

# ઊંઝાં, સમય અને ઊંઘ



**ટેક ઓફ**  
શિશિરરામાવત



**રો** ન ફીડમેનનું નામ સાંભળ્યું છે તમે? વેલ, ન સાંભળ્યું હોય તો પણ કશો વાંધો નથી. રોન ફીડમેન અમેરિકન છે, જાણીતા સાયકોલોજિસ્ટ અને બિહેવિયર ચેઈન્જ એક્સપર્ટ છે. ઢુનિયાભરમાં ખ્યાતિ પામેલાં મેગેઝિન-અખબારોમાં તેઓ લેખો લખે છે. ‘ધ બેસ્ટ પ્લેસ ટુ વર્ક’ નામનું એમણે લખેલું નોન ફિક્શન પુસ્તક બેસ્ટસેલર રહી ચૂક્યું છે.

રોન ફીડમેન એક જગ્યાએ લખે છે કે લાઈફમાં ઘણી વાર આપણી સ્થિતિ ખાડામાં ફસાયેલી પેલી ગાડી જેવી થઈ જતી હોય છે. વ્હીલ ખાડામાં એવું ફસાઈ ગયું હોય કે એન્જિન બિચારું ખૂબ જોર લગાડતું હોય તો પણ ગાડી એક ઈંચ સુધ્યાં આગળ ન વધી શકે. આપણે મહેનત તો ખૂબ કરતા હોઈએ, પણ આપણું પરફોર્મન્સ એક સ્તર પર આવીને સ્થિર થઈ ગયું હોય. આવી સ્થિતિમાં શું કરવાનું?

રોન ફીડમેન કહે છે કે કરિયરમાં જો જડતા અનુભવાતી હોય તો સક્સેસ ડીવરનો ઉપયોગ કરવાનો. આ સક્સેસ ડીવર એટલે ઊર્જા, સમય અને ઊંઘ. ફીડમેન આ ત્રણેય વિશે વિગતે વાત કરે છે. વાત આમ તો સાવ સીધીસાદી છે, પણ સરળ અને સ્વયં સ્પષ્ટ જણાતી વાતો એક્સપર્ટના મોઢે સાંભળીએ તો ક્યારેક વધારે અસર કરતી હોય છે. ચાલો, ત્રણેય મુદ્દા વારાફરતી જોઈએ. ઓવર ટૂ રોન ફીડમેન...

**1. ઊંઝાં :** સૌથી પહેલાં તો સફળતાને તીવ્ર બનાવવાની ઈચ્છા ધરાવનારાનાં તન-મનમાં પૂરતી ઊર્જા હોવી જોઈએ. ગુડ ન્યૂઝ એ છે કે આપણાં સૌના શરીરમાં ઉપરવાળાએ કુદરતી પાવર પ્લાન્ટ્સ મૂકેલા જ છે. આપણે ઘાઈફ્ટસ્ટાઈલમાં થોડા ફેરફાર કરીએ તો શરીર આપોઆપ એનર્જીનાં નવાં પડીકાં ખોલતું જશે. આ રહી સાદી એનર્જી ટિપ્સ.

સવારના ભાગમાં આપણા પેટમાં વધારે પ્રોટીન જાય તે વાતનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. પ્રોટીન શામાંથી મળે? દૂધ-દહીં-ચીઝ જેવી ડેરી પેદાશોમાંથી, બદામ અથવા પીનટ બટરમાંથી, જો તમને ઈંડાં ખાવામાં બાધ ન હોય તો એમાંથી. સવારના પહોરમાં પેટમાં પ્રોટીન જશે તો દિવસ દરમિયાન ભૂખ ઓછી લાગશે. પરિણામે આચરફૂચર ખાવાની ઈચ્છા ઓછી થશે. ઈવન બપોરે

**આપણે મહેનત ખૂબ કરતા હોઈએ, પણ આપણું પરફોર્મન્સ અને કરિયર એક સ્તર પર આવીને અટકી ગયાં હોય ત્યારે શું કરવું?**

જમતી વખતે પણ ભોજન પર તૂટી પડવાનું મન નહીં થાય. બપોરે ઠાંસી ઠાંસીને ન જમવાથી બગાસાં નહીં આવે, સુસ્તી નહીં ચડે.

બીજી વાત. સવારે આપણા પેટમાં પધરાવાતું પહેલું પીણું કોફી કે ચા ન હોવાં જોઈએ. સવારે જાગીએ ત્યારે આપણાં શરીરમાં કોર્ટીસોલ નામનો કુદરતી અંતઃસ્ત્રાવ ઝરતો હોય છે. કોર્ટીસોલ આપણને વધારે જાગૃત અને સજાગ બનાવે છે. સવારના પહોરમાં કોફી કે ચા પી લેવાથી આપણા શરીરને કોર્ટીસોલ પર આધાર રાખવાને બદલે કેફિન પર આધાર રાખવાની ટેવ પડી જાય છે. નિજાતો તો કહે છે કે સવારે ઊઠ્યા પછી બે કલાક સુધી ચા-કોફીથી દૂર રહેવું જોઈએ. પહેલાં કોર્ટીસોલને એનું કામ કરવા દો. એનો પ્રભાવ ઘટે પછી તમતમારે ચા-કોફી ગટગટાવી શકો છો.

ત્રીજો મુદ્દો જરા વિરોધાભાસી છે. બપોરે સુસ્તી જેવું લાગે ત્યારે એનર્જી ફીલ કરવા હળવી એક્સરસાઈઝ કરવી. એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે. આપણે બેસી કે સૂતા રહીએ તો એનાથી કંઈ ઊર્જા બચતી નથી. હલનચલનના અભાવે ઊલટાનું આપણને વધારે થાક જેવું લાગે છે. એક જગ્યાએ બેસીને કામ કરતા હોઈએ ત્યારે વચ્ચે

અનુસંધાન છઠ્ઠા પાને

**સાંઈ મહાદેવ સમ્રાટ**  
ON THE SPOT સચોટ પરિણામ NRI ચ્.