

## باتری‌هایتان را پر کنید نکته‌هایی برای افزایش بهره‌وری در کار و زندگی

● محمد نیرو، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات

کلیدواژه‌ها: انرژی فیزیکی، احساس، روحیه، انرژی فکری

برای دستیابی به دستاوردها و موفقیت‌های بزرگ، تمرکز منابع بسیار ضروری است. بر این اساس، در یادداشت گذشته، برای ایجاد تمرکز در زمان، به موضوع مدیریت زمان پرداختیم. با این حال، آیا تاکنون با این تجربه مواجه شده‌اید که گاهی مدیریت زمان عالی و فرصت کافی داشته‌اید، اما برای انجام موفق کارها و کسب دستاوردهای مهم انرژی مناسبی نداشته‌اید؟ از این رو، مدیریت انرژی، علاوه بر مدیریت زمان، اهمیت بسیار دارد.

منابع چهارگانه انرژی که در اینجا مورد بحث قرار می‌گیرند، عبارت‌اند از انرژی‌های فیزیکی، احساسی، فکری و روحیه، که همچون باتری‌هایی هستند که برای انجام کارهای سخت و مهم، نیاز است آن‌ها را به‌طور کامل پر (شارژ) کنیم. به‌طور خلاصه، برای انجام هر کار مهم نیاز است انرژی فیزیکی کافی داشته باشیم و انرژی‌های احساسی، فکری و روحیه را نیز تقویت کنیم. در این یادداشت چگونگی مدیریت انرژی برای دستیابی به اهداف و راهکارهای مؤثر آن را بررسی می‌کنیم. برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به کتاب «افزایش عملکرد»<sup>۱</sup> مراجعه کنید:

### انرژی فیزیکی

باتری اول، انرژی فیزیکی است که برای پر کردن آن چهار نکته کلیدی را بیان می‌کنم. اگر این موارد را رعایت و به عادت‌های روزانه خود تبدیل کنید، برای انجام کارها انرژی فیزیکی کافی خواهید داشت:

#### ۱. نوشیدن آب کافی و تنفس درست

در کتاب «The energy plan» آمده که آب مهم‌ترین و مفیدترین نوشیدنی است که باید روزانه به میزان کافی مصرف شود. در این کتاب توصیه شده است روزانه یک‌ونیم تا دو لیتر آب مصرف کنید (البته بهتر است درباره هرگونه تغییر در رژیم غذایی خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید).

بیشتر ما آب را زمانی می‌نوشیم که احساس تشنگی شدید می‌کنیم، اما باید قبل از این، به نوشیدن آب اقدام کنیم. می‌توانید یک یادآور در محل کار یا دیگر مکان‌ها قرار دهید تا نوشیدن درست آب را به یک عادت تبدیل کنید. همچنین، می‌توانید یک بطری آب بزرگ به همراه داشته باشید و در طول روز از آن بخورید. نوشیدن کافی آب، ضمن حفظ انرژی فیزیکی و دمای بدن، در رفع برخی سردردهای کوتاه نیز مؤثر است.

همچنین اگر در جایی با هوایی سالم هستید، فرصت تنفس عمیق را از دست ندهید. به این ترتیب که با بینی خود به اندازه کافی اکسیژن وارد ریه‌ها کنید. چند ثانیه اکسیژن را حبس و سپس از طریق دهان، به آرامی خارج کنید. اگرچه تنفس به‌صورت غیرارادی انجام می‌شود، لیکن در میان کار، چند تنفس عمیق، انرژی فیزیکی و آرامش خوبی ایجاد می‌کند.

