

برنامه ریزی یا بی برنامه‌گی در تعطیلات نوروزی؟

فراغت به معنای آسودگی و آسایش است. فرد در این اوقات می‌خواهد به کاری بپردازد که به آن علاقه دارد، خواه به منظور استراحت، خواه برای ایجاد تنوع. بارزترین ویژگی اوقات فراغت عبارتست از (۱) جدا بودن وقت فراغت از کار و مسئولیت‌های دیگر (۲) وجود میل و علاقه برای انجام یک فعالیت اختیاری و نه اجباری (۳) عدم وجود انگیزه‌های اقتصادی. طبق این تعریف هرگونه فعالیتی که مسئولیتی موظف باشد، از روی علاقه صورت نپذیرد، نوعی تحمیل و اجبار در آن باشد و قصد مالی در آن لحاظ شده باشد، دیگر فراغت محسوب نمی‌شود. توجه داشته باشید، اوقات فراغت به هیچ وجه با بیهودگی، معطلی، روزمره‌گی و فعالیت‌های غیرارزشمند سازگاری ندارد.

اکنون در آستانه تعطیلات نسبتاً طولانی نوروز از خودتان بپرسید از این روزهای پیش رو چه می‌خواهیم؟

شاید لازم است این تعطیلات را دوباره برای خود معنا کنیم و میان رسم و رسوم، بایدها و نبایدها، ایده‌آل‌ها و نیز فراغت و تفریح توافقی برقرار کنیم. نوروز به دلیل ماهیت و کارکرد دیرینه‌اش، آداب، رسوم، تشریفات و مسئولیت‌هایی را تعریف می‌کند که برای افراد گریزان از این آداب و نیز افراد به شدت تابع این آداب، مشکلات عدیده‌ای ایجاد و تعطیلات را به کامشان تلخ می‌کند.

افراد گریزان از آداب نوروز، که از تعطیلات خود استراحت، تفریح و وقت‌گذرانی طلب می‌کنند اگر با نیازهای سایر افراد خانواده همسو نباشند احتمالاً با خانواده تعارض پیدا می‌کنند چرا که از سوی آنها به انجام کارها و رفت و آمدهایی وادار می‌شوند که علاقه‌ای به انجام آن ندارند.

اما افراد کمال‌گرایی که همه آداب و رسوم را تمام و کمال و با تشریفات ویژه‌ای باید انجام دهند، حکایت دیگری دارند. آنها نیز وقتی برای فراغت در نظر نمی‌گیرند و خسته و فرسوده می‌شوند. فهرست بلند بالایی در دستا نشان و ده‌ها کار و فعالیت از پیش تعیین شده که حتماً بایستی طی تعطیلات صورت پذیرد آنها بسیار کامل و بی‌نقص، گویی پایان دنیاست. خریدهای بی‌نقص، هدایای بی‌نقص، سفرهای بدون عیب و ایراد، برنامه‌ریزی‌های فشرده برای دیدن جاهای دیدنی، خواندن چندین کتاب، دیدن فیلم‌های متعدد، انجام پروژه‌های درسی، مطالعه کتابهای درسی، برگزاری میهمانی‌های بی‌نقص و ...، همانطور که ملاحظه می‌کنید اگرچه ظاهراً فعالیت‌های پر کیفیتی پیش‌بینی شده ولی به دلیل حجم بالای آنها، اجبار جای لذت را می‌گیرد و آتوق طبق تعریف اوقات فراغت، کاری که از روی اجبار صورت گیرد و لذت در پی نداشته باشد، یک انجام وظیفه و کار موظف است و نه آسودگی و آسایش. از طرفی افراد کمال‌گرا ناخواسته سنگینی بار خود را بر دوش دیگران تحمیل و برای آنان نیز مشکل ایجاد می‌کنند، بدین ترتیب آنها نیز با خود و اطرافیان‌شان دچار تعارض می‌شوند.

افراد **مسئولیت‌گریز** و افراد **بسیار مسئولیت‌پذیر** هر دو برداشت غیرواقعی از تعطیلات نوروزی دارند و این برداشت، خود موجب ناکامی‌هایی است. اگر شبیه هریک از این‌ها هستید با ما همراه شوید:

- معنای نوروز، کارکردها و آداب و رسوم آن را بیشتر مطالعه کنید.
- به یاد داشته باشید، تعطیلات، صرفاً استراحت و خوش‌گذرانی یا کار جدی و باید و نباید نیست، بلکه شامل هر دوی آنهاست.
- رسوم خانوادگی و باید و نبایدهای خود و خانواده‌تان را مرور کنید و بخش‌های ضروری‌تر آن را برگزینید. دچار افراط و تفریط نشوید و به نحوی رفتار کنید که همراه خانواده به رضایت دو جانبه برسید.

