

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرخصی استحقاقی

مرخصی سالانه یا مرخصی استحقاقی تعطیلات با حقوق اعطا شده توسط کارفرمایان به کارکنان اطلاق می‌شود.

بسته به کارفرما ممکن است سیاست‌های متفاوت برای تعداد روز ارائه شود و کارمند مجبور به هماهنگی با کارفرما باشد.

اکثریت قریب به اتفاق کشورها امروز قانون حداقل پرداخت مرخصی سالانه را دارند.

اما ایالات متحده از این نظر مستثنی است و الزامی برای حداقل پرداخت را حذف و آن را به عنوان پاداش به جای حق در نظر گرفته است.

دو روز و ۴ ساعت
در هر ماه به ازای مدت کارکرد

جمعاً ۳۰ روز در سال

**برای کارمندان رسمی و پیمانی
مشمول قانون استخدایمی کشور**

**۱۵ روز در سال قابل ذخیره می باشد.
باستناد: تبصره ۱ ماده ۸۴ قانون**

برای کارکنان قرار داد مشخص مشمول قانون مدیریت خدمات کشوری

۱۵ روز در سال قابل ذخیره می باشد.

باستناد: بخشنامه اخیر سازمان اداری و استخدامی کشور

به شماره ۵۳۳۵۵۵ مورخ ۹۷/۱۰/۲

برای کارکنان قراردادی و کارگری مشمول قانون کار

۹روز در سال قابل ذخیره می باشد.
باستناد: ماده ۶۶ مبحث سوم
فصل سوم قانون کار

چرا کارمندان عموماً تمایل به
استفاده کامل از آن نداشته و تلاش
برای ذخیره سازی مدت قانونی بر
اساس شرایط خود دارند؟

عموم پاسخ ها از این دست قبیل می باشند:

- کجا بریم؟
- پولش بیشتر به درد ما می خوره.
- با این شرایط اقتصادی اصلاً همیشه به مرخصی فکر کرد و باید دو برابر کار کنیم.
- آخر خدمت پولش رو به یه زخمی می زنیم.
- همون مقدار روز اجباری را هم نمیتونیم استفاده کنیم.
- شرایط کاری در محیط کار و مشغله فراوان کاری اجازه مرخصی رفتن رو نمی ده.
- مریض بشیم از مشغله زیاد باید بیایم سر کار چه برسه به مرخصی استحقاقی.
- بعضی ها هم نمی تونند کار خودشون را به صورت کامل رها کنند و از محل کار دور بشوند، چون پس از برگشتن از مرخصی با مشکلاتی بزرگ در رابطه با کارشان روبرو می شوند. (مثل جایگزینی نیروی جدید، گرفتن کار از آنها پس از برگشت از مرخصی)

در اینجا دلایلی مطرح می شود که چرا بایستی ترس را کنار گذاشته، از تعطیلات خود استفاده کرده و از مزایا و منافع آن بهره مند گردید.

- **دلیل شماره ۱:** آیا تاکنون برایتان پیش آمده که احساس گیر افتادن در باتلاق بکنید؟ مانند زمانهایی که هرکاری که در محل کارتان انجام می دهید، نتایجی که قبلاً بدست می آوردید را دیگر بدست نمی آورید؟ شاید این به خاطر خستگی زیاد باشد. احتمالاً رضایت و شور و هیجانی که زمانی نسبت به کار خود احساس می کردید از بین رفته و هر روز صبح تبدیل به دلهره ناشی از شنیدن صدای زنگ ساعت بیداری می شود. در عین اینکه به تغییری فکر می کنید که می تواند باعث درآمدن شما از این حال باشد، به این هم بیاندیشید که آخرین مرخصی شما چه وقت بوده است. این احساسی که با آن روبه رو شده اید، تقصیر کارتان نیست. این موضوع می تواند تقصیر خود شما باشد. آمارها نشان می دهند که به ازای هر ۱۰ ساعتی که کارمند مرخصی گرفته و از کار و محیط کاری خود دور می شود، ۸ درصد بهره وری او در زمان بازگشت از مرخصی افزایش می یابد.

- **دلیل شماره ۲:** اگر فقط کار کردن باشد و هیچ تفریحی وجود نداشته باشد، هر دختر و پسر را تبدیل به انسان هایی کسل کننده و کم هوش می نماید. نه تنها اجازه ورود و نفوذ کار به تمامی جوانب زندگی، این ویژگی ها را در انسان ها به وجود می آورد، بلکه از نظر فیزیکی و ذهنی هم سلامت را تحت تاثیر قرار می دهد. سلامتی ما اولویت اول ما است، اما بیشتر اوقات اولویت این موضوع را به کل فراموش می کنیم. در صورتیکه هر از چندگاهی از چراغ قوه استفاده نکنید، باتری ها زنگ میزنند. شما هم به همین شکل خواهید بود.

- **دلیل شماره ۳:** چه چیزی برای شما مهمتر است: خانواده یا کار؟ افراد می تواند چنین عنوان کنند که پولی که به خانه می آورند باعث می شود که اعضای خانواده شان در کنار یکدیگر بمانند، اما معمولاً این، موضوع اصلی مورد بحث نیست. شکی در آن نیست که پول اصل لازم در زندگی به شمار می رود اما کافی نیست. گاهی اوقات، بودن در کنار همسر و فرزندان فکر ایده آل تری خواهد بود. آیا کسانی را که تا کنون برای آنها کار کرده یا می کنید به خاطر دارید؟ نرخ طلاق در امریکا به ۵۰ درصد می رسد و به اندازه کافی خبر بدی بوده و این مقوله دلایل متعددی در خود دارد، اما طلاق ناشی از نادیده گرفتن خانواده به خاطر کار، یکی از بالاترین رتبه ها را در بین این دلایل در اختیار دارد. اگر خانواده خود را از دست دهید، تمام آن ساعات اضافی که در محل کارتان سپری می کنید، بیهوده خواهد بود. بعضی وقتها مرخصی بگیرید و زمانی را برای خودتان صرف کنید.

- **دلیل شماره ۴:** مردانی که مرخصی می گیرند، احتمال مرگشان به دلیل سکت قلبی ۳۲ درصد کمتر است. این درصد در بین زنان تا ۵۰ درصد هم بالا می رود. مطالعات نشان می دهند که مقوله "تأثیر مرخصی" در واقع وجود دارد - يك مرخصی همراه با استراحت می تواند هورمون های استرس زا را پایین آورده، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کرده و حتی پروتئین های مرتبط با آلزایمر را کاهش دهد.

- **دلیل شماره ۵:** راحت تر می خوابید. بر اساس گزارش ها، کسانی که از روزهای مرخصی خود برای خوابیدن بهره می برند، ۲۰ درصد از خواب بهتری نسبت به کسانی که این کار را نمی کنند، برخوردارند. يك بار دیگر بایستی این نکته را گفت که این موضوع با ضرورت رهاسازی استرس و سلامتی فرد مرتبط است.

- **دلیل شماره ۶:** استرس مزمن بی مورد ناشی از کار، منجر به پیری زودرس بیولوژیکی در بدن شده و برای جلوگیری از بروز چنین اثر سوئی شما بایستی خودتان نسخه را تجویز نمایید. با مرخصی های منظم، باتری بدن خود را شارژ کرده و احساس بهتری خواهید داشت.

اما فلسفه مرخصی

برای بازیابی قوای جسمی و ذهنی و دور شدن از مسائل روزمره کاری