



۱۵ راهکار برای اینکه در محل کار سر حال و شاداب باشید

را کاهش دهد. مطالعات دانشگاه واترلو در سال ۲۰۱۷ میلادی نشان می‌دهد فقط ۲۵ دقیقه مراقبه در طول روز می‌تواند میزان انرژی بدن را افزایش دهد. مراقبه سبب می‌شود سلول‌های بدن جوان بماند و تأثیر بهتری نسبت به خوابیدن دارد. در واقع هیچ راه حلی بهتر از چند دقیقه سکوت برای افزایش انرژی بدن وجود ندارد.

۱۳. خیلی ناهار نخورید

وقتی حجم زیادی غذا را در وعده‌ی ناهار مصرف کنید، بدن‌تان برای هضم آن به انرژی زیادی نیاز خواهد داشت. پس مصرف کمتر غذا، انرژی بیشتری برای شما حفظ خواهد کرد. وعده ناهار شما باید شامل کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین و مقدار ناچیزی چربی سالم باشد.

۱۴. نوشیدنی‌های مفید مصرف کنید

مصرف قهوه در طول روز بهترین راهکار برای بیدار ماندن در زمان انجام کار نیست. پس از مصرف بیش از اندازه کافئین اجتناب کنید. برخی‌ها تصور می‌کنند کافئین میزان انرژی بدن را افزایش می‌دهد، اما این یک تفکر اشتباه است. بلکه کافئین، انرژی بدن‌تان را هم می‌گیرد. به جز قهوه، از مصرف دیگر نوشیدنی‌ها چون نوشیدنی‌های انرژی‌زا و انواع نوشابه‌ها خودداری کنید. خوردن این نوشیدنی‌ها می‌تواند سبب کندی شما در زمان کار شود. به جای نوشیدنی‌های مضر، آب بخورید.

۱۵. میان‌وعده‌های مفید مصرف کنید

مصرف تنقلات مختلف در محل کار می‌تواند سبب کاهش انرژی بدن شود. پس بهتر است تنقلات مفید همراه خود داشته باشید. توصیه می‌کنیم از مصرف شکلات و مواد غذایی بسته‌بندی شده دست بکشید تا مطمئن شوید از چربی‌ها و قندهای اضافی دور هستید. مصرف غذاهای چرب می‌تواند سبب احساس بی‌حالی و خستگی در شما شود. خوردن مواد غذایی شیرین سبب می‌شود در ابتدا احساس سرحالی کنید اما بعد از مدتی دچار افت انرژی خواهید شد. متخصصان تغذیه پیشنهاد می‌کنند میوه‌ها و سبزیجات خام مصرف کنید که به عنوان بهترین میان‌وعده‌ها معرفی می‌شوند. علاوه بر آن، مصرف این میان‌وعده‌ها می‌تواند میزان انرژی بدن‌تان را ثابت نگه دارد.

منبع: gobankingrates/ucan

می‌شود و این مسئله سبب بروز استرس و ترس در ذهن و بدن‌تان و همچنین تخلیه انرژی‌تان خواهد شد.

پیشنهاد می‌کنیم تنفس دیافراگمی (تنفس شکمی) انجام دهید. تنفس دیافراگمی بدین معناست به جای اینکه از قفسه سینه نفس بکشید، از شکم تنفس کنید. این روش تنفس سبب رساندن اکسیژن به بدن شده و میزان انرژی و هوشیاری شما را بالا می‌برد.

۷. به طور منظم تحرک داشته باشید

وقتی عضلات شما در حال حرکت نیستند، میتوکندری‌های موجود در سلول‌ها نمی‌تواند انرژی موردنیاز بدن را تولید کند. میتوکندری‌ها به عنوان نیروگاه‌های انرژی سلول‌ها معرفی می‌شود. سلول‌های عضلانی ۹۵ درصد از میتوکندری بدن شما را در خود جای می‌دهد.

بهترین روش برای داشتن تحرک روزانه، پیاده‌روی در زمان استراحت و کشش منظم عضلات است. پس پیشنهاد می‌کنیم هر ساعت یک بار از پشت میز کارتان بلند شوید و برای یک تا پنج دقیقه عضلات بدن‌تان را بکشید. با این کار احساس بهتری داشته و کمتر دچار گرفتگی بدن خواهید شد.

