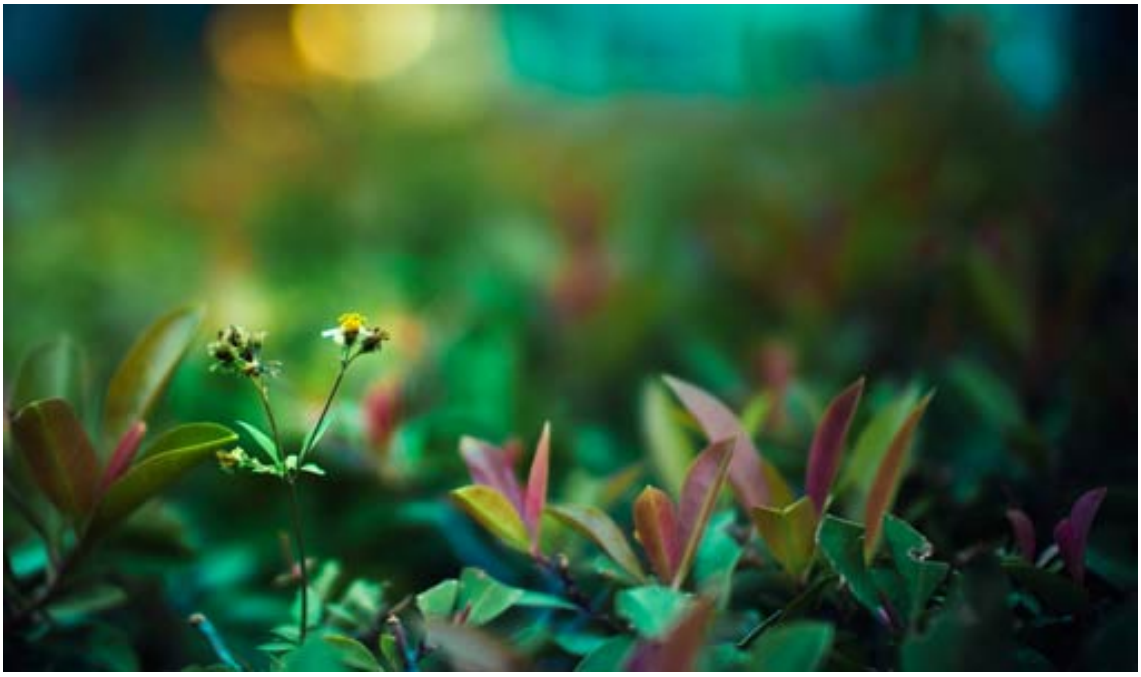
# 16 خطوة للسعادة العائلية في الإجازة الصيفية



خطة ترضي أفراد الأسرة.. وتصلح ما أفسده العمل والضغوط إنّه فصل الصيف، فصل العطل والإجازات، فصل الراحة والإستمتاع، وعلى الناحية الأخرى هو فصل الحر، والشعور بالتعب والإرهاق، وإلى كل من يحب الإسترخاء والراحة النفسية، إلى كل من يبحث عن السعادة العائلية صيفاً، نقدم 16 نصيحة تساعده على إستثمار فصل الصيف والإستمتاع بكل لحظة، والتمتع بطاقة إيجابية تشعره بالفرح والإنتعاش والتجدد. - أوّلاً: 6 خطوات للطاقة الإيجابية: 1- إستمع للموسيقى: كثر الحديث في الآونة الأخيرة عن نجاح "العلاج بالموسيقى"، حيث أصبحت أنواع الموسيقى الراقبة تستخدم في مراكز العلاج النفسي للحد من التوتر والإرهاق والمشاعر السلبية، ونحن هنا لا نطلب منك الذهاب إلى هذه المراكز كل صباح، ولكن ننصحك بالإستماع في الصباح إلى بعض الموسيقى التي تريح الأعصاب وتبعث بالطاقة الإيجابية والشعور بالفرح والنشاط.. فسماع الموسيقى عند الصباح، قبل الذهاب للعمل أو قبل بداية نهار الإجازة، يضفي على روحك مرحاً ويمنحك طاقة إيجابية، ويبعد النعاس أو إنعدام الطاقة. 2- الإستحمام بالمياه الساخنة: من قال إنّه عليك الإستحمام بماء بارد في الحر؟ بل المياه الساخنة هي التي ترخي العضلات، وبالتالي تبعد التشنج وتهدئ أعصابك، فتصبح قادراً على تحمل الحر، وحل المشكلات التي تواجهك خلال يومك. 3- الإفطار المتوازن: معظمنا يبدأ يومه بتناول القهوة أو الشاي، ولكنه أمر مؤذ ليس فقط للصحة بل للوضع النفسي والعصبي، فالإفطار مع الشاي الأخضر يمكن أن يعدل المزاج في فصل حار ورطب،

حيث يصبح تعديل المزاج ضرورياً لتحمل الحر والإستمتاع بالوقت وبالأعصاب الباردة ورد الفعل المتوازن. الإفطار هو أهم وجبة في اليوم، وإذا كانت هذه الوجبة صحية ومتوازنة ومشبعة، فستحقق التوازن في مستوى السكر في الدم، وتمنحك كل ما تحتاج إليه لمعالجة الإجهاد البدني والنفسي، علماً أنّ البروتينات والفواكه ضرورية جدّاً في إفطار فصل الصيف. 4- كتابة المذكرات: غالباً ما يضج فصل الصيف بالأحداث ولقاء الأصدقاء وكثرة المشروعات الترفيهية، لذا فمن المستحب أن تكتب ما تشعر به أو ما تحتاج إلى قوله أو ربما فكرة وردت في بالك، إكتبها في مفكرتك الخاصة وستشعر بالراحة النفسية وكأنك بحت بسر مهم لأحدهم، وشعرت بالراحة لمشاركة أحدهم همومك أو ما يشغل بالك. الكتابة تبعد التشنج وتمنحك شعوراً بالنشاط والخفة. 5- المشي صباحاً: معظمنا يستهجن فكرة المشي في طقس حار، ولكن هل تعلمون أنّ المشي في الصيف أمر أساسي للنوم المنتظم وللمزاج الهادئ وللمعنويات المرتفعة وللمشاعر الإيجابية؟ نعم في المشي تحصلون على كل هذا، فبغض النظر عن الفوائد الصحية للمشي، هناك فوائد نفسية جمة للمشي صباحاً في فصل الصيف، فهذه رياضة راقية وهادئة تعدل المزاج وتمنع توتر الأعصاب والعصبية المفرطة. 