

طرق تعلم الصبر عندما تتعرض لضغط في العمل



الثلاثاء 13 مارس 2018 01:03 م

هل تسألت يوماً ما هي أفضل وسيلة للحفاظ علي هدوئك حتي لو كنت تحت ضغط وتتعلم المزيد من الصبر؟ عند التعرض للضغط في العمل والحياة يجعلك لا يجعلك تعطي فرصة لعقلك حتي يستريح والحفاظ علي هدوئك . يجب أن تعلم بأنه عندما تعاني من فقدان السيطرة علي الصبر لا يضرنا نحن فقط بل يضر من حولنا لأن نفاذ الصبر يثير مستوي الإجهاد لدينا وحتى يمكن أن يتسبب في الأذي الجسدي لأجسامنا .

لماذا يجب أن تمارس الصبر ؟

قد يري البعض بأن الأفراد الذين يتحلوا بالصبر متعجرفين، ولكن يمكن أن ننظر إليهم كصناع قرار لأنه يتجنبوا إصدار الأحكام السريعة أو قطع العلاقات مع الأشخاص . قد يتجنب البعض الأفراد الذي يعانون من نفاذ الصبر لأنه يفتقروا القدرة علي إتخاذ القرار السليم .

غالباً الأشخاص الذين يعانون من نفاذ الصبر غالباً لا يتم ترشيحهم للترقيات في العمل أو تولي مناصب قيادية . نفاذ الصبر لا يؤثر فقط علي حياتك العملية ولكن يؤثر علي حياتك الشخصية والعلاقات العائلية .

علامات نفاذ الصبر :

كيف يمكن أن تعرف بأنك تعاني من نفاذ الصبر؟ من المحتمل أن تواجه أحد الأعراض التالية :

- نفس قصير .
- شد عضلي .
- إنقباض اليد / شدة .
- الهززة / القدم لا تهدأ .
- التهيج / الغضب .
- القلق / العصبية .
- التسرع .
- القرارات السريعة .
- البحث عن سبب نفاذ الصبر :

إذا كنت تواجه أي عرض من أعراض نفاذ الصبر، فإن الخطوة التالية هي إكتشاف السبب وراء حدوث نفاذ الصبر والكثير منا لديه محفزات أو حدوث عبارات أو حالات معينة مثل (ضيق حركة المرور).

نعرض عليكم مجموعة من الأسباب المحتملة وراء نفاذ الصبر :

توقف عن التفكير في آخر مرة كنت فيها تمتلك المزيد من الصبر؟ بدلاً من ذلك حاول زيادة طاقة الصبر الداخلية لديك . أسأل عائلتك وأصدقائك حول إذا كان نفاذ الصبر لديك يضرهم ام لا؟ قد يؤدي نفاذ الصبر عند الكثير من الأفراد إلي الجوع أو الجفاف أو الشبع . لذلك إذا كنت تشعر بنفاذ الصبر يمكنك تناول وجبة خفيفة مع كوب من الماء . حاول تجنب المثيرات التي تجعلك تفقد صبرك [حاول التحكم في أعراض نفاذ الصبر :

عندما تشعر بنفاذ الصبر، من الضروري الخروج من هذا الإطار الفكري في أسرع وقت ممكن من خلال تجربة مجموعة من الإستراتيجيات :
أخذ نفس عميق والعد من 1 - 10 . عند القيام بذلك يساعدك في إبطاء معدل ضربات القلب وشعور الجسم بالراحة . لذلك عند الشعور
بنفاذ الصبر قد تحتاج إلي العد طويلاً أو القيام بذلك عدة مرات .
يمكن أن يسبب نفاذ الصبر توتر العضلات لإراديًا، لذلك يجب التركيز علي تحقيق الإسترخاء من خلال أخذ نفس عميق لإسترخاء العضلات من
أصابع قدميك حتي رأسك .
نصائح البقاء هادئاً تحت ضغط :

تعلم الإنتصار علي الخوف :

عندما تتعرض للخطر أو تواجه وضع صعب فإن الجسم يحاول الهروب أو مقاومة ذلك . حيث تزداد هرمونات التوتر في الجسم ويمكن أن
تؤدي إلي أمراض مزمنة[] فإذا كنت تعاني من القلق الدائم يؤدي إلي الإصابة بأمراض القلب والمعروفة بإسم الذبحة الصدرية[] لذلك
حاول الإنتصار علي الخوف من خلال ممارسة الإسترخاء .

تعلم التنفس بشكل صحيح :

واحدة من أكثر الطرق فعالية في زيادة الصبر هي أن تتعلم كيفية التنفس بشكل صحيح . يعني التنفس أن عضلات الحجاب الحاجز لا يتم
إستخدامها[] إليك سر التنفس الصحيح، الإستنشاق بعمق بحيث يمتلئ الصدر والبطن بالهواء إذا كنت مستلقياً قد تشعر بأن معدتك
مرتفعة عند وضع يديك علي البطن، ثم الزفير ببطء . ليساعدك في تحقيق الإسترخاء اللازم لمقاومة الخوف[]

تعلم كيفية وضع الأمور في إطارها الصحيح :

تعلم كيفية تحديد أولوياتك وإعادة تقييم مواهبك والمهارات والخبرات الموجودة لديك، فهي وسيلة رائعة لزيادة الثقة بالنفس .لأن ذلك
يساعدك أيضاً في وضع الأمور في إطارها الصحيح .

تجنب الجلوس مع الأشخاص السلبيين :

إذا كنت محاط بالناس التي تعاني من القلق والصلبية يجب أن تحاول تجنب هؤلاء الأفراد بقدر الإمكان، خصوصاً إذا كنت تحت ضغط كبير
في حياتك .

تعلم كيف تكون ممتن :

عندما تتعرض للضغط والتوتر يزداد إفراز هرمون الكورتيزول وتتأثر وظائف الجهاز العصبي والتعرض للضغط المستمر يؤدي في النهاية
إلي تلف الجهاز العصبي . لذلك حاول أن تهدأ بإستمرار وتعالج الأمور ببساطة .

واحدة من أفضل طرق تقليل الكورتيزول هي ممارسة الإمتنان في حياتك وفقاً لما ذكره الباحثون في جامعة كاليفورنيا بقيادة روبرت
أمونز .وجدوا بأن الإمتنان يقلل من مستوي الكورتيزول بنسبة 23 % بالإضافة إلي المزيد من الفوائد الأخرى مثل تحسن المزاج والشعور
بحالة أفضل .

إعتني بنفسك :

إذا كنت تتعرض لضغط في العمل والحياة، ما هي الخطوات التي تتخذها للتأكد من أن جسمك مازل في حالة جيدة طوال اليوم ؟ وهذا
يعني بأن تهتم بتناول الغذاء الصحي، النوم، ممارسة التمارين الرياضية، الإسترخاء .هل تعلم بأنه عندما توجد نسبة عالية من
الكربوهيدرات ونسبة سكر منخفضة في الدم؟ تؤدي إلي الشعور بالمزاج السيئ[] لذلك إهتم بالأطعمة التي تساعدك في تحقيق
الإسترخاء جيداً طوال اليوم .