قانون جاذبه

قانون جاذبه اهمیتی نمی‌دهد که شما چیزی را خوب یا بد می‌دانید یا آن را می‌خواهید یا نه، قانون جاذبه صرفا به اندیشه شما پاسخ می‌دهد. پس اگر به قرض‌های بزرگ‌تان فکر می‌کنید و به خاطر وجود آن‌ها احساس ناراحتی می‌کنید فرکانس مربوط به این افکار را نیز به کیهان می‌فرستید: "به خاطر این همه بدهی حال خوشی ندارم". به این ترتیب، بدهی را برای خودتان مسجل کرده‌اید و هر لحظه به آن می‌اندیشید، در نتیجه قرض و مشکلات مالی بیش‌تری را جذب زندگی خود می‌سازید.

قانون جاذبه یکی از قوانین طبیعت است. شخصی نیست و خوب و بد را هم از هم تشخیص نمی‌دهد. این قانون افکار تو را دریافت می‌کند و به شکل تجربیات زندگی به تو باز می‌گرداند. قانون جاذبه به تو همان چیزی را می‌دهد که به آن مدام می‌اندیشی.

اکثر ما خواسته و ندانسته وقایع زندگی‌مان را جذب می‌کنیم و معتقدیم کنترلی روی آن‌ها نداریم. افکار و احساس‌های‌مان به صورت خودکار عمل می‌کنند، در نتیجه، همه چیز را ناخودآگاه و ناخواسته جذب می‌کنیم.

کسی خواهان وقایع ناگوار در زندگی‌اش نیست. پس احتمالا پیش از آشنایی با راز بزرگ وقایع منفی را ناخواسته به زندگی‌ات دعوت کرده‌ای. دلیل آن هم ناآشنایی با راز بزرگ و نیروی خلاق افکارمان بوده است.

احساس هدیه ذاتی بسیار ارزشمندی است که به ما نشان می‌دهد به چه می‌اندیشیم.

احساس‌هایت فورا نوع افکارت را مشخص می‌کنند. در گذشته، حتما این تجربه را داشته‌ای که پس از شنیدن یک خبر ناگوار ناگهان حالت بد شده است. حتی فورا درد یا سوزشی را در معده یا قلبت حس کرده‌ای. پس احساس‌های تو فورا از افکارت خبر می‌دهند. باید نسبت به احساساتت هوشیار باشی، و با آن‌ها هماهنگ؛ چون این سریع‌ترین راه پی بردن به آن چیزی است که در فکرت می‌گذرد.

مطلب ساده‌ای است که با چند سوال و جواب کوتاه روشن می‌گردد: "می‌خواهم بدانم الان چه جور چیزهایی را دارم جذب خود می‌کنم؟" از خود می‌پرسم: "الان چه احساسی داری؟" جواب می‌آید که: "احساس و حال خوبی دارم" پس تصمیم می‌گیرم همین افکار و رفتار فعلی‌ام را ادامه دهم.

حس خوب و فکر منفی هیچ وقت هم زمان تجربه نمی‌شوند. اگر حس مثبتی داری، بدین دلیل است که فکرت مثبت است. می‌توانی هر چه را که به آن علاقه داری به دست آوری به این شرط که احساس خوب و مثبتی داشته باشی. در ضمن، حال و احساس خوب جزو ارزشمندترین خواسته‌های همه ماست. این قانون کاملی است.

دقیقا همان چیزی برای‌تان پیش می‌آید که حسش می‌کنید، نه آن چیزی که در ذهن‌تان می‌گذرد.

به همین دلیل، شخصی که صبح هنگام، حین بلند شدن از تخت انگشت پایش به جایی کوبیده می‌شود آن روز وقایع دردناک دیگری را نیز تجربه می‌کند. او نمی‌داند کوچک‌ترین نوسان در احساساتش می‌تواند تمام وقایع روز و زندگی‌اش را عوض کند.

اگر روزی را با احساس خوبی شروع کنید و اجازه ندهید چیزی روی این احساس تاثیر منفی بگذارد. می‌توانید طبق قانون جاذبه این احساس لذت‌بخش را حفظ کنید و وقایع و کسانی را که آن حس را تقویت می‌کنند به سوی خود بکشانید.

