

## ابحث عن إيقاعك اليومي المثالي لتعزيز أدائك



James Hewitt، جيمس هيويت عالم الأداء

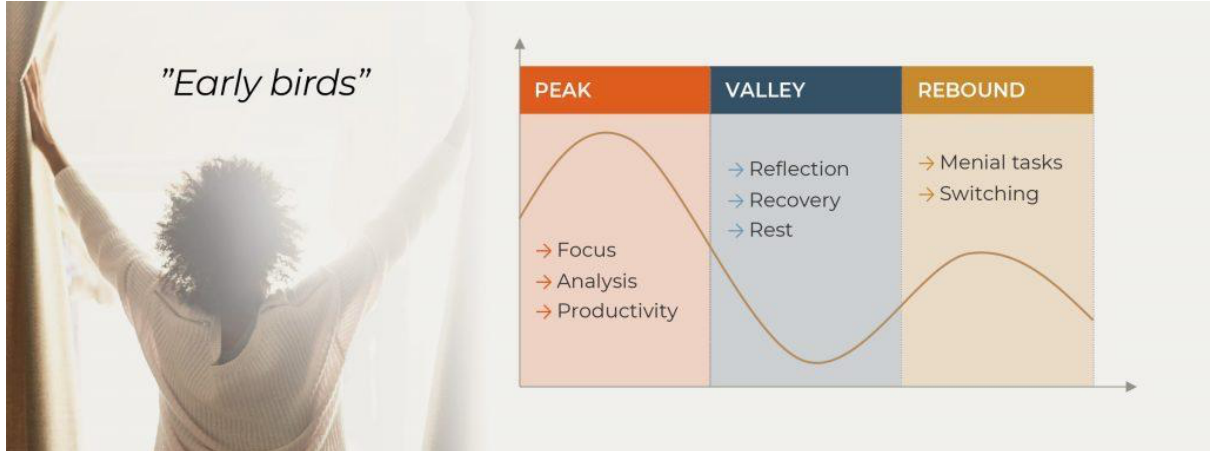


يتبع جسم الإنسان ودماغه إيقاعات يومية، مما يجعل أجزاء معينة من اليوم أكثر ملاءمة لبعض الأنشطة، نسبة لأجزاء أخرى. قد يساعد تحسين فهمك لهذه الإيقاعات، واستعدادك المسبق لها، على تحسين صحتك وأدائك.

تشير الأبحاث إلى أن 1 من كل 8 أشخاص حول العالم يعمل أكثر من [50 ساعة في الأسبوع](#). هذا أكثر من 10 ساعات في يوم عمل، ولكن هناك حدًا مهمًا (كحد العتبة) يسبق هذه المرحلة: يبدو أن العمل لأكثر من 48 ساعة في الأسبوع مرتبط بمجموعة من [النتائج الصحية السلبية](#) بما في ذلك المزاج المكتئب والتوتر وشروط النوم وأمراض القلب التاجية. بغض النظر عن طول يومك، فإن توزيع العمل والراحة خلال ساعات الاستيقاظ هو أمر أساسي لكل من الصحة والأداء. يمكن أن يختلف الأداء الإدراكي (التفكير) [بنسبة 20٪ خلال متوسط اليوم](#)، وهذا الاختلاف يجعل أجزاء مختلفة من اليوم أكثر ملاءمة لبعض الأنشطة، أكثر من غيرها.

