



## چند پیشنهاد هیجان انگیز برای گذراندن تعطیلات

بسیاری از زن و شوهرها از چند روز پیش خودشان را آماده کرده اند تا نهایت استفاده را از این فرصت چند روزه تعطیلات بعد از ماه مبارک رمضان ببرند. تعطیلاتی که می تواند فرصتی باشد...

بسیاری از زن و شوهرها از چند روز پیش خودشان را آماده کرده اند تا نهایت استفاده را از این فرصت چند روزه تعطیلات بعد از ماه مبارک رمضان ببرند. تعطیلاتی که می تواند فرصتی باشد برای تغییر روحیه تان و بودن در کنار همسری که در روزهای عادی سال به دلیل مشغله های کاری کمتر وقت می کنید با او باشید. با این حال شاید شما هم جزو آن زوج هایی باشید که بیشتر وقت تان در طول تعطیلات به جای لذت بردن از آن، به مشاجره با همسرتان می گذرد. اگر این گونه هستید، این مطلب می تواند خاطرات تعطیلات این دفعه تان را به ماندگارترین خاطرات زندگی مشترک تان تبدیل کند.

بدون برنامه وارد تعطیلات نشوید

به گزارش سلامت نیوز، ولی اله نعمتی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده در روزنامه خراسان نوشت: برخی زوج ها به جای استفاده از تعطیلات به عنوان فرصتی برای کنار هم بودن و افزایش پیوندهای عاطفی با هم درگیر می شوند و روزهای شان در مجاورت هم به تلخی می گذرد. علت این است که آن ها برنامه ریزی ضعیفی برای استفاده از اوقات فراغت شان در خانواده دارند. اگر زن و مرد نظرهای مختلفی داشته باشند و نخواهند اختلافات بین خود را با گذشت و به شکل منطقی حل کنند، درگیر چالش و تنش می شوند. به طور کلی علت چنین درگیری هایی نداشتن مشارکت برابر در زندگی است. در تعطیلات این مشکل بیشتر می شود چون خانواده باید برای چگونگی گذراندن فراغت تصمیم گیری کنند پس اگر ما بلد باشیم برای تعطیلات مان، خوب برنامه ریزی کنیم مانع درگیری و چالش می شویم و از فرصت چند روزه برای رسیدن به شادکامی و ساختن خاطره های خوش در کنار اعضای خانواده استفاده می کنیم.

### 3 ویژگی موفق ترین برنامه ریزی خانوادگی برای تعطیلات

احتمالا سوالي که در این جا برای تان مطرح شده است، این است که ویژگی های یک برنامه خانوادگی موفق برای تعطیلات چیست؟ در یک برنامه ریزی موفق خانوادگی، باید شرایط مالی و اجتماعی خانواده در نظر گرفته شود و علاوه بر این، اعضا باید این مراحل را بگذرانند:

اول، باید اهداف مختلف شان را روی کاغذ بیاورند؛ به طور مثال خانم خانه می نویسد که دلش می خواهد در تعطیلات به سفر شمال بروند و آرامش فکری داشته باشند. شوهرش می نویسد که دلش یک مسافرت به جنوب می خواهد.

دوم، زوج بررسی می کنند که برای رسیدن به اهدافشان چه راه هایی وجود دارد. خانم خانه معتقد است که بهترین راه این است که از همین حالا ملزومات سفر شمال را فراهم کنند اما شوهرش فکر می کند باید برای سفر به جنوب آماده شوند. در اینجا زوج باید هزینه و فایده رسیدن به اهداف شان را در هر مرحله بسنجند. به عنوان مثال خانم حساب و کتاب می کند که چقدر هزینه برای سفر شمال لازم است و شوهرش هم فرصت لازم را برای سفر به جنوب بررسی می کند.

سوم، آن ها نتایج فکری شان را با هم در میان می گذارند. بر سر ایده های مشترک توافق می کنند. نقطه مشترک ایده های این خانم و آقا، سفر رفتن است اما بخش هایی از خواسته های آن ها با هم متفاوت است مانند مقصد سفرشان که فقط با همفکری و گفت و گوی اصولی حل شدنی است. در تصمیم گیری نهایی زن یا شوهر نباید خودخواهی و تک روی کنند چون این رفتارها به گارد گرفتن طرف مقابل یا دفاع بی دلیل از هدفش منجر می شود. بنابراین هر 2 طرف باید به نظر هم احترام بگذارند و عاقلانه تصمیم بگیرند و برای رسیدن به اهداف شان با یکدیگر همفکری و همکاری کنند.

