تخلصي من هموم العمل في البيت بـ «خمس خطوات»



لم تعد المرأة تجد في العمل وسيلة لكسب الرزق فقط، بل بات بالنسبة لها مشروع حياة ومستقبل.

لذلك نجد الموظفة تعود ومعها هموم عملها، وتبدأ بالحديث عنها والتفكير بها في البيت.

وتعد هذه الحالة من أسوأ ما يمكن أن تفعلينه لعائلتك، لكننا لا نستطيع أن نقول لك كفى فقط، لا بد أن نساعدك لكي تعثري على وسائل عملية تفيدك.

1- قبل خروجك من المكتب دوني أهم ما تبقى عليك فعله ليوم الغد، ولا تأخذي دفتر الملاحظات معك؛ فهو من الوسائل التي تساعد على التخلص من التفكير في العمل بعد انتهائه، فإن إعداد قائمة المهام المطلوب تنفيذها في اليوم التالي (List Do-To)، تريحك من محاولة التركيز فيها في البيت.

2- لدى دخولك للبيت خذي حماما ساخناً، وأعدي الغداء، وحاولي أن تسألي أطفالك وزوجك عن كل كبيرة وصغيرة، وتجنبي تماما الحديث بنفسك إن كان من عادتك الحديث فقط عن العمل، مع الوقت ستتركين عادة

الحديث عن العمل، وستنشغلين بما فعلته العائلة في غيابك.

3- أغلقي هاتف العمل أو البلاك بيري أو أي وسيلة اتصال، وإن شعرت بالضغط، ورغبت بفتحه فعليك المقاومة ومنع نفسك، إلا في حالة طارئة بالطبع.

4- اخرجي مساء في بعض الأحيان مع العائلة أو الصديقات وروحي عن نفسك، فإن لها عليك حق.

5- راقبي نفسك كلما بدأت بالتفكير في العمل أو الحديث عنه، قومي على الفور بفعل شيء آخر.