



التعامل مع حالة عدم اليقين واتخاذ  
الإجراءات اللازمة عندما تكون في  
إجازة غير مدفوعة من العمل

## حول هذا المورد

غالبًا ما تكون الإجازة غير المدفوعة من العمل تجربة مرهقة، ولكن يمكن التعامل معها بشكل أسهل إذا فهمت المشاعر التي قد تمر بها والأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على التكيف. من خلال اتخاذ خطوات مدروسة، يمكنك إدارة هذه الفترة من عدم اليقين بشكل أفضل والاستعداد للفرص المستقبلية.

- ٣ ما هي الإجازة الاجبارية الغير مدفوعة.....
- ٣ المشاعر الشائعة عندما تكون في إجازة غير مدفوعة.....
- ٤ الأشياء التي ستساعدك على التأقلم.....
- ٤ توقف - خذ بضعة أيام فقط لتكون مع نفسك.....
- ٤ اعترف بمشاعرك.....
- ٤ طور منظورًا إيجابيًا وعقلية نمو.....
- ٥ قيم الأثر المالي واتخاذ الإجراءات اللازمة حسب الحاجة.....
- ٦ ناقش الأمر مع العائلة.....
- ٧ حافظ على الرعاية الذاتية الأساسية.....
- ٧ ابق متصلاً ومحترفاً ومشاركاً.....
- ٨ طلب الدعم المهني.....
- ٩ المناصرة لنفسك وللآخرين.....
- ١٠ التفكير والتخطيط للعمل.....
- ١٠ أسئلة يجب طرحها على نفسك.....
- ١٠ تخطيط العمل.....
- ١١ عن KonTerra.....

## ما هي الإجازة الإلجبارية غير المدفوعة؟

الإجازة الإلجبارية غير المدفوعة هي إجازة مؤقتة يفرضها صاحب العمل، وعادة ما تكون بسبب مشاكل في التمويل أو تغييرات في السياسات الخارجية. على عكس التسريح من العمل، يحتفظ الموظفون الذين يتم فرض الإجازة عليهم بوضعهم الوظيفي ومزاياهم، مع توقع العودة إلى العمل عندما يُستأنف التمويل. على الرغم من أن مدة الإجازة قد تكون غير واضحة، إلا أنه من المهم اتخاذ خطوات لإدارة حالة عدم اليقين، والحفاظ على الرفاهية، واستكشاف الموارد والخيارات المتاحة.

## المشاعر الشائعة عندما تكون في إجازة غير مدفوعة:

إن الإجازة غير المدفوعة، خاصةً إذا حدثت فجأة ولم تكن تتوقعها أو تريدها، تعدّ اضطراباً كبيراً ومقلقاً. من الردود الشائعة ما يلي:

- **الصدمة و/أو عدم التصديق:** قد يستغرق الأمر وقتاً لاستيعاب حقيقة الموقف، خاصةً إذا كان مفاجئاً أو غير متوقع
- **الغضب:** قد تشعر بالإحباط أو الاستياء تجاه الوضع أو تجاه المنظمة أو صانعي القرار الخارجيين المسؤولين عن قيود التمويل
- **الحزن و الشعور بالخسارة:** يمكن أن تؤدي الإجازات غير المدفوعة إلى تعطيل الشعور بالهدف والروتين والتواصل مع الزملاء، وهي جميعها جوانب حيوية في الحياة العملية.
- **الخوف والقلق:** القلق بشأن الأمن المالي والاستقرار الوظيفي وعدم اليقين بشأن موعد استئناف العمل أمر طبيعي
- **الأمل والراحة:** على الرغم من أن الإجازة غير المدفوعة قد تكون مقلقة، إلا أنها قد توفر أيضاً فترة راحة مؤقتة من الضغوط المتعلقة بالعمل وتوفر وقتاً للتطور الشخصي أو المهني

من الطبيعي أن تختبر مشاعر متعددة في وقت واحد أو أن تأتي المشاعر القوية وتذهب في موجات. قد تبدو بعض الأيام سهلة التحكم، بينما قد تكون أيام أخرى أكثر صعوبة

