

## نصائح للتعامل مع الإجهاد وزيادة الإنتاجية



من الطبيعي بالتأكيد الشعور بالإجهاد في بعض الأوقات، ولكن هذا الوقت من العام المليء بالضغط يمكنه أن يجعل الشخص الأكثر استرخاءً واستقراراً نفسياً على شفا فقدان التوازن، وإخماد الحالة المزاجية، ومستوى الطاقة، والأداء.

بدءاً من ترقب بداية العام الجديد إلى التكيف مع الأيام الأكثر برودة وظلاماً والأقصر وقتاً إلى أي شيء آخر يظهر أمامك بعد موسم العطلات، فإن هذا الوقت من العام يمكن أن يكون مُرهقاً وعصيباً للعديد من الأشخاص.

لذا، ما رأيك في منح نفسك هدية من الهدوء والمرونة الداعمين هذا العام؟ إليك سبع طرق لحماية نفسك من الضغوطات المحتملة والتخفيف منها طوال العام.

### 1. كن واقعياً ومتفانلاً

أنت شخص واحد يمتلك 24 ساعة في اليوم. لا تُهَيئ نفسك للفشل من خلال زيادة الضغط لتحقيق المثالية. عوضاً عن ذلك، اجعل هدفك يكون بذل قصارى جهدك. ابحث أيضاً عن الأسباب التي تجعلك تتمسك بالشعور بالإيجابية. قد يكون من السهل الانغماس في التفكير السلبي خاصةً إذا كنت تُحيط نفسك بالمعارضين والمثثائمين. وعلى عكس ذلك، فإن دعوة نفسك للفخر بإنجازاتك الشخصية والمهنية، مهما كانت صغيرة، يمكنه أن يسهم إسهاماً كبيراً في مساعدتك على الشعور بالنشاط والتحفيز.

### 2. ضع حدوداً

قارم الضغط أو الرغبة في أن تكون متاحاً في جميع الأوقات. يمكن أن يجعلك "العمل" بلا توقف ومحاولة إنجاز كافة المهام في وقت واحد أقل فعالية ويؤدي بك في النهاية إلى الإرهاق. ابدل قصارى جهدك لتنظيم وقتك ومهامك، لذا فأنت تُركز على الأولويات الكبرى أولاً وقبل أي شيء آخر. على سبيل المثال، قسّم المهامات إلى "واجبات ضرورية"، و"مهام مفيدة"، و"مهام غير إلزامية" قدر الإمكان. كذلك، ضع في اعتبارك تفويض ما يمكنك من المهام إلى زملائك في العمل وأحبائك في الحياة الشخصية، الأمر الذي غالباً ما يتعين عليك القيام به.

### 3. خصص وقتاً للاهتمام بنفسك

تأكد من تخصيص وقت للاهتمام بنفسك، حتى وإن لم يزد عن بضع دقائق أو ساعة أو ساعتين. على سبيل المثال، في أثناء فترات العمل العادية، إذا كنت تشغل وظيفة لا تتطلب أن تكون تحت الاستدعاء والطلب بشكل رسمي، فامنح نفسك إنذاراً بإيقاف تشغيل إشعارات البريد الإلكتروني، ورفض إجراء الاجتماعات والمكالمات في أثناء الإجازة المحددة. كذلك، امنح نفسك إنذاراً بقول "لا، شكرًا" لطلبات القيام بمناوبات إضافية أو دعوات الاجتماع مع العائلة والأصدقاء. إن منح نفسك وقت راحة لشحن طاقتك يمكنه أن يساعدك في النهاية لتكون أكثر بهجة وإنتاجية بشكل عام.

### 4. جد من عوامل الإلهاء

إن الأشخاص الذين يعتقدون أنهم يجزؤون المزيد من خلال اتباع أسلوب تعدد المهام عادةً ما يكونون أقل إنتاجية من غيرهم الذين يركزون على مهمة بعينها. ولذا، اسع إلى الحد من عوامل الإلهاء. بدلاً من الرد على كل رسالة بريد إلكتروني تصل على جدة في صندوق البريد، حدّد وقتاً منتظماً طوال اليوم للرد عليها في مجموعات. إذا كان عمك يتطلب التركيز، فخصص وقتاً في تقويمك وأبلغ زملاءك لعدم إزعاجك. على سبيل المثال، أغلق الباب، وعلق لافتة كُتب عليها "العمل مستمر، يُرجى عدم الإزعاج" أو سجّل الخروج من حساب المراسلة الفورية الداخلي.

وبالمثل، إذا كنت معتاداً على التحقق من البريد الإلكتروني الشخصي، و/أو الرد على الرسائل و/أو تصفح الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي في جميع الأوقات، فقاوم هذه الرغبة. بدلاً من ذلك، حدّد فترات راحة كلما كان ذلك مناسباً وممكنًا للتحقق من هذه الأشياء والاستجابة لها.

