

# دست کشیدن از کار و مسافرت رفتن لازم است اما تجمل نیست

شکستن دایره زندگی یکنواخت روزانه و ایجاد تنوع و تفریح لازم است. برای هر شخص و یا هر خانواده بستگی به وضع درآمد آنها هزار گاهی به گردش و مسافرت رفتن مناسب است. در واقع این بخشی از روش زندگی امروزی است. این بویژه برای کشوری که ما در آن زندگی میکنیم لازمتر است. پایه و اساس اقتصاد این کشور بر کار، کار و کار بنا شده است. برای درگیر نشدن در این چرخه سرمایه داری آمریکایی شمالی باید زمانهای خاصی را از کار دست کشید و با خانواده در حد امکان به مسافرت و گردش رفت.

یکی از مراجعین تعریف میکرد که در دوران کودکی هرگز به مسافرت و هیچ جایی نرفته است و در خانواده آنها تعطیلی و دست کشیدن از کار مفهومی نداشته است. در نتیجه او با این طرز تفکر بزرگ شده است که فکر کردن در ترک کار و استراحت و تعطیلی برای او مهم نبوده است و شاید برای افراد دیگر مفید بوده است. در طول سالهای ازدواج او با کمک همسرش به این نتیجه رسیدند که ایده خانواده او در این زمینه درست نبوده است. او اشاره نمود که در میانسالی یادگرفت که برای مسافرت رفتن و گذراندن تعطیلات نیازی به رفتن جاهای خیلی دور و سرزمینهای فانتزی و تجملی نمیشود و بعلاوه نیازی به صرف مقدار قابل توجهی هزینه نمیشود. رفتن به مسافرت و دست کشیدن از کار عادی و روزانه را میتوان در هر جا و هر زمانی استفاده نمود. زیرا هدف اصلی اینست که فرد بصورت موقت از مسئولیت های عادی و معمولی زندگی دست بکشد و استراحت و تفریح نماید. تا زمانیکه در این زمینه اراده ای وجود داشته باشد، راههای زیادی هست که شخص دست از کار بکشد البته این بیکاری موقت نیاز به صرف هزینه بالا و قرض گرفتن از بانک بعنوان رهن کردن دوم خانه خود نمیشود. از این مهم تر اینست که زمانی که از کار و مسئولیتهای روزانه بصورت موقت خود را رها نمائیم، میتوانیم تجربه عشق و علاقه و همدردی را که ما را به هم نزدیک کرده است مجدداً احیاء نمائیم. در این حالت روابط ما با همسر و شریک زندگی و همسرمان را بیشتر ببینیم و وقت آنرا خواهیم داشت که احساسات خود را از آن زیباییها و صفات پسندیده همسر بیان کنیم و قدردانی نمائیم. دور شدن از زندگی یکنواخت در ما نوعی دید تازه بوجود می آورد که بتوانیم خود را آماده برای مسئولیت های جدید برای آینده نمائیم. از آنجائیکه که از دست دادن آنچه را که شخص باید داشته باشد قبلاً نداشته است بسیار مشکل است. بنا براین بسیاری از جوانان قدیم و آنجائیکه

تازه ازدواج کرده اند، راهی و مفری برای رفتن به مسافرت در اولین سالهای ازدواج خود نخواهند داشت. با این وجود بسیاری از زن و شوهرهای امروزی کوشش میکنند که حتی برای مدت کوتاهی دست از کار بکشند و چند روزی را استراحت نمایند و به مسافرت بروند. بسیاری از زن و شوهرها در مقابل همسرشان که پیشنهاد موقت دست از کار کشیدن و به مسافرت رفتن میکنند مقاومت مینمایند مثل اینکه ما نمیتوانیم از عهده هزینه آن برائیم و یا کارهای واجب تری از مسافرت و گردش رفتن داریم که من ترجیح میدهم پول آن را صرف آنها نمایم. شکی نیست که در کوتاه مدت او متوجه میشود که همسرش درست میگفته بنابراین چه بسا از همسر خود تشکر نماید که چنین پیشنهادی داده است و از آن پس خود این شخص از طرفداران دست از کار کشیدن و به مسافرت رفتن میشود و خود آغازگر دریافت مرخصی میشود و خود و خانواده را برای مسافرت آماده میکند.