همه ما روزهای بدی را تجربه کرده‌ایم که انگار همه اتفاق‌های آن منفی و ناامیدکننده بوده است. جریان منفی آن روز با یک تفکر منفی اولیه آغاز شد که ممکن است حتی متوجه آن هم نشده باشیم. این فکر، اندیشه‌های بد دیگری را به خود جذب کرد و روی این فرکانس منفی فکری ایستادیم تا بالاخره اتفاق ناگواری را تجربه کردیم. وقتی نسبت به این اتفاق واکنش منفی نشان دادیم، وقایع ناخوشایند دیگر را هم جذب کردیم. واکنش‌های منفی بدین ترتیب مسایل را تشدید می‌کنند. اما اگر فرکانس فکری خود را تغییر دهی و بهبود بخشی می‌توانی از زنجیر وقایع منفی رها شوی.

می‌توانی افکارت را در جهت آن‌چه که می‌خواهی تغییر دهی و زمانی که احساس‌هایت مثبت شدند، بدان که کاینات این تغییر مثبت را دریافت و ثبت کرده است و در تعویض فرکانس فکری‌ات موفق شده‌ای.

مهم است دریابیم که چگونه می‌توانیم آن احساس فراوانی و ثروت را همین حالا ایجاد کنیم. اتومبیل دلخواهت را اجاره کن و بران. به خانه مورد علاقه‌ات سر بزن. هر چه لازم است انجام بده تا آن احساس داشتن را به دست آوری. سپس این حس‌های خوب را به خاطر بسپار زیرا در جذب کردن خواسته‌هایت بسیار موثر واقع می‌شوند.

اگر احساس کنی آن‌چه که دلت می‌خواهد همین امروز به تو تعلق دارد و این احساس در تو قدرت داشته باشد، انگار به آرزویت رسیده‌ای و همین طور هم خواهد شد. ممکن است روزی از خواب بیدار شوی و ببینی آرزوهایت برآورده شده یا ممکن است ناگهان فکر یا راه‌حلی به ذهنت برسد. اگر نظرت این باشد که "بله می‌توانم این کار را انجام دهم. اما از این کار متنفرم" بدان که مسیر درستی را در پیش نگرفته‌ای. گاهی اوقات باید به فکرت عمل کنی که البته اگر این کار با خواست کاینات هماهنگ باشد، احساس خوبی نیز خواهی داشت. احساس زنده بودن و شادابی. انگار مرور زمان دیگر برایت مطرح نیست و می‌توانی تمام مدت آن کار را ادامه دهی.

فعالیت کلمه‌ای است که برای خیلی‌ها معنی "کار" می‌دهد. اما فعالیت پرانگیزه اصلا به کار کردن شبیه نیست. تفاوت این دو در این است که فعالیت‌های پرانگیزه گام‌هایی هستند که به نیت دریافت خواسته‌هایت برمی‌داری. اما اگر بخواهی فقط فعال باشی چه بسا با این کار از خواسته‌هایت فاصله هم بگیری. فعالیت پرانگیزه آسان و روان صورت می‌گیرد و شادی به بار می‌آورد، چون روی فرکانس دریافت کردن عمل می‌کند. تصور کن زندگی رودخانه‌ای پرتلاطم است. احساس فعالیت بدون انگیزه به شنا کردن خلاف جهت آب می‌ماند. سخت و پردردسر تجربه می‌شود. اما زمانی که عمل تو به نیت دریافت کردن باشد، احساس می‌کنی بر موج‌های رودخانه سواری و با جریان آن هماهنگ هستی. روان و راحت عمل می‌کنی. این‌ها احساس‌های فعالیت پرانگیزه و هم جهت بودن با کاینات هستند.

گاهی اوقات عمل تو آن‌قدر سهل به نظرت می‌آید که آن را به حساب نمی‌آوری، تا زمانی که چیز ارزشمندی به خاطر همان عمل به تو تعلق گیرد. اما وقتی می‌ایستی و به عقب می‌نگری، می‌بینی عالم تو را به سوی خواسته‌هایت هدایت کرده است.

راهکارهایی برای نوشتن رزومه متفاوت

اگر می خواهید صاحب شغل شوید و دست‌تان در جیب خودتان باشد، رزومه متفاوت تری بنویسید تا مصاحبه کنندگان متقاعد شوند تا شما را برای مصاحبه دعوت کنند. رزومه ی خوب نوشتن از جمله مهارت هایی است که به خصوص برای فارغ‌التحصیلان دانشگاهی پراهمیت به شمار می‌رود؛ با رزومه ی خوب می توان خود را به درستی تبلیغ و توجه مخاطبان را به خود جلب کرد. در ادامه به توصیه‌هایی می پردازیم که با به کارگیری آن ها می‌توان رزومه ای تاثیر گذارتر نوشت.

