



روزها و ساعات تعطیلات عید را در قالب یک برنامه بریزیم

آهای تعطیلات! چرا مثل ماهی لیز می خوری!؟

آیدین تبریزی

آیا شما هم این حس را دارید که زمان در تعطیلات به طرز عجیبی شبیه ماهی‌ها می‌شود و هنوز در دستت قرار نگرفته به سرعت از دستت لیز می‌خورد و به درِ بای عدم می‌رود؟ چرا ما حس می‌کنیم تا چشم به هم می‌زنیم تعطیلات تمام می‌شود؟ آیا زمان با ما بازی درمی‌آورد؟ یعنی هر وقت می‌خواهد به ما خوش بگذرد زمان دور تند می‌شود اما هر وقت می‌خواهیم زمان زود بگذرد - مثلاً ما هر چه سریع‌تر با جیب‌های خالی به حقوق آخر ماه برسیم - زمان مثل یک اتوبوس قراضه در سینه کش یک کوه جلو نمی‌رود. آیا واقعاً جشن زمان در تعطیلات با جشن زمان در روزهای عادی هفته فرق می‌کند یا این تصور ذهنی ماست که چنین چیزی را به زمان تعطیلات نسبت می‌دهد؟ اگر منصف باشیم احتمالاً خواهیم گفت سرعت گذر زمان در روزهای تعطیل و کاری کاملاً مشخص است و نوسانی ندارد. پس احتمالاً شما

■ تعطیلات چه حجمی از زمان زیسته ماست؟

آنچه در تجربه ذهنی ما از گذر زمان اثر منفی و ناخوشایند می‌گذارد، این است که ما زمان را نزیسته باشیم. به این مثال توجه کنید:دو نفر تصمیم دارند اول صبح بلندشوند و در یک برنامه نهم‌روزی بروند کوه. هر دو آنها با یک گروه از دوستان یا همکاران می‌خواهند این تجربه را از سر بگذرانند. نفر اول روی تصمیم خود می‌ایستد، اول صبح بیدار می‌شود و می‌رود کوه. اما دومی ترجیح می‌دهد که بخوابد، یعنی جدی نیست و سر تصمیمی که گرفته نمی‌ایستد. اولین اتفاقی که این‌جایی افتد این است:کسی که بلند شده و رفته کوه، زمان را زیسته است، حتی اگر تلخی‌هایی هم برای او پیش آمده باشد باز زمان را زیسته است. به این معنا که در آن سه، چهار ساعت که کوه بوده، دوستانی را دیده، حرف‌هایی رو د و بدل شده، عضلاتش را آزموده، به نفس افتاده، عرقی بر پیشانی‌اش نشسته،

کلی اتفاقات ریز و درشت را تجربه کرده و حس‌های جدیدی داشته، در واقع او خوراک و محتوایی برای تعریف کردن درباره آن روز به دست آورده است. اما کسی که از رختخواب بلند نشده و برنخاسته، عملاً خطرهای آن بخش روز ندارد. در واقع آن روز یا دست‌کم بخشی از آن روز بی هیچ خاطره‌ای سپری شده است. حال این اتفاق را به روزهای بعد هر دو فرد تعمیم دهید. فرد اول عصر روز دوم را بسا ترش‌هایی در بوستان نزدیک خانه‌شان دنبال می‌کند و خاطره‌ای از آن روز می‌سازد اما فرد دوم عصر آن روز هم دچار احساس رخوت است. عملاً کاری نمی‌کند و آشفته است و احساس بدی را تجربه می‌کند. بیامد این روز هم برای آن شخص دوم بدون خاطره‌سازی و تجربه به زمستی تمام می‌شود. در واقع او اگر برگردد به عصر آن روز خواهد دید که کار چندانسی در آن روز انجام نشده است.

