

بازگشت به زندگی بعد از تعطیلات



تعطیلات نوروز که امسال چند روزی هم بیشتر بود به پایان رسید و حالا یک سال تازه است و کار و تلاش. حتماً فکرها و آرزوهای زیادی برای سال جدید دارید اما از طرفی هنوز در حال و هوای تعطیلات هستید.

تعطیلات نوروز که امسال چند روزی هم بیشتر بود به پایان رسید و حالا یک سال تازه است و کار و تلاش. حتماً فکرها و آرزوهای زیادی برای سال جدید دارید اما از طرفی هنوز در حال و هوای تعطیلات هستید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، بازگشت به زندگی عادی بعد از تعطیلات طولانی کار سختی است. برای اینکه بتوانید به زندگی عادی و روزمره بازگردید و برای آرزوهایی که در ذهن تان دارید برنامه ریزی کنید باید راه و روش درست را پیدا کنید. اولین قدم سال جدید را باید محکم و درست بردارید.

زود بخواهیم، زود بیدار شویم

چندین روز تعطیلی باعث می شود هم ذهن و هم جسم دچار رخوت و تنبلی شود و به قول قدیمی ها پشت مان باد بخورد. ریتم زندگی خانوادگی هم بهم می خورد. بچه ها تا دیروقت بیدار می مانند و تا دیروقت می خوابند و ممکن است روزهای اول مدرسه برایشان خیلی سخت بگذرد.

اولین قدم را باید از همین جا بردارید. اگر بتوانید زندگی بچه ها را به حالت قبل از تعطیلات بازگردانید تا حدود زیادی زندگی به روال خودش نزدیک می شود. اول باید ساعت خواب و بیداری کودکان تنظیم کنید.

چند روزی سعی کنید بچه ها پیش از ساعت خواب سراغ بازی ها و فعالیت های هیجانی نروند. کار با گوشی های موبایل و دستگاه های الکترونیکی را محدود کنید و به آنها بگویید حداقل یک ساعت قبل از خواب باید کار با این دستگاه ها را تمام کنند. مراقب هم باشید که این کار حتماً انجام شود.

حالا نوبت تنظیم ساعت خواب خودتان است که مثل بچه ها حسابی به هم خورده است. به هم خوردن نظم خواب شب صبح ها برای افراد مشکل به وجود می آورد و دقیقاً این مساله است که بعد از تعطیلات شما را دچار مشکل می کند. شما هم بهتر است حدود یک ساعت قبل از خواب دیگر با دستگاه های الکترونیکی مثل تلویزیون و گوشی موبایل کار نکنید چون می توانند در ساعت خواب اختلال ایجاد کنند. بهتر است حدود یک ساعت قبل از خواب، از نظر جسمی و ذهنی شرایط آرامی را برای خود فراهم کنید. دوش گرفتن، کتاب خواندن و گوش دادن به یک موسیقی بی کلام آرامش بخش، برنامه های مناسبی برای قبل از خواب هستند.

استفاده از نور طبیعی صبح برای بیدار شدن هم مناسب است. اگر شب قبل پرده های اتاق را کنار بزنید، صبح پیش از زنگ ساعت با نور روز از خواب بیدار می شود. حتی اگر بعد از روشن شدن هوا از خواب بیدار نشوید، خواب به مرور سبک می شود و بدون احساس خستگی بیدار خواهید شد. نور طبیعی علاوه بر تنظیم ساعت زیستی بدن، ذهن را فعال می کند.

اینکه ساعت و آلارم گوشی تان زنگ بزند و شما بگویید ۵ دقیقه دیگر بیدار می شود کاری است که خیلی ها عادت به انجامش دارند مخصوصاً بعد از تعطیلات. اما تمديد زمان خواب برای چند دقیقه بیشتر بعد از زنگ ساعت، بدترین کاری است که می توانید با به هم خوردن ریتم ساعت زیستی بدن خود انجام دهید. چون دوباره به خواب عمیق می روید و هر بار که زنگ ساعت تکرار می شود، سخت تر از دفعه پیش از خواب بیدار می شوید و در نتیجه بعد از بیدار شدن از خواب بدخلق و بی حوصله می شوید. بعد از شنیدن زنگ ساعت بیدار شوید، پرده ها را کنار بزنید و اجازه دهید ساعت بدن شما با نور روز تنظیم شود.

