



با وجود هشدارهای متعددی که در خصوص کار بیش از اندازه و مداوم داده می‌شود اما باز هم خیلی‌ها از رفتن به مرخصی و تعطیلات طفره می‌روند. در واقع طبق یک تحقیقات آماری که در سال 2015 توسط موسسه Glassdoor انجام شد؛ کارمندان آمریکایی فقط ۵۱ درصد از تعطیلی‌های با حقوق خود را استفاده می‌کنند.

«مایکل کر» یک سخنگوی بین‌المللی در خصوص کسب و کار و نویسنده کتاب معروف The Humor Advantage می‌گوید: «برخی از افراد به کار کردن اعتیاد دارند. آن‌ها دائماً فکر می‌کنند از کارشان عقب هستند و اگر بخواهند به مرخصی بروند بیشتر از کارشان عقب می‌افتند. برخی از نگاه رئیسشان می‌ترسند؛ به خصوص اگر کس دیگری از مرخصی‌هایش استفاده نکند. این شرایط در صنایعی که رقابت در آن‌ها شدت زیادی دارد بدتر است چون کارمندان پیش خودشان فکر می‌کنند اگر به مرخصی بروند ممکن است کارشان را از دست بدهند و هنگام بازگشت از سفر فرد دیگری جای آن‌ها نشسته باشد.»

مطلب پیشنهادی



۸ کار روزانه برای ورزش دادن ذهن و جلوگیری از تبلی مغز چگونه حافظه و تمرکز خود را تقویت کنیم؟

اما مهم نیست که چقدر نگران باشید؛ چقدر به کارتان علاقه دارید. ثابت شده که اگر در طول کار مداوم مرخصی نگیرید یا به سفر نروید، می‌تواند سلامتی شما را به شدت تهدید کند و مشکلات بسیاری برایتان به وجود بیاورد. لیست مشکلات جسمی ناشی از کار بی‌انتها لیست طول و درازی است: شب بیداری‌های زیاد؛ مشکلات مربوط به ناحیه شکم؛ زودرنجی و کج‌خلقی؛ دردهای زیاد در ناحیه کمر و سردردهای مزمن. در تحقیق دیگری که در سال 2015 توسط کالج لندن انجام شد مشخص شد که کار بیش از اندازه تا 33 درصد خطر ایست قلبی و 13 درصد حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

علاوه بر تمام مواردی که در بالا گفته شد، کاهش بهره‌وری؛ از بین رفتن خلاقیت و اشتباهات فاحش از دیگر نتایج چشم‌پوشی کردن از مرخصی گرفتن و نرفتن به تعطیلات است. مرخصی و تعطیلات می‌تواند باعث تجدید قوا شود و کمک کند تا با انرژی بیشتری به کار خود برگردید و راحت‌تر با چالش‌های روزانه و استرس‌های مختلف سازگار شوید.



روز کاری خود را چگونه آغاز نکنیم
10 اشتباهی که ممکن است در 10 دقیقه اول یک روزکاری انجام دهید

«کر» می‌گوید: فاصله گرفتن از کارحتی برای یک یا دو روز می‌تواند دید کلی شما نسبت به زندگی را بهبود بخشد؛ روابط شخصیتان را قوی‌تر کند و میزان رضایت و خشنودی را افزایش دهد. همه این‌ها باعث می‌شود تا یک انسان شادتر و سالم‌تر در سر کار حاضر شود. هم‌چنین کسانی که سر وقت از مرخصی و تعطیلات خود استفاده می‌کنند، زمان بازگشت به کار ایده‌های جدیدی با خود می‌آورند. کسانی که می‌ترسند امنیت کاریشان را از دست بدهند بهتر است به نتیجه عکس آن هم فکر کنند: «اگر در محل کارتان فرد باارزشی باشید؛ مرخصی گرفتن باعث می‌شود تا همکاران و به‌خصوص ریاستان بیشتر به ارزش شما پی ببرند.»