#### ۲. تصحیح رژیم غذایی

تصحیح رژیم غذایی غالباً برای ما اهمیت کمتری دارد. برخی از مدیران حتی با افتخار می‌گویند تا ساعت زیادی از روز را بدون صرف هیچ غذایی سپری می‌کنند. این روش و عادت باعث کاهش انرژی فیزیکی و مانعی برای دستیابی به عملکرد بالا و دستاوردهای بزرگ‌تر خواهد شد. برای بهبود رژیم غذایی چند کار توصیه می‌شود:

#### سطح مطلوب گرسنگی

یکی از آنچه می‌توانید در گوگل هم جست‌وجو کنید، سطح‌های گرسنگی<sup>۲</sup> است که نمونه‌ای از آن در جدول صفحه بعد آمده است.<sup>۴</sup>

مقیاس سطح گرسنگی		رتبه‌بندی	حس فیزیکی
۱	فقط زدیگی، نیاز به خوردن در حال حاضر، درد گرسنگی، لرزش، سرگیجه		درد خفیف در معده، سختی در تمرکز، کمبود انرژی
۲	شروع علائم جسمانی گرسنگی، گاهی اوقات غرغر معده		
۳	خوردن در صورت پیشنهاد		بی‌تفاوتی
۴	رضایت		
۵	احساس غذا در معده		
۶	بزرگ شدن معده		پُر بودن قطعی، ناراحت‌کننده شدن معده، بی‌انرژی بودن و احساس بیماری جسمانی
۷	پف کردن، تنگ شدن لباس‌ها، خواب‌آلودگی و خستگی		
۸			
۹			
۱۰			

در ارتباط با این سطوح توصیه شده است در ناحیه‌هایی قرار بگیریم که نه احساس گرسنگی زیاد کنیم و نه احساس سیری کامل (۳ تا ۶). این موضوع در آموزه‌های اسلامی ما نیز آمده است. برای نمونه، پیامبر اسلام (ص) در مراعات غذا خوردن توصیه کرده‌اند که هنگام گرسنگی بخورید و هنگام سیری ترک کنید.<sup>۵</sup> مشکلی که بسیاری از افراد به دلیل زندگی ماشینی در عصر حاضر با آن مواجه هستند، این است که با تماشای تلویزیون یا کارهای پشت میز، غذایی بیشتر از حد لازم می‌خورند. خوردن این غذای اضافی باعث صدمه رسیدن به دستگاه گوارش و بدن می‌شود. اگر بیش از حد غذا بخورید، قادر به کسب انرژی کافی نخواهید بود، زیرا دستگاه گوارش و سایر اعضای بدن برای هضم و فرآوری غذای اضافی به مصرف انرژی زیادی نیاز دارند. نکته قابل توجه این است که نزدیک ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغز شما پیام سیر شدن را دریافت کند. پس آرام‌تر بخورید و ظرف غذای خود را کوچک‌تر کنید. از سوی دیگر، در روش تغذیه رایج، ممکن است در پیوستگی کار، به سطح گرسنگی خطرناک برسیم. گاهی از صبح تا ظهر یا تا عصر هیچ ماده غذایی‌ای نمی‌خوریم و بین وعده‌های غذایی مدت‌زمانی طولانی سپری می‌شود. این موضوع مانع تأمین انرژی فیزیکی و عملکرد برای انجام صحیح کارها خواهد شد. البته با خوردن میان‌وعده و تنقلات سالم مانند آجیل یا میوه می‌تواند اصلاح شود.

### انتخاب خوراکی‌های سالم

یکی از موارد دیگر تغذیه این است که تا جای ممکن خوراکی‌های فرآوری شده و حاوی مواد نگهدارنده نخورید. همچنین توصیه می‌شود در صبحانه و میان‌وعده، خوراکی‌هایی با «نمایه قندخونی»<sup>۶</sup> (GI) پایین (مثل سیب) خورده شوند تا انرژی طولانی مدت تأمین شود. نمایه قندخونی که عددی بین ۱ تا ۱۰۰ است، نشان می‌دهد مواد غذایی با چه سرعتی قند خون را افزایش می‌دهند. خوراکی‌های با نمایه قندخونی بالا، ضمن افزایش سریع، باعث احساس انرژی کوتاه‌مدت و سپس خستگی می‌شوند. وبگاه‌های گوناگونی این شاخص را برای مواد غذایی مشخص کرده‌اند.<sup>۷</sup>

### ۳. فعالیت بدنی در زندگی روزمره

فعالیت بدنی برای داشتن انرژی فیزیکی ضروری است. شاید تجربه کرده‌اید که پای آسیب‌دیده و در گچ، بعد از باز شدن، توان حرکت سابق را از دست داده است، هر چند استراحت کافی کرده است! اگر پرمشغله هم باشید، حتماً فرصت دارید روزانه برای چند دقیقه، فعالیت بدنی انجام دهید یا در هفته چند نوبت ورزش کنید.

