

## الأعياد والعطلات

### كيف تتأقلم مع الأعياد والعطلات

الأمر يحدث في كل مكان! يمكنك رؤية ذلك على التلفزيون والراديو وفي المتاجر والصحف والمجلات وعلى الإنترنت، لا يمكنك الهروب منه، إن وقت الأعياد والعطلات قادم! تواجهك فكرة: يبدو أن الجميع يستمتعون بوقتهم مع عائلاتهم .... إلا أنا؟

### حقيقة أم رأي؟

هناك عدد قليل من الناس المحظوظين بالاستمتاع بوقتهم مع عائلاتهم بشكل مثالي، بينما يقضي الأغلبية وقت جيد مع عائلاتهم ويتخلل ذلك الكثير من العمل والتوتر والأعباء المالية.

قد تصل ضغوط العائلة إلى حد المبالغة وتصبح غير محتملة خلال فترة الأعياد عندما يضطر الجميع لقضاء الوقت مع العائلة في محاولة للإبقاء على البهجة والسرور، بينما يكون هذا الوقت للآخرين وقت عزلة ووحدة.

يذكرك وقت الأعياد بأنك وحيد أو تعيش دون عائلة أو بعيد عنها، وحتى إن كان لديك أصدقاء فغالباً سيقضون الوقت مع عائلاتهم ولن يكون لديهم سوى وقت فراغ قليل. يبدو أن جميع الأماكن مغلقة في اليوم نفسه: المتاجر والمكتبات والمقاهي وجميع الأماكن الأخرى التي قد نتواصل فيها مع الآخرين.

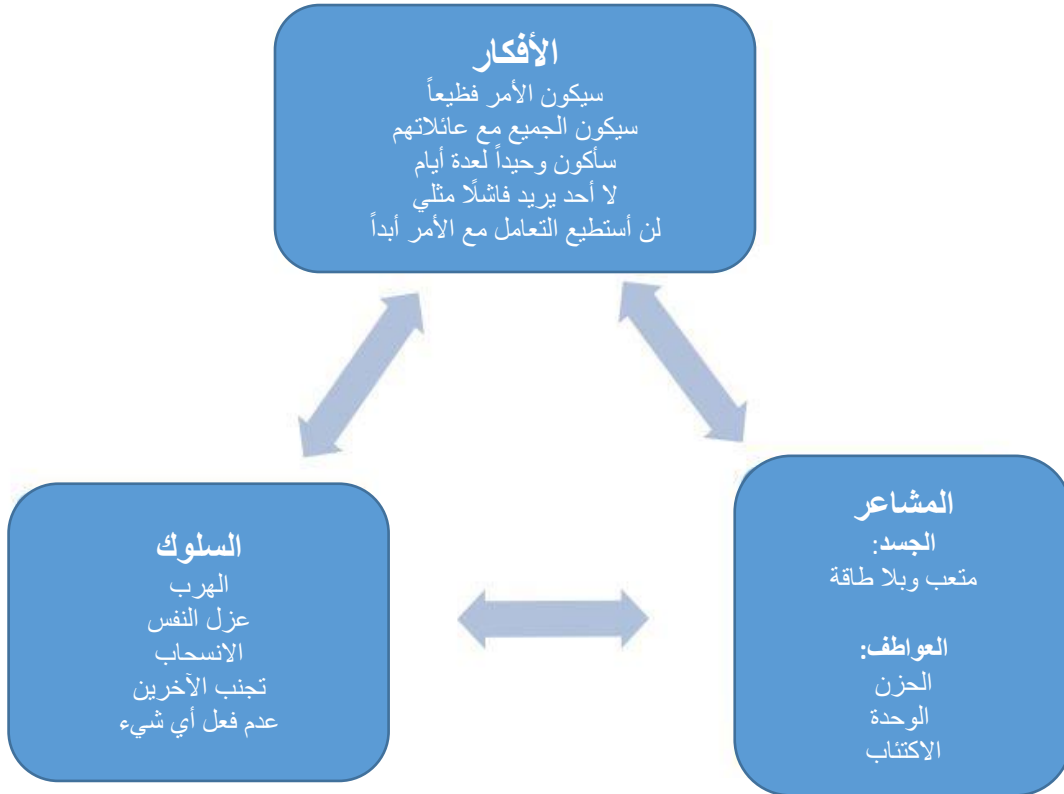
فماذا يمكنك أن تفعل حيال ذلك؟ كيف يمكنك تجاوز هذه الفترة؟ ربما عليك تغيير الأشياء حتى تشعر بتحسن. إذا غيرت طريقة تفكيرك بالأمر أو غيرت ما تفعله – فبالتأكيد ستتغير الطريقة التي تشعر بها. إذا واصلت التفكير بنفس الطريقة وقمت بنفس الأمور التي تفعلها دائماً، فلن يتغير شيء وستقضي وقتاً حزيناً وبائساً في الأعياد والعطلات.

