

توصیه هایی برای گنجاندن برنامه سفر در زندگی

اگر از آن خانواده هایی هستید که سال به سال نه به سفر می روند و نه اصلا به سفر فکر می کنند، اگر از آن خانواده هایی هستید که منتظرید...



اگر از آن خانواده هایی هستید که سال به سال نه به سفر می روند و نه اصلا به سفر فکر می کنند، اگر از آن خانواده هایی هستید که منتظرید یکی از اقوام یا پیش بگذارد و طرح مسافرت بریزد و به قول معروف چراغش را روشن کند تا شاید شما هم میل تان بکشد به سفر بروید، اگر از آن خانواده هایی هستید که هر وقت بچه هایتان می پرسند کی می رویم مسافرت؟ می گویند «ان شاء... به وقتش» و بچه را درگیر یک سوال فلسفی عمیق می کنید تا وقت مورد نظر شما را بیاورد... بس کنید دیگر از آن خانواده ها نباشید و از این خانواده هایی باشید که سفر رفتن برایشان جزئی از سبک زندگی شان است و به قول معروف تا تقی به توقی می خورد گازش را می گیرند و می روند سفر. قول بدهید از این خانواده ها باشید و از زندگی لذت ببرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، وقتی شما شاد، سرحال و پرانرژی باشید، سلامت روان بالایی خواهید داشت و در این شرایط است که می توانید سالم و متعادل زندگی کنید و همان طوری باشید که خدا دوست دارد. با همین موضوع چند دقیقه با ما باشید، چند توصیه برای رها شدن از تیپ آن خانواده ها و ملحق شدن به این خانواده ها برایتان داریم:

سفر، توصیه قرآنی است

اول این که باید بدانید سفر علاوه بر این که کار خوبی است و حال آدم را خوب می کند و تجربه های تازه ای فراروی ما می گذارد و مقادیر فراوان دیگری مزایا دارد، یک توصیه دینی و قرآنی است. در قرآن کریم انسان ها به سفر کردن و آشنا شدن با عبرت های روزگار دعوت شده اند تا در این سیر و سیاحت، بیشتر فرصت اندیشیدن پیدا کنند و با مظاهر بیشتری از طبیعت و عالم هستی روبه رو شوند و پیوند عمیق تری با گستره هستی پیدا کنند. پس به خودمان فرصت بدهیم و این آموزه بسیار خوب را عملی کنیم.

سخت نگیرید

سفر که حتما به قول قدیمی ها رفتن به قندهار نیست. اصلا مجبور نیستید که به چهارگوشه کشور بروید، بلکه کافی است به همان چهارگوشه شهر خودتان اکتفا کنید، مهم این است که این روحیه در شما وجود داشته باشد و فرصت ها را غنیمت بدانید و از سفرهای کوچک شروع کنید تا این روحیه در خانواده و مخصوصا در فرزندانان ایجاد شود و در آینده از این شیوه بهره ببرند.

خودتان را به هزینه های کم مقید کنید

یکی از مهم ترین و اصلی ترین موانع سفر مخصوصا در شرایط اقتصادی فعلی که سایه اش بر سر بسیاری از خانواده هاست، هزینه های بالای سفر است. برای رفع این مانع همان طور که گفتیم یک راه، انتخاب مسیرهای نزدیک و اطراف شهر خودتان است. اقدام دیگر انتخاب نوع غذاهایی است که در سفر کوتاه یا چند روزه خود به آن احتیاج دارید. ببینید اگر قرار باشد همه چیز در سفر همانند حال و هوای خانه باشد که پس چه فرقی با خانه پیدا می کند؟ مهم است که کمی شرایط متفاوتی را تجربه کنیم. باور کنید همه شادی، نشاط و لذت این ماجرا در همان دور هم بودن، آن هم در یک سفر کوتاه است. صفا و لذت خوردن نان و پنیر با هندوانه زیر سایه درختی در طول مسیر گاهی از انواع غذاهای گران قیمت در رستوران های مجلل بیشتر است. با همراه داشتن تخم مرغ، خیار، گوجه و پیاز و دیگر مواد اولیه لازم، خودتان را از نگرانی تهیه غذا رها کنید. فقط به صفای خانوادگی تان ببینید.

نظرخواهی را فراموش نکنید

به جایی بروید که همه اهل خانه به آن راضی باشند و مکان مناسبی برای همدلی و دور هم جمع شدن تان باشد.

ترجیحا سفرتان چند بعدی باشد!

یعنی تنها به سفر سیاحتی یا تنها به سفر زیارتی نروید. مقاصدی را انتخاب کنید که بتوانید تا حد امکان به هر دو مقوله برسید و به تعبیری غذای دل و جان تان هم در کنار جسم تان فراهم شود.

راحت باشید

باور کنید راحت بودن یکی از مهم ترین رموز شاد و سلامت بودن است. انتظار نداشته باشید همه چیز وفق مرادتان پیش برود. در برابر شرایط منعطف باشید. اگر خودروی تان پنچر شد، آن را یک اتفاق طبیعی و رفع شدنی بدانید و با اوقات تلخی سفر کوتاه تان را تلخ نکنید. لیوان نبود، با پیاله آب بخورید، چایی نداشتید، غر نزنید. اگر بانوی خانه فراموش کرده وسیله ای را بیاورد یا هر کدام از اعضای دیگر خانواده، سرزنشش نکنید. فقط به خودتان یادآوری کنید قرار است به همه مان خوش بگذرد. وجه دیگر راحت بودن این است که خودتان باشید. نقش و فیلم بازی نکنید. قیافه نگیرید. کلاس نگذید. فیلم بازی نکنید. هر طور که هستید همانطور رفتار کنید؛ البته که بایسته و شایسته های یک انسان مسلمان با فرهنگ از ضروریات شخصیت است. تمام حرف ما این است ، مرد سفر باشید... همین.