

Daha zinde çalışmak için 10 ipucu

Gün içinde binlerce veriyi işleyen zihnin zinde kalması, etkin karar verebilme, odaklanma, problem çözme ve stresle başa çıkabilmede önemli bir etken. Yoğun iş günlerinde stres altındayken bu süreçleri yönetebilmek, zihni sakinleştirerek ona kulak vermekle mümkün.

Yayın Tarihi : 23 Kasım 2017 Perşembe (oluşturma : 17.06.2019)

Dünya üzerindeki bilginin %90'ının son 2 - 3 senede oluştuğunu bilerek zihnin ne kadar çok veriye maruz kaldığını ve bunun daha da artacağını öngörebiliriz. Bir kişinin günde ortalama 2.600 kez mobil telefonuna dokunduğunu biliyor musunuz? Her zaman ulaşılabilir olmak, aynı anda çok şeyi düşünüp çok şeyi yapabilir olmak, işleri önceliklendirmek ve zihnimize sürekli açık pek çok pencerenin olması sağlığımız açısından pek de hayra alamet değil. Teknolojik gelişmeler ile bir kişi eskiye nazaran ortalama 10 kişilik iş çıkartıyor.

Londra'da bulunan Gresham College Profesörlerinden Glenn Wilson'ın araştırmalarına göre çoklu görevler bilişsel performansı olumsuz etkiliyor. Araştırma sadece bir işe konsantre olup yaparken, gelen kutusunda cevap bekleyen bir e-postanın bile etkin IQ'yu 10 puan olumsuz etkileyebildiğini gösteriyor.

Günümüzde Zihinsel Zindeliği Geliştirmek Daha Zor

Beden zindeliği denince aklımıza "entrainer" etmek yani bedeni daha çok çalıştırmak geliyor. Zihin için ise bu tamamen geçerli değil. Peki zihin zindeliği dediğimizde aklımıza ne gelmeli? SiZe Bütünsel Yaklaşım Kurucu Ortağı Sibel Yücesan zihinsel zindeliği; etkin karar verebilme, odaklanma, problem çözme, kapasiteyi artırma ve stresle başa çıkabilme ile açıklayarak şunları söylüyor: "Günümüzde sürekli bilgiye ve aktiviteye maruz kalan zihin için zindelik çok önemli ve bununla ilgili yapılabilecekler var. Zihinsel zindelik için odağımızdaki organımız beyin ve beynin herhangi bir kas gibi olduğunu, egzersizlerle güçlenebildiğini, zihin kapasitesinin artırılabilir olduğunu kanıtlayan sayısız araştırma var. Çok basit alışkanlıklarımızı farklılaştırarak beynimizi fazlasıyla güçlendirebilmemiz ve problem çözme kapasitemizi artırmamız mümkün."

Çalışanlar için 10 Öneri

Günümüzde yorgun ve yoğun olan zihnimiz ciddi stres altındayken bu süreçleri yönetebilmek, zihni sakinleştirerek ona kulak vermekle mümkün. Stresi doğuran en önemli faktör ise yoğun ajandalarımızdaki önceliklendirme eforu. Bu efor bizde endişe, kaygı, pişmanlık, üzüntü ve uyku bozukluğu yaratıyor. SiZe Bütünsel Yaklaşım'ın iş yerlerinde zihinsel zindeliği artırmak için geliştirdiği ve işe yaradığı bilimsel olarak kanıtlanmış 10 ipucu şöyle:

1. Zihnimizden günde 60 bin ile 80 bin arası düşünce geçiyor. Bu düşünceler ne hakkındaysa hayatımız da ona göre şekilleniyor. Olumsuz düşüncelere kaçmak olumluya odaklanmaktan daha kolay ve beyin bunu öğrenince bir sonraki sefer daha kolay olumsuzla odaklanabiliyor. Bu yüzden kendinizi olumsuz düşünceler arasında bulduğunuz anları fark edip olumlu düşünceleri bilinçli olarak seçin ve odaklanın.
2. Bol ve temiz oksijen ile iyi uyku beyin için çok önemlidir. Oksijensiz kaldığımızda ölümü

gerçekleşen ilk organımız beyindir. Mümkünse sık sık odanın penceresini açarak kendinize ve iş arkadaşlarınıza oksijen hediye edebilirsiniz. Bu mümkün değilse muhakkak binadan dışarıya kısa bir mola için çıkmayı alışkanlık haline getirin. Uyku sağlığınıza çok önem verin.

3. Beyninize yeni düşünme yolları tanıtır. Mesela ofisteki masanızın farklı bir alanını kullanarak çalışın. Veya düşüncelerinizi bilgisayara değil arada kağıda yazarak analiz edin. Kahvenizi karıştırırken ya da diğer günlük basit işleri yaparken sürekli kullandığınız elinizi değil diğer elinizi kullanın.

4. Meditasyon ve Mindfulness pratikleri öğrenin ve yapın. En az 5 - 10 dakika nefesinize odaklanmak zihninizi sakinleştirir. Meditasyon sırasında zihniniz hep bir yerlere kaçabilir ve düşünceler arasında gidip gelebilir. Bu son derece normaldir. Önemli olan zihin her kaçtığı anda tekrar tekrar onu şimdiki ana ve nefese odaklayabilmektir.

5. Her gün hayatınızın içinde kısa molalar yaratın. Mesela 10 dakikalık bir tatil yapın. Gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın, kendinizi deniz kenarında düşleyin. Güneşin sıcaklığını hissedin, dalgaları dinleyin, havadaki deniz kokusunu içinize çekin. Bu bir meditasyon aslında. Beyin kandırılabilir. Ne düşünürseniz, hayal ederseniz beyin onu gerçek olarak yaşar.

6. Sakinleşme teknikleri kullanın. Hayal edin, müzik dinleyin, kalkıp ofis içinde yürüyün, dışarıya çıkın, sevdiğiniz bir iş arkadaşınızla kahve için.

7. İş arkadaşlarınızı yakından tanımaya ve dostluklar oluşturmaya gayret edin. İş yaşamında da en önemli ihtiyacımız insan olduğumuzun hatırlanması, birilerinin bizi dinlemesi ve paylaşmak değil mi? Ayrıca sosyal destek alanları yaratmak da çok önemli unutmayın!

8. Gününüzü planlayın. Keşke yapmasaydım dedikleriniz ve keşke yapsaydım dedikleriniz neler? Bunlarla ilgili bir liste yapın. Bu stresi azaltıyor. Bir sürü plan, az zaman var. Listenizdeki her güne yapılacak en önemli üç madde ile başlayın. Bunları tamamladığınızda kendinizi tebrik edin.

9. Olaylara başkalarının bakış açısından bakmaya azami özen gösterin. Bizim olaylara bir bakış açımız var; kendimize göre inandığımız, inanmadığımız, arkasında durduğumuz veya sorguladığımız bir çok konu var. Bizim için zorluk yaratan durumlar karşısında acaba iş arkadaşımız, müdürümüz aynı durumda ne düşünürdü, nasıl tepki verirdi diye durup bir soralım. Onların gözünden olaylara bakıp farklı bakış açılarından duruma odaklanmak düşünce yapınızı saplandığı yerden çıkarıp size esneklik getirecektir.

10. Atalarımızın dediği gibi: "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur." Fiziksel zindelik, zihinsel zindelik getirir. Ofis saatlerinde de bol bol hareket etmeye özen gösterin. Asansör yerine merdivenleri kullanın. Hafta sonlarında sosyalleşmeye hareketi katın.

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Daha zinde çalışmak için 10 ipucu