

نیاید‌های عیدانه

شاید صحبت از ایجاد تحول مثبت کلیشه‌ای و شعارگونه به نظر برسد، اما در عمل می‌تواند با تغییر رفتارهای معمول ما از آغاز سال نو یعنی تعطیلات نوروزی شروع شود.



شاید صحبت از ایجاد تحول مثبت کلیشه‌ای و شعارگونه به نظر برسد، اما در عمل می‌تواند با تغییر رفتارهای معمول ما از آغاز سال نو یعنی تعطیلات نوروزی شروع شود.

هر کدام از ما می‌توانیم پیش از شروع سال نو، فهرستی از باید‌ها و مهم‌تر از آن نیاید‌هایی که برای ایجاد تحول و تغییر مثبت در زندگی خود لازم است به آن توجه کنیم، تهیه کنیم و در مقام اجرایی کردن آنچه برای خودمان فهرست کرده‌ایم، از اولین روز سال شروع کنیم و طی 365 روز، متعهد بودن به رفتارهای جدید را تمرین کنیم تا در پایان سال، از آنچه هستیم و روشی که برای زندگی برگزیده‌ایم، احساس رضایت کنیم. اگر پیشنهاد ما برای ایجاد تغییر مثبت در زندگی برایتان جالب است، فهرست پیشنهادی از نیاید‌های نوروزی را در این نوشتار با ما مرور کنید.

پرخوری ممنوع!

شیرین‌ترین جلوه تعطیلات نوروزی، پذیرایی‌های شیرین و شور و چرب همراه دید و بازدیدهاست. البته خوردن بیش از حد و اندازه همانا و چاقی، اضافه وزن و بالا رفتن قند، چربی و فشار خون نیز همان؛ اتفاق تلخی که روزگار بسیاری را بویژه کسانی که سن بالاتری دارند، چاق‌اند یا از بیماری‌های متابولیک رنج می‌برند، تلخ می‌کند. پس بیایید تعطیلات امسال را با شعار اصلاح نوع تغذیه و جایگزین کردن کم‌خوری به جای پرخوری شروع کنیم.

رویاپردازی نکنید

خیلی از بچه‌ها عید نوروز را به خاطر عیدی‌هایی که از اقوام بویژه پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایشان می‌گیرند، دوست دارند و برای جمع کردن عیدی با خواهر و برادر یا پسرعمو و دختردایی خود مسابقه می‌گذارند تا در پایان تعطیلات به خاطر دریافت عیدی‌هایشان که معمولا دوست دارند پول نقد باشد، به دیگری پز بدهند. اما واقعیت آن است که شرایط کنونی جامعه ما به گونه‌ای است که بیشتر مردم در شرایط اقتصادی مطلوبی به سر نمی‌برند. پس پیش از شروع تعطیلات نوروز با فرزندان‌تان صحبت کنید و از سطح توقع آنان بکاهید تا هم رویای طلایی گرفتن عیدی زیاد برایشان به کابوس تبدیل نشود و هم اطرافیان را در فشار و اضطراب قرار ندهند.

عید دیدنی به نوبت

باور کنید اگر عید دیدنی از عمه و خاله و عمو جان و خان دایی را طی دو روز انجام ندهید، اتفاقی نمی‌افتد. نه خودتان از این خانه به آن خانه رفتن، پرخوری و احتمالا پرچانگی خسته می‌شوید نه فرزندان‌تان را خسته و بی‌حوصله می‌کنید، بویژه زوج‌هایی که تازه تشکیل زندگی داده‌اند نباید برای رفتن به منزل بستگانشان با هم مسابقه بدهند، یعنی بهتر است بازدیدها را تقسیم کنند و نوبتی به منزل اقوام بروند. سعی کنید به همه اقوام‌تان سر بزنید، اما به نوبت.

بدون برنامه‌ریزی تعطیلات را سپری نکنید

طی تعطیلات نوروزی برنامه خواب و بیداری، غذا خوردن و غیره از نظم همیشگی خود خارج می‌شود، ولی می‌شود این بی‌نظمی را امسال به حداقل رساند. یعنی از روز قبل برای دید و بازدید، مهمان‌پذیری، گشت و گذار و هر برنامه‌ای که بخصوص بیرون از خانه داریم، باید برنامه‌ریزی کنیم.

طی تعطیلات نوروزی برنامه خواب و بیداری، غذا خوردن و غیره از نظم همیشگی خود خارج می‌شود، ولی می‌شود این بی‌نظمی را تعطیلات امسال به حداقل رساند.

لازم نیست تمام روزهایتان را به مهمان‌داری در خانه یا عید دیدنی دیگران بگذرانید، حداقل نیمی از تعطیلات را به استراحت، گردش بیرون از خانه، طبیعت گردی، ورزش، رستوران رفتن یا حتی رفتن به سینما و تئاترهای شاد و مفرح سپری کنید.

