

## تعطیلات با طعم نظم



رفتار و اعمالی که هر یک از ما در طول زندگی انجام می‌دهیم روی جسم و روان اثر می‌گذارد و رسیدگی کردن به آنها و منظم کردنشان می‌تواند اثر مثبتی از نظر حفظ و کنترل روال منطقی و مطلوب زندگی داشته باشد.

رفتار و اعمالی که هر یک از ما در طول زندگی انجام می‌دهیم روی جسم و روان اثر می‌گذارد و رسیدگی کردن به آنها و منظم کردنشان می‌تواند اثر مثبتی از نظر حفظ و کنترل روال منطقی و مطلوب زندگی داشته باشد.

به بیان دیگر اگر افراد در زندگی خود از نظم بهره ببرند بهتر می‌توانند زندگی خود را کنترل کنند. نظم می‌تواند در تمام حیطه‌های زندگی وارد شود، بخصوص در تعطیلات نوروزی. در این ایام اگر دید و بازدیدها، سرگرمی‌ها، زمان خواب و تغذیه افراد بانظم همراه شود، می‌تواند سلامت جسم و روان را به دنبال داشته باشد.

اما از آنجا که کودکان و بخصوص نوجوانان دوست دارند در تعطیلات مستقل‌تر عمل کنند، آیا می‌توان برنامه مفرح، سرگرم‌کننده و جذابی را که بر پایه حفظ نظم شکل گرفته باشد، برایشان تنظیم کرد؟

دکتر مهنوش دارینی، دکترای روان‌شناسی و مشاور خانواده در پاسخ به این پرسش می‌گوید: معمولا نوجوانان دوست دارند مستقل از فعالیت‌های خانواده عمل کنند و اگر علاقه‌مندی آنها و درخواست‌هایشان با خانواده همسو نباشد، این مساله باعث ایجاد دلخوری بین آنها و والدین‌شان می‌شود. در چنین شرایطی توصیه می‌شود به نیازهای نوجوانان اهمیت داده شود و از سرزنش کردن و پیام‌رسانی نامطلوب استفاده نشود.

این روان‌شناس در گفت‌وگو با جام‌جم اضافه می‌کند: گاهی مشاهده می‌شود مشکل اصلی علاوه بر همسو نبودن علایق، شیوه بیان درخواست‌ها از یکدیگر است که باعث تحریک طرف مقابل می‌شود و به نوعی چالش و درگیری در خانواده ایجاد می‌کند. خانواده‌ها می‌توانند با در نظر گرفتن شرایط اقتصادی و امکانات خود برنامه‌هایی را برای فرزندشان در نظر بگیرند تا به نوعی همه اعضای خانواده از تعطیلات لذت ببرند.

غذا را باهم صرف کنیم

واقعیت آن است که گرایش خانواده‌ها به استفاده از غذاهای آماده و رستوران‌ها در تعطیلات افزایش پیدا می‌کند و با این‌که اعضای خانواده معمولا وقت بیشتری را در طول تعطیلات دارند، اما به دلیل نداشتن برنامه‌ریزی برای دید و بازدیدها و ساعاتی که خارج از منزل هستند، تمایل به مصرف غذای غیرخانگی افزایش می‌یابد.

دکتر دارینی درباره حفظ نظم تغذیه‌ای در تعطیلات نوروز می‌گوید: نحوه تغذیه صحیح بهتر است از کارشناسان تغذیه و سلامت پرسیده شود، اما آنچه از نظر روان‌شناسی دارای اهمیت است، بودن در کنار یکدیگر هنگام غذا خوردن است. اگر افراد براساس شغل و تعطیلاتی که دارند، این امکان را دارند که با یکدیگر باشند، بهتر است که حتما در تعطیلات یکدیگر را برای غذا خوردن همراهی کنند و باهم باشند.

با فرزندان بازی کنید

معمولا در طول تعطیلات حوصله فرزندان خانواده سر می‌رود. این موضوع با سن ارتباط دارد و حضور نداشتن در مدرسه جزو عوامل تشدیدکننده این موضوع است، اما نباید فراموش کنیم که برای حفظ روال مطلوب و منطقی در زندگی باید بتوانیم از جسم و روان خود خوب مراقبت کنیم، یعنی از نیروی فکری خود در هر شرایطی استفاده کنیم و با داشتن برنامه‌ریزی برای خود یک زندگی سالم و شاد بسازیم.

به همین علت روان‌شناسان تاکید می‌کنند خانواده‌ها برنامه‌ای برای فرزند خود با توجه به سن، جنس و علاقه‌مندی‌های او در نظر بگیرند. می‌توان از خود فرزند نیز خواست فهرست علایق خود را بیان کند و خانواده براساس امکانات خود برای علایق فرزندش برنامه‌ریزی کند.

تعطیلات بهترین زمان برای وقت گذاشتن برای فرزندان است، اما معمولا بازی‌های رایانه‌ای جایگزین فعالیت اشتراکی با فرزندان شده است و حتی به خانواده‌ها توصیه می‌شود اگر زمان محدودی را برای استفاده از بازی‌های رایانه‌ای برای فرزند خود در نظر گرفته‌اید، می‌توانید هنگام بازی آنها را همراهی کنید. همچنین برای این‌که فرزندان از درس دور نمانند، مروری بر تکالیف مدرسه نیز بهتر است که در تعطیلات صورت گیرد.

#### تنظیم زمان خواب در روزهای پایانی تعطیلات

تغییر در سیستم برنامه‌های روزمره افراد در نوروز بشدت به چشم می‌خورد و بارزترین آن تغییر زمان خواب و تغذیه افراد است. در بسیاری موارد خانواده یکدیگر را به بهانه تعطیلات به این برهم ریختگی و بیدار ماندن‌های شبانه تشویق می‌کنند.

کودکان نیز معمولا از قرار گرفتن در این بی‌نظمی ابراز رضایت می‌کنند و به این ترتیب ساعت خواب تغییر می‌کند و افراد دیرتر به خواب می‌روند حتی خانواده‌ها گاهی از افتخارات خود می‌دانند که تا صبح بیدار بودیم و مثلا بازی می‌کردیم یا فیلم دیدیم، اما دکتر دارینی با تاکید بر این‌که وقتی زمان خواب افراد به هم می‌ریزد نوعی آشفتگی به بعد از تعطیلات نیز تسری پیدا می‌کند، ادامه می‌دهد: معمولا افراد بعد از تعطیلات نیز دچار نوعی کسالت می‌شوند و به زحمت می‌توانند از خواب برخیزند و به فعالیت‌های روزمره قبلی خود براحتی رسیدگی کنند، بنابراین بهتر است روی زمان خواب بخصوص در اواخر تعطیلات کنترل بیشتری داشته باشیم و شیوه زندگی خود را متناسب با شرایط زندگی روزمره خود تنظیم کنیم.

در مجموع داشتن برخی مهارت‌های زندگی به ما کمک می‌کند که هم از نظر فردی تعطیلات خوبی داشته باشیم و هم از تنش‌هایی که طی تعطیلات برای افراد اتفاق می‌افتد دور شویم. یکی از بهترین مهارت‌هایی که همه ما باید بیاموزیم، مدیریت زمان است که طی تعطیلات نیز باعث می‌شود زمانی مفرح، مفید و بدون تنش داشته باشیم.

پونه شیرازی - گروه سلامت