

## چطور با دلتنگی برای آغاز هفته کاری مقابله کنیم؟

حتی کسانی که به شغل خود علاقمند هستند و از کار لذت می‌برند، احساس خوبی در عصر و غروب روز پیش از آغاز هفته کاری خود ندارند.



همشهری آنلاین: حتی کسانی که به شغل خود علاقمند هستند و از کار لذت می‌برند، احساس خوبی در عصر و غروب روز پیش از آغاز هفته کاری خود ندارند.

تحقیقات نشان می‌دهد بیش از ۷۵ درصد افراد شاغل این گونه‌اند اما لزوماً نباید چنین باشد. می‌توان با انجام برخی کارها بر این احساس منفی غلبه کرد و هفته را پرانرژی و مثبت آغاز نمود. در واقع افرادی که جمعه عصر را به درستی می‌گذرانند بیش از دیگران در کار و حرفه خود موفق هستند. در ادامه به چند اقدامی که چنین شرایطی را پدید می‌آورد اشاره می‌کنیم.

1. گذراندن ساعاتی با خانواده: تحقیقات نشان می‌دهد اکثر افراد موفق، عصر و غروب جمعه را با خانواده و دوستان می‌گذرانند. البته این ارتباط باید موثر و باکیفیت باشد. صرف حضور در خانه کافی نیست. باید با اعضای خانواده یا دوستان تعامل مثبت داشت.

2. تفریح: برای سرگرمی یا یک تفریح شاد مانند تنیس یا شنا در عصر جمعه برنامه ریزی کنید. با این کار نه تنها به سلامتی خود کمک کرده اید بلکه کمتر به فکر روز شنبه و شروع مشغله کاری خواهید بود. می‌توانید به سینما یا موزه هم بروید.

3. برنامه ریزی برای هفته پیش رو: افراد موفق می‌دانند در آینده چه اقداماتی باید انجام دهند. بخشی از این آینده، هفته ای است که روز شنبه آغاز می‌شود. از عصر جمعه برای برنامه ریزی کارهایی که در روزهای آینده باید انجام دهید استفاده کنید.

4. ورزش منظم: بسیار مناسب است برنامه ورزشی خود را طوری تنظیم کنید که یک جلسه آن عصر جمعه باشد. بویژه اگر در طول هفته زمان کافی برای ورزش ندارید عصر جمعه زمانی مناسب برای این کار است.

5. تغذیه سالم: بسیار وسوسه انگیز است که عصر جمعه به خوردن غذاهای ناسالم روی آورید. در برابر این وسوسه مقاومت کنید. در عوض غذایی سالم درست کنید و با اشتیاق و در کنار اعضای خانواده یا دوستان آن را میل کنید.

6. مطالعه: اکثر افراد موفق کسانی هستند که همواره در حال آموختن هستند و عصر جمعه زمانی مناسب برای این کار است. با این کار ذهن شما از موضوعات منفی دور می‌شود و همزمان چیزهای جدید یاد می‌گیرید. مطالعه را در برنامه زندگی خود در اولویت قرار دهید. مطمئناً دنیای شما دگرگون خواهد شد.

7. سامان دادن به ایمیل‌ها و تلفن‌ها: عصر جمعه زمانی مناسب برای سامان دادن به ایمیل‌ها و تلفن‌های غیرفوری است که در طول هفته دریافت کرده اید. به ایمیل‌ها خود سروسامان دهید و به کسانی که با شما تماس گرفته اند تلفن کنید.

8. اینترنت را قطع کنید: پس از سامان دادن به ایمیل‌ها، ارتباط اینترنتی خود را قطع کنید. این کار سبب آرامش شما خواهد شد. افراد موفق هرگز قبل از خواب فعالیت کاری انجام نمی‌دهند. باید بین فعالیت‌های شما در منزل و محل کار تفاوت وجود داشته باشد. ارتباط مداوم با مسایل کاری سبب خستگی و اضطراب می‌شود.

9. ریلکس کنید: عصر جمعه زمانی مناسب برای نشستن و ریلکس کردن است. لازم است زمانی را به تقویت ذهن و جسم خود اختصاص دهید. وقتی می‌دانید هفته ای پرمشغله در پیش دارید، یک خواب عمیق و آرام انرژی لازم برای کارهای هفتگی را برای شما تامین می‌کند.

10. کارهای داوطلبانه انجام دهید: یک روش بسیار مناسب برای کسب احساس مثبت، انجام کارهای داوطلبانه و کمک به نیازمندان است. با انجمن‌ها یا گروه‌هایی که در این زمینه فعالیت دارند ارتباط برقرار کنید و در حد توان خود با آنها در کمک به دیگران همکاری کنید.

11. بنویسید: عصر جمعه زمانی مناسب برای فکر کردن به روزهای قبل، احساسات و افکار و نوشتن آنهاست. این کار سبب

تخلیه روانی و ذهنی می شود و آرامش بوجود می آورد.

12. مثبت فکر کنید: صرف نظر از اینکه شما چه احساسی داشته باشید روز شنبه فرا می رسد پس بهتر است برای آن آماده شوید. به جنبه های مثبت زندگی و داشته های خود فکر کنید. قطعا در بدترین زندگی ها و محیط های کاری هم نقاط مثبت وجود دارد. در نخستین گام لازم است یاد بگیرید به این جنبه ها توجه کنید.

منبع: جهان سهم