



یک سر مایه گذاری پر سود در خانه شما!

چرا و چطور باید روی پروژه های خانوادگی و فعالیت های مشترک به منظور نزدیکی بیشتر اعضای خانواده به یکدیگر، سرمایه گذاری کرد؟

الیه توانا | روزنامه نگار

پرونده

ما از وسایل مان مراقبت می کنیم، گرد و خاک شان را می گیریم، حواس مان هست که ضربه نخورند و آسیب نبینند و اگر خط و خش روی شان بیفتد، تعمیر و مرمت شان می کنیم؛ فرقی هم ندارد این وسیله، ماشین باشد یا تلفن همراه یا مثلا پنکه و مایکروفر اما گاهی یادمان می رود که این مراقبت صرفا محدود به داشته های فیزیکی و مادی مان نیست. فراموش می کنیم که مهم ترین دارایی ما یعنی ارتباطات انسانی، دوستی، همسایگی و خانوادگی هم گرد و خاک می گیرد و خط و خش رویش می افتد. برای بعضی از ما رابطه مدتی کوتاه بعد از شروع شدنش تمام می شود؛ یعنی تصور می کنیم همین که برای شروع یک ارتباط انسانی زمان و انرژی صرف کنیم، دواش را تضمین می کند و کافی است به وظایف قرار دادی مان بایند بمانیم تا خود به خود پیش برود اما موضوع به این سادگی نیست. سالم و سازنده و پویا ماندن هر شکلی از رابطه به چیزی بیش از انجام وظایف قالبی نیاز دارد. ما نیاز داریم به هم گوش بدهیم، به هم نگاه کنیم، با هم به نقطه مشخصی نگاه کنیم و با هم کاری را شروع و تمام کنیم. اسم این همراهی را می گذاریم «پروژه خانوادگی» و امروز قرار است با هم یاد بگیریم که روی پروژه های خانوادگی سرمایه گذاری کنیم. چرا و چطور؟ با من همراه شوید.

محافظان نامرئی خانواده

چرا باید پروژه مشترک خانوادگی داشته باشیم؟

ما روزمان را صرف فعالیت هایی می کنیم که پیامدهای فوری یا دست کم ملموس و قابل پیش بینی دارند؛ درس می خوانیم، غذای خوریم، کار می کنیم، می خوابیم، به نظافت شخصی و محل زندگی مان می پردازیم و زمان فراغت را که برای مان باقی می ماند، عموما صرف برنامه های انفرادی می کنیم؛ مطالعه کردن، قرار گذاشتن با یک دوست و چرخیدن در اینترنت. این وسط، بین انجام تکالیف روزمره و وقت گذرانی ها یا حتی به طالت گذراندن های انفرادی که هر دو ضروری اند، باید جایی باز کنیم برای انجام پروژه های خانوادگی؛ منظوری که در زمان مشخصی و با توافق همه

بگو کیستی تا بگویم پروژه ات چیست؟

یک دسته بندی غیر علمی اما کارا را هاندا از برای سنجیدن گزینه های موجود که با سلیقه و شرایط تان همخوانی بیشتری دارد تا این جای کار را همه مان کم و بیش بلد بودیم؛ یعنی سخنرانی کردن در باب اهمیت و ضرورت چیزها اما کار به مرحله عمل که می رسد، خمیازه های می کشیم و کش و قوسی می آیم و «ای بابی، کی حوصله انتخاب کردن داره؟» در ادامه این مطلب چند پیشنهاد می خوانید که قرار است از سختی انتخاب کردن بین گزینه های مختلف، کم کند؛ با این یادآوری که دسته بندی آن ها به صورت زیر، صرفا برای انتقال آسان تر منظور است و معنی اش این نیست که حتما باید در دسته بندی حاضر بگنجد تا فعالیت پیشنهاد شده در آن مناسب تان باشد. شما می توانید با مشورت اعضای خانواده، ترکیبی از این گزینه ها را که با سلیقه و شرایط تان همخوانی بیشتری دارد، انتخاب کنید.