فرض کنید که هر روز شما ۲۴ لیوان است. یعنی هر ساعت از یک لیوان تصور کنید. اگر تعطیلات را مثلاً پنج روز بدانیم شما ۱۲۰ لیوان خواهید داشت. هر کار مؤثر و مفیدی که شما در آن ساعت می‌کنید به مثابه پر کردن یک لیوان خواهد بود. مثلاً کسی که صبح می‌رود و چهار، پنج ساعت کوهنوردی می‌کند

و می‌آید پایین، پنج لیوان خود را پر می‌کند یا مثلاً کسی که دو ساعت از عصر خود را با خواندن یک کتاب سپری کرده دو لیوان از مجموع لیوان‌هایش را پر می‌کند. حس مثبت ما در گذر تعطیلات، معطوف به این است که چند لیوان را پسر کرده‌ایم و چقدر از لیوان‌های ما خالی مانده است. حتی یک خواب

■

حتماً در تعطیلات، ساعتی را به اندیشیدن درباره موضوعات ازلی از آن جنس موضوعاتی که «من از کجا آمده‌ام» و «کجا هستم؟» و «کجا خواهیم رفت؟» اختصاص دهید. طرح این پرسش‌ها

آدمی را در فضا‌های جدیدی قرار می‌دهد و حتی خطا‌هایش را تصحیح می‌کند

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک سفر

توصیه‌هایی به مسافران نوروزی

سفر یعنی لذت‌مسیر، یعنی احتیاط و مراقبت

داریم ۱۰ دست لباس با خود همراه داشته باشیم که معمولاً هم در سفر نمی‌پوشیم و فقط آنها را بارکش می‌کنیم. پس بهتر است یک فهرست از چیزهایی که واقعاً در سفر به آنها نیاز داریم تهیه کنیم و بر اساس آن ساک و چمدان خود را ببندیم. یادتان باشد روز و شب قبل از سفر استراحت کاملی داشته باشید تا در حین سفر دچار سردرد و خستگی و خواب‌آلودگی نشوید و بتوانید از مسیر لذت ببرید.

■ مراقب باشید و از مسیر لذت ببرید

برای اکثر ما ایرانی‌ها سفر یعنی مقصد، در حالی که گردشگران حرفه‌ای لذت‌مسیر را با هیچ چیز عوض نمی‌کنند. جذابیتی که در مسیر هست بی‌شک در مقصد نیست و راه طولانی و متنوع با شهرها و روستاهای متعدد به ویژه برای کسانی که با خودروی شخصی سفر می‌کنند سرشار از جاذبه‌ها و خاطره‌های

دل‌انگیز است. اما در این مسیر باید نکات ایمنی بسیاری را رعایت کرد. مثلاً چادر زدن و بازی کردن در کنار جاده و محل‌هایی که امکان ریزش بکند وجود دارد کار خطرناکی است. ترجیحاً غذای خود را به همراه داشته باشید و از مصرف مواد غذایی مانند سالادویه، همبرگر، کباب کوبیده و پياز در اماکن عمومی خودداری کنید چون مسمومیت با این مواد می‌تواند در مواردی منجر به مرگ هم بشود.

برای پیشگیری از مسمومیت و تب شدید، تخم مرغ، سوسیس و کالباس که بیش از ۱۰ ساعت در هوای آزاد و خارج یخچال نگه داشته شده است را مصرف نکنید. مصرف آب سالم و نوشیدنی‌های سالم بدون گاز به ویژه دوغ شیوه مناسبی برای حفظ سلامت در مسافرت‌های نوروزی است. در سفر معمولاً آب خوردن فراموش می‌شود. بنابراین میان وعده‌هایتان را از میان میوه‌ها و سبزیجاتی مثل هویج، گوجه فرنگی و ساقه کرفس انتخاب کنید که دارای آب، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن هستند. از آنجایی که وضعیت بسیاری از جاده‌های ایران مطلوب و استاندارد نیست شما باید در رانندگی نهایت دقت را به خرج دهید. هر عاملی که باعث کاهش سطح هوشیاری یا تمرکز راننده شود ممکن است منجر به بروز