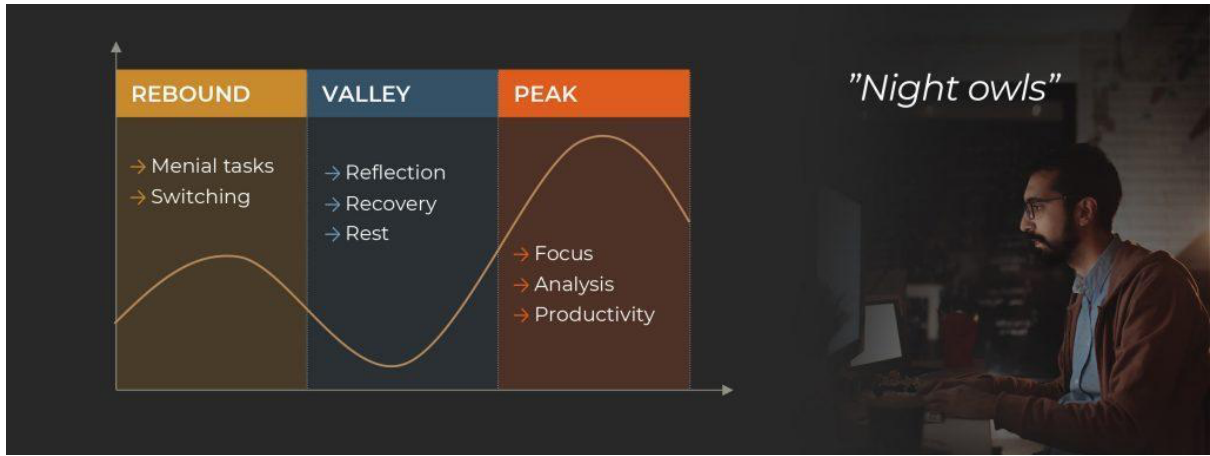
## ابحث عن الإيقاع الخاص بك

يمكن تصنيف غالبية السكان على أنهم "من النوع الصباحي أو صباحيون". إنهم عمومًا يختبرون فترة الذروة بالقرب من بداية اليوم. نسبة أقل من السكان يختبرون ذروتهم في وقت لاحق من اليوم، [وكل شخص آخر يقع في مكان ما بين المجموعتين](#). يمكنك أن تتخيل اليوم مقسمًا إلى ثلاث مراحل، قمة، هبوط وانتعاش، ولكل منها خصائص مميزة.



وقت الذروة المعرفي (الإدراكي، سواء كان ذلك في الصباح أو في وقت لاحق من اليوم بالنسبة لك، هو فرصة رائعة للعمل الذي يتطلب اهتمامًا وتركيزًا. حاول جدولة مهامك المعرفية أو الإدراكية التي تحتاج إلى تركيز في هذا الوقت، وخلال هذا الوقت، قم بخلق بعض الضغط الإيجابي في وقتك. حتى إذا كان لديك ساعة واحدة فقط متاحة للعمل مع المهام التي تتطلب إدراك عالي، فجرب العمل لمدة 25 دقيقة "بدون توقف"، متبوعًا براحة لمدة 5 دقائق، ثم كرر. خلال استراحة مدتها 5 دقائق، ابتعد عن مكتبك وتجنب النظر إلى شاشة أخرى. ربما انظر من النافذة بدلًا من ذلك.

بعد هذا التوقف القصير، حاول التركيز مرة أخرى، لمدة 25 دقيقة أخرى. أيضًا، خلال فترة الذروة، قم بضبط محيطك من أجل التركيز. حتى وجود هاتفك الذكي يمكن أن يؤثر سلبيًا على مقياسين للأداء المعرفي (أو الإدراكي): [سعة الذاكرة النشطة](#) و [ذكاء السوائل الوظيفية](#) على وجه الخصوص. ضع هاتفك بعيدًا لبضع دقائق، واحبس نفسك في غرفة إذا احتجت إلى ذلك، وفكر في الحصول على بعض سماعات إلغاء الضوضاء.



## تعلم كيفية التعافي

خلال فترة "الهبوط" في يومك، من المحتمل أن تشعر بإرهاق طفيف، لذا استمع إلى عقلك وجسمك. هذا هو الوقت المناسب لاستراحة الغداء. على الرغم من شيوعه في فنلندا (موطن Hints Performance)، فقد "انقرضت" استراحة الغداء في المملكة المتحدة، منذ فترة طويلة، حيث يتناول معظم الناس شطيرة ويتناولونها على مكاتبهم، (إذا كانوا محظوظين). إذا لم تعد تتذكر متى كانت استراحة الغداء الأخيرة لديك، فقم بإحياء هذه الممارسة.

تختلف ظروف إعادة شحن الطاقة المثلى من شخص لآخر. إذا كنت تصف نفسك بالانطوائي، فربما تذهب في نزهة بمفردك خلال فترة الهبوط في يومك. أولئك الذين يعتبرون أنفسهم أكثر انفتاحاً قد يفضلون قضاء الوقت مع زملائهم. مهما كانت الحالة، حاول اختيار نشاط لـ "وقت الهبوط" والذي سيجعلك تشعر بالتجدد في نهايته.

