

التجنّب المقصود والتركيز

مقدمة

إن من القدرات المذهلة التي قد تكون فريدة عند البشر هي القدرة على التفكير بأفكارنا. إن هذه القدرة تمنحنا بعض الأدوات القوية من أجل التعامل مع طريقة استجابتنا لتجارب مؤلمة ومرهقة بما في ذلك عملنا.

وتتجسّد إحدى هذه الأدوات في القدرة على ملاحظة أي من جوانب عالمنا يتلقى أكبر قدر من انتباهنا، وأياً نعطيها انبهاهاً أقل. تذكر أن عالمنا يشمل كلاً من عالمنا الخارجي (البيئة، والأشخاص، والأصوات، وغيرها من الأمور المحيطة بنا) وعالمنا الداخلي (الأحاسيس في أجسامنا، وأفكارنا ومشاعرنا). هل نركّز على الأمور في عالمنا (الخارجي والداخلي) التي تلهمنا وتجدد نشاطنا؟ أم أننا نركّز على الأمور التي تزيد من تعاستنا وإرهاقنا؟

ملاحظة

إن التجنّب المقصود والتركيز ليسا نفس الإنكار والتجنّب. يحدث الإنكار حين نتظاهر لأنفسنا بأن المشاكل الخطرة غير مهمة وبالتالي لا نعمل شيئاً حيالها. والتجنّب هو حين نفشل في حل المشكلات الخطيرة لأننا نخشى من النزاع أو نشعر بالحرج أو لأسباب أخرى. إن التجنّب المقصود والتركيز غير متعلقين بتجنّب أو إنكار مشاكلنا.

إن التجنّب المتعمد يعني أننا نقلل عن قصد من مقدار الانتباه الذي نوليه لأمر غير هامة تزيد فقط من التوتر والتعاسة في حياة العمل. أما التركيز فهو التأكد بأننا نهتم بتلك الجوانب من حياتنا التي تجعلنا نشعر شعوراً جيداً حيال عملنا وأنفسنا. فيما يلي أداتان يمكنك التدرّب على استخدامهما لمساعدتك لكي تصبح أكثر وعياً بكيفية توجيهك للانتباهك، وكيف تحوّل هذا التركيز عن قصد لزيادة رضاك عن التعاطف، وتقليل مخاطر الإنطفاء والبرود، والصدمة الثانوية والضيق المعنوي.

إن التجنّب المتعمد يعني أننا نقلل عن قصد من مقدار الانتباه الذي نوليه لأمر غير هامة تزيد فقط من التوتر والتعاسة في حياة العمل. أما التركيز فهو التأكد بأننا نهتم بتلك الجوانب من حياتنا التي تجعلنا نشعر شعوراً جيداً حيال عملنا وأنفسنا.

الإغلاق والتشغيل

يشعر الكثير من الأشخاص الذين يعملون في وظائف تجعلهم على اتصال بمعاناة الغير بأنه من المفيد إعداد أنفسهم عاطفياً قبل الدخول إلى مكان العمل. ويدعى هذا في بعض الأحيان بالإغلاق حيث أنه يتضمن التقليل من ضعفنا العاطفي تجاه العالم. من أجل "الإغلاق" عن قصد قبل الدخول للعمل، أو مكان أو مهمة صعبة بوجه خاص، يمكنك الاستفادة من أفكارك، وصورك، وأفعالك.

الأفكار

* قد يكون لديك عبارة معينة تكررها
لنفسك في رأسك (أفكار)



صورة

* قد تكون لديك صورة تحتفظ بها بعقلك
(صورة)



فعل

* قد تكون هناك بعض الأمور التي تفعلها
عن قصد لتحضير نفسك للعمل الصعب
الذي ينتظرك.



يستخدم كل شخص أفكاراً وصوراً وأفعالاً مختلفة اعتماداً على شخصياتهم ومعتقداتهم وثقافتهم. قم بتجربة أفكاراً مختلفة حتى تعثر على ما يناسبك. في نهاية اليوم من المهم استخدام نفس العملية من أجل التشغيل "مجدداً".

خذ ليلي كمثال، هي ممرضة تقويم عظام تعمل مع الأطفال. إنه لمن الصعب للغاية رؤية الأطفال الصغار يعانون من الألم وعدم القدرة على التحرك، وهي تعلم أن مشاهدة معاناتهم كل يوم يمكن أن يكون له تأثير سلبي على حياتها. هي تستخدم المفتاح بشكل مقصود لمساعدتها خلال اليوم على "الإغلاق". وقبل دخولها لوحدة إعادة التأهيل تتوقف للحظة وتفعل ثلاثة أمور.

1. تكرر لنفسها "لدي بئر عميق من القوة يتدفق داخلي استمدته من الله (فكرة).
2. تغلق عينيها وتتخيل بركة من السائل الذهبي المليء بالطاقة مثل العسل (صورة).
3. تغلق شارة كبيرة بوجه مبتسم على ملابسها (فعل). فهي تجعل الأطفال يبتسمون، ويذكرها أيضاً بأنها على وشك بدء العمل.

