

۱۳ روش تقویت مغز برای افزایش بازدهی حین کار

بعضی روزها به نظر می‌رسد که دنیا به کام شما نیست و هیچ چیز سر جای خودش قرار ندارد:

آنقدر خواب آلوده‌اید که نای بیدار شدن ندارید، چای تان تمام شده، کلیدها را پیدا نمی‌کنید، ۱۰ دقیقه دیرتر از روزهای معمول از خانه خارج شده و با کندترین ترافیک ممکن مواجه می‌شوید.

اگرچه نمی‌توان هر روز با آمادگی کامل کارها را پیش برد اما چندین راهکار ساده وجود دارد که با در پیش گرفتن آنها می‌توان بازدهی را در بیشتر روزهای کاری تا بالاترین حد افزایش داد.

در ادامه به ۱۳ مورد از این راهکارها اشاره شده است.

۱. خوردن صبحانه

شاید این توصیه کلیشه‌ای به نظر برسد اما بی‌شک درست است. قرار نیست سه ساعت پای سفره بنشینید اما بدن و مغز شما به مواد غذایی نیاز دارد چرا که در غیر این صورت فعالیت آنها دچار مشکل می‌شود.

غذا انرژی بدن را تامین می‌کند و اگر نمی‌توانید صبحانه مفصل تدارک ببینید، کافی است یک تکه نان تست با کره بادام زمینی یا مقداری میوه میل کنید.

اگر مسیرتان تا اداره طولانی است، خوراکی مختصر همراه خودتان ببرید، در این صورت هنگام رسیدن به اداره آماده خواهید بود. اما اگر در خانه دورکاری می‌کنید پیش از شروع کار صبحانه را میل کنید تا در روند کار اختلالی پیش نیاید.

به هر حال خوردن صبحانه را فراموش نکنید چرا که در این صورت هم مغز و هم ریاستان از شما ممنون خواهند شد اما در غیر این صورت شکمتان حین برگزاری جلسات مهم نخوردن صبحانه را با صداهای ناهنجار به شما یادآوری خواهد کرد. بنابراین قبل از شروع کار با پر کردن معده مغزتان را خوشحال کنید.

۲. مواد غذایی مفید برای مغز

تاثیر مثبت موادی نظیر گردو، بادام، آووکادو، بلوبری (زغال اخته آبی)، کلم و چای نعناع بر مغز ثابت شده است. برای مثال آووکادو از سلول‌های مغزی حفاظت کرده و بلوبری خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدان دارد. بنابراین اگر برای صبحانه خوراکی مختصر میل می‌کنید، حتماً از مواد غذایی بالا هم استفاده کنید.

۳. تمرین و حرکات کششی

مزایای حرکات کششی به گرم کردن ماهیچه ها محدود نشده و با روان کردن جریان خون به افزایش کارایی مغز منجر می شود. اگر بدنتان کوفته یا سست باشد به عدم تمرکز حتی در ساده ترین کارها ختم خواهد شد.

علاوه بر تاثیر مثبت حرکات کششی بر ماهیچه ها و مغز، ساده ترین تمرینات ورزشی می تواند این کارایی را به سطح بالاتری برساند. بر اساس مطالعه ای که اخیرا در ژورنال بین المللی مدیریت سلامت محیط کار به چاپ رسیده، بازدهی کارکنان در طول روزهایی که تمرین ورزشی داشته اند، ۲۳ درصد بیش از روزهای دیگر بوده است.

بنابراین سعی کنید تحرک داشته باشید، حتی اگر این امر به پیاده روی اطراف ساختمان یا بالا و پایین رفتن از پله ها محدود شود. در ادامه چند تمرین ورزشی و کششی قابل اجرا در فضاهای محدود ارائه شده است:

لمس انگشت پا:

پاهایتان را به اندازه عرض لگن باز کنید. در حالت ایستاده به جلو خم شده و با دست راست انگشت بزرگ پای چپ را لمس کنید. به حالت عادی برگشته و اینبار سعی کنید با دست چپ انگشت بزرگ پای راست را لمس کنید. این حرکت را برای هر طرف ۱۰ بار تکرار کنید. بعد از اجرای این تمرین احساس جریان روانتر خون و گرم شدن ماهیچه ها به سراغتان می آید.

اسکوات:

پایتان را به اندازه عرض لگن باز کنید. در حالی که بالاتنه صاف است زانویتان را تا زمانی که عضلات چهار سر ران با سطح زمین موازی شود، خم کنید. در صورتی که فشار چندانی به بدن وارد نمی شود، این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. در این تمرین پایین تنه به خوبی کشش پیدا کرده و ضربان قلب کمی بیشتر می شود.

