10 نصائح ذهبية لحياة أفضل في المكتب

◄نجلس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر، فيتعرّض جسمنا لضغوط كثيرة تؤثر سلباً في وضعيتنا وراحتنا ورفاهتنا.

إليكم هذه النصائح العشر التي تساعدكم في الحفاظ على ليونة وراحة طوال نهار العمل:

1- ترطيب الجسم لتفادي أوجاع الرأس: يتألف الدماغ بنسبة 75 في المئة من الماء. وإذا تضاءل مستوى الماء في الدماغ، يستحيل نقل المعلومات والرسائل بين الدماغ والأعضاء الحسّية في الجسم. وهذا ما يُفسِّر شعورنا بأوجاع الرأس ومواجهتنا مشاكل في التركيز إذا عانى جسمنا من نقص في الماء. من هنا أهمية ترطيب الجسم طوال النهار. وينصح بشرب الماء، وليس الشاي أو القهوة لأنّ الكافيين قد يجفف الجسم بسبب تأثيره المدرّ للبول. ولعل أفضل حيلة لدفعنا إلى شرب الماء بانتظام خلال النهار تكمن في وضع قنينة الماء أمامنا على المكتب لنتذكر ضرورة شرب الماء بين الفينة والأخرى حتى لو لم نشعر بالعطش.

2- المشي لتنشيط الدورة الدموية: من الضروري النهوض عن المكتب كلّ ساعة تقريباً والمشي لمدة خمس دقائق لتنشيط الدورة الدموية في الجسم. وعليك أيضاً فعل الشيء نفسه إذا كان عملكم يستلزم الوقوف المستمر بدل الجلوس. كما يمكنكم خلع الحذاء بين الفينة والأخرى وتمرير كرة صغيرة (مثل كرة المضرب) تحت قوس القدم لتدليك هذه المساحة المهمّة لمدة دقيقة كاملة.

3- طرف العينين لترطيبهما: من الطبيعي أن نشعر بجفاف في العينين بعد الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر في مكتب مكيّف. يكمن الحلّ في طرف العينين بانتظام، من خلال إغماضهما بقوّة ومن ثمّ فتحهما جيّداً، ثلاث أو أربع مرّات متتالية، لتحفيز إنتاج الدموع.

4- قيلولة صغيرة لتعزيز الطاقة: لا شيء أفضل من توفير الراحة للدماغ بين الحين والآخر، حتى لو اقتصر ذلك على 5 أو 10 دقائق، بهدف تعزيز إنتاجنا في العمل. صحيح أنّ أخذ قيلولة حقيقية أمر شبه مستحيل في المكاتب، لكن يمكنك الجلوس في وضعية مريحة في كرسيك، وإغماض العينين والتنفس بهدوء. من شأن هذه الاستراحة الصغيرة أن تفيد الذاكرة، وتحسن القدرات الإدراكية، وتحارب التعب، وتنمي اليقظة. وتمتدّ فائدة هذه القيلولة الصغيرة لغاية 2 إلى 3 ساعات تقريباً.

5- تناول اللوز والشوكولا لمحاربة التعب: لا تخاف أبداً من احتمال تعرضك للوزن الزائد إذا تناولت اللوز والشوكولا خلال فترة قبل الظهر أو بعد الظهر. فاللوز والشوكولا يعتبران من الوجبات الخفيفة (الذكية) لأنها غنية بالمغنزيوم وتوفر الإحساس بالشبع نظراً لغناها بالألياف والبروتين. ويؤكد العلماء أنّ تناول 20 حبة لوز كلّ يوم (أي قرابة 28 غ) لا يسبب أيّة زيادة في الوزن. كما يمكن تناول لوح واحد من الشوكولا (30 غ) كلّ يوم من دون أيّة زيادة في الكيلوغرامات.

6- التثاؤب لطرد التوتر: هل تعلمون أنّ التثاؤب هو طريقة جيدة لإرخاء عضلات الوجه، ووسيلة ممتازة لتزويد الدماغ بالأوكسيجين؟ كما يتيح التثاؤب زيادة دفق الدم في الجسم لمساعدة الأعضاء على العمل بشكل مثالي. وحسب الطب الصيني، فإنّ التثاؤب يتيح إطلاق الطاقة الحيوية من الجسم.

7- غسل اليدين لصفاء الذهن: أظهرت بعض الدراسات الأميركية أنّ غسل اليدين كفيل بجعل أفكارنا واضحة وتسهيل خياراتنا. فراحتا اليدين تشتملان على ثلاثة آلاف خلية عصبية، وبالتالي فإنّ فرك اليدين أثناء الغسل مفيد لإزالة التوتر.

8- تقوية عضلات البطن والمؤخرة لتحسين الوضعية: إذا كنت لا تملك الوقت للذهاب إلى النادي الرياضي

وممارسة التمارين هناك، يمكنك تقوية عضلاتك في المكتب. ضعي قنينة ماء صغيرة بين ركبتيك وحاول فرض ضغوط صغيرة عليها. من شأن هذا التمرين الصغير أن يمنحك نتائج مذهلة مع مرور الأيام.

9- وضعية مثالية للوقوف: أثناء الوقوف لساعات طويلة متتالية، يجب تفادي نقل الوزن من قدم إلى أخرى. فهذا لا يريح الظهر أبداً، بل على العكس يرهقه. لذا، ينصح بتثبيت القدمين جيداً في الأرض، وإبعادهما عن بعضهما مسافة عرض ورك تقريباً، ورفع الرأس إلى الأعلى بين الحين والآخر كما لو أننا نحاول جعل نفسنا أطول. كما ينصح دوماً بإرخاء الكتفين، وشدّ عضلات البطن والمؤخرة لجعل الوقوف مريحاً قدر الإمكان.

10- تمارين مريحة للعينين: أبعد عينيك عن شاشة الكمبيوتر كلّ 30 دقيقة، وانظر إلى شيء بعيد (يبعد عنك 20 متراً على الأقل) وعدّ حتى العشرين. بعد ذلك، انظر إلى اليمين ومن ثمّ إلى اليسار، من دون تحريك الرأس. ضع من ثمّ الإبهام على مسافة من عينيك، وارسم بواسطته أشكالاً متموجة. دع عينيك تتبعان الأشكال المرسومة بالإبهام. من شأن هذا التمرين تحسين ليونة العضلات في العينين.►