العطلة الصيفية في زمن الكورونا

**بسم الله الرحمن الرحيم**

جاء في الحديث : كلكم راع و كلكم مسؤول عن رعيته، حديثنا اليوم عن الاجازه الصيفيه و قد تحدثنا كثيرا في هذا المجال ،و لكن لهذه الظروف الموجوده وهذا الوباء نتحدث أيضا في هذا الموضوع لان الظروف الوباء هو الظروف تتعقد أكثر وأكثر و يصعب أن يمارس الفرد منا ما كان يمارسه في حياته الطبيعية في الإجازات الماضية من سفر وغير ذلك فلابد من التفكير بما يناسب الوضع الصحي والظروف العالمية ليستفيد وتكون الإجازة عائدة عليه من نفع لا تكون مضرة له و لأولاده البعض منا يقضي الإجازة وخصوصا في هذه الظروف و هو يقول ملل في ملل او نوم مستمر هذا المتوقع ان يكون شخص يعتبرها ملل وشخص يعتبرها محطة للنوم فقط، البعض أيضا يعتبرها هما كبيرا و فترة متعبة لصياح الاطفال لانه لايستطيع ان يتحمل الاولاد في البيت يركضون و يلعبون ويصرخون اذا يجب ان نفكر في الإجازة الصيفية بما نستطيع ان نستفيد منه و نحوله الى فائده لنا و لاولادنا ونجعل الاجازه بهجة وسرور بدل ان تكون صياح و أن تكون ملل في ملل.

**اولا) التفكير وبعد النظر**

1. يجب أن لا تشغلك مشاكلك القريبة من التخطيط المستقبلي والتفكير الجامع، كثير من الأوقات شخص ينشغل بأمور قريب له مباشرة وانشغاله منها يفوت عليه أن ينظر للبعيد كالذي ينظر أمام رجله فهو لا ينظر للبعيد من تشغله اموره الآنية ولنفترض انه في جهه معينه او في سفر أو في العمل ولكنه يصب اهتمامه كاملا لا يستطيع أن ينظر أيضا لبيته ويخطط لبيته ويعمل ما يناسب خارج عمله و خارج تفكيره الاني.
2. الموازنة بين المهم والأهم من أساسيات النجاح، عليه كل فرد أن يوازن هذه الإجازة تأتي ماهو الاهم ان اصنعه في هذه المدة وفي هذه الفترة ويوازن الاهم فيقدم الأهم على غيره.
3. ضع اجازتك في أولوياتك بحيث تستفيد منها وتتمتع بها، هي فترة اجازة اجعلها مهمة واجعلها من الاولويات لا تمر الإجازة وتنتهي من غير أن تستفيد منها.
4. التخطيط المشترك للاجازه، مع العائلة هو بحد ذاته متعة العائلة كيف استفيد من هذه الإجازة و كيف استثمر هذه الإجازة لابد عندي تصور عندي دراسه ايضا ان جعلت اولادي يجلسون معي وقلت لهم عندنا هذه المدة الزمنية من الآن إلى الشهر الفلانيه هذه الفترة ماذا نستطيع؟ ربما لا نستطيع السفر ماذا نصنع كيف نخبي هذه الاجازه اذا صرت افكر مع اولادي فيها و اشاركهم في التفكير ايضا و نكتب مثلا برنامج للإجازة هو بحد ذاته متعة و سعادة و ايضا نستطيع ان نتقدم فيها ونستفيد فيها فهذه خطوة مهمة.

