

شكل جديد
من اشكال

الكتاب

✓ اقرأ ..

✓ افهم ..

✓ فكر ..

✓ اعمل ..

لقضاء إجازة سعيدة



داروب
للدراسات والنشر والتعليم



شكر جديد
من طلال
الكتاب

١- شكر ..
٢- شكر ..
٣- شكر ..
٤- شكر ..
٥- شكر ..

الهدوء ..
هو الخطوة الأولى
في التعامل مع من
لا تطيقهم ..

لقضاء إجازة سعيدة



نقتترح عليك

يمكنك قراءة البطاقات في وقت واحد

وبشكل متواصل، كما يمكنك قراءتها في

أوقات متقطعة، ونقتترح عليك عمل الآتي:

- ضع الحامل الخاص بالبطاقات على مكتبك

أو في أي مكان تستطيع رؤيته بوضوح

وقراءة البطاقات التي عليه.

- اقرأ كل يوم بطاقة أو بطاقتين فقط.

- تأكد بأنك فهمت ما قرأته في بطاقة اليوم.

- فكر فيما قرأته وما هو حولك

أو في واقع حياتك.

- اعمل على تطبيق ما قرأته.

أين تقرأ هذه البطاقات؟

- المكتب.
- غرفة الجلوس.
- السيارة.
- أثناء مشاهدة التلفزيون.
- المقهى.
- المطبخ.
- فترات الإنتظار مثل:
مراجعة الدوائر الحكومية،
المستشفى، البنك، الخ

خطط لإجازتك قبل أن
تبدأ واكتب برنامجها

ليس ضروريا أن تنفق الكثير
من المال لكي تستمتع كثيرا

لا تسمح لأحد أن يعكر عليك
الإجازة أو أن يستفزك أو يغضبك
تذكر ..
أنك في إجازة ويجب أن تستمتع
بها مهما كانت الظروف

استمتع بجمال وروعة الصحراء والجبال

لا تصحب معك مشاكلك
العائلية أثناء إجازتك

لا تنم كثيرا .. أن نكون في إجازة
لا يعني أن نستيقظ متأخرين ..
دعونا نبدأ اليوم من أوله لكي
نستمتع أطول فترة ممكنة

هل تحب الرحلات المائية
استمتع برحلة بحرية
أو نهريّة

اصحاب شخصاً تحبه

إقرأ كتابا تحبه .. ليكون رواية
أو ديوان شعر مثلاً .. المهم أن
تستمتع بقراءته

خذ معك آلة تصوير وسجل
من خلالها أجمل وأغرب ما
تراه وستجد أنها تكتب سجلا
لإجازتك

اخلع حذاءك.. وجرب المشي
على رمل الشاطئ
أوفوق العشب الناعم

تعرف على تراث وعادات
الشعوب التي تزور بلدانها
ففي ذلك متعة وفائدة

لا تسافر في اجازة دون أهداف وبرنامج

لا تحمل أسلحة أو مواد خطيرة
أثناء سفرك في اجازة

لا تهمل صلاتك وعبادتك فى الاجازة

لا تجعل سحر المنتجات يأخذك
بعيدا عن بريق الآثار

لا تصحب معك أوراق
وهموم العمل أثناء إجازتك

الهدوء.. هو الخطوة الأولى
في التعامل مع من
لا تطيقهم

لا تحمل أمتعة كثيرة عند
سفرِكَ للإجازة .. تذكر أن
المتعة لا تعني الرفاهية دائماً

لا تجعل الإجازة ممتعة لعائلتك
وتنسى نفسك.. ولا تجعلها
ممتعة لك وتنسى عائلتك

إِسْأَلْ نَفْسَكَ هَلْ أَنْتِ حَقًّا
فِي إِجَازَةٍ وَأُجِبْ بِكُلِّ
صِرَاحَةٍ... تَأْكُذِ أَنْكِ
لَا تَحْمِلْ مَشَاغِلَكَ مَعَكَ

استمتع بلحظات شروق الشمس وغروبها

إبحث عن المكان الذي
تجبه وترتاح فيه

ابتعد عن التلفزيون والإنترنت
أثناء إجازتك ولا تقل لا أستطيع
إنهما ليسا ضمن جدول الإجازة

جرب أن تستمتع بصوت هطول
الأمطار والرياح والعصافير والبحر
جرب ذلك وانت مستلقي في
مكان مكشوف

بعد يوم شاق .. جرب حماما دافئا
فيه بعض الزيوت العطرية مع
استرخاء وإضاءة خفيفة

استخدم وسائل التنقل التي
لا تستخدمها في بلدك

لا تجعل الإجازة للتسوق فقط ..
نستطيع أن نتسوق من أي مكان
ولكننا لا نستطيع أن نستمع
في أي وقت وأي مكان

في وقت لا يكون لديك ما تفعله
جرب أن تستمتع بالاسترخاء
وحيدا مع نفسك



٣٠ فكرة لقضاء إجازة سعيدة

نقترح عليك

- يمكنك قراءة البطاقات في وقت واحد وبشكل متواصل، كما يمكنك قراءتها في أوقات متقطعة، ونقترح عليك عمل الآتي:
- ضع الحامل الخاص بالبطاقات على مكتبك أو في أي مكان تستطيع رؤيته بوضوح وقراءة البطاقات التي عليه.
- اقرأ كل يوم بطاقة أو بطاقتين فقط.
- تأكد بأنك فهمت ما قرأته في بطاقة اليوم.
- فكر فيما قرأته وما هو حولك أو في واقع حياتك.
- اعمل على تطبيق ما قرأته.

أين تقرأ هذه البطاقات؟

- المكتب.
- غرفة الجلوس.
- السيارة.
- أثناء مشاهدة التلفزيون.
- المقهى.
- المطبخ.
- فترات الإنتظار مثل: مراجعة الدوائر الحكومية، المستشفى، البنك، الخ



Droub for Studies, Publishing & Media
Nicosia - Cyprus

e-mail: info@droub.com
website: www.droub.com

حقوق الطبع محفوظة © دروب
لا يسمح باستخدام هذا النموذج
أو تقليده لإنتاج هذه المادة أو مواد
غيرها إلا بعد موافقة الناشر.