

H a i V i S e o



Chánh niệm trong công việc

Chánh niệm trong công việc là
gì? 5 cách thực hành tốt nhất

Chánh niệm trong công việc là gì? 5 cách thực hành tốt nhất

Làm việc cả ngày trên máy tính và điện thoại khiến bạn mệt mỏi và kiệt sức. Dừng lại và thực hành **chánh niệm trong công việc** là cách tốt nhất giúp bạn tái tập trung, giảm căng thẳng và thư giãn tâm trí.

Chánh niệm trong công việc là việc áp dụng kỹ năng chú ý và nhận thức vào hoạt động hàng ngày của bạn tại nơi làm việc. Mục tiêu của chánh niệm là giúp bạn tập trung vào công việc hiện tại, giảm căng thẳng, tăng hiệu quả, và cải thiện quan hệ với đồng nghiệp.



Tại sao cần chánh niệm trong công việc?

Có nhiều lý do tại sao chánh niệm lại quan trọng trong công việc:

Chánh niệm trong công việc là gì? 5 cách thực hành tốt nhất

- Giúp tăng tập trung và hiệu suất. Khi bạn tập trung vào những gì đang làm trong hiện tại, bạn sẽ ít bị sao nhãng và hoàn thành công việc hiệu quả hơn.
- Chánh niệm cải thiện khả năng giải quyết vấn đề. Khi bạn chú ý đến chi tiết, bạn có thể phát hiện ra các vấn đề tiềm ẩn và tìm ra các giải pháp sáng tạo.
- Giúp giảm căng thẳng và mệt mỏi. Khi bạn tập trung vào hiện tại, bạn sẽ ít lo lắng về quá khứ hay tương lai. Điều này giúp bạn cảm thấy bình tĩnh và tỉnh táo hơn.
- Chánh niệm củng cố mối quan hệ. Khi giao tiếp, chánh niệm giúp bạn lắng nghe tốt hơn, đặt câu hỏi thích hợp và thể hiện sự quan tâm đến người khác. Điều này giúp cải thiện các mối quan hệ trong nơi làm việc.
- Tạo ra sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Bạn ít có khả năng bị chìm đắm trong công việc và dễ dàng kết thúc công việc để tận hưởng thời gian ngoài giờ làm.
- Nhận thức: Khi áp dụng chánh niệm, bạn sẽ trở nên nhận thức hơn về cảm xúc, ý nghĩ và hành động của mình. Điều này giúp bạn nhận ra và thay đổi những thói quen xấu, cũng như phát huy những phẩm chất tốt trong công việc.
- Thư giãn: Chánh niệm giúp giảm căng thẳng và lo lắng, giúp bạn giữ được tinh thần thoải mái và sáng tỏ trong quá trình làm việc

Những thời điểm khiến bạn mệt mỏi trong công việc

Làm việc quá nhiều

Trong quá trình làm việc mỗi ngày, cơ thể chúng ta sẽ có những lúc cần được nghỉ ngơi. Không nên lầm tưởng rằng làm việc liên tục trong 8 tiếng một ngày là điều tốt nhất, trong khi bỏ qua nhu cầu của cơ thể. Hãy dành chút thời gian để quan tâm đến sức khỏe của bản thân. Khi cảm thấy mệt mỏi hoặc cảm thấy lưỡi biếng, đó có thể là dấu hiệu cho thấy cơ thể đang cần được nghỉ ngơi.

Chánh niệm trong công việc là gì? 5 cách thực hành tốt nhất



Tạm dừng công việc và tận dụng thời gian để thư giãn ngay tại nơi làm việc. Hãy dành thời gian nghỉ trưa, nghỉ giữa các khung giờ làm việc, hoặc nghỉ sau khi các cuộc họp căng thẳng. Thường thức những giây phút thoải mái và không làm gì trong vài phút sẽ giúp cơ thể của bạn được nghỉ ngơi và thư giãn. Đừng bỏ qua nhu cầu của cơ thể, và hãy tôn trọng nó mỗi khi cần thiết.

Khi bạn cảm thấy quá tải

Trong quá trình làm việc, não bộ của chúng ta chỉ có thể tập trung hết công suất trong một khoảng thời gian nhất định, khoảng 2-3 tiếng, để chúng ta có thể làm việc sâu và hiệu quả (deep work). Sau đó, não bộ sẽ bắt đầu biểu hiện sự mệt mỏi và không còn chịu đựng được để giảm bớt áp lực.

