

آیا می‌دانید مرخصی گرفتن روی مغز و بدن شما چه تأثیری می‌گذارد؟



مرخصی گرفتن، سفر کردن و استراحت در طول سفر را تقریباً همه انسان‌های روی کره زمین دوست دارند. اما شمار اندکی از مردم این کار را انجام می‌دهند.

بر اساس آماری که مدیرکل دفتر فرهنگی، بازرگانی و خدمات مرکز ایران در سال ۱۳۹۶ اعلام کرد، سالانه ۵۵ درصد خانواده‌های ایرانی سفر می‌کنند. سید حسن پیمان در این رابطه گفته است: «متوسط سفر خانواده‌های کشور ۱۱۹ سفر است و سالانه حدود ۲۵۰ میلیون سفر در کشور انجام می‌شود.» به گفته وی، ۱۳ درصد سفرهای ثبت‌شده ملی مختص گیلان، ۱۱ درصد مازندران و ۹ درصد به مقصد خراسان رضوی است. این در حالیست که طبق قانون کار، هر کارمند و کارگر ایرانی اجازه دارد یک ماه در سال را مرخصی بگیرد. یعنی از این زمان برای استراحت و سفر استفاده کند. اما اغلب مردم با بهانه مشغله زیاد کاری یا گران بودن هزینه سفر از چنین فرصتی در راستای بهبود روحیه خود بهره نمی‌گیرند.

این مساله در کشور پهناوری همانند آمریکا نیز به همین منوال است. بر اساس آمار منتشر شده در سال ۲۰۱۵، شهروندان آمریکایی فقط ۸ روز در سال به مرخصی می‌روند.

گزارش آماري دانشگاه هاروارد و موسسه رابرت وود جانسون نشان می‌دهد اغلب این افراد اذعان دارند به دلیل مشغله زیاد کاری نمی‌توانند مرخصی بگیرند. یکی دیگر از دلایل عدم استفاده از مرخصی این است که محل کار آنها نیروی کافی برای جایگزین کردن این افراد ندارد. یعنی کسی نیست که در غیبت فرد کارهای او را انجام دهد. همین باعث می‌شود تا کارمندان توانایی مرخصی گرفتن نداشته باشند. اما اگر بدانید که مرخصی گرفتن‌های گاه و بیگاه چه اثر مثبتی روی بدن و ذهن‌تان دارد و کمک می‌کند تا کارهای خود را با خلاقیت و سرعت بیشتری به انجام برسانید، دیگر در این کار اهمال نخواهید کرد. زیاد کار کردن - برعکس استراحت و مرخصی - می‌تواند مشکلات سلامتی متعددی را به دنبال داشته باشد. محققان با بررسی عادت کاری بیش از ۶۰۰ هزار کارمند در کشورهای آمریکا، انگلیس و استرالیا به این نتیجه رسیده‌اند، افرادی که بیشتر از ۵۵ ساعت در هفته کار می‌کنند ۲۳ درصد بیشتر از کسانی که ۳۵ تا ۴۰ ساعت در هفته کار می‌کنند در خطر سکته و ۱۲ درصد بیشتر در خطر حمله قلبی قرار دارند. متخصصان علوم اقتصادی نیز همچنین به محاسبه کارکرد بهتر و موثر بودن برنامه‌های کارمندان پرداخته و متوجه شدند افرادی که بیشتر از ۴۸ ساعت در هفته کار می‌کنند اغلب با کاهش کیفیت کاری مواجه می‌شوند. روانشناسی موسوم به دورا مولپرن نیز در این رابطه بیان داشته: وقتی شما بیش از اندازه کار و فعالیت داشته باشید و هیچ وقفه و استراحتی در آن ایجاد نکنید، بدنتان به سختی می‌تواند آرام شود و در نتیجه استرس‌هایتان افزایش خواهد یافت. آنچه علم عصب‌شناسی نشان می‌دهد این است

