Thiền ở công sở: Giải pháp hay chỉ là sự xoa dịu?

ISSN: 2734-9195 08:20 19/12/2024

Việc đưa thiền vào nơi làm việc cần đi kèm với cam kết giải quyết các nguyên nhân gốc rễ của căng thẳng. Chỉ khi đó, thiền mới thực sự giúp chuyển hóa xã hội và cá nhân hiệu quả hơn.

Căng thẳng tại nơi làm việc gia tăng

Làm việc quá sức và kiệt sức đang ảnh hưởng sâu sắc đến người lao động Mỹ. Theo khảo sát năm 2023 của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ, 77% người Mỹ cho biết họ bị căng thẳng tại nơi làm việc, hơn một nửa trong số đó trải qua các triệu chứng kiệt sức như mệt mỏi, rối loạn cảm xúc và suy giảm động lực. Nhiều nhân viên cho rằng nơi làm việc của họ không hỗ trợ cân bằng cuộc sống và sức khỏe tinh thần.



Hình minh họa (nguồn: Internet)

Để “tự cứu lấy mình”, nhiều người chuyển sang thực hành thiền. Một số người thực hành và tập thiền để nghỉ ngơi giữa giờ làm việc, trong khi những người khác tìm kiếm sự cải thiện tổng thể về sức khỏe tinh thần. Nhiều nghiên cứu chứng minh rằng, chính niệm giúp giảm lo âu, trầm cảm và tăng cường tự nhận thức.

Sự phổ biến của chính niệm

Từ năm 1979, Jon Kabat-Zinn, nhà sinh học phân tử, đã khởi xướng phong trào chính niệm hiện đại qua chương trình giảm căng thẳng dựa trên chính niệm (MBSR) tại Đại học Massachusetts.

Chương trình này ban đầu được thiết kế cho những người mắc bệnh mãn tính, nhằm giảm đau và căng thẳng thông qua thiền.

Đến nay, hơn 25.000 người đã tham gia, và các phiên bản của chương trình này được áp dụng rộng rãi trên toàn cầu.



Hình được tạo bởi công nghệ AI

Đến năm 2022, 18% người Mỹ thực hành thiền như một phương pháp thư giãn. Tại nơi làm việc và trường học, các buổi thực hành ngắn, từ 15 đến 30 phút, được điều chỉnh để phù hợp với lịch trình công việc.

Khi thiền trở thành công cụ kinh doanh

Các doanh nghiệp nhanh chóng nhận ra lợi ích của thiền trong việc giảm chi phí và nâng cao năng suất. Nhiều chương trình thiền được tổ chức để đạt các mục tiêu cụ thể, như giảm căng thẳng cho nhân viên mà không ảnh hưởng đến hiệu suất công việc. Một số người hướng dẫn thậm chí tránh sử dụng từ “chính niệm”

hoặc “thiền” để giảm tính “kỳ lạ” của phương pháp này, thay vào đó tập trung vào lợi ích thực tiễn.

Tuy nhiên, cách tiếp cận này bị chỉ trích vì làm mất đi ý nghĩa sâu xa của thiền. Thay vì tạo không gian để quán chiếu và phát triển cá nhân, các chương trình thiền trong doanh nghiệp đôi khi chỉ phục vụ mục đích lợi nhuận.

Thiền có giải quyết được căng thẳng?



Cùng thực hành chính niệm (theo Thomas Yau/South China Morning Post. Ảnh: Getty Images)

Những người sáng lập phong trào chính niệm, như Kabat-Zinn, mong muốn thiền có thể thúc đẩy thay đổi xã hội. Ông hy vọng chính niệm sẽ giúp mọi người nhận thức rõ hơn về động lực của mình khi thiền tập, liệu họ bị thúc đẩy bởi tham vọng cá nhân hay sự đồng cảm với cộng đồng. Theo ông, thông qua nhận thức này, xã hội có thể xây dựng một nền kinh tế bền vững và nhân văn hơn.

Tuy nhiên, trên thực tế, thiền trong các doanh nghiệp thường chỉ được xem như một công cụ phụ trợ thay vì thay đổi văn hóa tổ chức. Nhiều công ty cung cấp các buổi tập yoga hoặc thiền, nhưng lại không giải quyết các nguyên nhân chính gây căng thẳng, chẳng hạn như khối lượng công việc quá lớn hoặc áp lực hiệu suất.

Khi thiền bị thương mại hóa

Carolyn Chen, tác giả cuốn *“Work, Pray, Code”* (Làm việc, Cầu nguyện, Lập trình), chỉ ra rằng một số công ty công nghệ ở Thung lũng Silicon đã thương mại hóa thiền để phục vụ mục đích của riêng họ. Bà nêu ví dụ về một doanh nghiệp đặt logo công ty tại trung tâm mê cung thiền, biến việc thực hành thiền thành công cụ tăng lòng trung thành của nhân viên thay vì một hành trình tự do tinh thần.

Cathy-Mae Karelse, một giảng viên thiền, cho rằng sự phổ biến của chính niệm trong các môi trường giáo dục và kinh doanh điển hình đã khiến nó mất đi “tiềm năng giải phóng” mà những người sáng lập hy vọng.

Lời kết

Mặc dù thiền có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe tinh thần, nhưng nếu không được thực hành đúng cách, nó có thể trở thành công cụ che đậy các vấn đề trong vận hệ thống doanh nghiệp. Việc đưa thiền vào nơi làm việc cần đi kèm với cam kết giải quyết các nguyên nhân gốc rễ của căng thẳng. Chỉ khi đó, thiền mới thực sự giúp chuyển hóa xã hội và cá nhân hiệu quả hơn.

Tác giả: **Jaime L Kucinskas**

(Bài viết thể hiện quan điểm và góc nhìn cá nhân của Jaime L Kucinskas, Phó Giáo sư Xã hội học, Cao đẳng Hamilton).

NGuồn link: https://religionnews.com/2024/12/10/meditation-can-reduce-stress-but-the-pressure-to-overwork-remains/