

# ویژه مدیران! ۷ نکته برای استفاده بهتر از تعطیلات



منبع: [www.modiresabz.com](http://www.modiresabz.com)

نویسنده: ژان بقوسیان - مجله موفقیت ۳۴۶  
موضوع: بهبود شخصی  
برای خواندن جدیدترین مطالب مدیریت و  
بازاریابی به سایت مدیرسبز مراجعه کنید!  
برای دانلود صدها مقاله مشابه این مطلب  
عضو سایت مدیر سبز شوید!

آغاز دوباره همیشه انسان را ذوق زده می کند. در آغاز سال اغلب حس خوبی داریم چون احساس می کنیم می توانیم از اول شروع کنیم و تغییرات بزرگی ایجاد کنیم.

تعطیلات نوروز فرصت بسیار خوبی برای استراحت و بازیابی انرژی است. همچنین اغلب مدیران با مسافرت و تفریحات دیگر، سعی می کنند تعطیلات را به خوبی سپری کنند. اگر کارآفرین یا مدیر هستید به چند توصیه زیر عمل کنید تا از تعطیلات هم برای تفریح و استراحت استفاده کنید هم کسب و کارتان را رشد دهید.

## چند نکته برای استفاده بهتر از تعطیلات برای رشد کسب و کار:

۱. اولین و مهم ترین نکته آن است که هیچوقت استراحت و خوشگذرانی با دوستان و اقوام را وقت تلف کردن حساب نکنید. بسیاری از مدیران و کارآفرینان چون تمام سال را با نهایت قوا کار کرده اند در این روزها شاید احساس کنند دارند عقب می افتند. بدانید که عملکرد بالای شما به کیفیت استراحت شما بستگی دارد. سعی کنید وقتی در حال تفریح هستید به هیچ وجه به کارتان فکر نکنید. با این روش شما کسب و کارتان را رشد می دهید، چون انرژی فیزیکی، احساسی و فکری کافی ذخیره می کنید تا وقتی به سر کار برگشتید بتوانید از آن استفاده کنید.

۲. دومین توصیه من آن است که در تعطیلات خیلی وقتتان را به یادگیری اختصاص ندهید. معمولاً ما ایده آل گرا هستیم و قبل از تعطیلات کتابها، فیلمها و دوره های صوتی زیادی را کنار می گذاریم تا در تعطیلات استفاده کنیم. سپس می بینیم نمی رسیم از آنها استفاده کنیم و دچار اضطراب می شویم. شاید یک دوره صوتی دو ساعته یا یک کتاب کافی باشد. با این روش حس موفقیت بیشتری خواهید داشت.

۳. سومین توصیه آن است که اگر به مسافرت می روید حتماً وقتی را به برنامه ریزی کسب و کارتان اختصاص دهید. در تعطیلات معمولاً در شرایط فیزیکی و فکری بسیار خوبی هستید. پس می توانید کاری بسیار ارزشمندی را انجام دهید! گران ترین کار دنیا فکر کردن است. پس بخشی از وقتتان را به برنامه ریزی و ایده پردازی اختصاص دهید.



اگر به مسافرت می‌روید، بهتر است قبلاً با همسفران خود مذاکره کنید و بگویید من در مسافرت همیشه با شما هستم و با هم تفریح خواهیم کرد ولی مثلاً دوشنبه ۹ تا ۱۱ صبح می‌خواهم به برنامه‌ریزی کارهای شرکت‌م بپردازم. در آن زمان از همسفران جدا شوید، به مکانی آرام بروید و خیلی متمرکز فکر کنید و ایده‌هایی که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید. برای این کار بهتر است از تجهیزات الکترونیکی مثل موبایل استفاده نکنید تا حواستان پرت نشود. شاید بهترین کار این باشد که با خودتان یک دفتر یادداشت و قلم ببرید و از آن استفاده کنید. من همیشه از همین روش استفاده می‌کنم. ایده بسیاری از دوره‌های آموزشی که طراحی کرده‌ام بعد از چند روز استراحت و در کنار دریا به ذهنم رسیده است.

۴. قبل از تعطیلات سعی کنید برای روزهای تعطیل برنامه‌ریزی کنید. خیلی‌ها بعد از تعطیلات دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند. دلیلش آن نیست که خیلی تفریح کرده‌اند. معمولاً وقتی از آن‌ها می‌پرسم مشکل چیست، می‌گویند: در تعطیلات هیچ کار مفیدی نکردیم. یعنی این افراد نه کار کرده‌اند و نه تفریح و استراحت! پس نگذارید روزها بدون هیچ برنامه‌ای بگذرند. حتی می‌توانید تصمیم بگیرید که در یک روز خاص فقط می‌خواهید در رختخواب باشید، استراحت کنید و فیلم ببینید. گذراندن روز به این روش، بسیار بهتر از آن است که هیچ تصمیمی نگیرید، روزتان تمام شود و سپس افسوس بخورید که تا چشم به هم زدم روزم تمام شد!

۵. شاید بتوانید در تعطیلات با همکاران قراری بگذارید و در یک محیط غیررسمی مثل رستوران، میزبان آن‌ها باشید. همکاران باید بدانند که شما فقط در زمان‌های نیاز به یادشان نیستید بلکه در تعطیلات هم می‌توانید یک تفریح کوتاه با تیم‌تان داشته باشید. حتی می‌توانید در آن فرصت یک جلسه کاری غیررسمی هم داشته باشید.

۶. در روزهای پایانی تعطیلات سعی کنید ساعات خوابیدن و غذا خوردن را منظم کنید و بدن آماده باشد تا بعد از پایان تعطیلات بتوانید سر کار بروید.

۷. آخرین نکته آن است که حتی اگر نتوانستید به تمام برنامه‌های خود عمل کنید، به هیچ وجه نگران نباشید و نگذارید این موضوع اضطراب ایجاد کند. یادتان باشد که تعطیلات برای استراحت است و نه کار کردن!