



پس: ناصر رحیمی/ایران

که تعطیلات یکی از بخش‌های کاملاً جدی و مهم زندگی است که مانند هر کار دیگری نیاز به برنامه‌ریزی دارد. خانواده‌ها باید جلسه‌ای مانند جلسه مدیران یک شرکت ترتیب دهند و درباره نیازهای همه اعضای خانواده گفت‌وگو کنند و در کمال آرامش به نتیجه برسند، اگر خواسته‌های زن، مرد یا بچه‌ها دیده نشود، به مشکل بر خواهند خورد.

تعطیلات را تقسیم‌بندی کنید

بهترین راه برای برنامه‌ریزی برای تعطیلاتی که رضایت نسبی همه افراد خانواده را جلب کند، تقسیم‌بندی روزهاست.

به گفته این روانشناس، برای بهبود رابطه در این دوران بهتر است با توجه به نیازها و خواسته‌های افراد خانواده روزهای تعطیلات نوروز را تقسیم‌بندی کنید. اگر یکی از شما مسافرت رفتن را دوست دارد و دیگری در خانه ماندن را ترجیح می‌دهد، می‌توانید برنامه سفر مهیج و سرگرم‌کننده‌ای مثلاً با یک تور بریزید، خوب است تجربه‌های جدیدی را امتحان کنید، خوابیدن در چادر، کویرگردی، سفرهای گروهی همگی می‌توانند خلایق‌هایی باشند که در طول سفر شما را از قبل به هم نزدیک‌تر کند و بخش دیگر روزهای تعطیل را هم در خانه بمانید و استراحت کنید.

پیشقدم شوید

متأسفانه بسیاری تصور می‌کنند که هر لحظه از تعطیلات باید به شخص خودشان خوش بگذرد و این حس در تعطیلات بیشتر نمود دارد! یادتان باشد به عنوان همسر وظایفی دارید و شما دیگر تنها نیستید که بخواهید تنها به خودتان فکر کنید. برای اینکه در تعطیلات نوروز رابطه‌ها گرم‌تر و عاشقانه‌تر از قبل شود، دکتر بهزادی فرد پیشنهادی دارد: اگر می‌خواهید عشق خود را به همسرتان ثابت کنید، پیشقدم شوید، مثلاً اگر به مسافرت می‌روید برای عزیزان طرف مقابل سوغاتی بخرید، ممکن است بعضی از افراد فامیل طرف مقابل را دوست نداشته باشید اما باید به این باور برسید که دیدن آن افراد هم جزئی از وظایف شماست اصلاً برای دیدن آنها داوطلب شوید، این داوطلب شدن قطعاً به بهبود روابط کمک خواهد کرد، خوشحال کردن همسر بهترین راه برای خوب شدن رابطه است.

عید را به خودمان زهر نکنیم!

ضرورت‌های رسیدن به روان سالم، رابطه سالم و تعطیلات سالم

به شهر جدید بریم، البته هر دو طرف حق دارن. حالانتم و این کش و واکش...»

بالاخره هیچ کدام از طرفین در این چندساله راضی نشده‌اند کوتاه بیایند و الان سومین عیدی است که می‌تواند وسیع‌ترین تعطیلات در کنار هم نیستند سردی این رابطه کم بچه‌ها را هم آزار می‌دهد. به دلیل اختلاف سلیقه در چگونه گذراندن تعطیلات نوروز، برخی خانواده‌ها مخصوصاً همسرانی که رابطه چندان گرمی ندارند با نزدیک شدن به روزهای تعطیلی نه تنها خوشحال نمی‌شوند، بلکه سعی می‌کنند خود را برای مصاف با حریف در سال جدید آماده کنند و پیروز میدان شوند. از دکتر سعید بهزادی فرد سوال کردم چطور می‌توان پرچم سفید را بالا برد طوری که همه اعضای خانواده از رسیدن روزهای تعطیلی خوشحال شوند و تعطیلات عید به جای تیره و کدر کردن روابط به بهبود آن کمک کند. دکتر بهزادی فرد معتقد است، در درجه اول باید افراد باور کنند



مهسا قوی قلب

خبرنگار

«بازم عید و تعطیلی داره از راه می‌رسه؛ من بیچاره عوض اینکه خوشحال باشم ناراحتم، باز آقایی خودم به زور ما رو در داره بیره شهرستان خونه مامان ما اینا! بابا خسته شدم هر سال همین بساطو داریم، اما امسال دیگه ازین خبرا نیست محاله که برم...» این صحبت‌ها فقط چند جمله از درد دل‌های می‌تواند با خواهرش! اما سعید (همسر می‌تواند) هم درد دل‌هایی دارد. او چند روز مانده به تعطیلات نوروز به همکارش می‌گوید: «وای که یاد عید می‌افتم چهارستون بدنم می‌لرزه؛ باز همون جروبختای هر ساله... از به طرف پدر ما درم که دلشون می‌خواد حداقل این چندروزه همه کنار هم باشیم و از به طرف همسر که دلش می‌خواد هر سال به



از پنجره‌های دیگر

عکس: بهت نیوز

وقتی پشت دانش آموزان باد می‌خورد

استرس؛ پشت‌بندی بی‌برنامگی در نوروز

با تعطیل شدن مدارس از روزهای آخر اسفند تا پایان تعطیلات نوروزی، بسیاری از دانش‌آموزان اصولاً فراموش می‌کنند که دانش‌آموزند و در طول تعطیلی انگار کلابادرس و مشق قهر می‌کنند. این هاناته روز دوازدهم یا سیزدهم فروردین به یاد درس‌هایی می‌افتند که به کل از حافظه پاک شده‌اند. یکی دوروز آخری که برای این دانش‌آموزان سراسر استرس و نگرانی است؛ استرسی که سلامت روانی دانش‌آموزان را به خطر می‌اندازد.

