لماذا الإجازة السنوية ضرورية؟

الإجازة السنوية هي استراحة من العمل عادة ما تكون في فصل الصيف. هذا المفهوم شبه غائب عن معظم بلداننا العربية، فقد اعتدنا على مواصلة العمل طوال السنة دون توقف ودون عطلة سنوية، والنتيجة هي الشعور بالروتين والملل والنفور من العمل، لدرجة أنّنا نجرّ أنفُسنا جرّاً لأداء المهام المترتبة علينا.

بعض الأسباب التي تجعلنا نمتنع عن العطلة السنوية هي الوضع المادّي أو الصحّي أو ظروف في العمل أو ظروف عائلية. كما أنّ الإدمان على العمل قد يكون سبباً آخر للامتناع عن العطلة السنوية.

باختصار، الإجازة السنوية ضرورية جدّاً لإحداث تجديد في حياتك وكسر الروتين. ليس بالضرورة أن تكون الإجازة السنوية طويلة، يمكن أن تستمر لأربعة أيّام مثلاً، وهي مدّة كافية لتخفيف التوتر بحياتك وزيادة الشعور بالصحّة والسعادة، وهذا الشعور سيبقى لأسابيع بعد العودة من العطلة.

الأشخاص الذين لا يتلقون إجازة سنوية هم عرضة لأمراض القلب، حيث وجد أنّ احتمال الإصابة بنوبة قلبية تزداد بنسبة 32% عند الأشخاص الذين يتخطون العطلة السنوية.

تتحسّن أنماط النوم أثناء العطلة السنوية، لأنّنا نترك الساعة البيولوجية تتحكم بمواعيد الاستيقاظ والنوم، وبذلك نحصل على قسط كافٍ من النوم، وهذا الأثر يبقى معنا بعد العودة من الإجازة السنوية بأسابيع.

بالإضافة إلى ذلك، فإنّ العطلة السنوية تحسّن من أداءك بالعمل، فقد وجدت إحدى الدراسات أنّ أداءك بالعمل يتحسّن بنسبة 8% مقابل كلّ 10 ساعات استراحة. وقد وجدت دراسة أُخرى أنّ الأشخاص الذين يواظبون على العطلة سنوياً يكونون أكثر إخلاصاً في تأدية مهامهم في العمل، وبالتالي فإنّ احتمالات بقائهم في وظيفتهم تكون أعلى.

العطلة السنوية هي أفضل فترة للابتكار والأفكار الخلّاقة. الكثير من الاختراعات العظيمة وُلِدت من

أفكار خطرت لأصحابها أثناء فترة الإجازة السنوية. تبيّن أنّ العقل يجد الحلول الإبداعية ويقارب الأُمور من زوايا مختلفة عندما يخرج من الروتين والبيئة الاعتيادية.

أفضل شيء يمكن فعله أثناء العطلة السنوية هو السفر. السفر يجعلك تحبّ بلدك ومنزلك أكثر، فأثناء السفر ستشعر بحالة من الحنين، كما أنّ السفر يجعلك تلامس مواطن الجهل لديك، وستكتشف كم أنّ معلوماتك حيال العالم ضئيلة، وستكتشف أنّ كلّ ما سمعت عنه وقرأت عنه مختلف كلّ الاختلاف عن أرض الواقع. سيكون العالم بمثابة الكتاب الذي تتعلّم منه عن كلّ مكان تزوره وكلّ شخص تلتقيه وكلّ ثقافة تتعرّف عليها.

في حال لم تستنفذ إجازتك السنوية بعد، فالفرصة لا تزال أمامك. أرجوك أن تأخذ إجازة من العمل، وأن تسافر.