

# كيف يؤثر العمل من المنزل على صحتك؟

هل فكرت يومًا في العمل من المنزل؟ تبدو جيدة ، أليس كذلك؟  
التخلص من هذا المنبه الرهيب في السادسة صباحًا ، وداءًا للتنقل  
المخيف ، والاستمتاع براحة مكتبك المنزلي في الأريكة في هذه  
العملية. أعني ، من لا يريد أن يكون قادرًا على كسب المال أثناء  
ارتداء بنطال رياضي؟ يبدو حالما .

بعد أن فكرت في العمل من المنزل لفترة طويلة من الوقت ، قررت  
إجراء القليل من البحث ، مما قادني إلى هذا المنشور الذي تقرأه  
الآن. من الواضح أن العمل من المنزل ليس كل ما في الأمر ، وقد  
أظهرت الدراسات السابقة أنه يمكن أن يكون له تأثير ضار على صحتك.  
لم أشعر بخيبة أمل كبيرة منذ أن تم إلغاء OC .



## العمل من المنزل: الإيجابيات

يمكنك إيقاف تشغيل منبه الساعة 6 صباحًا ، الذي يترك شعورًا  
بالمرض في معدتك كل يوم من أيام الأسبوع.

يمكنك تناول فطور طويل وهادئ. أنت تعرف ماذا ، يمكنك حتى استخدام  
هذا الوقت الإضافي لتصبح إلهًا للصحة أو إلهة وتضرب فطائر الموز  
بدلاً من الحبوب.

يمكنك توفير المال! إذا كنت تعمل بالقطعة أو تدير عملك الخاص ،  
فيمكنك توفير الكثير من المال على استئجار مساحة مكتبية. أفاد  
وكيل عقارات في المملكة المتحدة مؤخرًا أنه مكلف ، فقد بيعت  
مؤخرًا مساحة مكتبية واحدة في لندن مقابل 185 جنيهًا إسترلينيًا  
للقدم المربع - نعم للقدم المربع الواحد. أوتش.

أنت في بيئة منزلية مريحة. لا مزيد من الجلوس على مكتب لساعات  
متتالية ، ولا مزيد من الدبابيس والإبر أو الساقين المتيبسة. انت  
حرا!

يمكنك تجاهل طلبات زملاء العمل. مزاح ، حسنا ربما. إذا كنت تعمل  
في مكتب بين عمال آخرين ، فإن العمل من المنزل يمكن أن يعني

القليل من عمل الآخرين الذي ينتقل إليك. يفوز.

يمكنك اختيار ساعات العمل الخاصة بك. هل تريد الهروب من فترة ما بعد الظهر لمقابلة صديقك لتناول طعام الغداء؟ لا توجد مشكلة ، يمكنك فقط قضاء ساعات المساء أثناء مشاهدة Netflix. تُعد عمليات إعادة تشغيل Prison Break رائعة "لضوء الخلفية".

ربما يكون أفضل شيء على الإطلاق هو قول وداءًا لتلك الرحلة الصباحية المخيفة. طويلا ، زملائي الركاب! لا مزيد من عربات القطارات الضيقة ، ولا مزيد من انتظار الحافلات ، ولا الجلوس في حركة المرور. رحلتك الجديدة من غرفة نوم إلى صالة - مثالية.



## العمل من المنزل: السلبيات

أنت تعرف كيف قلت إنه أمر رائع ألا تجعل زملاء العمل يتخلون عن عملهم عليك؟ حسنًا ، ماذا عن هذا العمل الذي تريد تفويضه لشخص آخر؟ اللعنة.

تخسر في الآراء الثانية. قد تكون قادرًا على الحصول على وجهة نظر شريكك أو زميلك في الغرفة للأشياء ، ولكن في النهاية قد يكون من الإيجابي وجود أفراد من حولك متشابهين في التفكير يعملون جميعًا لتحقيق نفس الهدف.

قد تبدأ في الخلط بين عملك وحياتك الشخصية. إنه خط رفيع ، ويمكن أن يبدأ العمل من المنزل في عبوره. متى تسميها يوميا؟ هل تقضي ساعات أكثر لأنك في المنزل؟ هل تأخذ استراحة غداء؟ الكثير من الأسئلة.

يمكن أن يكون منعزلاً تماماً. إن قضاء الكثير من الوقت بمفردك قد يكون غير صحي لعقلك . كبشر ، من المهم أن نقضي وقتًا في التفاعل مع البشر الآخرين (بقدر ما يكون الأمر مغريًا).

هناك احتمال أن تنخفض إنتاجيتك. على ما يبدو ، فإن العمل في التعرق ليس يومًا مثمرًا. صدمة ، أليس كذلك؟

لذا فإنك توفر المال على البنزين أو تذاكر النقل ، وهو أمر رائع. ولكن ، قد ترغب في التفكير في كيفية تأثير فواتيرك على وجودك في المنزل طوال اليوم ، كل يوم.