تصادفات جاده‌ای مرگبار شود. این عامل می‌تواند بخشی کوچک در داخل خودرو تا صحبت کردن با تلفن همراه و حتی استفاده از دارو باشد. همان‌طور که گفته شد معمولاً خانواده‌ها شب پیش از سفر دیر می‌خوابند و صبح زود از خواب بلند می‌شوند، همین عامل موجب خواب‌آلوده بودن راننده هنگام رانندگی می‌شود. بهتر است هنگام رانندگی هر دو ساعت یک بار ۱۰ دقیقه کنار جاده توقف کنید و چای یا قهوه بنوشید. هرگاه هنگام رانندگی احساس خواب‌آلودگی کردید شیشه پنجره خودرو را با یخ‌کشید چون گرم‌باعث خواب‌آلودگی می‌شود. به همراهان راننده توصیه می‌شود به راننده توجه کافی داشته باشند و هر از گاهی گفت‌وگوی کوتاهی با او انجام دهند تا دچار خواب‌آلودگی نشود. نوع رفتار سرنشینان در رانندگی فرد راننده بسیار تأثیرگذار است و نباید آرامش او را به هم بزنند. به کسانی که با وسایل نقلیه عمومی سفر می‌کنند نیز توصیه می‌شود مشخصات خود را علاوه بر روی چمدان در محل مناسبی در داخل چمدان بچسباندن و زمان ترک محل تلفن در غیر این صورت، ممکن است در روزی که قصد برگشت دارید، نتوانید بلیت تهیه کنید و مجبور شوید مدتی در شهر محل سفرتان ماندگار شویدو خوشی سفر به کامتان تلخ‌شود.با توجه به ترافیک هر شهر حتماً زمان مناسبی را برای خروج از منزل تا زمانینال یا فرودگاه در نظر بگیرید تا بتوانید از همان آغاز سفر آرامش لازم را به دست بیآورید و استرس دیررسین رانندشته باشید. یادتان باشد قبل از سفر تا حدامکان یخچال را از خوراکی‌هایی که امکان خراب شدن دارند خالی و کلیدهای مرکزی مربوط به برق به جز دزدگیر و یخچال و فریزر خاموش کنید. بستن شیر فلکه گاز و آب نیز فراموش نشود.

از جمله مشکلات ما ایرانی‌ها در سفر به همراه بردن انبوهی از وسایل غیر ضروری است. در حالی که معمولاً وسایل بسیار ضروری مثل مسواک و حوله را فراموش می‌کنیم ولی اصرار

■ سیمین جم

بی‌گدار بسه دل جاده زدن و بدون برنامه خاص عزم سفر کردن شاید برای جوانان مجرد و البته مذکر موضوعی عادی جلوه کند ولی وقتی موضوع سفر خانوادگی پیش می‌آید ما جزا متفاوت می‌شود و قاعدتاً باید برای لحظه لحظه سفر، مسیر حرکت، وسیله نقلیه، غذای راه، مکان اقامت و ده‌ها چیز دیگر فکر کرد و برنامه داشت. سفر بی‌برنامه و بدون پیش‌بینی‌های لازم نه تنها لذتی برای اعضای خانواده نخواهد داشت، بلکه جز ناراحتی و خستگی و احتمالاً بیماری و در نهایت خاطر‌های تلخ چیز دیگری عاید مسافران نخواهد شد. پس برای داشتن یک سفر خوب نوروزی بد نیست گوشه چشمی به نکته‌ها و توصیه‌های زیر داشته باشیم.

