خذ إجازة .. واسترخ

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 24 يوليو 2022

بقلم: الدكتور زكريا الخنجي

في زمن التسارع والإجهاد والحياة المضطربة، يصعب الحصول على وظيفة، إذ يعد إيجاد وظيفة من الأمور المستحيلة، ومن يجد وظيفة فإنه يحاول بكل ما أوتي من قوة أن يثبت للجميع وخاصة رؤساءه أنه كفاءة حتى يستمر في العمل، لأنه إن فقد العمل فسيتحول إلى عاطل عن العمل.

هكذا الخوف على المستقبل والوظيفة بدأ يتحول في بعض الأحيان إلى ما تم الاصطلاح عليه (بالإجهاد الوظيفي) أو (الاحتراق الوظيفي)، والذي يعني حالة توتر مزمن غالبًا ما يعاني منها الأشخاص المتفوقون والناجحون بسبب طول ساعات العمل وكثرة أعباء العمل والضغط الهائل الذي يشعرون به لتحقيق التفوق والتميز، أو العاطلون عن العمل الذين لم يتمكنوا من إيجاد وظيفة حتى يستقروا من الناحية المادية والأمنية، ويمكن أن تؤثر هذه الحالة بشكل خطير على الصحة، إذ تسبب الإرهاق الجسدي والنفسي والتشاؤم والانعزال الاجتماعي وسرعة الانفعال والشعور بعدم الرضا عن النفس.

ولقد أدرجت منظمة الصحة العالمية (الإجهاد النفسي الوظيفي) أو (الاحتراق النفسي المهني)، ضمن قائمة التصنيف الإحصائي الدولي للأمراض، حيث تم الاعتراف بهذه المتلازمة عالمياً عام 2022. وأشارت دراسة أجرتها مؤسسة (غالوب) للأبحاث عام 2018 والتي أجريت على 7500موظف في الولايات المتحدة، إلى أن الإنهاك الجسدي والنفسي هو محصلة للمعاملة غير العادلة في بيئة العمل وضغوط العمل، وعدم وضوح طبيعة الدور الذي يضطلع به الموظف، وقد يصاب الموظف بالإجهاد والتوتر بسبب عدم الحصول على التشجيع الكافي أو ضغوط العمل، وفق أطر زمنية غير واقعية.

وذكرت منظمة الصحة العالمية ثلاثة أعراض أساسية للإنهاك المهني؛ وهي الشعور بالإعياء واللامبالاة حيال الوظيفة وتدني الأداء في العمل.

وتوصلت بعض الدراسات إلى نتيجة وتوصية مهمة حول هذا الموضوع، وهو الحصول الإجازة السنوية والتمتع بها، فالذهاب في إجازة سنوية يمكّنه من أن يقلل كثيراً من حالات التوتر والإرهاق والخوف والانفعال والغضب. لذلك نجد أن كل شرائع وقوانين العمل أقرت بمبدأ حق الموظف والعامل في التمتع بمثل هذه الإجازة، وذلك بحسب ما هو متاح في تلك الأنظمة.

والإجازة السنوية الصيفية أو الشتوية لا تعني مجرد الجلوس في البيت وقضاء الجزء الأكبر من الوقت في النوم ومشاهدة التلفزيون، وإنما من

الأفضل الاستفادة منها في إزالة حالات التوتر والقلق أيًّا كان سببها، لذلك حتى نتمتع فعلاً بالإجازة فيمكن أن نفعل الأمور التالية:

1. **السفر إلى خارج البلاد، يقوم الكثير من الأفراد بالترتيب للسفر منذ اليوم الأول من السنة، فيجمعون المال اللازم للسفر وتكاليفه، بحيث لا يقوم بالاقتراض من أجل السفر، فالاقتراض في حد ذاته هم ويسبب كل حالات القلق والتوتر، فإن كان المرء قادرًا ماديًا على السفر خارج البلاد فهذا أمر جيد، وإن لم يكن فلا يكلف نفسه مشقة الأمر، فهناك أمور كثيرة يمكنه القيام بها حتى يتمتع بالإجازة، مثل الأمور التالية.**
2. **في الدول الجزرية أو الساحلية التي تطل على البحر، يمكن الذهاب إلى البحر والجلوس بقرب الساحل والاستمتاع بهواء البحر واللعب هناك والاستمتاع بالسباحة في البحر، وأما في الدول التي لا تطل على البحر وتطل على الصحراء فيمكن أيضًا التمتع بالذهاب إلى الصحراء والاستمتاع بجو الصحراء وخاصة بعد صلاة العصر، فالصحراء العربية من أجمل المناطق التي يمكن الاستفادة منها في السياحة البيئية.**
3. **يمكن للمرء أخذ جولة في السيارة والذهاب في رحلات سياحية في البلاد الذي يعيش، فيمكنه أن يقسم البلاد إلى مناطق ومحافظات فيذهب إلى تلك المنطقة اليوم وفي الغد يمكنه أن يذهب إلى المنطقة التالية، وفي البلاد صغيرة الحجم يمكنه أن يفعل ذلك**

أيضًا، واليوم نستطيع أن ننتقل من البحرين إلى بعض دول الخليج في ساعات قليلة، فيمكن للمواطن البحريني – مثلاً – أن يذهب إلى دولة الكويت أو إلى الرياض أو بعض مناطق المملكة العربية السعودية القريبة في سويعات قليلة ويرجع في نفس اليوم. وكذلك بالنسبة إلى بقية دول الخليج العربي، فاليوم توجد شبكة واسعة من الطرق والشوارع المعبدة التي يمكن للمرء الانتقال بين دول الخليج بكل حرية وأمان.

4. قم بزيارة للمجمعات التجارية أو حتى الأسواق الشعبية، لا يهم إن كنت لا ترغب في الشراء وإنما للتجول والنظر والتعرف على معالم الأسواق وبلدك.
5. أقفل أجهزة التواصل والهاتف، حتى تبتعد عن كل مصادر الإزعاج، ولا نقصد الغلق التام، وإنما المقصود ألا تكون تلك الأجهزة هي محور الإجازة، وإنما الإجازة لك فقط بعيداً عن وسائل التواصل.
6. مارس هواياتك؛ الكثير منا يملك هوايات ومهارات ربما أهملت طوال السنة، مثل الزراعة أو النجارة أو ما شابه ذلك، لذلك الإجازة فرصة مناسبة للعودة إلى ممارسة تلك الهوايات، حتى لو كانت تلك الهوايات بسيطة، قال لي أحدهم: "أنا أحب الطبخ، فهل هذه هواية ؟"، قلت له: "حتمًا، يمكنك المساهمة في طبخ وجبات العشاء لك ولأهلك، بصورة أو بأخرى ؟".

7. **اقرأ؛ الكثير منا لا يقرأ، وإن شعر أنه يريد أن يقرأ لجأ إلى الواتساب ووسائل التواصل الحديثة للقراءة، والثرثرة الإلكترونية، والضحك وما إلى ذلك، ونحن لا ننكر ذلك وإنما في فترة الإجازة – كما أشرنا سابقًا – أترك الثرثرة الإلكترونية إذ ربما تثير المشاكل، وإنما ما نريد قوله هو أن تبدأ في قراءة رواية أو أيًّا كان مجال اهتمامك، ولكن ابتعد عن الموضوعات الخاصة بالعمل، ويمكن كذلك أن تقرأ وتداوم بصورة يومية على قراءة القرآن الكريم، فهذا يعطيك مساحة كبيرة من الاسترخاء والتأمل.**
8. **مارس الرياضة؛ جميعًا تقريبًا لا نمارس الرياضة ونحن على رأس العمل، فالعمل يشغل الجزء الأكبر من تفكيرنا، وحتى عندما نعود إلى المنزل فإننا نأخذ أعمالنا إلى المنزل، وإن لم يكن في صورة أوراق فإنه موجود في عقولنا أو أفكارنا، لذلك فإن ممارسة الرياضة سواء في النادي أو حتى رياضة المشي بصورة يومية يخفف كثيرًا من التوتر.**
9. **أجلس مع أهلك – زوجتك أو زوجك وأولادك، ولا تنس والديك إن كانا على قيد الحياة وأخوتك وأصدقاءك، أجلس معهم وربما أسهر معهم، وتحدث حتى من غير هدف، أجعل الهدف هو الجلوس معهم والاستمتاع بالجلوس والتحدث معهم، ستكتشف أنك فقدت عالمًا كان من المفروض ألا تهمله.**