برنامه اوقات فراغت الزاما پر خرج نیست

متأسفانه وقتی به خانواده ها پیشنهاد می کنیم برای اوقات فراغت شان برنامه ریزی کنند آن ها می گویند لازمه برنامه ریزی

برای اوقات فراغت، داشتن پول فراوان است و آن‌ها نمی‌توانند در تعطیلات چنین هزینه‌ای را صرف تفریح کنند. باید توجه داشت که این ایده درست نیست. دلیلش هم این است که تعریف ما از فراغت اشکال دارد. بیشتر مردم خیال می‌کنند برای آن که تمام و کمال تفریح کنند باید هزینه زیادی بپردازند به طور مثال برای سفر باید با بهترین هواپیما به مقصد برسند، در هتل ۵ ستاره اقامت کنند، بهترین غذاها را بخورند و خلاصه حسابی بریز و بپاش کنند. آن‌ها خیال می‌کنند نمی‌توانند از یک مسافرت کوتاه، نقل و انتقال با وسیله نقلیه‌ای ارزان مثل اتوبوس، اقامت در چادر مسافرتی و خوردن غذاهای عادی هم لذت ببرند. همین پیش شرط‌های کلیشه‌ای است که کار را خراب می‌کند و فشار روانی زیادی را به خانواده تحمیل می‌کند و تنش را می‌شود. اما برخلاف عقیده آن‌ها، فراغت را می‌شود ارزان و زیبا هم گذراند. جالب است بدانید که من و همسر هم از روش‌هایی مشابه برای فراغت‌گردانی آسان و ارزان استفاده کرده‌ایم و از اوقات با هم بودن مان لذت برده‌ایم. چند سال پیش در تعطیلاتی به همراه همسر به سفری ۳ روزه رفتیم. روز اول و روز آخر سفر، همه وقت مان در جاده گذشت و آن‌طور که انتظار داشتیم از سفر لذت نبردیم. این شد که سال بعد برنامه دیگری ریختیم. هدف ما کنار هم بودن و لذت بردن از طبیعت بود پس تصمیم گرفتیم به مشهدگردی‌های یک روزه برویم و از جاذبه‌های گردشگری داخل شهر دیدن کردیم. یک روش دیگر برای فراغت‌گردانی ارزان قیمت هم، حضور در جمع است. زمانی که کوچک بودیم منزل مان نزدیک منزل پدر بزرگ و مادر بزرگ بود. خیلی از شب‌ها به خانه آن‌ها می‌رفتیم و ما، نوه‌ها با هم بازی می‌کردیم و بزرگ‌ترها با یکدیگر گپ می‌زدند. راه دیگر فراغت‌گردانی این است که خانواده وعده‌های غذایی‌شان را در پارک بخورند. حضور در طبیعت، به اعضا آرامش می‌دهد و احساسات منفی‌شان را می‌کاهد ضمن این‌که با این روش تحرک دارند، پیاده روی کرده‌اند و اوقات‌شان را در کنار هم گذرانده‌اند.

کنار هم بودن را فدای تجمل نکنید

ذکر این نکته هم ضروری به نظر می‌رسد که بخشی از دعوای خانوادگی در ایام تعطیلات در جریان رفت و آمد‌ها و چشم و هم‌چشمی‌های فامیلی اتفاق می‌افتد. متأسفانه برخی مردم می‌خواهند از دیگران، اشرافی و خاص‌پذیرایی کنند و انتظار دارند آن‌ها هم به همین شیوه پاسخ میهمان‌نوازی‌شان را بدهند و اگر غیر از این باشد گمان می‌کنند به آن‌ها توهین شده است. در واقع به نظر می‌آید شماری از مردم صفای کنار هم بودن را فدای رقابت بر سر تجمل‌گرایی حتی در پذیرایی از میهمان‌ها کرده‌اند و شک نکنید که به مرور زمان آن قدر فشار روانی این رفتار بر آن‌ها زیاد می‌شود که لذت دید و بازدید در نظرشان محو می‌شود و این کار به یک رفع تکلیف اجباری در زندگی‌شان تبدیل می‌شود.

این زوج‌ها با تنش بیگانه‌اند

وقتی زوجی با هم در پذیرایی از میهمان‌ها و برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت شریک باشند هر قدر هم که کارهای‌شان زیاد و مسئولیت‌های‌شان سنگین باشد، احساس خستگی و فرسودگی نمی‌کنند و تنشی بین‌شان پیش نمی‌آید بلکه از انجام فعالیت‌های مشترک، لذت می‌برند و راضی‌اند. در واقع آن‌چه برای هر یک از زوجین خستگی ایجاد می‌کند احساس نبود همراهی و مشارکت طرف دیگر در کارها و برنامه‌ریزی‌های خانوادگی است.