

رهایی از روزمرگی و تکرار

آیا شما نیز دچار تکرار و روزمرگی در زندگی شده‌اید؟ آیا از این‌که روزهای پر ارزش عمرتان یکی پس از دیگری و بدون هیچ اتفاق و پیشامد خاصی سپری می‌شوند احساس افسردگی می‌کنید؟ آیا تاکنون به ایجاد تغییر و تحولی در زندگیتان اندیشیده‌اید؟ دلایل زیادی وجود دارد که شما را به ایجاد یک روال جدید در زندگی وا می‌دارد.



سلامت نیوز: آیا شما نیز دچار تکرار و روزمرگی در زندگی شده‌اید؟ آیا از این‌که روزهای پر ارزش عمرتان یکی پس از دیگری و بدون هیچ اتفاق و پیشامد خاصی سپری می‌شوند احساس افسردگی می‌کنید؟ آیا تاکنون به ایجاد تغییر و تحولی در زندگیتان اندیشیده‌اید؟ دلایل زیادی وجود دارد که شما را به ایجاد یک روال جدید در زندگی وا می‌دارد. انسان برای تداوم زندگی و تمایل به ادامه آن نیاز به ایجاد تحول و تنوع در زندگی روزمره‌اش دارد.

این‌که چه موقعی باید به فکر ایجاد روال و شیوه جدیدی در چارچوب زندگی خود باشیم و چگونه این تغییر را به بهترین نحو ممکن انجام داده و خود را به پیروی از این روال جدید عادت دهیم، مواردی است که در این نوشتار به آن پرداخته می‌شود.

چه موقع به ایجاد روالی جدید در شیوه زندگی خود نیازمندیم؟

- اگر احساس کردید اعضای خانواده‌تان زمان کافی را به خوشگذرانی و تفریح با یکدیگر سپری نمی‌کنند، ایجاد یک شیوه جدید در روش زندگی بسیار مثمرتر خواهد بود. شما می‌توانید روزهایی را به عنوان روزهای خانوادگی و شب‌هایی را به عنوان شب‌های بازی و تفریح با حضور تمامی اعضای خانواده تعیین نموده یا این‌که از خواندن یک کتاب در کنار یکدیگر یا انجام یک فعالیتی که مورد علاقه همگی است لذت ببرید.

- این روال جدید را بر طبق ساعات پر دغدغه و سخت روزانه برنامه‌ریزی نمایید. اگر کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و وقت کافی ندارید، مثل وقتی که دارید خانواده را برای رفتن به مدرسه یا محل کار آماده می‌کنید یا این‌که در حال آماده‌سازی وعده‌های غذایی خانواده هستید، برنامه‌ریزی یک روال جدیدی که مطابق با نیازهای اعضای خانواده باشد در صرفه‌جویی وقت بسیار به شما کمک خواهد نمود.

- وقتی که مرتباً دلیلی برای ایجاد تعارض و ناسازگاری یا کشمکش در خانواده به چشم می‌خورد، وقت آن است که در مورد تغییر شیوه زندگیتان بیندیشید. این روال جدیدی که برای زندگیتان در نظر می‌گیرید اگر تقریباً مطابق با عادات رفتاری همه اعضای خانواده باشد، خصوصاً در متوقف کردن نزاع و زد و خورد و درگیری‌های لفظی بین بچه‌ها می‌تواند موثر باشد.

- اگر دائماً خودتان را درگیر تقاضاهای بیجا و نق‌زدن‌های کودکان می‌یابید، این می‌تواند نشانه‌ای از نیاز به یک برنامه‌ریزی جدید در زندگیتان باشد که باید جایگزین شیوه قبلی شود. این شیوه خصوصاً وقتی که دارید سعی می‌کنید عادات جدیدی را در اعضای خانواده‌تان ایجاد و گسترش دهید از جمله رعایت بهتر بهداشت یا انجام کارهای محوله یا انجام تکالیف مدرسه، بسیار مفید خواهد بود.

- به مرور که فرزندان بزرگ‌تر می‌شوند و رشد می‌کنند، باید در روابط تکراری خانوادگی‌تان بازبینی نمایید و در آنها تجدیدنظر نموده اصلاحشان کنید تا همه چیزهای جدیدی را که آنها از پس انجامش برمی‌آورند را به حساب آورده باشید. این روش به استقلال فرزندان کمک نموده و سبب می‌شود در انجام کارها به شما وابستگی کمتری داشته باشند.

- اگر مواقعی وجود دارد که شما تقریباً می‌توانید سوءرفتار کودکان را در آنها پیش بینی کنید، این روش حقیقتاً کمک خواهد کرد و با یک برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده خواهید توانست در این موقعیت‌های چالش برانگیز با کودکان کنار بیایید. برای مثال اگر می‌دانید فرزندان به هنگام خرید، رانندگی یا ملاقات اقوام و دوستانتان بدرفتاری می‌کند، می‌توانید با فراهم آوردن تمهیداتی از جمله سرگرمی‌های مورد علاقه‌اش مانع بدرفتاری یا نق‌زدن‌هایش شوید.

– اگر در اعضای خانواده به نوعی احساس بی‌حوصلگی یا افسردگی مقطعی مشاهده کردید، تغییر روال عادی و روزمره زندگی می‌تواند این یکنواختی را شکسته و آنها را از این حالت درآورد.