۸. با همکاران‌تان ارتباط برقرار کنید

سرگرم کار شدن و صحبت نکردن با دیگران کار ساده‌ای است اما می‌تواند انرژی بدن‌تان را رو به تحلیل برده؛ زیرا ما از طریق برقراری ارتباط با دیگران انرژی می‌گیریم. با انجام این کار، بدن‌مان اکسیژن‌سین آزاد می‌کند و در نتیجه به احساس آرامش و رضایت دست خواهیم یافت. اگر می‌خواهید انرژی خود را در طول کار حفظ کنید، با همکاران خود گپ و گفت کنید و وقت بیشتری با آنها بگذرانید. پس به خود امکان می‌دهید رفتارتان با همکاران خود از حالت رسمی بیرون آمده و بیشتر جنبه خودمانی به خود بگیرد. پنج دقیقه صحبت درباره مسابقه ورزشی شب قبل می‌تواند سبب بالا رفتن انرژی شما در طول روز شود.

۹. صحبت‌های کاری خود را در حالت ایستاده یا در حین قدم زدن انجام دهید
نشستن طولانی مدت می‌تواند فرآیندهای مغزی را کاهش دهد و سبب ایجاد احساس خستگی در شما شود. اگر جلسات و گفت‌وگوهای کاری خود را در حالت ایستاده یا قدم زدن انجام دهید، سرعت گردش خون‌تان بالا می‌رود.

بهر است فعالیت‌های جسمانی را به دیگر جنبه‌های روز کاری خود اضافه کنید؛ مثلاً در هنگام برقراری مکالمات تلفنی بایستید. در حین ارسال یک پیام کاری قدم بزنید و گاهی به جای نشستن پشت میز بایستید.

۱۰. روزی دو بار از اتاق کارتان بیرون بروید

حداقل دو بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه از ساعت کاری خود را در فضای بیرون از اتاق بگذرانید. وقتی از اتاق خارج شوید، هورمونی مثبت آزاد می‌شود که می‌تواند سبب افزایش سطح انرژی بدن‌تان شود. قرارگیری در معرض نور خورشید راهکاری عالی برای شادبودن در طول روز است. پس از اتاق کار خود خارج شوید و در معرض انرژی خورشید قرار بگیرید.

قرارگیری طولانی مدت در فضای داخلی ساختمان سبب می‌شود کمتر در معرض نور خورشید قرار بگیرید که در پی آن با کمبود ویتامین دی مواجه می‌شوید. کمبود این ویتامین سبب افزایش هورمون ملاتونین و در نتیجه سطح خستگی‌تان خواهد شد. پس تا جای ممکن وقتی وارد فضای بیرونی شوید که هوا روشن باشد.

۱۱. چرت بزنید

یک راهکار عالی برای هوشیار ماندن در حین کار، چرت‌های کوتاه است. داشتن چرت‌های کوتاه مدت به شما امکان می‌دهد انرژی موردنیاز بدن‌تان فراهم شده و خود را دوباره بازیابی کنید. پس یک چرت ۵ تا ۲۰ دقیقه می‌تواند نتایج فوق‌العاده‌ای برای‌تان به همراه داشته باشد. بنا بر گزارش بنیاد ملی خواب، چرت کوتاه سبب بهبود سطح هوشیاری و کارایی بدن بدون احساس سستی یا ایجاد اختلال در خواب شبانه می‌شود. در حال حاضر، خیلی از شرکت‌های بزرگ دنیا چون گوگل، زاپوس و نایک بخشی از فضای اداری خود را به چرت زدن کارمندان‌شان اختصاص داده‌اند.

۱۲. هر روز مراقبه داشته باشید

مدیتیشن بهترین روش برای تقویت انرژی در زمان استراحت است که می‌تواند استرس‌تان

خستگی در محل کار کاملاً طبیعی است، اما با استفاده از راهکارهایی می‌توان از خسته شدن و بی‌حالی در حین کار اجتناب کرد.

از دست رفتن انرژی در پایان روز کاری یک تجربه مشترک است. شاید خستگی کاری را پیش از یک ارائه کاری یا آخرین ساعات کاری پایان هفته احساس کنید.