تغذیه هم در این زمینه به شما کمک می کند. اگر بتوانید ساعت خوردن وعده های غذایی را در طول روز ثابت نگه دارید، ساعت خواب و بیداری هم مشخص و ثابت می شود. مخصوصاً وعده های صبحانه و شام. شام را چند ساعت پیش از خواب بخورید که تا زمان خواب، غذا تا حدودی هضم شود و کمک کند زودتر و آرام تر به خواب عمیق بروید. اگر صبحانه را در ساعت مشخصی از صبح بخورید صبح ها، ساعت زیستی بدن نزدیک به زمان صرف صبحانه شما را آماده بیدار شدن

می کند. مصرف غلات، شیر کم چرب و نوشیدن آب کافی پیش از خواب می تواند به کنترل و تنظیم ریتم طبیعی بدن کمک کند. اما قهوه، شکلات و غذاهای تند نمی گذارد سر وقت و خوب بخوابید&lrms&.

وقتی خوابتان تنظیم شود در طول روز کمتر خسته، کسل و بی حوصله خواهید بود. حالت هایی که بیشتر مردم بعد از تعطیلات دچارش می شوند. سعی کنید سرتان را در طول روز گرم کنید و با برعهده گرفتن وظایف تازه و ریختن برنامه های جدید خودتان را از حال و هوای تعطیلات دور کنید. همان کاری که قرار است برایتان توضیح دهیم&lrms&.

برنامه های سال جدید

شاید کلی خاطره داشته باشید از برنامه هایی که اول هر سال ریخته اید و بعد هم بی خیالش شده اید و رهایشان کرده اید. برای اینکه این بار بتوانید برنامه خوبی بریزید و انجامش بدهید اول باید بدانید که برنامه موفق، برنامه ای است که نوشته شود. برنامه ای که می ریزید در یک سالنامه سال جدید بنویسید&lrms&.

هدف هایتان را به دو بخش جزئی و کلی تقسیم کنید. هدف های کلی مثل بالا بردن زمان مطالعه را جداگانه و اهداف جزئی مثل کاهش وزن را جداگانه بنویسید و برای هرکدام برنامه ریزی کنید. اولویت بندی اهداف هم بسیار مهم است. اگر در این بخش اشتباه کنید ممکن است به مساله ای که واقعاً در زندگی تان مهم است درست نرسید&lrms&.

مشخص کنید چرا این هدف انتخاب کرده اید و چرا می خواهید به آن برسید. بعد هم مشخص کنید که چگونه می خواهید به هدف تان برسید. وقتی دلیل انتخاب هدف برایتان مشخص باشد احتمال موفقیت تان بیشتر می شود&lrms&. ببینید چه چیزهایی لازم دارید تا به هدف هایتان برسید و البته چه امکاناتی دارید. حتی ممکن است با توجه به امکانات تان متوجه شوید بهتر است تغییراتی در اهداف تان بدهید. برنامه هایی که می دانید امکاناتش یا توانایی انجامش را ندارید در نظر نگیرید و سراغش نروید&lrms&.

حتماً فرصتی در نظر بگیرید تا مشخص شود که چند روز در هفته یا ماه را برای رسیدن به هدف هایتان باید اختصاص بدهید. این زمان را باید دقیق و با توجه به ویژگی های شخصیتی تان مشخص کنید. اگر زمان کم باشد و شما کمی تنبل باشید قطعاً نمی توانید سر وقت برنامه را انجام دهید&lrms&. می توانید برنامه ها را به برنامه های جزئی تر و کوچکتر تقسیم کنید تا هم تعیین زمان برایشان راحت تر باشد و هم بهتر به هدف تان برسید. وقتی می بینید به یکی دو بخش کوچک از هدف تان رسیده اید انرژی و انگیزه بیشتری برای ادامه حرکت تان می گیرید.&lrms&

پشتکار داشتن برای انجام برنامه ها، ناامید نشدن و فرصت دادن به خود و صبوری مسائلی است که در این برنامه ریزی ها و رسیدن به آنها به شما بسیار کمک می کند.&lrms&