■ ■ ■

■ برنامه‌ریزی دقیق قبل از سفر

قبل از سفر اطلاع از وضعیت مسیر و شرایط شهر و مکان اقامتی که می‌خواهیم به آنجا برویم بسیار مهم است و در تصمیم‌ما برای رفتن به آن مکان یا تغییر مقصد کمک می‌کند.اکثر هتل‌های معتبر دارای سایت اینترنتی هستند. پس در صورت امکان با مراجعه به سایت‌های مربوطه اطلاعات کافی از امکانات و خدمات هتل یا مراکز اقامتی مورد نظر خود کسب کنید. یک جست‌وجوی ساده در گوگل اطلاعاتی نسبتاً مفید و جامع در این زمینه به ما خواهد داد.مثلاً اگر می‌خواهید به رامسر بروید کافی است کلیدواژه‌هایی همچون رامسر، مسیر تهران به رامسر، دیدنی‌های رامسر، سفرهای رامسر و... را در گوگل جست‌وجو کنید. پس باید قبل از سفر نسبت به شرایط مقصد از هر نظر اطلاعات کافی کسب کنید. این اطلاعات در سفرهای داخلی و خارجی شامل شرایط آب و هوایی، مقررات گمرکی، نیروهای خدماتی، بهداشتی و سایر امکانات است. داشتن نقشه کاملی در این زمینه بهترین وسیله راهنما در سفرتان خواهد بود. همچنین پیش از شروع سفر از آماده بودن محل اقامت خود مطمئن شوید. اگر با وسیله نقلیه شخصی سفر می‌کنید چند روز قبل از سفر از سلامت کامل خودروتان

فرصت‌ها را در پیش پای مامی‌گذار که مازواپه دیدمان را در استفاده از فرصت تفریح و زسان فراغت تغییر دهیم و آن را به مثابه تیز کردن دوباره ذهن بدانیم. مسلماًذهنی که در تفریح و فراغت دوباره خالی می‌شود و روشن‌بینی جدیدی می‌رسد می‌تواند راه‌های خلاقانه‌تری برای مقابله با چالش‌های زندگی پیدا کند و کارکرد بهتری داشته باشد.

■ برنامه‌ریزی تان برای تعطیلات چقدر سیال است؟

برخی از ما وقتی برای تعطیلات خود برنامه‌ریزی می‌کنیم، صفر تا صد تعطیلات را روی کاغذ می‌آوریم. اینکه کسی صفر تا صد تعطیلات را روی کاغذ بیورد، البته اشتباه کرده است اما چالش از آنجا آغاز می‌شود که در این برنامه‌ریزی هیچ سیالیت و امکان جابه‌جایی وجود نداشته باشد. گاهی ایستا و متصل بودن یک برنامه به ضد آن برنامه تبدیل می‌شود و مثل یک قاتل حرفه‌ای برنامه را در همان روزهای اول در عصر انجام دهند، احساس می‌کند که نتوانسته به برنامه خود پایبند باشد. پس یکی از مهم‌ترین نکاتی که افراد حین برنامه‌ریزی برای تعطیلات خود باید توجه داشته باشند این است که برنامه‌هایشان از خصلت شانور و سیال بودن و امکان جابه‌جایی بر خوردار باشد، یعنی مثلاً اگر صبح به خاطر یک اتفاق غیر منتظره نتوانستند ورزش صبحگاهی را انجام دهند بتوانند همان برنامه را در عصر انجام دهند، امکان سیالیت یک برنامه‌ریزی در واقع آن احساس نامطلوب که مهار کارها از دست ما خارج شده و عوامل دیگری جز ما در این باره نقش آفرینی می‌کنند را از بین می‌برد و به فرقه فرصتی می‌دهد که دوباره برنامه خود را بازسازی کند.

■ هر برنامه‌ای است که برنامگیر هم می‌خواهد

عامل مهم دیگر این است که هر برنامه‌ای با وجود همه پیش‌بینی‌هایی که صورت گرفته‌ا، نقصان‌هایی هم رنج می‌برد اما واضح است به خاطر نقصان‌هایی که یک برنامه دارد نمی‌توان به کل از کنارش گذشت. در واقع اگر می‌خواهید تعطیلات خوبی داشته باشید، ناچارید در همان تعطیلات برنامه‌تان را گام به گام تغییر کنید. مثل خودروپی که در حال حرکت پنچری خودش را می‌گیرد، شما هم حین اجرای برنامه می‌توانید پنچرگیری همان برنامه را از بینندازید و کمیودهایش را بر طرف کنید.

