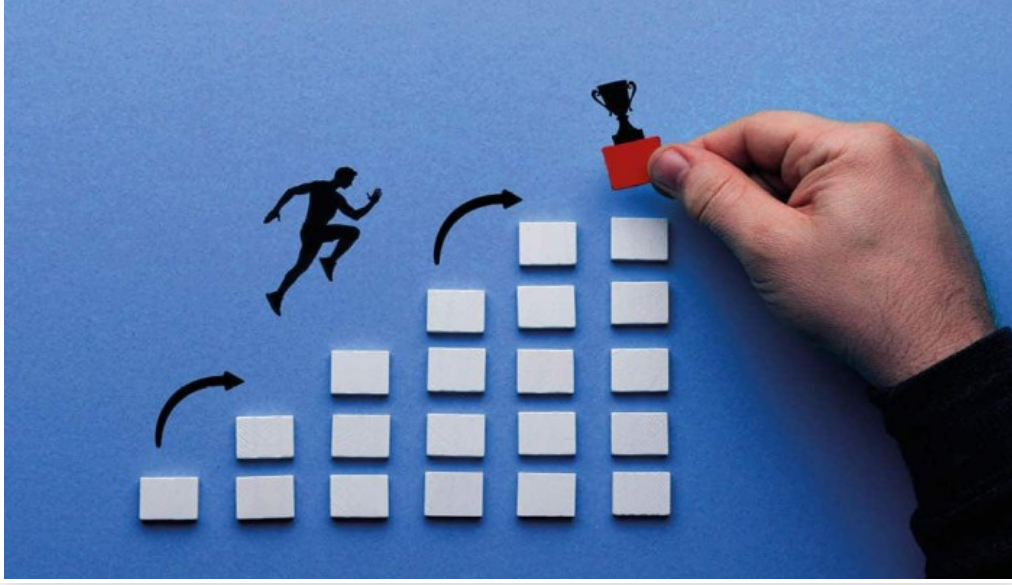


## 5 طرق لزيادة إنتاجية العمل خلال شهر رمضان



الأربعاء 20 مارس 2024 11:11 م

تزداد صعوبة العمل خلال شهر رمضان، نتيجة الإرهاق وحاجة الجسم إلى التكيف مع ساعات العمل المتغيرة ونمط الحياة المتغير مع ذلك، يمكن أن يكون الشخص منتجًا في العمل خلال شهر رمضان، وأن يحصل على أقصى استفادة من ساعات العمل المعدلة

### التخطيط المسبق

حتى خلال أيام العمل المعتادة، يساعد التخطيط المسبق على تحقيق الأهداف الخاصة بالإنتاجية في العمل، لكنه يساعد بشكل أكبر خلال شهر رمضان

ويمكنك التخطيط للاستفادة من وقت العمل في شهر رمضان واتباعه بدقة حتى يكون الشخص على دراية بما يجب عليه فعله بالضبط، مما يساعد في الحفاظ على جدول زمني وتحقيق أقصى استفادة من كل ساعة خلال اليوم، وفقًا لصحيفة "ديلي ستار".

ويجب أيضًا تنظيم العمل قدر الإمكان ويُنصح بمباشرة المهام التي تتطلب مزيدًا من التركيز أو التفكير الاستراتيجي في بداية اليوم حيث تكون في أعلى مستويات الطاقة لديك ولديك عقل منتعش خلال تلك الفترة

وقم بإنهاء المهام المعتادة الأخرى خلال النصف الثاني من اليوم

### العمل من المنزل

إذا كان عمالك يمنح المرونة في العمل، ويسمح بالعمل من المنزل، فعليك استغلال ذلك قدر ما تستطيع

وتتسبب الرحلة من وإلى المكتب، خاصة مع الاختناق المروري خلال شهر رمضان، في إهدار ساعات طويلة وفقدان الطاقة، مما يؤثر في النهاية على الإنتاجية

لذا، فإنه من الأفضل أحيانًا العمل من المنزل إذا كان مسموحًا بذلك

سيؤدي ذلك إلى ساعات عمل أطول، حيث يمكن إكمال المزيد من المهام ويزيل الإرهاق الذي قد يسببه ازدحام المواصلات

حاول جدولة عمالك على مدار الأسبوع بطريقة يمكنك من خلالها العمل من المنزل لمدة يوم أو يومين، من خلال عدم عقد أي اجتماعات شخصية أو عمل جماعي خلال تلك الأيام

### ممارسة التمارين الرياضية

قد تبدو ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان أمرًا غير بديهي، لكن من المهم أن تنشط نفسك خلال شهر رمضان

تعمل التمارين الرياضية على تنشيطك وتجديد نشاطك وتجديد مستويات الطاقة لديك، مما يجعلك أكثر إنتاجية في العمل كما أنه يعزز عملية التمثيل الغذائي ويحسن مزاجك!

ويمكنك تخصيص وقت لممارسة الرياضة بعد الإفطار وإذا كنت تفضل ممارسة الرياضة خلال النهار، فإنه ينصح بممارسته في الصباح قبل بدء العمل فقط تأكد من تجنب ممارسة التمارين الرياضية الثقيلة خلال تلك الساعات وإعطاء الأولوية للتمارين الخفيفة

### استثمار فترات الراحة

خلال شهر رمضان، يتم إلغاء بعض فترات الراحة مثل استراحات الوجبات الخفيفة والغداء، مما يتيح المجال جيدًا لاستخدام هذا الوقت بكفاءة

ويمكنك استخدام هذا الوقت كوقت للتركيز، لإنجاز المزيد من العمل، أو إكمال أي مهام أخرى

ويمكنك أيضًا القيام بنزهة قصيرة خلال هذه الأوقات إذا كنت تشعر بالحمول وانخفاض مستويات الطاقة، مما سيمكنك على استعادة التركيز

ومن الصعب جدًا على مدمني الكافيين التركيز أثناء النهار دون تناول القهوة، ويكون هذا أكثر تأثيرًا أثناء استراحات القهوة المعتادة بدلاً من ذلك، يمكنك رش الوجه ببعض الماء أو إجراء محادثة مع زملائك لتتخلص من الخمول والصداع

## خطط لنومك وأكلك

تؤثر أنماط نومك وتناولك للطعام بشكل مباشر على مدى إنتاجيتك في العمل. قلة النوم تجعل الشخص يشعر بالخمول والتعب في العمل. لذا، يمكنك إما أن تنام مبكرًا وتبدأ يومك مباشرة بعد صلاة الفجر، أو يمكنك اتباع روتين تحصل فيه على قسط كافٍ من النوم حتى مع استراحة السحور. أما بالنسبة للوجبات، تجنب الإفراط في تناول الطعام وتناول الأطعمة الصحية. إذ أن الإفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار والسحور يسبب عسر الهضم ويجعلك تشعر بالغبثان في اليوم التالي في العمل. وينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين وتعزز مستويات الطاقة. تجنب الكافيين لأنه قد يؤثر على وقت نومك ويسبب الجفاف. كما ينصح بالإكثار من شرب الماء خلال الفترة ما بين الإفطار والسحور.