خانم خانواده در اولین سال دنیا آمدن کودک ممکن است واقعا از پای درآید ممکن است نوزاد او خیلی پر انرژی، فعال و پرهیاهو باشد و لذا مادر نتواند در طول سال خواب کافی داشته باشد. احتمال دارد که او به وضعیتی برسد که احساس کند خودش را گم کرده است و احساس خود بودن را دیگر ندارد این بویژه زمانی موثرتر است که خود به نوزادش شیر بدهد. مادر بدرستی میدانند که باید بهر نحوی که شده تغییر محیط بدهد اما چون او کار نمیکند و درآمدی ندارد پس چه کند بعلاوه ممکن است شوهرش هم درآمد کافی نداشته باشند. در اینگونه مواقع میتوان فکر کرد و راه حلی پیدا کرد. راه حلی که بتوان از خانواده بیرون رفت و تغییر موقعیت داد. ممکن است زن و شوهر از دوست یا فامیلی بخواهند که مثلا اگر ویلا و یا خانه ای روستایی در اطراف شهر دارند و فعلا خالی است هفته ای را در آن زندگی کنند. البته اگر چنین موقعیتی پیش آید واقعا برای زن و شوهر و کودک خردسال که لااقل بتوانند هفته ای دور از قیل و قال شهر به جای آرام و راحتی بروند و تنفس تازه ای بکنند بسیار عالیست. در اینگونه محیط زن و شوهر با زهم باید برای خرید مواد غذایی و مایحتاج زندگی به فروشگاه مواد غذا بروند اما در یک بازار متفاوت و یک محیط جدید که این تجربه جدیدی برای آنها میشود. در ضمن خانم خانواده هنوز باید پخت و پز نماید. اما در یک آشپزخانه جدید و متفاوت مطمئنا هر دو زن و شوهر اوقات خیلی خوبی را در آن خانه ییلاقی و نزدیک آب بودن خواهند داشت. در آن محیط زندگی بنظر شیرین تر می آید زیرا زن خانواده بویژه احساس خالی و تهی بودن نمی نماید و مجدداً از حمایت و دستگیری از کودک لذت میبرد و کمتر احساس خستگی مینماید. افراد با گذشت زمان درس بزرگی یاد میگیرند که در فصل تابستان در این کشور و یا هر جایی دیگر بخود و خانواده برسند. بویژه در کشوری که زندگی میکنیم بعد از ماهها سرما و خشونت هوا باید نهایت استفاده را از تعطیلات خود ببریم. کودکان و نوجوانان اطراف خود را بیشتر کشف کنند و وضعیت زیبای محلی را بازدید

نمایند.

کم کم باید معنای لذت بردن از مسافرت و بازدید از شهرها و دهکده های اطراف خود را پیدا کنیم.

خوشبختانه جوانان امروز افکار متفاوتی با ما دارند. آنها مثل جوانان کشورهای دیگر سعی میکنند از زمان استفاده نمایند و با دوستان خود (دختر و پسر) به جاهای مختلف بروند و تجارب با ارزشی را اخذ نمایند. آنها مثل ما به فکر فردا هم هستند منتها دوران کوتاه جوانی و میانسالی خود را درست مثل ما فقط و فقط صرف تهیه وسایل زندگی و خانه و چشم و هم چشمی با دیگران نمیکند و فقط برای خود زندگی میکنند و از دنیای جوانی لذت میبرند. مسافرت رفتن نیازی به صرف مبلغ زیادی ندارد. افراد مجبور نیستند که از خانه و محل زندگی خود خیلی دور بروند. شخص با تغییر محل زندگی عادی و بازدید از جاهای نو دید تازه ای نسبت به زندگی پیدا میکنند. مهم نیست که فرد چقدر پول دارد و چه مقدار زمان محدود، او باید کوشش نماید از رفتن به مسافرت و تفریح کوتاهی نکند. در مسافرت کودکان بیشتر و بهتر با والدین نزدیک میشوند و قدر آنها را میدانند و والدین را مثل دوستان خود احساس میکنند.

دکتر صفر داعی

روان درمانگر تورنتو

4556-770-905