

## تعطیلات خود را جاودانه کنید

اگر می‌خواهید تعطیلات شما کسل کننده نباشد، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید. شما می‌توانید نوروز امسال را کمی آرام‌تر و متفاوت‌تر بگذرانید.



سلامت نیوز: اگر می‌خواهید تعطیلات شما کسل کننده نباشد، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید. شما می‌توانید نوروز امسال را کمی آرام‌تر و متفاوت‌تر بگذرانید.

یک سال به انتظار تعطیلات می‌نشیم اما با آمدنش، اوضاع به شکل دیگری پیش می‌رود. برنامه‌های زندگی‌مان به هم می‌ریزد و خستگی مهمانی رفتن‌ها و مهمان‌داری‌ها، رمقی برای خوشگذرانی برابمان نمی‌گذارد. بی‌برنامگی و آشفتگی روزهای تعطیل، کم‌کم ما را خسته می‌کند و این خستگی، به تنش‌های ریز و درشتی در خانه منجر می‌شود. اگر می‌خواهید تعطیلات شما چنین سرنوشتی پیدا نکند، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید. شما می‌توانید نوروز امسال را کمی آرام‌تر و متفاوت‌تر بگذرانید.

### نگران چیزهای کوچک نباشید

بپذیرید که تعطیلات استرس‌زاست و سعی کنید در این چند روز، همه عوامل استرس‌زا را از خود دور کنید. از آماده کردن غذاها گرفته تا تهیه هدیه و رسیدن به برنامه سفر، همه و همه می‌توانند به شما استرس وارد کنند. بهتر است قبل از تعطیلات با همسرتان در مورد کارهایی که ممکن است به هر کدام از شما استرس وارد کند صحبت کنید و قول دهید که در این چند روز، از انجام دادن‌شان پرهیز می‌کنید. از سوی دیگر با خوردن نوشیدنی‌های گیاهی آرامش‌بخش و آرام کردن فضای خانه، سعی کنید تعطیلات امسال را آرام‌تر از هر سال بگذرانید. یادتان نرود همه برنامه‌هایی که تنظیم کرده‌اید، برای بهتر گذراندن این روزهاست، پس با وارد کردن فشار به خود و خانواده‌تان از این هدف دور نشوید.

### کار را تعطیل کنید

شما 11 ماه و نیم برای کار کردن فرصت داشته‌اید، پس در این فرصت کوتاه از تلفن‌های کاری و لپ‌تاپتان دور شوید. دیدن شبکه‌های خبری را برای فرصت دیگری بگذارید و در این چند روز، با فاصله گرفتن از اقتصاد و سیاست، به ذهن‌تان استراحت دهید. اگر شغل آزاد دارید و حتی در این روزها موظف به کار هستید، لاقلاً چند روز را تعطیل کنید و در باقی روزها، ساعات کمتری را دور از خانه بگذرانید. بهترین هدیه عید شما به خانواده‌تان، می‌تواند حضور بیشتر جسمی و روانی در این روزها باشد.

### ضعف‌های همدیگر را فراموش نکنید

بسیاری از بحث‌ها و سوءتفاهم‌های تعطیلات، به خاطر فراموشکاری ما ایجاد می‌شود. اگر شما می‌خواهید گرفتار این بحث‌ها نشوید، بهتر است یادتان بیاید که با چه کسی ازدواج کرده‌اید یا چه فرزندی را پرورش داده‌اید. شاید همسر شما کمی کند باشد یا به راحتی دچار استرس شود. شاید او در روزهای تعطیلات نیاز به تنهایی بیشتری داشته باشد یا از حضور در میان دیگران آرامش بگیرد. شاید فرزندان شما به بودن در کنار همسالان‌شان نیاز داشته باشند یا احتیاج داشته باشند از شما جدا نشوند. پس با در نظر گرفتن نیازها، توانایی‌ها و حساسیت‌های اعضای خانواده‌تان، در انتظارات خود بازنگری کنید و انتظاری از آن‌ها نداشته باشید که با انجام نشدنش، محیط خانه را سرشار از سوءتفاهم، دلخوری یا استرس کند.

