



۷ برگزاری جلسات به شکل آنلاین

رفت و آمد و پیاده روی در ماه رمضان می توانند انرژی شما را کاهش دهد. در صورت امکان، به دنبال فرصت هایی باشید تا جلسات حضوری را به تماس های تلفنی یا ویدیویی تغییر دهید. اغلب اوقات، می توانید به همان اندازه جلسات حضوری کار مفید انجام دهید، بدون اینکه نیازی به استفاده از انرژی برای رفتن به یک مکان دیگر باشد.

سخن آخر

داشتن بهره‌وری بالا و با انرژی ماندن در ماه رمضان مستلزم ترکیبی از آمادگی جسمانی و ذهنی همراه با نگرش مثبت است. مدیریت کارها، تغذیه سالم، کم‌آب نشدن بدن و خواب کافی می‌توانند به شما کمک کنند تا از وقت خود بهتر استفاده کنید و به اهداف خود برسید. وقتی نوبت به مدیریت زمان، زمان بندی و اولویت بندی کار براساس ضرب الاجل‌ها می‌رسد، ابزارها و سیستم‌های فنی زیادی در دسترس هستند که به شما کمک می‌کنند وظایف خود را مدیریت کنید تا کارها را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. اپلیکیشن‌هایی مانند Eegenda، todoist و Trello می‌توانند برای انجام این کار به شما کمک زیادی کنند.

بی‌حالی تمرکز کنیم یا هر روز را به عنوان یک چالش ارزشمند ببینیم. غلبه بر چالش‌ها ما را قوی‌تر و با اعتماد به نفس‌تر می‌کند. با انتخاب تمرکز بر فواید روزه‌داری مانند افزایش معنویت، انضباط نفس و همدلی با دیگران، گذراندن روزها آسان‌تر می‌شود.

۶ تمرکز خود را حفظ کنید

هنگام روزه‌داری، نحوه گذراندن ساعات استراحت خود را عاقلانه انتخاب کنید. از آنجایی که چیزی نمی‌خورید یا نمی‌نوشید، انتخاب‌های زیادی دارید که در زمان استراحت نهار خود چه کاری انجام دهید. اینکه چگونه آن زمان را بگذرانید به این بستگی دارد که در آن روز چقدر احساس ضعف و خستگی می‌کنید. برخی روزها ممکن است احساس کنید انرژی بالایی برای ادامه روز دارید. در این روزها می‌توانید یک پیاده‌روی کوتاه، یک ورزش سبک، مدیتیشن، حرکات کششی یا یک بازی با همکاران خود انجام دهید. هر چیزی که انگیزه و انرژی شما را در ادامه روز حفظ کند. از طرف دیگر، اگر انرژی داشتید می‌توانید از ساعت اضافی به عنوان یک فرصت برای انجام برخی از وظایف کاری عقب افتاده استفاده کنید. همچنین می‌توانید در هنگام احساس خستگی، یک چرت کوتاه برای افزایش انرژی بزنید.

سریع انرژی هستند، باید از مصرف آنها اجتناب کرد زیرا در درازمدت منجر به کم‌آبی بدن، اختلال در هضم و خواب می‌شوند.

۵ از کار تیمی غافل نشوید

کارمندان که روزه می‌گیرند باید طبق معمول در ساعات کاری در محل کار حاضر شوند. اگرچه روزه نباید بهانه‌ای برای عدم انجام بهترین عملکرد در محل کار باشد، طبیعی است که احساس خستگی کنید و گاهی اوقات کمی بیش از حد افت انرژی و بازدهی داشته باشید. مهم است که در این زمان‌ها از همکاران خود خجالت نکشید و زمانی که واقعاً توان ادامه دادن کار را ندارید به آنها اطلاع دهید (البته که نباید روزه گرفتن به بهانه‌ای برای از زیر کار در رفتن تبدیل شود!). زمانی که در تلاش برای به اتمام رساندن یک کار خاص هستید یا برای انجام کارها نیاز به حمایت دارید به آنها اطلاع دهید. یک ارتباط مثبت با همکارانتان نه تنها به شما کمک می‌کند روز را راحت‌تر سپری کنید، بلکه کار تیمی و همکاری را بهبود می‌بخشد که همیشه یک امتیاز مثبت است. یک عامل مهم در این دوره، نگرش مثبت و اراده است. ما باید انتخاب کنیم چگونه هر روز را بگذرانیم. می‌توانیم روی خستگی و

برای داشتن احساس شادابی و حفظ انرژی در طول روز ضروری است.

