

# التأقلم مع العودة إلى الحياة الطبيعية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19) العودة إلى المكتب أو الخروج إلى الأماكن العامة بعد الإغلاق العام

مع استمرار جائحة كورونا (كوفيد-19) في التفشي، يجري تخفيف الأوامر والقيود المفروضة للبقاء في المنازل في بعض الأماكن. ونتيجة لذلك، بدأ بعض الموظفين الذين يعملون عن بعد في العودة إلى مكاتبهم الفعلية، وبدأ الناس (في بعض الأماكن) في استئناف بعض الأنشطة الروتينية السابقة للجائحة بحذر.

ورغم ذلك، فإن الأمور في أغلب الأماكن حول العالم بعيدة كل البعد عن "العودة إلى طبيعتها". منذ انتشار الجائحة، تغيرت التوقعات بشأن كيفية التصرف في العمل وفي الأماكن العامة تغيراً كبيراً. حتى لو كنت تشعر بأنك مستعد (أكثر من مستعد!) للخروج من حالة الإغلاق العام أو العودة إلى مكان العمل، من المرجح أن ينتابك شعور غريب عند تركك للملاذ الآمن في المنزل والعودة إلى الأماكن العامة وأن يثير ذلك بعض القلق لديك.

بالنسبة لأغلب الناس، فإن الحياة خارج بيوتنا تبدو مختلفة الآن بطرق يستحيل تجاهلها، وتواجهنا العديد من الإشارات التي تؤكد أن العالم ليس آمناً بقدر ما نريد الآن. إنه موسم العودة إلى الحياة الطبيعية، حيث يحاول العديد منا التفاوض للخروج من أوامر البقاء في المنزل، والحكم على أي أجزاء من روتين حياتنا العادية التي نرغب في استئنافها والعودة إلى مكان العمل المشترك. وكما هو الحال مع الصدمة الثقافية العكسية التي كثيراً ما نعيشها عندما نعود إلى "الوطن" بعد العيش في الخارج لفترة من الزمن، فقد نشعر بالتوتر والحيرة على نحو غير متوقع.

لذلك، فقد يكون من المفيد أن نعرف شيئاً عن نوع المشاعر وردود الأفعال التي قد نعيشها نحن والآخرين أثناء العودة إلى الحياة الطبيعية في ظل جائحة كورونا، وما الذي يمكن أن نفعله لمساعدة أنفسنا والآخرين في التعامل معها.

## ردود الأفعال الشائعة حول العودة إلى الحياة الطبيعية في ظل جائحة كورونا

فيما يلي بعض المشاعر وردود الأفعال الشائعة أثناء هذه الموسم:

- **الحذر الزائد، اليقظة، والقلق:** قد ينتابك شعور بحذر زائد والعمل بما يمليه ضميرك بشكل أكبر لحماية صحتك وسلامتك، وكذلك الآخرين. قد تشعر أيضاً بالخوف والقلق بشكل أكبر عند التفكير أو الاقتراب من الأشخاص الآخرين.
- **الشعور بالتقيد والإحراج:** قد تكون معتاد على تحية الآخرين جسدياً (بالعناق، والتقبيل على الخدود، التريبت على الذراع، أو المصافحة). مع ذلك، تقتضي الحكمة حالياً ألا نقترب بما يكفي لنلامس بعضنا البعض. قد يكون الشعور مختلف مع أمور أخرى أيضاً. قد تشعر بالتقيد والانزعاج من الإرشادات حول التباعد الجسدي، وارتداء الأقنعة، والممارسات الأخرى. وقد تشعر أيضاً بالاستياء والانزعاج من هذه القيود.
- **كثرة الهموم، شroud الذهن، وكثرة النسيان:** عندما نكون في حالة الاستجابة للتهديد، نمتلك قدرة أقل للانتباه للمهام العادية. بينما نتأقلم على العودة إلى مكان العمل المشترك أو التحرك في نطاق المجتمع، قد نواجه صعوبة في التركيز والانتباه كما لو كنا في الوضع الطبيعي. قد نكتشف أيضاً بزيادة الهموم أو أنك "تستنفذ طاقة التحمل" أكثر من المعتاد.
- **الحيرة:** عادة ما ننقل كميات كبيرة من المعلومات لبعضنا البعض بصورة غير شفوية - تحديداً من خلال تعابير وجوهنا. وبما أن معظم العضلات التي نستخدمها لنقل هذه المشاعر والإيحاءات على وجوهنا تقع تحت العينين، فإن ارتداء الأقنعة يمكن أن يمحوا جزئياً طريقة هامة للتواصل الصامت، وربما تجد نفسك أكثر اهتماماً وتركيزاً في عيون زميلك في العمل لقياس ردة الفعل على الإشارات غير الشفهية، لأن ذلك هو الجزء الوحيد المتبقي من الوجه الذي يمكن قراءته. وبينما تستطيع العضلات المحيطة بالعين فعلاً نقل الكثير من المشاعر، فإننا في العادة نعلم على التعبير الجزئي المصاحب لبقية الوجه لإتمام التفسير لإيحاءات الوجه. إن فقدان نظام الإشارة غير الشفوية هذا أو تقليصه بصورة كبيرة قد يجعلنا نشعر بالانزعاج، وعدم الثقة في النفس، والحيرة. وربما يجعل من الصعب عليك "قول" ما أنت معتاد على التعبير عنه من خلال إيحاءات الوجه. وبالمثل، قد يكون من الصعب عليك فهم تعبير شخص ما أو مقصده. لذلك، من المرجح أن يصبح سوء الفهم أمر شائعاً.

- **ردة الفعل وسرعة الانفعال:** عندما نشعر بعدم الراحة، والتوتر، والقلق، نصبح أكثر حساسية في ردود أفعالنا. وفي الممارسة، يعني هذا في الغالب أننا أصبحنا أكثر وأسرع انفعالاً في وجه التحديات، والقيود، وسوء الفهم.
- **الحزن والشعور بالفقدان:** يصبح الحزن والشعور بالفقدان أمر متوقع أثناء هذا الموسم. ومن الطبيعي جداً أن نفقد التواصل الإنساني كما عرفناه والشعور بالحزن لفقدان "أنشطتنا الروتينية الاعتيادية". بالنسبة لأولئك العاطفيين، أو الاجتماعيين، أو الذين يميلون فطرياً للتواصل الاجتماعي، فإن بعض القيود والإرشادات الجديدة ستكون صعبة عليهم بصورة خاصة.