کشش عضلات چهار سر ران:

پایتان را به اندازه عرض لگن باز کنید. پای چپتان را به سمت پشت خم کرده و با دست راست پای راست را بگیرید. ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. در این حالت در پشت بدن کشش مناسبی را حس می کنید. این حرکت را برای پای چپ تکرار کنید. علاوه بر کشش پشت بدن، ماهیچه مرکزی شکم نیز تمرین داده می شود.

تمرین شانه با صندلی:

شانه راستتان را گرفته و آنرا به سمت چپ بکشید. بازوی چپ را گرفته و آنرا به سمت قفسه سینه بکشد. دست چپ را در راست قفل کرده و به سمت راست بدن بکشید. این حرکت برای کسانی که کل روز پشت کامپیوتر نشسته اند، ایده آل به شمار می رود.

این تمرینات تنها چند نمونه مختصر از حرکات قابل اجرا در فضاهای محدود هستند.

۴. چک کردن ایمیل را محدود کنید

بررسی مکرر ایمیل همراه با کاهش بازدهی باعث به تعویق افتادن کارها و امور ضروری می شود. ما اغلب خود را موظف می دانیم که به محض دریافت هر ایمیل فوراً به آن پاسخ دهیم، همین امر موجب می شود که وقت چندانی برای رسیدن به کارهای دیگر نداشته باشیم.

بنابراین به جای سپردن کنترل کارها به دیگران، زمان خاصی در طول روز را به بررسی ایمیل ها و پاسخ به آنها اختصاص دهید.

بسیاری عقیده دارند که پیش از شروع کار در اول صبح باید یک فنجان چای بنوشند. اگر شما با انجام کاری خاص احساس تمرکز و انرژی بیشتری می کنید، بهتر است اول صبح آن را انجام دهید. برای مثال شاید نیاز ضروری به چای نداشته باشید اما اگر از آن لذت می برید پیش از شروع فرایند کاری یک فنجان از آن را میل کنید.

به جای بررسی ایمیل ها به محض رسیدن به اداره سعی کنید کارهایی را در دستور کار قرار دهید که به افزایش بازدهی ذهنی شما کمک می کنند. برای مثال:

- به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید
- به وب سایت های جملات قصار روزانه سر بزنید
- یک فنجان چای میل کنید
- با چشمان بسته چند نفس عمیق بکشید
- کار نیمه تمامی که از روز قبل مانده را به پایان برسانید

انجام هر یک از این موارد پیش از شروع کار اصلی اعتماد به نفس شما را افزایش خواهد داد. پاسخ دهی به ایمیل ها باید به گونه ای باشد که مشتریان یا ارباب رجوع با فرایند کاری شما آشنا بوده و همیشه منتظر دریافت سریع پاسخ نباشند. با موکول کردن کارهای غیر ضروری به بعد بازدهی خود را افزایش داده و به کارهای بیشتری می رسید.

۵. محیط کارتان را منظم کنید

برخی افراد به نظم و ترتیب بیش از هر چیز دیگری اهمیت می دهند. افراد نامرتب اما اغلب مدعی هستند که جای همه چیز را به خوبی بلد هستند؛ با این وجود به هم ریختگی کارایی شما را کاهش داده و پیام نامناسبی را به همکاران و ریاست منتقل می کند.

با حفظ نظم و ترتیب بازدهی خود را افزایش داده و به راحتی از کاری سراغ کار دیگر می روید. استرس پیدا کردن اوراق کاری گم شده روی یک میز شلوغ یا بین فایل های به هم ریخته، انرژی و زمان شما را به هدر می دهد.

۶. یادداشت برداری کنید

همه افراد به تهیه لیست علاقه ندارند، برخی کارهایشان را روی تقویم یادداشت کرده و عده ای دیگر هر وظیفه را روی یک برگه جداگانه می نویسند تا پس از پایان کار آن را دور بیندازند.

این روش ها فرق چندانی نداشته و نتیجه یکسانی در پی دارند. مساله اصلی یادداشت کردن وظایف مهم برای اجتناب از به فراموشی سپردن آنهاست. بدین ترتیب در صورتی که کار جدیدی از راه برسد حواس شما پرت نشده و امور را بر اساس اولویت های فعلی پیش خواهید برد.

۷. خواب کافی داشته باشید

برخی به اشتباه فکر می کنند برای بازدهی بیشتر باید از بیشترین ساعات ممکن در طول شبانه روز استفاده کنند اما بارها ثابت شده عدم خواب کافی کارایی را کاهش می دهد.

در واقع مطالعات نشان داده اند که کم خوابی مغز را کوچک کرده و طبیعتاً قدرت آن را می کاهد.

همه ما روزهایی را تجربه کرده ایم که به دلایل مختلف کمتر از هشت ساعت خوابیده ایم که برای چندین بار ایراد خاصی ندارد اما به عنوان یک قاعده کلی خواب را دست کم نگیرید چرا که خواب آلوده بودن در طول روز به شدت روی کارایی شما تاثیرگذار خواهد بود.

