

## تفریحت را بیافرین

حالا کو تفریح؟ این صریح ترین، کوبنده ترین و از سرواکن ترین جوابی است که وقتی به یک جوان ایرانی می گویی چرا برنامه ای برای تفریحت نداری، می دهد. معمولاً کارشناس های جامعه شناس و روان شناس هم تا پای تفریح وسط می آید نوک تیز پیکان شان را به طرف نهادهای متولی مثل شهرداری ها، وزارت ارشاد و سازمان میراث فرهنگی نشانه می روند. این قضاوت که «تفریحی وجود ندارد» صددرصد درست نیست. یعنی مثل خیلی چیزها وضعیت این مورد هم خاکستری است. دوم این که در این کمبود تفریحات آماده جوانی ما می گذرد و هیچ وقت هم بر نمی گردد. چرا خود ما آستین بالا نزنیم و تفریحات مناسب خودمان را نیافرینیم؟ یک طرف قضیه این است که آیا ما از همان تفریحات موجود هم خبر داریم یا نه و یک طرف قضیه این است که ما چطور می توانیم از نیروی خلاقانه ی ذهنمان استفاده کنیم و تفریح های منحصر به فرد یا منحصر به گروه دوستان خودمان را ایجاد کنیم .

قبل از این که برویم سراغ اصل مطلب بهتر است تکلیفمان را با چند چیز مشخص کنیم. اول این که اوقات فراغت اصلاً چه معنایی دارد. در واقع خیلی از ما تعریف اتو کشیده ای داریم و فکر می کنیم اوقات فراغت هم مثلاً شبیه تحصیلات آکادمیک باید هدفمند باشد و از آن چیزی عینی به دست بیاوریم. اما آنطور که جامعه شناسان و روان شناسان می گویند، اوقات فراغت دقیقاً وقتی است که ما از کارهای ضروری خلاص می شویم و دست خودمان است که بین بی نهایت شیوه ی وقت گذرانی یکی را انتخاب کنیم. دوم این که چرا اصلاً باید وقتی را به عنوان وقت تفریح و فراغت داشته باشیم؟ مناسفانه خیلی از جوان ها بیش از حد به تحصیل یا کارشان چسبیده اند و فکر می کنند هر گونه تفریح مانع پیشرفتشان می شود یا کار بیهوده ای است. حتی اگر تفریح کنند بعدش احساس گناه می کنند. اگر از این دسته هستید یادتان باشد اگر زندگی یک دایره ای کامل باشد، تفریح یک قاچ مهم از این دایره است. تفریح باعث می شود هم هیجان های مثبت مثل شادی را تجربه کنیم و هم به ما انرژی مضاعفی برای انجام دادن بخش های هدفمند زندگی مثل کار و تحصیل می دهد. در واقع تفریح کیفیت زندگی ما را بالا می برد .

### تفریح فعالانه یا منفعل؟

جامعه شناسان، اوقات فراغت را به دو دسته ی اصلی تفریح فعالانه و منفعلانه تقسیم می کنند. این تقسیم بندی را می توان در مورد تفریح ها هم به کار برد :

#### تفریح فعال

در تفریح فعال برای خوش گذراندن انرژی جسمی یا انرژی روانی صرف می کنیم. حالا بعضی وقت ها کمتر و بعضی وقت ها بیشتر. بعضی وقت ها برای تفریح مان انرژی ذهنی می گذاریم. مثلاً وقتی شطرنج بازی می کنیم یا کتاب می خوانیم یا نقاشی می کشیم. به هر حال تفریح های فعال همیشه با هیجان همراه اند .

#### تفریح منفعل

برخلاف تفریح فعال، در تفریح منفعل انرژی جسمی یا ذهنی زیادی صرف نمی کنیم. واضح ترین نمونه تفریح منفعل، تماشای تلویزیون است. البته معلوم است به هر حال موقع تماشای تلویزیون فعالیت ذهنی می کنیم. اما هر چه برنامه ای که تماشا می کنیم عامه پسندتر باشد، کمتر ذهن ما را درگیر می کند. در تفریح منفعلانه بیشتر از اینکه مختار باشیم، تسلیم هستیم. همه ی اینها را گفتیم تا بگوییم ترکیبی از تفریح فعال و منفعل، جوری که بخش تفریح فعالانه به تفریح منفعلانه بچربد، سالم ترین الگویی است که می شود برای تفریح پیشنهاد کرد. پس وقتی تفریحتان را می چینید، حواستان به سهم بیشتر تفریح فعالانه باشد .

### تفریح هایتان را کشف کنید؟

خیلی وقت ها برخی از ما نمی دانیم چه امکانات تفریحی در محله، شهر یا شهرستانمان وجود دارد. بعضی وقت ها هم می دانیم، اما حاضر نیستیم برای یکبار آن را امتحان کنیم. برای این که تفریحات موجود را کشف کنید چند راه اساسی وجود دارد .