## ما الذي يمكن أن يساعدك على التأقلم؟

- امتلاك منظور صحيح وتوقعات واقعية (للأوضاع وأنفسنا) أمر حاسم عندما يتعلق الأمر بالتأقلم جيداً. فيما يلي بعض الأمور التي يمكن أن نتوقعها ونتذكرها والتي من شأنها أن تعزز وجهة النظر المفيدة هذه:
- **توقع أن تبدو الأمور مختلفة ولها شعور مختلف:** يبدو من الواضح والمهم تذكيرنا بأن الأمور ستبدو مختلفة ولها شعور مختلف. حيث يبرز الكثير من الإحباط والقلق في تلك الفجوة بين توقعنا لما تكون عليه لأمر وما هي عليه فعلاً. لا نستطيع أبداً محو تلك الفجوة تماماً عندما نتجه نحو المجهول (مثل الخروج من قيود البقاء في البيوت أثناء هذه الجائحة العالمية القائمة). مع ذلك، ستقلص هذه الفجوة إذا ذكرنا أنفسنا بأن الأمور ستبدو مختلفة ولها شعور مختلف.
- **توقع أن تشاهد القلق في نفسك وفي الآخرين في العمل:** وعلى نفس المنوال، توقع أن تشعر بعدم الراحة والقلق، وتوقع أن يظهر ذلك على السلوك (سلوك وسلوك الآخرين) إذا توقعنا أن نرى زيادة في تشتت الذهن، وسرعة الانفعال، وقلة الصبر، وفطرد ردود الفعل، لن نتفاجئ عندما نلاحظ أن يكون لزملائنا (أو نحن) ردود أفعال تبدو غير منسجمة مع الموقف، أو تبدو أكثر حدة وأقل ودية. وإذا تبنينا وافترضنا أننا نواجه زملاء عمل يشعرون بالتوتر والضعف (فضلاً عن زملاء العمل الذين يتهربون من أعمالهم ويحاولون جعل حياتنا صعبة)، سيكون لدينا فهم وتعاطف وشفقة وصبر أكثر في اللحظات الحاسمة.
- **تذكر أن بعض القيود الحالية ستكون مؤقتة:** خلال هذه الأوقات، من السهل التركيز على المشاحنة وعدم الارتياح لأسلوب حياة أكثر سيطرة. مع ذلك، تذكر أن هذه الفترة من اليقظة المفرطة والقيود ضرورية لكنها مؤقتة. إن الجهود المضنية التي نقوم بها الآن للبقاء بعيدين عن بعضنا البعض، وارتداء الأقنعة، وجداول العمل المتدرجة ستساعدنا في تجاوز الجائحة بأمان قدر الإمكان. وبتخاذنا مثل هذه الإجراءات، فنحن نسهم في تخفيف العبء على المستشفيات المحلية وجعلها تحت السيطرة، وتخفيف الضغط على الأطباء والممرضين، وجعل مجتمعاتنا أكثر أماناً.
- **تذكر أنك ستأقلم مع الوضع:** سوف نعتاد على الوضع العام الطبيعي الجديد بسرعة نسبياً. على سبيل المثال، أثناء الأيام الأولى من الخروج أو العودة إلى العمل، قد يكون مزعجاً رؤية الكثير من الناس نصف وجوههم مغطاة بالأقنعة. برغم ذلك، من المرجح أنك ستعتاد على ذلك، مثلما تأقلم الكثير منا على رؤية الناس يرتدون الأقنعة في المجتمع.
- **تذكر أن حدوث سوء الفهم سيكون أكثر شيوعاً:** سيكون سوء الفهم أكثر شيوعاً في هذا الوقت خصوصاً عندما يشعر معظمنا بالضغوطات وارتداء كثير من الناس للأقنعة. وللمساعدة في التعامل مع هذه المسألة، اعمل ما بوسعك لإيصال الرسالة بوضوح، واطرح الأسئلة وكر الأشياء للآخرين لمساعدتهم في التوضيح وتأكد من أنك تفهم مقاصدهم.
- **تذكر أن القلق سيزول:** تذكر أن القلق الذي تشعر به على وشك الزوال من الجو العام، والعودة إلى العمل ... إلخ سيزول لا محالة مع مرور الوقت (وإن لم يذهب القلق، فالدعم متوفر).

## أمور تستطيع القيام بها

- إليك بعض الأمور الإضافية التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على التأقلم خلال هذا الموسم:
- **قم بتحويل القلق إلى أفعال وركز على ما يمكنك السيطرة عليه:** سيساعدك ذلك في التركيز على ما هو تحت سيطرتك. إن القيام بأمور من قبيل التعرف على الإجراءات الاحترازية الحساسة لإدارة الخطورة واتخاذ الخطوات الفعالة للاعتناء بصحتك النفسية سيساعدك كثيراً في الشعور بأمان وسيطرة وسعادة أكثر.

- **غير "طريقة تعاطيك للمعلومات" للتقليل من جرعة المعلومات المتعلقة بجائحة كورونا:** قضاء وقتك في قراءة "القصص الإنسانية" المعلقة عن الرعب والأحداث التي تدمي القلب المتعلقة بجائحة كورونا، سيزيد حتماً من قلقك، ولا يقلل منه. فليس من المرجح أن تتعلم أشياء تساعدك فعلاً عن طريق قراءة مثل هذه القصص، لذلك قلل من تعاطيك لمثل هذا النوع من المعلومات وركز بدلاً من ذلك على أشياء أخرى تزيل المخاوف من عقلك.
- **تبني مقاربة متدرجة:** خفف من العودة إلى الأشياء التي اعتدت أن تقوم بها، إن أمكن. تبني مقاربة متدرجة - مثل القيام بنشاط واحد في كل مرة، حتى تشعر بأمان بينما تبني ثقتك ببطء.
- **كن صبوراً ولطيف (مع نفسك والآخرين):** كن صبوراً عندما يتنابك شعور غريب أو عندما يقترب الناس منك كثيراً. أثناء هذا الموسم بعد ما تغيرت قواعد التصرف والتفاعل المعتادة فجأة، ستظهر لحظات للنسيان. على سبيل المثال، يصعب التخلي عن عادات السلام، وقد يكون ثمة أمثلة ننتقل فيها تلقائياً لتحية شخص ما جسدياً، فقط لنتذكر أنه لم يعد بإمكاننا القيام بذلك بأمان. وإذا حدث هذا بالفعل، تراجع ببساطة خطوة إلى الوراء فور تذكرك واعتذر عن ذلك. وافعل ما بوسعك لتجنب الشعور بالخجل لو نسيت أن تبقي مسافة بينك وبين الشخص الآخر، ولو ابتعد شخص منك، لا تشعر بالإهانة. تذكر أن الجميع يرتكب أخطاء. تصعب الأمور على نفسك أو الآخرين أمر غير ضروري ولن يؤدي إلا لمزيد من التوتر.
- **عوض فقدان الإشارات غير الشفهية:** خلال موسم ارتداء الأقنعة هذا، قد ترغب في تعويض بعض الفقدان للإشارات غير الشفهية عن طريق إضافة كلمات أكثر للتأكد من أن الناس يفهموا أفكارك ونواياك. على سبيل المثال، سنحتاج إلى الاستفادة من إبداعنا وإيجاد طرق غير جسدية مختلفة للحايا والتوديع، وقد نعلم على الكلام أكثر من المعتاد للتعبير عن شعورنا عند رؤية شخص ما.
- **قسم العمل إلى أجزاء أصغر:** قم بإعداد قائمة بالعمل الذي ينبغي عليك القيام به وقسمه إلى مهام أصغر وقابلة للإدارة أكثر، خصوصاً لو كنت تشعر بتشتت الذهن أو الانشغال ولست متأكد من أين تبدأ. أنشأ قائمة مهام يومية واضحة واستخدم استراتيجيات أخرى لمساعدتك على التركيز ورسم مسار واضح للتعامل مع مسؤولياتك في العمل.
- **مارس إدارة ذاتية جيدة للتوتر:** عندما نقع تحت ضغط إضافي خلال هذا الموسم، هناك أهمية أكبر بأن نكون يقظين حول الأمور التي نقوم بها للعناية بصحتنا.
- **تحدث إلى أخصائي:** لو كنت تشعر بأن قلقك زائد جداً و/أو أنه لم يزول، جرب البرنامج المبني على البرهان المتوفرة على الإنترنت الخاص بالمخاوف الصحية، ابحث عن النصح من طبيبك، أو الأخصائي النفسي المختص بالقلق.