هرچقدر هم برابر گرسنگی پرقاوت باشید، بعد از ظهر و اوایل عصر می‌تواند سخت‌ترین زمان‌ها برای انجام کارها در طول روزه‌داری باشد. بنابراین اگر این امکان برای شما وجود دارد، از چرت زدن برای شارژ کردن ذهن و بدن نترسید. براساس پژوهش‌های بنیاد ملی خواب، ۲۰ دقیقه استراحت می‌تواند به بازیابی توان ذهنی، افزایش عملکرد و افزایش ۵ برابری عملکرد حافظه کمک کند. به خصوص اگر تصمیم گرفته‌اید بعد از وعده سحری بیدار بمانید، این استراحت خیلی مفید خواهد بود. یک چرت کوتاه در اوایل بعد از ظهر به شما انرژی خوبی می‌دهد و می‌تواند به کم کردن اثرات کاهش بهره‌وری ناشی از استراحت ضعیف شبانه کمک کند.

۳ غذای سالم بخورید و سحری را حذف نکنید

در طول ساعات غیر روزه‌داری، از یک رژیم غذایی متعادل و مغذی استفاده کنید که شامل مقدار کافی میوه، سبزیجات، فیبر و پروتئین و همچنین کربوهیدرات باشد. این تعادل غذایی به حفظ سطح انرژی در طول روز کمک می‌کند. بهتر است از پرخوری در طول سحری و افطار پرهیز کنید زیرا می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی، مشکلات خواب در طول شب و احساس خواب‌آلودگی یا بی‌حالی در روز شود. وعده‌های غذایی چرب و شیرین نیز همین تأثیر را دارند. اگرچه مقاومت برابر خوردن زولبیا و بامیه واقعاً دشوار است، ولی وقتی به تریش کردن معده و احساس خستگی واقف قند خون در طول روز فکر کنید، این مقاومت راحت‌تر می‌شود.

هرگز از خوردن سحری غافل نشوید. ولی دنبال غذاهای چرب و پرچرب مانند پلو و خورش نباشید. به جای آن وعده‌های غذایی سالم و متوسط را انتخاب کنید و غذاهایی را در این وعده بگنجانید که شما را برای روز پرانرژی نگه می‌دارد. جودوسر، تخم‌مرغ، مرغ و ماهی آبپز یا کباب شده و انواع سبزیجات از جمله غذاهای سالمی هستند که خوردن آنها خوب است. غذاهای غنی از فیبر و پروتئین شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارند و انرژی را به آرامی آزاد می‌کنند. این دو وعده غذایی سطح انرژی شما را مجدداً افزایش می‌دهند و به آماده شدن برای روز بعدی کمک می‌کنند. بنابراین توجه بیشتر به غذای مناسب و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما ضروری است. حتی می‌توانید بعد از ماه رمضان نیز به این عادات غذایی خوب ادامه دهید.

۴ حواستان به کم‌آبی بدن باشد

مصرف مایعات فراوان در هر دو وعده از جمله آب، آب میوه‌های تازه و شیر برای جلوگیری از کم‌آبی بدن در طول روز ضروری است. نوشیدنی‌های خیلی سرد که در آنها یخ است را اصلاً مصرف نکنید زیرا به دستگاه گوارش آسیب وارد می‌کند. تعدادی از بهترین نوشیدنی‌هایی که می‌توانید در وعده سحر استفاده کنید عبارتند از: آب به همراه دانه چیا، آب ولرم، شربت سکنجبین، شربت آبلیمو، شیرموز بدون شکر، شربت گلاب، شربت عسل و شربت خاکشیر.

نوشیدن آب ولرم قبل از غذا (نه در حین آن) مفید است. در حالی که نوشیدنی‌های قندی و کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و انرژی‌زا گزینه‌های محبوب برای افزایش

حفظ تمرکز گاهی اوقات می‌تواند در ماه رمضان یک چالش جدی باشد، به خصوص در انتهای روز که گرسنگی به عنوان عاملی باعث حواس پرتی می‌شود به شما غلبه می‌کند

