



بازگشت بانشاط به محیط کار

در کشور ما برخلاف بسیاری از کشورها افراد هنگام استقبال از سال نو هیچ برنامه ریزی خاصی برای سپری کردن تعطیلات ندارند.

*بهرروز بیرشک: در کشور ما برخلاف بسیاری از کشورها افراد هنگام استقبال از سال نو هیچ برنامه ریزی خاصی برای سپری کردن تعطیلات ندارند. زیباترین تغییرات در طبیعت رخ می‌دهد و شاید هیچ کشوری تجربه مشابه از نظر تغییرات در طبیعت را نداشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، نبود برنامه ریزی خاص برای گذران تعطیلات سبب ایجاد مشکلات مختلف برای افراد می‌شود و آنها سال را با خستگی فراوان به پایان می‌رسانند و توان چندانی از نظر روحی برای آغاز سال جدید و فعالیت ندارند. در هر صورت پس از پایان تعطیلات زمان آغاز فعالیت و زندگی تازه است.

تعطیلات طولانی مشکل ساز است

بسیاری از کارشناسان میزان تعطیلات نوروز را طولانی می‌دانند. ایران جزو معدود کشورهایی با بیشترین میزان تعطیلات سال نو است. تعطیلات مردم را به میزان زیادی سرگرم کرده و همچنین آنها را از فضای روزمره کار در زندگی عادی به میزان زیادی دور می‌کند. چند مشکل اساسی وجود دارد که یکی از آنها کمبود لذت، شادی و جذابیت در محیط کار است. در واقع هیچ یک از افراد صبح با میل و رغبتی خاص به محل کار خود نمی‌روند تا کار خود را آغاز کنند. بنابراین جذابیت محیط کار و انگیزه در آن بسیار کم است. افراد مانند یک ماشین برخی اقدامات را انجام می‌دهند و ارتباط افراد با دیگران در محیط کار بسیار کم رنگ است. در مدارس نیز دانش آموزان با ذوق و شوق به مدرسه بر نمی‌گردند و بازگشت به مدرسه برای آنها جذابیتی به همراه ندارد. در واقع دانش آموزان ترجیح نمی‌دهند تعطیلات به زودی تمام شود و به مدارس بازگردند و از بازگشت به مدارس خوشحال نیستند.

برنامه ریزی برای محیط کار و درس شادتر

مسئولان باید فضا، محیط و موقعیت را به گونه ای مدیریت کرده و شکل دهند تا مردم ارتباط و روحیه بهتری داشته باشند. متأسفانه در زمان تعطیلات به میزان قابل توجهی درگیر مشکلات وابسته به تعطیلات هستیم. بحث تامین هزینه ها از مشکلات مهم است. براساس آمار اقتصادی پیش از آغاز سال جدید شاهد افزایش قیمت قابل توجه در محصولات، هزینه هتل ها، ایاب و ذهاب و بلیت های هواپیما و ... هستیم. در واقع جای ارزانی روزبه روز گران تر می‌شوند و همکاری زیادی در میان مسئولان برای استفاده همگانی افراد جامعه از امکانات نوروزی وجود ندارد. اگر به آگهی های چاپ شده در روزنامه ها توجه کنید، هتل ها هزینه ها را به نسبت سال گذشته افزایش داده اند، در نتیجه یک خانواده دو، سه نفره قادر به مسافرت و از بین بردن خستگی یک ساله خود نیست. معاشرت ها و دید و بازدیدهای نوروزی نیز مساله دیگری است که گاهی برای آنها یکنواخت می‌شوند و با برنامه ریزی های مختلف باید آنها را از یکنواختی خارج کرد، زیرا اگر این دید و بازدیدها حالت یکنواخت به خود بگیرند، می‌توانند بسیار اذیت کننده شوند. دیدارهای نوروزی احتیاج به برنامه ریزی و ایجاد جذابیت بیشتر دارند. بسیاری از خانواده ها در طول سال به علت گرفتاری، کار و مشغله بسیار به دیدار دوستان و آشنایان خود نمی‌روند و سپس در عرض یک هفته، تمام این دید و بازدیدها را انجام می‌دهند. صله ارحام و ملاقات های خانوادگی امری بسیار پسندیده است، اما باید به گونه ای برنامه ریخت که افراد فامیل را در طول سال یک یا دو بار دید تا به ناچار در ایام نوروز در عرض یک روز به چندین خانه نرفت و اعضای فامیل را دو، سه باره ملاقات نکرد، زیرا برای اعضای خانواده ایجاد خستگی می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود بزرگ ترهای خانواده با برنامه ریزی مشخص کمی به معاشرت های فAMILI بیپردازند و برای باقیمانده زمان خود نیز برنامه ریزی هایی انجام دهند تا خود، فرزندان و اطرافیان آنها از تعطیلات به قدر کفایت لذت ببرند.

تعطیلات خسته کننده و طولانی

از سوی دیگر دولت باید فکری برای کاهش میزان تعطیلات تابستانی داشته باشد، در هیچ‌کدام از کشورهای مدرن به میزان کنونی تعطیل نیستند. در صورت وجود برنامه‌ریزی برای تعطیلات و مطالعه دقیق درباره آن می‌توان برنامه مشخص‌تر برای آن داشت و میزان خستگی و بی‌حسی و علاقه را کاهش داد. تطبیق روحیه افراد با محل کار پس از تعطیلاتی طولانی یک مساله شخصی است. در کشور ما از نیمه دوم اسفند تا اواخر فروردین کارخانجات، موسسات و کارها منفعلاً باقی مانده و هیچ‌کس کار را جدی نمی‌گیرد. مدارس به هر بهانه‌ای تعطیل می‌شوند و ادارات به رغم آنکه تا 28 اسفند باید باز و مشغول به کار باشند یک هفته پیش از آغاز زمان تعطیلات، تعطیل هستند و هنگام بازگشت کارمندان برنامه ریزی جدی برای آنها وجود ندارد. بنابراین به میزان زیادی باید حس مسئولیت و مسئولیت‌پذیری را در افراد و با اجرای برنامه‌های خاص تقویت کرد. در اغلب موارد کارمندان پس از اتمام تعطیلات نوروز همچنان مسئولیت خود را جدی نمی‌گیرند و به فکر انجام دید و بازدیدهای نوروزی در محیط کار و میان همکاران خود هستند و کارهای ارباب‌رجوع را به تعویق می‌اندازند. اینگونه از مسائل ناشی از ضعف در برنامه‌ریزی و همچنین خصوصیات شخصی افراد است. مسئولان ادارات، موسسات و دانشگاه‌ها باید به مقدار بیشتر و مشخص‌تری برنامه‌ریزی کاری و درسی داشته باشند و به موقع کار خود را آغاز کرده و تمام کارمندان و دانشجویان را موظف به کار و فعالیت کنند. در این میان اگر فردی مساله را جدی نگرفت یا در این زمینه کوتاهی کرد برخورد محکم با او صورت بگیرد تا به درستی انجام وظیفه کند. در حال حاضر هیچ‌گونه برنامه و احساس مسئولیتی وجود ندارد، بنابراین به ارباب رجوع توجه جدی ندارند و درباره فعالیت جدی‌تر در محل کار و تحصیل تفکر نمی‌کنند و تنها به رفع مسئولیت و گذران ساعات کاری می‌اندیشند. این مسائل به نوعی سبب افت کارکرد در افراد جامعه می‌شود.

برنامه‌ریزی برای تعطیلاتی مفرح

در گام نخست باید برای تعطیلات خود برنامه‌ریزی داشته باشیم و علل نبود نشاط در جامعه را به‌دلیل پایان یافتن تعطیلات مشاهده کنیم. چرا دانش‌آموزان از یک روز تعطیل به میزان زیادی استقبال می‌کنند و این مساله تنها مختص دانش‌آموزان دبستانی یا دبیرستانی نیست و در تمام مراکز مانند دانشگاه‌ها، ادارات و ... مشاهده می‌شود؟ علت نبود جذابیت خاص در امور محوله به افراد در محل کار یا درس چیست و چرا برای افراد دائماً وظایف یکنواختی به‌صورت انجام وظیفه وجود دارد؟ در بسیاری از کشورهای خارجی درباره این مسائل مطالعه و به این موضوع فکر شده که اساساً میزان معقول تعطیلات چقدر است تا همزمان با فعالیت و پویایی افراد آنها از تعطیلات خود نیز نهایت لذت را ببرند. در واقع تعطیلات در کشورهای دیگر برخلاف کشور ایران پشت سرهم نیست و تعطیلات سال نو یک یا دو روز است، اما در طول سال به مناسبت‌های مختلف تعطیلاتی را قرار داده‌اند و آخر هفته‌ای طولانی دارند. به‌عنوان مثال شنبه و یکشنبه هر هفته را تعطیل کرده‌اند و دوشنبه نیز در موقعیت‌های خاصی و مواقعی محدود تعطیل می‌شود.

* روانشناس