به نظر میرسد در میان خانواده‌های ایرانی برخی فعالیت‌ها، جنبه رسم و رسوم و برخی جنبه باید و نباید دارد. لازم است این فعالیت‌ها را بشناسیم و آگاهانه و واقع‌بینانه بخش‌های ضروری غیرقابل‌تغییر را بپذیریم و با آرامش برای آن وقت بگذاریم.

فعالیت‌هایی نظیر: دیدار بزرگ‌ترهای خانواده، دید و بازدید اقوام، خریدهای خاص نوروزی پیش از ایام نوروز و در حین آن، خرید هدیه، سفرهای خانوادگی برای دیدار اقوام و آشنایان، سرزدن به مراکز خرید، دیدار سالمندان دور از خانواده، دیدار بیماران، رسیدگی به کارهای عقب‌افتاده تحصیلی و شغلی، رسیدگی به امور منزل و غیره، البته احتمالاً مطابق با آداب خانواده شما، موارد دیگری نیز می‌تواند به فهرست فوق اضافه شود. برای پیشگیری از هرگونه بحث و مشاجره‌ای پیش از فرا رسیدن تعطیلات بخش‌های ضروری این فعالیت‌ها را انتخاب کنید و با خانواده خود به توافق برسید.

- از آنجایی که تعطیلات نوروزی معمولاً یک تعطیلات خانوادگی است مطابق با نیازهای خودتان و خانواده، به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که برای همه افراد رضایت بخش باشد.

- سعی کنید در برنامه ریزی خود به مقوله‌هایی مثل کارهای شخصی، تفریح، فعالیت های معنوی، فعالیت های هنری، دید و بازدید، بودن در کنار خانواده، مطالعه، ورزش، استراحت حتماً توجه کنید، و حداقل به چند مقوله مذکور بپردازید.
- در برنامه ریزی فعالیت های اوقات فراغت، بین کارهای فعال و غیرفعال تناسب ایجاد کنید. فعالیت فراغتی در حالت غیرفعال مثل تماشای تلویزیون برای چند ساعت متوالی، بازی های رایانه ای به مدت طولانی، وقت گذرانی در صفحات وب و نظیر آن بر کسالت ولی بی حوصلگی می افزاید.
- فعالیت های تفریحی محدوده ی خود را بشناسید و در برنامه ی خود بگنجانید.

نمونه هایی از فعالیت های اوقات فراغت عبارتند از:

- ✓ رفتن به عبادتگاه یا زیارتگاه های درون شهری
- ✓ رفتن به سینما، تئاتر یا تماشای تلویزیون همراه با نقد فیلم و گفتگو با افراد خانواده در مورد فیلم
- ✓ پرداختن به فعالیت های هنری مثل نواختن ساز، نقاشی، خوشنویسی، طرح های تزیینی صنایع دستی و غیره
- ✓ رفتن به پارک های محلی برای قدم زدن، مطالعه، صرف غذا، گفتگو با دوستان، ورزش و ...
- ✓ رفتن به موزه ها و نگارخانه های مختلف
- ✓ مطالعه روزنامه، مجله و کتاب
- ✓ نوشتن خاطرات خوب
- ✓ انجام بازی های فکری مثل شطرنج، پازل و ...
- ✓ رفتن به نمایشگاه های مختلف
- ✓ رفتن به بازار سنتی شهر و تماشای صنف های مختلف
- ✓ رفتن به تفریح گاه های اطراف شهر
- ✓ گردهم آیی های دوستانه و خانوادگی
- ✓ پرداختن به فعالیت های ورزشی
- ✓ پرداختن به فعالیت خانگی مورد علاقه مثل آشپزی و ...
- ✓ رسیدگی به امور شخصی

در مجموع، اوقات فراغت یکی از شاخص های رفاه اجتماعی است که استفاده ی درست و بهینه از آن در افزایش بهره وری، کارایی و بهداشت روانی افراد بسیار موثر است. با توجه به نکات فوق تصمیم شما برای تعطیلات نوروز امسال چیست؟ برای کارهای ضروری و نیز اوقات فراغت خود چه برنامه ای دارید؟