

# ۶ روش برای پرکردن هر روز باک بنزین بدنتان!

■ نویسنده: تونی شوارتز  
مترجم: علی نعمتی شهاب

کلید اول تسکین دادن متناوب بدن تان است. شما می‌توانید با تمرین کردن به شکل قابل توجهی ضربان قلب، فشار خون و تنش عضلات تان را بین ۳۰ تا ۶۰ ثانیه کاهش دهید.

در حالی که چشمان تان بسته‌اند، با سه شماره یک نفس بسیار عمیق با تمام ظرفیت بینی تان بکشید و با شش شماره نفس را از دهان تان بیرون بدهید. بدین ترتیب عملیات بازبازی خود را تقویت می‌کنید.

وقتی بدن تان تسکین بیابد، مغز متفکر تان هم راحت‌تر می‌شود و شما هم احساس به‌تری خواهید داشت.

## ۳. یک فهرست پویا از همه چیز داشته باشید

همه چیز یعنی هر کاری می‌خواهید انجام دهید. هر چقدر ذهن تان را به صورت کامل‌تر و در دوره‌های زمانی کوتاه‌تری داند، انرژی کم‌تری را در فکر کردن بی‌ثمر در مورد کارهای انجام شده تلف خواهید کرد و انرژی بیشتری برای خرج کردن در کارهایی که انجام می‌دهید خواهید داشت.

## ۴. ضربان قلب تان را بالا ببرید یا بعد از ظهرها چرتی بزنید

اگر دارید برای ورزش نکردن به صورت منظم از خودتان عذرخواهی می‌کنید که "بخشید، وقت ندارم!" با ورزش کردن در زمان ناهار خوردن چطورید؟

برای پاک کردن ذهن، کاهش نگرانی و به دست آوردن انرژی جدید هیچ راه به‌تری از بالا بردن هدفدار ضربان قلب تان تا نقطه‌های آنروبیکی و آناتروبیکی وجود ندارد.

اگر رفتن به یک سالن ورزش برای تان خیلی وقت‌کشی محسوب می‌شود؛ درباره‌ی یک پیاده‌روی با سرعت بیشتر از حد معمول در بیرون ساختمان چطورید؟ اگر در دفترتان هستید، چطور است بلند شوید و از پله‌ها پایین بروید؟

یک گزینه‌ی جایگزین، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خواب نیم‌روزی بین ساعت‌های ۱۳ تا ۱۶ است؛ وقتی اغلب ما موجی از خستگی را احساس می‌کنیم. یافته‌های پژوهش‌گری به نام سارا مدنیک نشان می‌دهد که یک چرت کوتاه هر چند نمی‌تواند کاملاً قدرت‌بخش باشد؛ اما در مقایسه با افراد نخوابیده، به شکل قابل توجهی عملکرد را در فعالیت‌های فکری در ساعات بعد از آن افزایش می‌دهد.

کارفرماهای اندکی چرت زدن را ممنوع کرده‌اند؛ با این حال حتی تکیه دادن به پشتی صندلی تان و بستن چشمان تان برای دقایقی هر چند اندک می‌تواند باعث تجدید انرژی شود.

## ۵. قدردانی کردن و لذت بردن را تمرین کنید

یکی از کم احتمال‌ترین راه‌های شناخته شده برای از دست دادن انرژی احساسات منفی است. ما در تذکر دادن آن‌چه اشتباه است نسبت به آن‌چه درست است، سرعت بیشتری داریم!

در زندگی تان به دنبال موقعیت‌هایی برای قدردانی از دیگری بگردید و احساس تان را به صورت مستقیم یا در قالب یک نوشتار

آیا ساعت‌های زیادی کار می‌کنید، در جلسات زیادی حاضر می‌شوید، تعطیلات کوتاه‌تری دارید، ای‌میل‌های بیش‌تری را پاسخ می‌دهید و ناهارتان را سر میزتان صرف می‌کنید؟ (تازه اگر اصلاً ناهاری در کار باشد!)

