



تصفية الذهن بشكل أفضل استعداداً للأسبوع العمل

هل تقضي بعض عطلة نهاية الأسبوع قلقاً أو متخوفاً من العودة إلى العمل؟ جرّب هذه الإستراتيجيات للسيطرة على أفكارك، وبذلك يمكنك الاستمتاع بوقت العطلة وبدء الأسبوع بحالة ذهنية إيجابية. استخدم المساحة لتدوين طرائق استخدام الإستراتيجية في حياتك الشخصية.

تحقيق بعض الإنجازات

احرص على فعل أشياء مثمرة. قد تتضمن هذه الأفعال إنهاء بعض المهام السريعة، مثل مسح أرضية المطبخ، أو أنشطة أطول، مثل تناول الغداء مع صديق طال انتظارك للقائه بسبب الانشغال. فتنفيذ هذه المهام سيحفظ ذهنك بعيداً عن الانشغال بالعمل ويمنحك شعوراً بالإنجاز. إنجاز المهام! ما بعض الطرق التي تساعدك على إنجاز المهام؟

العودة بنشاط إلى العمل

هل يوجد ما يمكن فعله لجعل العودة إلى العمل أمراً تتطلع إليه؟ على سبيل المثال، هل يمكن تحديد موعد لتناول الغداء مع زميل عمل مرح في موعد سريع وقت الاستراحة؟ أو هل يمكن تحديد موعد نشاط ما تستمتع بفعله في نهاية اليوم، مثل الذهاب إلى فصلك المفضل للياقة البدنية أو بعض "الوقت الخاص بك وحدك" لقراءة كتاب مفيد؟ كيف يمكنك تحسين العودة للعمل؟

العمل على تحسين حالتك المزاجية

يساعد النشاط البدني على إفراز المواد الكيميائية "لتحسين الحالة المزاجية" في الجسم ويرفع من المعنويات. ويمكن لممارسة النشاط لمدة 10 دقائق فقط أن تحدث فرقاً إيجابياً. كيف يمكن ممارسة النشاط البدني لتعزيز الحالة المزاجية أيام العطلة؟

تغيير السلوك الشخصي

قد يكون تعديل طريقة تعاملنا مع الوظيفة وإدارة الوقت أحياناً سبباً في تحقيق نتائج إيجابية. فكّر في جدولك وروتينك الحالي. هل توجد أمور يمكنك فعلها بطريقة مختلفة تقلل من الضغط النفسي؟

على سبيل المثال، ربما تكون تنتظر إلى عشية يوم العطلة للاستعداد للعمل في صباح اليوم التالي، فهل يمكن أن تخصص وقتاً لذلك ظهيرة آخر يوم في أسبوع العمل؟ أو حاول أن تنهض مبكراً بمدة 15 دقيقة حتى يمكنك تناول الإفطار أو ممارسة بعض اليوجا لتحسين الحالة المزاجية خلال ذلك اليوم؟ ما التغييرات، لو كانت صغيرة، التي يمكن أن تساعد على قضاء مجريات اليوم بسلاسة؟

إعادة صياغة الأفكار

مع أنه يتعذر علينا التحكم في الأفكار التي تخطر بأذهاننا، يمكن أن نتحكم في طريقة استخدامنا لهذه الأفكار. ويمكن أن ندرّب أنفسنا على تغيير أنماط تفكيرنا لتصبح أكثر إفادة وإيجابية. احرص على إعادة صياغة أفكارك السلبية تجاه الوظيفة بصورة إيجابية. على سبيل المثال:

- بدلاً من أن تقول: "أتخوف من الذهاب للعمل غداً." حاول أن تقول: "سأذهب إلى العمل غداً، وسيكون الأمر على ما يرام."
- بدلاً من أن تقول: "كيف سأنهي كل هذه الأعمال الأسبوع المقبل؟" حاول أن تقول: "كل يوم أحد، أشعر بالقلق من كيفية إنهاء أعمال الأسبوع المقبل، ولكن كل أسبوع، أنهي الأعمال بنجاح."