بينما تقوم ليلي بهذه الأمور، هي تركز على مشاعر الهدوء الفعال والاسترخاء التي تتدفق من هذه اللحظة قبل البدء بالعمل. وحين تتاح لها فرص خلال اليوم للحصول على استراحة قصيرة، تستخدم الأفكار والصورة عن قصد من أجل تجديد تركيزها على قوتها الداخلية ومرونتها.

عندما تنتهي ليلي من عملها، تقوم باستخدام المفتاح من جديد للعودة لحالتها الطبيعية قبل العودة لمنزلها إلى زوجها وأطفالها (التشغيل). مجدداً، هي تستخدم الأفكار والصور والأفعال لتحويل تركيزها بشكل مقصود.

1. تكرر لنفسها "أنا إنسان يزدهر في علاقات الود المحبة" (فكرة)
2. تغلق عينيها وتتخيل زهرة جميلة تنمو تحت شتاء دافئ وناعم (صورة)
3. تزيل الشارة الكبيرة ذات الوجه المبتسم، وهي إشارة لنفسها على أنها انتهت من العمل في هذا اليوم (فعل).

وبينما تفعل ليلي هذا، تسمح لنفسها بالشعور بالتعب الذي تراكم خلال النهار وتتطلع للعودة إلى أسرتها ومنزلها.

ملاحظة



إن من الضروري أن يكون هناك مفتاحان دائماً. لا يمكن لأحد أن يكون "مشغلاً" أو "مغلقاً" طيلة الوقت. نحن نحتاج للتركيز أكثر على احتياجاتنا الداخلية للسماح للأشخاص المحيطين بنا برعايتنا، وهناك أوقات نكون فيها بالعمل ونحتاج للتركيز على احتياجات الآخرين. إن هذه المهارة تهدف بشكل مقصود إلى الانتقال بين طريقتي التفاعل هذه مع العالم. ومثل جميع المهارات، تحتاج هذه للتدريب.

"التجاهل" و"التناغم"

إن العقل البشري مصمم بشكل خاص على الانتباه للأجزاء غير السارة في بيئتنا. ويعود السبب في هذا إلى أن هذه الأحاسيس غير السارة غالباً ما تكون تحذيرات من الخطر ونحن بحاجة للانتباه للبقاء في أمان. بالطبع، هناك الكثير من المشاعر غير السارة في أماكن عملنا والتي لا تعد إشارات خطر فعلية، بل مجرد مستشيرات مستمرة غير سارة- مثل الأصوات المزعجة، الروائح الكريهة، الأضواء الساطعة بشكل مفرط، أو الألم المستمر في ظهرنا. إن هذه الجوانب غير السارة لبيئة العمل تضيق الكثير من التوتر ليومنا وللأسف لا يزال الدماغ يجذب لمنحها بعض الاهتمام. وبالنتيجة، يمكن أن تأخذ هذه المستشيرات السلبية مساحة أكبر بكثير لتجربتنا للعالم مما تستحقه.

إلا أننا بسبب قدرتنا الخاصة على التفكير بأفكارنا، يمكننا جعل أنفسنا أكثر وعياً لهذه الأنماط وتغييرها. للقيام بهذا، حاول اتباع الخطوات التالية:

5. ضع قائمة بالمشاعر المزعجة في بيئة العمل التي تضيف لتوترك اليومي.



1. قد تكون هناك بعض الأمور الموجودة على تلك القائمة التي يمكنك اصلاحها، في تلك الحالة افعل ذلك وقم بإلغائها من القائمة.



4. لكن ستكون هناك بعض الامور التي لا تستطيع تغييرها، لذلك ابدأ بالانتباه عندما تبدأ إحدى هذه الأمور المزعجة بجذب اهتمامك بشكل مستمر وتضيف إلى توترك.



3. عندما تلاحظ حدوث هذا، اعمل على تركيز انتباهك بعيداً عن الإحساس غير السار (التجاهل) وتجاه أمر مرتبط بمشاعر جيدة (التناغم)



2. بينما تتمرن على هذا ستجد أنك تستطيع السيطرة أكثر على بعض الجوانب الباعثة على التوتر في بيئة العمل.



ملاحظة



تأكد من عدم "تجاهلك" للتحذيرات الفعلية مثل تلك القادمة من الشاشات الطبية.

المراجع والمطالعات الإضافية



1. Distraction and Humor in Stress Reduction [الإلهاء والفكاهة في الحد من التوتر] https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. كيفية إعادة صياغة المواقف بحيث تخلق [كيف إعادة صياغة المواقف بحيث تخلق] <https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872> [ضغوطًا أقل]
3. Improve Your Life by Paying Attention [تحسين حياتك من خلال إعارة الاهتمام] <https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Quick Stress Relief [تخفيف الضغط السريع] <https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Why Attention Matters for Stress Management & How to Train it [لماذا الاهتمام مهم لإدارة الإجهاد] <https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management> [وكيفية تدريبه]