که انسان باید هر چند وقت یک بار به بدن خودش استراحت بدهد تا بتواند دوباره به عملکرد اصلی خود بازگردد. بدون وجود چنین وقفه‌ای، اعصابی که وظیفه انتقال حس آرامش و آسودگی را دارند ضعیف می‌شوند و در نتیجه فرد نمی‌تواند به راحتی از شدت استرس‌های خود کاسته و خواب و استراحت راحتی داشته باشد. جالب است بدانید حتی تصور و خیال‌پردازی در مورد سفر هم می‌تواند روحیه شما را عوض کند چه برسد به سفر واقعی. محققان با مطالعه روی ۹۷۴ کارمند هلندی که به سفر رفته بودند متوجه شدند برنامه‌ریزی کردن برای سفر این افراد را بیش از بستن بار سفر و راهی شدن خوشحال و سر حال می‌کند. البته توجه داشته باشید که سفر و تعطیلات شما نباید خیلی طولانی باشد. بیشتر افراد پس از سفر و تعطیلات، حتی اگر فقط ۲۴ ساعت طول کشیده باشد، احساس بسیار بهتری دارند و با انگیزه بیشتری کارهایشان را انجام می‌دهند و اهدافشان را محقق می‌کنند. سفر و رفتن به تعطیلات نیاز به استراحت را خاموش می‌کند و حتی تا مدت‌ها پس از برگشت به خانه نیز این حس باقی خواهد ماند. تحقیقات علمی دیگری نیز ثابت کرده مردم پس از بازگشت از سفر خواب عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. دانشمندان ثابت کرده‌اند پس از یک سفر سه روزه، واکنش‌های فرد سرعت بیشتری پیدا می‌کند. این افزایش سرعت حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از قبل از سفر برآورد شده است. شواهد علمی زیادی نیز وجود دارد که ثابت می‌کند افرادی که زیاد به سفر می‌روند نه تنها زندگی سالم‌تری دارند، بلکه طول عمر بیشتری هم دارند.

یک تحقیق علمی که روی مردان میان سال با مشکل قلبی صورت گرفت، مشخص کرد اگر این افراد دایماً سفر بروند و از تعطیلات خود استفاده کنند تا ۳۷ درصد کمتر از هم نوعان خود در خطر مرگ قرار خواهند گرفت. مطالعه روی ۷۴۹ زن در ماساچوست ثابت کرد زمانی که هر ۶ سال یک بار به سفر می‌روند ۸ مرتبه بیشتر از کسانی که سالی دو بار سفر می‌کنند در معرض حمله قلبی قرار دارند.

جک دورسی از امکان ویرایش توییت‌ها می‌گوید

اگر در گوگل نحوه ویرایش توییت‌ها را جست‌وجو کنید در نهایت به این نتیجه می‌رسید که چنین چیزی حداقل در برهه کنونی ممکن نیست. حالا جک دورسی، مدیر عامل توییت در این باره اظهار نظر کرده است. دورسی در رویدادی در هندوستان در این باره گفته است که از درخواست‌ها برای قابلیت اصلاح اشتباهات توییتهای تابعی مطلع است اما فراهم کردن چنین امکانی پیچیدگی‌هایی دارد. بنا بر گزارش وبسایت TheNextWeb این شرکت پیش از پیاده‌سازی، به دقت به حال تصمیم‌گیری برای موارد استفاده کلید ویرایش است. گفته شده که این گزینه می‌تواند برای کمک به اصلاح اشتباهات تایپی به کار برود. دورسی با اشاره به توجه به این موارد استفاده گفته است: «بسیاری از افراد خواهان کلید ویرایش هستند چرا که می‌خواهند به سرعت اشتباهات خود را اصلاح کنند؛ اشتباهاتی از قبیل غلط املائی یا توییت کردن یک لینک URL اشتباه.» او معتقد است که در مقایسه با اینکه به کاربران اجازه داده شود که بعد از مدت‌ها توییت خود را ویرایش کنند، در نظر گرفتن امکان ویرایش تنها به دلایلی که ذکر شد، محتمل‌تر است. علاوه بر این گفته شده که توییت به طور ایده‌آلی از ویرایش نامحدود توییت‌ها جلوگیری خواهد کرد، چرا که در غیر این صورت هر فردی می‌تواند با سوءاستفاده از این قابلیت، گفته‌های احتمالی بحث برانگیز خود را تغییر دهد: «ما از مدت‌ها پیش چنین تصمیمی داشتیم و می‌خواهیم آن را به روش درست انجام دهیم، نه با عجله»

وبسایت TheNextWeb مدعی شده که پیاده‌سازی این قابلیت حداقل از ۲ سال پیش مطرح شده است. در این باره دورسی گفته بود که این قابلیت می‌تواند امکان ویرایش توییت‌ها در بازه زمانی ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه پس از ارسال را فراهم کند. اما تا زمان پیاده‌سازی این قابلیت می‌تواند روش مرسوم برای ویرایش توییت‌ها را در پیش بگیرد. از توییت خود یک کپی بگیرید، آن را حذف کنید و در نهایت توییت جدیدی ارسال کنید؛ البته شاید هم بهتر باشد از همان ابتدا و پیش از ارسال توییت دقت بیشتری به خرج دهید.

سازمان لیگ در آماده باش برای وضعیت فوق العاده
جایزه برای سر سعید فتاحی!



فرصت کم پیش روی سازمان لیگ و فشرده‌گی مسابقات لیگ برتر تهدید بزرگی برای برگزاری منظم لیگ شده است. وضعیت جدول لیگ برتر به هم ریختگی کامل این مسابقات را نشان می‌دهد؛ جایی که برخی تیم‌ها ۱۲ دیدار، برخی یازده و پرسپولیس ۹ بازی انجام دادند تا جدول لیگ برتر و برنامه بازی‌های باقی‌مانده با یک بی نظمی رو به رو باشد.

مشکل بعدی اما فرصت اندک برای برگزاری مسابقات است که منتج به فشرده‌گی و اعتراض تیم‌ها می‌شود و البته فرصتی برای تغییر گسترده برنامه‌های انجام شده وجود ندارد تا شاهد یکی از سخت‌ترین لیگ‌های برتر و جام حذفی در سال‌های اخیر باشیم.

وقتی به استقلال و پرسپولیس امیدوار نبودند

به گزارش ورزش سه، منشا همه این اتفاقات عدم آمادگی به فینالیست شدن دو تیم استقلال و پرسپولیس در لیگ قهرمانان آسیا بود؛ در برنامه سازمان لیگ هیچ جای خالی برای این دو تیم در نظر گرفته نشد و هر چند استقلال بر اساس برنامه ریزی اولیه خیلی زود حذف شد اما پرسپولیس تا فینال مسابقات پیش رفت تا به این ترتیب شاهد به هم خوردن برنامه ریزی لیگ برتر باشیم. مسئولان برگزاری و برنامه ریزی مسابقات بر اساس کشورهای دیگر از ابتدای لیگ برای چنین شرایطی هیچ پیش بینی نداشتند تا حالا فشرده‌گی مسابقات و جدول به هم ریخته لیگ برتر، مشکل ساز شود.

کمتر از یک ماه فرصت برای همه مسابقات

پرسپولیس ۳ بازی عقب افتاده دارد و تا پایان لیگ باید ۶ دیدار برگزار کند و با توجه به شرایط این تیم، همه دیدارها باید تا ۲۷ آذر که زمان شروع آخرین اردوی تیم ملی است، انجام شود. سازمان لیگ برای این موضوع تنها ۲۳ روز فرصت دارد و قرمزها باید حداقل هر ۴ روز یک بازی انجام دهند و البته مسابقات این تیم در جام حذفی نیز باقی‌مانده است.

از سوی دیگر مشکل تنها پرسپولیس نیست؛ سپاهان و ذوب آهن و پیکان سه تیمی هستند که در انتظار بازی‌های خود با پرسپولیس هستند و بر اساس برنامه ریزی انجام شده فقط بازی با پیکان در روزهای فیفا برگزار می‌شود و قرمزها باید از ۴ آذر و با شروع مسابقات در فرصت ۲۵ روز فرصت دیگر دیدارهای خود را برگزار کنند. اتفاقی که جدول برگزاری بازی‌های دو تیم سپاهان و ذوب آهن را نیز فشرده خواهد کرد و از سوی دیگر

سازمان لیگ و فدراسیون ارسال کرده است.
برنامه ریزی برای بعد از جام ملت‌ها!

