



## ۷ توصیه برای شارژ انرژی احساسی مدیران!

چند سال پیش کتابی نوشتم با نام «افزایش عملکرد در محل کار». این کتاب نتیجه تحقیقاتی ۶ ماهه درباره افزایش عملکرد بود. این کتاب تاکنون بیش از شصت هزار نسخه فروش داشته است. در این کتاب توضیح دادم که برای داشتن عملکردی خارق‌العاده و انجام کارهای یک هفته در یک روز، باید قبل از انجام کارهای مهم، چهار باتری بدن را شارژ کنیم. این چهار باتری مربوط به انرژی فیزیکی، انرژی احساسی، انرژی فکری و روحیه ما است. بسیاری از مدیران به انرژی فیزیکی خود تا حدی توجه می‌کنند و با خوابیدن، خوردن غذاهای خوب و ... انرژی فیزیکی را شارژ می‌کنند. به نظر من مهم‌ترین عامل عملکرد شخصی پایین مدیران، بی‌توجهی به شارژ انرژی احساسی است!

## چگونه تشخیص بدهیم باتری انرژی احساسی ما تخلیه شده

## است؟

گاه در یک روز کاری مشغله خیلی زیادی داریم ولی در آرامش کارهای لازم را انجام می‌دهیم و به اتمام می‌رسانیم. گاهی دقیقا همان مشغله و مسئولیت‌ها را داریم ولی بسیار مضطرب هستیم، احساس فوریت داریم و نمی‌دانیم چه کاری انجام دهیم، نمی‌توانیم کاملا جذب کارمان شویم و مرتبا از این شاخه به آن شاخه می‌پریم. شاید فکر می‌کنیم شرایط تغییر کرده است؛ ولی اغلب انرژی احساسی ما کم شده است و نیاز به شارژ دارد.

## به فعالیت‌های لذت‌بخش بپردازید

یکی از مهم‌ترین روش‌های شارژ انرژی احساسی آن است که طی روز به کارهای مورد علاقه و لذت‌بخش وقت اختصاص دهیم.

بسیار حیرت‌آور است که اغلب افراد، برای کارهای شخصی که از آن لذت می‌برند، وقت بسیار کمی اختصاص می‌دهند. همه مردم به دنبال لذت بردن از زندگی هستند ولی اغلب آن‌ها این لذت بردن را به آینده‌ای نامشخص موکول کرده‌اند. افراد با عملکرد بالا منتظر فرصت‌هایی خاص برای لذت بردن از زندگی نیستند و از کوچک‌ترین فرصت‌ها برای افزایش انرژی احساسی خود استفاده می‌کنند.

وقتی از کارکنانی که ساعت‌های طولانی کارهای فکری انجام می‌دهند و عملکردی معمولی دارند پرسیده می‌شود: هر چند وقت یک بار به فعالیت‌های لذت‌بخش و علاقه‌های شخصی می‌پردازید، جواب معمولا یکسان است: به ندرت!

وقتی همین سوال از افراد فوق موفق با عملکرد بالا پرسیده می‌شود، آن‌ها می‌گویند هر روز کارهایی انجام می‌دهند که باعث ایجاد احساس خوب در آن‌ها می‌شود.

برای شارژ انرژی احساسی هر روز با انجام فعالیت‌های کوچک احساس لذت و شادی را در خود ایجاد کنیم. همچنین باید در هفته یک روز یا حداقل چند ساعت را به فعالیت‌هایی اختصاص دهیم که صرفا از آن‌ها لذت می‌بریم و احساس شادی و

آرامش ایجاد می‌کنند. عملکرد ما مستقیماً به کیفیت احساسات بستگی دارد.

## ۱. بازی کنید!

یکی از بهترین شارژکننده‌های احساسات بازی‌ها هستند. بازی‌های مفید منبع آرامش و طراوت بدنی و ذهنی هستند. بازی باعث ایجاد احساس شادی و سرزندگی می‌شود. بازی‌های مفید خلاقیت و توانایی حل مسائل را در ما افزایش می‌دهند. بازی‌ها احساسات منفی و مضر را در ما کاهش می‌دهند و باعث تقلیل اضطراب می‌شوند.

البته منظور از بازی، بازی‌های کامپیوتری نیست. بازی‌هایی مفید هستند که معمولاً گروهی هستند و به تعامل با افراد دیگر وابسته هستند. بازی‌های گروهی می‌تواند مهارت‌هایی مانند مذاکره، کار گروهی و حل مسئله را در ما تقویت کند.

## ۲. از تلویزیون و کامپیوتر کمتر استفاده کنید!

تفریح فعالیتی است که باعث شادی و مفرح شدن ما می‌شود. با این تعریف بسیاری از تفریحات دنیای مدرن در واقع تفریح نیستند، زیرا باعث ایجاد احساس شادی در ما نمی‌شود.

بدترین مورد برای تفریح شاید تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر و اینترنت باشد. فعالیت‌های یک‌طرفه و غیرتعاملی تاثیر مثبت کافی بر احساسات ندارند. تماشای تلویزیون میزان اضطراب نوجوانان را افزایش می‌دهد.