#### چند پیشنهاد برای افزایش فعالیت بدنی

- خودروی خود را دورتر از مقصد پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- روی صندلی کار، چند بار حرکت‌های کششی انجام دهید.
- در زمان‌های استراحت کمی پیاده‌روی کنید.
- به جای صحبت تلفنی با همکاران خود در محل کار، به اتاقشان بروید.
- تا جای ممکن به جای آسان‌بر (آسانسور) از پله استفاده کنید و برای پرهیز از آسیب به زانو، نخست پاشنه پا را روی پله قرار دهید.
- هنگام تماشای تلویزیون روی دوی ثابت (تردمیل) یا دوچرخه ثابت حرکت کنید.

### ۴. خوب خوابیدن

افراد بالغ، صرف‌نظر از توانایی فیزیکی‌شان، در طول شبانه‌روز به حدود هفت ساعت خواب نیاز دارند تا در بالاترین حالت عملکرد قرار بگیرند. بنابراین، خواب کافی نه تنها به استراحت و رفع خستگی کمک می‌کند، بلکه عملکرد ما را افزایش می‌دهد. سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید تا بتوانید بدون زنگ بیدارباش از خواب بلند شوید. **رویژن و اوز**<sup>۸</sup> در کتاب «راهنمای استفاده از خودتان» توصیه کرده است که حداقل سه ساعت قبل از خواب خوراکی سنگین نخورید. خوب است قبل از خوابیدن یک عادت برای خود تعریف کنید؛ مثلاً چند فعالیت آرام‌بخش مانند خواندن چند صفحه کتاب یا قرآن و دعا. همچنین، عادت کنید آخرین کار شما قبل از خواب، تماشای تلویزیون یا بررسی رسانه‌های اجتماعی نباشد.

### انرژی احساسی

شاید مهم‌ترین عامل کاهش عملکرد و پیش‌رفت کارهای بزرگ، کم‌بودن انرژی احساسی باشد! برای داشتن عملکرد فوق‌العاده باید احساسات خود را مدیریت کنیم. اگر انرژی احساسی خود را، بدون آنکه بازیابی کنیم، مدام مصرف کنیم، عملکرد ما کاهش می‌یابد. اگر انرژی احساسی ما کم باشد، حتی اگر انرژی فیزیکی کافی داشته باشیم، همچنان بازده کمی خواهیم داشت. احساسات مثبت یا منفی بر فعالیت‌های شیمیایی بدن تأثیر مستقیم می‌گذارند و حتی بدن را در برابر انواع بیماری‌ها قوی‌تر یا ضعیف‌تر می‌کنند. به‌ویژه احساسات منفی برای مدیران بسیار مضر و خطرناک هستند، زیرا بلافاصله به دیگران سرایت می‌کنند.

**شوارتز**<sup>۹</sup> در کتاب «در هر کاری عالی باشید»، تأکید می‌کند که ساده‌ترین و پایه‌ای‌ترین کار برای پر شدن احساساتمان، لذت‌بردن از زندگی است. افراد موفق برنامه‌ریزی می‌کنند و وقت و بودجه‌ای را برای تفریحات خود اختصاص می‌دهند. اما برخی افراد ناموفق فکر می‌کنند باید مانند یک دستگاه پشت سر هم کار کنند و اگر برای خودشان ارزش قائل شوند و

استراحت‌های مناسبی را برای خود در نظر بگیرند و به کارهایی بپردازند که هدف اصلی آن‌ها بردن لذت سالم از زندگی است، عذاب وجدان می‌گیرند. لذت بردن بخش مهمی از زندگی است و انرژی احساسی را تقویت می‌کند.