فعال ها

اگر جزو آن خانواده های پرتحرک و ورزش ده ای هستید که همه شان ست گرم کن-شلوار و کتانی دارند و در همسایه به خوش هیکیلی شان حسودی می کنند، می توانید از این وجه اشتراک نهایت استفاده را ببرید. یک ساعت مشخص در روز را به ورزش خانوادگی اختصاص بدهید. اگر چنین امکانی ندارید، زمانی را برای فعالیت های ورزشی بیرون از خانه در نظر بگیرید و به آن پایبند بمانید؛ کوهنوردی، پیاده روی، دوچرخه سواری و هر فعالیت دیگری که همگی بر سر آن توافق دارید. درست است که این پیشنهاد را دست کار ورزشکارها یا دست کم ورزش دوست هاست اما همه می توانند امتحانش کنند؛ صبح جمعه قدم زدن دور پارک یا پیاده روی کوتاه شبانه، کاری نیست که به آمادگی بدنی و علاقه به ورزش نیاز داشته باشد.



هنری ها

اگر در خانه شما هزینه کردن برای فیلم، کتاب، مجله، کنسرت و تئاتر، پول دور ریختن فرض نمی شود و شب بیداری فامیلی، آن کسی که حافظ می خواند یکی از اعضای خانواده شماست، جزو هنر دوست ها هستید و خوشبختانه گزینه های زیادی برای انتخاب فعالیت مشترک دارید. خوب برای سینما و تئاتر و کنسرت رفتن، باید منتظر وقتی بمانید که اثری مطابق سلیقه شما عرضه شود و تازه معلوم هم نیست در آن

سال های ناصح ایرادگیر تقسیم می کند، در میدان پروژه های خانوادگی، نرم و منعطف می شود. دو گروه رقیب و متخاصم وقتی برای هدفی مشترک دور هم جمع می شوند، سپرهای شان را کمی پایین می آورند. در خلال زمانی که صرف فعالیت مدنظر می کنند، شناخت بهتری از یکدیگر به دست می آورند و اوقات خوشی که آن ها را به هم مرتبط می کند، در تلطیف کردن فضای رابطه موثر است. البته قرار نیست پروژه خانوادگی حکم پنهان کردن خردریزها زیر فرش ماست، می تواند در قالب پروژه های ساده خانوادگی، نقش سوپاپ ابرای تخلیه فشارهای روانی بازی کند و تحمل مارا در برابر سختی های ناگزیر بالا ببرد. مشغول بودن به کاری مشترک فقط جنبه سرگرم کننده ندارد؛ اختلافات بین نسلی، مرزی که اعضای خانواده را به دو گروه جوان های کله شق و حرف گوش نکن و بزرگ

برای بهتر کردن روابط خانوادگی انتخاب می کنیم، به مایادآوری می کند که برای هم مهم و ارزشمند هستیم و حاضریم برای یکدیگر زمان صرف کنیم. با این توضیح سرمایه گذاری روی پروژه های خانوادگی گرچه ممکن است پیامدهای فوری و ملموس نداشته باشد، اما می توان پیش بینی کرد که از آن سرمایه گذاری های بلندمدتی به شمار می رود که خیال آدم بابت مطمئن و سوده بودنش آسوده است. بنابراین ارزشش را دارد که زمانی از روز را به فعالیت مشترک خانوادگی بگذاریم و این نکته مهم را گوشه ذهن مان داشته باشیم که پروژه مشترک برای محافظت از روابط خانوادگی لازم است اما کافی نیست. اعضای خانواده باید در بازه های زمانی نه چندان طولانی، در پروژه های دوتایی هم مشارکت داشته باشند؛ پدر-پسری، مادر-دختری، زن-شوهری، پدر-دختری، خواهر-برادری و مادر-پسری.

خوش خوراکی ها

خوردنی ها در خانه شما هنوز پای شان به یخچال و کابینت نرسیده و خستگی راه را در نکرده، سراز مده اعضای خانواده در می آورد؛ در دسته خوش خوراکی ها هم خیلی خوش می گذرد و هم



می شود کلی پروژه مشترک پیدا کرد؛ زمانی مشخص از روز را به آشپزی دسته جمعی اختصاص بدهید. این طوری هم یک نفر مجبور نیست همه و قتش را به پخت و پز بگذرانند، هم فرصتی خواهید داشت برای با هم بودن. امتحان کردن دستور پخت های جدید، خلافت به خرج دادن در دستور پخت های همیشگی، تزئین کردن غذا و چیدن میز و سفره و جمع کردن خرابکاری ها و کثیف کاری های بعد آشپزی وقتی گروهی انجام شود، یک کار روتین خسته کننده را به فعالیتی مفرح تبدیل می کند.