### 50 درصد آماده باشید

سعی کنید قبل از تعطیلات، مواد غذایی که برای برگزار کردن مهمانی به آن‌ها احتیاج دارید تهیه و نیم‌پز کنید تا در روزهای مهمانی، با

فشار کاری کمتری روبه‌رو باشید. یادتان باشد که هدف از دعوت دیگران به خانه‌تان، بیشتر بودن در کنار آنهاست پس سعی کنید همه لحظات خود را در آشپزخانه نگذرانید و برای بودن در کنار عزیزانتان آماده‌تر باشید.

از یکدیگر کارگر نسازید

یکی از مهم‌ترین بهانه‌ها برای دلخوری‌ها و بگومگوهای قبل از تعطیلات، کار کردن در خانه است. همان قدر که آقایان باید زحمت‌های خانه تکانی را فقط به دوش خانم‌ها نیندازند و خودشان هم آستین بالا بزنند، به خانم‌ها هم توصیه می‌شود، در کمک گرفتن از آقایان، اصرار نکنند! اشتباه نکنید. قرار نیست خانم‌ها یک تنه همه بار را به دوش بکشند و همسران پایش را روی پایش بیندازد و چای بخورد. راه حل این مشکل، استفاده از کمک دیگران است. حتماً قرار نیست هزینه‌ای که برای عید گذاشته‌اید را خرج مسافرت و مهمانی کنید؛ اگر همیشه با هزار بحث و جنجال خودتان خانه تکانی می‌کردید، این‌بار کارهای خانه را برون‌سپاری کنید و از فردی که شغلش نظافت منزل است بخواهید که چند روز برای خانه‌تکانی به منزل شما بیاید و یک روز هم در میان تعطیلات به شما سر بزند تا اگر کارهای‌تان دوباره روی هم انبار شده، به شما کمک کند.

با مهمان‌ها صادق باشید

اگر قرار است از راه دور مهمانی برای شما بیاید و چند روز در خانه‌تان بماند، بهتر است شرایط خود را در نظر بگیرید. ممکن است شما برنامه‌های مهم‌تری برای این روزها داشته باشید یا حضور چند نفر در خانه‌تان از نظر مالی به شما فشار وارد کند. پس قبل از پذیرش آن‌ها، محدودیت‌های خود را برایشان توضیح دهید و از آن‌ها بخواهید برنامه خود را با شما تنظیم کنند. شاید از این مهمان‌ها چند روز قبل یا چند روز بعد به خانه شما بیایند، شرایط زمانی و روانی بهتری را برای پذیرایی از آن‌ها داشته باشید. پس با رودربایستی، تعطیلات خود را خراب نکنید.

نادیده‌ها را ببینید

تعطیلات‌تان را بدون برنامه‌ریزی و هدف نگذرانید. این روزهای کم ترافیک بهترین فرصت برای رفتن به مکان‌هایی هستند که پیش از این امکان حضور در آن‌ها را نداشته‌اید. سعی کنید در این هوای پاک، از طبیعت اطراف شهر بیشترین بهره را ببرید و اگر در شهرتان اثر تاریخی یا مکان دیدنی دیگری است، با برنامه قبلی برای بازدید از آن اقدام کنید. شاید بد نباشد قبل از شروع تعطیلات، یک چک لیست از این برنامه‌های خانوادگی تهیه کنید و با تایید همه اعضای خانواده، در جریان تعطیلات از روی آن‌ها پیش بروید.

در مهمانی‌ها شیرجه نزنید

درست است که مهمانی‌ها قسمت اصلی روزهای تعطیل هستند اما بهتر است به جای غرق شدن در آن‌ها، بهترین استفاده را از تعطیلات‌تان بکنید. به خود و خانواده‌تان قول دهید که چند ساعت از روزتان را تنها در کنار آن‌ها می‌گذرانید و از همه اعضای خانواده بخواهید که در این ساعت‌ها، قرار دیگری نگذارند. اگر بتوانید بخشی از روزتان را بدون حضور جسمی یا مجازی دیگران سپری کنید، می‌توانید امیدوار باشید که تا پایان تعطیلات، بخش بزرگی از فاصله‌ای را که میان‌تان است از میان می‌برید.

با خودتان مهمان بازی کنید

فکر کنید که تمام این روزهای تعطیل، روزهای یک مهمانی خانوادگی است. زیباترین و مرتب‌ترین لباس‌های‌تان را در این چند روز بپوشید و حسابی به ظاهرتان اهمیت دهید. نیازی نیست که مهمان داشته باشید. همین که شما و همسران چند روز خاص را از هر نظر با هم بگذرانید می‌تواند یک شروع خوب برای سال جدید باشد. پس سعی کنید همه چیز را کمی متفاوت‌تر از قبل تدارک ببینید. از لباس و ظاهران گرفته، تا غذاهایی که درست می‌کنید و برنامه‌هایی که می‌بینید.

بازی کنید

قبل از شروع تعطیلات، چند بازی فکری گروهی بخرید تا در طول روز، همراه خانواده‌تان آن‌ها را انجام دهید. سعی کنید در انتخاب بازی‌ها، سلیقه و سن همه اعضای خانواده‌تان را در نظر بگیرید و با انتخاب بازی‌های متفاوت، مانع از خسته و کسل شدن اعضای خانواده‌تان در این روزها شوید. اگر اختلاف سنی فرزندان‌تان کم است، می‌توانید بازی‌های منحصر به آن‌ها را انتخاب کنید تا در زمانی که شما مشغول کارهای خانه یا رسیدگی به مهمان‌ها هستید، آن‌ها هم سرگرم باشند. بسیاری از ما معتقدیم که تعطیلات وقت سفر است. اما بهتر است امسال نظر خود را کمی تغییر دهید. برنامه سفرتان را کمی کوتاه‌تر تنظیم کنید و از انتخاب مکان‌های متعدد و با فاصله برای سفر پرهیز کنید.

تنها بودن را از هم نگیرید

برای شمایی که تمام روزهای سال را سخت کار می‌کنید، تعطیلات عید فرصت خوبی برای با هم بودن است. اما قرار نیست در تمام 13 روز تعطیلی یک لحظه از هم جدا نشوید و با اغراق کردن در این ارتباط، اوضاع را برای خودتان سخت کنید. در این تعطیلات فرصت تنها بودن را هم از هم نگیرید. چند ساعتی در روز از هم دور شوید، به کارهای شخصی‌تان برسید، پیاده‌روی کنید یا حتی در خیابان‌های خلوت شهر رانندگی کنید، هم بد نیست.

بچه‌ها را فراموش نکنید

بزرگ‌ترها آنقدر درگیر دید و بازدیدهای عید می‌شوند که بچه‌ها و نیازهای‌شان را فراموش می‌کنند. در میان دوستان یا اعضای فامیل شما، خانواده‌هایی هستند که فرزندشان با فرزند شما هم سن و سال است؟ اگر چنین فرصتی دارید، از آن برای شادی فرزندتان استفاده کنید. یک مهمانی کودکانه ترتیب دهید و با چیدن یک میز رنگارنگ از خوراکی‌های مورد پسند آن‌ها و فراهم کردن وسایل بازی و تفریح، بهترین لحظات را برای بچه‌ها رقم بزنید. اگر در خانه امکان چنین کاری را ندارید، به یکی از خانه‌های بازی بروید و همه آن‌ها را به چند ساعت بازی مهمان کنید.