

الراحة ... تضاعف النشاط والقدرة على العمل

كلما نال الإنسان قدراً من الراحة ، ارتفع مستوى نشاطه وقدرته على العمل بلا إرهاق . يستوى فى ذلك الرجل فى عمله وربة البيت فى مملكتها التى لا تهدأ تشير إلى هذه الحقيقة دكتورة جنيت ترافيل ، إحدى طبيبات البيت الأبيض الأمريكى ، وتقول : إن كثيراً من الناس لا يبالون بالتعب ، ولا يدركون أثره السئ ، ويستمررون فى مزاولة أنشطتهم العادية رغم شعورهم بالإجهاد . والنتيجة أعمال غير مثمرة ، وغالباً ما يرتكبون أخطاء تضرهم وتضر بإنتاجهم ، وينتهى الأمر عادة بآلام وأمراض كان من السهل تجنبها لو حصلت على قدر من الراحة قبل أن تستأنف عملها .

سيدة تواصل العمل وهى متعبة ... ماذا تنتظر سوى إتلاف ثوب تقصه ، أو جرح إصبعها أثناء تقشير الخضراوات ، أو ما هو أخطر من ذلك ؟ ... كذلك المحاسب والمهندس والطبيب والصانع ... كل المهن التى تتضمن طرق تنظيم أثاث البيت ، ومعدات المكاتب ، وأساليب العمل فى المصانع والشركات والبنوك . حتى وضع النظارات على العيون بطريقة تضمن راحة مستعملها مع عدم إرغامهم على اتخاذ أوضاع بدائية خاطئة متعبة . وتتلخص «الهندسة البشرية» فى توفير بيئة عمل نموذجية وأساليب أداء عمل صحيحة .

ضعف الإضاءة مثلاً - غالباً ما يسبب آلاماً فى العينين ، ويسبب الصداع أحياناً والنور الباهر يضطر الإنسان لتجنبه ، فيثنى رقبتة ، وإذا استمر ذلك لمدة طويلة أدى إلى آلام العنق . فى بعض الحالات وجد أن التوتر العصبى الذى يعانى به بعض الموظفين سببه ارتفاع أو انخفاض الآلة الكاتبة عن المستوى المناسب لطول القامة .

وترتب على ذلك ألم الظهر بسبب ميل طفيف فى العمود الفقرى نحو أحد

الجانبين أو الأمام أو الخلف أكثر مما يتحملة الطّباع .

وقد يكون سبب سرعة التعب طول ساق عن الأخرى ربما ربع بوصة مثل الرئيس الأمريكي الأسبق «جون كينيدي» ، وهذا أمر شائع بين الناس ، وعلاجه استعمال حذاء أعلى من الآخر بربع بوصة . ومن كان هذا حاله عليه أن يتجنب المشى حافى القدمين ولو على شاطئ البحر . يفيد ربة البيت التى تعاني من الإجهاد أن تنوع عملها وتؤديه على فترات تتخللها دقائق للراحة والاسترخاء بين كل ساعة وأخرى وعليها إذا جلست للقراءة أو الكتابة أو الحياكة أو مشاهدة التلفزيون ، أن تفكر فى عضلاتها وتحرص على ألا تكون مشدودة ، وتعمل ما هو ضرورى لراحتها مهما كان التعب طفيفاً .

