

چند توصیه برای چگونه تفریح کردن

تفریح یک نیاز اساسی است، نه امر فرعی



آخرین بار چه زمانی آنقدر تاب خوردید که ترسیدید یا کمی بود که آنقدر خندیدید که اشک از چشمانتان سرازیر شد؟ اگر هر از چند گاهی شما اینطور تفریح کرده‌اید، بدانید که تنها نیستید.

نیاز به تفریح مانند نیاز به غذا یا رابطه جنسی، نیاز به علاقه و عشق و نیاز به قدرت از نیازهای ما انسان‌هاست. بسیاری از ما هنوز از عادت‌های غیراجتماعی که در زمان پاندمی کرونا گرفتار آن شدیم، خلاص نشده‌ایم. این روزها وقایع خارج از اراده و کنترل ما اثری جدی بر سلامت‌مان می‌گذارند. پاییز گذشته، ۷۶ درصد از بزرگسالانی که در نظرسنجی انجمن روانشناسی آمریکا شرکت کرده بودند، گفته‌اند که فشار ناشی از مسایل سیاسی، ارتباطات نژادی، خشونت و تورم بر سلامت آنها اثر گذاشته است. براساس این گزارش تأثیرات به صورت سردرد، فرسودگی، افسردگی، عصبی بودن و خستگی بروز کرده‌اند.

پادزهر همه آنچه سلامت ما را در خطر می‌اندازد، شاید درست دم دست ما باشد. کنار گذاشتن زمانی برای تفریح کردن می‌تواند با فشارهای روانی مقابله کند، اما تفریح کردن روش‌ها و اصولی دارد که باید آنها را شناخت. مایک راکر در کتابی با عنوان «عادت تفریح کردن» می‌نویسد، به دنبال تفریح بودن حتی ممکن است بیش از جستجو برای اهداف انتزاعی شاد بودن ارزش داشته باشد.

راکر می‌گوید: شادمانی نوعی وضعیت ذهنی است که به داشتن تصمیمات، پول یا قدرت نیازی ندارد. نکته اصلی برای تفریح کردن آن است که اراده داشته باشید. اگر شاد بودن خواب و خیال باشد، تفریح امری واقعی بیخ گوش شماست.

پرایس، کارشناس دیگر روانشناسی که درباره تفریح کتابی نوشته، می‌گوید: «اما واقعاً سرگرمی رابی اهمیت می‌دانیم و در مورد نحوه استفاده از این کلمه بسیار بی‌دقت و بی‌تفاوت هستیم، اما تفریح برای شادی و سلامتی ما ضروری است.» سال قبل رادیوی ملی آمریکا از شنوندگانش خواست تا انواع تفریحات خود را با بقیه به اشتراک بگذارند. ۱۵۰۰ نفر به این فراخوان پاسخ دادند و نتیجه این شد که تفریح می‌تواند چیزهای بسیاری باشد که گاهی به ذهن هر کسی نمی‌رسد، از بازی حلقه هولاهوپ در خانه گرفته تا دم کردن دمنوش و نگهداری از حیوان خانگی. بیش از ۸۰۰ نفر گفته‌اند این کارها را فقط برای این انجام می‌دهند که برایشان حکم تفریح را دارد. پیکنیک رفتن یا ورزش کردن در پارک یا انجام بازی‌های جمعی را هم می‌شود به این فهرست اضافه کرد و از هر چیز به ظاهر بی‌اهمیتی دلیلی برای تفریح پیدا کرد.

بعضی توصیه‌ها برای تفریح کردن

۱. نگران میزان خوشحالی خود نباشید. راکر به عنوان یکی از اعضای مؤسس انجمن بین‌المللی روان‌شناسی مثبت‌گرا، آموزه‌های بسیاری از علوم شادی را در زندگی خود قرار داد، اما پس از مرگ غیرمنتظره برادرش در سال ۲۰۱۶، راکر احساس کرد که خسته

و تنها شده. و هر روز این حس در او بیشتر شد که هر چه بیشتر به دنبال شادی می‌رود، شادی بیشتر از او می‌گریزد. برای خوشحال بودن باید نوعی ارزیابی داشته باشید. مدام در این تله می‌افتید که از خود بپرسید کدام کار درست است و کدام اشتباه. آنهایی که به خوشحالی خیلی بها می‌دهند، ممکن است در آخر احساس سرخوردگی کنند و هر قدر بیشتر خواهان خوشحالی باشند، برعکس آنرا در وجود خود کاهش دهند.