افت تحصیلی بعد از تعطیلات دو هفته‌ای عید نوروز نه تنها دانش‌آموزان بلکه معلمان و والدین را هم با مشکلات جدی روبه‌رو می‌کند. برای هر چه کمتر شدن این مشکلات، **ثریا منزوی کجیدی** در گفت‌وگو با «ایران» توصیه‌هایی ارائه می‌کند.

به گفته این روانشناس اگر به اصطلاح پشت‌بچه باد بخورد و بعد از تعطیلات تمام درس‌هایی را که خوانده‌اند انگار نخوانده باشد، عواقب بدی در انتظار دانش‌آموز خواهد بود چون کلابادرس شروع دوباره بی‌انگیزه می‌شود و ممکن است اعتماد به نفس خود را نیز از دست بدهد.

منزوی کجیدی ادامه می‌دهد: بهتر است پیش از تعطیلات در برنامه‌ریزی‌هایی که برای تعطیلات روزهای عید انجام می‌دهید حتماً روزانه برای درس بچه‌ها هم برنامه‌ریزی داشته باشید، به فرزند خود توصیه کنید که زمان بیشتری را برای مطالعه درس‌هایی که در آنها ضعف دارد، اختصاص دهد، مثلاً اگر در درس ریاضی مشکل دارد می‌تواند روزی دو ساعت مطالعه ریاضی را در برنامه خود داشته باشد و اولی اگر در درسی موفق تر است می‌تواند دو روز در میان آن درس را مطالعه کند.

اگر والدین در این راستا فرزندان را تربیت کنند خیلی از نگرانی‌ها از جمله اتلاف وقت و به هم خوردن نظم زندگی فرزندان در تعطیلات را نخواهند داشت.



از پنجره‌های دیگر

عکس: بهت نیوز

تالنگ ظهر نخواهیم!

تعطیلات طولانی؛ دشمن قدیمی نظم زندگی است

آغاز تعطیلات عید نوروز، برای بیشتر ما توأم است با بهم ریختگی ساعات خواب و بیداری! از همان روزهای اول عید، به شکل اجتناب‌ناپذیری ساعات استراحت به هم می‌خورد و شب بیداری‌های طولانی کلید می‌خورد. بعضی‌ها که حتی جایی هم نمی‌روند و در خانه هستند تا پاسی از شب بیدار می‌مانند و سحر تازه یادشان می‌افتد به رختخواب بروند. شب بیداری باعث می‌شود فرد ناخودآگاه روز بعد تا ظهر خواب باشد و در واقع ساعات مفیدش در طول روز نصف شود؛ متأسفانه این عادت غلط روی خواب فرزندان هم تأثیر منفی می‌گذارد و بعد از تعطیلات نمی‌توان بر راحتی ساعت خواب را به حالت عادی بازگرداند.

محمد رضا ولدخانی در گفت‌وگو با «ایران» با اشاره به اینکه وجود هدف در زندگی باعث می‌شود افراد خود به خود حتی در روزهای تعطیل ساعت خوابشان را جابه‌جا نکنند، می‌گوید: تعطیلات در صورت برنامه داشتن خیلی مفیدتر خواهند بود، هر چند که طولانی بودن تعطیلات از کیفیت آن کم می‌کند ولی با برنامه‌ریزی دقیق و مناسب می‌توان به بازسازی روحیه تضعیف شده در نتیجه روزمرگی و روال عادی زندگی پرداخت، همچنین شادابی و نشاط را در سفرها و تفریحات برنامه‌ریزی شده پیدا کرد.

به گفته این روانشناس، در صورتی که برنامه داشته باشید، خواهید دید که تعطیلات چقدر می‌تواند برای تان مفید و سودمند باشد. داشتن هدف باعث می‌شود اتوماتیک وار برای تمام ساعات تعطیلی برنامه‌ریزی و زمانی برای تلف کردن و بطالت باقی نگذارید؛ در این صورت ساعات خواب شما هم از روال عادی خارج نمی‌شود و نظم زندگی تان به هم نمی‌خورد. ولدخانی خاطر نشان می‌کند: با بهم ریختن ساعت خواب به صورت متوالی ساعت بیولوژیکی بدن را از حالت طبیعی خارج می‌کنید و بعد از تعطیلات نمی‌توانید بر راحتی دوباره ساعت خواب را مثل گذشته تنظیم کنید، پس سعی کنید از همان شب اول تعطیلی موقع خواب