ما الأفكار التي تراودك بشكل مكرر والتي يمكنك إعادة صياغتها بشكل أكثر إيجابية؟

تطلّع إلى شيء ما إيجابي

فكّر قاصداً في ما تتطلّع إليه في الأسبوع المقبل، علاوةً على ما تشعر تجاهه بالرضا والامتنان. يمكن أن يساعدك هذا على إزاحة المشاعر القاتمة وتبني منظور يستشرف الجانب الإيجابي في حياتك. ما الذي تتطلّع إليه؟ ما الذي تشعر تجاهه بالرضا والامتنان؟

وضع الحدود

في بعض الحالات، قد تستفيد من تخصيص بعض الوقت لنفسك لترتيب أمور العمل خلال أيام العطلة. ربما تقضي نصف ساعة في مطالعة رسائل البريد الإلكتروني غير المقروءة والتأكيد على الرسائل الأهم التي تحتاج للتعامل معها في مطلع أسبوع العمل. أو يمكن أن تدوّن سريعاً أولوياتك لهذا الأسبوع. ما أقل مقدار من الوقت الذي تحتاجه لترتيب أمورك ومتى يكون الوقت المثالي؟

إجراء التحسينات

ما الذي يمكن فعله لتحسين وظيفتك ولتشعر بمزيد من التفاعل مع العمل والرضا؟ (هل تحتاج إلى ترتيب الدور الوظيفي ليتسق مع مؤهلاتك بشكل أفضل، أو تحقيق المزيد من التوازن بين العمل والحياة وتقليل الانتقال، أو إلى تكنولوجيا جديدة لتسهيل العمليات، أو شيء من هذا القبيل؟)

دافع عن موقفك

هل يمكن أن تتحدث مع المشرف حول إجراء هذه التغييرات؟ وينبغي أن تراعي أن المشرف لا يمكنه قراءة ما يدور في ذهنك. ومن مصلحة صاحب العمل عادةً أن يستثمر في الحفاظ على كفاءتك كموظف لديه بدلاً من استبدالك بآخر. وبمجرد أن يعرف ما تشعر به وما تواجهه، فيمكن أن يختار مساعدتك على ذلك. وإذا امتنع أو تعذر عليه ذلك، فحينئذٍ يمكنك اتخاذ قرار مستنير بشأن ما يلزمك فعله.

استكشف الخيارات المتاحة لك

يعتمد الكثير من الخيارات على ظروفك الخاصة، بالطبع، كما أنه ليس كل وظيفة تناسب حالك. فإذا كنت تشعر بالإحباط أو الضغط النفسي المرهق أو القلق بسبب وظيفتك، فربما يكون قد حان الوقت لإجراء تغيير ما. ما نوع الوظيفة التي تريد؟ وما الذي يمكنك فعله لبدء البحث عنها؟ (هل يمكن أن تتواصل مع جهات الاتصال في شبكتك، أو تحديث سيرتك الذاتية، أو إكمال درجة علمية، أو شيء آخر؟)

احصل على دعم للسعادة والرفاهية العاطفية



في بعض الأحيان قد لا نعلم سبب المشاعر التي نتناوبنا أو لا نعلم كيفية التعامل معها في الحال أو على الأجل الطويل. إذا كنت تعاني من أفكار مقلقة مستمرة أو متكررة وتشعر بالإحباط أكثر في معظم الأوقات، فاستشر اختصاصي صحة نفسية طلباً للمساعدة، إذ يمكنه اكتشاف الأسباب الأساسية للمشاعر التي تصيبك ومساعدتك على اتخاذ الخطوات اللازمة للتعامل معها.

المصادر

- Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." آخر وصول 17 فبراير 2024.
- Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." آخر وصول 17 فبراير 2024.
- LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." آخر وصول 17 فبراير 2024.
- Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." آخر وصول 17 فبراير 2024.
- The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." آخر وصول 17 فبراير 2024.

© Optum, Inc 2024. جميع الحقوق محفوظة.

WF12834910 143601-022024