سواء كنت أم لم تكن مدعومًا من شركتك أو من الآخرين، حاول الحصول على بعض الضوء الطبيعي الساطع أثناء الصباح وفي منتصف النهار. يمكن أن يساعد ذلك في الحفاظ على [إيقاع الساعة البيولوجية الصحي والمستقر](#) (ساعة الجسم)، وقد يحسن نومك.

## حوّل تشتيت انتباهك إلى قوة

في حالة الإنتكاس، يجد الناس أنهم بشكل عام أكثر استعدادًا للتحويل بين المهام، وربما يكونون أكثر عرضة للتشتت. قد يكون هذا مرتبطًا بانخفاض "الكبت" أو الإندفاع في التحكم والسيطرة. ومع ذلك، هذا ليس بالضرورة أمرًا سيئًا. استخدم وقت التحويل هذا لإكمال المهام الأصغر التي تتطلب اهتمامًا أقل تركيزًا. أيضًا، كن منفتحًا على رؤى جديدة، واقض بعض الوقت في تدوين أي أفكار جديدة تظهر. قد يكون الإندفاع (أو قلة الكبت) تحديًا للعمل المكثف والذي يحتاج إلى تركيز، ولكنه أيضًا مرتبطًا بانفتاح أكبر على وجهات نظر جديدة.

## خذ قيلولة مثالية

هناك نصيحة مهمة أخرى لزيادة طاقة يومك في العمل، سواء كنت سائق فورمولا 1 أو مديرًا تنفيذيًا في Fortune 500: وهي أخذ القيلولة. في عام 1990، تعاونت إدارة الطيران الفيدرالية وإدارة الطيران الفيدرالية الأمريكية ووكالة ناسا في مشروع بحثي لسنوات عدة لاكتشاف علم القيلولة المثالي. إذا أتحت لك الفرصة، فقد ثبت علميًا أن قيلولة لمدة 25.8 دقيقة تزيد من اليقظة بنسبة 50٪ وتزيد من أداء المهام بنسبة 34٪.

هناك نصيحة مهمة أخرى لزيادة طاقة يوم عملك، سواء كنت سائق فورمولا 1 أو مديرًا تنفيذيًا في Fortune 500: القيلولة.

أخيرًا، بمجرد وصولك إلى المنزل، فكر في كيفية التوقف عن العمل. يتسم العمل العلمي بساعات غير روتينية، ويكاد يكون من المحتم إكمال بعض هذه الأعمال في المنزل. إن إحضار العمل إلى المنزل ليس بالضرورة أمرًا سيئًا. يمكن أن يجلب إحساسًا أكبر بالاستقلالية - القدرة على إكمال العمل وفقًا لسرعتك الخاصة، خارج قيود المكتب - والتركيز، مما يوفر الفرصة لحبس نفسك بعيدًا، دون تشتيت انتباه الزملاء أو العملاء. ومع ذلك، يمكن أن يأتي هذا "التواصل لبعد ساعات العمل" على حساب التعافي. على وجه الخصوص، يبدو أن كلما زاد مستوى مواصلة العمل لبعد ساعات العمل - مثل كتابة رسائل البريد الإلكتروني والرد عليها والمكالمات الهاتفية والاجتماعات وغيرها من الأعمال الموضوعية خارج ساعات العمل "العادية" كلما قلت قدرتنا على الانفصال؛ أي القدرة على الانقطاع عن العمل.

حتى لو كان ذلك لبضع دقائق فقط، فحاول قضاء بعض الوقت في التركيز على التعافي في نهاية اليوم. يمكنك أيضًا تجهيز نفسك أثناء النهار لتحسين قدرتك على الانفصال عن العمل لاحقًا. توفر القائمة التالية 5 أفكار لمساعدتك على الفصل:

1.	قم بإنشاء طقوس للإسترخاء (درب عقلك على الإبطاء).
2.	خذ فترات راحة منتظمة خلال اليوم (تدرب على الفصل).
3.	جدولة أنشطة للتعافي (احترس من عودة العقل إلى العمل).
4.	اقض وقتًا في نشاط مخالف للعمل (ركوب الدراجة بدل الجلوس أمام الشاشة)
5.	أعد اكتشاف الهوايات (افعل شيئًا تنغمس به).

إيقاعات العمل والراحة اليومية هي الأساس لتحسين الصحة والرفاهية والأداء العالي المستدام. أصحاب الأداء العالي، في كل من الرياضة والعمل، لديهم عادة العمل الجاد والتعافي الجاد أكثر.