■ وقتی زمین بگ توپ کوچک‌شود

حتماً در تعطیلات، ساعتی را به اندیشیدن درباره موضوعات ازلی از آن جنس موضوعاتی که «من از کجا آمده‌ام» و «کجا هستم؟» و «کجا خواهیم رفت؟» اختصاص دهید. طرح این پرسش‌ها آدمی را در فضا‌های جدیدی قرار می‌دهد و حتی خطا‌هایش را تصحیح می‌کند. اولین اثر این پرسش‌ها این است که آدم را از زندگی روزمره کمی دور می‌کند، مثل این می‌ماند که سوار سفینه‌ای شده باشنید و از زمین فاصله بگیرید و آرام آرام زمین زیر پاتان کوچک‌و کوچک‌ترشود، طوری که به یک توپ کوچک تبدیل گردد. این فاصله‌گیری‌ها با طرح موضوعات معرفتی و ازلی می‌تواند ذهن آدمی را تسکین دهد و سطح بالاتری از آرامش را به او بچساند. اینکه روابط و اجزایی که ما بزرگ می‌پنداریم و غسه‌هایی که جدی‌شان می‌گیریم از کمی بالاتر چقدر کوچک و حقیر می‌نمایند.



تعطیلات یکی از بهترین محل‌ها و فرصت‌ها برای تمرین گرفتن ابتکار عمل در برابر انفعال - در برابر زمان - است. ما گاهی آن قدر در طول سال در برابر گذر زمان انفعالی بر خور د می‌کنیم و اجازه می‌دهیم که دیگران از ابزارها - تلویزیون و موبایل‌ها - تا نرم‌افزارهای ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی - تا اشخاص مرئی و نامرئی برای زمان‌های ما تصمیم بگیرند و زمان‌های ما را بی‌معنی کنند که در تعطیلات هم همین رفتارها را ادامه می‌دهیم و دوباره خودمان را ساعت‌های بسیاریم دست تلویزیون و نرم‌افزارهای ارتباطی و فیلم‌ها و بازی‌ها و نظایر آن، البته در این موضوع که این ابزارها بخشی از زندگی امروز ما هستند و نمی‌شود پای آنها را کاملاً از زندگی بیرون کشید و حذف‌شان کرد، تردیدی نیست اما بر خورابتکاری با این وسایل تا بر خورده انفعالی و ایستا بسیار متفاوت است. فرق است میان کسی که برنامه‌ریزی می‌کند تا در فلان ساعت فیلم یا مورد علاقه‌اش را در فلان شبکه ببیند با کسی که مدام از این شبکه به آن شبکه می‌پرد و ساعت‌های تلویزیون می‌نشیند و آخر سر هم با چشمانی یاد کرده و قرمز و ذهنی آشفته جلوی همان تلویزیون خویش می‌پرد، در حالی که برنامه مشخصی هم برای فرمایش ندارد.

■ تعطیلات می‌تواند ذهن ما را دوباره تیز کند

مواجهه ما سا زمان‌های فراغت و تفریح گاهی بسیار سبکساز و غیر مستولانه و غیر جدی است، یعنی به همان جدیتی که اول صبح در اداره انگشت می‌زنیم و مراقب هستیم که نکنند زمان را از دست‌دهیم و کسر کار بخوریم به همان جدیت هم می‌توانیم مراقب زمان‌های فراغت و تفریح مان باشیم. زمانی‌یکی از اساتید حوزه مدیریت می‌گفت بسیاری از آدم‌هایی که نقش بازی و تفریح را در زندگی جدی نمی‌گیرند مثل کسی هستند که نمی‌خواهند تیر خود را تیز کنند. فرض کنید کسی با ابزاری کار می‌کند اما آن ابزار به مرور کند و ناکارآمد می‌شود اما او اصرار دارد با همان ابزار کند و او مدار خارج شده به کار خود ادامه دهد.

در واقع اونمی‌خواهد زمانی را صرف تیز کردن ابزار خود کند و با دست کشیدن از کار، سرمایه زمانی خود را ببازد اما او متوجه نیست که زمان‌های بسیار بیشتری را به خاطر کند بودن ابزار خود از دست می‌دهد. تفریح‌ها و بازی‌ها با به شکل کلی آن ابزار به فراغت هم در زندگی ما چنین نقشی را عهده‌دار هستند. تعطیلات بهترین