اهل دور دور

شما از آن هایی هستید که کمین می کنند برای آخر هفته ها و تعطیلات رسمی که با سید پیک نیک بزنند بیرون؟ خوب پس همان طور که می دانید، در گروه دد ری ها قرار می گیرید. این نوع تفریح کردن البته که خوب و لازم است اما پروژه مشترک به معنای مدنظر ما نیست. پروژه مشترک، باید یک برنامه روزانه روتین باشد ولی طبعاً نمی شود هر روز سر از باغ و بیرون شهر در آورد. پس چه می شود کرد؟ به جای تمرکز روی «مکان»، روی «فعالیت» مانور بدهید تا دامنه انتخاب منعطف تر و متنوع تر داشته باشید. مثلا می توانید یک برنامه عکاسی ترتیب بدهید و برای هر روز یک سؤزه عکاسی انتخاب کنید یا مثل وقتی سفر می روید، برنامه گشت و گذار در شهر بچینید؛ موزه، گالری، بازارچه، پارک، محلات قدیمی شهر و....



راهنمای انتخاب پروژه

خانوادگی بدون تلفات

۳ روش کم و بیش عملیاتی برای توافق کردن بر سر پروژه

مشترک بدون آن که خون از دماغ کسی بیاید

اگر فکر کرده اید که با خواندن این پیشنهادها از بخش سخت ماجرا گذر کرده اید، با رعایت احترام باید بگویم که زهی خیال باطل! غول مرحله آخر، توافق کردن بر سر یک گزینه است. همه خانواده ها یک دست و یک پا چ نیستند؛ در خیلی از خانه ها یکی از اعضای خانواده ورزشی است، یکی دیگر هنری و دو نفر اهل بیرون رفتن و گشت و گذار. تازه کلی انتخاب غیر طبقه بندی شده دیگر هم وجود دارد مثل دنبال کردن یک برنامه آموزشی یا سرگرم کننده در اینترنت، باغبانی کردن، یاد گرفتن یک زبان خارجی، آموزش مهارت های شخصی خود به دیگر اعضای خانواده؛ چیزهایی مثل ساز زدن یا خوش نویسی و کلی گزینه دیگر که در این پرونده جا ماندند. با این همه گزینه چه کنیم؟



رای گیری

تا وقتی که هر کس ساز خودش را بزند، هیچ قطعه خوش آهنگی از خانه شما پخش نخواهد شد پس شمشیرها را کنار بگذارید و یک جلسه خانوادگی ترتیب بدهید. همه اعضا گزینه های پیشنهادی شان را روی میز بگذارند. راجع به هر کدام با در نظر گرفتن شرایط خانوادگی تان بحث کنید و خوب و بدشان را بسنجید. سر آخر هم رای گیری کنید و کار را به دموکراسی بسپارید.

قرعه کشی

اگر دارید این بخش را می خوانید، احتمالا در مرحله قبل به نتیجه نرسیده اید. خوب دموکراسی هم ضعف های خودش را دارد اما شماییدی نیستید که با این بادها بلرزد. گزینه های مدنظر تان را روی کاغذ بنویسید و قرعه کشی کنید. این طوری دیگر کسی نمی تواند گله کند که در رای گیری در اقلیت بوده و نظرش اعمال نشده است. همه چیز به شانس بستگی دارد. البته از آن جایی که قرار است در این پروژه های مشترک، به کل خانواده خوش بگذرد، قرعه کشی را در بازه های زمانی مختلف تکرار کنید تا نظر همه بالاخره تأمین شود.

امتحان

قرعه کشی هم جواب نداد؟ به بخت و اقبال اعتقادی ندارید؟ خوب باید صابون آزمون و خطا را به تن تان بمالید. همه گزینه های بالقوه ای را که نتوانستید بین شان انتخاب یا به شانس واگذار کنید، به امکانات بالفعل تبدیل کنید. چندروزی ورزش کنید، یک مدت را به آشپزی و فیلم دیدن بگذارید، چند وقتی بازی کنید و بعد تصمیم بگیرید که کدام یک از این زمینه ها با شما جور تر است. این روش برای خانواده هایی که یک نفر دایم سر ناسازگاری دارد و با هر انتخابی مخالفت می کند، خیلی جواب می دهد. وقتی شروع به امتحان کردن می کنید، تنبلی و ساز مخالف زدن را در برابر عمل انجام شده قرار می دهید و کار کم روی غلتک می افتد.