



پژوهشگران: بگذارید کارمندان در سر کار کمی چرت بزنند!

به گفته محققان، روسا برای افزایش بهره‌وری و خلاقیت کارمندان باید به آنها اجازه دهند تا در محل کار چرت بزنند.

به گفته محققان، روسا برای افزایش بهره‌وری و خلاقیت کارمندان باید به آنها اجازه دهند تا در محل کار چرت بزنند. به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، وینست والش، استاد پژوهش مغز انسان در کالج دانشگاهی لندن همچنین پیشنهاد کرده که کارکنان باید اجازه داشته باشند زمان کارشان را خود تعیین کرده و هر زمان که خواستند بر سر کار حاضر شوند.

به گفته والش، انسانها تنها در طول شب به خواب می‌روند و از مزایای خواب نیمروز غافل هستند. خواب نیمروز بین 30 تا 90 دقیقه می‌تواند به شرکتها در ارتقای بهره‌وری آنها کمک کند.

این پژوهش که توسط انجمن فیزیوتراپی و توانبخشی منتشر شده، نشان می‌دهد که بسیاری از مدیران در تشویق کارکنان به استراحت مناسب ناموفق بوده‌اند. یکی از هر پنج کارمند هر روز در ساعت ناهار خود به کار مشغول است. بر اساس پژوهش انجام شده بر روی 2000 فرد، از میان افرادی که به استراحت می‌پردازند، نیمی روی میز کار خود غذا می‌خورند و تنها یکی از هر پنج نفر به بیرون می‌رود.

پروفسور هیو پیگینز از آزمایشگاه شبانه‌روزی عصب‌شناسی زیستی دانشگاه منچستر نیز می‌گوید، خوابیدن برای حافظه و یادگیری اساسی است.

به گفته وی، میلیون‌ها انسانها در طول هفته میزان کمی خوابیده و تلاش می‌کنند آنرا به آخر هفته موکول کنند. بر اساس این پژوهش، مشکل مذکور که به «پرواززدگی اجتماعی» ملقب شده، می‌تواند مسئول افزایش میزان ابتلا به سرطان، زوال عقل و دیابت باشد.