### 5. احصل على قسط من الراحة

انطلاقاً من الفهم بأن الاسترخاء هو التدبير المضاد الطبيعي للتعامل مع الإجهاد، فمن المهم أخذ فترات راحة؛ لمساعدتك على استعادة نشاطك وشحن طاقتك. حتى فترات الراحة القصيرة تساعد على تحسين حالتك المزاجية وأدائك وعافيتك. ولذا، يمكنك الذهاب في نزهة قصيرة، أو التحدث مع أحد أصدقائك، أو إسداء خدمة، أو مشاهدة فيديو لقطعة مرحة، أو أي شيء قد تستمتع به. يمكنك أيضاً تحديد موعد للأنشطة التي تستمتع بها التي لا صلة لها بوظيفتك، أو أحداث الأشخاص الآخرين أو العطلات. على سبيل المثال، اقرأ كتاباً، أو شاهد فيلمًا، أو اذهب للتنزه. عندما يتعلق الأمر بأخذ قسط من الراحة، لا يهم "ما تفعله"، بقدر انتهائك للفرصة للتجديد. إذا كنت تشعر بإجهاد شديد، فاستخدم أساليب الاسترخاء، مثل التنفّس العميق، أو التأمل، أو اليوجا، أو أيًا ما تجده يساعدك في إبطاء تنفّسك ومعدل ضربات القلب لإعادتك إلى التوازن.

### 6. اعتن بصحتك

حتى عندما يزدحم جدولك في العمل أو المرح، خصص وقتاً لممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واحصل على قسط كافٍ من النوم، وتناول وجبات صحية ومتوازنة العناصر الغذائية. هذا صحيح، كل هذا يمكنه أن يساعدك على أن تكون أكثر مرونة في التصدي للإجهاد والشعور بتحسن بشكل عام:

- تتميز التمارين الرياضية بعدد جم من المنافع الجسدية والنفسية، بدءاً من زيادة طاقتك ورفع معنوياتك إلى تهدئة جهازك العصبي والمزيد.
- يمكن أن يساعد اختيار أطعمة صحية وتناول وجبات صغيرة بانتظام على الحفاظ على طاقتك وتركيزك، ما يساعدك على تجنب مخاطر الإصابة بالنوم أو الاضطراب نتيجة لانخفاض نسبة السكر في الدم.
- النوم الجيد يُحسّن من الإنتاجية، والإبداع، ومهارات حل المشكلات، والتركيز.

### 7. التواصل

إن وجود نظام دعم قوي، سواءً كان ذلك شخصياً أو افتراضياً، بين الزملاء والأصدقاء والأحباء يمكنه أن يساعدك في النهاية على أن تكون أقل توترًا وأكثر إنتاجية. في لحظة الإجهاد الشديد، يمكن أن يساعدك وجود شخص تتحدث معه ويستمع إلى ما تمر به في أن يُهدئ من روعك أو بث الاطمئنان بك واسترجاع نشاطك. بالإضافة إلى ذلك، إن الحفاظ على صداقات إيجابية يرتبط بالصحة النفسية والسعادة بوجه عام. وذلك لأن الصداقات الصحية يمكنها أن تساعدك في الحفاظ على معنوياتك عالية، وتمنحك إحساساً بالتواصل وتُعزز ثقّتك بنفسك، من بين مزايا أخرى.

### المكافأة! امنح نفسك الوقت للضحك

لنكن واقعيين، الضحك ممتع ويُشعرك بالسعادة. وبمنحك أيضاً فوائد صحية على المدى القصير والطويل. يُنشّط الضحك القلب والرئتين والعضلات، ويُحفّز هرمون الإندروفين الذي يساعد على تسخين حالتك المزاجية بل ويُخفف من الألم مؤقتاً. كما يؤدي الضحك إلى التخلص من توتر العضلات والتخفيف منه، وبهذا يساعدك على الاسترخاء. كما أنه يقوي جهاز المناعة من خلال إطلاق المواد الكيميائية في جسمك التي تساعدك على مجابهة الإجهاد.

للضحك فوائد أخرى أيضاً. يمكنه تعزيز العلاقات من خلال إنشاء روابط وتجارب مشتركة. وعند الاستعانة به في مواقف معينة، يمكن للفكاهة أن تساعدك على حل النزاعات.

هذه ليست سوى بعض الطرق التي تساعدك على تقليل الإجهاد وزيادة الإنتاجية في أثناء العمل.

المصادر:

- American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/202003/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/202003/newly-remote-workers).
- American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/201901/break](https://www.apa.org/monitor/201901/break).
- HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).
- HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).
- KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://www.kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).
- HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
- HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
- American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة من Optum ضد بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة Assistance لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج التشريعية. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمليكة أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.