

حل چالش بازگشت به روال ع

دوباره از نو

تعطیلات نوروز با تمام زیبایی ها و لذت هایش، زمانی برای استراحت، دور شدن از مسئولیت های کاری-تحصیلی و غرق شدن در روابط اجتماعی و خانوادگی است. از این رو بازگشت به زندگی روزمره پس از تعطیلات نوروزی یکی از چالش های روان شناختی و اجتماعی است که افراد در جوامع مختلف با آن روبه رو هستند. تعطیلات نوروزی، به ویژه در کشوری مثل ایران که تعطیلات طولانی و پیرنگی دارد، یک فاصله زمانی قابل توجه از روتین های معمول زندگی است که طی آن افراد از محیط های کاری، اجتماعی و روزمره خود فاصله گرفته و به دنیای آرام تر و دور از فشارهای روزانه وارد می شوند. به همین دلیل پس از پایان این تعطیلات،

مهسا شایسته فر

مدرس و روان شناس



کاهش اضطراب و استرس بازگشت به کار

اضطراب ناشی از بازگشت به کار پس از تعطیلات، پدیده ای است که بسیاری از افراد تجربه می کنند. این اضطراب می تواند به دلیل حجم زیاد کارهای عقب افتاده، انتظارات شغلی و فشارهای اجتماعی ناشی از بازگشت به روتین های قبلی باشد. افراد ممکن است از مواجهه با حجم زیادی از مسئولیت ها، نگرانی ها و استرس های مرتبط با کار احساس دلهره کنند.

سؤال اینجاست که چرا این اضطراب ایجاد می شود؟ اضطراب بازگشت به کار معمولاً به دلیل انتظارات بالای فرد از خودش است. افراد ممکن است خود را در موقعیت هایی قرار دهند که احساس کنند باید سریع کارهای عقب افتاده را جبران کنند یا با فشار زیادی برای آغاز مجدد فعالیت های حرفه ای روبه رو شوند و این اضطراب می تواند موجب کاهش بهره وری و ایجاد احساس ناتوانی در فرد شود.

راهکار روان شناختی: راهکار مؤثر برای کاهش اضطراب، تقسیم وظایف به بخش های کوچک تر و قابل مدیریت است. از این طریق فرد می تواند با انجام کارهای کوچک و موفقیت های کوچک، احساس کنترل و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند. علاوه بر این، استراحت های کوتاه در طول روز می تواند به کاهش سطح اضطراب کمک کند. تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا یوگا نیز می تواند به آرامش ذهن و کاهش استرس کمک کند.

نگاه جامعه شناسی: یکی از اشتباهات رایج این است که افراد سعی می کنند بدون هیچ آمادگی، یکدفعه به برنامه های فشرده و روتین های سنگین زندگی شان بازگردند. بهترین روش، بازگشت تدریجی است. برای مثال، می توان چند روز قبل از پایان تعطیلات، کارهای سبک تر را در برنامه گنجانده تا بدن و ذهن کم کم آماده شوند.



درک تغییرات پس از تعطیلات

بازگشت به زندگی روزمره پس از تعطیلات نوروزی به ویژه زمانی که فرد به مدت طولانی از محیط های شغلی و مسئولیت های روزانه فاصله گرفته می تواند تغییرات روان شناختی مختلفی را به همراه داشته باشد.

سؤال اینجاست که چرا چنین تغییراتی رخ می دهد؟ در تعطیلات، سیستم مغزی انسان به طور طبیعی به استراحت می پردازد و هورمون هایی مانند کورتیزول

که به طور معمول با استرس و فشارهای کاری ارتباط دارند، کاهش می یابند. این کاهش فشارهای روانی و فیزیکی باعث می شود که افراد احساس آرامش و رضایت کنند، اما پس از تعطیلات، زمانی که فرد دوباره به محیط های پر استرس و مسئولیت های خود باز می گردد، مغز با فشارهای جدید روبه رو می شود و این تغییرات در تنظیمات ذهنی می تواند باعث احساس تنش و اضطراب شود.

راهکار روان شناختی: یکی از مهم ترین کارهایی که افراد می توانند انجام دهند این است که خود را با تغییرات درونی و بیرونی بپذیرند و به تغییرات زندگی احترام بگذارند. افراد باید این واقعیت را بپذیرند که تغییرات بخشی از زندگی است و آن را به عنوان فرصتی برای رشد شخصی و حرفه ای در نظر بگیرند. **نگاه جامعه شناسی:** از دیدگاه جامعه شناسی، این دوران سخت انتقال به دلیل تغییرات سبک زندگی در ایام نوروز شکل می گیرد. در تعطیلات، تعاملات اجتماعی افزایش یافته و افراد از محیط های رسمی به محیط های غیررسمی منتقل می شوند؛ بنابراین بازگشت به فضای رسمی می تواند چالش برانگیز باشد.



مدیریت زمان در بازگشت به روزمرگی

پس از تعطیلات نوروزی، افراد ممکن است با چالش مدیریت زمان روبه رو شوند. بسیاری از آنها با حجم زیادی از کارها و مسئولیت ها روبه رو می شوند و ممکن است نتوانند به طور مؤثر زمان خود را مدیریت کنند. این مشکل به ویژه در افرادی که به مدیریت زمان اهمیت زیادی می دهند، محسوس تر است.

سؤال اینجاست که چرا مدیریت زمان دشوار است؟ زمانی که فرد از تعطیلات به محیط های شغلی و مسئولیتی باز می گردد، ممکن است احساس کند که مسئولیت های زیادی به طور ناگهانی به او تحمیل شده اند. این فشار می تواند به دلیل تعداد زیاد کارها و کمبود زمان برای انجام آنها ایجاد شود.

راهکار روان شناختی: راهکار اصلی برای مدیریت زمان در این دوران، اولویت بندی وظایف است. فرد باید ابتدا مهم ترین و ضروری ترین کارها را انجام دهد و سپس به سایر امور رسیدگی کند. استفاده از تکنیک هایی مانند «فهرست انجام کارها» یا «تقسیم کارها به بخش های کوچک تر» می تواند به سازمان دهی زمان و کاهش استرس کمک کند. علاوه بر این، بهتر است فرد به طور واقعی و با توجه به شرایط خود، زمان های استراحت را در برنامه روزانه خود بگنجانند. **نگاه جامعه شناسی:** تنظیم اهداف واقع بینانه و تقسیم وظایف به بخش های کوچک تر به کاهش استرس افراد کمک می کند. یکی از روش های مؤثر، تهیه یک فهرست از کارهایی است که باید در هفته اول پس از تعطیلات انجام شوند. این کار، ذهن را از آشفتگی خارج کرده و احساس کنترل بیشتری بر شرایط ایجاد می کند.



تنظیم خواب و روتین های روزانه

در تعطیلات نوروزی، معمولاً افراد به روتین های خواب و بیداری خود از جمله ساعت خواب و بیدار شدن اهمیتی نمی دهند. اما پس از بازگشت به زندگی روزمره، تنظیم مجدد خواب و روتین های روزانه بسیار مهم است، چون کم خوابی یا خواب نامنظم پس از تعطیلات، می تواند به کاهش تمرکز، فراموشی و کاهش توانایی حل مسأله منجر شود و تنظیم مجدد خواب باعث افزایش کارایی ذهنی و بازدهی در محیط کار یا تحصیل می شود.

سؤال اینجاست که چرا تنظیم خواب دشوار است؟ بسیاری از افراد پس از تعطیلات با مشکلاتی همچون تغییر ساعت بیولوژیک بدن مواجه می شوند.

راهکار روان شناختی: برای تنظیم مجدد روتین خواب، فرد باید سعی کند به تدریج ساعت خواب و بیداری خود را به حالت عادی برگرداند. ایجاد محیطی مناسب برای خواب، مانند کاهش نور و صدا، می تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. همچنین، افراد باید سعی کنند قبل از خواب از انجام فعالیت های تحریک کننده مانند استفاده از گوشی موبایل یا تماشای تلویزیون خودداری کنند.

نگاه جامعه شناسی: ادارات و مدارس می توانند برنامه های انگیزشی، مانند ساعت کاری منقطع در روزهای اول بعد از تعطیلات برای تطبیق تدریجی افراد اجرا کنند یا در روزهای ابتدایی پس از تعطیلات، شروع فعالیت ها با برنامه های سبک تر باشد تا افراد فرصت بازگشت به روتین معمول کاری را داشته باشند.