در صورتی که روز خود را به خوبی شروع کنید و عادات روزمره سالم را در برنامه‌تان بگنجانید می‌توانید کارآمدی بیشتری از خود نشان دهید و دچار افت انرژی هم نشوید. کارشناسان در این باره ۱۵ راهکار مؤثر معرفی کرده‌اند که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد:

۱. اول صبح شربت لیمو بنوشید

قبل از اینکه صبحانه یا قهوه بخورید، یک لیوان شربت آب‌لیموی گرم و بدون شکر بنوشید. این کار سبب می‌شود سموم موجود در بدن که سبب بی‌حالی‌تان می‌شود، از بدن خارج شود. علاوه بر آن، خوردن مایعات در اول صبح کمک می‌کند تا آب موردنیاز بدن تأمین شود. بدین ترتیب به مدت ۶ تا ۸ ساعت نیاز به هیچ نوشیدنی دیگری نخواهید داشت. شربت لیمو به جز خاصیت آبرسانی، خود لیمو سوخت و انرژی بدن را هم تأمین می‌کند.

۲. حتما صبحانه بخورید

بدن شما در طول روز به استراحت، آرامش و انرژی مجدد نیاز دارد. پروتئین و کربوهیدرات لازم را از صبحانه دریافت می‌کنید. از بهترین مواد غذایی برای یک صبحانه کامل و غنی، آرد جو دوسر، بادام، زغال‌اخته، تخم مرغ آب‌پز، کره و مربا است.

۳. ویتامین‌های موردنیاز را مصرف کنید

مولتی‌ویتامین‌ها بهترین جایگزین برای مواد مغذی‌ای است که بدن‌تان به آن نیاز دارد. ویتامین ب ۱۲، ویتامین سی، منیزیم و فولیک اسید از جمله ویتامین‌های لازم برای تأمین انرژی بدن هستند و در رفع خستگی بدن نیز نقش مؤثری دارند. منیزیم به بهبود سطح انرژی بدن نیز کمک می‌کند. اگر بخواهید سوخت و ساز بدن‌تان را بالا ببرید و انرژی بیشتری در حین کار داشته باشید، منیزیم را در ساختاری قابل جذب دریافت کنید.

۴. هر روز تمرینات سبک انجام دهید

خیلی از افراد وقتی دچار خستگی و بی‌حالی می‌شوند، کمتر به ذهن‌شان می‌رسد از نرمش به عنوان راهکار درمانی استفاده کنند. اخیراً مطالعات دانشگاه جرجیا نشان می‌دهد تمرینات سبک ورزشی می‌تواند خستگی و بی‌حالی را به طور قابل توجهی کاهش دهد. نویسنده و محقق این پژوهش در یک نشست مطبوعاتی اعلام کرد: «حرکات ورزشی سبک و کوتاه کمک می‌کند خستگی از بدن‌تان بیرون رود. ورزش منظم می‌تواند به افزایش انرژی بدن خصوصاً در افراد کم‌تحرک کمک کند».

اهمیت ندارد چه زمانی از روز را به انجام این تمرینات ورزشی سبک اختصاص دهید. مایکل سدربرگ، فیزیولوژیست ورزشی در این باره می‌گوید: «تفاوتی ندارد این حرکات ورزشی را در اول صبح یا در زمان استراحت بعد از ناهار انجام دهید. افرادی که در طول روز تمرینات ورزشی انجام می‌دهند، انرژی بیشتری دارند و عملکرد خلاقانه‌تری از خود بروز می‌دهند. آنها دارای تفکر انتقادی بوده و مسائل را به روش بهتری حل می‌کنند. توصیه می‌کنیم یک پیاده‌روی یا دویدن ۱۵ دقیقه‌ای را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید که سبب افزایش گردش خون و تقویت هورمون اندروفین می‌شود».

۵. پشت میز کار صاف بنشینید

وقتی پشت میز کار به درستی بنشینید انرژی خود را تقویت خواهید کرد، اما وقتی با حالت قوز کرده پشت میز بنشینید، ریه‌های‌تان حالت فشرده به خود می‌گیرد. پس نمی‌توانید تنفس عمیق بکشید. در این وضعیت، قلب نمی‌تواند اکسیژن را به مغز، خون و دیگر قسمت‌های بدن پمپاژ کند بنابراین قوز کردن در هنگام نشستن سبب افت سطح انرژی بدن شده و مغزتان کارایی خوبی از خود بروز نخواهد داد.

۶. تمرینات تنفسی انجام دهید

آمبر لی لیونز، متخصص مراقبه و بنیان‌گذار گروه جمع چاکرا، می‌گوید: ۳۰ ثانیه به طور مداوم نفس بکشید. وقتی سرگرم کار می‌شوید، عمق تنفس کمتر