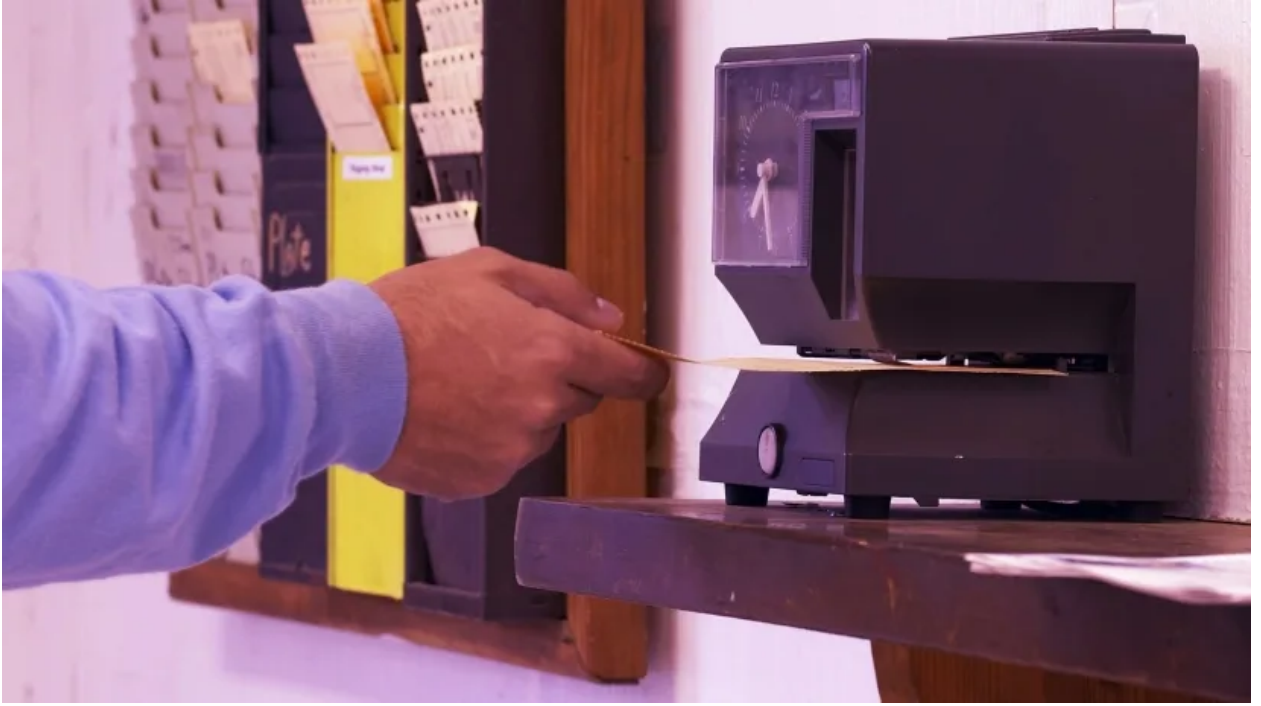


العمل لوقت إضافي لا طائل منه.. هكذا تقول الدراسات

كتبه مايك تايلور | 2 فبراير، 2017



ترجمة حفصة جودة

ما عدد الساعات التي تعملها طوال الأسبوع؟ إذا كنت تدير عملك الخاص؛ فعلى الأرجح ستكون إجابتك أنك تعمل 40 ساعة في الأسبوع، لكن تخميني هو أنك تعمل 50 ساعة وربما أكثر.

لا تشعر بالسوء؛ لست وحدك، فبالرغم من انتشار مفاهيم الدخل السليبي وأتمتة العمل؛ إلا أن معظم رجال الأعمال ما زالوا يعملون لعدد ساعات غير منتظم، وغالبا ما يتجاوزون 60 ساعة أسبوعياً.

بالنسبة للعديد منكم؛ من الصعب الإجابة على هذا السؤال حول ساعات العمل، فغالبا ما تمتزج ساعات العمل مع بقية اليوم، فأنت لا تعلم حتى ماذا تسمي بقية اليوم (ربما تسميه "ما تبقى من اليوم").

