



# شحن الطاقات في ظل الازمات

اعداد : فريال أبو العمل  
المرشدة الاجتماعية.

## مقدمه

تتجلى العناية بالنفس في نشاطات تقوموا بها كأهالي من أجل أنفسناكم، وهذه ميزة هامة للأهل الإيجابيين. النجاحات الصغيرة هي طريقة بسيطة وعملية للتدرب على العناية بالنفس، تخصيص وقت لأنفسكم وشحن الطاقة النفسية.

# العناية بالنفس متطلب انساني

لكل منا طاقت جسدية ونفسية محدودة. ويمكن تشبيه الأمر ببطارية مشحونة تفرغ شيئاً فشيئاً، أثر الحاجة إلى العناية بمن حولنا (الأولاد، الزواج/ة، أفراد العائلة، والأصدقاء)، وبسبب الأمور التي تؤذينا، تزعجنا، أو تغضبنا.

هناك أمور في حياتنا تساعد على شحن طاقتنا لحظة من الراحة والقرب، نجاح في مهمة، اكتفاء، وما شابه. مهم أن نجد، نحن طرائق لشحن طاقتنا والعناية بأنفسنا. ويجدر التفكير في أمور صغيرة تفرحنا. قد يكون ذلك احتساء فنجان قهوة بأكمله دون إزعاج، التمشي في متنزه، محادثة مع صديق/ة، لعب كرة القدم، الاستماع لموسيقى جميلة، أو مشاهدة فيلم أو حلقة من مسلسل نحبه. ليست المواظبة على فعل هذه الأمور الصغيرة تعبير عن الأنانية. على العكس، فهذه هي الأمور التي تتيح لنا أن نقوم بدورنا كوالدين بأفضل شكل.

# سرقة وقت للعناية بالنفس

• في ضغط الحياة اليومية، لا تجد الأمور الممتعة الصغيرة والعناية بالنفس مكان لها، فتوضع في آخر سلم الأولويات وتتجاهل. كما أن البيئة تتوقع من الوالدين أن يكونوا حاضرين، مصغين، ومشاركين دائمًا، ما يمكن أن يؤدي إلى الكثير من النقد الذاتي، الشعور بالذنب، ووضع حاجز إضافي يعيق العناية بالذات.

• شحن الطاقة هي أداة هدفها مساعدتنا كوالدين أن نساعد أنفسنا. هذه هي النشاطات الصغيرة التي نفعلها من أجل أنفسنا، مع الاهتمام والتخطيط الدقيق كي نتأكد من حدوثها.

شحن الطاقة كيف نصل إليها

# تحديد الهدف

- نضع قائمة صغيرة بالأمر التي تجعل شعورنا أفضل. يجدر التأكيد أن هذه أمور يمكننا أن نفعلها بأنفسنا، دون أن تكون متعلقة بالآخرين، كي نحسن شعورنا.
- بعد ذلك، نختار أمر بسيط وواقعي نطبقه خلال الأيام القادمة، ونحدد بوضوح: ماذا نفعل ومتى؟ إضافة إلى ذلك، نضع برنامج صغير يتضمن الخطوات المطلوب تنفيذها.

# النجاح متعلق بكم

- ممارسة الرياضة أكثر أمر غير محدد بوضوح، ولذلك ليس ملائم ليكون نجاح بالتباين، المشي لمدة 20 دقيقة الساعة الثامنة والنصف مساء الإثنين هدف ملائم جدا.
- الاهتمام بأن ينام ابنك طوال الليل ليس أكيد بأن هذا ممكن، وهو بالتأكيد غير متعلق بكم فقط. بالتباين الاستلقاء على السرير نصف ساعة خلال اليوم قد يكون هدف معقول أكثر وقابل للتنفيذ.
- الحصول على باقة ورد أو مديح من الزوج/ة ليس متعلق بك. أما مشاهدة حلقة من مسلسل نجهه معاً فهدف واقعي.
- قضاء وقت أطول مع الأصدقاء ليس محدد أما أن تشرب فنجان قهوة مع صديق/ة صباح يوم الجمعة فهدف رائع.

# إعداد خطة

- حتى لو بدا الأمر تافها، مهم تدوين خطة. فكي تنجح عليك التخطيط والتفكير في جميع التفاصيل. يمكن أن يتضمن البرنامج خطوات بسيطة، مثل وضع تذكير في المفكرة أو بطاقة أو الاستفسار عن تفاصيل، شراء شيء ضروري، أو طلب المساعدة.
- مفيد أن نشارك شخص ما ببرنامجنا الزواج/ة، أحد الأصدقاء، أو أحد الوالدين. فمجرد الإعلان عن البرنامج يزيد التزامنا به ويساعد على طلب المساعدة. وإضافة إلى ذلك، من الممتع أكثر فعل الأمور معًا.

# بعد انتهاء التخطيط

- نفحص:
- هل لدي كل ما أحتاج إليه كي أنجح؟ هل الهدف واقعي؟
- هل أخذت في الحسبان ما يمكن أن يعيق نجاحي؟
- هل شاركت أحدًا؟
- هل أريد حقًا أن يحدث ذلك؟
- كيف أحتفل بنجاحي؟

# نجحت ماذا بعد؟

- بعد أن نحتفل بنجاحنا الصغير، نحاول جعله جزءًا من روتيننا. وهكذا يمكننا أن نتدرب على مهارات العناية بالذات، وكذلك على مهارات وضع الأهداف، وضع خطة عمل، التنفيذ، والاحتفال بالنجاح.
- ليس سهلًا أن تكون والدًا. ولكن أحيانًا يكون كل ما تحتاج إليه هو لحظة من الراحة والابتسام. والأمر بين يديك!