

چگونه در ماه رمضان هوشمندانه تر کار کنیم، نه سخت تر

روژه گرفتن در ماه رمضان به معنای کاهش بهره‌وری نیست!

اینکه خیلی خسته شویم کارهای مهم زیادی انجام دهیم. فرقی نمی‌کند که شما در یک محیط اداری کار می‌کنید یا دورکار هستید. این ترفندها به کمک شما خواهند آمد.

۱ برای روزهای خود از قبل برنامه‌ریزی کنید

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. با برنامه‌ریزی دقیق برای روزهایتان و تصمیم‌گیری زودتر از موعد برای اینکه زمان و توجه خود را روی کدام کار متمرکز کنید، بهتری می‌توانید کارهای خود را مدیریت کنید. بیشتر مردم صبح‌ها بیشترین میزان انرژی را دارند. شاید در ایام عادی سال این موضوع در مورد همه صدق نکند، اما در طول زمان روزه‌داری همه گیرتر می‌شود. بنابراین می‌توانید به عنوان یک ابزار برای برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی استفاده شود. هنگام برنامه‌ریزی سعی کنید جلسات، تماس‌ها و سایر تعاملات بین فردی که نیاز به انرژی بالایی دارند در ساعات صبح قرار دهید. کارها و موارد با اولویت بالا را در ابتدای روز قرار دهید تا اطمینان حاصل کنید که در موارد فوری دچار مشکل نمی‌شوید. کارهای کم فشار، بدون چالش و جلسات غیرضروری را می‌توان در بعدازظهر که سطح انرژی، بهره‌وری و تمرکز کاهش می‌یابد، انجام داد. این اولویت‌بندی به شما کمک می‌کند از زمان خود بهترین استفاده را ببرید و نگران عدم اتمام کارهای مهم نباشید.

۲ به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید

داشتن خواب آرام و کافی در طول شب در ماه رمضان بسیار مهم است. شاید از کنار این جمله به سادگی عبور کنید و به نظراتان بدیهی باشید، ولی مهم است زیرا بسیاری از افراد در این مدت الگوهای خواب و بیداری معمول خود را تغییر می‌دهند و دیرتر می‌خوابند. حفظ ۷ تا ۸ ساعت خواب عمیق در طول شب

نوشین تقی‌بی
نویسنده

بچه که بودم، ماه رمضان برای من چیزی شبیه به یک میهمانی بود که یک ماه ادامه داشت، دقیقاً مانند تعریفی که برای آن وجود دارد: ماه میهمانی خدا. خوشبختانه زمانی که به سن تکلیف رسیدم، ماه رمضان مقارن شده بود با زمستان و کوتاهی روزها باعث می‌شد چندان متوجه گرسنگی و بی‌حالی نشوم. طبیعتاً از صبح تا ظهر را در مدرسه می‌گذرانیدیم و بعد از برگشتن به خانه، کمتر از ۳-۴ ساعت تا افطار مانده بود که آن مدت زمان هم با نگاه کردن به تلویزیون و گاهی نوشتن تکالیف به سرعت می‌گذشت. در دوران دانشجویی اما کمی ماجرا سخت‌تر شد. ماه رمضان همزمان با تیر و خرداد شد. طولانی شدن روزها و فصل امتحانات، تحمل گرسنگی و تشنگی در روزهای گرم سال را دشوارتر می‌کرد. اما بعد فارغ التحصیلی، اوضاع کمی سخت‌تر هم شد. سخت‌ترین ایام روزه‌داری برای من، زمانی بود که کارمند بودم. از طرفی بهار بود و بعد از اذان صبح فرصت چندانی برای خوابیدن نداشتم. از طرف دیگر بعد از اذان ظهر تا ساعت ۵ که به خانه برسم، گویی هر دقیقه یک ساعت طول می‌کشید تا بگذرد. بی‌حالی و گرسنگی و کم‌خوابی، ترکیبی ساخته بودند که عملاً بازدهی‌ام را به زیر ۵۰ درصد رسانده بود.

هرچقدر هم ماه رمضان برایمان عزیز باشد، اما برای روزه‌داران در محیط‌های اداری یک ماه چالش برانگیز نیز هست. بدون دریافت غذا و نوشیدنی برای مدت زمان طولانی، بدن ما شروع به از دست دادن انرژی می‌کند. کمبود انرژی اغلب منجر به خستگی و عدم تمرکز در طول روز می‌شود. نه تنها خسته هستیم، بلکه بهره‌وری و انگیزه هم در ما کاهش پیدا می‌کند. با این حال، با چند تغییر هوشمندانه و تنظیمات استراتژیک در زمان بندی وظایف، کارها و اولویت‌هایمان، می‌توانیم قبل از



هرچقدر هم
برابر گرسنگی
پر طاقت باشید،
بعد از ظهر و اوایل
عصر می‌تواند
سخت‌ترین
زمان‌ها برای
انجام کارها در
طول روزه‌داری
باشد



هرگز از خوردن
سحری غافل
نشوید. ولی
دنبال غذاهای
چرب و پر حجم
مانند پلو و
خورشت نباشید.
به جای آن
وعده‌های غذایی
سالم و متوسط را
انتخاب کنید