6- اليوغا: لصحة جسمك وسلامة عقلك في فصل الصيف، اليوغا رياضة راقية وأساسية، فبعض الخطوات والأنشطة المنضوية تحت رياضة اليوغا، يمكن لها أن تعطيك الراحة النفسية التامة والإسترخاء الذي تحتاج إليه في هذا الفصل الحار والمتعب، فبين العمل والإجازة تعد اليوغا حلاً أمثل لإستثمار طاقتك وتحويلها إلى مردود إيجابي على الصحة البدنية والصحة النفسية وفي مسار حياتك اليومية، وهي أفضل ما يمكن القيام به من أجل إدارة الضغط النفسي والتخلص منه وليس فقط الحد منه. - ثانياً: 5 نصائح للراحة النفسية: 1- عاود الإتصال مع الطبيعة: لا تجعل الحرارة الجوية المرتفعة تقف أمام تواصلك مع الطبيعة الجميلة، فلا فصل أفضل من الصيف لإسترجاع علاقتك بالطبيعة، بدلاً من القيام بالرياضة البدنية في قاعة مغلقة ومكيفة، أُخرج إلى أحضان الطبيعة، إذهب إلى البحر، مارس رياضة السباحة التي تربطك بالمياه وبأجواء الطبيعة، ولكن لا تنس بنداً مهماً: لا تختصر الصيف والطبيعة، بالذهاب إلى حمامات السباحة والتعرض للشمس، فهناك العديد من الحدائق التي تمكنك من الإستمتاع بلون الطبيعة الأخضر والأزهار الجميلة والفواكه المنعشة والمفيدة. لا تفوت فرصتك باستغلال هذا الفصل للراحة والإسترخاء سواء كنت وحيداً أم مع الزوجة أم مع العائلة والأولاد، فهذه فرصة سنوية يمكنك إستغلالها للتواصل مع الطبيعة التي بدورها تهدئ الأعصاب وتجعل التواصل مع الآخرين أجمل، والهواء الطلق هو وسيلة خصبة للراحة النفسية والجسدية في فصل الصيف. 2- القراءة للذهن الصافي: نعم، فصل الصيف للراحة والإجازات ولكن هذا لا يمنع من القراءة، ونحن هنا لا نطلب منك أن تقرأ الصحف أو ما شابه، ولكن نقصد بالقراءة، مطالعة

كتاب ما أو رواية جميلة، أي التوجه إلى القراءة التي تصفي الذهن وتهدئ البال وتمنحك قسطاً من الراحة والإستجمام وأنت في أحضان الطبيعة، حيث أثبتت الدراسات أهمية القراءة في زيادة نسبة الذكاء ورفع الإحساس العاطفي لدى الإنسان. 3- عطلة حقيقية: سواء أكانت إجازتك طويلة أم إجازة نهاية الأسبوع، إن كنت داخل البلد أم خارجه، إبتعد تماماً عن كل ما يتعلق بالعم لخلال هذه الإجازة. ننصحك بأن تستغل كل دقيقة في إجازتك للراحة والإستجمام والإبتعاد عن مسؤوليات العمل ومشكلاته. وقت العمل للعمل ووقت الإجازة مخصص لراحتك وإستمتاعك بالوقت. لا نخفي عليك، فالإجازة التي تتداخل مع العمل ومشكلاته وأموره العالقة، ليست إجازة مثالية ومفيدة، لذا إبتعد حتى عن قراءة رسائل العمل التي تأتيك على البريد الإلكتروني إلا في حالات الضرورة القصوى والموضوعات المصيرية. 4- العفوية ضرورية: المقصود في العفوية هنا أنك لا تستطيع في كل أيام الإجازة أن تطبق كل ما خططت له، فهناك أيام لن تتمكن فيها من تنفيذ الخطة الموضوعة، ربما بسبب تغير في الطقس أو التعرف إلى مجموعة من الأصدقاء الجدد، أو ربما الشركاء في الإجازة يرغبون في القيام بنشاط آخر، وهنا ننصحك بأن تتمتع بالعفوية، أي أن تختلق وتبتكر مشروعات كون وليدة اللحظة، وأن تتمتع دائماً ببديل ما، ولا تنزعج من عدم القيام بما خططت له من قبل، فكر ببديل وإستمتع به من كل قلبك. ليست الإجازة قصة أو مسلسلاً نستطيع السيطرة على كافة أحداثه. 