## ۳. برای علائق خود وقت بگذارید

در اطرافیان خود بررسی کنید. آیا اکثر افرادی که بسیار موفق که عملکرد بالایی دارند، آیا در یک زمینه غیرکاری فعال و حرفه‌ای نیستند؟ مثل ساز زدن، نقاشی، عکاسی، فوتبال، نگهداری از گل و گیاه و ...

فعالیت‌هایی که لذت سالم و پایدار ایجاد می‌کنند برای شارژ انرژی احساسی ضروری هستند. آیا واقعا لایق نیستید هفته‌ای حداقل دو بار بعدازظهرها به فعالیت‌های لذت‌بخش بپردازید. شما جزء افراد ۱۰ درصد بالای جامعه هستید که به آموزش و یادگیری علاقه دارند. همین‌که در حال مطالعه این مجله هستید، اثباتی بر این موضوع است. پس حتما سزاوار آن هستید که برای خود و کارهای مورد علاقه‌تان وقت بگذارید تا نتیجه مستقیم آنرا در عملکرد خودتان ببینید.

## ۴. به خودتان پاداش بدهید

به خودتان پس از انجام هر قسمت از کار پاداش بدهید. با این روش احساسات مثبت بیشتری تولید خواهید کرد. فهرستی از جوایز مورد علاقه خود را تهیه کنید و هرگاه کاری را به اتمام رساندید برای خود یک جایزه از آن فهرست انتخاب کنید.

حتی پاداش می‌تواند این باشد که یک روز در وسط هفته تعطیل کنید و تا زمانی که دوست دارید بخوابید و سپس به ورزش یا تفریحات دیگر بپردازید.

## ۵. ظاهر محیط کارتان را بهتر کنید

ما در طول روز ساعاتی طولانی را در محیط کار سپری می‌کنیم. منظره محل کارمان ساعت‌ها در معرض دیدمان است؛ بنابراین بیشترین تلاش را برای لذت‌بخش‌تر ساختن محیط کارتان انجام دهید حتی نصب یک تابلوی زیبا از طبیعت می‌تواند تاثیرگذار باشد.

بلافاصله نگوئید من رئیس نیستم و نمی‌توانم فضای محیط کارم را تغییر دهم. شما شاید نتوانید دکوراسیون اتاق را تغییر دهید! ولی حداقل می‌توانید بر یک کاغذ سفید جملات انگیزه‌بخشی را چاپ کنید و در معرض دید خود قرار دهید. همچنین شاید بتوانید این کار را بر صفحه مانیتور کامپیوترتان انجام دهید. تلاش برای بهبود تدریجی محل کار می‌تواند تاثیر شگرفی بر احساسات شما بگذارد حتی تمیز نگاه

داشتن محیط کار می‌تواند مفید باشد. استفاده از خوشبوکننده مناسب در محل کار نیز شاید به ایجاد احساسات بهتر کمک کند. البته بهترین خوشبوکننده‌ها مواردی هستند که خداوند خلق کرده است، یعنی گل‌ها و گیاهان.

## ۶. فعالیت فیزیکی انجام دهید

گاهی اتفاقاتی پیش می‌آید که داشتن احساس خوب و مثبت را بسیار مشکل می‌کند؛ مثلاً یک مشتری خیلی ناراضی تماس می‌گیرد و برخوردی می‌کند که باعث ایجاد احساس منفی در ما می‌شود و ما نمی‌توانیم در شرایط احساسی عالی کارمان را انجام دهیم.

در شرایطی که احساسات منفی بر ما غالب شده باید یک فعالیت سنگین فیزیکی انجام دهیم تا تپش قلب سریع‌تر شود. انجام هر گونه ورزش سنگین یا دویدن می‌تواند موثر واقع شود.

ناپلئون هیل نویسنده کتاب «بیندیشید و ثروتمند شوید» در سخنرانی‌هایش می‌گوید: «بهترین درمان دل‌تنگی، تنهایی و نارضایتی (به عبارت دیگر احساسات منفی) کاری است که به طور سالم عرق تن را درآورد». پس اگر هنگام بروز احساسات منفی بلافاصله ورزش کنیم یا کار سنگینی انجام دهیم تا ضربان قلبمان افزایش یابد، احساسات منفی در ما کمتر می‌شود.

## ۷. برای استراحت و تفریح برنامه‌ریزی کنید

هیچ کاری نکردن استراحت نیست! هدف از استراحت، شارژ باتری‌های بدن و تجدید قوا است. بسیاری از مدیران در روزهای تعطیل هیچ کار خاصی انجام نمی‌دهند و در پایان روز احساس خوبی ندارد. استراحت و تفریح نیاز به برنامه‌ریزی دارد حتی اگر قرار است یک روز کامل را فقط در رختخواب سپری کنید و فیلم تماشا کنید، لازم است از قبل برنامه‌ریزی کنید تا در پایان روز احساس خوبی داشته باشید.

## این توصیه را جدی بگیرید!

اگر این مقاله را خلاصه کنیم: برای شارژ احساسات هر روز در محل کار چند دقیقه را به تفریح و لذت بردن اختصاص دهید. همچنین هفته‌ای یک روز از کار کاملاً جدا شوید و فقط به کارهای مورد علاقه خودتان پردازید. به این توصیه عمل کنید و ببینید چگونه دیگران از عملکرد بالای شما متحیر می‌شوند!