



چگونه در یک روز کارهای یک هفته را انجام دهیم؟ بخش سوم

مطالب این مقاله از «کتاب افزایش عملکرد» گرفته شده است.

۹۰ دقیقه طلایی

بدن برای داشتن بالاترین عملکرد ممکن باید به صورت تناوبی انرژی مصرف کند و سپس به استراحت و بازیابی انرژی بپردازد.

به یک ایده بسیار جالب علمی بپردازیم. در سال ۱۹۵۰ دو دانشمند بسیار معروف به نام‌های کلیت‌من و اسنيسکی در مورد خواب انسان تحقیق کردند و به این نتیجه رسیدند که خواب انسان به بازه‌های زمانی کوتاه‌تری تقسیم می‌شود که هر بازه زمانی حدود ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه است؛ بنابراین فردی که فکر می‌کند ۸ ساعت در خواب بوده، در واقع ۴ یا ۵ بخش ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای را خوابیده است. بدن انسان طوری است که بین این زمان‌ها با کوچک‌ترین اتفاق می‌تواند بیدار شود و سپس باز به خواب عمیق

می‌رود و باز به حالت بیداری برمی‌گردد؛ بنابراین خوابیدن فرایندی تناوبی است که در بازه‌های زمانی ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای تکرار می‌شود.

در سال ۱۹۷۰ یعنی ۲۰ سال بعد دانشمندان به نتیجه بسیار جالب‌تری رسیدند و دریافتند که این دوره تناوبی ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای در زمان بیداری هم تکرار می‌شود و این آغاز یک تحول بزرگ در کشف راز کارایی و عملکرد انسان بود.

به عبارت دیگر، وقتی بیدار هستیم زمان‌های بیداری ما به دوره‌های ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای تقسیم می‌شود که در آغاز هر دوره ترشح هورمونی، ضربان قلب، فعالیت مغزی و تمامی موارد در بهترین حالت ممکن خودشان هستند. بعد از حدود ۶۰ دقیقه عملکرد شروع به کاهش می‌کند و زمانی می‌رسد که در نقطه‌ای بین ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه، بدن انسان به شدت احساس می‌کند نیاز به بازیابی انرژی و استراحت دارد. اگر ما در این شرایط، یعنی زمانی که بدن تشخیص می‌دهد نیاز به بازیابی و استراحت دارد کاری را ادامه بدهیم، معمولاً نتیجه اضطراب شدید، عدم تمرکز، خستگی و حتی گرسنگی بی‌موقع خواهد بود؛ در این صورت عملکرد ما کاهش می‌یابد.

سوال مهم آن است که این بازه‌های زمانی در چه زمانی از روز آغاز می‌شوند؟ یعنی ما در چه زمانی از روز در حداکثر کارایی خود هستیم؟ آغاز این بازه زمانی دقیقاً بعد از بازیابی انرژی یا استراحت مناسب است.

وقتی از خواب بیدار می‌شویم و یک صبحانه مقوی و مفید می‌خوریم، در شرایط حداکثر کارایی هستیم و می‌توانیم یک کار مهم و سخت را آغاز کنیم و این کار مهم و سخت نباید بیشتر از ۹۰ دقیقه تا ۱۲۰ دقیقه طول بکشد.

سوالی که بسیاری از دوستان در همایش‌ها می‌پرسند آن است که کارشان به صورتی است که نمی‌توانند آن را به بازه‌های زمانی ۹۰ یا ۱۲۰ دقیقه تقسیم کنند، شاید هر ۴۵ دقیقه اتفاقی می‌افتد که مجبور می‌شوند کارشان را قطع کنند. در این شرایط چه باید کرد؟ این نوع کار کردن هم امکان‌پذیر است ولی از حداکثر ظرفیت بدن استفاده نمی‌شود؛ چون عملکرد بدن طوری است که تا حدود ۶۰ دقیقه در اوج کارایی است و بعد از آن به تدریج افت پیدا می‌کند و اگر ما فعالیت خود را زودتر قطع کنیم از حداکثر

کارایی خود استفاده نکرده‌ایم.