۸. اهداف واقع گرایانه داشته باشید

گاهی اوقات مانع اصلی ما فشار انجام تمام کارها در طول هفته است. ما انسانیم و مقدار کارهایی که می توانیم در روز، هفته و ماه به پایان برسانیم محدود است. پذیرفتن این واقعیت در افزایش کارایی تاثیر به سزایی دارد. یکی از راه های مدیریت حجم عظیم کار، تعیین اهداف منطقی و قابل دستیابی است و در این صورت سریعتر به آنها رسیده و راه رسیدن به موفقیت در طول هفته را هموار خواهید کرد.

۹. زیاد آب بنوشید

حجم فراوانی از بدن ما از آب تشکیل شده و به همین خاطر نیاز زیادی به نوشیدن این مایع حیات دارد. اگرچه این امر در طول روز و به خصوص در فصول سرد سال ممکن است به فراموشی سپرده شود با این حال هیدراته نبودن بدن در طول روز روی کارایی مغز تاثیر منفی دارد. اهمیت نوشیدن آب اگر از تامین انرژی از طریق غذا خوردن بیشتر نباشد کمتر هم نیست.

برای جلوگیری از فراموش کردن نوشیدن آب یک بطری تهیه کرده و آن را همراه داشته باشید. هر وقت توانستید چند جرعه از آن را بنوشید. ممکن است بعد از مدتی آب را به چای هم ترجیح دهید.

۱۰. مدیتیشن

برخی اوقات برای حفظ تمرکز باید از کاری که در حال انجام آن هستیم برای لحظاتی دست بکشیم. شاید این مساله در نگاه اول ناکارآمد به نظر برسد اما با استراحت دادن به ذهن برای یک یا دو دقیقه با تمرکز بیشتری به سراغ کار خواهید رفت.

برخی افراد در رابطه با استراحت کردن یا مدیتیشن برای مدتی کوتاه تردید دارند چرا که فکر می کنند انگیزه شان کاهش پیدا می کند. با این حال این تفکر درست نیست، گاهی اوقات استراحتی کوتاه و چند تنفس عمیق تنها چیزی است که برای افزایش بهره وری نیاز دارید.

۱۱. استراحت های برنامه ریزی شده داشته باشید

نمی توان تمام لحظات روز را به کار اختصاص داد چرا که مغز ما برای کار کردن با حداکثر توان در تمام طول روز طراحی نشده است.

استراحت های برنامه ریزی شده بین کارها و پروژه ها به تجدید قوا منجر می شود، از این رو روی گوشی یا ساعت یادآوری هایی را برای استراحت تنظیم کنید.

شاید هدف شما از کار سخت جلب توجه رییس و تحت تاثیر قرار دادن او باشد اما با این کار خودتان را فرسوده خواهید کرد. استراحت کردن هم مانند خوردن صبحانه و خواب کافی برای مغز ضروری بوده و کارایی آن را بهبود می بخشد.

۱۲. موبایل را از دامنه دیدتان خارج کنید

اگر فرزندان کوچک دارید یا کسب و کار شما به گونه ای است که باید مرتبا با مشتریان و ارباب رجوع در ارتباط باشید استفاده از موبایل مشکلی ندارد، با این حال حداقل در زمان های مشخص موبایل را از خودتان دور کنید.

تعیین محدودیت هایی برای استفاده از موبایل در افزایش بهره روی تاثیر به سزایی دارد. با قرار دادن موبایل در کشوی میز یا کیف پتانسیل آن برای برهم زدن تمرکزتان را به حداقل می رسانید.

۱۳. زمان مشخصی برای پایان کار تعیین کنید

این امر احتمالاً برای بسیاری دشوار خواهد بود چرا که معتقدند کار بیشتر به معنی بازدهی بیشتر است. با این وجود تعیین زمان دقیق پایان کار از ابتدا به معنای مشخص بودن زمانی است که باید به وظایف اختصاص دهید.

ممکن است در برخی روزها پس از اتمام زمان مشخص شده نیز مجبور به ادامه کار باشید و این مساله مشکل چندانی ندارد اما اگر در دیگر روزها از این روش پیروی کنید پس از مدتی شاهد تاثیر مثبت آن روی بازدهی تان خواهید بود.

تقویت مغز را شروع کنید

برای تقویت بازدهی و کارایی مغز می توانید برخی از این فعالیت ها را دنبال کنید که از موارد دیگر ساده تر هستند. با پیروی منظم از این موارد شاهد افزایش چشمگیر کارایی آن خواهید بود که در نهایت به بهبود روحیه نیز منجر خواهد شد.