

كيفية الحفاظ على الأصدقاء إذا كنت تعمل في ساعات الليل

من الصعب دائما مواكبة الناس في حياتك عندما يتمتعون بجدول زمني مختلف. ما هو أكثر من تحدي هو تكوين صداقات جديدة، لأن غالبية الناس يشاركون في الأنشطة التي تتماشى مع الجدول الزمني التقليدي من الساعة التاسعة صباحاً حتى الساعة الخامسة من بعد الظهر. ومع ذلك، وجود صداقات قوية لا يقتصر على أولئك الذين يعملون في جداول النهار.

يمكن أن يكون لديك حياة اجتماعية كاملة حتى لو كنت تعمل ساعات غريبة أو في الليل.

اهتم بصحتك حتى تتمكن من أن تكون صديق جيد!

وظائف مثل الممرضات وضباط الشرطة تعمل بانتظام عندما يكون البقية منا في المنزل نتمتع بحياتنا الاجتماعية.

إن تناول الطعام بشكل صحيح، ممارسة الرياضة، والحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يكون تحديا عندما تعمل في أوقات متأخرة من الليل، لأنك تحاول الحفاظ على ساعات "طبيعية" مع الاستمرار في مواكبة متطلبات وظيفتك. هذه التحديات تثير استجابة الغضب أثناء الجوع، حيث تكون أكثر عرضة لقلة الصبر مع أصدقائك.

تأكد من أن تعتني بالمطالب المادية لعملك، حتى عندما لا تكون في العمل. احصل على ما يكفي من النوم وممارسة الرياضة لتتمكن من الحفاظ على رؤية متوازنة من الصداقات الخاصة بك. الرياضة ستساعدك على ممارسة الصبر واللفظ في الطريقة التي لن تكون قادر على القيام بها إذا كنت متوتر أو تعاني من الإجهاد.

قم بصنع صداقات مع زملاء العمل:

الشعب الوحيد الذي يمكن أن يفهم حقاً ما هو العمل في ساعات غريبة هو زملاء العمل المتواجدون في الشركة نفسها.

لذلك ابذل جهد لصنع الأصدقاء الآخرين في العمل. هناك احتمال أنك سوف تحتاج إلى عدد من الأصدقاء الذين يعملون معك في وقت متأخر، فقد يدعوك لتناول وجبة بعد ساعات العمل. إذا لم يفعلوا ذلك، لا

تتردد في الطلب منهم أن تخرجوا سوياً ، فتبدأ الصداقة بهذه الطريقة.

مكان آخر جيد للعثور على الأصدقاء مع جدول مماثل هو في منظمة متعلقة بمهنتك.