این موضوع نیز خیلی شنی نیست. دلیل اول اعتراض تیم‌هایی است که با پرسپولیس بازی دارند زیرا قرمزها در نیم فصل دوم بعد از یک سال تقویت می‌شوند و این موضوع قطعاً با واکنش سپاهان و ذوب آهن رو به رو می‌شود. از سوی دیگر از بهمن ماه لیگ قهرمانان آسیا استارت می‌خورد و همچنین مسابقات مقدماتی جام جهانی نیز برای فوتبال ایران در پیش است و خیلی نمی‌توان روی روزهای باقی‌مانده در تقویم سال ۲۰۱۹ حساب کرد. جدول فشرده فوتبال ایران بیش از هر

روی جدول دیگر تیم‌ها نیز تأثیر می‌گذارد.
برنامه کی‌روش تغییر می‌کند

یکی از راه‌ها برای برگزاری مسابقات، تغییر برنامه تیم ملی است. سعید فتاحی پیش از این اعلام کرده بود که کی‌روش با تعویق یک هفته‌ای اردوی تیم ملی موافقت کرده و در این صورت سازمان لیگ ۷ روز طلایی را پیش رو دارد که می‌تواند برای برنامه ریزی خود اختصاص دهد. کی‌روش پیش از این نیز با دو روز دیرتر اضافه شدن بازیکنان استقلال به اردوی تیم ملی موافقت کرده بود و حالا نیز با یک هفته تأخیر در شروع اردو، پاس گل طلایی برای مسئولان

بررسی عجیب‌ترین نام لیست کی‌روش

یک مدافع و هشت آترناتیو



در لیست این فصل نمرات سایت نود، ۸ مدافع میانی با سن کمتر از ۲۶ سال نمره بهتری از کنعانی‌زادگان گرفته‌اند. به گزارش وبسایت نود، مصدومیت چند مدافع و نزدیکی به جام ملت‌های آسیا، باعث شد کی‌روش مجبور شود یک بازیکن جدید را به لیست تیم ملی اضافه کند. محمدحسین کنعانی‌زادگان، که قبلاً هم به تیم ملی دعوت شده بود اما چند فصل ضعیف، او را از لیست کی‌روش دور کرد. با این حال، مصدومیت پورعلی‌گنجی و منتظری و نامادگی سهرابیان بعد از بازگشت از مصدومیت، دوباره او را به لیست تیم ملی برگرداند. دعوت مجدد از کنعانی‌زادگان که چند فصل ضعیف را در لیگ برتر پشت سر گذاشته، مهمترین نقد به لیست کی‌روش محسوب می‌شود.

کنعانی‌زادگان بعد از دوران سخت در استقلال و انجام فقط دو بازی در لیگ برتر بخاطر مصدومیت، و به سایپا رفت و آنجا هم موفق نبود. او هفته‌های اول نمایش درخشانی نداشت و پس از گل به خودی مقابل پرسپولیس، دوباره مصدوم شد و تا پایان فصل را از دست داد تا بازی‌هایش از ۷ مسابقه فراتر نرود. این فصل در ماشین سازی، او همه بازی‌های فیکس بوده و مصدوم نشده اما عملکردی نه چندان خوب، میانگین نمره ۲.۲۰ را گرفته است. نمره‌ای که او را در رده صد و هفتمین بازیکن لیگ برتر و چهلمین مدافع فصل قرار می‌دهد.

شاید یکی از معیارهای کی‌روش، سن بازیکن بوده که باعث شده مثلاً روی نام شجاع خلیل‌زاده ۲۹ ساله خط قرمز بگذرد و روی کنعانی‌زادگان ۲۴ ساله حساب کند. اگر معیار کی‌روش را نداشتن سنی بیشتر از ۲۶ سال هم فرض کنیم، چند مدافع در لیگ برتر از کنعانی‌زادگان نامدگی بیشتری دارند، دو فصل اخیر به صورت مداوم فوتبال بازی کرده‌اند و این فصل هم، توانسته‌اند نمراتی بهتر از مدافع ماشین

اضطراب منزلت و گرسنگی تازه‌های نشر چترنگ

گرسنگی، غنا و درگیری‌های روحی و روانی‌اش می‌گوید. این اثر با ترجمه نیوشا صدر در ۳۰۶ صفحه با قیمت ۲۶۰۰۰ تومان منتشر شده است. همچنین «اضطراب منزلت» نوشته «آلن دوباتن»، فیلسوف اجتماعی فرانسوی است. این اثر به اضطرابی جهان‌شمول می‌پردازد که به ندرت آشکارا از آن صحبت می‌شود؛ نگرانی از اینکه دیگران درباره ما چه فکر می‌کنند، آیا بر اساس قضاوت آن‌ها ما فردی موفق هستیم یا شکست خورده؟ برنده‌ایم یا بازنده؟ در بخشی از این کتاب آمده