اگر یکی از این ۱۲ نشانه را در خود دیدید باید خیلی سریع مرخصی گرفته و به تعطیلات بروید:

۱ - کم‌کم شبیه عکس پاسپورت خود می‌شوید

به گفته «کر» این یک جُک قدیمی است که حقایق زیادی در آن وجود دارد. هر استرس کاری که باعث فرسودگی و خستگی شما از کارتان می‌شود به نشانه بالارفتن پرچم قرمز است: رفتار تند با همکاران؛ نداشتن تمرکز بر روی کارهای روزانه؛ سردردهای مزمن و شدید؛ درد کمر؛ مشکلات مربوط به شکم و سایر مواردی که در رابطه با سلامتی فرد به‌وجود می‌آید.



۲ - شب‌ها به سختی خوابتان می‌برد

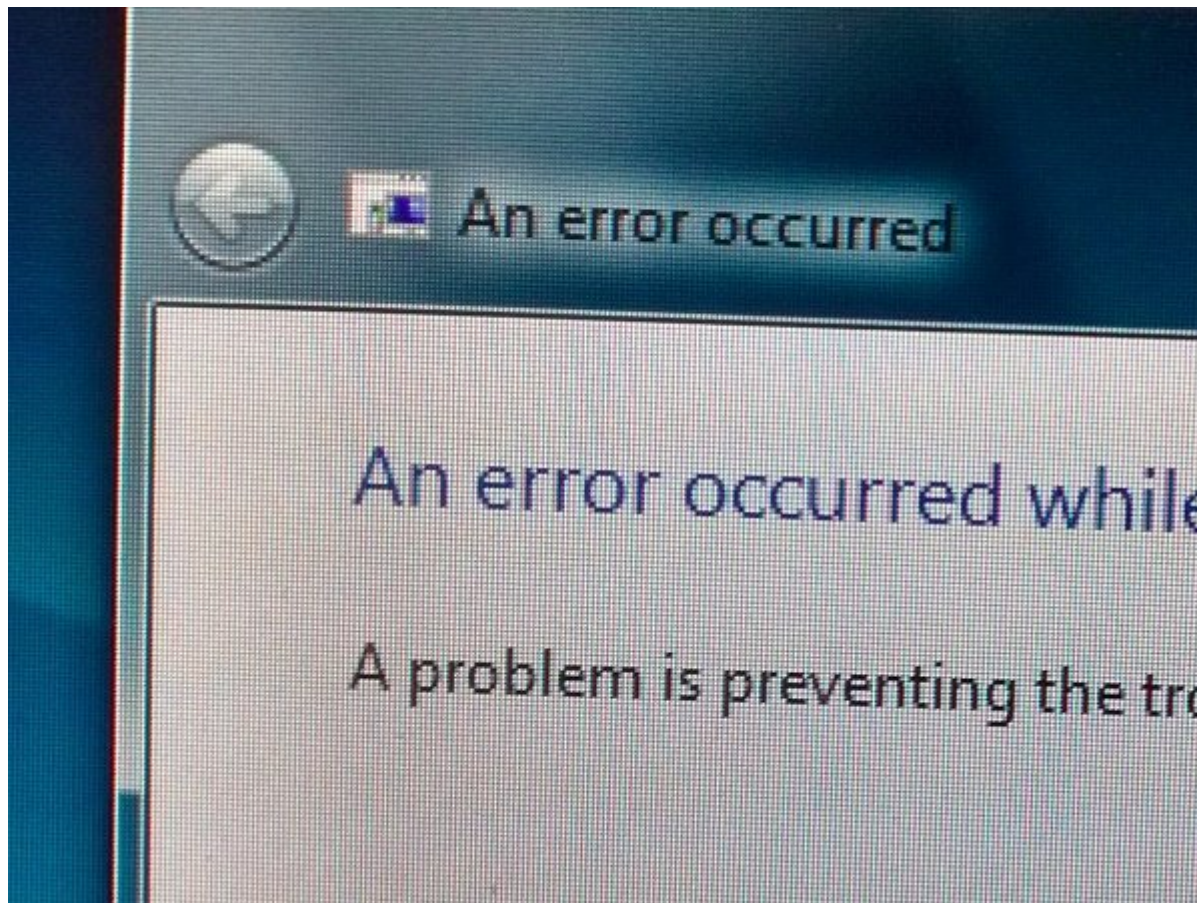
اگر شب‌ها راحت خوابتان نمی‌برد؛ اگر ناگهان ساعت ۳ صبح از خواب می‌پرید و تا صبح بیدار هستید؛ تمام مسائل مربوط به خواب می‌تواند نشانه‌ای از کار زیاد و استرس باشد؛ شاید هم بیش از اندازه روی کارتان تمرکز کرده‌اید و به هیچ چیز دیگری توجه نمی‌کنید.

