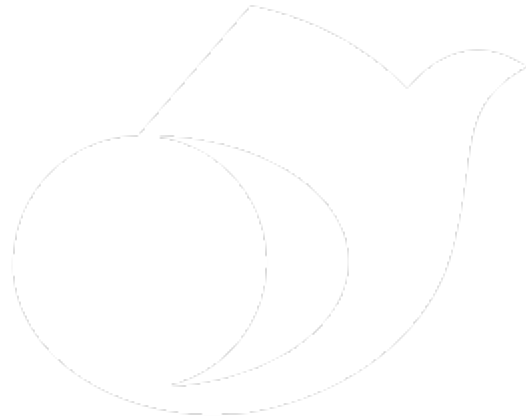


اداره گل پژوهش های اسلامی



به رنگ زندگی (زیرنویس‌ها و پیام‌های کوتاه «ویژه زن و خانواده»)

<http://pajuhesh.irc.ir/product/book/show.text/id/18411/order/25>

اهمیت تفریحات سالم در خانواده

یکی از اموری که موجب ایجاد تحول و پویایی در خانواده میشود، توجه به تفریح و سفر است. یادمان باشد تفریح و سفر، رفتاری معنوی است. تفریحی درست است که کمترین انرژی را از خانواده بگیرد و بیشترین نشاط را فراهم آورد. با تفریحات سالم، خستگی‌های ناشی از روزمرگی و فعالیت مداوم را از بین ببریم و خانواده را شاد کنیم. آیا می‌دانید تفریح خانوادگی باعث افزایش روحیه تلاش و نشاط کودکانمان می‌شود؟ تفریح به خانواده این امکان را می‌دهد که پس از کار و فعالیت‌های مداوم، فشارهای روحی و روانی را از خود دور کند. سفر آثار بسیاری دارد و اسلام نیز بر آن تأکید کرده است. توجه به نشانه‌های الهی و تدبیر در فرجام اقوام و ملت‌های گوناگون، از جمله فوایدی است که به فرموده قرآن، با سفر کردن نصیب انسان می‌شود. یکی از فواید سفر و گردش همراه با اعضای خانواده، رشد و بالندگی فکر است. افراد در سفر و گردش خانوادگی، با شگفتی‌ها، افکار و رسوم اقوام گوناگون آشنا می‌شوند، سخت‌کوشی آنان را می‌بینند و یاد می‌گیرند چگونه برای بهتر زیستن بکوشند. تفریحات سالم، با ایجاد فرصتی برای استراحت ذهن و جسم، عزم افراد را برای آغاز زندگی تازه به ویژه پس از خستگی و یکنواختی، استوارتر می‌کند. تفریح سالم در کنار اعضای خانواده می‌تواند در افزایش کمی و کیفی شغلی و بهره‌موری عمر کمک کند. تفریح سالم، هراس و اضطراب را از اشخاص دور می‌کند و به جای آن آرامش می‌بخشد و به انسان می‌آموزد چگونه در برابر سختی‌ها بایستد. اگر به جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی سفر توجه کنید، علاوه بر عبرت‌گیری و جنبه‌های پندآموزی و معنوی، فرزندانمان با باورها و سنت‌های گوناگون آشنا خواهند شد. فرزندان ما در تفریحات سالم، با برنامه‌ریزی و افزایش مشارکت و تقسیم کار آشنا می‌شوند و مدیریت زمان و تدبیر مالی را بهتر فرا می‌گیرند.

فاصله یکی از معضلات زندگی شهرنشینی است، اما این ما هستیم که با برنامه‌ریزی صحیح می‌توانیم به گونه‌ای برنامه‌هایمان را تنظیم کنیم که همه آشنایان و دوستانمان سهمی در زندگی‌مان داشته باشند. سفر و تفریح با آنان یکی از پیشنهادهای ماست! شهرنشینی امتیازهای خاص خودش را دارد، اما امروزه معنایش با دود و شلوغی و دردسر یکی شده است. با این حال، سفر می‌تواند ما را از این شلوغی‌ها نجات دهد.

