



۷ سین خوشحالی

یقه همه‌مان را می‌گیرد؛ دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد. از یک جایی به بعد، بعد از رفتن مهمان‌ها و جمع کردن پوست پسته و تخمه ژاپنی‌ای که روی میز پخش و پلا شده، در اتاق را محکم می‌بندیم

سمانه رحیمی: یقه همه‌مان را می‌گیرد؛ دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد. از یک جایی به بعد، بعد از رفتن مهمان‌ها و جمع کردن پوست پسته و تخمه ژاپنی‌ای که روی میز پخش و پلا شده، در اتاق را محکم می‌بندیم

و به غار تنهایی خودمان پناه می‌بریم و بابت همه استفاده‌هایی که از این روزهای تعطیل نکرده‌ایم، غمگین می‌شویم.

دوباره به این فکر می‌کنیم که ما چقدر بی‌برنامه‌ایم، چقدر تعطیلات زود گذشت، چقدر به برنامه‌هایی که داشتیم عمل نکردیم و چقدر همه‌چیز مزخرف است. بله! شما تنها نیستید! این راهی است که همه‌مان رفته‌ایم و احتمالا همین امسال، خیلی‌های دیگر هم به کلوب «افسرده‌های تعطیلات زده» اضافه می‌شوند. افسردگی و کسالت ناشی از تعطیلات زیاد هم مثل انواع دیگر افسردگی درمان دارد؛ کافی است یک بار دیگر، یک جور دیگر برنامه عیدتان را بریزید و از دل همه کارهایی که تا الان می‌کرده‌اید، پیشنهادهایی ساده را برای خودتان بزرگ کنید تا این 2 هفته اول سال را به سلامت پشت سر بگذارید. این منوی پیشنهادی قرار است چیزهای کوچکی به شما ارائه کند که ممکن است تا حالا ساده از کنارشان گذشته باشید.

مهمانی‌های مورد علاقه خود را انتخاب کنید

بعضی از مهمانی‌های فامیلی کسل کننده‌اند. در این مهمانی‌ها از درسی که می‌خوانید، شغلی که می‌خواهید داشته باشید، کاری که می‌کنید و زمانی که قصد ازدواج دارید سؤال می‌کنند. در این مهمانی‌ها همه مجوز دارند هر سؤالی از شما بپرسند. همه‌مان تجربه‌اش را داریم اما می‌دانیم که همه عیددیدنی‌ها واقعا اینجور نیستند. مشکل از همان انتخاب‌های اشتباهی است که در انتخاب عیددیدنی داریم؛ معمولا چندتا از این مهمانی‌های کسل کننده را که به زور می‌رویم، حال‌مان گرفته می‌شود و بی‌خیال بقیه‌اش می‌شویم. روراست اگر باشیم، هنوز اقوامی هستند که آدم می‌تواند در جوارشان یاد گذشته کند و خوش بگذراند؛ پس خوب‌هایش را سوا کنید و دل بدهید به کار. ضمنا سعی کنید همه مهمانی‌ها را در یک روز نگذارید. خوب‌هایش را در هفته اول یا حتی آخر تعطیلات پخش کنید و هر روز 2-3 ساعت حال خوب به خودتان تزریق کنید.

متنوع برنامه بریزید

معمولا روندش اینطور است که از وسط بهمن با یادآوری هرچیزی که ندیده‌ایم و نخوانده‌ایم، می‌گوییم «امسال دیگر تمام است. حتما برای عید برنامه‌ریزی می‌کنم و همه‌شان را می‌خوانم و می‌بینم.» ای دریغ اما! پایان تعطیلات می‌رسد و چیزی که برایتان می‌ماند یک لیست است؛ یک لیست بلندبالا از کتاب‌هایی که باید خوانده می‌شدند و فیلم‌هایی که باید دیده می‌شدند و در بهترین حالت به جز 2-3 تایش، جلوی هیچ‌کدام تیکی نخورده.

دوره اصلی افسردگی دقیقا در همین قسمت از تعطیلات شروع می‌شود. وقتی تعطیلات توی سرازیری می‌افتد، هر روز دقیق‌تر نگاه‌تان به لیست مورد نظر می‌افتد و آهی از سر حسرت می‌کشید. حسرت بابت اینکه شما هیچ وقت در زندگی به جایی نخواهید رسید، بابت بی‌نظمی‌ای که سرنوشت محتوم شماست، بابت اینکه این عید هم گذشت و هیچ اتفاق جدیدی نیفتاد.