۳ - زمانی که اتفاقات مهم زندگی شخصیتان را فراموش می‌کنید یا آن‌ها را از دست می‌دهید

اگر خیلی از دوره‌های خانوادگی را از دست می‌دهید؛ اگر مانند سابق با دوستان دوران مدرسه یا دانشگاه خود وقت نمی‌گذرانید؛ باید سعی کنید در زمان‌های مرخصی و در تعطیلات دوباره با تمام خانواده و دوستان قدیمی ارتباط برقرار کنید.

۴ - میزان اشتباهاتی که در محل کار از شما سر می‌زند از حد متعارف خارج شده است

مهم این نیست که چه خطایی از شما سر می‌زند؛ اشتباهات در گزارش‌های مالی یا تراکنش‌های مشتریان همگی جزئی از کار است. اما اگر اخیراً بیش از حد معمول اشتباه می‌کنید؛ این‌ها همه نشانه است؛ نشانه آن‌که باید سخت‌افزار ذهن‌تان ریست شود و در این مواقع هیچ چیزی مانند مرخصی و تعطیلات نمی‌تواند ذهن شما را به‌طور کامل ریست کند.



۵ - مثل سابق اشتیاق به کار ندارید

اگر مانند گذشته هیچ علاقه‌ای برای رفتن به سر کار در صبح‌های شنبه ندارید یا این‌که فعالیت‌هایی که زمانی باعث ایجاد هیجان در شما می‌شد اما الان دیگر آن حس سابق را ندارید مسلماً به یک وقفه احتیاج دارید. اگر روحیه کاریتان پایین آمده و فراموش کرده‌اید که چه عاملی باعث شده بود تا عاشق کارتان شوید؛ زمان آن رسیده تا از آن فاصله بگیرید و تا جایی که می‌توانید دور شوید.

۶ - مانند گذشته شوخ‌طبع نیستید

این مورد یکی از بارزترین نشانه‌ها است؛ مانند گذشته‌های نه چندان دور به‌سادگی خنده‌تان نمی‌گیرد. شاید پیدا کردن دلیلی برای خندیدن برایتان سخت شده پس باید مرخصی بگیرید.

۷ - چالش‌های کوچک روزانه تبدیل به کوهی از مشکل شده‌اند

حل چیزهایی که زمانی برای شما مثل آب خوردن بود تبدیل به موانعی غیرقابل عبور شده‌اند. فقدان یک چشم‌انداز سالم و تمیز نسبت به مسائل و مشکلات بدون شک نشانه آن است که باید توان ذهنی خود را دوباره تقویت کنید.



۸ - تمام زندگی شما در کار خلاصه شده است

اگر هویت خود را در کاری که انجام می‌دهید؛ می‌بینید به مرحله‌ای می‌رسید که خود واقعی‌تان را فراموش می‌کنید. وقتی به اینجا رسیدید تنها راه چاره گرفتن مرخصی است.

۹ - حاضرید همه خوشی‌ها و چیزهای خوب زندگی را فدای کار کنید

وقتی بیشتر زمان خارج از محل کار را به فکر کردن یا صحبت کردن در مورد کار می‌گذرانید می‌توانید با رفتن به تعطیلات چند روزه نمرکزتان را احیاء کنید.