5- عش اللحظة وإستمتع: نعم، لا ينفع الندم والحزن عند إنتهاء الإجازة الصيفية وعند نهاية فصل الصيف الممتع والجميل، لذا حاول إستغلال كل لحظة وكل دقيقة وساعة ويوم في هذا الفصل، إسع للقيام بكل ما تريد، واعمل كل ما تحتاج إليه للشعور بالراحة إستثمار الإجازة. ومن هنا، ومن هذا المنطلق، ننصحك بأن تعيش كل لحظة بقمة الفرح، وأن تستمتع بكل ما تقوم به، وبالتالي أن تقوم بكل ما تحب وما تريد القيام به، فتنتهي العطلة وينتهي الفصل الجميل بامتلاكك المعنويات العالية والطاقة الإيجابية والمتفائلة. - ثالثاً: 5 إرشادات لوقت مميزة مع العائلة: 1- حدد الأهداف: نقصد بذلك أن تضع بنوداً أو أفكاراً أساسية حول مشروعاتك في العطلة في هذا الفصل، شرط أن تكون هذه المشروعات والمخططات تشغل إهتمام الجميع، وترضي أفراد العائلة وتكون محل إهتماماتهم. لا تتجاهل أحد أفراد العائلة، فهذا فصل إجازة من المدرسة أو الجامعة، لذا إهتم بإرضاء الجميع وتحقيق المتعة والراحة لكل العائلة. 2- ترتيب المنزل: لا تشعر بالدهشة! بالرغم من أنّ القيام بالأعمال المنزلية ليس بالفعل المسلي ولكنه أمر أساسي وضروري، يمنح العائلة راحة نفسية كما يضفي على العائلة شعوراً بالتواصل والتعاون من أجل ترتيب المنزل، حيث يمنحنا شعوراً بالراحة والحيوية. إضافة إلى ضرورة إحساس الأبناء بالمسؤولية ومساعدة الأهل في ترتيب المكان. 3- إستخدام الطاقة في الصباح: ننصحك بالقيام صباحاً بالرياضة والأنشطة

التي تحتاج إلى الطاقة والمجهود، حيث يملك الإنسان طاقة كبيرة عند الصباح تخوله القيام بمجهود. حاول إستثمار يوم الإجازة وإستغل طاقة أفراد العائلة الحاضرة في الصباح للعب الفريسبي مثلاً أو الركوب على الدراجات الهوائية أو الركض. بعد الظهر ستخسر تلك الطاقة، وستشعر بحاجة للإسترخاء والقيام بالنشاطات الخفيفة والمريحة التي لا تتطلب مجهوداً. 4- لا تهمل ساعات القيلولة: في فصل الصيف تشهد درجات الحرارة إرتفاعاً ملحوظاً عند الظهيرة وفي ساعات ما بعد الظهر، لذا يشعر الإنسان بحاجة قوية للنوم والإسترخاء، وفي أيام العمل العادية لا يستطيع المرء أن يستمتع بقيلولة بعد الظهيرة بسبب وجوده في العمل. لذا ننصحك باستغلال يوم العطلة لتتمتع باسترخاء مهم ولو لفترة نصف ساعة، ويمكن الإستمتاع بقيلولة هادئة في حضن الطبيعة، ربما في الحديقة أو على الشرفة، ترافقك فيها مجموعة من المعزوفات الهادئة والراقية. 5- عمل واحد مميز يومياً: إجعل عطلتك مليئة بالأعمال المميزة، وحاول أن تخصص لكل يوم من أيام العطلة عملاً واحداً مميزاً وممتعاً، فلا تقم بكل الأعمال المميزة في يوم واحد، وذلك كي تشعر في كل يوم بشيء مميز، وليصبح لكل يوم ذكرى مختلفة عن سابقه. والأهم من كل هذا: إستمتع بقدر ما تستطيع بالإجازة مع الأوقات التي تمضيها مع العائلة، فكل دقيقة لها ثمنها الذي يصبح باهظاً يوماً بعد يوم.