

## 7 طرق تساعدك على استعادة نشاطك دون الحاجة للقهوة



الثلاثاء 24 مايو 2016 12:05 م

لا بد من وجود سبب يدفع 150 مليون شخصاً في أميركا وحدها لاحتماء القهوة أو غيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين بانتظام؛ فهي تمدهم بالطاقة وترفع مستوى تركيزهم

فبعد مرور نصف يوم من العمل الشاق، تُعد هذه المشروبات الخيار الأمثل الذي يجعلنا نشعر بأننا أفضل لنعاود التفكير ونواصل العمل بكفاءة وفعالية

لكن مع الأسف، فإن الإفراط في تناول القهوة يُعد أمراً سلبياً، فقد نُشر من قبل مقال بعنوان “7 أسباب يدمر بها الإفراط في شرب القهوة حياتك المهنية”، إذ من الممكن أن ترفع مستوى ضغط الدم لديك، وترفع من استعدادك لممارسة العادات السيئة، وتكلفك الكثير من المال، ناهيك عن أن التساهل في تناول الكافيين يقلل من فاعلية تأثيره مع مرور الوقت.”

إذاً لماذا لا تجرب هذه البدائل الـ 7 للقهوة، فهي رخيصة الثمن ومتوفرة، وستعطيك نفس التأثير الذي يُحدثه كوب القهوة بحسب موقع The Muse:

### 1- الشاي

يُعد الشاي على رأس قائمة البدائل، فهو مثالي للأشخاص الذي يعانون من صعوبة في كسر عاداتهم، فهو مشروب ساخن غير مكلف، ويحتوي على نسبة كافيين، هناك مجموعة من العوامل تجعل من الشاي خيارك الأفضل؛ وهي أنه يحتوي على نسبة قليلة من الكافيين، لذا فإنك لن تحصل على نفس التأثير السلبي الكبير الذي يُحدثه الكافيين الموجود بالقهوة، كما أنه يُقلل من احتمال زيادة ضغط الدم الذي يُسببه تناول مشروبات بها نسبة كافيين عالية، فضلاً عن أن هناك أنواع مختلفة منه، كالشاي الأخضر الذي يحتوي على نسبة مضادات الأكسدة التي ترفع من مناعة الجسم وتقي من بعض الأمراض المزمنة، كما أن توفر أنواع مختلفة من الشاي لا يجعلك تشعر بالسأم من مشروبك اليومي

### 2- وجبة صحية خفيفة

تناول الطعام يعطيك جرعة سريعة من الطاقة، لكن عليك الانتباه لنوع الطعام الذي تستمد منه هذه الطاقة؛ فعلى سبيل المثال، الحلوى تعطيك شحنة قوية من الطاقة، لكنها سريعة الهضم، وينقص تأثيرها بمجرد نفاذ الطاقة؛ بدلاً من ذلك، يمكنك تناول البروتين أو الدهون الصحية أو الكربوهيدرات بطيئة الهضم؛ وتضمن خيارات الطعام الجيدة البيض المسلوق، والمكسرات، والبقوليات، أو أي نوع من الفاكهة أو الخضروات؛ فهذه الأطعمة بإمكانها أن تمد جسمك بالمزيد من الطاقة، وتجعلك أكثر تركيزاً، وتساعدك على إنهاء يوم عملك بنشاط

### 3- مضغ العلكة

لا يعد مضغ العلكة أمراً جديداً، لكن هناك بعض الدراسات أشارت إلى أن مضغ العلكة يرفع مستوى التركيز وينشط الدورة الدموية؛ وبالتالي يزيد نسبة الأكسجين التي تصل إلى الدماغ، ما يساعدك على التركيز لفترات أطول ويحسن من مستوى استجابتك، كما أنه يخفف من إحساسك بالضغط، حيث ينصب تركيز العقل على عملية المضغ

وعامةً يقلل مضغ العلكة من إحساسك بالضغط ويرفع مستوى تركيزك وأيضاً يُبقى لديك كمية أكبر من الطاقة، فالبنسبة لعشاقه يُعد ذلك خياراً مناسباً لهم □

