

برنامه ای مناسب برای سلامتی در نوروز

قبل از همه چیز یک مساله را بیابید راست و حسینی بین خودمان حل و فصل کنیم.



قبل از همه چیز یک مساله را بیابید راست و حسینی بین خودمان حل و فصل کنیم. برنامه ریزی بلندمدت و میان مدت و... برای ما ایرانی ها تا اندازه های کشک و ... است. کلا برنامه ریزی برای آینده، آینده درست و حسابی ندارد! برنامه شما که از برنامه 5 ساله دوم و چشم انداز 10 ساله و 20 ساله نمی تواند دقیق تر باشد. می تواند؟ وقتی این برنامه ها سر سه سوت تغییر می کنند از برنامه من و شما چه انتظاری می رود؟...

برای 13 روز تعطیلات و چند روز 171#& خود تعطیلی را؛ قبل از آن هم اگر برنامه دقیق بریزید، چون نمی توانید حتی 10 درصدش را اجرا کنید، آخر سر افسرده می شوید و کلی فحش آخر تعطیلات حواله خودتان می کنید. پس بهتر است از همان اول برنامه نریزید یا از برنامه ما تبعیت کنید تا خیالتان از بابت وجدان درد، تخت باشد.

1. بهترین برنامه عید برنامه ای است که 171#& خواب را؛ در آن اولویت اول باشد. شما بیشتر سال مجبورید کله سحر که خروس هم هنوز در خواب ناز است، بیدار شوید و به کار و زندگی تان برسید. عقده گشایی این مدت را در ایام نوروز حتما مدنظر قرار دهید و مطمئن باشید که ضرر نخواهید کرد. خوابیدن در نهایت بهترین پس انداز و عایدی شما برای کل سال خواهد بود و خستگی سال آینده را پیشاپیش از تنتان به درخواهد آورد! در خبرهای سلامت سال قبل آمده بود: 171#& برای مقابله با خواب آلودگی بهاری صبح ها پیاده روی کنید! این حرف هم از آن حرف هاست... برای مقابله با خواب آلودگی، وقتی راه های ساده تر و موثرتری مانند 171#& خوابیدن؛ هست و وقتی که فرصت خوابیدن تا لنگ ظهر را دارید، مگر خدای ناکرده مرض دارید که کارهای سخت مانند پیاده روی بکنید؟!

2. برنامه درسی و مطالعه و... را بی خیال شوید! از این برنامه ها در طول سال و شب امتحان خواهید داشت. اگر از این برنامه ها بریزید، چون در نهایت به آنها عمل نخواهید کرد، احساس عذاب وجدان آن، گریبانگیرتان شده و تمامی تعطیلات شما را خراب خواهد کرد. از همان اول چنین برنامه ای را حذف کنید تا با خیال راحت به اولویت ها برسید!

3. برنامه های نوروزی و فیلم های تلویزیون را تماشا نکنید. بهترین حالت این است که از خوابتان بزنید تا مثلا یک فیلم سینمایی خاص را که ویژه نوروز است تماشا کنید. در این صورت از دو طرف ضرر کرده اید. هم برنامه خوابتان به هم خورده است، هم وقت برای فیلمی گذاشته اید که هول هولکی برای ایام نوروز دوبله و آماده شده است و باید دوباره نسخه اصلی فیلم را از بازار آزاد گیر بیاورید تا از سر و ته فیلم سر در بیاورید!

4. مسافرت نوروزی به جای اینکه خستگی از تنتان در بیاورد، کلی خستگی و اعصاب خردکنی با خودش به همراه دارد. ایرانگردی، ماندن در ترافیک جاده ها، خطرات تصادفات، هواپیما و... مشکل اسکان، غذا و... را از همین الان در برنامه تان لحاظ کنید. اگر کمی عمیق فکر کنید هرگز برنامه گزینه شماره یک (خواب) را با برنامه چنین سفرهای پردردسری عوض نمی کنید.

5. دید و بازدید بسیار خوب است و روحیه شما را بهتر می کند. ولی اگر این دید و بازدید به سمت افراط رفت و در وقت سایر برنامه هایتان (مانند همان مورد خواب!) تداخل ایجاد کرد، بهتر است آن را مدیریت کنید. اگر بنا بر توصیه بند 4 نمی خواهید مسافرت کنید، یک دروغ مصلحتی و سفید به فک و فامیل بگویید؛ به عنوان نمونه بگویید که فلان روزها در خانه هستید و بهمان روزها در سفر خواهید بود. بنابراین در روزهایی که بقیه فامیل و آشنا فکر می کنند در سفر هستید برای استراحت خود برنامه بریزید.

6. در مورد خوردنی های شب های عید امساک نکنید. همان طور که یک شب هزار شب نمی شود، 13 روز عید هم که 365 روز نمی شود! هشدارهای دکترها را هم زیاد باور نکنید. اگر خواننده ثابت همین هفته نامه سلامت بوده باشید، می دانید که ممکن است در یک هفته مطلبی در مورد خواص مفید فلان چیز چاپ شود و هفته دیگر هم کلی مطلب علیه مضار آن بنویسند! راه حل این است که سخت نگیرید و بگذارید خیلی از مواقع دلتان (منظورم البته شکم است!) برایتان تصمیم بگیرد که چه چیز را چقدر و چه موقع بخورید!

7. از تفریحات و شب نشینی ایام تعطیلات غفلت نکنید. مخصوصا وقتی فرصت دارید تا ظهر روز بعد بخوابید، عاقلانه نیست که از چنین برنامه هایی صرف نظر کنید.

عید می رود ولی خاطرات شیرین و تفریحاتش باقی می ماند! در پایان تعطیلات بسیار خوبی را برایتان آرزو می کنیم!

