

# الإجازة السعيدة سر الحياة المهنية

د. هدى الميموني  
كاتبة - المغرب

الخلية الزوجية عمادها الحب، والمودّة، ودوام التوافق، ولما كانت وظيفة الأسرة تكمن في صناعة القرارات التي من شأنها تجديد ملامح الاستقرار والأمان، فلا شك في أن الكفاءة والمهارة في أسلوب الزوجين في اتخاذ تلك القرارات يُعدّ عاملاً مهمّاً في استقرار الأسرة ورفاهية المجتمع، ولا شك أيضاً في أن من أهم تلك القرارات التي تحتاج لصناعة ذكية من أفراد الأسرة جميعهم، هو قرار كيفية قضاء العطلات والإجازات، والاستفادة منها بالشكل الذي يعيد للأسرة النشاط الذهني والبدني ويجدد الحياة الصحية في دماء تواجدها وحيويتها..

في مؤتمر الإرشاد النفسي في المجال التربوي الذي عُقد مؤخراً بجامعة عين شمس، قدمت كاتبة هذه السطور دراسة عن أساليب الزوجين في اتخاذ القرارات الأسرية في ضوء التوافق الزوجي، وتناولت بالدراسة والتحليل عيّنة تكونت من ١٣٠ فرداً؛ ٦٥ من الأزواج، و٦٥ من الزوجات، بعضهم يشغل مناصب قيادية والبعض الآخر يشغل وظائف عادية. أوضح البحث ضرورة مراجعة القرار، فعلى الرغم من أنه لا بد أن يتبع منهجاً علمياً قبل أن يصدر، فإن هناك عوامل تتعلق بمتخذ القرار نفسه، مثل مهاراته وعاداته وانفعالاته اللاشعورية، وقيمه وأهدافه، وما لديه من معلومات ومعارف وثقافات، وأن حصيلة كل ذلك لها تأثير على أسلوب الفرد في اتخاذ القرار.

## التوافق هو روح الحياة الأسرية السعيدة

كانت إحدى الدراسات قد أوضحت أن التوافق الزوجي يرتبط ببعض التصرفات مثل الاستعداد للتخلي عن مواقف التحدي والمناقشة مع الصبر عند الاستثارة، فالأسرة ما هي إلا مجتمع مُصعّر يتميز بالروابط الوثيقة وعلاقات متبادلة بين أفرادها، وأن نوع التفاعلات داخل الأسرة ومدى عمقها، له علاقة مباشرة بالجوا الأسري العام. كما أشار بحث آخر إلى أن التوافق قرين الرضا والتفاهم بين الطرفين وهذا هو روح الحياة الزوجية السعيدة الذي يتمثل في المرونة في كيفية اتخاذ القرارات، وليس معنى ذلك انعدام المشكلات بين الزوجين ولكن التوافق يعني التكيف السريع.

كان من أهم النتائج التي توصلنا إليها في البحث - في ضوء النجاح الزوجي - هو اتخاذ القرار الرشيد،



خلال العام الواحد ولعل أطولها دائمًا إجازة الصيف، وإجازة نصف العام الدراسي، ثم إجازات الأعياد، وغالبًا ما تأتي تلك الإجازات في أوقات تكون الأسرة قد أرهقت مادياً، بما تتطلبه مناسبات ما قبل العيد وخلالها من نفقاتٍ قد تجعل من الصعب على ميزانية أي أسرة تحمّل المزيد من الأعباء، وقد تنتاب الحيرة الكثير من الأسر بشأن كيفية تحقيق الاستمتاع بالإجازة وتجنب المزيد من النفقات، في حين أن أمام الأسرة الكثير من الأماكن الثقافية والترفيهية التي ترحب بالزائرين لتوفر لهم المتعة الراقية والمعلومة القيّمة، إما مجاناً أو نظير مبالغ زهيدة جداً.

فالمتاحف مثلاً من أجمل وأرقى الأماكن التي يمكن أن نصطحب إليها أولادنا، وتتوافق مع أي ظروف مادية، بالإضافة إلى المتعة والتسلية، كما أن هناك أهمية خاصة من خلال الزيارات للأماكن المفتوحة مثل القلاع والبحار والحدائق العامة، فهي وسيلة مكمّلة لنظام التعليم يميزها عدة خصائص، فما يشاهده الطالب بها مختلف تماماً عما بداخل الكتب، كما أنها تحقق له النقاط المعلومة بنفسه وبشكل حي مباشر، إذن فهي نوع من التعليم الذاتي وهو جزء أساسي في التعلّم.

إن زيارة المتاحف والأماكن الثقافية، وأيضاً الصناعية، تؤدي إلى رفع مستوى الشعور القومي والتعايش مع الماضي والحاضر، والقيام بهذه الرحلات مع الأسرة يتيح الفرصة لتحقيق نوع من المشاركة الاجتماعية، فزيارة تلك الأماكن في إطار أسري يضاعف من العائد الثقافي والعلمي لها. كما أن أهمية هذه الرحلات في إطار أسري تكون أفضل منها في ارتباط زيارتها برحلات المدرسة التي قد تجعل الطفل رافضاً لها، فهو يريد التحلّل من كل ما هوروتيني، حيث الارتباط بموعد ومكان محددتين والمرور في شكل طابور والتحرك بتعليمات... إلخ. لكن مع الأسرة فإن المرونة متوافرة ومساحة الحرية أكثر اتساعاً وهو ما يحقق فرصة أكبر للاستمتاع.



ذلك لأن الإحساس بكفاءة الدور الأسري، ومساندة كل من الزوجين لآراء الآخر، والتفاهم في إصدار القرار باعتدال يؤدي بلا شك إلى الإحساس بالإنجاز والثقة بالنفس، وما يتبعه من استقرار زواجي يؤكد أن ارتفاع مستوى التوافق يرتبط بارتفاع مستوى تقويم النفس تقويمًا إيجابيًا، أما ما أسفر عنه البحث من انخفاض مستوى التوافق الزواجي فيرجع إلى فشل كلا الزوجين في توقعات آراء بعضهما أو الصعوبة أو التقبّل والصراعات الناشئة عن تلك القرارات؛ خاصة ما يتعلق منها بأسلوب تربية الأبناء وإنفاق المال ومصادر كسبه وتأمين مستقبل الأسرة، إلى جانب عدم القدرة على المرونة في التعبير عن الأفكار والتعارض في اتجاهات كليهما.

كما أشارت النتائج إلى أن أسلوب التطرف الإيجابي عند اتخاذ القرارات الأسرية، هو أسوأ الأساليب حيث يتسم بالتسلط وعدم التحكم في مشاعرنا، فالزوجات والأزواج الذين يستخدمون هذه الأساليب في التعامل يتعرضون للنزاع المستمر والتفكك الأسري.. وقد خرج البحث بعدة توصيات، منها:

- إمداد الأسر من خلال وسائل الإعلام بمراكز الاستشارات الأسرية التي يمكن أن يلجئوا إليها، بالمعلومات اللازمة لمواجهة بعض المواقف.
- ضرورة الاهتمام بكيفية اتخاذ قرار جماعي من خلال اجتماع الأسرة ككل خاصة فيما يتعلق بكيفية قضاء العطلات والإجازات التي تجمع كل أفراد الأسرة تحت لوائها؛ من أجل أن يكون الجميع راضياً عن كيفية قضاء الإجازة بما يتناسب مع أهدافه وطموحاته؛ كي يعود منها أكثر قوةً وحيويةً واستقراراً نفسياً.

## إجازة سعيدة بدون متاعب

من هنا تأتي أهمية الاتفاق الأسري على ضرورة قضاء العطلات أو الإجازة خارج المنزل بالشكل الذي يرضي الجميع من خلال اتخاذ القرار الجماعي الواحد، فمع بداية الإجازة يشعر أفراد الأسرة بالملل والفراغ ولا يعرفون ماذا يفعلون؟ في هذه الحالة يحتاج الأبناء إلى أن يشعروا بأن لهم دوراً في الحياة بعد أن انتهت متاعب المذاكرة وقلق الامتحانات.

## من حق الأبناء المشاركة في اتخاذ قرار كيفية قضاء الإجازة

لذا؛ على كل أم أن تنتهز فرصة الإجازة لتنمّي في أبنائها روح الفريق بالمشاركة في اتخاذ قرار كيفية قضاء الإجازة، فمن حقهم الاستمتاع بها؛ خاصة وأن تلك الإجازات تتكرر

## زيارة المتاحف والأماكن الثقافية جزء أساسي من التعلم وتنمية الحس القومي

إن هناك تغييراً في نمط استمتاع الأسرة العربية بالإجازات، حيث أصبحت تخطط لقضاء الإجازة بدلاً من أن تظل حبيسة المنزل كما كان في السابق، هذا التخطيط أصبح يشمل تحديد الأماكن التي سيذهبون إليها، فهناك بعض الأسر بالفعل تتوجه إلى الأماكن الأثرية حتى في الأعياد، إلا أن هناك الكثير من متاحف لا يعرف عنها أهل البلد أنفسهم شيئاً، وهنا تأتي مسؤولية وسائل الإعلام. وإذا أردنا أن نوجه الدعوة للأسرة العربية لاستثمار الإجازة بما يسهم في زيادة الوعي الثقافي لدى الأبناء، فإننا نتوجه أيضاً إلى المسؤولين عن هذه الأماكن الثقافية بالإعلان عن أنشطتهم وتوجيه الدعوة للتجمعات من مدارس وبنوادٍ وجهات عمل ولو في شكل نشرات بسيطة، فإن ذلك سيحقق بالطبع عائداً ترفيهياً وثقافياً كبيراً.

## في الإجازات يمكن للأبناء المساعدة في الأعمال المنزلية حسب السن والقدرات.

أما إذا افترضنا عدم إمكانية الأسرة مغادرة المنزل في أثناء الإجازات، فإن على كل أم أن تنتهز فرصة الإجازة لتنمي في أبنائها روح الفريق بالمشاركة في الأعمال المنزلية البسيطة، وإدارة بعض الأمور على أن تراعي سن كل ابن منهم وإمكاناته الذهنية والجسمانية، فهناك بعض الأعمال المنزلية التي يمكن أن يقوم بها الأولاد في الإجازة حسب عمر كل طفل. فالطفل من سن ٣ : ٥ سنوات يمكنه أن يتعلم الفصل بين الملابس الموجودة في سلّة الغسيل، فيقوم بفصل الأبيض عن الملون مما يسهل على الأم مهمتها، ودور الأم هنا هو أن تكلفه بالقيام ببعض الأعمال البسيطة، وتكون عينها عليه دائماً.

أما الطفل من سن ٦ : ٨ سنوات، فيمكنه القيام بالمساعدة في تنظيف المنزل ونفض الغبار باستعمال الريشة المعدة لذلك، ويمكنه أيضاً ترتيب فراشه والحفاظ على تنظيم غرفته ودور الأم هنا ألا تتوقع الكمال من طفلها، وعليها ألا توبخه إذا لاحظت أن الملاءات مثلاً ليست مشدودة بالطريقة الصحيحة أو أنه لم ينظف الغبار الموجود على كل الأثاث.

وأما الطفل من سن ١٠ : ١٣ سنة، فيمكنه أن يقوم بوضع أدوات المائدة في غسالة الأطباق كل في موضعه، أو أن يقوم بغسل الصحون وأدوات المائدة في حال عدم وجود غسالة، كما يمكنه كنس الأرضيات واستعمال المكينة الكهربائية، أو تنظيف الأحواض والبانيو مثلاً. ويجب على الأم أن تراعي أن الأطفال في هذه المرحلة السنية كثيراً ما ينسون المهام

الروتينية التي تقع في صميم مسؤولياتهم؛ لذا عليها أن تجد طريقة لطيفة تدكّرهم بها بدون إثارة سخطهم.

وأما الأبناء من سن ١٤ فأكثر فيمكنهم تنظيف السيارة، ورعاية إختوتهم الصغار في غياب الوالدين، ويجب على الأم هنا عدم تحميل أبنائها أعباء كثيرة خلال الإجازة، مرة واحدة حتى لا يهربوا من هذه المساعدات أو يشعروا بأن الإجازة عبء عليهم، لكن ليعدّوها فرصة لتحمل المسؤولية وتخفيف الأعباء عن الأم طوال فترة الدراسة لتوفير الراحة والرعاية لهم؛ حتى لا يشعروا بالضغط النفسي أو العصبي.