#### 4- تمارين سريعة

ليس ثمة ما يمنع من أداء بعض التمارين الرياضية، فعندما تحرك جسدك تنتعش العضلات وتنشط معها الدورة الدموية ويزيد الأكسجين في جسمك، ما يساعد على ضخ دفعة إضافية من هرمون الاندروفين الذي يستمر أثره لساعات إضافية حتى بعد الانتهاء من أداء التمارين □  
لا يحتاج الأمر لأداء مكثف للتمارين أو لفترة طويلة، ف 10 دقائق من المشي تكفي للتأكد من تلك النتائج □ والآن يمكنك التوجه إلى خارج مكان العمل وتحريك جسدك ما دمت تستطيع، أو يمكنك المكوث بالمكتب وممارسة قليل من التمارين بينما تجلس على مكتبك، إلا أنك ستكون في حاجة إلى تحريك جسدك حتى وإن كان ذلك أثناء جلوسك على المكتب □

#### 5- تمارين الإطالة واليوغا

رغم أن تمارين الإطالة تعد شكلاً آخر من التمارين، فإنها في هذا السياق أقرب إلى ممارسة من ممارسات التأمل، أو ما يعرف بالـ Meditation. والهدف من تلك الممارسة أو التمارين أن تبعد قليلاً عن شاشة الحاسوب لتضع حداً لتلك الجلسة التي تشبه الصور الثابتة، وذلك بهدف تنشيط الدورة الدموية لتصل إلى عضلات الجسم □  
عليك أن تأخذ أنفاساً عميقة أثناء ممارسة ذلك، مثلما هو الحال في تمارين اليوغا، وهي تقنية يمكنها مساعدتك على الدخول في حالة تأمل حقيقية، ما سيساعدك على تطهير عقلك من الفوضى المنتشرة فيه لتستعد بشكل أفضل لباقي اليوم □ وعندما تنتهي من ذلك، ستجد أنك منتعش ونشيط ومستعد لتنتهي باقي مهام اليوم بالطاقة الجديدة التي اكتسبتها □

#### 6- غنّ أغنيته المفضلة

لا تكذب، فأنت تعلم أنك تغني أغنيته المفضلة بأعلى صوت عندما تكون وحدك داخل السيارة، وأنت تشعر بانتعاش عندما تفعل ذلك! تلك الطاقة التي تشعر بها ليست وهماً، لأن غناء أغنيته المفضلة بذلك الحماس لا يحسن حالتك المزاجية فحسب، بل ينشط الدورة الدموية بنفس القدر الذي تفعله التمارين أيضاً □  
لذا، فعندما ترغب في تقنية سريعة لإعادة توليد النشاط، ما عليك إلا أن تذهب إلى سيارتك في جلسة كاريوكي خاصة تغني خلالها أغنيته المفضلة بمعزل عن حوك، أو ربما يمكنك الاستماع إليها في سماعات الأذن وتكرار الكلمات خلف المغنى، أو حتى هممها بصوت خفيض □

#### 7- استراحة حقيقية

اعتاد معظمنا على ثقافة العمل خلال فترات الراحة، فربما تحتسي قهوتك وأنت تقرأ مقالاً، أو قد تتناول طعام الغداء وأنت على مكتبك تتفحص بريدك الإلكتروني، لكن ذلك لا يعد استراحة حقيقية □  
فالاستراحة الحقيقية هي الانقطاع الكامل عن أداء وظائفك، والأفضل أن تبتعد عن مكان عملك خلالها، وأن تفعل شيئاً أنت تستمتع به شخصياً أو ألا تفعل شيئاً على الإطلاق □ فعليك أن تأخذ استراحة حقيقية لنصف ساعة كاملة إن استطعت ذلك، ودون أن تقلق على مهامك ومسؤولياتك، وأضمن لك أنك ستعود بنفس الطاقة التي تحصل عليها عندما تحتسي كوباً من القهوة □  
لا مشكلة في احتساء القهوة باعتدال، لكن في المرة القادمة التي تشعر فيها بالحاجة إلى شيء سريع يجدد طاقتك خلال اليوم، يمكنك تجربة أحد تلك البدائل أو ربما أكثر من ذلك □ وستكتشف أن أحدهم على الأقل سيعطيك طاقةً قد تكون أفضل من الطاقة التي يوفره لك كوب القهوة □