دائرة البدائل:

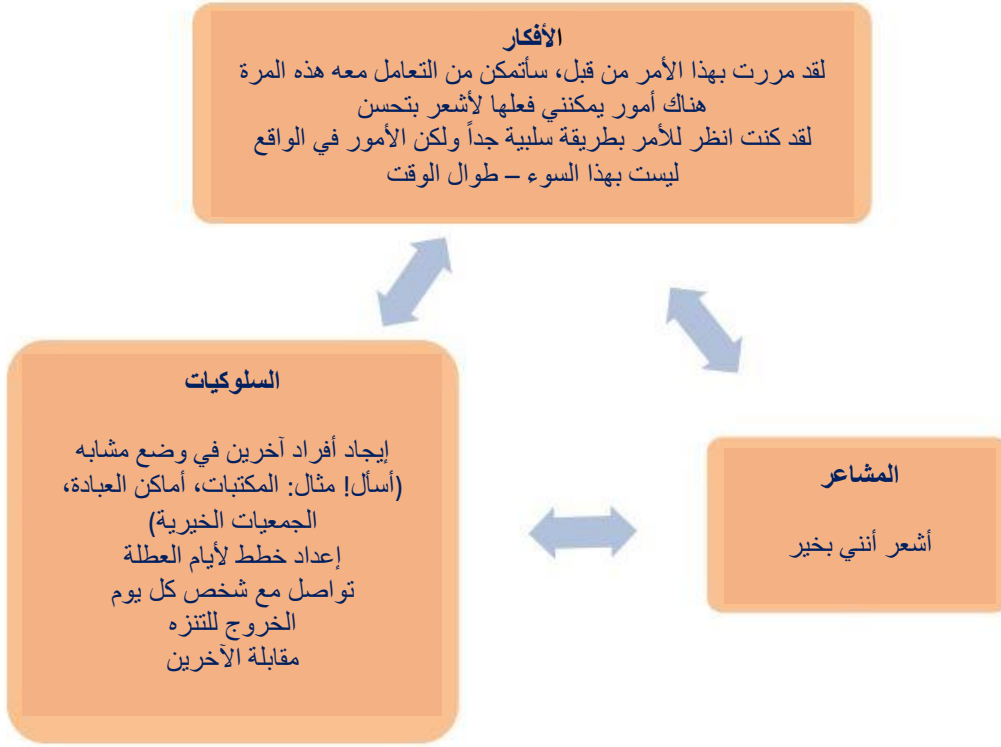
كيف يمكنني التفكير بشكل مختلف؟
ما الذي يمكنني فعله بشكل مختلف؟
كيف سأشعر إذا فكّرت / تصرفت بشكل مختلف؟

استخدم الأمثلة الآتية لتقرر كيف يمكنك تحسين الأمور:

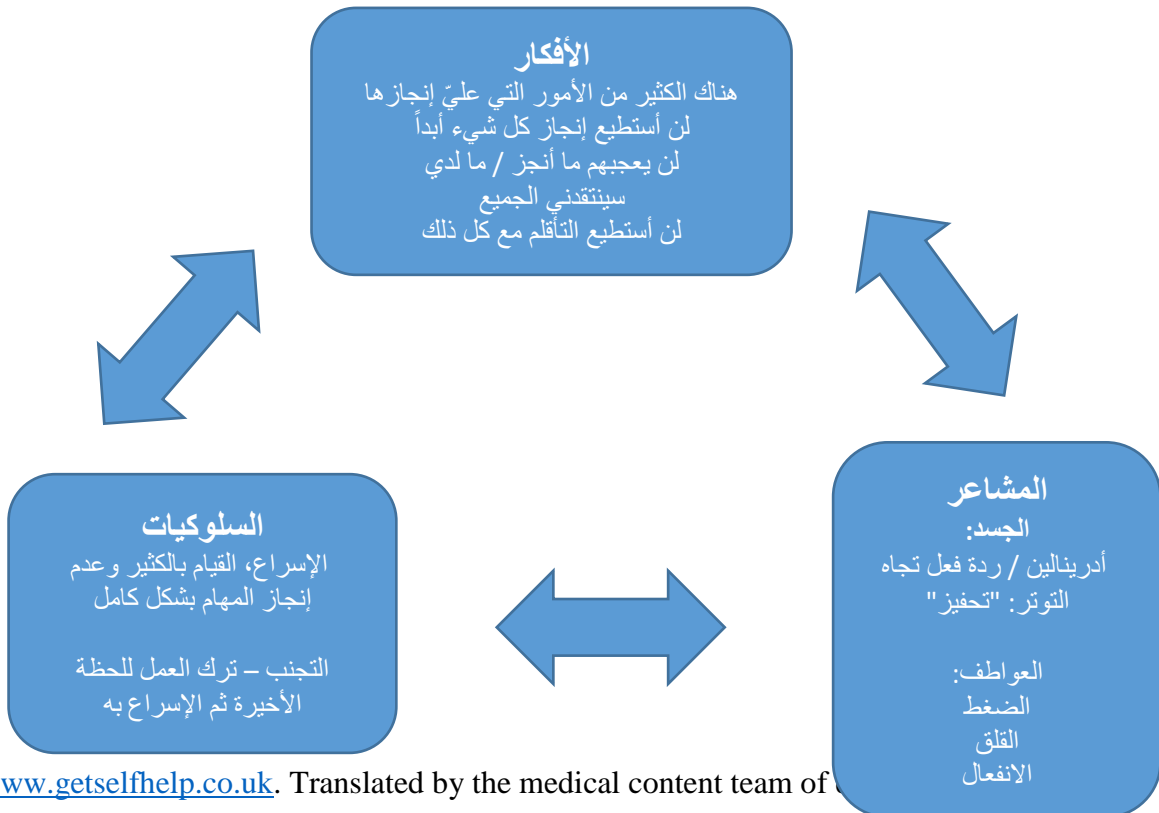
❖ حلقة مفرغة من الاكتئاب والوحدة



## ❖ الحلقة البديلة:



## ❖ حلقة مفرغة من الشعور بالضغط والتوتر



## ❖ الحلقة البديلة:

