مرحباً بـ«الروتين»

"مللتُ من هذا الروتين"، "أود أن أكسر روتين حياتي"، "إلى متى وأنا في هذا الروتين اليومي".. كثيرة هي الجمل الاعتراضية على الروتين التي نسمعها من الناس حولنا، وكثيرة هي محاولاتهم لكسر هذا الروتين التي قد تنجح أو تفشل، ولكن المفاجأة التي سنتعرف عليها في السطور القليلة القادمة أنّ بعض الروتين مفيد لحياتنا، وخاصة حياتنا الأسرية. "الروتين".. عمل منتظم له مواعيد وأيام محددة نقوم به دونما تغيير، قد يشعر البعض بالملل، ولكن عندما نعرف أهمية هذا العمل ستختلف نظرتنا له، فالإنسان عدو ما يجهل، ولكن هذا لا يعني أننا نقصد بهذا الكلام ألا نُدخل التغيير وعنصر المفاجأة في حياتنا، ولكن ما نقصده هو الموازنة ما بين الروتين والتغيير، فكلّ منهما يجب أن يكون في وقته ومكانه الصحيحين.

فالاستيقاظ في وقت معيّن، والعادات الصحية، والصلاة، وتناول الطعام، والجلوس مع الأسرة، والزيارات.. كلّها أعمال نقوم بها يومياً تحتاج أن تصاغ بشكل معيّن لتصبح روتيناً يومياً.

أهمية الروتين لحياتنا ولأبنائنا:

الأبناء صغار السن غالباً لا يكون لديهم القدرة على السيطرة على مجريات حياتهم الصغيرة، ولهذا عندما يكون هناك روتين متبع فإنّه سينمي لديهم شعور الانضباط والنظام والاستقرار.

من المهم أن يشعر الأبناء سواء كانوا صغاراً أو مراهقين بالأمان، وهذا الشعور قد يحصلون عليه بعدة طرق، منها أن يدركوا أنّ هناك نظاماً معيناً متبع في المنزل، وأنّ الأمور تحت السيطرة، فهم يعلمون أنهم عندما يعودون للمنزل سيجدون طعاماً جاهزاً وحضناً دافئاً في عالم سريع التغير من حولهم، وخاصة المراهقين الذين يمرون بتغيرات جسدية واجتماعية في فترة زمنية قصيرة، بل سيشعر هؤلاء الصغار بالحب والعناية، فهناك من يقلق عليهم إذا ما تأخروا في العودة للمنزل في الموعد المحدد.

وجود نظام معيّن متبع يسهل حياة الصغار والكبار معاً؛ فالطفل يعلم ما عليه أن يقوم به بعد استيقاظه من أمور خاصة بالصحة والنظافة والملبس والإفطار والذهاب لمدرسته، فكلّ شيء مرتب ومجهز ومعلوم وقت القيام به، وهو يتوقع ما الذي سيحصل عليه في وقت النوم من قراءة القصص والهدوء وأذكار المساء مع والديه.

عندما يدرك كلّ شخص في الأسرة ما عليه القيام به، فإنّ هذا سيقلل من التوتر والقلق، وستسير الأمور بسلاسة وهدوء.

6 نقاط من أجل تخطيط ناجح للروتين:

1- الجدول اليومي أو الأسبوعي يجب أن يكون مرناً؛ فالروتين القاسي قد يكون مضراً بنفس درجة الفوضى العارمة، فلابدّ أن يكون هناك مجال لتوقع بعض المفاجآت أو التغيير دون أن يسبب هذا أي نوع من التوتر أو الضيق لأفراد الأسرة.

2- أن يصبح الروتين الذي صمم للأسرة منهج حياة أمراً يحتاج إلى صبر وقلب كبير وعقل واعٍ يستفيد من الأخطاء، ويعدل خطة المسير، فما قد يكون ملائماً لأسرة قد لا يناسب أسرة أخرى، وتبقى دائماً عجلة القيادة في يد الوالدين يميلان بها يمنة ويسرة؛ لتصل الأسرة لبر الأمان.

3- الترفيه أمر مهم في جدول الأسرة اليومي أو الأسبوعي، ويجب أن يحتل مكانة مهمة بين خاناتها، فعندما يعلم أفراد الأسرة أنّ من ضمن روتينهم اليومي ساعة للعب الجماعي أو الفردي أو أنّ هناك تغييراً معيناً سيحدث في وقت معيّن يشعرهم هذا بالراحة، ويجعلهم يمضون في واجباتهم اليومية بنفسية مشرقة متفائلة، كما يمكن أن تسمى الأيّام بنوع النشاط المقترح القيام به، فيوم للحديث والقصص، ويوم لرياضة معينة، ويوم لمشاهدة برنامج معيّن، ولا ننسَ يوم الجمعة وصلاة الجمعة كحدث مهم وضروري لكلّ أفراد الأسرة.

4- المدح مهم كما هو دائماً؛ ففي الصباح الباكر وعند انشغال الكلّ بالتحضير للخروج من المنزل، كلمة مديح بسيطة لكلّ من قام بإنجاز روتينه ستشكل فارقاً كبيراً في قلوب أفراد أسرتك.

5- الاختصار والبساطة أدعى أن يُتبعان بدلاً من الخطط الطويلة المعقدة التي قد تؤدي إلى فقدان الاتجاه الصحيح، فكن واضحاً وبسيطاً في برنامج تخطيط الروتين الخاص بأسرتك.

6- حتى يتحول تصرف ما إلى عادة يحتاج الإنسان تقريباً إلى 21 يوماً، فإذا أردت أن تضيف بنداً جديداً في برنامج الروتين اليومي؛ تأكد أوّلاً أنّ البنود السابقة قد تحولت من تصرفات إلى عادات.

المصدر: مجلة المجتمع/ العدد 2070 لسنة 2014م للكاتبة تيسير الزايد (كاتبة كويتية)