



کاهش تمرکز کارمندان پس از صرف ناهار طولانی در محل کار

روانشناسان آلمانی اعلام کردند که صرف ناهارهای طولانی در محل کار کنترل شناختی کارمندان را در ساعات پس از ناهار گرفته و آنها بی دقت تر می شوند.

روانشناسان آلمانی اعلام کردند که صرف ناهارهای طولانی در محل کار کنترل شناختی کارمندان را در ساعات پس از ناهار گرفته و آنها بی دقت تر می شوند. به گزارش خبرگزاری مهر، ورنرسومر از دانشگاه هامبولت برلین که نتایج تحقیقات خود را در مجله آنلاین PLOS ONE منتشر کرده به مقایسه دو موقعیت پرداخته است.

گروه اول از کارمندان همراه یکی از دوستان خود برای صرف ناهار به یک رستوران محلی رفته و توانستند نوع غذای خود را انتخاب کرده و تمام ساعتی که برای ناهارشان در نظر گرفته شده را در آنجا بگذرانند. گروه دوم از کارمندان ناهار را به تنهایی در اداره صرف کردند، اما به آنها همان غذایی ارائه شد که گروه اول در رستوران خورده بودند، آنها غذای خود را انتخاب نکرده بودند و برای صرف غذا تنها 20 دقیقه فرصت داشتند.

افرادی که ناهار طولانی‌تری صرف کرده بودند در ساعات پس از ناهار نسبت به افرادی که به تنهایی غذا خورده بودند از آرامش و هوشیاری کمتری برخوردار بودند.

از سوی دیگر گروه اول در آزمایشها کنترل شناختی بدترین عملکرد را داشتند و نه تنها کمتر از سایرین می توانند به اشتباه های خود پی ببرند، بلکه احساس بدخلقی در آنها بیشتر است.

اگرچه آزمایشها در یک محیط کار واقعی انجام نشده بود اما شرکت کنندگان مجبور نبودند پیش از ناهار کار کنند اما محققان اظهار داشتند که این نتایج برای کار روزمره قابل استفاده است.

این روانشناس آلمانی گفت: اگر می خواهید ساعات کاری موثری داشته باشید صرف غذا در ساعت اداری همراه با دوستان گزینه مناسبی نیست.

این درحالی است که مدیرانی که با خواندن این تحقیق نتیجه می گیرند که کارمندانشان باید ناهار را به تنهایی در میز کارشان صرف کنند باید پیش از اتخاذ تصمیم تأمل کنند، چرا که به نظر می رسد صرف ناهار های طولانی کارمندان همراه دوستانشان به افزایش خلاقیت آنها کمک می کند.

بعد خلاقیت هدف خاص این تحقیق نیست، اما نویسندگان این تحقیق را مرحله نخست از فهرست وسیع تأثیر عادات غذاخوردن بر افراد می دانند.

کارشناسان سلامت مدتها است که بر داشتن یک وقفه مناسب برای زمان ناهار در محل کار تأکید کرده اند، امری که به طور متوسط توسط 26 درصد از کارمندان نادیده گرفته می شود.