## الأشياء التي ستساعدك على التأقلم

### توقف - خذ بضعة أيام فقط لتكون مع نفسك

امنح نفسك الإذن بالتوقف لفترة وجيزة قبل التسرع في التصرف. من الطبيعي أن تشعر بالضغط لوضع الخطط على الفور ولكن السماح لنفسك ببضعة أيام للراحة واستيعاب ما حدث يمكن أن يساعدك على التعامل مع الموقف بمزيد من الهدوء والوضوح.

### اعترف بمشاعرك

من الطبيعي أن تشعر بمجموعة كبيرة من المشاعر خلال هذه الفترة المضطربة. فبدلاً من محاولة كبت هذه المشاعر أو تجاهلها اسمح لنفسك بالاعتراف بها وتسميتها عند ظهورها. قد تأتي مشاعر الحزن أو الإحباط أو القلق وتختفي، وهذا جزء من العملية الطبيعية للتكيف مع التغيير.

وفي الوقت نفسه، فإن الاعتراف بمشاعرك لا يعني أن تتشغل بها إلى ما لا نهاية. إذا وجدت نفسك عالقاً في حالة من الغضب أو الاستياء أو الشك في الذات، فحاول تذكير نفسك بأن هذه المشاعر، رغم أنها صحيحة، إلا أنها لا تحدد وضعك بالكامل. يمكن أن يؤدي الإسهاب في التفكير في أفكار اللوم أو الندم لفترة طويلة إلى إطالة أمد التوتر وتكثيفه، في حين أن تنمية المنظور الصحيح يمكن أن يساعدك على المضي قدماً.

في الأيام الصعبة، ذكّر نفسك أن المشاعر مؤقتة وستتغير مع مرور الوقت. عندما تجد نفسك عالقاً في دائرة التفكير السلبي، حاول موازنتها من خلال التركيز على الإجراءات البناءة التي يمكنك اتخاذها، والتعرف على جوانب الموقف التي تظل تحت سيطرتك. تقبل مشاعرك وفي الوقت نفسه اسعى لوضع الأمور في نصابها، فهذا سيساعدك على تخطي هذه الفترة بمرونة أكبر.

### طوّر منظوراً إيجابياً وعقلية نمو

من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الغضب أو الخوف عند مواجهة الإجازة غير المدفوعة. بدلاً من رفض هذه المشاعر أو اللوم على نفسك لشعورك بها، امنح نفسك المساحة للاعتراف بها مع الحفاظ على منظور صحيح. تدكّر أن الشعور بالمشاعر الصعبة لا يعني أنك فشلت، بل يعني ببساطة أنك إنسان.

وفي الوقت نفسه، حاول أن تدكّر نفسك بالحقائق المفيدة التي يمكن أن توفر لك التوازن والمنظور الصحيح:

- هذا تحدٍ مؤقت - في حين أن هذا الوضع صعب، إلا أنه ليس دائماً. فالتغيير أمر لا مفر منه، وستظهر فرص جديدة.

- **سيمر هذا أيضًا -** على الرغم من أن الأمور تبدو غير مؤكدة الآن، إلا أنها ستستقر في النهاية فالأوضاع تتطور، والمصاعب لا تدوم إلى الأبد.
- **لقد تغلبت على التحديات من قبل -** فكر في العقبات السابقة التي واجهتها وكيف تمكنت من تجاوزها استمد الثقة من مرونتك.
- **لديك خيارات وموارد -** قم بتقييم نقاط قوتك ومهاراتك وخبرائك وعلاقاتك المهنية ومواردك المالية وشبكات الدعم الخاصة بك. ستساعدك هذه الأصول على إيجاد طريق للمضي قدمًا.
- **لست وحدك -** هناك أشخاص في حياتك يهتمون بك ويريدون دعمك خلال هذه الفترة. ابقَ على اتصال واسمح لنفسك بتلقي المساعدة عند الحاجة
- **لا تزال هناك أشياء يجب أن تكون ممتنًا لها -** حتى في الأوقات الصعبة، يمكن أن يكون العثور على لحظات من الامتنان مصدرًا للتوازن. خصص وقتًا للتعرف على الأشياء الجيدة في حياتك وتقديرها، سواء كانت كبيرة أو صغيرة.