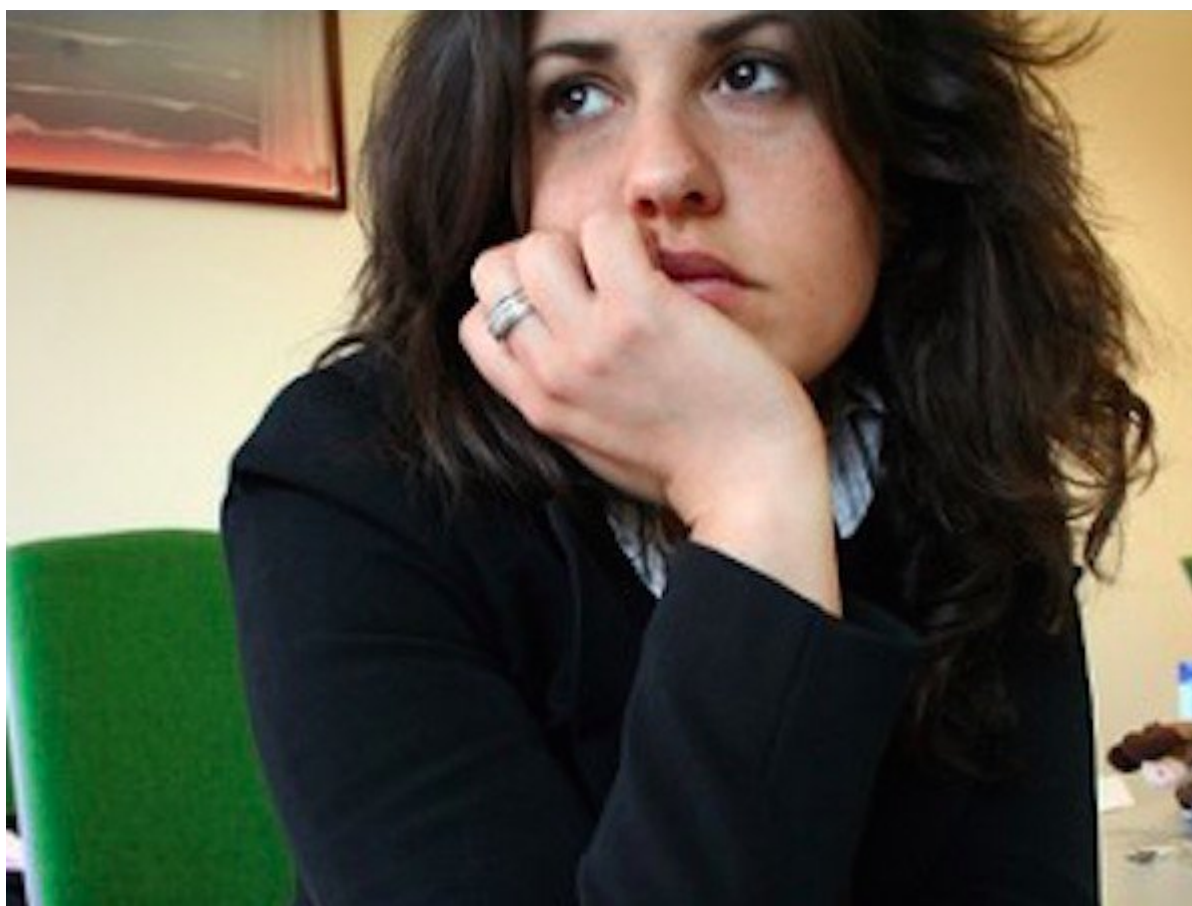
۱۰ - برای مقابله با استرس تصمیمات نادرست می‌گیرید

پرخوری کردن؛ صرف‌نظر کردن از تمرینات ورزشی روزانه یا هر کاری که برای سلامتی بدن مضر است نشانه آن است که نیاز به مرخصی دارید.



۱۱ - تعطیلات آخر هفته برای شما واقعا تعطیل نیست

به جای اینکه به پارک و طبیعت بروید و کمی ورزش کنید یا کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید تنها کاری که می‌کنید افتادن روی کاناپه و خوابیدن است. یعنی این که قوای بدنی شما به قدری تحلیل یافته که توانی باقی نمانده و سطح انرژی به پایین‌ترین حد خود رسیده است و تمام این‌ها برای سلامتی مضر است.



۱۲ - در مورد همه چیز رویاپردازی می‌کنید

اگر در محل کار به بردن بلیط بخت‌آزمایی یا تعطیلات رویایی در رویایی‌ترین جاهای روی زمین فکر می‌کنید و مانند گذشته روی کار؛ اهداف شرکت و رسیدن به جایگاه بالاتر تمرکز ندارید یعنی وقت آن شده تا به فکر تهیه بلیط و رفتن به مسافرت باشید.

=====

شاید به این مطالب هم علاقه‌مند باشید:



۱۰ جمله‌ای که نباید در یک مصاحبه شغلی بگویید!



11 تلقینی که افراد موفق هر روز با خود تکرار می‌کنند



برای رسیدن به آرزوها این ۷ نکته کلیدی را به خاطر بسپارید



بازدید از این 8 سایت هوش‌تان را افزایش می‌دهد



۱۴ چیزی که لازم نیست همیشه به آن‌ها جواب مثبت بدهید



20 نکته کلیدی مدیریت زمان که بهتر است در جوانی بیاموزید



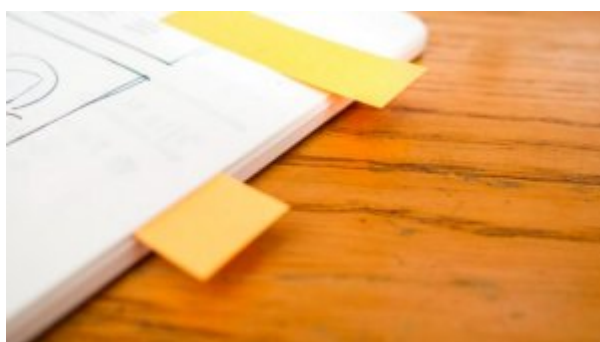
افراد موفق، این هشت چیز را قربانی می‌کنند



۶ ترس بزرگی که مانع راه‌اندازی کسب‌وکار جدیدی می‌شوند



تابلوی موفقیت خود را به دیوار کدام خانه نصب می‌کنید؟ (نگاهی به چهارخانه موفقیت)



این ۱۲ عادت قائل بهره‌وری شما هستند



برای رسیدن به موفقیت، این ۸ نکته را از مؤسس علی‌بابا یاد بگیرید



اگر این ده ویژگی را دارید؛ کارآفرین هستید!

منبع:

بیزینس اینسایدر
تاریخ انتشار:
20 خرداد 1395

نشانی منبع:

[https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/3485/%D8%A8%D8%A7-%D8%AF%D8%B1-%D8%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%B1%D8%A7-%D9%85%D8%AA%D9%88%D9%82%D9%81-%D9%88-%D9%85%D8%B1%D8%AE%D8%B5%DB%8C-%D8%A8%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D8%AF%D9%86-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%DB%B1%DB%B2-%D9%86%D8%B4%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%B3%D8%B1%DB%8C%D8%B9%D8%A7-%D9%86%D8%B4%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%B3%D8%B1%DB%8C%D8%B9%D8%A7-%D8%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%B1%D8%A7-%D9%85%D8%AA%D9%88%D9%82%D9%81-%D9%88-%D9%85%D8%B1%D8%AE%D8%B5%DB%8C-%D8%A8%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D8%AF](https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/3485/%D8%A8%D8%A7-%D8%AF%D8%B1-%D8%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%B1%D8%A7-%D9%85%D8%AA%D9%88%D9%82%D9%81-%D9%88-%D9%85%D8%B1%D8%AE%D8%B5%D8%8C-%D8%A8%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D8%AF%D9%86-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%DB%B1%DB%B2-%D9%86%D8%B4%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%B3%D8%B1%DB%8C%D8%B9%D8%A7-%D9%86%D8%B4%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%B3%D8%B1%DB%8C%D8%B9%D8%A7-%D8%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%B1%D8%A7-%D9%85%D8%AA%D9%88%D9%82%D9%81-%D9%88-%D9%85%D8%B1%D8%AE%D8%B5%DB%8C-%D8%A8%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D8%AF)