Chánh niệm trong công việc là gì? 5 cách thực hành tốt nhất

Vào một số ngày, rất bình thường khi chúng ta sẽ cảm thấy não bộ không tập trung được và không “sáng tạo” như thường. Thay vì ép buộc não bộ tiếp tục làm việc hết công suất rồi đánh mất sức sáng tạo, chúng ta cần dừng lại hợp lý và cho não bộ được thư giãn và nghỉ ngơi để phục hồi sức sáng tạo. Chúng ta có thể nhanh chóng khôi phục sức sáng tạo bằng cách dừng làm việc và tận dụng những phút giây thư giãn phù hợp.

Khi bạn cảm thấy “khó ở” trong người

Trong quá trình làm việc, điều bất thường không thể tránh khỏi là chúng ta có thể cảm thấy khó chịu trong người và không thể tập trung vào công việc. Điều này có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân, như là bị ốm, nghe tin tức xấu, hay là bị chỉ trích vì sai sót trong công việc. Tùy thuộc vào từng trường hợp, cảm xúc khó chịu và tiêu cực có thể xuất hiện và làm cho chúng ta cảm thấy nhạy cảm hơn bao giờ hết.



Chánh niệm trong công việc là gì? 5 cách thực hành tốt nhất

Đó là lúc, chúng ta cần tạm dừng lại khoảng 5 phút để xả cảm xúc và trở nên bình tĩnh hơn. Nghỉ ngơi trong thời gian ngắn giúp chúng ta giải tỏa và kiểm soát lại cảm xúc trong tâm trí. Hãy tận dụng những khoảnh khắc tĩnh lặng này để hô hấp sâu và suy nghĩ về những điều tích cực trong cuộc sống. Chúng ta sẽ trở nên thư giãn hơn và sẵn sàng tái hợp với công việc của mình với tinh thần tốt hơn.

Quá tải vì công việc trong thời đại 4.0

Việc quá tải vì công việc trong thời đại 4.0 đã dẫn đến tình trạng mệt mỏi mới được gọi là “Zoom Fatigue”. Đây là một thuật ngữ mới ám chỉ tình trạng kiệt sức vì những cuộc họp, học tập, và làm việc liên tục qua các nền tảng video trực tuyến như Zoom trong thời kỳ đại dịch Covid-19. Tình trạng này có thể xảy ra với bất kỳ nền tảng làm việc trực tuyến nào khác, vì việc ngồi liên tục trước màn hình máy tính có thể dẫn đến tình trạng mệt mỏi hơn so với môi trường làm việc bình thường.

Bởi vậy, chúng ta cần chú ý đến sức khỏe của chúng ta và thường xuyên tạm dừng hoạt động khi có cơ hội. Tránh ngồi liên một chỗ quá lâu và hãy tập thực hiện các bài tập thể dục nhẹ nhàng để thư giãn cơ thể. Đồng thời hãy tạo ra một môi trường làm việc thoải mái với ánh sáng tốt và đồng hồ có tính năng nhắc nhở nghỉ ngơi định kỳ. Chúng ta cần hỗ trợ cho sức khỏe của bản thân để có thể hoàn thành công việc một cách tốt nhất.

Cách thực hành chánh niệm trong công việc giúp bạn đạt kết quả tốt

Ngồi thiền

Chánh niệm trong công việc là gì? 5 cách thực hành tốt nhất

Nếu bạn cảm thấy kiệt sức tinh thần và tinh thần trong công việc của mình, hãy thử thực hành các đoạn thiền chánh niệm. Điều này sẽ giúp bạn tránh tình trạng burn-out – tình trạng kiệt sức tinh thần và tinh thần thường xảy ra trong công việc áp lực cao.



Bạn có thể đã nghe nói đến các khóa tập thiền kéo dài 1-2 giờ, nhưng hiện nay cũng rất phổ biến để tập thiền trong khoảng thời gian ngắn và vẫn mang lại hiệu quả cao. Nhớ tập trung vào hơi thở khi tập luyện, ví dụ như tập luyện theo thời gian của bạn, ít nhất là một lần sau mỗi giờ làm việc.

Chánh niệm trong công việc là gì? 5 cách thực hành tốt nhất

Để bắt đầu, bạn có thể tham khảo hướng dẫn Thiền tập cho người bận rộn của thiền sư Thích Nhất Hạnh hoặc thử bài tập thiền “Desk Chair Body Scan” trong vòng 15 phút ngay tại chỗ làm việc của bạn. Nếu bạn thích sử dụng ứng dụng tập thiền, Calm hay Headspace là hai ứng dụng tuyệt vời với nhiều bài tập thiền ngắn dành cho công việc văn phòng. Chúc bạn tập thiền thành công và thấy được hiệu quả!

