

## رسالة للموظفين الجدد

### الكاتب



حصّة سيف

في غمرة اندفاع الموظف في بداية عمله، مهم جداً أن ينتبه إلى كيفية جلسته على المكتب، طبيعة غذائه، تمارينه اليومية، وكميات المياه التي يشربها، ومهم أن يعتني بصحته النفسية والترفيه عن نفسه، وألا يراكم أثر الضغوطات والعقبات التي تواجهه في الحياة، لذا عليه العمل على تشتيتها واستئصالها، والأهم من ذلك كله أن يدرك تمام الإدراك أن ذلك كله سيؤثر في مستقبل صحته وعافيته وعلى إنتاجيته في العمل.

كما أنه من المهم جداً أن تسعى الأقسام المختصة بالموارد البشرية في المؤسسات والهيئات والشركات لرفع توعية الموظفين كافة حول ذلك كله، خاصة في مجتمعنا الذي يسعى دائماً للتطبيقات والممارسات التي تسعد أفرادها، وتحافظ على صحتهم، والسعي لإيصالهم لمرحلة التقاعد وهم بكامل طاقتهم ولياقتهم الصحية والبدنية والنفسية ضرورة تحتمها توجهات قيادتنا.

لذا لا بد أن ينتبه المستجدون في العمل إلى العادات المكتبية السيئة، لاسيما الجلسة الخاطئة، والوجبات الخفيفة المشبعة بالسكر والزيوت، والجلوس لساعات طوال دون تغيير وحراك، ومن متابعة شاشات الحاسب الآلي دون ممارسة تمارين الاستراحة وإراحة تركيز العين، وغيرها من العادات السلبية التي تقصر من عمر الموظف الصحي، وتتركه يعاني آثارها مدى الحياة.

وإذا لم تنبه الأقسام المختصة إلى تلك النصائح، فهذا لا يعني أنها صعبة الوصول إليها ومعرفتها؛ بل هي من البديهيات التي قد يقال إن الجميع يعلمها، لكن القليلين الذي يطبقونها بحذافيرها، لذا على الموظف الجديد أن ينتبه، إلى روتين حياته وعمله وغذائه، خاصة في السنوات الخمس الأولى من العمل، كونه يجابه خلالها ما يواجهه من تحديات وعقبات، ويخلق فيها روتينه اليومي، الذي يبدأ بالعمل في عمر العشرينات، وتبدأ للأسف أعراض الأمراض المبكرة في الثلاثينات أو منتصفها، حسب عادات الموظف اليومية، ويتحتم عليه مواجهة الأمراض في الأربعين من العمر، ليصل لمرحلة منتصف العمر المملوءة بالحكمة والتروي.

لذا فالرسالة للموظف الجديد في غمرة اندفاعه، انتبه إلى صحتك وطبيعة تغذيتك ولياقتك البدنية، وكلما بدأ الموظف من بداية عمله بعادات صحية سهلة التطبيق، كلما خطا سنواته العملية بكل يسر وسهولة، رياضة بشكل دوري، اشرب كفايتك من الماء، ونوع غذائك وابتعد عن الوجبات السريعة، واهتم بصحتك النفسية، لتصل لمرحلة تقاعدك وأنت بأحسن حال.

[hissasaif@gmail.com](mailto:hissasaif@gmail.com)

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.