



زمانی آزاد و زنانی شاد

سهیل شریعت پناه*

شاید بشنود همه تقصیر ها را در فراموشی قصه اوقات فراغت زنان گردن انقلاب صنعتی و کشورهای پیشرفته انداخت. اگر بخواهیم کاوشی در مسیر فراموشی علاقه‌مندی‌های جنس زن در جامعه داشته باشیم تازه متوجه می‌شویم که در کشورهای پیشرفته و اروپایی زنان به فکر اوقات فراغتشان بوده‌اند.

تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که برای اوقات فراغتشان برنامه‌ریزی می‌کنند و در کمترین زمان ممکن به فعالیت‌هایی که دوست دارند می‌پردازند در مقایسه با سایر زنان شادتر هستند. این زنان هر چه انرژی از انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌شان دریافت می‌کنند مستقیم به فضای خانه و اعضای خانواده منتقل می‌کنند. این زنان زندگی شادتری دارند و در مقایسه با سایر هم‌جنس‌هایشان قدرت حل کردن مشکلات بیشتری دارند. در مقابل هم زنانی که اوقات فراغت کمتری دارند میزان خوشحالی‌شان اندک و ناپایدار است.

زنان آسیایی شادترند

زنان آسیایی به‌رغم سنتی بودن‌شان شادتر هستند چون این زنان اغلب علاقه‌مندی‌های مشترکی دارند و در اکثر موارد مجبور نیستند کار خارج از خانه داشته باشند. در مقابل زنانی که در کشورهای صنعتی و بزرگ دنیا مثل آمریکا شمالی زندگی می‌کنند یا وجود اینکه آزادی‌های پوششی و فعالیت‌های ظاهرآ آزاد اجتماعی دارند اما کمتر شاد هستند، چرا؟ مشخص است چون این زنان بیشتر زمان روزشان را درگیر کار و فعالیت‌های اجباری خارج از خانه هستند و زمان باقی‌مانده‌ای را هم

سبک رفتار

دست روی دست گذاشتن افسردگی می‌آورد

فراغت زنانه در بیرون و در خانه



موزه می‌تواند از برنامه‌های مورد علاقه شما باشد. اگر از جمله کسانی هستید که به هنرهای دستی و کارهای هنری علاقه دارید می‌توانید در کلاس‌های آموزشی این هنرها ثبت نام کنید. اگر ورزشکار هستید یا به زبان‌های خارجی علاقه دارید می‌توانید زبان‌تان را به‌مخوتن این دو هنر اختصاص دهید.

بررسی‌ها نشان می‌دهد سبروسفرهای درون شهری یا محدود به اطراف شهر، گروه‌های فعال زنانه که اغلب خیره‌به هم هستند بخش زیادی از زمان فراغت زنان کلانشهرهایی مثل تهران را به خودشان اختصاص داده‌اند و شما هم می‌توانید برای فراغتان سراغ این برنامه‌ها هم بروید. حتی می‌توانید در کلاس‌های مختلف ورزشی و آموزشی شرکت کنید؛ کلاس‌ها و دوره‌های شنا، بدنسازی، آموزش زبان و... فراموش نکنید با شرکت در کلاس‌های ورزشی علاوه بر گذراندن اوقات فراغت به حفظ سلامت خود نیز کمک می‌کند.

فقط دست به کار شوید

فراغت را با استراحت نباید اشتباه بگیرید، شما قرار نیست در زمان

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک نشاط

مادران خوشحال به خانواده انرژی می‌دهند

وقت پرواز است بانو

برای خودت خانمی شده‌ای، تو همسر بودی و حالا چند سالی است مادر شده‌ای. خیلی وقت است برای خودت خانم شده‌ای. خانمی که مدت‌هاست برای خودش، برای دلش و برای شادی‌اش کاری نکرده است. همه فکر و ذکرت این شده که چه بپزی که اهل خانه دوست داشته باشند، چه ببوشی که بچه‌ها بیسندند و کجا بروی که آقا خوشحال شود. انگار خودت، سلیقه‌ات و زندگی‌ات خلاصه شده در دوست داشتن‌ها و آرامش‌های اهل خانه. فراموش کرده‌ای که برای خودت خانمی هستی! خانمی که مرکز انرژی اهل خانه است.