إن تطوير عقلية النمو تعني رؤية هذه الفترة ليس فقط كعقبة، بل أيضًا كفرصة للتعلم واكتشاف الذات. فكر في استخدام هذا الوقت لاستكشاف مهارات جديدة، أو إعادة تقييم أهدافك المهنية، أو المشاركة في تطويرك المهني. من خلال تحويل عقليتك من الإحباط إلى الفضول والإمكانات، يمكنك اتخاذ خطوات هامة نحو فرصتك القادمة.

## قيم الأثر المالي واتخاذ الإجراءات اللازمة حسب الحاجة

يمكن أن يكون الضغط المالي المرتبط بالإجازة غير المدفوعة مصدرًا كبيراً للتوتر، لذلك من الضروري اتخاذ خطوات استباقية لإدارة شؤونك المالية بفعالية. إن تجاهل المخاوف المالية لن يؤدي إلا إلى زيادة العبء، لذا عليك معالجتها مباشرة من خلال اتخاذ الإجراءات التالية:

- **تقدم بطلب للحصول على إعانات البطالة:** إذا كنت مؤهلاً، تقدم بطلب للحصول على إعانات البطالة أو غيرها من أشكال المساعدة في أقرب وقت ممكن للمساعدة في تعويض الدخل المفقود.
- **قم بتقييم وضعك المالي:** قم بتقييم مدخراتك ونفقاتك الشهرية وأي ديون مستحقة عليك. يمكن أن تساعدك معرفة وضعك المالي على اتخاذ قرارات مستنيرة والتخطيط للمستقبل.
- **اضبط ميزانيتك على الفور:** قلل من الإنفاق التقديري عن طريق خفض النفقات غير الأساسية. قد يشمل ذلك تقليل تناول الطعام خارج المنزل أو إيقاف خدمات الاشتراك مؤقتاً أو تأخير عمليات الشراء الرئيسية.



- **تواصل مع الدائنين ومقدمي الخدمات:** تقدم العديد من شركات الإقراض وشركات المرافق برامج مشقة أو خطط سداد مرنة للأفراد الذين يواجهون صعوبات مالية. تواصل معهم في وقت مبكر لمناقشة الخيارات المتاحة.
- **استكشف فرص الدخل قصيرة الأجل:** فكر في العمل التعاقدى أو العمل المستقل أو الوظائف المؤقتة لجلب بعض الدخل أثناء انتظار انتهاء إجازتك. دع شبكتك المهنية تعرف أنك منفتح على الفرص قصيرة الأجل.
- **انظري في تعديلات الدخل الاسري:** إذا كنت تتقاسم المسؤوليات المالية مع شريكك أو أحد أفراد أسرتك فابحث عما إذا كان بإمكان أفراد الأسرة الآخرين زيادة ساعات عملهم أو دخلهم مؤقتاً للمساعدة في استقرار الأوضاع المالية.
- **افهم تأثير ذلك على مستحقائك:** إذا استمر صاحب العمل في توفير التغطية الصحية أو غيرها من المزايا فقم بتوضيح المدة التي ستظل فيها سارية المفعول والخطوات التي تحتاج إلى اتخاذها للحفاظ عليها.
- **تعامل مع المخاوف المتعلقة بالتأشيرة وحالة العمل:** إذا كنت تعمل على المستوى الدولي، فحدد كيفية تأثير إجازتك غير المدفوعة على حالة التأشيرة وحقوق الإقامة. اطلب المشورة القانونية إذا لزم الأمر لضمان الامتثال لمتطلبات الهجرة.