چگونه می‌توان یک روال جدید خوب و مناسب برای زندگی ایجاد نمود؟

معمولاً نمی‌توان یک دستورالعمل روزمره راحت و سهل‌الوصول که متناسب با هر خانواده‌ای باشد یافت. ضمناً باید دانست که یک دستورالعمل متناسب و کامل باید بر پایه شرایط و وضعیت شما و فرزندان بنا شده باشد. اما به طور کلی می‌توان 3 مشخصه کلیدی و مهم برای تاثیرگذار بودن آنها بیان کرد:

به بهترین نحو برنامه‌ریزی شده باشند:

طبق اصول و مرتب و باقاعده باشد:

قابل پیشگویی و پیش‌بینی باشد:

تفکر در مورد یک روال جدید برای زندگی روزانه:

ایجاد یک شیوه جدید در نوع زندگی نیاز به کمی‌مهارت دارد. چراکه شما باید یکسری تغییرات را در شیوه‌ای که خانواده‌تان تا حالا مطابق با آن زندگی می‌کرده ایجاد کنید. با به کارگیری ملاحظات زیر می‌توانید خودتان را به نرمی و آهستگی به این روال جدید عادت دهید:

– دستورالعمل‌های جدید باید مطابق با درخواست‌ها و نیازهای روزانه همه اعضای خانواده باشند. در این زمینه باید در نظر داشت که چه اعمال و فعالیت‌هایی و چگونه در بر آوردن اهداف بلندمدت خانواده موثر خواهند بود و نیل به آنها را تسهیل خواهند نمود.

– روال جدید زندگی چگونه با تغییراتی که ممکن است پیش بیاید سازگار خواهد شد. برای مثال تعطیلات مدرسه، اسباب‌کشی و تغییر محل زندگی، تولد فرزند جدید، مسافرت‌های احتمالی پیش آمده و...

– شما می‌توانید کارها را با انجام پیش از موعد مقررشان بسیار راحت‌تر انجام دهید مثلاً کیف مدرسه فرزندان را شب قبل از مدرسه‌اش آماده کنید تا صبح روز بعد مجبور نباشید زمانی را هم برای آن اختصاص دهید.

– برنامه‌ریزی روال روزانه زندگیتان را چقدر و چگونه بر مبنای توانایی‌های اعضای خانواده‌تان قرار می‌دهید و چگونه از این توانایی‌ها به صورتی بهینه بهره می‌برید؟ اعضای خانواده هریک در چه چیزهایی مهارت دارند و شما به چه نحوی می‌توانید این توانایی‌ها را در روال روزانه زندگی به کار بندید؟

– آیا می‌توانید در برنامه‌ریزیتان زمانی را برای تفریح و بازی با فرزندان به عنوان بخشی از وظایف روزانه در نظر بگیرید؟

– چطور می‌توانید این شیوه جدید را بدون نق‌زدن به کار بندید؟
بیان کردن و گوشزد نمودن آنچه که هریک از اعضا باید انجام دهند، تنها راه یادآوری وظایف روال جدید روزانه نیست. به جای آن، برای مثال می‌توانید از اتمام یک برنامه تلویزیونی برای نشان دادن یک روتین زمان خواب استفاده نمایید، یا این‌که می‌توانید با دادن یک ساعت زنگدار به کودکان بزرگ‌تر آنها را در ساعت خاصی برای بیدار شدن و رفتن به مدرسه ملزم و متعهد کنید. حتی می‌توانید با تهیه فهرستی از کارهای روزانه و نصب آن در جایی که در دیدرس همه اعضا باشد مسوولیت‌های هر کس را یادآوری کنید. برای کودکان کوچک‌تر بهتر است که این فهرست تصویری باشد تا توجه آنها را به خودش جلب کند.

– آیا منابع و امکانات کافی در دسترس دارید؟ (از جمله امکانات مالی، زمانی، حمایتی یا حتی بیمه سلامتی) تا بتوانید روال زندگیتان را بر مبنای آنها قرار دهید.

طراحی روال جدید برای زندگی روزانه:

– هدف از روال همیشگی زندگیتان را تعریف و نتیجه نهایی را تصور کنید.

– گام‌ها و وظایف منحصر به هر فرد را تعیین نموده و آنها را فهرست نمایید تا انجامشان برای هر فرد آسان‌تر باشد.

– مطمئن شوید که هریک از اعضای خانواده به صورتی کاملاً واضح و روشن به وظایف خودش آشنایی دارد و نقش خودش را در خانواده کاملاً درک کرده.

– زمان لازم برای هر بخش از دستورالعمل را معین کنید.

– در مورد راه‌هایی که سبب موفقیت روال زندگیتان می‌شود بیندیشید.

– در برنامه‌ریزی‌تان از زمان به صورت بهینه استفاده کنید. مثلاً می‌توانید از زمانی که برای صبحانه در نظر گرفته‌اید برای صحبت کردن یا تفریح با اعضای خانواده استفاده نمایید.

– قبل از اجرای شیوه جدید در مورد مراحل آن با همه اعضای خانواده صحبت نموده و برای توضیح دادن پیرامون آن به منظور روشن شدن تمامی ابعادش آمادگی کافی و وافی داشته باشید.

– در یک روال خوب و مناسب، کارها در هر زمان به یک شیوه و دستورالعمل رخ خواهند داد. چنین دستورالعمل‌هایی بخشی از زندگی روزانه اعضای خانواده خواهند شد. یک شیوه زندگی صحیح و نمونه باید دستوراتش برای تمامی اعضای خانواده واضح و قابل فهم باشد. هر شخص باید نقش خود را در زندگی درک نموده و بداند که چه کاری را در قبال تعهدش نسبت به سایر اعضا باید انجام دهد.