تفریح سالم، یکی از راه‌های دور شدن از کسالت و روزمرگی‌های زندگی است. برخلاف تصور بسیاری از مردم، تفریح و سرگرمی کار بیهوده‌ای نیست و برای رهایی از خستگی و کسالت کار و زندگی، هر کسی گهگاه به تفریح و سرگرمی نیاز دارد.

تفریحات سالم، فرصتی برای آرامش و تجدید قوا و تأمین نشاط خانواده است. در تفریحات سالم خانوادگی، جاده و کوه و پارک و استراحتگاه را هم خانه خودمان بدانیم و آن را آلوده نکنیم. با یکنواختی زندگی کردن باعث خستگی و بی‌حوصلگی کل خانواده می‌شویم. یک خانواده در کنار تمام ارزش‌ها به شادی و تفریح هم نیاز دارد.

گذراندن بعدازظهری شاد در تفریح‌گاهی، ایده جالبی برای تغییر روحیه اعضای خانواده است. اگر قرار است سفر خانوادگی داشته باشیم، قبل از اینکه مسیر سفر را انتخاب کنیم به این بیندیشیم که چرا به سفر می‌رویم و هدفمان از این سفر چیست؟

سفر اگر چه زمانی برای استراحت و گذراندن اوقات فراغت است، اما می‌شود از همان ابتدای سفر به دنبال هدفی عالی بود. تفریحات سالم گروهی، رابطه خانواده‌ها را عمیق‌تر و گسترده‌تر می‌سازد. خانواده ما به جز پدر و مادر و فرزندان، به خانواده بزرگ‌تری که رابطه‌های گسترده‌تری مثل عمو و دایی و خاله و عمه را می‌سازد، نیز ختم می‌شود. این رابطه‌های فامیلی به زندگی ما و تعاملاتی که با آنها داریم، شکل زیبایی می‌دهد. زندگی‌های پر از کار، به زنگ تفریح، گردش فامیلی و سفری کوتاه و مهمانی ساده‌ای نیاز دارد که بهانه‌های خوبی برای دور هم جمع شدن است.

باید میان کار و تفریح تعادل برقرار کرد و سفر، بهترین راه تفریحی است که روحیه را متعادل می‌کند. بسیاری از بدخلقی‌ها و بهانه‌جویی‌ها در محیط خانواده ناشی از زندگی یکنواخت و کسل‌کننده و بدون تفریح است. چند روز استراحت مطلق، دور بودن از محیط کار و دغدغه‌های خسته‌کننده زندگی، خانواده را برای شروع کار آماده می‌کند. این باور را تغییر دهید که سفر باید حتماً به شهرهای دور باشد.

این اندیشه که مسافرت به جیب پر از پول نیاز دارد، سبب می‌شود راه‌های ساده این تفریح را هم بر خود ببندیم. برای بهره بردن از سفری شیرین و روحیه‌بخش، لزومی ندارد کیلومترها راه بپیمایید تا به دیدنی‌ترین مکان‌های جهان بروید. از جاذبه‌هایی که در نزدیکی شماست، غافل نمانید. هزینه کمتری می‌طلبید و به اندازه سفرهای دور زندگی شما را متنوع می‌کند. جاذبه‌هایی که در نزدیکی شماست، با هزینه کمتر به اندازه یک مسافرت طولانی، زندگی شما را متنوع می‌کند. بازدید از جاذبه‌های نزدیک شهر شما، هزینه کمتری می‌طلبید، اما تمام مزایای سفری طولانی را دارد. گاهی با پیمودن مسافتی کوتاه به همراه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها می‌توان به منطقه‌ای مانند آب‌گرم طبیعی سفر کرد. بیشتر از اینکه مقاصد دور و سفرهای پرهزینه در بهبود روحیه و کسب تجارب جذاب کارآیی داشته باشد، ذات سفر مهم است. فرقی نمی‌کند به سفری دور بروید یا به اردوی یک‌روزه در نزدیکی شهر خودتان؛ چون ذات سفر روحیه را بهبود می‌بخشد. این ذات تفریحات سالم است که می‌تواند روحیه شما را بهبود بخشد و تجربه‌های شما را افزایش دهد، نه هزینه‌هایی که صرف سفر می‌شود.