کم نیاوری بانو

فراموش نکن بانو تو اگر شاد نباشی، تو اگر از زندگی و اوقات فراغت لذت نبری تحلیل می‌روی و همین روزهاست که کم بیاوری. مگر نه این است که تو باید بهترین پشتوانه و مرکز انرژی همه اعضای خانه در همه شرایط سخت و بحرانی باشی؟ اگر تو انرژی نداشته باشی هیچ کسی نمی‌تواند جایگزینت شود؛ هیچ‌کس نمی‌تواند مثل تو روحیه بدهد، تشویق کند و لبخند بزند. اگر انرژی تو نباشد چطور می‌توان به مرد خانه بعد از ماه‌ها کار سخت روحیه داد؟ تو اگر نخندی بچه‌ها به چه امیدی برای اصلاح زندگی‌شان تلاش کنند؟ اصلاً! اگر تو نخواهی هیچ‌کس در خانه لبخند نمی‌زند.

می‌دانم مدت‌هاست دلت برای تک‌تک‌بازی‌

خاص تنگ شده است، از آن تاب‌بازی‌های دوران کودکی که تا دلت می‌خواست هوا می‌رفتی و از سر ششوق با صدای بلند



مگر نه این است که تو باید بهترین پشتوانه و مرکز انرژی همه اعضای خانه در همه شرایط سخت و بحرانی باشی؟ اگر تو انرژی نداشته باشی هیچ‌کسی نمی‌تواند جایگزینت شود؛ هیچ‌کسی نمی‌تواند مثل تو روحیه بدهد، تشویق کند و لبخند بزند. اگر انرژی تو نباشد چطور می‌توان به مرد خانه روحیه داد؟ تو اگر نخندی بچه‌ها به چه‌امیدی برای اصلاح زندگی‌شان تلاش کنند؟

دوست داشتی می‌توانی همسر یا بچه‌ها را هم در آن شریک کنی اما فراموش نکن این زمان اول و بیشتر از همه مختص توست. بنشین و لحظه‌ای به این فکر کن در طول هفته یا ماه چند ساعت اوقات فراغت داری. روزها و ساعت‌های خالی را پیدا کن و یادداشت کن. مهم نیست این زمان کم است یا زیاد، فقط مهم این است که تو تمرین کنی، برای خودت وقت بگذاری و کاری که دوست داری انجام بدهی. اولویت‌سنجی کن. پنج شنبه‌ها همسرت تا دیروقت سرک است تو هم می‌توانی بچه‌ها را یک کلاس آخر هفته ثبت‌نام کنی و از همین چند ساعت پنج شنبه‌ها برای خودت یک اوقات فراغت انرژی‌دهنده بسازی.

خیلی فکرت را درگیر برنامه‌های شیک و پر هزینه نکن. دنبال کلاس‌های رنگ و وارنگ و پر هزینه نباش. حتی به مراکز ورزشی گرانقیمت هم فکر نکن، چون بعد از مدت کوتاهی ممکن است به‌خاطر هزینه‌ها عذاب‌وجدان بگیری. من می‌خواهم تو تصمیمی بگیری تا بتوانی از کمترین زمان، با هزینه‌ای به صرفه لذت ببری. خودت را خسته نکن، لازم نیست دنبال راه و روش خاصی برای اوقات فراغت بگردی، فقط به این فکر کن که دوست داری چه کاری انجام بدهی؟ اگر قرار باشد یک یا چند ساعت فقط و فقط به فکر خودت باشی می‌خواهی چکار کنی؟ حتی به اینکه دوست صمیمی‌ات چه چیزی دوست دارد هم فکر نکن، چون ممکن است او بخواهد یک ساعت استختر برود، اما تو با این استختر رفتن شاد نشوی. فقط و فقط به خودت فکر کن. دوست داری پارک بروی؟ دوست داری موسیقی گوش بدهی یا کنسرت بروی؟ دوست داری شیرینی بپزی یا کلاس سفرا‌آرایی بروی؟ فراموش نکن تو هر کاری که دوست داشته باشی می‌توانی در زمان فراغت انجام بدهی و نباید اجازه بدهی که محدودیت‌های فضا، زمان و حتی هزینه تو را از رسیدن به منبع لذت‌ها دور ببرد. درست است که خدا به ما لطف کرده و بیشترین انرژی را در وجودمان قرار داده، حقیقت دارد که ما می‌توانیم در مقابل حجم وسیعی از مشکلات همچنان لبخند بزیم و روحیه بدهیم، اما تا کجا؟

بپذیر که اگر به فکر خودت نباشی دیگر انرژی‌ی برای روحیه دادن و لبخند زدن نداری. تنرس فقط بیا برای خودت هم وقتی بگذارد، زندگی کن و لذت ببر تا انجام همه دوست‌داشتنی‌هایی که به پناهه «همسر بودن» و «مادر شدن» از خودت دریغ کردی و می‌توانستی دریغ نکنی.

