

# 11 نصائح للحد من التوتر عند التحضير لرحلة الأعياد

1. لا تعتمد على ذاكرتك عند حزم أمتعتك:

هناك الكثير من الأشياء التي عليك تحضيرها قبل السفر. وستقول بنفسك "مُحال أن أنسى" ولكنك ستنسى عندما تكون تحت الضغط! حتى لو كنت لا تنسى، حفظ المعلومات هو شيء مرهق وسيأخذ طاقتك ويشتت تفكيرك. بدلاً من ذلك، اكتب كل شيء على قائمة. ضع هذه القائمة في مكان تراه دائماً وأعدك أنك لن تنسى شيئاً .

2. ضع خطة للمخاطر المحتملة

الأخطار المحتملة هي أشياء مثل:

- الناس تطلب منك القيام بعمل إضافي في اللحظة الأخيرة.
  - التأخر في حال يُعرف شخص ما في عائلتك بالتأخر الدائم.
  - الجوع، والعطش، أو بالحرمان من الكافيين، وبالتالي الغضب.
- ضع استراتيجيات عملية على سبيل المثال، أخبر أفراد الأسرة الذين يتأخرون عادة أن يكونوا جاهزين 20 دقيقة قبل وقت مغادرة المنزل.

3. استخدم قاعدة 10 دولار (أو 20 \$ أو 50 \$).

قاعدة الـ 10 دولار التي ابتكرها كريس غيليبو: هي أنه إذا كان إنفاق 10 \$ أو أقل سوف تقدم لك تجربة سفر أفضل (بما في ذلك خفض من إرهابك) إذاً أنفق هذا المال تلقائياً وبدون تردد.

ومن الأمثلة على تلك الأشياء هي: إعطاء المال لشخص ليساعدكم في حقائبك، وشراء الطعام أو الشراب، وأخذ سيارة الأجرة بدلاً من المشي لمسافة قصيرة حتى، وإذا كان السير على الأقدام يزعجك، أو استئجار سيارة واسعة.

4. تصور يوم السفر

ما أعنيه "بتصور يوم السفر" هو التفكير بكل خطوة من يوم السفر، بالتفصيل، قبل أيام قليلة من المغادرة. سيساعدك هذا الإجراء في

توقع كافة أجزاء ما عليك القيام به. وهذا يمكن أن يساعدك في أبسط الأمور كتذكر مكان جواز السفر بدون الشعور بالخوف حين تمرّ بالأمن في المطار.

## 5. ألق نظرة على الخرائط قبل مغادرتك.

على سبيل المثال، إذا كنت تقود سيارة مستأجرة من المطار حتى الفندق، حفظ الطريق على خرائط جوجل قبل يوم أو يومين من المغادرة حتى تتمكن من الحصول على فكرة عن اتجاهات القيادة. وهذا سيساعدك بالحصول على رحلة سلسة حتى لا تشعر بالضيق عند وصولك.