اکوسیستم، تاریخ، طبیعت اطراف شهر شما و صدها جاذبه دیگر که از آن بی‌خبرید، می‌تواند برای فرزندان شما جذاب باشد. مطمئن باشید حتی سفر کوتاه یک‌روزه هم می‌تواند روحیه شما و فرزندانتان را شاد کند و برای ماه‌ها کار و فعالیت، آماده‌تر باشید. سفر گروهی، لذت سفر را دوچندان می‌کند و در کاهش هزینه‌ها مؤثر است. برای لذت بردن از سفر لازم نیست به مقصد رسیده باشید. ابتدای سفر، شروع تفریح شماست. در طول سفر می‌توانید درباره هر چیزی اطلاعات به دست آورید و به کودکان خود منتقل کنید تا به تجربه‌هایتان افزوده شود. تفریح سالم، فرصت خوبی است که وقت بیشتری را به فرزندان و خانواده خود اختصاص دهیم و با آنان صمیمی‌تر شویم. در سفر، صحبت درباره نحوه مراقبت از محیط‌زیست، آداب و رسوم مردم محلی و هر چیز دیگری، بهانه خوبی برای صمیمی‌تر شدن است.

حتی چند ساعت دور شدن از فضای روزمره زندگی باعث شاداب‌تر و بانشاط‌تر شدن روحیه خانواده خواهد شد. بهتر است در سفر بیشتر از آنکه به فکر شام و ناهار و امور روزمره باشیم، در پی دیدن و یادگیری و کسب تجربه‌های جدید باشیم. آرامش در سفر، بهترین هدیه‌ای است که ممکن است نصیبتان شود. خود را مستحق دریافت این هدیه بدانید. در سفر، هر چه انعطاف بیشتری داشته باشید و اصول ارتباط و معاشرت را مراعات کنید، بیشتر می‌توانید استفاده ببرید. با دلی‌گشاده و با ظرفیت و صبر زیاد در سفر، گذشت کردن را یاد می‌گیریم.

سفر، اکسیر عجیبی دارد که انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کند و محبت اعضای خانواده را تداوم می‌دهد. طبیعت، ما را به چالش می‌کشاند و از ما همکاری می‌طلبد و این همکاری، اعضای خانواده را به هم نزدیک می‌کند. در دورانی که زندگی ماشینی به افسردگی و استرس‌های انسان‌ها کمک می‌کند، مسافرت به روحیه ما نشاط ببخشد. دیدن سرزمین‌های مختلف، کوه‌ها، صحراها، دریاها و حیوانات و گیاهان متنوع، قلب هر بیننده‌ای را متوجه خداوند می‌سازد.

با سفر در طبیعت می‌توان در آیات الهی تدبیر کرد، خدا را بهتر شناخت و از چشمه گوارای خدانشناسی جرعه‌ای نوشید. سفر از زندگی در محیط‌های بسته و گرفتار شدن در تعصب‌های قومی جلوگیری می‌کند و موجب آشنایی با فرهنگ و رسوم دیگر می‌شود.

در مسافرت، تحرك بدن بیشتر است. از تأثیر این تحرك بر روح و روان و دیگر اندام‌ها نباید چشم‌پوشی کرد. بسیاری از صفات انسان در سفر بروز می‌کند و ممکن است انسان در وطن از آن غافل باشد. این‌گونه سفر باعث شناخت بیشتر می‌شود.

نقاط قوت یا ضعف همسر خود را در سفر بهتر بشناسید؛ زیرا در سفر، توانایی‌ها و صبر افراد سنجیده می‌شود.

واقع شدن در موقعیتی که عادی نیست، به مهارت‌های غیر معمول نیاز دارد که این مهارت‌ها فقط در سفر بروز می‌کند.

سفر و تفریحات سالم، استعداد‌های ناب کودکان در منطق شدن با محیط‌زیست را شکوفا می‌کند.

کودکان با تجسس و کشف دنیای طبیعت، اولین گام‌های خود را در شناخت دنیای اطراف، با طراوت و سلامت بر می‌دارند.

با برنامه‌ریزی مناسب و فراهم کردن شرایط سفر و گردش در طبیعت، نشاط را به خانه ببریم!

ذات انسان خواهان تنوع است و بهترین تنوعی که دنیا به انسان ارزانی می‌دارد، امکان سفر و یک‌جا نماندن است.

گردش دسته‌جمعی و خانوادگی باعث می‌شود از چهار دیواری خانه یا محل کار دور شوید و بیشتر از هوای تازه و سالم لذت ببرید.

در سفری کوهستانی باید از اکسیژن تازه نهایت استفاده را ببرید. عمیق نفس بکشید و شاد باشید.

گردش و سفر، فرصت بارزشی است برای استراحت، تمرکز اعصاب و چشیدن لذت همراهی با تمام اعضای خانواده.

تنها سفر کردن در اسلام ناپسند است. با خانواده بودن، مهم‌ترین دل‌خوشی برای سفری خاطره‌انگیز و تفریحی نشاط‌آور است.

آیا می‌دانید در تفریح سالم خانوادگی است که می‌توانید میزان گشاده‌دستی و سخاوت خود را به فرزندان و دیگر همسفران نشان بدهید؟

خوش‌خلفی و تواضع و ادب در سفر باعث می‌شود این تفریح به کام خانواده‌ات، شیرین و به یاد ماندنی شود.

افراد گشاده‌رو و خوش‌خلق با بردباری، سختی‌های سفر را به کام همراهان خود لذت‌بخش و شیرین می‌کنند.

وقتی در سفر با خانواده‌ات مشورت می‌کنی، در واقع، همه برای بهتر شدن سفر تصمیم می‌گیرند و در مورد تصمیم خود مسئولند.

مشورت در سفر باعث می‌شود همه همسفران به یک اندازه نسبت به خوب یا بد شدن سفر مسئول باشند.

در سفر باستانی تمام تصاویر خشک و بی‌روحي که در کتاب‌های تاریخ خوانده‌ایم، به صورت زنده و گویا می‌بینیم و درس می‌گیریم.

گاه سختی‌هایی که در سفر می‌کشیم، باعث می‌شوند سختی‌های زندگی یک‌نواخت ما رنگ ببازند.

وقتی با چندین نفر همسفر می‌شوید، بهترین راه جلوگیری از اسراف، این است که همه در خرج کردن سهمی باشند.

اسلام، سفر را فرصتی برای پرورش روح و تربیت معرفی می‌کند.

صله رحم به ویژه دیدار از پدر و مادر چنان ارزشی دارد که سختی‌های سفر در مقابل آن رنگ می‌بازند.

شایسته است برای دیدار با اقوام به ویژه والدین، هر گونه سختی سفر را تحمل کنیم.

برای دیدار با خویشان و والدین، شاید به سفری سخت نیاز باشد، اما این دیدار، سختی‌ها را شیرین می‌کند.

مگر چند سال زندگی خواهیم کرد که با هم بودن‌ها را به بهانه دور بودن از هم نادیده بگیریم!

اگر می‌خواهید حق دیگر مسافران بر طبیعت را تضییع نکنید، باید در پاکیزه نگه داشتن مکان‌های عمومی کوشا باشید.

با برنامه‌ریزی می‌توانید سفری خاطره‌انگیز و بدون دغدغه برای خود رقم بزنید.

در سفر برای فرزندان خود سرگرمی‌هایی تدارک ببینید که خسته نشوند و از مسافرت لذت بیشتری ببرند.

در مسافرت، کارها را به صورتی تقسیم کنید که همه اعضای خانواده، در انجام کارها مشارکت داشته باشند و فقط یک نفر خسته نشود.

در مسافرت، کارها را به گونه‌ای تقسیم کنید که همه افراد خانواده، به یک اندازه از لذت و تفریح برخوردار شوند و سختی کار برای همه باشد.

اگر شما با خوش‌خلفی به تقسیم کار بپردازید، فرزندان نوجوان شما هم با همان روحیه در کارها مشارکت خواهند داشت.