يمكن أن يساعدك اتخاذ هذه الخطوات على الشعور بمزيد من التحكم في وضعك المالي وتقليل التوتر خلال هذه الفترة المضطربة. كلما اتخذت إجراءً مبكراً، زادت الخيارات المتاحة لك لإدارة مواردك بفعالية.

## ناقش الأمر مع العائلة

إذا كنت جزءاً من عائلة - وخاصةً إذا كانت عائلتك تعتمد بشكل أساسي على دخلك - فمن المحتمل أن تؤثر إجازتك غير المدفوعة عليها أيضاً. وبدلاً من تحمل العبء وحدك، حاول إجراء مناقشات مفتوحة مع عائلتك حول ما تمر به. شارك ما تشعر به والخطوات التي تفكر في اتخاذها للمضي قدماً.

قد يشعر الأطفال، على وجه الخصوص، بعدم اليقين أو القلق عند تعطل الروتين والاستقرار المالي. قد يتخيلون أيضاً أسوأ السيناريوهات، لذا فإن الشفافية في الحديث عن الوضع بطريقة مناسبة لأعمارهم يمكن أن تساعد في طمأننتهم. دعهم يعلمون أنه على الرغم من أن الأمور قد تكون مختلفة لفترة من الوقت، إلا أنكم تعملون على إيجاد حلول وأنكم ستواجهون هذا التحدي معاً كعائلة.

بالإضافة إلى أفراد العائلة المباشرين، فكّر في مشاركة أفكارك ومشاعرك مع أفراد العائلة الممتدة أو الأصدقاء الموثوق بهم. فقد يقدمون لك الدعم العاطفي أو التوجيه أو حتى المساعدة العملية.

## حافظ على الرعاية الذاتية الأساسية

خلال أوقات زيادة التوتر وعدم اليقين، غالبًا ما تكون الرعاية الذاتية من أول الأشياء التي نهملها - ومن المفارقات أنها تكون أيضًا عندما نكون في أمس الحاجة إليها. إن إعطاء الأولوية لصحتك الجسدية والعاطفية سيساعدك على تجاوز هذه الأوقات الصعبة بمرونة أكبر.

- **احصل على قسط كافٍ من النوم:** يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى اضطراب أنماط النوم، لكن الراحة ضرورية للحفاظ على التوازن العاطفي والصفاء الذهني. يمكن أن يؤدي وضع روتين منتظم للنوم والحد من الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات قبل النوم وأثناء الليل إلى تحسين جودة النوم.
- **تناول الأطعمة المغذية:** عند التعرض للضغط النفسي، من السهل الوصول إلى الأطعمة المصنعة أو تخطي الوجبات تمامًا. استهدف تغذية جسمك بوجبات متوازنة ومغذية تحافظ على طاقتك ومزاج.
- **حافظ على نشاطك البدني:** الحركة هي وسيلة قوية لتخفيف التوتر. وسواء كان ذلك من خلال المشي اليومي أو اليوغا أو ممارسة التمارين الرياضية، فإن الحفاظ على النشاط البدني يمكن أن يحسن مزاجك وصحتك العامة.
- **خصص وقتًا للاسترخاء والاستمتاع:** يمكن للانخراط في الأنشطة التي تساعدك على الاسترخاء مثل القراءة أو التأمل أو تدوين اليوميات أو الهوايات الإبداعية - أن يوفر لك الراحة النفسية ومنظورًا جديدًا.
- **ضع أهدافًا صغيرة يمكن التحكم فيها:** يمكن أن يؤدي إنجاز المهام اليومية الصغيرة إلى خلق شعور بالهيكلية والتحكم، مما يساعد على مكافحة الشعور بالعجز.

وبدلاً من النظر إلى العناية بالذات على أنها ترف اعتبرها أساساً من أجل قدرتك على التكيف واتخاذ الإجراءات اللازمة. يتيح لك الاعتناء بنفسك أن تكون مجهزاً بشكل أفضل لاتخاذ القرارات والبحث عن فرص جديدة ودعم من حولك.