از غلط املایی اجتناب کنید

یکی از اشتباهات مرگبار در نوشتن رزومه داشتن غلط املایی است و خواننده رزومه شما زمانی که متوجه غلط املایی یا دستوری و نگارشی در رزومه شما شود آن را حمل بر بی کیفیتی شما می گذارد و شمارا بدون شک فردی بی خیال می پندارد که در آینده از کنار مسئولیت های خود شانه خالی می‌کنید؛ پس تا حد امکان رزومه خود را چند بار بخوانید.

از قالب های پیچیده دوری کنید

بسیاری از افراد گمان می کنند که نوشتن رزومه در قالب های پیچیده باعث جذاب شدن رزومه می شود ولی بایستی به این افراد گفت که آن ها سخت در اشتباه هستند و هر چه ساده تر و تمیزتر رزومه خود را بنویسند می توانند تأثیر بیشتری بر روی مخاطب خود بگذارند. پس توصیه ما استفاده از فونت مناسب با اندازه مناسب و رنگ مشکی بر روی صفحه سفید است و همچنین ما به شما توصیه می کنیم که اطلاعات شخصی خود را بالای تمام صفحات رزومه به صورت تمیز و ساده بنویسید.

خلاصه بنویسید

نوشتن رزومه های طولانی و بلند باعث انصراف خواننده از ادامه خواندن آن می شود و این موضوع باعث می شود که شما فرصت شغلی خود را از دست بدهید، پس پیشنهاد ما به شما این است که تا می‌توانید صرفا اطلاعات مفید را درون رزومه خود قرار دهید و از گفتن جزییات بپرهیزید، اگر شما بتوانید هر ۱۰ سال تجربه را صرفاً در یک صفحه بنویسید می شود گفت که اصل خلاصه نویسی را رعایت کرده اید و اینکه شما بایستی نهایتاً رزومه خود را در ۲ صفحه جمع وجور کنید.

دروغ نگویید

شاید بسیاری باشند که برای پر ملات کردن رزومه خود دست به دروغ گفتن بزنند و یا اندکی درباره واقعیات اغراق کنند. اما نکته مهم این است که این دروغ ها در صورت برملا شدن باعث از دست رفتن اعتبار شما می شود و اگر هم در صورت گفتن واقعیت شانسی داشته باشید با گفتن دروغ آن شانس از شما گرفته می شود و بدون در نظر گرفتن بقیه توانایی‌های شما صرفاً به خاطر دروغ گفتن از کار برکنار می شوید.

بر تجربه های خود تمرکز کنید

تعداد زیادی از تازه فارغ التحصیلان دانشگاهی در پیدا کردن شغل مورد نظر خود دچار مشکل می‌شوند. دلیل این امر هم اصرار شرکت ها به استخدام افراد با تجربه است. از طرفی دیگر معمولا دانشجوها فاقد تجربه های لازم در زمینه ی کاری مورد نیاز هستند. بنابراین برای اینکه رزومه ی بهتری داشته باشید بر مهارت های کسب شده از پروژه های مختلف غیرکاری مثل پروژه های دانشگاهی یا کارهای داوطلبانه تمرکز کنید.

موفقیت های خود را بیشتر توضیح دهید

شاید در یک مسابقه، کنفرانس یا آزمونی خاص شرکت و رتبه ی مهمی را کسب کرده باشید. برای اینکه مخاطب شما بیشتر در مورد نقش این موفقیت در زندگی کاری شما و توسعه ی مهارت ها اطلاعات بگیرد، باید در مورد آن بیشتر توضیح داد. اگر در مسابقه ای شرکت کرده اید، رتبه شما در میان چه تعداد شرکت کننده چند شده است؟ در نهایت نیز نکات مهم رزومه ی خود را در بالای صفحه قرار دهید تا سریع تر به چشم مخاطب بخورد.

در مورد علائق شخصی خود قناعت نکنید

شرکت ها تنها به دنبال مهارت های تخصصی شما نمی گردند. در این میان ویژگی های فرهنگی شما و ارزش های شرکت هم برای کارفرمایان اهمیت بالایی دارد. بنابراین با داشتن فرهنگی نزدیک می توان از بروز تنش های کاری در آینده جلوگیری کرد. تنها به گفتن "کتاب خواندن یا فیلم دیدن را دوست دارم" قناعت نکنید و لیست کتاب‌ها، فیلم ها یا ورزش مورد علاقه ی خود را هم ذکر کنید.

