

5 zaskakujących powodów, dla których potrzebujesz uważności w pracy

Tłumaczenie artykułu
[„5 Surprising Reasons Why You Need Mindfulness at Work”](#),
D. Atzman, Psychology Today

Zachowano oryginalne linki.

Ludzie zdają się albo uwielbiać swoje życie zawodowe, albo ledwie je tolerować, albo wprost go nienawidzić. Kiedy kochamy naszą pracę, czujemy się „we flow”, a im więcej tego optymalnego stanu doświadczamy, tym lepiej myślimy o sobie i naszym życiu. To przekłada się na częstsze wyrażanie szczęścia/zadowolenia. Ale nawet w tym wspaniałym stanie spełnienia, musimy zarządzać jakimś poziomem stresu.

Jeśli jednakowoż twoja praca i wyzwania, które niesie, wiążą się raczej z uczuciem koszmaru niż radości, wtedy stres może potęgować problem, który powoduje cierpienie psychiczne, problemy zdrowotne i problemy w relacjach międzyludzkich.

Rzućmy okiem na to, co nazywam „5 powodami, dlaczego potrzebujesz uważności (mindfulness) w pracy”. Mogą one przekształcić negatywizm, a nawet pomóc Tobie, gdy towarzyszy ci zblazowanie lub brak zaangażowania w pracę.

Powód 1: Uważność poprawia komunikację i relacje

Według badania [Gallup Management Journal](#), „pracownicy, którzy mają najlepszych przyjaciół w pracy, są siedmiokrotnie bardziej zaangażowani w swoją pracę, podczas gdy ci, którzy mają co najmniej trzech ‘istotnych przyjaciół’ w pracy, są o 96% bardziej zadowoleni ze swojego życia”. Lepsi przyjaciele oznaczają lepszą komunikację w pracy. To korzyść dla obu stron.

Powód 2: Uważność pomaga zaprowadzić porządek

Praktyka uważności może zapewnić nam zarówno ogólną jak i neutralną perspektywę konieczną do spojrzenia na chaos w pracy z akceptacją i humorem. Daje nam to możliwość uczynienia z naszej pracy części naszego duchowego życia. Jak na ironię, kiedy wyzbywamy się potrzeby mikrozarządzania i ciągłej kontroli, często efekt jest zadziwiający – z pozornego chaosu wyłania się porządek.

Powód 3: Uważność przełamuje nastawienie na trwałość (fixed mindset) i poprawia [kreatywność](#).

Sposoby myślenia nastawione na stałość mogą powodować konflikty, zmęczenie i [wypalenie](#). Jeśli tkwisz w sztywnym sposobie myślenia, nie jesteś w stanie być elastyczny i kreatywny. Jednym z przykładów niechęci do postrzegania rzeczy w inny sposób jest utarty zwrot „zawsze robiliśmy rzeczy w ten sposób”.

Stosowanie uważności, otwartości i elastyczności w rozwiązywaniu problemów - „medytowanie nad nimi” i „odpuszczanie” zamiast wymuszania odpowiedzi - zmienia kontekst, w którym postrzegasz wyzwanie.

Powód 4: Uważność poszerza uwagę zewnętrzną

Sposób, w jaki menedżerowie i pracownicy koncentrują swoją uwagę w strukturach korporacyjnych, stał się coraz ważniejszym obszarem badań w szkołach biznesu, a wpływ uważności na sposób, w jaki jednostki wykonują swoje zadania zawodowe, jest postrzegany jako kluczowa kwestia. Termin używany w odniesieniu do uważności stosowanej w dynamicznych środowiskach zadaniowych (w których decyzje podejmowane są szybko i są ze sobą powiązane) to „szeroki zewnętrzny zakres uwagi”. W firmach ta szeroka zewnętrzna forma uważności pomaga menedżerom improwizować w obliczu nieoczekiwanych wyzwań i podejmować powiązane ze sobą decyzje w czasie rzeczywistym.

Powód 5: Uważność zmniejsza negatywizm i stres

W artykule na temat uważności w środowisku pracy, opublikowanym w [Journal of Academic and Business Ethics](#), stwierdzono, że uważność, jeśli jest stosowana przez pracowników i menedżerów, „może przerwać ich autodestrukcyjne i irracjonalne myśli i {mogą oni} stać się bardziej skoncentrowani na swoich obowiązkach zawodowych. Będą w stanie lepiej radzić sobie z natłokiem informacji, akceptować zmiany w bardziej realistyczny i zdrowy sposób oraz osiągać większe spełnienie zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym”.

Pielęgnowanie i integracja uważności w miejscu pracy

Aby osiągnąć wszystkie korzyści płynące z uważności, o których mowa powyżej, potrzeba czegoś więcej niż tylko praktyki oddechowej, choć to dopiero początek. Ważne jest nauczenie się, jak używać uważności jako narzędzia do wprowadzania zmian w zarządzaniu. Może ona zmienić nastawienie, poprawić relacje i wnieść odświeżoną świadomość uwagi do zwykłych problemów. Książka „[Simply Mindful](#)” poświęca rozdział pięciu wymienionym tutaj powodom, a także dostarcza różnych narzędzi i ćwiczeń mających na celu uwypuklenie korzyści płynących z każdego z nich.

Wprowadzanie poczucia szczęścia do swojej kariery i pracy ma kluczowe znaczenie, ponieważ inspiruje nas do działania, a także inspiruje innych do jak najlepszego wykonywania swoich obowiązków.