به همین سادگی هفته دوم تعطیلات دود می‌شود. مشکل اما شاید از بی‌نظمی شما نباشد؛ مشکل از برنامه بی‌برنامه‌ای است که ریخته‌اید! واضح است که وسط آن حجم از مهمانی و مهمانداری، نمی‌توانید 13 کتاب را در 13 روز عید بخوانید! بهتر است از همین الان برنامه‌تان را واقع‌بینانه‌تر بچینید. به جای بالا بردن آمار کتاب‌ها و فیلم‌ها، برنامه‌های هیجان‌انگیز دیگری بچینید. مثلا؟ مثلا منوهای هیجان‌انگیزی پیدا کنید و برای روزهایی که جایی دعوت نیستید، شما آشپزی کنید؛ مثلا دکور اتاق‌تان را عوض کنید و با رنگ به جان وسایل چوبی قدیمی‌تان بیفتید؛ مثلا یک برنامه معقول‌تر بریزید!

تورهای یک‌روزه را دریابید

خیلی سال‌ها، به هر دلیلی بعضی از خانواده‌ها نمی‌توانند برنامه سفر نوروزی بچینند. شلوغی جاده‌ها، مسافر بودن اقوام شهرستانی، سرمای هوا یا بی‌پولی باعث می‌شود بعضی سال‌ها خبری از سفرهای خانگی نباشد. 2 هفته بین دیوارهای خانه سر کردن، درست وقتی بیشتر دوروبری‌ها سفر هستند و هی از تفریحات‌شان در شبکه‌های اجتماعی عکس آپلود می‌کنند، همان

وقتي كه خيابان‌ها خلوتند و توي كوچه‌ها جز بچه‌هاي كوچكي كه با لباس‌هاي نو منتظر رفتن به عيدديدي هستند، كس ديگري پر نمي‌زند، كار سختي است. با اين حال اين پايان كار نيست! تورهاي يك روزه را در كنار خانواده دريابيد! شايد اين بهترين زمان براي گشت‌وگذار در مناطق اطراف شهرتان باشد كه تا به حال به دليل نزديكي مسافت به ذهنتان نرسیده سراغ‌شان برويد. اين تورهاي يك‌روزه يا نيم‌روزه، هم وقت زيادي از شما و برنامه‌هايتان نمي‌گيرند و هم حال آدم را خوب مي‌كنند. از ما گفتن بود!

از خلوتي شهر استفاده كنيد

تمام طول سال دلایلي براي انجام‌نشدن بعضي كارها هست. هميشه مي‌خواهيم به‌هم‌ريختگي‌هاي خانه را سر و سامان بدهيم و دورريختني‌ها را دور بريзим اما حوصله‌اش نيست. هميشه دل‌مان مي‌خواهد ورزش كنيم اما پارک‌ها شلوغند و هوا آلوده. هميشه مي‌خواهيم گواهينامه را از ته كيف بيرون بكشيم و پشت ماشين بنشينيم و تمرين كنيم اما شهر شلوغ است و ... 2 هفته عيد شهر خلوت است، هوا تمیز است، وقت خالي هم هست، پس بهترين زمان است كه تكانى به بدن بدهيد. پياده‌روي‌هاي اول صبح و آخر شب انتخاب‌هاي خوبي هستند براي اينكه هم عذاب وجدان ناشي از خوردن آجيل‌هاي مختلف را كم كنيد و هم از خلوتي خيابان‌هايي كه در تمام طول سال از گوشه و كنارشان ماشين و آدم عبور مي‌كند، لذت ببريد.

انتخاب‌هاي نو داشته باشيد

يكي از عادات مشترك بيشتر ما، هم زدن توانمدي‌ها و علايق قديمي در ايام عيد است؛ ادامه دادن همه كارهايي كه در روزهاي ديگر سال مي‌كنيم و جواب داده‌اند. تعطيلات عيد فرصت مناسبی است كه تجربه‌هاي جديد داشته باشيد. يادگيري، حتي اگر در حد رد كردن يك نخ از داخل سوزن باشد، حال خوبي به آدم مي‌دهد كه مي‌توانيد توصيفش را بعد از عيد بنويسيد و براي صفحه خوانندگان ما ارسال كنيد. امسال عيد سعي كنيد چيزهاي جديد ياد بگيريد. اگر به كارهاي هنري علاقه داريد از افراد هنرمند خانواده يا دستورالعمل‌هايي كه از در و ديوار اينترنت آويزان هستند استفاده كنيد. اگر به نرم‌افزارهاي كامپيوتري علاقه منديد، بهترين زمان است كه مثل خوره به جان يك نرم‌افزار جديد بيفتيد و