## ابق متصلاً ومحترفاً ومشاركاً

إن الحفاظ على العلاقات المهنية يمكن أن يوفر لك الدعم العاطفي ويفتح لك أبواباً لفرص جديدة، ويمكن أن يساعدك الحفاظ على مشاركتك في الأنشطة المهنية في الحفاظ على إحساسك بالهدف وإعدادك للعودة إلى العمل أو لإيجاد فرص بديلة:

- ابقَ على اتصال مع الزملاء وتواصل مع أقرانك في المجال: تواصل مع الأصدقاء والمعارف في مجال عملك لتتاح العديد من الفرص الجديدة من خلال العلاقات القائمة، لذا استثمر في تلك العلاقات القائمة وابحث عن طرق للتواصل مع الآخرين الذين يعملون بالفعل في مجال اهتمامك.
- ابق على اطلاع: تابع آخر المستجدات في مؤسستك والقطاع الأوسع نطاقاً.
- أصقل ،مهاراتك وتعلم: استغل هذا الوقت للالتحاق بدورات تطوير مهني مجانية أو منخفضة التكلفة أو حضور ندوات عبر الإنترنت، أو تعزيز المهارات التقنية ذات الصلة بمجال عملك.
- فكر في العمل المؤقت أو التطوع: إذا كان ذلك ممكناً من الناحية المالية، يمكن أن يوفر العمل الاستشاري قصير الأجل أو التطوع فرصاً للمشاركة المهنية والتواصل.
- حدث سيرتك الذاتية وملفك الشخصي على لينكد إن: راجع ملفك الشخصي على لينكد إن وأي حسابات أخرى على وسائل التواصل الاجتماعي للتأكد من أنها محدثة واحترافية. فكر في تفعيل خيار "#OpenToWork" على ملفك الشخصي على لينكد إن حتى يعرف أي شخص يزور ملفك فوراً أنك مفتوح للفرص. أي شخص يفكر في توظيفك سيقوم بمراجعة هذه الملفات، لذا تأكد من أنها تمثلك بشكل جيد.

## اطلب الدعم المهني

ذا كنت تعاني، لا تتردد في التواصل مع أخصائي الصحة النفسية أو مجموعة دعم الأقران أو مدرب مؤهل. يمكن للتوجيه المهني أن يساعدك في التعامل مع الجوانب العاطفية والعملية خلال هذه الفترة. البشر مرتبطون ببعض البعض ويزدهرون بشكل أفضل عندما يكونون محاطين بالآخرين ويتلقون الدعم منهم. طلب المساعدة في أوقات المعاناة لا يعني الضعف، بل هو قوة وذكاء في استخدام مهارة متقدمة للتكيف.



## المناصرة لنفسك وللآخرين

إذا كانت الإجازات الغير مدفوعة في قطاع عملك منتشرة على نطاق واسع، فقد يكون العمل الجماعي سبيلاً للاستكشاف:

- **الانخراط مع الجمعيات المهنية:** لدى العديد من المنظمات مجموعات مناصرة يمكنها تقديم التحديات والدعم وجهود الضغط من أجل تغيير السياسات.
- **التواصل مع القيادة:** حيثما أمكن، حافظ على الحوار مع قيادة مؤسستك حول الجداول الزمنية المتوقعة ومصادر التمويل المحتملة والفرص المتاحة للموظفين الذين تم منحهم إجازة للمساهمة في الفترة الانتقالية.
- **ابق على اتصال مع المبادرات على مستوى القطاع:** انضم إلى المجتمعات المهنية ومجموعات المناصرة التي تركز على دعم الموظفين النازحين أو الذين تم منحهم إجازات في قطاعك.

