



ویژه مدیران! ۷ نکته برای استفاده بهتر از تعطیلات

آغاز دوباره همیشه انسان را ذوقزده می‌کند. در آغاز سال اغلب حس خوبی داریم؛ چون احساس می‌کنیم می‌توانیم 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 می‌کنند تعطیلات را به‌خوبی سپری کنند. اگر کارآفرین یا مدیر هستید به چند توصیه زیر عمل کنید تا از تعطیلات هم برای تفریح و استراحت استفاده کنید هم کسب‌وکارتان را رشد دهید.

چند نکته برای استفاده بهتر از تعطیلات برای رشد کسب‌وکار:

۱. استراحت را سرمایه‌گذاری برای رشد بدانید

اولین و مهم‌ترین 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 کرده‌اند در این روزها شاید احساس کنند دارند عقب می‌افتند. بدانید که عملکرد بالای شما به کیفیت استراحت شما بستگی دارد. سعی کنید وقتی در حال تفریح هستید به هیچ‌وجه به کارتان فکر نکنید. با این روش شما کسب‌وکارتان را رشد می‌دهید، چون انرژی فیزیکی، احساسی و فکری کافی ذخیره می‌کنید تا وقتی به سرکار برگشتید بتوانید از آن استفاده کنید.

۲. یادگیری را به اندازه انجام دهید

دومین توصیه من آن است که در تعطیلات خیلی وقتتان را به یادگیری اختصاص ندهید. معمولا ما ایده‌آل‌گرا هستیم و قبل از تعطیلات کتاب‌ها، فیلم‌ها و دوره‌های صوتی زیادی را کنار می‌گذاریم تا در تعطیلات استفاده کنیم. سپس می‌بینیم نمی‌رسیم از آن‌ها استفاده کنیم و دچار اضطراب می‌شویم. شاید یک دوره صوتی دوساعته یا یک کتاب کافی باشد. با این روش حس موفقیت بیشتری خواهید داشت.

۳. برنامه‌ریزی و ایده‌پردازی در سفر

سومین توصیه آن است که اگر به مسافرت می‌روید حتما وقتی را به برنامه‌ریزی کسب‌وکارتان اختصاص دهید. در تعطیلات معمولا در شرایط فیزیکی و فکری بسیار خوبی هستید. پس می‌توانید کاری بسیار ارزشمندی را انجام دهید! گران‌ترین کار دنیا فکرکردن است. پس بخشی از وقتتان را به برنامه‌ریزی و ایده‌پردازی اختصاص دهید.

اگر به مسافرت می‌روید، بهتر است قبلا با همسفران خود مذاکره کنید و بگویید من در مسافرت همیشه با شما هستم و با هم تفریح خواهیم کرد ولی مثلا 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. نقش برنامه‌ریزی در کاهش اضطراب تعطیلات

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. معمولا 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. تعامل با همکاران در محیطی غیررسمی

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. آماده شدن برای بازگشت به کار

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

۷. نگرانی بابت اجرا نشدن کامل برنامه‌ها ممنوع!

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