آیا تقاضاها از شما هر روز بیش‌تر می‌شود و در پاسخ دادن به آنها دچار مشکل شده‌اید؟ آیا حال تان از شنیدن عبارت "کار بیش‌تر با ورودی کم‌تر" به هم می‌خورد؟ آیا واژه‌ی "ناپایدار" برای تان آشنا به نظر می‌رسد؟

انسان‌ها مثل رایانه‌ها نیستند: آن‌ها نمی‌توانند برای زمان زیادی به صورت مداوم و با سرعت بالا کار کنند. ما برای داشتن هارمونی و نوسازی گاه به گاه طراحی شده‌ایم. در این مقاله ۶ استراتژی که برای ما مفید بوده را به شما هم هدیه می‌کنیم:

یک: خواب کافی را بالاترین اولویت خود قرار دهید بسیاری از ما این افسانه را که یک ساعت خواب کم‌تر باعث افزایش بهره‌وری می‌شود را باور کرده‌ایم. در حقیقت حتی مقدار کوچکی کم‌خوابی می‌تواند به شکل قابل توجهی ظرفیت تمرکز، تفکر تحلیلی و خلاقیت ما را تحت تأثیر قرار دهد.

نتایج تحقیقات روشن‌اند: بیش از ۹۵ درصد از ما نیازمند ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه هستیم تا به میزان کافی استراحت کنیم و مغزمان هم بتواند به صورت بهینه آموخته‌های جدید ما را در خودش هضم کند. افراد دارای عملکرد عالی - از موسیقی‌دانان تا گرفته تا قهرمانان ورزشی - حتی بیش‌تر از ۸ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند!

## دو استراتژی ساده‌ای که می‌توانند کمک کنند این‌ها هستند:

۱. یک زمان معین برای رفتن به رختخواب را مشخص کنید و ۳۰ تا ۴۵ دقیقه زودتر کم‌کم برای خواب آماده شوید. به این ترتیب می‌توانید از کارهای تحریک‌کننده‌ای مثل پاسخ دادن به ای‌میل‌ها رها شوید و در مقابل، به کارهای آرامش‌بخشی مثل گرفتن یا مطالعه بپردازید.

زمان کوتاهی را به مرور آن‌چه پیش از خوابیدن در ذهن تان هست بگذرانید و سپس هر چیزی را که نگران تان می‌کند یادداشت کنید. کاری که می‌کنید پارک کردن اثربخش این دغدغه‌ها است تا بدین ترتیب آن‌ها شما را از خوابیدن باز ندارند یا در نیمه شب شما را از خواب بپرانند!

## ۲. هر ۹۰ دقیقه به خودتان یک زنگ تفریح بدهید

مقدار زمانی که کار می‌کنید ارزش محصول کارتان را مشخص نمی‌کند؛ بلکه انرژی که هر ساعت به کارتان وارد می‌کنید این ارزش را تعیین می‌کند. به همین شکل زمانی که کار نمی‌کنید اهمیت ندارد؛ بلکه این‌که چقدر ماهرانه تجدید انرژی می‌کنید مهم است.

وقتی دفترمان را ترک می‌کنیم، بسیاری از ما کارمان را با خودمان حمل می‌کنیم. در نتیجه حتی وقتی که در منزل هستیم، حضور غایب میان جمع محسوب می‌شویم! دنبال ایجاد روش خاصی بگردید که خودتان را از کارتان رها سازید تا بتوانید در پشت صحنه به زندگی‌تان پردازید.

به‌ترین مراسم آیینی که من در میان مشتریان خودم ملاحظه کرده‌ام، توقف جایی نزدیک منزل - مثل یک پارک - و چند دقیقه صرف وقت برای تمام کردن روز و تمرکز بر آن‌چه در پیش رو قرار دارد، است. منزل را دوباره به جایی تبدیل کنید که شما را تازه می‌سازد.

با او در میان بگذارید. به این ترتیب شما به او جامی از انرژی مثبت را خواهید بخشید؛ اما به‌اشتراک گذاشتن انرژی مثبت به خودتان هم این امکان را می‌دهد که احساس به‌تری داشته باشید. به دنبال فرصت‌هایی برای قدردانی از خودتان باشید. زمانی را برای لذت بردن از پیروزی‌های کوچک صرف کنید، به خودتان اعتباری را که لیاقت‌اش را دارید، بدهید و خودتان را برای زمان‌هایی که کم می‌آورید، ببخشید.

۶. یک مراسم آیینی را برای رفتن از محل کار به منزل و بالعکس طراحی کنید

