هل مللتم من الحجر المنزلي؟ إليكم خطوات الحل



الحياة مليئة بالعمل والسعي المستمر لتحقيق أحلامنا وإنجاز ما نريد، حتى أصبح وقت الراحة مليئاً بالإحساس بالذنب بأنّه يمكنك الاستفادة من هذا الوقت بدلاً من إهداره، الآن فرصتك في الحجر المنزلي لتتوقف عن جلد نفسك والاسترخاء والاستمتاع بوقتك دون الإحساس بالندم، فلست أنت من اختار الراحة بل فرضت عليك للوقاية من العدوى، لست وحدك ولكن العالم كلّه توقف، والجميع يلزم منزله من الحكام والمشاهير ورواد الأعمال.

لديك الكثير من الوقت الذي يمكن تخصيص بعضه للاسترخاء فقط دون الشعور بالذنب، واعلم أن راحتك النفسية هي أولوية في هذه الظروف فافعل ما تحب.

لست بحاجة للاختيار

قبل الحجر المنزلي كانت الحياة مليئة بالأعمال والالتزامات التي يصعب معها إيجاد وقت فراغ، وعند الحصول على قليل من الوقت كنت تبدأ في التفكير بما عليك فعله: هل تأخذ قسطاً من الراحة لتستمتع بوقتك، أم تستغل هذا الوقت لإنجاز بعض الأعمال المتراكمة.

ولكن خلال الحجر المنزلي ليس لدينا أكثر من الوقت، وحتى لهؤلاء الذين يواصلون العمل من المنزل ما زال لديهم وقت طويل بعد الانتهاء من العمل، فيمكنك الاستمتاع بساعات نوم كافية، واستغلال الوقت لتعلم شيء جديد إذا أردت، وما زال هناك متسع من الوقت لممارسة ما تحب دون الحاجة لاختيار شيء واحد فقط.

استرجع هواياتك

يمكنك العودة للهوايات التي تشعرك بالسعادة، فقط من أجل الاستمتاع، مثل الرسم أو العزف أو الكتابة، أو حتى تجربة وصفة طعام جديدة كما رأينا في صفحات التواصل الاجتماعي التي أصبحت مليئة بمشاركات البعض لوصفات الطعام والحلويات التي قرروا تجربتها في المنزل والتفاخر بالنتائج ومشاركة الطريقة مع الآخرين.

اقتنص دقائق قيلولة

خلال أيام العمل لا نستطيع أخذ قيلولة في وسط اليوم، ويكون وقت الراحة الوحيد خلال الليل، ولكن أثناء الحجر المنزلي يمكنك الاستمتاع بقيلولة قصيرة من 30-20 دقيقة، فهي ليست مقتصرة على الأطفال فقط، حيث إن لها فوائد أيضاً على البالغين لاستعادة الذهن وزيادة التركيز وتقليل الأخطاء، إلى جانب فوائدها النفسية في تحسين المزاج واليقظة والأداء.

تأجيل الواجبات المنزلية

لن ينهار العالم إذا أجلنا غسيل الصحون فور انتهاء الطعام، يمكنك ترك الصحون بعض الوقت للاستمتاع بالحديث مع العائلة بعد الغداء أو تذوق الحلوى أو الاسترخاء، والعودة إلى المهام المنزلية عندما تشعر أنّك تريد القيام بهذا، ويمكنك الاستمتاع بهذا الآن، فليس هناك جدول أو مواعيد عليك اللحاق بها، وتأجيل الأعمال المنزلية لن يضر في شيء.

قائمة أفلامك تنتظرك

لن يفوتك أي شيء في العالم الآن، يمكنك أن تسترخي على الأريكة لمشاهدة أفلامك المفضلة دون الإحساس بالذنب.

التواصل مع الأصدقاء

يمكنك تخصيص بعض الوقت للتواصل مع من تحب، دون الحاجة للإسراع في المحادثة والاطمئنان عليه فقط وإغلاق الهاتف بسبب الأعمال المتراكمة، فلديك الآن متسع من الوقت للتواصل مع من تحب بشأن الذكريات الرائعة والمواقف المضحكة.

بادر بالاتصال بأصدقاء المدرسة أو الجامعة الذين مرت سنوات على آخر محادثة بينكم بسبب ضغوط الحياة، وتأكد أنهم أيضاً يعانون من الملل مثلك، والحديث بينكم سيجدد علاقات إنسانية ستشعرك بالسعادة.

القراءة ومشاهدة الغروب

ربما رأيت يومياً كيف يجلس كبار السن في شرفات منازلهم للاستمتاع بالقراءة وشرب كوب من الشاي دون فعل أي شيء، قبل شهر من الآن لم تضع هذا الجزء من حياتك في الاعتبار، الآن يمكنك ممارسة التأمل الذي

تسمع عنه ولم تطبقه من قبل.

قد يبدو الأمر صعباً في البداية، وسوف تشعر بتأنيب الضمير أنّك لا تنتج شيئاً، خاصة لهؤلاء الذين كانت حياتهم مليئة بالأعمال والاجتماعات والالتزامات، سيبدو الاستمتاع باللاشيء أمراً غير منطقي، ولكن توقف عن التفكير في الماضي والقلق من المستقبل، واستمتع بوفرة الوقت التي لديك الآن لفعل ما تحب، فقد لا تحصل على هذا مجدداً.