هذه هي الحقيقة المؤسفة؛ فالاعتقاد الذي وصلنا إليه هو أنه لا بأس من العمل طوال اليوم، وأن الأشخاص الناجحين يعملون لعدد ساعات لا نهائية، لأن الفرص لا تنام، أليس كذلك؟

الفرص تنام أيضاً

حسنًا؛ كما اتضح فيبدو أن الفرص تنام وتحصل على بعض الراحة أيضًا، فهي تعلم متى يجب أن ينتهي العمل وترغب في أن تنتهي أنت أيضًا من عملك، فوق وجد الباحثون أن العمل لساعات إضافية؛ تحديدًا أكثر من 50 ساعة في الأسبوع؛ مجرد مضيعة للوقت من وجهة نظر انتاجية.

تقول الأبحاث في منظمة "IGDA": "تبدأ الانتاجية في التناقص عندما تبدأ في العمل لوقت إضافي، وتتواصل في الانخفاض حتى تصل إلى 60 ساعة عمل أسبوعيًا لمدة 8 أسابيع، ما يمكن إنجازه من العمل في هذا الوقت يعادل ما يتم إنجازه عند العمل 40 ساعة أسبوعيًا لمدة 8 أسابيع"

حسنًا؛ إذا كان هذا الوقت من العمل كثيرًا جدًا، ما عدد الساعات المناسبة أسبوعيًا؟ في إحدى الدراسات بجامعة أوكسفورد؛ وجدوا أن الأشخاص الذين يعملون أكثر من 50 ساعة أسبوعيًا يبدأ انتاجهم في الانخفاض بعد هذه الساعات، لذا وفقًا للأبحاث تعتبر الـ 50 ساعة رقمًا مثاليًا، لكن هل هذا الرقم مناسب لرجال الأعمال؟

إذا كنت جزءًا من عالم الأعمال الطبيعي، فعادة ما تبدأ عملك في الساعة الـ 6 أو الـ 7 أو الـ 8، وتنتهي في الـ 4 أو الـ 5 أو الـ 6، بالنسبة لأصحاب العمل؛ يعتبر هذا المفهوم شيئًا جديدًا، إذا بدا أن هذا الوقت ليس كافيًا للقيام بكل شيء، حينها ينبغي تغيير طريقة العمل لتحقيق أقصى قدر من الانتاجية.

على سبيل المثال، قم بتقسيم ساعات العمل لعدة فترات مما يساعد على إبقاء عقلك منتعشًا أثناء العمل، فقد وجدت الدراسات أن العمل لساعة أو ساعتين ثم الحصول على راحة ما بين 20 وحتى 30 دقيقة يحافظ على عقلك منتعشًا ويساعدك على تحقيق إنجاز أكبر في وقت أقل، أفضل وصف لهذه الطريقة هو "الإيقاع الفوق-يومي".

وبغض النظر عن كيفية تنظيم ساعات العمل، تذكر أن تخطط للعمل بساعات معقولة، وهذا يعني ألا تقوم بكتابة تغريدات أثناء تنظيف أسنانك، أو أن تقوم بالردشة وكتابة المنشورات أثناء تحضير الطعام.

بالطبع مثل أي شيء آخر في الحياة، هناك دائمًا مد وجزر في جدول العمل، فأحيانًا تحتاج للعمل وقتًا إضافيًا لإتمام مشروع ما في الوقت المحدد، لكن المشكلة تظهر عندما يتحول العمل إلى "مد" دائم، وتبرير هذا الإدمان للعمل مع أي مشروع تعمل عليه قد يتحول إلى مشكلة كبيرة.

في النهاية، لقد أظهر العلم أننا بحاجة للتوازن في حياتنا؛ إذا أردنا تحقيق أكبر قدر من السعادة والإنتاج في الوقت نفسه، وعليه رغم أنني أكره الاعتراف بذلك؛ لكن زوجتك على حق فأنت تعمل كثيرًا، العمل ما بين 8 إلى 10 ساعات في اليوم يبدو معقولًا، إذا زاد الأمر عن ذلك فلن تتمكن من تحقيق أي إنتاج.

لنكن صادقين؛ بغض النظر عما يقوله الآخرون، غالبًا سوف تحتاج للعمل أكثر من 50 ساعة في أسبوع ما، حينها يمكنك العمل بضع ساعات يوم السبت، لكن ينبغي أن تنتبه لعدد الساعات التي تحددها للعمل حتى لا يصبح الأمر خارج السيطرة، من الضروري أن تحصل على يوم ونصف من الراحة كل أسبوع على الأقل، تتوقف فيه عن العمل تمامًا وتقوم بقضاء الوقت في العالم الحقيقي

مع عائلتك وأصدقائك، باختصار؛ احصل على بعض الحياة.

المصدر: [إنترنت](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/16468](https://www.noonpost.com/16468)