



شما چند ساعت در هفته کار می‌کنید؟ آیا به ساعت کاری خود افتخار می‌کنید؟ اگر شما هم همانند بسیاری از متخصصین عرصه کسب و کار باشید، فکر می‌کنید که هرچه بیشتر کار کنید، بیشتر می‌توانید به تلاش‌های خود افتخار کنید. این موضوع به ویژه در میان کارآفرینان رایج است و حتی ممکن است به پدیده‌ای به نام "رجزخوانی مشغله" یا bragging busy بیانجامد. کارفرمایان هم در مورد میزان ساعاتی که کار کرده‌اند به خود می‌بالند و در مورد آن اغراق می‌کنند تا مهم‌تر به نظر برسند.

اما چرا این طور است؟ باید گفت که بخشی از این موضوع ریشه در ارزش‌های اصلی فرهنگ افراد دارد. آن‌ها برای زمان ارزش قائل هستند و سعی می‌کنند نهایت بهره را از زمان ببرند چون وقت طلاست و طلا هم ارزشمند است. و بخش دیگر آن به رویای افراد باز می‌گردد که در آن فرد با کار و تلاش زیاد خود به ثروت و کامیابی می‌رسد. تصور ما این است که تنها با کار زیاد است که می‌توانیم به موفقیت برسیم و این امر هم تنها با بیشتر کردن ساعت کاری و تلاش مضاعف میسر می‌گردد.

مطلب پیشنهادی



عادت‌های مخرب خود را بشناسیم!

۱۸ عادت مخرب که موفقیت شما را به تاخیر می‌اندازند!

اگر پرکاری و ساعات کاری طولانی را با فناوری‌های پیشرفته ادغام کنید به پدیده جدیدی به نام "Telepressure" می‌رسیم که به وضعیتی اشاره دارد که فرد دچار درگیری بیش از حد با تلفن و تکنولوژی در زمینه‌های کاری است و میل بالایی به پاسخگویی بلافاصله دارد و شما فرهنگ زیاد کار کردن را دارید که افراد را بر اساس میزان ساعت کار، زمان کم استراحت و میزان تلاش آن‌ها ارزشیابی می‌کند. شاید فکر کنید که این پدیده خیلی هم بد نیست چون به کارآفرینان کمک می‌کند تا بهره‌وری بیشتری داشته باشند، اما در واقعیت این کار به بهره‌وری آن‌ها آسیب می‌زند.



کاهش باردهی

طبق یک مطالعه، افزودن ساعات کاری در هفته تا اندازه‌ای موجب سرعت بخشیدن در انجام کارهای مقرر شده می‌گردد. با این حال، بعد از 50 ساعت، شاهد افت شدیدی در بهره‌وری خواهیم بود. اگر شما 50 ساعت یا بیشتر در هفته کار می‌کنید، بهره‌وری شما (کل کار مفیدی که انجام داده‌اید) متناسب با مقدار ساعاتی که کار می‌کنید، کاهش می‌یابد. این روند کاهشی با افزایش ساعاتی که برای برنامه کاری خود در نظر گرفته‌اید، افزایش می‌یابد تا جایی که می‌توان گفت فردی که 70 ساعت در هفته کار می‌کند همان نتیجه‌ای را می‌گیرد که یک فرد با 55 ساعت کار در هفته بدست می‌آورد. علتش چیست؟

خستگی

بخشی از علت کاهش بهره‌وری افراد، خستگی است. با افزایش خستگی، بهره‌وری به طور حتم کاهش می‌یابد. وقتی بالای 50 ساعت در هفته کار می‌کنید، در واقع از زمان خواب و استراحت خود می‌زنید. کمبود خواب و استفاده مداوم از انرژی مغز منجر به احساس خستگی در فرد می‌شود تا جایی که کافئین هم دیگر اثری ندارد. کیفیت کار هم پایین می‌آید و مشکل یادگیری و به خاطر سپردن موضوعات جدید دشوار می‌گردد.



چندوظیفگی

وقتی صدها کار را در لیست وظایف خود می‌گنجانید، چاره‌ای نیست جز این که چندین کار را به طور همزمان پیش ببرید و همانطور که می‌دانید چندوظیفگی متضاد بهره‌وری است. مثلاً وقتی که در وسط جلسه بازاریابی به چگونگی تهیه گزارش فروش فکر می‌کنید یا هنگام صحبت با مشتری مشغول چک کردن ایمیل‌های خود هستید، به طور حتم کیفیت کارتان پایین می‌آید.

فرسودگی شغلی

کار کردن طولانی مدت بدون استراحت و یا رفتن به تعطیلات، شما را به احساس فرسودگی شغلی نزدیک می‌کند. تعطیلات آخر هفته، استراحت‌های شبانه و رفتن به سفرهای چند روزه همگی برای گشایش ذهن شما مهم و ضروری هستند و این فرصت را به شما می‌دهند تا کمی از کار خود فاصله بگیرید. کار مداوم بدون هیچ استراحتی در نهایت شما را مبتلا به فرسودگی شغلی می‌کند و شور و اشتیاق شما را برای کار کاهش می‌دهد و این یعنی کاهش بهره‌وری.



پیامدهای ناخوشایند سلامتی

و در آخر این که کار زیاد و ساعت‌های کار طولانی پیامدهای ناخوشایندی را برای سلامت شما به دنبال خواهد داشت. احتمال ابتلا به بیماری در شما بیشتر خواهد شد و احساس سلامتی و سرحال بودن در شما کاهش می‌یابد. یعنی روزهای بیشتری را بیمار هستید و مجبورید وقت بیشتری را صرف مراجعه به پزشک نمایید و به طبع از کار خود عقب می‌مانید.

سخت کار کردن چیز بدی نیست و افتخار کردن به ساعات کاریتان هم هیچ ایرادی ندارد. اما خطر زمانی احساس می‌شود که حجم کار شما نسبت به کیفیت کار و سلامت شما در الویت قرار می‌گیرد. مهم‌ترین چیز در زندگی تعادل است. هرچه بیشتر به وضعیت سلامت خود توجه کنید، بهره‌وری بیشتری را در کار خود تجربه خواهید کرد.

منبع:

[Entrepreneur](#)

تاریخ انتشار:

03 مهر 1396

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/9769/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D9%81%D8%B1%D9%87%D9%86%DA%AF-%D8%B2%DB%8C%D8%A7%D8%AF-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D8%A8%D9%87-%D8%A8%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D9%88%D8%B1%DB%8C-%D9%88-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B4%D9%85%D8%A7-%D8%A2%D8%B3%DB%8C%D8%A8-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%B1%D8%B3%D8%A7%D9%86%D8%AF>