هل ترغب في الشعور بسعادة أكبر في العمل؟ إليك السر



نخيل نيوز ـ متابعة

لا شك في أن جزءاً كبيراً من حياتك العملية يتطلب الجلوس لفترات طويلة، سواء كان الأمر يتعلق بالرد على رسائل البريد الإلكتروني أو إجراء المكالمات.

هذا لا يمنع من أن تعلم أن الجلوس عادةً تضر بصحتك. ويقول الخبراء إن الجلوس لفترات طويلة قد يزيد من خطر زيادة الوزن والإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

ربما لا تعلم عدد المرات التي عليك أن تنهض فيها وتتحرك مع الحفاظ على إنتاجك في العمل، وربما تتساءل: ما هو التوازن الأمثل؟

إليك الإجابة، فوفقاً لدراسة أجرتها جامعة كولومبيا نُشرت هذا الأسبوع في المجلة البريطانية للطب الرياضي، فإن أخذ استراحة لمدة خمس دقائق كل ساعة هو أفضل وأسهل طريقة لتعزيز الصحة دون التأثير على الكفاءة.

زيادة الإنتاج والانتباه وتحسين المزاج

يقول الباحث الرئيسي في الدراسة المنشورة حديثاً: إن معظم البالغين يقضون الآن ثلاثة أرباع يومهم في وضعية الجلوس، بحسب كيث دياز.

وقال دياز: "الجميل في الأمر هو أن المشي لمدة خمس دقائق كل ساعة كافٍ لتحسين المزاج وتقليل التعب، وهو ما وجده الناس واقعياً وقابلاً للتحقيق".

وقد شملت الدراسة استطلاع آراء أكثر من 11 ألف موظف أمريكي، معظمهم يعملون في وظائف مكتبية بدوامٍ يستمر من ثماني إلى تسع ساعات يومياً.

خلُصت الدراسة إلى أن المشي كل نصف ساعة مفيد للمزاج ويقلل التعب، لكنه يُؤثر سلباً على سير العمل اليومي. بينما كان المشي كل ساعتين أفضل من عدم المشي على الإطلاق.

ومع ذلك، فإن الباحثين توصلوا إلى أن المشي لخمس دقائق كل ساعة يُحقق أكبر تحسن ممكن في الإنتاج والانتباه والمزاج.

ويقول دياز إن الجلوس لساعات طويلة عادة يصعب التخلص منها، إذ شعر العديد من الموظفين المشاركين في الدراسة بالقلق حيال رأي رؤسائهم أو زملائهم في فترات استراحتهم.

وقد رحّبت إميلي ماكغراث، كبيرة ممرضات القلب في مؤسسة القلب البريطانية، بنتائج البحث، قائلةً إن "إضافة بعض الحركة البسيطة تُحسّن الصحة العامة".

ومع ذلك، فقد حذّرت قائلةً: "اعتمدت الدراسة على بيانات يوفرها المشاركون أنفسهم، وكانت قصيرة الأجل، لذا يلزم إجراء أبحاث أطول لتأكيد تأثيرها في صحة القلب".