**ثانيا) مشاكل تعرق الإنسان في الاجازه وتنذر للفشل**

1. الكبت والحجر المنزلي والآثار النفسية الخطيرة، البعض يقول انه نحتاج بعد الإجازة وبعد فترة الحجر هذه العام الان موجوده الى علاج نفسي يعني هناك ضخم نفسي على الجميع الاب الام الاولاد الذي يبقى في البيت منعزل لا يستطيع أن يرفه عن نفسه لا يستطيع أن يستفيد هناك ضخم نفسي و آثار نفسية قد تكون في بعض الأحيان خطيرة العاقل و المجد والمسؤول الذي يتحمل المسؤولية يفكر في هذا الأمر بجدية وينظر للحلول وما يستطيع أن يقدمه ولو شيء البسيط بحيث يكون هناك تغيير و يتفادى الأبرار والأخطار.
2. الادمان على الانترنت، ربما نهدف في بعض الاحيان لان اولادنا منشغلون بالنت بالانترنت الولد منشغل حتى الطفل الصغير عمره فوق سنتين يمسك الجهاز وهو منشغل و نحن في راحة وسعادة لأنه بعيد نقول: افتكينا منه، كما نقول و هذا ضرر ويجب ان انظر اليه في هذه الفترة بالخصوص اكثر من الايام العاديه لان الايام اعتيادية مع وجود العمل مع وجود الدراسة يتوزع الاهتمام عند الأولاد بين النت و بين الدراسه و بين الانشغالات الاخرى هنا او هنا اما في فترة الإجازة و حجر عام على الناس لا يستطيع أن يذهب للجيران لا يستطيع أن يلعب في الشارع الا بصعوبة وربما لا يستطيع فيبقى منزوي منحصر مع النت هذا خطر عليه فلابد ان اعتبره مشكلة وابحث لتقليله والحل لعلاجه.
3. الحجر المنزلي و الفراغه الكبير يدمر الاولاد.
4. توهم عدم البديل، توهم أنه لا بديل فقط أما سفر و اما ما كنا نقضيه من الاجازة او انه لا بديل لنا الا هذا الا الهم و الا الملل وتدمير انفسنا وهذا غير صحيح هذه هي مشكلة ايضا لذلك النقطة التي مرت التفكير والدراسة والبحث في ما ينبغي وما نحتاج اليه و الهدف البعيد والهدف القريب والوسائل التي من خلالها نستطيع ان نستفيد و نفيد اولادنا أمر مهم هذا الحديث عن مسؤولية الأسرة ولا يخفى ايضا ان مسؤولية المؤسسات كذلك، مسؤولية المؤسسات يمكن أن تعمل حتى في هذه الظروف و يمكن أن تتساعد وتتعاون مع الاهل في طرح برامج و اوراق و كثير من الامور بحيث تستطيع الأسر تمشي عليها او تتواصل مع المؤسسات ايضا وتعمل لذلك المسؤوليه في الاجازه الصيفيه في هذه الظروف الصعبة على الجميع على كل فرد الكبير الصغير المؤسسة الأفراد الجميع مسؤولون في ذلك.

**ثالثا) خطوات في الاجازه الصيفيه**

الف) خطوات إيجابية في الاجازه الصيفيه يمكن أن يعمل ببعض الخطوات و قد مر حديثنا سابقا أكثر من مرة حول اجازة الصيفية وما يمكن عمله فيها:

1. غير من نمط و سلوكيات الحياة الروتينية، وانت في حجر المنزلي أو في الإجازة الصيفية فما تصنعه باعتياد في المنزل حاول أن تغير كنت تصنع شيء معين و معتاد عليه في المنزل مساء اجعله صباحا وهكذا بحيث ابتدا خطوات تغيير تشعر به في المنزل وهذا ممكن و يغير من الروح والنفسية في المنزل لا نكونك قالب مستمر على هذا في الصباح اجلس في هذا الوقت واكل هذه الوجبات وفي المساء كذا غيره واجعل هذا محل هذا تجد هناك طعم التغيير في حياتك وفي هذه الاجازه.
2. اختبر نفسك وقدراتك في هوايات مختلفة ومجالات مختلفة من الإنتاج، حاول أن تختبر ماذا تستطيع ان تعمل ما عندك من هوايات طبعا لك وللاسرة يمكن ان يختبر الشخص قدراته وهواياته فيمارس الهوايات في هذه المدة وفي هذه الإجازة ما يتناسب ان يمارسه في البيت و ما يمكن أن يمارس في الخارج بقدر المسموح و بقدر احترازات المقبولة.
3. أنفق على اولادك بالقدر المعقول كما لو كنت في سفر حقيقي ليعيش الإجازة الصيفية مع هذه الأوضاع وهذه الضغوط ، يعني يشعرهم انه هذه اجازه وهذه أموالكم تصرفون و تشترون لا يكون فقط أما سفر وأما لا شيء يمكن في الاجازه أموال التي كنت تعمل أن تسافر بها مع الاولاد ان تنفق شيء منها على الأولاد شراء بعض الالعاب شراء إلى غير ذلك بعض الأعمال التي تقوم بها فتنفق عليهم في هذه الإجازة بحيث يضفى عليها جو مختلف.
4. طبعا هذه أمور ملاحظات وهي تنبيهات فقط من باب الذكرى والكل يعرفها ،إذا كنت تشتري وجبات من المطاعم او تطبخ لك خدامة قم بتغير ذلك و اطبخ و حاول ان تطبخ افضل طبخات يعني اشتغل هذا للرجل للمرأة إذا كنت معتاد ان تشتري وجبات من المطاعم في الاجازه حاول ان تغير فيكون هناك جو اخر انت اطبخ حاول ان تدخل الى المطبخ تغير من النمط الذي كنت عليه وإن كانت وجباتك كلها من المنزل من طبخكم ففي هذه الفترة غير شيء ولو بعض الأيام أن يكون الشراء من الخارج بحيث يتغير الروتين الذي كنت عليه ليطفي شيء من السعادة والبهجه والسرور والتغير الجو.
5. غیر في جو المنزل ما تستطيع مع الأولاد والزوجة في وجبات المنزل، مرة يكون مثلا بدل ان يكون في المطبخ مره فوق السطح تجلسون تسهرون مرة في الحوش وهكذا بحيث يكون هناك تغيير البعض يقول انه اجعل لك خيمه في المنزل فوق السطح او في الحوش أو حتى في الصاله في المنزل بحيث ان يكون هناك شيء من التغيير انت مجبور كانك محبوس مع الاولاد بسبب هذا الوباء و بسبب هذا المرض ولا تستطيع ان تذهب فحاول أن تضفي شيء من التغيير في المنزل.
6. شارك الأولاد والعائلة في تعليمهم الدين والعقيدة، فترة و اجازه يمكن أن تشارك في تعليم الأولاد كيف اشارك وانا اريد ان يكون الجو جميل؟ اجعل مسابقات و كما قلنا أموال التي كانت تخصص للسفر اجعلها للفائز الذي يعرف مثلا أحكام الصلاة أحكام كذا الشكوك في الصلاة أحكام الصيام و الى اخره من يجيد الوضوء اسئله ومسابقات من خلالها يمكن أن تتخطى و تعلم الأولاد خطوة و خطوة في أمور دينهم في الاجازه يمكن مراجعة صفحة الأعمال الدينية اعمال دينيه لا ضير ان اقف و اراجع مع اولادي الاعمال الدينيه في اوقات محدده لا يكون هذا كله في وقت واحد.
7. المشاركة في جلسات حوارية تثقيفية في البيت، تصور برنامج هذه مثلا لو جعلت في يوم الفلاني هذه الجلسة وفي اليوم الفلاني كذا او مثلا المساء جلسة معينة بصورة معينة مسابقة في وقت آخر كذا يمكن ان تشغل الوقت و تعوض على الاولاد و تبعدهم من الجلوس على الانترنت المدمرة التي لا تامن عاقبته شارك في جلسات تثقيفية حوارية مع الأولاد في موضوع في مواضيع مختلفة اليوم تطرح موضوع معين ديني وتناقش معه أنت الأب أنت رب الأسرة محضر مرتب نفسك في هذا الموضوع تجلس مع الاولاد تطرح عليهم عنوان الموضوع قبلا هم ايضا يبحثون يأتون يجلسون تتحاورون تصلون الى قناعة تخدم الثقافة و المعرفة غدا او بعد غد اذا جاء دور الجلسة حسب التخطيط الذي تجعله تناقش قضية اجتماعية بعده قضية سياسية هكذا قضايا متنوعه مختلفه يمكن مع الأسرة مناقشتها فاضفيت تغييرا في الأسرة و ثقافة وتعليم فيكون عملك مفيد ومهم في هذه الفترة ولم تذهب الاجازه هباء منثورا.
8. شارك ايضا في هوايات الأولاد، وهذا ذكرناه سابقا في اسبوع الماضي اشرنا اليه ان تكون الاب او الام يشاركون الاولاد يعني حتى لو كانه يتصنع في مشاركة الهواية الاولاد عندهم هوايات تشاركهم و توجههم لتكون الأمور مشتركة فتكون الروح والنفسية أيضا مشتركة بين الجميع و تكون منتجا.
9. ضعوا لأنفسكم برنامج رياضية تناسب معكم كل بحسب ونغفل كثير والصحة مدمرة والفراغ قاتل والجلوس والكسل اجعل لك شيء ممارس رياضة معينة و ما هو مسموح مثلا و مناسب حتى من المشرف الخارج او مشترك بين الرياضة مثلا في الخارج وفي المنزل وهكذا غيرت من روتين الحياه.
10. اشتر لاجازتك كما لو كنت تشتري للسفر مع عدم الاسراف و ايضا نظرا لقدراتك بحيث لا يكون خارجا عن ما تستطيع وما يناسب امكانياتك الماديه.
11. التجارب والأعمال المختلفة والمنوعه تجعل الأسرة أكثر سعادة، لو كل مره تجرب شيء آخر وتدخل معهم في شيء لا يعلمونه لا يعرفونه وتجرب معهم.
12. لا تعمل كل شيء في يوم واحد هذه الأمور عندما نقولها لا تكون كلها في يوم واحد البعض يقول عندي مشاريع وبرامج جميله و اريد ان اعملها كلها في نفس اليوم هذا غير صحيح كالشخص الذي يرغب يتعشى من الخارج ويأتي بالوجبات اليوم يريد أن يأكل مشويات وفي نفس الوقت معجنات و في نفس الوقت مقبلات وفي نفس الوقت ليس صحيح وزع هذه الأمور بحيث أن يكون لها أثر فتاتي لها باشتياق و كل شيء يكون مغاير للشيء الذي قبله.
13. اجعل ما تمارسه بصوره جديده حتى لو كان قديم، يعني اطفي عليه قدر ما تستطيع من شيء شيء من التغيير حتى يكون مختلفا حتى لو كان قديم و كما قلنا مثلا حتى جلوس في البيت أنت تريد أن تتعشى في البيت يمكن أن تضفي بعض التغيرات في البيت يمكن أن تجعل خيمة في المطبخ في صالة في سطح في الحوش هناك شيء ممكن ان تدخله فيكون الجو مغاير والجو جديد و يكون مؤثرا ومفيدا.
14. استفد من زيارة المعالم السياحيه والتاريخيه إذا كانت هناك فرصه وكان مسموحا بها و متناسب مع الاحترازات الصحية يعني لا تبقى فقط في المنزل هكذا ابدا اذا مكان الذي فيه مجال وليس فيه ضرر و انت ملتزم بكل التعليمات الصحية تستطيع أن تستفيد منه فيكون تغييرا لك ولاسرتك وليس السفر فقط.