Chú tâm giải quyết từng công việc một

Trong quá trình làm việc, chúng ta thường muốn hoàn thành nhiều công việc cùng lúc vì quan niệm rằng sẽ tiết kiệm thời gian và tăng hiệu suất làm việc. Tuy nhiên, việc này có thể làm ngược lại và khiến chúng ta giảm năng suất. Để đạt được hiệu quả cao nhất, tôi khuyên bạn nên tập trung làm từng việc một, và đây là ý nghĩa của chánh niệm.

Để giúp bản thân tập trung vào từng công việc một, bạn có thể dán giấy nhớ lên bàn làm việc và ghi nhớ châm ngôn “làm từng việc một”. Nhằm giải quyết công việc một cách hiệu quả, bạn nên ưu tiên theo thứ tự công việc ưu tiên và công việc khẩn cấp. Nếu có các công việc có thể hoàn thành trong 5 phút hoặc ít hơn, hãy ưu tiên hoàn thành những công việc đó trước để tránh tình trạng dồn việc. Tập trung vào công việc hiện tại sẽ giúp bạn hoàn thành công việc một cách đầy đủ và chính xác hơn. Chúc bạn thành công trong công việc!

Nghỉ ngơi nhiều lần trong ngày

Chánh niệm trong công việc là gì? 5 cách thực hành tốt nhất

Chia công việc ra nhiều lần và tạo khoảng thời gian nghỉ ngắn giữa các lần làm việc sẽ mang lại nhiều lợi ích cho công việc của bạn. Khi nghỉ ngắn, đầu óc của bạn sẽ được nghỉ ngơi và trở về trạng thái “không làm gì”, giúp giảm căng thẳng và tạo thời gian thư giãn sau một khoảng thời gian làm việc dài. Pomodoro là một trong những kỹ thuật tăng năng suất phổ biến nhất hiện nay, với cách thức nghỉ ngắn 5 phút sau mỗi 20-30 phút làm việc. Sau khi hoàn thành bốn chu kỳ làm việc, bạn có thể nghỉ dài hơn.



Ý nghĩa thực sự của phương pháp Pomodoro đó là bạn cần phải tập trung rất chú ý (mindful) trong thời gian 20-30 phút làm việc của mình. Tập trung vào công việc sẽ giúp bạn hoàn thành công việc một cách hiệu quả hơn, giảm thiểu sai sót và tăng năng suất làm việc. Những khoảng thời gian nghỉ ngắn giữa các chu kỳ sẽ giúp bạn giảm căng thẳng và giữ cho đầu óc của bạn tươi mới để sẵn sàng cho các chu kỳ tiếp theo trong công việc của bạn.

Hạn chế sử dụng điện thoại

Thường xuyên đọc tin tức và kiểm tra thông tin trên các mạng xã hội không phải là cách nghỉ ngơi tốt. Việc dùng điện thoại quá nhiều có thể dẫn đến lo lắng, trầm cảm, khó chịu và cảm giác bức bối, đặc biệt là khi những thông tin tiêu cực tràn ngập. Điều này hoàn toàn đi ngược với tầm quan trọng của chánh niệm. Sử dụng quá nhiều điện thoại và các thiết bị màn hình có thể làm giảm tính tập trung của chúng ta, do đó hãy xem xét giới hạn thời gian sử dụng điện thoại khi cần chú tâm vào công việc hoặc các hoạt động khác.

Một mẹo hữu ích là để điện thoại ở chế độ tập trung bằng cách sử dụng các ứng dụng hỗ trợ như Forest với tính năng Deep Focus. Khi cố gắng mở các ứng dụng khác, phần mềm sẽ nhắc nhở bạn quay lại với công việc hiện tại.

Chủ động lắng nghe

Trong quá trình làm việc, hãy chú ý đến người khác và lắng nghe những gì họ nói, đừng chỉ đơn thuần là đồng ý bằng cách gật đầu mà không hề nghe họ đang nói gì. Bạn sẽ có nhiều lợi ích khi học cách điều khiển và tập trung cho cuộc trò chuyện trong đầu của mình, tạo ra không gian và sẵn sàng lắng nghe những gì đồng nghiệp cố gắng nói với bạn. Bằng cách này, bạn còn có thể tăng cường mối quan hệ của mình với mọi người trong nơi làm việc thông qua việc lắng nghe chân thành.

Thực hành **chánh niệm trong công việc** giúp bạn làm công việc hiểu rõ hơn đang làm gì và tình hình diễn biến công việc như thế nào. Kết quả là tăng độ hiệu quả và chất lượng sản phẩm. Thực hành chánh niệm cũng giúp tránh suy nghĩ về những việc khác, tránh cảm thấy buồn chán và mệt mỏi và do đó tăng động lực để làm việc.

Chánh niệm trong công việc là gì? 5 cách thực hành tốt nhất

Nguồn: [SEO Tâm Linh](#)