اطلاعات بی فایده را ننویسید

اینکه در دوران دانشگاه چه کلاس هایی را گذرانده یا چه کارهایی را به عنوان کار حرفه ای انجام داده اید برای مصاحبه کننده و در جریان مصاحبه شغلی هیچ اهمیتی ندارد. به جای نوشتن اینچنین مواردی در نحوه ی تاثیرگذاری آن روی اهداف تیمی یا سازمانی تمرکز کنید؛ به این معنی که کار شما چطور باعث پیشرفت تیم شده است.

کلیشه ای نشوید

لغات و اصطلاحات خاصی هستند که معمولا به صورت کلیشه ای در رزومه های کاندیداها تکرار می‌شوند. هر چه این لغات و اصطلاحات بیشتر تکرار شوند ارزش آنها بیشتر از میان می رود. هدف شما متمایز بودن از دیگران است. بنابراین از کلیشه هایی که می دانید بسیاری از افراد دیگر از آنها استفاده می کنند دوری کنید.

رزومه را به بهترین نحو ارسال کنید

۹۵ درصد کاندیداها رزومه خود را به صورت آنلاین ارسال می کنند که البته هیچ اشکالی ندارد. از طرف دیگر رزومه ای که از طریق ایمیل ارسال شود ممکن است نادیده گرفته شود و یا فراموش شود. چرا به پست کردن و یا حتی تحویل رزومه به صورت رو در رو فکر نکنید؟ در این صورت احتمال دیده شدن شما بسیار بیشتر می شود.

چرا ناسزا می‌گوییم؟

فرشته کریمی زاده مشاور کودک و خانواده درباره دلایل افزایش فحاشی در جامعه گفت: خشم امری طبیعی است و در همه افراد وجود دارد اما تبدیل آن به کلمات ناشایست یا برخورد فیزیکی از عدم کنترل هیجانات ناشی می‌شود و فرد انتخاب می‌کند که چگونه خشم خود را بروز دهد.

وی ضمن اشاره به اثرات مخرب فحش دادن بر فرد و جامعه بیان کرد: فرهنگ هر جامعه در رواج فحاشی افراد نقش مهمی دارد و افراد از همان کودکی از بزرگترها، در مدرسه و به خصوص از رسانه‌های رسمی و غیر رسمی حرف های ناشایست را می آموزند و در بسیاری موارد برای شوخی با یکدیگر از الفاظ نامناسب استفاده می کنند که این امر در عادی شدن و افزایش فحاشی در جامعه بسیار موثر است.

کریمی زاده ادامه داد: در حال حاضر تمام اقشار جامعه از جمله افراد تحصیل کرده، کودکان و نوجوانان نیز به فحش دادن و گفتن الفاظ ناشایست چه در هنگام عصبانیت و چه در قالب شوخی می‌پردازند که این امر بیش از هر چیز از ناتوانی افراد در کنترل هیجانات ناشی می شود.

وی تصریح کرد: توصیه می شود آموزش کنترل هیجانات به خصوص به کودکان و نوجوانان از طریق رسانه‌ها و آموزش های رسمی و غیر رسمی در مدارس صورت گیرد.

کریمی زاده نقش فضای مجازی را در افزایش ناسزا گویی و بی‌حرمتی افراد با یکدیگر بسیار موثر دانست و افزود: افراد به دلیل آن که در فضاهای مجازی اغلب فاقد هویت واقعی هستند به راحتی به توهین و فحاشی می پردازند که مهم ترین دلیل آن عدم ارضای نیازهای افراد و درونی نشدن ارزش احترام به یکدیگر است.

وی گفت: برای جلوگیری و از بین بردن فحاشی در جامعه مهم ترین راهکار آموزش راه های کنترل خشم و هیجانات به فرد و درونی کردن ارزش‌هایی نظیر عدم توهین و احترام به یکدیگر است. با شناسایی درست نیازهای خود و دیگران به خصوص در سنین کودکی، نوجوانی و جوانی، سعی در برآورده کردن آن‌ها، همچنین الگو بودن افراد به خصوص والدین برای کودک و نوجوان می تواند اثر بسزایی در از بین بردن این اختلال در جامعه داشته باشد.