## نصائح للمدراء

- تظهر الأبحاث أن حالة عدم اليقين تؤدي إلى التوتر والقلق. فإذا كنت مدير، فقد حان الوقت بأن تكون شفافاً قدر الإمكان من خلال توفير معلومات واضحة جداً حول ما سيحدث. فيما يلي بعض المجالات التي تستحق التأمل بشكل خاص عندما تبحث عن الدعم لموظفيك:
- **خطوات التواصل التي ينبغي اتخاذها لحماية الصحة والسلامة:** الإلام بالخطوات المتخذة لحماية الصحة والسلامة وما هي الإجراءات الجديدة القائمة (مثل تلك المتعلقة بالنظافة، والتباعد الجسدي، والأقنعة، وسير الحركة في المكتب). قم بإيصال هذه الإجراءات بوضوح وهدوء للموظفين.
- **وفر رؤية وتوجه واضحين (وأبلغهم بما "تغير" وما "لم يتغير"):** ساعد الموظفين على فهم ما سيبدو عليه وضع العمل في المستقبل (على الأقل على المدى المتوسط والقريب). أخبر موظفيك أن ثمة تغيرات متوقعة ستحدث، وكن واضحاً جداً حول ما تعرف أنه "سينتغير"، وما تعرف أنه "لن يتغير". أعد طمأنة الموظفين قدر الإمكان فيما يخص الأمن الوظيفي وقدرتهم على تلبية متطلبات العمل في المستقبل والتأقلم مع التغيرات. أيضاً، دع موظفيك يعرفوا أنك تخطط للاستمرار في التواصل معهم واستشارتهم حول أي تغييرات مستقبلية.
- **أدعو الموظفين لمشاركة أفكارهم حول كيفية تحسين سير العمل:** سيكون للموظفين متطلبات ورغبات مختلفة فيما يخص أماكن وجدول العمل المستقبلية. تشاور مع الموظفين، قدر ما أمكن، حول القرارات التي ستؤثر عليهم. تقوم بعض المنظمات بإجراء استطلاعات جس النبض مرة في الأسبوع في معظم الأحيان وهي مصممة لتفحص مشاعر الموظفين وجمع البيانات والمدخلات.

• تجسيد سلوك مسؤول ومحترم: هناك أهمية للمدراء في ضبط الإيقاع في أوقات التغيير والتقلبات. فمن المفيد للمدراء إتباع التعليمات التنظيمية وتجسيد سلوك مسؤول ومحترم في مكان العمل. لأن الموظفين الذين لا يرون أن المدراء يمارسون سلوكيات صحية سيكونون أقل تحفيزاً (ويشعرون بقدرة أقل) للقيام بذلك بأنفسهم.

• تحقق بصورة استباقية من الموظفين حول ما يمرون به وخصص لهم وقت لمناقشة التأقلم مع "الواقع الطبيعي الجديد" (شخصياً وفي الاجتماعات): قد يرغب المدراء في تخصيص وقت معين في الاجتماعات لمناقشة التأقلم على "الواقع الطبيعي الجديد" هذا في العمل ودعوة الموظفين لمشاركة أفكارهم حول كيفية جعل عملية الانتقال سلسلة. على سبيل المثال، مثلما كان التحول إلى العزلة عملية تأقلم هامة، ستكون العودة إلى مكان العمل المشترك عملية تأقلم هامة أيضاً. سيستفيد الموظفون من كونهم قادرين على الحديث عن هذه التغييرات مع بعضهم البعض، كما سيفيدهم أيضاً بالشعور بالدعم والتواصل في حال متابعة المدراء للموظفين أثناء عملية تأقلمهم في هذا الوقت غير المألوف. إليكم بعض الأسئلة التي قد يطرحها المدراء:

- كيف حالك اليوم؟
- كيف بدت عملية العودة إلى العمل بالنسبة لك؟ ما الذي وجدته سهل حولها؟ ماذا عن الجزء الصعب منها؟
- كيف بدى لك ارتداء القناع؟
- هل هناك أي شيء أستطيع أن أساعدك فيه؟

## ناقش هذا بشكل أكبر.....

لما لا تناقش هذا بشكل أكبر مع الزملاء والأصدقاء؟ شارك هذا المورد معهم واستخدم موردنا المرفق دليل النقاش حول العودة إلى الحياة الطبيعية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19) لمشاركة تجاربك.