جست و جو کنید

یک جست و جوی ساده در اینترنت، مخصوصاً در مورد کلان شهرها به شما می‌گوید در محله یا شهر شما، چه امکانات ورزشی، چند تا پارک، چندتا تفرجگاه طبیعی دیدنی، چند تا فرهنگسرا یا سینما یا حتی مرکز خرید وجود دارد. بعضی وقت ها به نتیجه‌هایی می‌رسید که خودتان هم فکرش را نمی‌کردید. البته معلوم است که امکانات کلان شهرها بیشتر است. در مورد شهرهای کوچک هم آن تفرجگاه‌های نادیده کم نیستند. ضمن این که اگر بشود مثلاً یک فیلم را یک بار دید، به یک تفرجگاه چندین بار می‌شود رفت و در هر فصل چیز تازه ای دید.

تفریح تخصصی خودتان را دنبال کنید

حتماً شما هم به یک حیطه‌ی سرگرمی‌ی علاقه‌ی خاصی دارید. اگر کتابخوان هستید، می‌توانید از خواندن مجله‌های تخصصی کتاب یا داستان و سرزدن به سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی مربوط به آن یک تفریح عالی بسازید، اگر به فوتبال علاقه دارید مجله‌ی تخصصی در این زمینه وجود دارد. یادتان باشد دنبال‌کردن تخصصی تفریح‌ها خودش یک جور تفریح است.

به روز باشید

از برنامه‌های سرگرم‌کننده به روز مطلع باشید. این که چه پارک جدیدی در شهرتان افتتاح شده است، آخرین فیلم سینما چیست یا آخرین بازی‌های کامپیوتری کدام‌ها هستند، به شما کمک می‌کند هیچ‌وقت تفریح‌هایتان تکراری نباشد.

خلاقانه تفریح بیافرینید

بگذارید بدترین فرض را بگیریم. فرض کنید با چند تا از دوستان‌تان در یک اتوبوس بین‌شهری نشسته‌اید، روز است، خواب‌تان هم نمی‌آید، هیچ کدام هم موبایل ندارید تا با اپلیکیشن‌های موبایل‌تان سرگرم شوید، کتاب هم ندارید، چطور می‌شود در این موقعیت تفریح کرد؟ این‌جاست که خلاقیت به کارتان می‌آید اما چگونه؟

1-بارش فکری کنید

فکر کنید که این تفریح نداشتن خودش یک مشکل است و برای به دست‌آوردن راه حلش، هر کدام‌تان هر راه‌حلی به ذهن‌تان می‌رسد، بگویید. یادتان باشد مهم نیست این راه‌حل خنده‌دار یا منطقی باشد. فقط راهی برای خوش‌گذراندن می‌خواهید.

2- از کلیشه‌ها بیرون بزنید

حتماً لازم نیست راه‌حلی که به ذهن‌تان می‌رسد همان بازی‌های رایج مثل پانتومیم باشد. خودتان می‌توانید تفریح خاص گروه خودتان را داشته‌باشید. مثلاً این که یکی از بچه‌ها را شخصیت یک داستان قرار دهید و هر کسی یک جمله از داستان را بگوید و نفر بعد ادامه‌دهد. گاهی همین داستان آن قدر خنده‌دار در می‌آید و از ذهن‌تان انرژی مثبت می‌گیرد که دل‌تان می‌خواهد هر بار که دور هم جمع شدید تکرار کنید.

3-گروه تفریحی خودتان را داشته باشید

با چند تا از دوستان‌تان قرار بگذارید البته بخشی از برنامه‌تان را به تفریح اختصاص دهید. این جوری هر دفعه هر کدام‌تان با یک پیشنهاد تازه تفریحی دور هم جمع می‌شوید.

4-از تفریح در تنهایی غافل نشوید

خیلی از تفریح‌ها را فقط می‌توان یک نفره انجام داد یا انجام دادنش نیازی به جمع ندارد. مثلاً کتاب خواندن، پیاده‌روی، خوردن خوراکی مورد علاقه، گوش‌دادن به موسیقی مورد علاقه با هدفون، نوشتن یا نقاشی‌کردن. یادتان باشد خیلی وقت‌ها جمعی در دسترس نیست که ما تفریح‌مان را جمعی انجام دهیم، این جور موقع‌ها نباید سرخورده شویم و از تفریح‌های تنهایی بگذریم. ضمن این که در این مورد هم می‌توانیم خلاقانه تفریح‌های فردی خودمان را بیافرینیم.

5-تفریح‌تان را با دیگران به اشتراک بگذارید

اگر به تفریح منحصر به فرد جمعی یا فردی رسیدید، آن را به دیگران هم بگویید. این کار را می‌توانید هم در جمع‌های واقعی بزرگتر مطرح کنید و هم در شبکه‌های اجتماعی یا وبلاگتان. این کار هم تفریح است و هم ایده‌های آدم‌های دورتر برای تفریح را زنده می‌کند و به شما می‌رساند.

نویسنده: یاشا شایان

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی