



## راهکارهایی برای داشتن یک روز کاری خوب و شاد

اگر کارتان نشستن طولانی پشت میز باشد خیلی عجیب نیست که تنها حرکت مفید بدنتان تایپ ۲۶ حرف روی صفحه کلید باشد. به همین دلیل است که روی میز کارتان بیشتر از قلم و خودکار و کاغذ، شکلات و شیرینی پیدا می‌کنید.

اگر کارتان نشستن طولانی پشت میز باشد خیلی عجیب نیست که تنها حرکت مفید بدنتان تایپ ۲۶ حرف روی صفحه کلید باشد. به همین دلیل است که روی میز کارتان بیشتر از قلم و خودکار و کاغذ، شکلات و شیرینی پیدا می‌کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، بیشتر شغل‌ها، آسیب‌ها، آسب‌ها، جدی به سلامتی جسمی و روانی وارد می‌کنند. اگر کارتان طوری باشد که ساعت‌ها طولانی روی پا ایستاده باشید و بالا و پایین بروید، حتما بعد از مدتی احساس کشیدگی عضلات پا و ماهیچه‌ها و واریس آزارتان می‌دهد. اگر زیاد با کامپیوتر کار می‌کنید، خستگی و کشیدگی عضلات چشم ناراحتان می‌کند، اگر ساعت کاری‌تان متغیر باشد و دائم شب کار باشید یا مجبور باشید سفرهای طولانی خارج از کشور بروید خستگی و کم خوابی فشار زیادی به شما وارد می‌کند. بعضی از شغل‌ها بیش از اندازه استرس‌زا هستند و تمرکز زیادی لازم دارند به همین دلیل بعد از چند سال دچار افسردگی یا ناراحتی‌های قلبی بشوید. زنان شاغل بیشتر از مردان فشار و استرس کاری را تحمل می‌کنند. بیماری‌های ناشی از استرس در زن‌ها دوبرابر مردان است. فشار کار خانه و محل کار و رسیدگی به همه امور خانواده مشکلات زیادی برای سلامت زن‌ها ایجاد می‌کند. حتی اگر شغل‌تان را با علاقه انتخاب کرده باشید بازهم ممکن است در طی سال‌ها طولانی به سلامتی‌تان آسیب بریزد.

شما نمی‌توانید هر وقت اراده کردید شغل‌تان را عوض کنید. اما راه‌های بسیار ساده‌ای برای اینکه محیط کاری‌تان را سالم‌تر کنید وجود دارند. بعضی از این راهکارها بسیار ساده و عملی هستند اما معمولاً با سرگرم شدن به کار آنها را فراموش می‌کنید. فعالیت بدنی، تغییر شرایط فیزیکی و ایجاد تحرک راهکارهایی تکراری و شاید پیش پا افتاده به نظر بیایند؛ فقط بعد از عملی کردن و پایبندی به آن است که ارزششان را درک خواهید کرد.

- چطور می‌توانید راحتی و آسایش خودتان را در محیط کار فراهم کنید؟ اگر مجبور هستید روز جمعه هم سرکار بروید می‌توانید شنبه‌ها را تعطیل کنید؟ شاید بتوانید فرصتی فراهم کنید که چند روز در هفته یا در ماه را در خانه کار کنید. یا ممکن است این امکان را پیدا کنید که بعضی روزها زودتر به سرکارتان بروید و برگردید.

- به سلامتی‌تان توجه کنید. از کارفرما بخواهید صندلی کاری مناسب‌تری فراهم کند. به تغذیه‌تان توجه کنید. اگر احساس می‌کنید غذای محل کارتان مناسب نیست از خانه برای خودتان غذا ببرید. خیلی از اوقات شما مجبور هستید گرسنگی را تحمل کنید فقط به این دلیل که غذای سلف محل کارتان خوب نیست. گرسنگی آرامش و تمرکزتان را از شما می‌گیرد و کارایی‌تان را کاهش می‌دهد.

- بعد از هر ۴۵ دقیقه، از کار با کامپیوتر دست بکشید تا دچار خستگی چشم نشوید. و هر یک ساعت برای چند دقیقه از سرچایتان بلند شوید تا فشاری که به کمرتان وارد می‌شود را کاهش دهید و از آسیب‌های نشستن طولانی مدت پیشگیری کنید.

- یک روز خاص را برای خودتان جشن بگیرید. با همکارهایتان قرار ناهار بیرون از محل کار بگذارید یا به خرید بروید. از مرخصی‌های ساعتی برای همین کارها استفاده کنید. حتی می‌توانید با همکاران برای آزمایش ماموگرافی و چکاپ سالانه قرار بگذارید.

- اگر رئیس با لحن بدی با شما حرف زده و یا فشار کاری شما را دچار اضطراب کرده است منتظر نمانید که ترس و

اضطراب خود به خود رفع شود چون این اتفاق هرگز نمی‌افتد. از روش‌های آرام بخشی و مدیتیشن استفاده کنید. چشم‌هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید. خودتان را تصور کنید که روی زمین دراز کشیده‌اید و به نفس کشیدن ادامه دهید. البته وقتی خیلی عصبانی و پریشان هستید این روش‌ها کارساز نیست. اما اگر در طول روز گاهی دچار اضطراب می‌شوید از این شیوه‌های ساده برای آرام شدن استفاده کنید. وقتی خیلی نگران هستید از خودتان بپرسید «چه اتفاقی می‌افتد؟»؛ «چه اتفاقی بیفته؟»؛ «چه اتفاقی است فکر کنید»؛ «صاحب کارم حتما غرولند می‌کند»؛ «اما باز هم از خودتان بپرسید»؛ «چه اتفاقی مهمی می‌افتد؟»؛ «تونه بیفته؟»؛ «می‌تونم تو هم غرولند کنی؟» یا «می‌تونم عذرخواهی کنی؟»؛ «مسلم است که هیچ اتفاق مرگ آوری رخ نخواهد داد».

- در هر فرصتی که به دست می‌آورد دست‌هایتان را بشوید. اگر نگران سلامتی تان هستید و می‌ترسید سرما بخورید و کارهایتان چند برابر شود شستن دست‌ها را جدی بگیرید. وقتی همکاران بیمار است تشویقش کنید که برای استراحت به خانه برود. متأسفانه بسیاری از ما بدون توجه به این که بیماری قابل انتقال ما دیگران را هم به دردسر می‌اندازد، به محیط‌های عمومی و محل کار می‌رویم. شما می‌توانید فرهنگ ساز باشید. همیشه به دیگران این نکته را یادآوری کنید.

- اگر در محیط کار افسرده، بی حال یا عصبی می‌شوید راهکارهایی برای آرام کردن خودتان پیدا کنید. این راهکار می‌تواند گذاشتن یک گل تازه روی میز، روشن کردن شمع، بو کردن یک عطر خوشبو و یا خواندن چند بیت شعر و یا فرستادن یک پیامک عاشقانه برای همسران باشد. بیشتر فکر کنید. چه چیزی به شما آرامش می‌دهد؟ همیشه چیزهای ساده و کوچکی پیدا می‌کنید که روحیه تان را عوض کند و حالتان خوب شود.

- هرگز بیشتر از چند دقیقه قبل از شروع کار برای کارهای شخصی خودتان وقت صرف نکنید. اگر می‌خواهید ایمیل‌هایتان را بخوانید یا با کسی تماس بگیرید قبل از شروع کار انجامش دهید. خواندن ایمیل‌های غیرکاری را برای وقت استراحت و یا برای خانه بگذارید. همیشه اول به تعهدات کاری تان عمل کنید و اگر وقت اضافه‌ای داشتید به کار خودتان برسید.

- اگر وقت کافی دارید در مسیر رفتن به خانه کمی پیاده‌روی کنید. سعی کنید به مسائل کاری فکر نکنید حتی زمانی که روز پراسترس و سختی داشته‌اید. اگر رانندگی می‌کنید موسیقی گوش دهید. اگر پیاده به خانه بروید گریزهای فکرتان را به هرچیزی غیر از روز کاری تان معطوف کنید.

- از همکارانتان کمک بگیرید. اگر احساس می‌کنید فشار کارتان زیاد است یا با مشکل کاری برخورد کرده‌اید از همکار و دوستتان کمک بگیرید. این یک بده بستان است. روزی هم شما به او در بحران کاری کمک خواهید کرد.

- آیا کاری که انجام می‌دهید متناسب با توانایی و روحیات شماست؟ کار نباید برای شما خیلی سخت باشد مگر اینکه خودتان از سختی کار خوشتان بیاید. اگر احساس می‌کنید بیش از حد تحت فشار کاری هستید، بیش از اندازه خسته می‌شوید و در رسیدگی به امور زندگی تان بازمانده‌اید باید حجم کارتان را کم کنید. باید خودتان را بشناسید. اگر بیشتر از ۶ ساعت کار خسته تان می‌کند این کار مناسب شما نیست. آیا وسط کار خوابتان می‌آید و آنقدر فشار را تحمل می‌کنید که گویا کوهی را جا به جا کرده‌اید؟ آیا کار می‌کنید تا از خانه فرار کنید؟ آیا فقط کار کردن به شما احساس ارزشمندی و خودباوری می‌دهد؟ اگر پاسخ شما به این پرسش‌ها مثبت است باید با رئیس تان صحبت کنید تا حجم کارتان را کم کند. شما نیاز به مشاوره روانی نیز دارید چون این نوع روحیات نشانه یک زندگی سالم و طبیعی نیست.

- از خودتان بپرسید به دنبال چه چیزی هستید؟ آیا کاری که انجام می‌دهید را دوست دارید؟ اگر اینطور نیست آیا می‌توانید کاری کنید که همین کار دلخواه و لذت بخش شود؟ آیا می‌توانید تغییراتی ایجاد کنید تا به کارتان افتخار کنید؟ اگر نمی‌توانید از کار لذت ببرید باید دوباره به هدف‌ها و خواسته‌ها و هایتان فکر کنید. شما نمی‌توانید در یک تصمیم ناگهانی کار را رها کنید اما اگر تصمیم بگیرید می‌توانید انگیزه‌های تازه برای ادامه کار پیدا کنید. همین که به دنبال انگیزه‌ها باشید روحیه کاری تان بسیار تغییر می‌کند و بهتر کار می‌کنید.

- وقت استراحت را با کارکردن بیشتر هدر ندهید. حتی وقتی کارتان زیاد است به اندازه کافی در حین کار استراحت کنید.

اگر برایتان امکان دارد کمی بخوابید. خواب میان روزی ۱۰ دقیقه؛ای به بازیابی انرژی کمک می‌کند و راندمان کاری تان را بالا می‌برد؛

- اگر در یک ساختمان بلند و چند طبقه کار می‌کنید حداقل به اندازه ۴ طبقه را با پله بالا و پایین بروید. گاهی به بهانه ناهار خوردن از محل کار خارج شوید و قدم بزنید تا انرژی و تحرک پیدا کنید؛