اتومبیل‌تان نباید همیشه برق بزند

گرچه دلتان می‌خواهد اتومبیل‌تان نیز طی دید و بازدید نوروزی همچون خودتان شیک و آراسته باشد و به همین دلیل معمولا اتومبیل خود را طی تعطیلات، مدام تمیز می‌کنید، اما توجه داشته باشید ممکن است هوای بهاری و باران در همان روزی که اتومبیل‌تان را شسته‌اید، غافلگیرتان کند.

صاحبخانه را زاپراه نکنید

عیددیدنی هم رسم و رسومی دارد. چه ضرورتی دارد میزبان شما صبح زود، دست و رونه‌شسته و خواب‌آلوده یا در

ساعات پایانی شب در خدمت شما، مراسم پذیرایی عیدانه را به جا آورد. پس به حفظ راحتی و آسایش دیگران در تعطیلات امسال بیشتر احترام بگذارید و نه تنها بدون هماهنگی زنگ خانه‌شان را به صدا درنیاورید، بلکه در ساعات معمول و معقول برای عیددیدنی به خانه اقوام و دوستان بروید.

چند نفر به یک نفر؟

چندسالی است رفتن همزمان چند خانواده برای عیددیدنی به خانه عمو و دایی و خاله مد شده است؛ به تصور آن‌که میزبان به زحمت مضاعف نیفتد، اما این قضیه یک روی دیگر هم دارد و آن این‌که صاحبخانه بخت‌برگشته نمی‌داند چگونه باید از کلی مهمان که با هم از راه رسیده‌اند، پذیرایی کند. حتی ممکن است بشقاب، کارد، چنگال یا حتی میوه و شیرینی به اندازه کافی نداشته باشد و در مقابل تعدادی از مهمانانش خجالت‌زده شود. پس بدون کسب تأیید از میزبانان به طور گروهی از رفتن به خانه‌اش اجتناب کنید.

یک پذیرایی ساده چه اشکالی دارد؟

لازم نیست شیوه پذیرایی شما به گونه‌ای باشد که برای خرید دچار دردسر شوید، هزینه اضافی روی دست خود بگذارید و دچار اسراف شوید.

پذیرایی به سادگی، صفا و صمیمیت میزبانانش دلپذیر می‌شود، نه به تنوع و زرق و برق انواع خوراکی‌هایش. علاوه لازم نیست شیوه پذیرایی، ارتباط مستقیمی با سطح مالی مهمانان داشته باشد. به بیان دیگر، بهتر است خودتان باشید و فرقی بین مهمانان نگذارید.

فراموش نکنید تنوع خوراکی‌ها در پذیرایی عیدانه می‌تواند سلامت شما و مهمانانتان را نیز به خطر اندازد. پس هنگام خرید به جای اندیشیدن به تنوع در پذیرایی به پذیرایی سالم، ساده و دلنشین فکر کنید.

سفر بروید، ولی وقتی شرایطش را دارید

سفر کردن بسیار لذت‌بخش است، به شرطی که از پیش برنامه‌ریزی شده و شرایط آن مهیا باشد. به خاطر داشته باشید نباید سفر رفتن عاملی برای ایجاد ناراحتی و تنش میان شما و خانواده‌تان بشود. پس، از تعطیلات خود چه در سفر و چه غیر آن به بهترین شکل استفاده کنید و نوروز خود را خراب نکنید.

افسوس، جیب خالی را پر نمی‌کند

خودتان را برای هزینه‌های مضاعف نوروزی آماده کنید. البته می‌شود تا حدی جلوی خرج‌ها و هزینه‌های اضافی را گرفت، اما لازم نیست دائم حساب بانکی‌تان شما را آشفته کند، تعطیلات معمولاً هزینه‌ساز است. نگران نباشید و هزینه‌هایتان را مدیریت کنید. برای افراد خانواده وضع مالی‌تان را تشریح کنید و در هزینه‌های خود اهم و فی‌الاهم کنید.

از تمام شدن تعطیلات دلخور نشوید

به هر حال هر شروعی پایانی دارد. تعطیلات هم اگرچه سیزده یا چهارده روزه باشد، اما زودتر از آنچه تصورش را می‌کنید، تمام می‌شود. از این‌که پس از دو هفته استراحت و تفریح دوباره باید سر کارتان بروید، دلخور نباشید. به خاطر داشته باشید کار هم بخش مهمی از زندگی است.

پس از تعطیلات با انرژی و مثبت‌اندیش به محل کارتان بروید و بکوشید با خوشرویی و حال خوب با همکارانتان برخورد کنید.

پونه شیرازی

ویژه‌نامه نوروزی جام‌جم