انتشارات چترنگ به تازگی دو کتاب ترجمه شده با نام‌های «گرسنگی» و «اضطراب منزلت» را در حوزه روانشناسی اجتماعی منتشر کرده است. به گزارش «بیتکار»، دو اثر از سری کتاب‌های روانشناسی در زیرمجموعه روانشناسی اجتماعی توسط نشر چترنگ در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است. «گرسنگی، سرگذشت بدن (من)»، نوشته رکسانه گی، نویسنده روزنامه نیویورک تایمز است که به زبان داستانی، سرگذشت بدن خود را با زبانی ساده و گرم و صمیمی برای مخاطبانش روایت می‌کند. گی در این کتاب از



پایتخت جهانی سوپرکارها کجاست؟!



مطالعه‌ای جدید نشان داده لندن پایتخت جهانی سوپرکارهاست. این مطالعه بر مبنای تحلیل تصاویر برنامه اشتراک تصاویر اینستاگرام انجام شده است. تحقیق یاد شده توسط خرده‌فروش باتجربه Activity Superstore و با تحلیل تصاویر ۱۲ خودروی مختلف از جمله فراری، لامبورگینی و پگانی صورت گرفته است. این موسسه فهمیده که از میان ۱۴۸۱ میلیون تصویر سوپرکارهای به اشتراک گذاشته شده در سه سال گذشته، ۶۱ میلیون تصویر در لندن گرفته شده‌اند. مسکو با ۵۹ میلیون تصویر در رتبه دوم و لس‌آنجلس با ۴ میلیون تصویر به اشتراک گذاشته شده در اینستاگرام رتبه سوم را به خود اختصاص داده است. از جمله مکان‌های محبوب برای تصویربرداری از سوپرکارها در لندن می‌توان به مغازه بسیار مشهور Harrods، هتل پارک تاور و خیابان Sloane در نایت بریج و همچنین میدان Lowendes در بلگراویا و هتل دورچستر در می‌فیر اشاره کرد. نیویورک نیز با ۳.۷ میلیون تصویر اینستاگرامی پنجمین شهر محبوب برای سوپرکارها بوده و رتبه ششم نیز با ۳.۶ میلیون تصویر به دومی رسیده است؛ اما موضوع سورپرایز کننده جایگاه مانوگو در این مطالعه جالب است. مانوگو پایین‌تر از پاریس و استانبول در رتبه هشتم محبوب‌ترین مکان‌های برای تصویربرداری سوپرکارها جای گرفته است. اشتوتگارت و تورنتو نیز تکمیل کننده لیست ۱۰ تایی محبوب‌ترین مکان‌ها برای تصویربرداری از سوپرکارها در جهان هستند. یکی از مدیران Activity Superstore می‌گوید: «ما در دوران نمایش سوپرکارها زندگی می‌کنیم جایی که میلیارد‌ها از خودروهای جذاب خود برای تحت تأثیر قرار دادن بینندگان استفاده می‌کنند. واضح است که این رفتار جواب داده چرا که در تنها در سه سال گذشته ۱۴۸ میلیون تصویر از سوپرکارها در این شبکه اجتماعی منتشر شده است. شاید طرفداران دوآتشه زیادی وجود داشته باشند اما تقریباً همه مردم این خودروهای زیبا را تحسین می‌کنند. به همین خاطر ما تصمیم گرفتیم تا نقشه محبوب‌ترین مکان‌های برای تصویربرداری از سوپرکارها را تهیه کنیم.» اما از نظر برنده، فراری با حدود ۵۲ میلیون پست اینستاگرامی محبوب‌ترین سوپر اسپورت است. لامبورگینی با ۴۸.۱ میلیون پست در رده دوم و پورشه نیز با ۴۲.۱ میلیون پست در رتبه سوم قرار گرفته است.

از نظر بهترین مکان‌ها برای یافتن خودروهای گوناگون، لندن بهترین مکان برای مشاهده محصولات استون مارتین، بوگاتی، فراری، لامبورگینی و پگانی بوده و در مسکو نیز بیشتر بنتلی و پورشه به چشم می‌خورد. اینجا هم برخی نتایج سورپرایز کننده به چشم می‌خورد. برای مثال اگر می‌خواهید بیشترین تعداد مک لارن‌ها را مشاهده کنید به لس‌آنجلس سر بزنید. گوادالاخارا هم بهترین مکان برای دیدن کونیگ‌زگ و پس از آن پگانی است.