| المهام  | السن        |
|---|-------------|
| الفصل بين الملابس الموجودة في سلّة الغسيل   | ٣ : ٥ سنوات |
| المساعدة في تنظيف المنزل ونفض الغبار باستعمال الريشة وترتيب الفراش والحفاظ على تنظيم الغرفة | ٦ : ٨ سنوات |
| غسل الصحون وأدوات المائدة وكنس الأرضيات واستعمال المكينة الكهربائية، أو تنظيف الأحواض       | ١٠ : ١٣ سنة |
| تنظيف السيارة ورعاية إختوتهم الصغار في غياب الوالدين  | ١٤ فأكثر    |

## الوقت كالسيف.. فكيف نقطعه؟

إن كل أم تشعر بأنها تنتظر اليوم الذي تأتي فيه الإجازة لتتحرر من جدول برنامجها اليومي المشحون بمواعيد العمل والمدارس والدروس الخصوصية والتمارين الرياضية؛ الأمر الذي يجعلها تعمل طوال النهار وبعضاً من الليل دون أن تتاح لها فرصة للالتقاط الأنفاس، وربما تكتشف في نهاية اليوم أنها كانت في حاجة إلى عدد أكثر من الساعات لتنجز كل ما تريد، ولا تقتصر الشكوى من ضيق الوقت على المرأة العاملة فقط بل تشمل أيضاً ربة البيت، ففي عصر الإيقاع فيه سريع أصبح كل واحد منّا شبه مقيد بساعة الوقت.

والتساؤل الذي يتردد بين الكثيرات هو كيف أمكن الوصول إلى هذا الحد من مشاغل الحياة بالرغم من توافر الأجهزة المنزلية التي تساعد ربة البيت في عملها، والمفترض أنها توفر الوقت؟ كيف تطورت الأمور إلى هذا الحد وأصبحت المرأة لا تجد الوقت أحياناً لطهي الطعام فتشتري وجبات جاهزة - وما أدراك ما خطورتها! - ألم يكن من المفروض أن توفر التكنولوجيا الحديثة ساعات عمل أقل وتتيح فرص راحة أكثر؟

هذا ما كنا نتوقعه، لكن العكس هو الذي حدث، فقد أظهرت بعض الإحصاءات أنه انخفض عدد ساعات الوقت الحر بالنسبة إلى الأمريكيين من ٢٦,٦ ساعة إلى ١٦,٦ ساعة في الأسبوع، وأظهرت الدراسات أن التكنولوجيا الحديثة وإن كانت قد أسرعت بإيقاع الحياة وخفضت من المجهود

عمله وإهماله، فبذلك ينصح علماء النفس الناس المشغولين بصفة مستمرة بتخصيص نصف ساعة على الأقل يوميًا يتمتعون فيها بعمل أي شيء، أو يقضونها في ممارسة أي نشاط مثل المشي أو القراءة أو أي شيء يُخرجهم من حالة الترقب والانتظار، وهذه الفترة سوف تكون أثارها إيجابية جدًا.

• استغلال الوقت الضائع.. فالإنسان لا يستطيع التحكم في الكثير من أمور الحياة خاصة الزحام والارتباك المروري والانتظار لساعات طويلة في الطوابير مثلًا، فإذا كنا لا نستطيع التحكم في هذه الأمور فإننا نستطيع التحكم في ردود أفعالنا تجاهها، وذلك بتغيير نظرتنا للأشياء فيمكن الاستفادة من هذه الأوقات في القراءة أو الكتابة أو التفكير في مشاريع جديدة بدلًا من الشكوى والتذمر وتوتر الأعصاب.

• إعادة ترتيب جدول الأسرة، فقد أظهرت الدراسات التي نشرتها د. دولوريس كوران في كتابها «التوتر وتأثيره على صحة الأسرة» أن الذين يجيدون التعامل مع التوتر هم الذين يراجعون جداولهم للتأكد من أنها تسمح بقضاء وقت مع الأسرة، فإذا كان البرنامج مشحونًا للغاية فيجب التنازل عن بعض الأنشطة في سبيل هذا الهدف، ويجب علينا أن نتعلم أن نقول لا لبعض مطالب الأبناء الكثيرة، وإقناعهم بما هو متاح بأسلوب ديمقراطي، حتى لا يتحول الوقت إلى سبب للتوتر الذي يؤثر سلبًا على علاقات أفراد الأسرة بعضهم ببعض.

