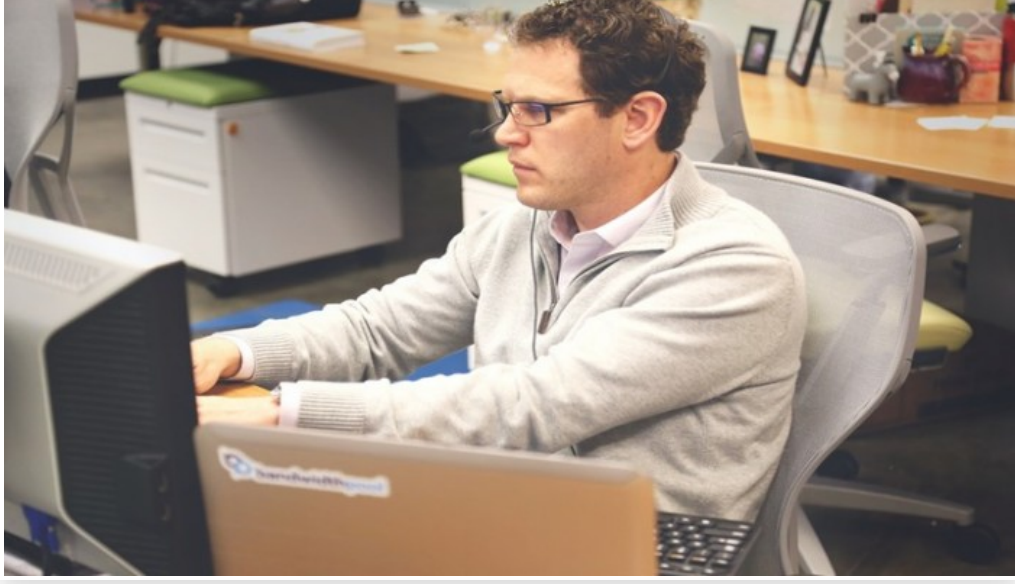


الأشخاص فوق عمر الـ40 يجب أن يعملوا فقط 3 أيام في الأسبوع



الثلاثاء 15 مايو 2018 01:05 م

تدعي دراسة نشرت عن معهد ملبورن أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن الـ40 عاما كان أدائهم أفضل في العمل عندما عملوا لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع

ووفقا للدراسة الأسترالية، حاول الباحثون تحليل القدرات المعرفية للعمال كبار السن، وشارك في الدراسة 3500 امرأة و3000 رجل

وركز الباحثون على قدرات المشاركين مثل التفكير المجرد والذاكرة والتفكير الإداري، بالإضافة إلى قياس أدائهم الإدراكي من أجل الوصول إلى مدى فعالية عملهم

تحسن المشاركون عندما عملوا 25 ساعة في الأسبوع، بينما انخفض أدائهم بشكل كبير عندما عملوا لمدة 55 ساعة في الأسبوع، ما جعل المشاركين يشعرون بالإجهاد والتوتر

ووفقا لأحد مؤلفي الدراسة الرئيسيين الأستاذ كولن ماكنزي فإن مستوى التحفيز الفكري يعتمد على ساعات العمل

وعلى الرغم من أن العمل يمكن أن يحفز نشاط الدماغ إلا أنه أيضا يمكن أن يسبب التعب والإجهاد ما يؤثر بشكل جذري على الوظائف المعرفية

وبالتالي فإن العمل أكثر من 30 ساعة كل أسبوع يمكن أن يكون له تأثير سلبي على صحة الدماغ لدى الرجال في منتصف العمر

ويشير البروفيسور ماكينزي أنه من الصعب تحديد التأثيرات الشائعة لنوع العمل الذي تقوم به وكيف يمكن أن يؤثر على الوظائف المعرفية لدى الأشخاص

لكن يبدو أن العمل بدوام كامل حتى عمر 67 ليس مفيدا كما تعتقد الحكومة، حيث إنها تهدف إلى تطبيق فكرة العمل لمدة 40 ساعة في الأسبوع حتى عمر 67 بحلول عام 2026 أو 2028.

أخيرا من المهم أن تختار الوظيفة التي تجعلك سعيدا، وبذلك ستتمكن من منع الإجهاد والتعب ولكن كبار السن لا يمكنهم حتما العمل بالطريقة نفسها التي كانوا يعملون بها قبل 20 عاما ومن غير الطبيعي إجبارهم على العمل حتى عمر الـ67.