

## التخطيط لأسبوع ناجح في العيد



«أشارت الأبحاث السلوكية إلى أن التخطيط لبرنامج أسبوعي هو أكثر الطرق نجاحاً للإنجاز والتغلب على صعوبات الفشل، وخاصةً في المناسبات والأعياد، على العكس من التخطيط اليومي الذي يوتر الأعصاب، وعلى ذلك فهناك عدة نصائح يقدمها لك الدكتور عدلي البرعمي، أستاذ سيكولوجيا السلوك حول طريقة التخطيط لأسبوع حافل بالإنجازات والنشاط؛ لتعيشي فرحة العيد ومنها:

1- عليك الاحتفاظ بمفكرة تدوين فيها ما يجب عليك إنجازه طوال الأسبوع، وكافئي نفسك بوردة على شكل لاصق أمام كل بند تنجزينه، وبذلك تجدين دافعاً قوياً للنجاح والمثابرة.

2- خصصي وقتاً لزيارة الأقارب أو الأجداد، وعلى وجه الخصوص في المناسبات والأعياد فهذا من شأنه شحن علاقاتك الاجتماعية والإنسانية وعدم الانغلاق على مشاكلك وحياتك الخاصة فتنسحب تدريجياً نحو الاكتئاب.

3- اهتمي بواجباتك المدرسية ومراجعة محاضرات الجامعة أو لاً بأول، ودعي فاصلاً بين كل مهمة دراسية بأن تدخل المطبخ مع أمك لتكوني ربة بيت ماهرة مستقبلاً، وكذلك لتكسبي رضاها، ولا تنالعي التلفاز أو تصفحي الإنترنت قبل إنجاز كل ما عليك مراجعته. هذا في ما يخص الطالبات.

4- لا تؤجلي عمل اليوم إلى الغد، وحاولي تنفيذ أي تجربة علمية في البيت، أو زوري مختبراً قريباً وأنجزِي فيه تجربة مما درست، بذلك تحبين الدراسة وتبدعين فيها، وتقللين من جمودها.

5- زوري مواقع الجمال على شبكة الإنترنت واختاري لنفسك طريقة ماكياج بسيط وتسريحة شعر جديدة، واطلقي عليها اسماً خاصاً بانجاز حقيقته خلال الأسبوع، لتشعري أنك قادرة على التقدم، مثل أن تطلقِي على تسريحة جديدة؛ تسريحة بيت جدو/ حين تكونين قد زرت جديك واستفدت من خبراتهما في الحياة.

فالعيد يكتمل بجمالك.

هذا وقد اجريت إحصائية على ثلاثة آلاف مراهقة في جامعات أمريكية تبيّن أنّ الارتجال في بداية الأسبوع يقود للفشل، وأنّ مَن يتبعن التخطيط يحرزن تقدماً ملحوظاً ولا يلجأن لعيادات الطب النفسي لطلب المشورة. ▶