• التراجع عن بعض التزاماتنا: إننا لا نستطيع إنجاز كل ما نريد ولكنه الواقع، فلا يمكن لأحد ملاحقة كل الأحداث الاجتماعية في محيط الأسرة والمحافظة على النظافة المثالية جدًا في المنزل، وعلى نفس أداء العمل الخارجي على أتم وجه، وتلبية كل رغبات الأبناء.. إن كل هذا شيء شبه مستحيل؛ لذا يجب أن نتعلم التنازل عن بعض الأشياء أو عدم إعطائها أكثر من حجمها؛ لأن هذه الطريقة تساعد على اكتساب أتمن شيء يمكن للإنسان أن يمتلكه وهو الوقت.

• استغلال الإجازات: فالإجازات الحقيقية هي التي تسمح للإنسان بتجاهل عامل الوقت، بمعنى ألا تكون هناك التزامات محددة المواعيد، وقضاء الوقت حسبما يترأى للفرد حتى لو كان مجرد الجلوس في حديقة دون عمل أي شيء.



الجسماني فإنها زودت من التكاليف؛ مما اضطر الكثير إلى العمل ساعات إضافية لتوفير احتياجاتهم ولتدوير الحلقة المفرغة من جديد ويتم التنازل عن كثير من الأنشطة الترفيهية أو الاستمتاع بالعطلات.. فما الحل؟

## من المهم التخطيط السليم للاستفادة من كل دقيقة في ظل مشاغل وضغوطات الحياة

يقول المتخصصون إن هناك أساليب للتعامل مع الوقت؛ الأسلوب الأول هو التخطيط السليم للاستفادة من كل دقيقة، والثاني يقترح العكس تمامًا وهو تقليل حجم الأنشطة والمشاكل وعدم إعطاء الوقت كل هذا الاهتمام بهدف التركيز على ما هو مهم فقط، فأيهما أفضل للاختيار؟.. يرى الخبراء أن الأسلوب الأول يمكن أن يسهم في الإحساس والتحرر من مراقبة الساعة الموجودة في المعمل لرصد كل دقيقة، وهناك بعض الخطوات التي تساعد على ذلك:

• علينا أن نجعل من الوقت صديقًا وليس عدوًا فكلما شعرنا بصعوبة في التحكم بالوقت زاد من تحكمه فينا؛ لذا يجب التوقف عن محاولات قهر الوقت وإخضاعه لرغباتنا، وبدء التعامل بنظرة جديدة، وأول شيء يمكن أن نفعله هو أن نخصص وقتًا لأنفسنا ولو مجرد ساعة يومية لا تتنازل عنها أبدًا، فهذه هي الطريقة الوحيدة التي تساعد على تجميع شتات الذهن وتزودنا بدفعة تساعد على مواصلة مهامنا.

• أن نتعلم أخذ الأمور ببساطة فالحياة في الماضي لم تكن أبدًا بالروعة التي نتصورها، ومع ذلك عاش أجدادنا متمتعين بكل لحظة فيها؛ وذلك لأن أداءهم لعملهم كان يتم وفقًا لحاجة كل عمل تبعًا للساعة فكانت تتعاقب، فترات الضغط والتوتر وفترات الراحة والهدوء، وكانت الحياة تضي بطريقة طبيعية، والمطلوب العودة إلى هذا النظام والحرص على أخذ فترات الراحة بعد فترة عمل شاق؛ لتساعد على استعادة النشاط وشفاء الذهن قبل البدء في أي عمل جديد.

• أهمية النوم بعد تناول الغداء، فيروي لنا التاريخ أن أصحاب الشخصيات الشهيرة كانوا يحرصون على تخصيص فترة للنوم بعد الغداء مثل ونستون تشرشل، الذي كان لا يتنازل عن عاداته هذه حتى في اللحظات الحرجة أيام الحرب العالمية الثانية، مرددًا لأعوانه أنها تسمح له بمواصلة العمل بعد ذلك حتى الساعات الأولى من صباح اليوم التالي، ومن الذين كانوا يحرصون على هذه العادة أيضًا نابليون بونابرت، وأينشتاين، وأديسون، وفان جوخ، ولودفيج فان بيتهوفن، وغيرهم.

• إضاعة الوقت بطريقة مثمرة في كثير من الأحيان: قد يكون أفضل أسلوب للتعامل مع شيء ما هو التوقف عن