

العمل بعد الإجازات الطويلة.. عودة إيجابية أم عبء نفسي؟





تحقيق: هند مكاي

تخضع الإجازات الطويلة، سواء الصيفية أو إجازات الأعياد والمواسم للتخطيط المتقدم؛ من أجل استغلالها والاستفادة منها، وتعد فرصة للتخلص من الروتين وضغط العمل، وإعادة شحن للطاقات. وتتغير العادات اليومية التي اعتاد عليها الأشخاص أثناء العطلات الطويلة، ويسير الناس على نمط حياة مختلف يناسب أيام العطلة؛ إذ لا توجد مواعيد عمل والتزامات. وخلال السطور القادمة نتعرف على كيفية التأقلم والعودة لأجواء العمل بعد الإجازات الطويلة؛ وطرق الإفلات من الوقوع في دوامة القلق والتوتر عقب الراحة النفسية في الإجازة.

يقول شافع النياي، استشاري أسري ومدرّب تنمية بشرية: هناك رسائل سلبية عن العودة للعمل بعد العطلات الطويلة أو القصيرة يرسلها البعض ويتداولونها عبر وسائل التواصل الاجتماعي على سبيل المزاح؛ ولكنها في الحقيقة تعد أفكاراً سلبية تغذي العقل اللاوعي ثم تتحول إلى سلوك سلبي يُترجم على شكل كره للوظيفة والدوام، وهذا يرجع إلى العشوائية وعدم التخطيط لما بعد الإجازة، فلابد من تغذية العقل بالأفكار الإيجابية بأن العمل هو جزء من الحياة، وأن الإجازة فترة مؤقتة لمرتاح فيها، ونقوم بأنشطة تسعدنا، وأن السعادة ليست في الراحة الدائمة المطلقة.

يشير النياي إلى أن العودة للعمل بعد إجازة طويلة يصيب الإنسان بشيء من الثقل والهم، ولكن التخطيط لما بعد العطلة يخفف من حدة التوتر والقلق، والأفراد الذين يبدأون الإجازة وتركوا أعمالاً متراكمة إلى حين العودة هم الأكثر قلقاً وكرهاً للعودة للعمل، وهذا السلوك يعد بالنسبة لهم نوعاً من الرهبة، ويشغل التفكير بالأعمال المتراكمة التي يجب إنجازها بعد انتهاء العطلة حيزاً كبيراً لدى البعض.

تقدم أسماء الأدلبي، استشارية علم نفس السلوك المعرفي ومديرة بمركز أفق الإبداع للتعليم وتنمية المهارات، عدداً من النصائح؛ لتجاوز الاضطرابات التي تصاحب العودة للعمل بعد الإجازات الطويلة، وتقول: الإجازة شيء مهم لكل فرد مهما كان موقعه، سواء كان موظفاً كبيراً أو صغيراً، صاحب عمل أو يتمتع بمنصب رفيع، ومع نهاية فترة الإجازات أو الأعياد وحتى لا تتحول العطلة إلى طاقات معرّقة ومعطلة، فإن هناك عدداً من النصائح يجب اتباعها، فيجب أن تكون

بيئة العمل محفزة وإيجابية، فسعادة الموظف تأتي من استراتيجية يضعها أصحاب العمل؛ عن طريق وضع عبارات تحفيزية والاهتمام بأثاث بيئة العمل وزرع النباتات الخضراء التي تعطي طاقة إيجابية وتوفير وجبات صحية خفيفة ترفع معدلات التفكير الإبداعي بين الموظفين، فإذا لم تتوفر هذه العوامل من جانب الإدارة في العمل فيجب أن يبادر الموظف مع زملائه لإيجاد تلك الأجواء المحفزة.

تحمل نجاة مؤمن، موظفة بجهة خاصة، هم العودة للعمل بعد الإجازات الطويلة معبرة: «أصف حالي بالطفل الذي يذهب لأول مرة للمدرسة ولديه رهبة ومشاعر مختلطة من البيئة الجديدة، هذا ما أشعر به أثناء العودة للعمل بعد فترة انقطاع طويلة؛ نظراً لتغير الروتين اليومي والعادات التي اعتدت عليها، واتباع أساليب وطريقة حياة جديدة فأصاب بنوع من التوتر وعدم الرغبة في العمل بعد الإجازة، ولكن سرعان ما تمضي بضعة أيام وتنتظم حياتي بشكل طبيعي وتأخذني دوامة العمل.

أما ندى عبد الحميد، محاسبة بإحدى الشركات، فتقول: فترة الإجازات الطويلة تجعلني أشتاق لعملي وزملاء العمل، وتجعل الأيام تمر دون ملل، كما أنه عندما تحدث مواقف غير محببة لي أثناء يومي أحاول التغلب عليها ونسيانها بالانهماك في العمل والرغبة في العطاء، بينما أثناء الإجازة ونظراً للفرغ تسيطر هذه المواقف على تفكيري وتعكر حالتي النفسية، ودائماً أستقبل أول يوم عودة للعمل بعد الإجازة بشحنة من الطاقة والبهجة والتفاؤل بأن القادم أفضل يصف صلاح منصور، موظف، العودة للعمل بعد فترة انقطاع، سواء طويلة أو قصيرة، بأنها مسألة نسبية مرتبطة بطبيعة وأجواء العمل، معبراً: إذا كانت أجواء العمل محفزة وهناك تعاون وتآلف بين زملاء العمل فستكون العودة من الأمور المحببة، وستكون الإجازة الدافع على استقبال العمل بشحنات إيجابية متفائلة وعلى العكس إذا كانت هناك ضغوط في العمل وتراكمات من قبل الإجازة، ستصبح العودة حملاً وثقلاً على الموظف، ويتمنى لو كان العام كله إجازة.

يؤكد سيف عبد الله، موظف بإحدى الجهات الحكومية، أن العمل نعمة من الله على صاحبها، ويشير إلى أن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة فالتغيير سنة الحياة فلا توجد إجازة دائمة أو عمل بشكل دائم، فكلاهما يكملان بعضهما؛ لذلك يجب شكر الله على تلك النعم، وهناك من يبحث عن عمل ولا يجده، ويجب التفكير أنه بالعمل يتم استرداد النفقات التي تم إنفاقها خلال الإجازة، وبدون العمل لا يمكن الاستمتاع بالإجازة؛ لذلك يجب الشعور بالرضى. ويطالب عبد الله بعدم اقتصار أيام العمل على الجهد والتعب الشاق فقط، فيجب أن يتخللها بعض الأنشطة الترفيهية والاجتماعية، حتى لو كانت بسيطة، كي لا يتسلل الملل إلى النفوس .