حافظي على طاقتك أثناء العمل

◄التعب في العمل، أمر شائع جدّاً لدى غالبية الموظفين، سواءً ممَن يعملون بدوام كامل أو بدوام جزئي؛ نظراً للضغوطات المهنية؛ إضافةً إلى متاعب الحياة الأخرى؛ فنوبة تعب مفاجئة في إحدى الليالي، قد تضرّ بأداء الفرد لأيام عديدة، وتجعل العمل بالنسبة إليه عملية غير ممتعة البتة.

نقدّم لك بعض الخطوات العملية التي تستطيعين القيام بها في العمل والمنزل؛ لتساعدك على البقاء مستيقظة في أوج النشاط؛ لتذخري بيوم مهني متكامل ومكلل بالإنتاجية.

ـ المشي قبل العمل؛ فتحريك الجسم في الصباح الباكر، يساعدك على البقاء مستيقظة بفعالية لفترة أطول.

ـ القيلولة لمدّة لا تقل عن 15 ـ 20 دقيقة، أمر مهم للحفاظ على نشاطك بقية اليوم؛ خاصّة للعمّال المناوبين في الفترات المسائية، الذين يحتاجون إلى ساعات عمل طويلة في اليوم لإنجاز مهامهم.

ـ أخذ فواصل للنشاط؛ فالبقاء لفترات طويلة في المكتب، يُصيب الجسد بالخمول؛ فلا بأس بأخذ جولة حول المكتب، أو أثناء إجراء بعض المكالمات الهاتفية بعد مرور بضع ساعات من العمل المتواصل.

ـ حافظي على مساحة عمل مشرقة؛ فالسماح لنفاذ بعض من ضوء الشمس للمكاتب وتشغيل الأضواء، يُساعد على تنبيه العقل بالاستيقاظ؛ لذا يجب الابتعاد عن المساحات القاتمة والمظلمة.

ـ الكافيين قد يزود الجسم بدفعة مؤقتة للطاقة، إلّا أنَ شرب المياه بشكل متواصل، هو أكثر صحّة وأكثر فعالية؛ فالجفاف يجعل من التركيز على المهام أمراً صعباً.

ـ تناول وجبات صحّية وخفيفة أثناء النهار، يُحافظ على نسبة السكر في الدم؛ مما يُساعد على التركيز طوال اليوم، وابحثي عن الأطعمة التي تحتوي على مزيج من البروتين والكربوهيدرات والدهون الصحّية، وتجنّبي استهلاك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكاكر الصناعية.

ـ قد يكون من الصعب التركيز على المهام المعقّدة، عندما تكونين متعبة؛ لذا من الأفضل البدء بالمهام الصعبة في بداية اليوم، وإبقاء المهام السلسة والبسيطة، كالرد على رسائل البريد الإلكتروني أو إعادة ترتيب المستندات في آخر اليوم.

ـ حافظي على الشموع المعطرة في مكتبك، وابحثي عن الروائح القوية والمنشطة، كالياسمين والنعناع، ويمكنك فرك قليل من زيت الياسمين على سبيل المثال في يديكِ؛ لتصبح الرائحة في القرب.

ـ تشغيل بعض الإيقاعات أو الموسيقى المفعمة بالحيوية أو الصاخبة، يُساعد على زيادة مستوى الطاقة، وإذا كنتِ تعملين في مساحة مشتركة، تأكدي من ارتداء سماعات الرأس؛ لعدم إزعاج الآخرين.

ـ إنتاج «الميلاتونين» في الجسم يساعد على النوم العميق، ويتأثّر إنتاجه بشكل كبير بالضوء؛ لذا تجنّبي التعرّضُ لشاشات التلفاز أو الهاتف الذكي قبل النوم؛ للحدّ من السهر أو الأرق، ويمكنك الاستعانة بأقنعة العين على سبيل المثال.

ـ تجنّبي تناول الكافيين والتدخين في النصف الثاني من اليوم؛ لأنّ ذلك يجعل الحصول على ساعات نوم كافية، أكثر صعوبة.

ـ حافظي على غرفة نومك هادئة، وقومي بإيقاف تشغيل جميع الأجهزة الإلكترونية، واستخدام بعض الآلات التي تُساعد على تشتيت الضوضاء إن لزم الأمر.

ـ الحدّ من التغييرات قدر الإمكان؛ فالحفاظ على جدول يومي ثابت، يُبقيك أكثر انضباطاً وحيوية.

ـ الحفاظ على جدول ملائم للتمارين الرياضية، والتعرّف على الأوقات المناسبة لجسدك؛ بحيث لا تؤثّر تلك التمارين على خلودك للنوم.►