ترفندهایی برای تمیز کردن سریع آشپزخانه

بین تمام بخش های خانه آشپزخانه جایی است که هر روز به مراقبت نیاز دارد. اگر خوب مراقب نباشید مجبورید روزی چندین مرتبه آشپزخانه را تمیز کنید که وقت زیادی می طلبد. تنها در ۱۵ دقیقه می توانید آشپزخانه تان را تمیز و مرتب کنید، می پرسید چطور؟ وقتش است که بدانید.

تمیز کردن آشپزخانه فقط در ۱۵ دقیقه!!

تمام تجهیزات مورد نیاز خود را جمع کنید

ارزش این قدم را دست کم نگیرید. تلاش برای پیدا کردن تمیز کننده ها، دستمال ظرف، اسفنج ها و دیگر موارد مورد نیاز نه تنها زمان بر است بلکه باعث می شود حواستان از کاری که می خواستید از همان ابتدا انجام دهید پرت شود. قبل از شروع همه تجهیزات لازم را جمع کنید.

سینک ظرف شویی را پر از آب داغ و کف آلود کنید

اگر سینک ظرفشویی دوقلو دارید و یکی از آنها مخصوص دفع زباله ها است، سعی کنید از طرفی که فقط کار سینک را می کند استفاده کنید. آزاد بودن سینک مخصوص دفع زباله کمک می کند خیلی سریع از باقی مانده هایی که می خواهید دور بریزید خلاص شوید.

محتوای تمام بشقاب ها را در سطل زباله بریزید

اگر غذاها قابل استفاده بودند می توانید همه آنها را در یک ظرف بریزید تا کار تمیز کردن دیگر ظروف آسان شود.

ظروفی که نیاز به خیس خوردن دارند را داخل آب قرار دهید

سعی کنید ظروفی را انتخاب کنید که برای تمیز شدن بیشترین زحمت را به شما یا ظرفشورتان می دهند. ظروف به شدت کثیف را در انتها قرار دهید. ظروف بزرگ مانند تابه و کاسه ها را می توانید با آب کف آلود پر کنید و کنار ظرف شویی قرار دهید تا خیس بخورند.

زباله ها را دریابید

در حالی که ظرف ها خیس می‌خورند، زباله ها را از کف آشپزخانه، کابینت ها، قفسه ها و دیگر جاها تمیز کنید. نگران چیزهایی که سر جایشان یا متعلق به آشپزخانه نیستند نباشید، فقط زباله ها را تمیز کنید.

تمام لوازمی که به آشپزخانه تعلق ندارند را جمع کنید و داخل یک سبد قرار دهید

اگر کمک دست دارید این وسائل را به او بسپارید تا سر جای خودشان قرار دهد، کارتان در آشپزخانه را به خاطر این وسائل رها نکنید.

تمام وسائلی که مربوط به آشپزخانه هستند اما سر جای خود نیستند را جمع آوری کنید

اجازه ندهید دوباره چیدن وسائل کابینت ها و قفسه ها حواستان را پرت کند، فقط هر چیزی را سرجای خود قرار دهید.

ظرف شور را راه بیاندازید یا با دست ظرف ها را بشویید

اگر ظرف شور ندارید یا علاقه ای به استفاده از این وسیله ندارید، شستن ظرف ها با دست ممکن است مدت زمان پروسه را در این قسمت بالا ببرد. اگر کسانی هستند که کمکتان کنند می توانید شستن ظرف ها را به چند قسمت از جمله آب کشی کردن، خشک کردن و سر جای خود قرار دادن تقسیم کنید. این بهترین راه کمک گرفتن از اعضای خانواده است.

روی کابینت ها و سینک را تمیز کنید

اسفنج ها و پارچه ها را آب بکشید. اگر لازم است جزو لباس های کثیف قرار دهید. لازم نیست چیزی را عمیقا تمیز کنید، فعلا می خواهیم فقط سطوح را تمیز کنیم. کف زمین را ماپ بکشید، دستمال بکشید یا جاروبرقی بکشید.

آشغال ها را بیرون بگذارید

اگر پلاستیک یا سطل آشغال ها پر است و فردا روز بردن آشغال هاست آنها را بیرون قرار دهید.

نکات:

ـ هر چقدر تعداد نفرات خانواده بیشتر باشند و یا افرادی که غذا می خورند زیاد باشند این پروسه مدت زمان بیشتری طول می کشد. اما، یک مزیت دارد، هرچه تعداد افراد بیشتر باشد یعنی تعداد بیشتری هستند که می توانند در تمیز کاری کمک کنند.