10. **تناول وجبة أو بضع وجبات مع أسرتك الصغيرة أو الكبيرة بين الفينة والأخرى، ففي أثناء الوجبات الغذائية يمكن أن تفتح بعض الحوارات الجانبية التي تقرب بين أفراد الأسرة.**

11. **احتفل مع أهلك وأسرتك؛ فمن المؤكد أنك أهملت الكثير من احتفالات وأعياد ميلاد أولادك وزوجتك أو زوجك، لذلك يمكن الآن تعويض ذلك، أحضر كعكة وبعض الهوايا البسيطة، وفاجئهم بعمل الاحتفال وما إلى ذلك.**

12. **جرب بعض الأمور الأخرى التي عادة لا تمارسها، أفعل أي أمرًا جديدًا، ربما بعيدًا عن روتينك وعاداتك اليومية، كأن تفاجئ زوجتك أو زوجك بسهرة عشاء في مطعم معين، أو زيارة مفاجئة لوالديك أو أخوتك، أو حتى ممارسة بعض الأنشطة التي لم تكن تعتادها، أتوقع أن هذه المفاجآت ستغير من مزاجك بصورة كبيرة.**

13. **أشترك في بعض الأنشطة التطوعية؛ فمن المؤكد أن في البلد الذي تعيش هناك العديد من الجمعيات التطوعية أو حتى الجماعات التطوعية، أيًا كان نشاطها، فيمكنك أن تشترك معهم – حتى لو بصورة مؤقتة – وتمارس معهم بعض الأنشطة.**

14. **أهتم بصحتك؛ حاول أن تعيد النظر في نفسك وصحتك، هل – لا سمح اللّه – تعاني من بعض الأمراض المزمنة التي أهملتها خلال الفترة الماضية ؟ الآن هو الوقت المناسب لتراجع الأطباء،**

وحتى إن لم تكن تعاني، فما المانع من أن تذهب إلى الطبيب وتعمل فحصاً شاملاً لجسمك وصحتك ؟ هل هذا أمر فيه غرابة ؟

15. خذ حماماً يومياً ثم استرخ، أجلس في مكان هادئ وبارد، أشرب شاي أو قهوة أو عصيراً، واستمتع بهدوء المكان بقدر الإمكان، حتى لو كنت تعيش في بعض المناطق العشوائية حيث تختلط ورش العمل بالمنازل والمساكن، حاول أن تغلق النوافذ وأصنع جواً من الهدوء بقدر الإمكان.

16. أبتعد عن كل أنواع المشاكل، فالجميع يعاني من المشاكل، فمواقف السيارات في الأحياء مشكلة تبحث عن حل، والأسعار مرتفعة، وأخلاق الناس في الشوارع لا تطاق، والعديد من الأمور الأخرى، ولكن ماذا يمكنك أن تفعل ؟ هل تنفعل وتتفاعل مع كل هذه الأمور، إن فعلت فستتحطم أعصابك، لذلك حاول أن تسترخي وتستمتع.

17. تعلم ومارس فن الاسترخاء، هناك العديد من التقنيات التي تساعد الإنسان على تنفيذ فن الاسترخاء، كل الذي عليك أن تأخذ بعضاً من تلك الدروس والتقنيات وتحاول أن تمارسها بين الفينة والأخرى، لأنك في إجازة ويجب أن تستمتع بالإجازة، فيجب ألا تثيرك المشاكل والأمور التافهة فحياتك وإجازتك ذات أولية.

طبعًا، هناك العديد من الأمور والطرق الأخرى التي لم نتحدث عنها، ولكن على المرء أن يبحث عنها بطريقة أو بأخرى، ونحن من الأشخاص الذين ينصحون الأفراد الذين يطلبون نصيحتي في مثل هذه الموضوعات أن يأخذوا إجازة، ويقفلوا ويفصلوا كل أنواع الأجهزة حتى يتمتع بقدر الإمكان من الإجازة والهدوء والاسترخاء.