## التفكير والتخطيط للعمل

### أسئلة يجب طرحها على نفسك

وضع مسار خلال الإجازة غير المدفوعة والتكيف مع حالة عدم اليقين يستغرق وقتاً. من خلال التركيز على ما يمكنك التحكم فيه والحفاظ على استقرار الروتين والسعي إلى التواصل والدعم، يمكنك اجتياز هذا الموسم بثقة أكبر وقلق أقل. يمكن أن يؤدي اتخاذ خطوات صغيرة ومتعمدة إلى إحداث فرق كبير في إدارة التوتر وتوضيح أو خلق فرص للمستقبل. لمساعدتك في تطبيق هذه الاستراتيجيات، فكر في أسئلة التفكير التالية:

1. ما هي جوانب هذا الموقف التي تقع تحت سيطرتي، وما هي الجوانب التي يمكنني التخلي عنها؟
2. ما هي المشاعر التي أواجهها، وكيف يمكنني الاعتراف بها مع الحفاظ على المنظور الصحيح؟
3. ما هي الخطوات المالية التي يمكنني اتخاذها الآن لإدارة النفقات والحفاظ على الاستقرار؟
4. من في شبكتي المهنية أو الشخصية التي يمكنني التواصل معها للحصول على الدعم أو التوجيه أو الفرص المحتملة؟
5. كيف يمكنني استغلال هذا الوقت بشكل مثمر لبناء مهارات جديدة أو اكتساب الخبرة أو استكشاف مسارات مهنية مختلفة؟
6. ما هي الإجراءات الروتينية اليومية أو الأسبوعية التي يمكنني وضعها لدعم رفاهتي وإضفاء شعور بالاستقرار والحياة الطبيعية؟

إن تخصيص وقت للتفكير في هذه الأسئلة ووضع خطة عمل يمكن أن يساعدك على التعامل مع هذه الفترة بمزيد من الوضوح والتوجيه.

### تخطيط العمل

- راجع إجاباتك على أسئلة التفكير.
- حدد ما يصل إلى ثلاثة إجراءات محددة تريد تحديد أولوياتها.
- قم بتدوينها ووضع خطة لدمجها في روتينك اليومي أو الأسبوعي.
- راجع نفسك بانتظام لتقييم التقدم المحرز وتعديلها حسب الحاجة.

## عن KONTERRA

في KonTerra، نختص في دعم الأشخاص الذين يعملون في بيئات معقدة والتي تتسم بضغط عال حيث تواجه المنظمات وموظفوها تحديات صعبة.



عندما يعمل الموظفون في أدوار تحت ضغط عالٍ أو في مواقع تعرضهم لتهديدات، أو معاناة أو محتوى عنيف أو نزاع، فإنهم معرضون لخطر التعرض للإرهاق، والانقطاع عن العمل، وردود الفعل الناتجة عن الضغط مثل الاحتراق الوظيفي. يعمل فريق KonTerra مباشرة مع الأفراد والقادة والفرق لتزويدهم بالأدوات اللازمة لفهم وإدارة التحديات التي يواجهونها بشكل أفضل.

تقديم الدعم بطريقة فعالة لا يمكن أن يتحقق إلا مع الأشخاص المناسبين. نتيح لنا خبرة وحساسية مستشارينا ومدربينا وموجهينا بالعمل مع الأشخاص بطريقة فريدة. لدى جميع مستشارينا سمئتين تؤهلهم لتقديم دعم ممتاز: جميعهم متخصصون في الصحة النفسية (حاصلون على درجة الماجستير أو الدكتوراه)؛ ولديهم خبرة في دعم الموظفين الذين يعملون في بيئات تتسم بضغط ومخاطر عالية.

تشمل الخدمات التي يقدمها محترفونا ذوو الخبرة الفريدة:

- الاستشارات الفردية والتوجيه
- التدريب والفعاليات التعليمية الافتراضية والمباشرة
- تقييمات رفاة الموظفين
- دعم المدراء والاستشارات للمنظمات والقادة
- خدمات الاستجابة للحوادث الحرجة

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن أي من هذه الخدمات، يرجى التواصل مع مدير حسابك في KonTerra أو إرسال بريد إلكتروني إلى [info@konterragroup.net](mailto:info@konterragroup.net)