اگر بدون برنامه‌ریزی سفر کنید، در چرخه عذاب‌آور سلیقه‌های گوناگون اعضای خانواده گرفتار خواهید شد.

در سفر با وجود برنامه‌ریزی، در پذیرفتن نظر دیگران، انعطاف‌پذیر باشید و نظر دیگران را در صورت مفید بودن بپذیرید.

پیش از سفر، درباره برنامه‌ها و ممنوعیت‌های سفر به بچه‌ها توضیح بدهید تا در طول سفر بهانه نگیرند.

یادمان باشد: مهم نیست سفر به کجا و با چه وسیله‌ای باشد. مهم این است که همه از این سفر، خاطره خوبی داشته باشند.

در زندگی ماشینی که پدران به سختی یک ساعت در روز، فرزند خود را می‌بینند، سفر می‌تواند غنیمت خوبی به حساب آید.

وقتی هر یک از اعضای خانواده، خودش، مسئول آماده کردن وسایل سفر خود باشد، دیگر گلایه‌ای از مادر خانواده نخواهد داشت.

به بچه‌ها کاغذ، خودکار و مداد رنگی (رنگ‌های شاد) بدهید تا در سفر، خاطرات خود را بنویسند یا نقاشی کنند.

سفرهایی که بر مبنای طبیعت‌گردی است، به هماهنگی و همکاری تمام اعضای خانواده نیاز دارد.

در سفر به طبیعت، انتخاب مدیری که با در نظر گرفتن سلاقی همه، حرف اول و آخر را بزند، از ضروریات سفری خوب است.

نکات ایمنی را قبل از سفر، به همه به ویژه به کودکان که آسیب‌پذیرترند، گوشزد کنید.

وقتی نکته‌های علمی درباره طبیعت را به کودک خود یاد بدهیم، جذابیت مسافرت برای او بیشتر خواهد شد.

شما خانواده محترم! وقتی زباله‌هایتان را در طبیعت رها می‌کنید، انتظار دارید چه کسی دامن زیبایی طبیعت را از این گرفتاری نجات

دهد؟

معمولاً در طبیعت، نظارت شهرداری و جمع‌آوری زباله‌ها وجود ندارد. پس بهتر است به همراه دیگر افراد خانواده، از ریختن زباله

خودداری کنیم.

چرا باید شما و خانواده‌تان از مواهب طبیعی که سرزمین ایران به رایگان در اختیار فرزندان خود نهاده است، بی‌نصیب بماند؟ جنگل‌نوردی و کوه‌نوردی، ورزش است و به روان شما و خانواده‌تان آرامش می‌بخشد. کودکی که کوله‌پشتی حاوی خوراکی‌ها، اسباب‌بازی‌ها و وسایل مورد نیاز سفرش را آماده کند، احساس استقلال را تجربه خواهد کرد. شیرینی سفر را با مطرح کردن مشکلات زندگی تلخ نکنیم! یادمان باشد فرزندانمان در سفر، درس مبارزه با مشکلات را بهتر می‌آموزند. محدودیت‌های مالی به هیچ وجه دلیل مناسبی برای سفر نرفتن نیست. هر کس می‌تواند با برنامه‌ریزی با کمترین هزینه، نهایت لذت و استفاده را از سفر خود ببرد. فراموش نکنیم ارزش سفر به این است که بی‌دغدغه گرد هم آییم و چه نیکوست اگر بزرگترهای خانواده هم همراهمان باشند. انسان همیشه دارای سلامتی و انرژی جوانی نیست که برای بهره‌مندی از مواهب سفر، امروز و فردا کند. خاطرات خانوادگی سفر خود را با نوشتن ماندگار کنید. یادمان باشد در سفر، کودکان، دنیای خود را کشف می‌کنند و با وضعیت جدید زندگی آشنا می‌شوند. اگر می‌خواهید تعاملات زندگی خود را با خانواده افزایش دهید، از همه امکانات سفر استفاده کنید. سفر باعث پخته شدن افکار و تجدید قوای افراد برای از سرگیری زندگی سالم است.