ب) تخلص و عالج مشاكلك الماضية والتي اشرنا اليها:

1. نظم وقتك بما يتناسب وتعويض ما مرة عليكم من نقص سواء في الدراسه او المعرفة او غير ذلك من غير أن يؤثر على الاستمتاعات بالاجازه فكر ماذا عندي من نقص اولادي ماذا ينقصهم بعض الأولاد يجد مثلا عند نقص في اللغه الانجليزيه يمكن اجعل له برنامج يعوض في هذا المجال ابحث عن النقص وسد النقص في هذه الفترة.
2. تخلص من عاداتك السلبية الضارة كالإدمان على النت ، الادمان على النت و في هذه المدة والإجازة خطير لذلك التركيز عليه للتخلص منه أو للحد منها أمر مهم فهناك خطوات لهذا:

الخطوة الأولى) فكر في اضراره احاول على السريع الادمان على النت يفوت عليك ما هو أهم ينتهي اليوم وانت تراوح مكانك الذي يمسك هاتف ومن برنامج لبرنامج و من واتساب الى واتساب وهكذا يفوت عليه كثير من الامور المهمه وهو يراوح في محل وغير ان يستفيد تضييع هواياتك التي كنت تحبها الذي يمسك الانترنت و يجلس حتى الهوايات الجميلة التي كان يمارسها تنتهي وهو لا يدري بشيء الشعور بالاغترابات النفسية والكآبة والقلق الشديد سببه ايضا الجلوس على النت من غير حساب ومن غير الالتفات الاباء ايضا يشعرون بالمهمة ان النت و الجلوس عليه لفترات طويلة كما يقولون أكثر من 20 دقيقه مستمر يؤثر على خلايا المخ ليس انه فقط يأتي بالكآبة وإنما يؤثر على خلايا المخ التأثير على الصحة بصورة عامة كالتأثير على العمود الفقر والانزلاقات الغضروفية في الرقبة إلى غير ذلك هذه من اضراره و يجعل الإنسان منزويا اكثر ب بالإضافة إلى كآبته لا يستطيع أن يكون علاقه اجتماعيه لو أراد لأنه حصر نفسه وراء هذا الجهاز.

الخطوة الثانية) والاخيره المبادرة للنجاح؛

1. قيم نفسك وقدراتك ونتاجك بالنظر لقدراتك بصورة عامة وأثر النت والجلوس في ذلك كثير من الناس اذا نظرت اليه او تساله انت تستطيع ان تعمل اكثر او هذا حقد و هذه قدراتك يقول لا عندي طاقات كثيرة لكن انا اضيع وقتي هنا و هنا اذا صار الشخص يقيم نفسه و يقيم طاقته و قدرته ويقول أنا كشخص ماذا امتلك من مؤهلات وقدرات وماذا صنعت بها فان وجد نفسه اقل وان عمله أقل من قدراته عليه أن يتحرك ويبادر فكن مبادرا لتقييم نفسك وللتغيير و لا تنتظر احد ان ياتي و ياخذ بيدك للتغيير مارس الاعمال التي تنمي قدراتك العقلية العقل كما يقولون كما يهرم الجسد العقل أيضا يهرم الذاكرة تهرم الذي لا يحاول مثلا أن ينمي قدراة العقلية في مسائل مثلا رياضية أو غير ذلك حسابية تجده ايضا يضع شيء فشيء فالعقل ايضا يمكن ان تنمي بالبحث والتفكير والاستنتاجات.
2. قلل ساعات النت وابقي وقتا للرياضة والهوايات وغير ذلك وعدم ترك النت للاهل يعني عدم ترك النت عند الاولاد الصغار باستمرار وفي اوقات طويله وفي اماكن مغلقة اطفال او مراهقين يجب أن يكون البيت والاسرة هي التي تبرمج وتفكر في ذلك وتجعل الأولاد مشاركين حتى لا يشعر الأولاد بالضغط وانما يشعرون بانهم ينتجون و انهم يشتركون مع الأب والأم في هذه البرامج المنتجة؛ هذه بعض الملاحظات اكتفي بها.

والحمد لله رب العالمين