دیگر این که با موارد اضطراب‌آور، ناخوشایند و ترسناک در زندگی، به جای اجتناب، مواجه شوید. **امام علی (ع)** در این خصوص می‌فرماید: «هرگاه از کاری می‌ترسی، خود را به میان آن افکن، زیرا سختی برحذر بودن بزرگ‌تر از آن چیزی است که از آن می‌ترسی»<sup>۱۰</sup>. اگر مانند یک عمل جراحی، حاضر نباشیم یک درد مقطعی را تحمل کنیم، وضعیتمان بدتر خواهد شد. البته برخی موارد قابل حل نیستند و تنها گزینه ما این است که شرایط را بپذیریم و ادامه دهیم. اما اگر مواردی قابل حل هستند و ما اقدام نمی‌کنیم (مانند برخورد با کارمند یا فردی مسئله‌ساز)، خودمان مسئول کاستی انرژی احساسی مان خواهیم بود.

همچنین، فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده‌روی یا ورزش سنگین، در کوتاه‌مدت می‌توانند به تقویت انرژی احساسی کمک کنند و از احساسات منفی به‌طور مقطعی بکاهند. در این حال، داشتن دوستان خوب در محیط کار یا در زندگی و برقراری ارتباط و هم‌رسانی لحظات خوش با آن‌ها می‌تواند بر انرژی احساسی و عملکرد بهتر در محیط کار و زندگی بیفزاید. مواردی مانند آراستگی محیط کار، انجام فعالیت‌های خلاقانه و ایجاد محیطی لذت‌بخش نیز به تقویت انرژی احساسی کمک می‌کنند.

## انرژی فکری

سومین انرژی بخش ما برای تقویت، انرژی فکری است. حتی اگر انرژی فیزیکی و احساسی کافی داشته باشیم، باز برای انجام کارهای سخت و پیچیده، نیازمند انرژی فکری کافی هستیم که به عملکرد مغز پیوند می‌خورد. برای برطرف کردن مشکلات و تصمیم‌گیری بهتر، مغز ما باید در شرایط مطلوب قرار گیرد. بنابراین لازم است انرژی فکری خود را تقویت کنیم.

بهتر است به مغز خود استراحت کافی دهید. بسیاری از افراد در زندگی روزمره‌شان طوری زندگی می‌کنند که مغزشان هیچ‌گاه استراحت نمی‌کند و در «حوزه خاکستری»<sup>۱۱</sup> قرار دارد؛ یعنی نه به‌طور کامل درگیر یک موضوع سخت می‌شود و نه به‌طور کامل استراحت می‌کند. برای مثال، وقتی ما یک بازی رایانه‌ای انجام می‌دهیم، اما به مشکلات روزمره‌مان فکر می‌کنیم، مغز ما در حوزه خاکستری قرار دارد. در این شرایط، نه به‌طور کامل از بازی لذت می‌بریم و نه به حل مشکلات فکر می‌کنیم. برای استراحت فکری، به‌طور هدفمند بازه زمانی مشخصی را تخصیص دهید و بر آن تمرکز کنید و از فکر کردن به مسائل دیگر خودداری کنید. کاربرد این روش ساده می‌تواند به مغز کمی استراحت بدهد و انرژی فکری را برای انجام وظایف سخت‌تر و پیچیده‌تر افزایش دهد. برای استراحت فکری می‌توانیم به سفر برویم تا تمام ورودی‌های مغز جدید باشند. تماشای منظره‌ها و شرایط آب و هوایی جدید و لذت‌بخش، مغز ما را تقویت می‌کند و می‌تواند زمینه شکل‌گیری ایده‌های خلاقانه و ارزشمند شود. این روش، علاوه بر تقویت انرژی فیزیکی و احساسی، بر انرژی فکری ما نیز می‌افزاید.

نکته دیگر اینکه افکار منفی (که گاهی موجب تشخیص و جلوگیری از خطرات احتمالی است)، باعث مصرف بیشتر انرژی مغز و کاهش انرژی برای تصمیم‌گیری‌های مهم و کارهای فکری می‌شود. در این حال، می‌توان با تمرین تغییر روند فکرها و جلوگیری از افکار منفی، باتری انرژی فکری را حفظ کرد و برای فعالیت‌های جدی‌تر از آن استفاده کرد.

نکته آخر اینکه مغز را با انبار کردن اطلاعات بی‌ارزش اشغال نکنید. با یادداشت‌ها یا برنامه‌ها، موارد کوتاه‌مدت را ذخیره و اطلاعات را به‌صورت خارجی نگهداری کنید تا توان مغز برای تحلیل‌های پیچیده و تصمیم‌گیری‌های مهم و تمرکز بر کارهای خلاقانه و پیچیده بیشتر شود.

## انرژی روحیه

چهارمین و آخرین باتری انرژی بخش بدن که بسیار کوتاه به آن می‌پردازم، روحیه ماست. روحیه با احساس فرق دارد. احساسات ممکن است به‌صورت مقطعی تغییر کنند، ولی روحیه پایدارتر است. برای تقویت انرژی روحیه، لازم است زندگی را بر اساس ارزش‌ها و معیارهای خودمان طراحی کنیم. از لحظه‌ها و انتخاب‌هایمان اطمینان حاصل کنیم که طبق ارزش‌هاست تا روحیه ما تقویت شود و به اهداف بزرگ‌تر دست یابیم. زندگی بر اساس ارزش‌ها، گاه نیازمند فداکاری و جسارت است. ممکن است با وجود درآمد خوب، از موقعیتی کاری که با ارزش‌هایمان منطبق نیست، خارج شویم. روحیه به معنویات بستگی دارد، نه فقط به ثروت و موفقیت. اهمیت به پروردگار و معنویات، کمک به دیگران و انجام کارهای مفید در جامعه، به ارزشمندی و تقویت انرژی روحیه کمک می‌کنند.

## کلام آخر

در پایان دو توصیه می‌کنم: توصیه نخست، تناوب بخشی یا نظم‌دادن به مدیریت انرژی است. بدن ما برای داشتن بالاترین عملکرد، نیازمند تقویت و تخلیه دوره‌ای باتری‌هایش است. ما باید از انرژی‌هایمان بهره‌برداری کنیم تا تخلیه شوند. سپس با جدیت آن‌ها را پر کنیم. بهترین نحوه استفاده، تناوب مداوم تقویت و تخلیه باتری‌هاست. نگاه داشتن انرژی‌ها بدون استفاده و تخلیه، یا بدون پر کردن، نادرست است. نگهداری طولانی‌مدت از این باتری‌ها در حالت خالی یا پر، باعث کاهش عملکرد آن‌ها می‌شود.

توصیه دوم اینکه برای مدیریت انرژی، ظرفیت باتری‌ها را مدام افزایش دهیم. قرائت دیگری از آیه شریفه «لَا يَكْفِيكَ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وَسْعَهَا (بقره، ۲۸۶)»، شاید دلالت و تکلیف به توسعه وسع باشد. مثالی از وزنه‌برداری نشان می‌دهد، با تمرین وزنه‌های به‌تدریج سنگین‌تر و بازیابی انرژی فیزیکی، عضلات ظرفیت بیشتری پیدا می‌کنند. همین‌طور، با مواجهه چالش‌های بیشتر یا مسائل پیچیده‌تر و البته در حد تحمل، به ظرفیت باتری احساسی و فکری نیز می‌توان افزود و امکان انجام کارهای سخت‌تر فراهم می‌شود. در نهایت با ارتباط و معرفت بیشتر نسبت به خداوند و تلاش برای خدمت بیشتر به خلق، روحیه خود را بهبود خواهیم داد. ■

## پی‌نوشت‌ها

۱. به قوسیان، ژان (۱۴۰۱). افزایش عملکرد. کلید آموزش. تهران.
2. Collins, J. (2019). The energy plan: Eat smart, feel strong, perform at your peak. London: Ebury Digital.
3. Hunger levels
4. <http://www.health.qld.gov.au/masters/copyright.asp> Reviewed: August 2017 Due for review: August 2019
5. مستدرک الوسائل، ج ۶، ص ۱۲۱
6. glyceimic-index
7. از جمله <https://www.glyceimic-index.org>
8. Roizen, M. F., & Oz, M. C. (2014). YOU: The Owner's Manual: An Insider's Guide to the Body That Will Make You Healthier and Younger. William Morrow.
9. Schwartz, T., Gomes, J., & McCarthy, C. (2011). Be Excellent at Anything: Four Changes to Get More Out of Work and Life. Simon & Schuster.
۱۰. حکمت ۱۷۵ نهج البلاغه.
11. Gray Zone