

## + یادداشت به این دلایل سفر کنید

### بهنوش یاسمی؛ خانواده درمانگر و روان‌شناس

یک سفر مجردی می‌تواند فرصتی برای استراحت، رهایی از فشارهای روزمره و تجدید انرژی باشد. این باعث می‌شود فرد احساس راحتی و شادابی بیشتری پیدا کند و در نتیجه روحیه بهتری برای برگشت به زندگی روزمره داشته باشد. بسیاری از خانم‌ها طی مصاحبه و گفت‌وگویی که با آن‌ها داشتیم، از تکرار روزمرگی و فشار مسئولیت‌های خانه‌داری و فرزندپروری به ستوه آمده بودند. به آن‌ها برحسب شرایط خانوادگی و فرهنگی‌شان پیشنهاد دادیم که چند روزی از فضای خانه دور باشند. پیشنهاد من به آن‌ها سفر بود چون:

#### تقویت خودآگاهی

سفر به تنهایی می‌تواند فرصتی برای بازتاب و تفکر درباره خود و اهداف زندگی باشد. این ممکن است باعث شود که خانم احساس کند که برای خودش نیز وقت و فضا نیاز دارد.

#### ایجاد حس استقلال

سفر مجردی به خانم‌ها این امکان را می‌دهد که استقلال خود را تجربه کنند. بدون آنکه به کسی وابسته باشند. این احساس آزادی و توانایی مدیریت شرایط به تنهایی، می‌تواند موجب تقویت اعتماد به نفس و خودباوری شود.

#### کاهش تنش‌ها و اضطراب‌ها

اگر خانمی در زندگی روزمره با استرس یا تنش‌های عاطفی روبه‌رو باشد، سفر به تنهایی می‌تواند به او کمک کند تا آرامش یابد و افکار خود را بازسازی کند. این کار می‌تواند به او این امکان را بدهد که با دیدی تازه و بازتر به مسائل زندگی نگاه کند.

#### ایجاد فضایی برای بازسازی رابطه

گاهی اوقات حضور دائم در کنار همسر ممکن است باعث روزمرگی در رابطه شود. وقتی هر کدام از طرفین فرصتی برای سفر و وقت گذراندن به تنهایی پیدا کنند، ممکن است بازسازی و تقویت رابطه بیشتر به چشم آید. این فاصله‌گیری کوتاه مدت می‌تواند به هر دو طرف این امکان را بدهد تا بیشتر از هم قدر دانی کنند و احساسات تازه‌ای را تجربه کنند.

#### تقسیم مسئولیت‌ها

بیشتر بانوانی که گرفتار تله ایثار هستند، تمام وقت و زندگی خود را صرف امور خانه و همسر و فرزندان می‌کنند. وقتی چند روزی از این مسئولیت‌ها فاصله بگیرند باعث می‌شود همسر و فرزندان مسئولیت پذیرتر باشند و امور مربوط به خود را انجام دهند و استقلال بیشتری کسب کنند. به طور کلی، مسافرت مجردی برای خانم‌های متأهل می‌تواند مفید باشد به شرطی که به درستی با همسر خود هماهنگ کنند و در چهارچوب شرایط فرهنگی و عقاید آن خانواده باشد.

حجت‌الاسلام والمسلمین واعظ موسوی بررسی شد  
در گفت‌وگو با

# سفر را بهانه نکنیم

● **آمنه مستقیمی** تنها سفر رفتن آن هم وقتی همسر و مادر هستید با ملاحظات خاصی باید باشد. بعضی‌ها سفر نمی‌روند که تجدید قوا کنند و با کلی انرژی به خانه برگردند بلکه سفر می‌کنند تا از خانه دور باشند. درباره اینگونه سفر کردن‌ها حجت‌الاسلام سید مهدی واعظ موسوی می‌گوید: «قرآن خطاب به همسران پیامبر (ص) می‌فرماید: در خانه‌های خود قرار بگیرید و بنشینید. یعنی قرارگاه زن خانه است و نباید به خاطر هر موضوعی این قرارگاه را ترک کند. در واقع، زن تنها باید به خاطر مسائل مهم و واجب منزل را ترک کند، وگرنه این اقدام چندان جالب نیست چرا که خانه محل آرامش، تربیت، جلوه‌های آفرینش، برکت و نعمت است.»  
این مشاور خانواده ادامه می‌دهد: «حضرت زهرا (س) پس از تقسیم کار پیامبر (ص) به ایشان عرض کردند خدا می‌داند که من چقدر خوش حال شدم از اینکه محل استقرارم خانه باشد و بامردان مواجه نشوم. این سخنان حکایت از ارزش ذاتی خانه دارد. قرآن می‌فرماید: ما خانه‌هایتان را محل سکون قرار دادیم. خانه‌ای که در آن مادر و همسر حضور دارد، برکات بیشتری دارد.»

#### سفر بهانه ترک خانه نباشد

این کارشناس مذهبی می‌گوید: «اگر در خانواده‌ای شوهر از یک طرف برود زن خانواده از طرف دیگر، فرزندان در به در شده و هر یک به جایی پناه می‌برند. این رفتار باعث می‌شود تا فرزندان عملاً به اینترنت و فضای مجازی سپرده شوند و زن و شوهر هم به بهانه‌های مختلف خانه را ترک

