اجتماعاً قصيراً لاحقاً.

الخاتمة

وخلاصة القول، تعني اليقظة الذهنية في العمل أن نعيد انتباهنا إلى اللحظة الحاضرة، عن قصد ومن دون إصدار أحكام. ومن الممارسات البسيطة وقفة التنفس، ومهمة واحدة في كل مرة، والإصغاء اليقظ، وتسمية مشاعرنا. وإذا مارسناها بانتظام وبتوقعات متواضعة، فقد تساعدنا على العمل بهدوء وتركيز أكبر.

المصادر

• المركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية (NIH): التأمل واليقظة الذهنية - ما يجب معرفته – https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-what-you-need-to-know
• UMass Memorial Health: مركز اليقظة الذهنية (موطن برنامج MBSR الذي أسسه جون كابات زين عام 1979) – https://www.ummhealth.org/umass-memorial-medical-center/services-treatments/center-for-mindfulness
• كابات زين (1990): كتاب Full Catastrophe Living، دار Delacorte Press.
• معلومات عامة فقط، وليست نصيحة طبية.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)