شارژ و مصرف باتری‌ها

همان‌طور که در «کتاب افزایش عملکرد» توضیح دادم چهار منبع انرژی داریم که باید شارژ شود. برای ساده‌تر شدن مطلب می‌توانیم فرض کنیم در بدن ما چهار باتری وجود دارد که باعث افزایش عملکرد ما می‌شود. اگر این چهار باتری را به‌شدت تخلیه کنیم باعث می‌شود عملکرد کاهش یابد، کارها پیش نرود و دچار ناراحتی و عصبانیت و اضطراب شویم و اگر بیش‌ازحد این باتری‌ها را شارژ بکنیم و استفاده نکنیم، باز کارایی ما کاهش پیدا می‌کند و حتی می‌تواند به مرگ منجر شود.

راز عملکرد بسیار بالا و خارق‌العاده این است که یاد بگیریم به‌طور مرتب هر روز این باتری‌ها را شارژ کنیم و سپس با فعالیت و کار جدی و متمرکز، انرژی شارژ شده را مصرف کنیم و سپس مجدداً شارژ کنیم.

بسیاری از موارد در طبیعت به‌صورت تناوبی طراحی شده و بدن انسان هم دقیقاً همین‌گونه است؛ مثلاً در طبیعت فصل‌ها، روز و شب و ... معمولاً به‌صورت تناوبی هستند. بسیاری از مدیران و افرادی که کارهای مهم انجام می‌دهند عادت ندارند که به‌صورت تناوبی زندگی کنند؛ یعنی حتی در محل کارشان که حدود ۸ ساعت است در زمان‌هایی مشخص کاملاً متمرکز کار کنند و از انرژی خود حداکثر استفاده را ببرند و سپس یک استراحت مناسب داشته باشند. البته منظور از استراحت فقط این نیست که کار نکنیم. اغلب افراد دوست دارند زندگی خطی داشته باشند تا زندگی تناوبی. آن‌ها ترجیح می‌دهند به‌صورت پیوسته کارهای خیلی طولانی و مشابهی را انجام دهند. کارایی این‌گونه افراد معمولاً بسیار پایین است.

آرامش یا اضطراب، کدام مفیدتر است؟

بدن انسان طوری طراحی شده که اگر برای مدتی طولانی در آرامش کامل باشد یعنی

ازلحاظ فیزیکی، احساسی، فکری و روحی حداقل انرژی را مصرف کند، عملکرد آن به شدت کاهش می‌یابد. ورزشکارانی که کمتر از حد لازم تمرین می‌کنند معمولاً بعد از مدت کوتاهی عملکردشان افت می‌کند. وقتی دست فردی به علت شکستگی در گچ قرار می‌گیرد، پس از باز شدن گچ، دست توانایی قبلی را ندارد و مدتی طول می‌کشد تا عضله‌ها با حرکت و تمرین قوی‌تر شوند.

عکس این موضوع هم صادق است، اگر کاملاً تحت فشار باشیم یعنی برای مدتی طولانی از تمام این چهار انرژی بیش‌ازحد استفاده کنیم، عملکرد ما باز به شدت کاهش پیدا می‌کند. ورزشکارانی که بیش‌ازحد لازم تمرین می‌کنند دچار خستگی شدید، بیماری، اضطراب و حتی عصبانیت می‌شوند. اگر ما در روز کاری معمولاً عصبانی هستیم یا احساس خستگی می‌کنیم یا اضطراب شدیدی داریم معمولاً مشکل از عدم تعادل در مصرف و بازیابی انرژی است.

کار مهمی که بسیاری از افراد به درستی انجام نمی‌دهند این است که بعد از انجام کار، آن را کاملاً کنار بگذارند و استراحت کنند؛ بنابراین آرامش طولانی‌مدت و همچنین قرار گرفتن در شرایط پراضطراب برای بدن مضر است و کاهش عملکرد را به همراه دارد.

آیا استراحت می‌کنید؟

یکی از رازهای بزرگ داشتن عملکرد خارق‌العاده، استراحت کافی و مناسب است. با استراحت مناسب منابع انرژی ما مجدداً شارژ می‌شوند و ما را برای انجام کار سخت بعدی، مصرف انرژی، آماده می‌کنند. عملکرد بسیاری از افراد پایین است؛ زیرا به درستی استراحت نمی‌کنند و در نتیجه انرژی آن‌ها به اندازه کافی بازیابی نمی‌شود.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند در حال استراحت هستند، در حالی که چنین نیست. ساده‌ترین تعریف استراحت: جدا شدن کامل از یک کار و بازیابی انرژی است. جدا شدن از یک کار، صرفاً جدا شدن فیزیکی نیست. بسیاری از مدیران و کارمندان ساعت‌های طولانی از زمانی که در خانه هستند را به تفکر درباره کارشان می‌پردازند.