ـ تمیز کردن آشپزخانه بعد از هر وعده اصلی را تبدیل به یک وظیفه خانوادگی کنید. وظایف را بین افراد خانواده تقسیم کنید تا در زمانی خیلی کوتاه تر آشپزخانه تمیز شود.

ـ به افراد خانواده آموزش دهید تا بعد از هر وعده هرکس ظرف های خود را آب بکشد و تمیز کند. این کار ساده زمان خیلی کمی از هر شخص می گیرد، اما اگر فقط یک شخص قرار باشد این کار را بکند زمان زیادی را از دست خواهد داد.

ـ قبل از شروع آماده سازی غذا یک سینک آب کف داغ آماده کنید تا کاسه ها، بشقاب ها، چاقو ها و دیگر لوازم کثیف می شوند آنها را داخل این سینک قرار دهید، با این کار دیگر غذاها به ظرف نمی چسبد و ساده تر شسته می شوند.

ـ این تمیز کاری سریع برای استفاده روزانه طراحی شده. در صورتی که می خواستید یک خانه تکانی حسابی انجام دهید مسلم است که باید وقت بیشتری بگذارید.

چگونه محیط کار سالمی داشته باشیم؟

افراد شاغل بیشتر ساعت روز را در محل کار خود می‌گذرانند که بسته به نوع شغل‌شان، خطراتی سلامتی آنها را تهدید می‌کند.

در حالیکه برخی افراد از فعالیت در مشاغل یدی به دلیل احتمال آسیب‌دیدگی جسمی خودداری می‌کنند اما پشت‌میزنشینی برای مدت هشت ساعت در روز نیز گزینه جایگزین مناسبی نخواهد بود. هر چند می‌توان شرایط فیزیکی محیط کار را به گونه‌ای تغییر داد تا کمترین خطر را برای سلامتی داشته باشد.

سایت مدیکال دیلی برای این منظور به چند نکته ضروری اشاره کرده که به شرح زیر است:

۱ – پاکسازی هوای محل کار: فضای محل کار می‌تواند عامل ایجاد کننده انواع آلرژی‌ها در فرد باشد. حتی گاهی اوقات حضور در فضای آلوده بدون داشتن علائم عینی و جسمی بر قدرت مغز تاثیر منفی می‌گذارد.

۲ – استفاده از میزهای ایستاده: به افراد توصیه می‌شود در صورت امکان از میزهای کار ایستاده استفاده کنند تا بتوانند در طول روز حرکت بیشتری داشته و کمتر به نشستن مجبور شوند.

۳ – قرار دادن پارچ آب روی میز کار: نوشیدن آب نه تنها سلامت پوست را ارتقا می‌دهد بلکه از بروز سردرد در آب و هوای گرم و خشک جلوگیری می کند.

۴ – قرار دادن میز کار در نزدیکی پنجره: بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که در محیط کارشان پنجره وجود دارد به لحاظ جسمی انسان‌های فعال‌تری بوده از کیفیت خواب بهتری برخوردار هستند. همچنین قرار گرفتن در معرض نور طبیعی سطح استرس را کاهش داده و کمک می‌کند ساعت زیستی بدن عملکرد صحیح خود را داشته باشد.

۵ – رایحه درمانی: به افراد توصیه می‌شود از خوشبوکننده‌های هوا و شمع که رایحه‌های غیرطبیعی را در فضای کار پخش می‌کند استفاده نکنند چرا که می‌تواند مواد شیمیایی تحریک کننده منتشر کند. اما از سوی دیگر استفاده از رایحه مرکبات به عنوان جایگزین توصیه می‌شود.

۶ – قرار دادن گزینه‌های سالم روی میز کار: به گفته کارشناسان افراد باید از قرار دادن خوراکی نامناسب روی میز کار خودداری کنند و به مصرف میوه‌های تازه با سبزیجات و آجیل روی آورند.

۷ – قدم زدن در مواقع استراحت: در طول روز یا پس از اتمام ساعت کار، قدم زدن و پیاده‌روی را فراموش نکنید. تنها پنج تا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کردن به مدت سه روز در هفته عملکرد سوخت و ساز بدن را تقویت می‌کند.

۸ – قرار دادن گلدان روی میز کار: مطالعات نشان می‌دهد استفاده از گل و گیاه در فضای کار میزان کارآیی و بازدهی افراد را ۳۸ درصد افزایش می‌دهد.