به خودت بیا بانو

هر چیزی عمری دارد و اگر شارژ نشود در مدت زمان کوتاهی از کار می‌افتد. شادی ما زن‌ها دورهای دارد. درست است که خدا به ما لطف کرده و بیشترین انرژی را در وجودمان قرار داده، حقیقت دارد که ما می‌توانیم در مقابل حجم وسیعی از مشکلات همچنان لبخند بزیم و روحیه بدهیم، اما تا کجا؟

بپذیر که اگر به فکر خودت نباشی دیگر انرژی بدهی. اینکه تو چه دوست داری مهم است و حالا وقت دست به کار شدن است. برای یک بار هم که شده فارغ از همه آدم‌ها و اتفاق‌های دور و ب‌سرت به اینکه خودت چه دوست داری فکر کن. وقت پرواز است بانو! پس پرواز کن بانو!

“

ماجرای فراموشی اوقات فراغت زنان از زمانی شروع شد که تصمیم گرفتند هم به کارهای خانه برسند و بچه‌داری کنند و هم پا به پای مردان وارد صنعت و کار اجتماعی بشوند. در واقع ماجرای فراموشی اوقات فراغت زنان به ابتدای تاریخ انقلاب صنعتی و بیگاری کشیدن از زنان بازمی‌گردد؛ زمانی که دولت‌های اروپایی و امریکایی تصمیم گرفتند با بین زنان به بیگاری بگیرند و همین باعث شد جنس لطیف زن خود را فراموش کند

مشکلات اقتصادی و اجتماعی شود.

حداکثر استفاده از حداقل زمان فراغت

بعد از گذشت این همه زمان از انقلاب صنعتی و رسوخ فرهنگ کار کردن زن به کشورهای سنتی مثل ایران دیگر نمی‌توان انتظار داشت که زنان نسبت به خودشان و فراغت‌شان منطقی فکر کنند. دقیقاً به همین دلیل است که برای زنان فوتبال بازی کردن و مسافرت‌های دوستانه همسرشان امری کاملاً عادی است اما در مقابل آنها هیچ سهمی برای فراغت خودشان در نظر نمی‌گیرند.

فراموش نکنید همانطور که فعالیت‌های شغلی و خارج از خانه می‌تواند بخش مهمی از زمان زنان را به خود اختصاص دهد در مقابل، برخی زنان شاغل از قدرت مدیریت فوق‌العاده خاصی در بحث زمان برخوردار هستند. این زنان چون زمان طولانی را خارج از خانه سپری می‌کنند تلاش دارند تا برنامه فراغتشان را در خانه بگذرانند.

مطالعه، گفت‌وگوهای خانوادگی، تماشای تلویزیون، تزیین خانه، باغبانی، آشپزی به ویژه شیرینی‌پزی، هنرهای دستی مثل بافتنی، نقاشی اتاق‌ها، تغییر پرده‌ها و حتی ورزش‌های داخل خانه از جمله برنامه‌های پرطرفدار فراغت زنان در خانه است.

در خاتمه باید گفت زنان قدرت این‌را هم دارند که بر اساس فطرت صرفه‌جویی‌شان از کمترین فضا و امکانات بهترین فراغت را برای خودشان بسازند. ورزش‌های بیرون از خانه حتی در حد و اندازه پیاده‌روی و استختر رفتن، سفرهای کوتاه و بلند، دوره‌های دوستانه، غذا خوردن بیرون از منزل، ملاقات اقوام و دوستان، قدم زدن و خرید کردن از جمله تفریحات ساده و کم‌خرجی است که زنان ناخودآگاه برای خودشان برنامه‌ریزی می‌کنند.

*محقق کارشناس در حوزه زنان

^[1] سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

^[2] سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