آن‌ها در خانه هستند ولی چون از کارشان کاملاً جدا نشده‌اند، در حال استراحت نیستند و انرژی آن‌ها شارژ نمی‌شود.

سه نوع استراحت

فعالیت‌هایی که برای استراحت خود انتخاب می‌کنیم به سه دسته تقسیم می‌شوند. ما به سه نوع استراحت نیاز داریم: استراحت روزانه، استراحت هفتگی و استراحت فصلی.

استراحت روزانه

بدن ما هر ۹۰ دقیقه یک‌بار به استراحت و بازیابی انرژی نیاز دارد. در افراد مختلف این زمان ممکن است کمی طولانی‌تر یا کوتاه‌تر باشد. اگر فردی برای کنکور درس می‌خواند نمی‌تواند ۳ ساعت متوالی درس بخواند و بازده مناسبی داشته باشد. می‌توانیم در محل کارمان حداقل ۱۰ تا ۱۵ مورد پیدا کنیم که بعد از ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه کار شدید بتوانیم در چند دقیقه به استراحت و بازیابی انرژی بپردازیم؛ مثلاً شنیدن موسیقی لذت‌بخش، نگهداری از یک گیاه و ...

استراحت هفتگی

برای داشتن عملکرد مناسب باید یک روز کامل در هفته را به تفریح و استراحت اختصاص دهیم. شاید بهترین روز برای این کار جمعه نباشد. اگر یک روز کامل یا حتی نصف روز در اواسط هفته از کار و محیط کاری کاملاً جدا شویم، در روزهای دیگر عملکرد بسیار بهتری خواهیم داشت.

اگر مدیر هستید بررسی کنید که آیا چنین امکانی وجود دارد که یک روز در وسط هفته را به استراحت و تفریح اختصاص دهید. همچنین اگر کارمند هستید می‌توانید عملکرد خود را افزایش دهید و به‌عنوان پاداش درخواست مرخصی در وسط هفته را داشته باشید.

در استراحت هفتگی معمولاً می‌توان به تفریحات وقت‌گیرتر و بزرگ‌تر پرداخت؛ مثلاً

رفتن به استخر شنا، کوه‌پیمایی یا حتی استراحت در خانه و خواندن کتاب.

استراحت فصلی

برای پیشبرد اهداف بزرگ‌تر بهتر است در هر فصل، یک هفته کامل را به استراحت و تفریح پردازیم؛ در این فرصت می‌توانیم به مسافرت‌های بزرگ‌تر برویم یا از مکان‌های مختلف و موزه‌ها دیدن کنیم.

استراحت به برنامه‌ریزی و هماهنگی نیاز دارد. شاید بتوانیم در ابتدای سال یا ابتدای هر فصل وقتی را به برنامه‌ریزی استراحت خود اختصاص دهیم؛ یعنی از قبل مشخص کنیم که مثلاً در فصل بهار، کدام هفته را به استراحت اختصاص خواهیم داد.

همچنین برای استراحت هفتگی خود از قبل برنامه‌ریزی کنید. اگر برای روز استراحت خود برنامه لذت‌بخش و مفرحی در نظر بگیرید، روز به اتمام خواهد رسید و از آن استفاده کافی نخواهید کرد.

پیشنهاد می‌کنیم دفترچه‌ای تهیه و هرگاه ایده جالبی برای تفریح و استراحت به ذهنتان رسید در آن دفترچه یادداشت کنید. علاقه‌های شخصی افراد متفاوت است؛ بنابراین باید ببینیم کارهای موردعلاقه ما که بازیابی انرژی محسوب می‌شود کدامند. بهتر است حوزه علاقه‌مندی‌های خود را افزایش دهیم؛ مثلاً شاید به عکاسی در طبیعت علاقه‌مندیم؛ ولی تا به حال برای آن وقت اختصاص نداده‌ایم. با یادگیری و افزایش مهارت در این زمینه، لذت ما از این تفریح بیشتر خواهد شد.