تفریح کردن آسان‌است، اما بسیاری از بزرگسالان فکر می‌کنند تفریح زیاد مهم نیست و تعداد کمی به واقع تفریح کردن را تجربه کرده‌اند. وقتی راکر برادرش را از دست داد، گذراندن لحظاتی سبک‌تر که از روزمرگی دورش می‌کرد، به او کمک کردند تا از این بحران عبور کند. او در اینباره می‌گوید: «حتی اگر شاد هم نباشید، باز هم می‌توانید تفریح کنید. این تفریح می‌تواند نوشیدن فنجان چای با یک دوست باشد. من با وجود غمی که داشتم به اجراهای کم‌دی رفتم. خوشحالم نمی‌کرد، اما از دیدنشان لذت می‌بردم.»

مدت زیادی از تحقیقات علمی درباره تفریح و بازی نمی‌گذرد، به همین دلیل تعریف دقیقی از آن وجود ندارد. راکر عقیده دارد تفریح کردن عملی است فعالانه و از روی تصمیم (نه مثل تلویزیون دیدن که بدون فکر انجام می‌شود)، اغلب همراه با آدم‌هایی دیگر، چیزی است که شما برای خود انتخاب می‌کنید و می‌تواند هیجان مثبتی بیش از اتفاقات زندگی روزمره در شما ایجاد کند.

کارشناسانی دیگر تفریح را وضعیتی تعریف می‌کنند که در آن فرد کاملاً در بازی خود و در ارتباط پیدا کردن با دیگران غوطه‌ور می‌شود. زمان را کم می‌کند و نگران آن نیست که چطور

به نظر می‌آید یا چقدر خوب خود را نشان داده. در روانشناسی مثبت‌گرا، این حالت که می‌شود، حالت ذهنی است که در آن فردی که فعالیتی را انجام می‌دهد، به طور کامل در احساس تمرکز پرائزری، درگیری کامل و لذت بردن از فرآیند فعالیت غوطه‌ور می‌شود. ۲. جاذبه‌های سرگرم‌کننده خود را پیدا کنید. برای شروع بهتر است از خود بپرسید، چه چیز بیشتر از همه می‌تواند مرا سرگرم کند.

گوشی خود را برای مدتی کنار بگذارید و از زمانی که واقعاً لذت بردید، ۳ تا ۴ خاطره در ذهن خود مرور کنید.

به دنبال موضوعات مشترک باشید، مانند اینکه کدام افراد موقع تفریح کنار شما بوده‌اند، از چه نوع فعالیت‌هایی لذت می‌برید یا این فعالیت‌ها کجا انجام شده‌اند. آیا فعالیت‌هایی وجود دارند که می‌توانند سرگرم‌تان کنند و بخواید آنها را امتحان کنید؟ آیا فعالیت‌هایی وجود دارد که بتوانید از شر آنها خلاص شوید و سرگرم‌کننده نباشند؟

سرگرمی می‌تواند چیزهای مختلفی باشد، هر چیزی که بتواند حس لذت شما را قفل کند. مخاطبان رادیوی ملی آمریکا صدها ایده برای تفریح کردن را به اشتراک گذاشته‌اند که بعضی از آنها حتی عجیب به نظر می‌رسد. به عنوان مثال، یکی از مخاطبان گفته عشق او ساختن و مبارزه با روبات‌هاست. او می‌گوید: «این یک راه عالی برای یادگیری مهارت‌های مبتنی بر مهارت‌های حل مسئله، تفکر انتقادی، خلاقیت و منطق و ملاقات با آدم‌های باهوش و سرگرم‌کننده است.» طیف تفریح‌ها بسیار گوناگون هستند. در این نظرسنجی بعضی دیگر دوچرخه‌سواری و طبیعت‌گردی را به عنوان تفریح معرفی کرده بودند و برایشان ماجراهای جدید و دوستان

تازه‌ای که در این مسیرها توانسته‌اند پیدا کنند، سرگرم‌کننده بود.

۳. وقتی را برای تفریح کردن انتخاب کنید. وقتی که فهمیدید چطور می‌خواهید تفریح کنید، باید برای آن برنامه‌ریزی کنید، درست مثل اینکه یک رژیم غذایی را به کار می‌گیرید. همانطور که برای کار کردن برنامه‌ریزی می‌کنید، باید برای تفریح هم برنامه‌ریزی داشته باشید. آدم‌هایی هستند که تفریح را امری خودجوش و برحسب اتفاق می‌دانند و فکر می‌کنند برنامه‌ریزی برای آن کاری اغراق‌آمیز است و ما همین الان هم زیادی برنامه‌ریزی شده هستیم. واقعیت آن‌است که اگر برنامه‌ای نداشته باشید، در واقع به صورتی ناخودآگاه تفریح از زندگی‌تان حذف می‌شود.

یک دوره‌می دوستانه که در روز یازدهم شهریور با بحث با بحث جمع شدن چند دوست کنار هم شاد، خود می‌تواند تفریحی به حساب بیاید. البته بعضی‌ها عقیده دارند تفریح کردن در جوانی بسیار آسان‌تر از میانسالی یا سالمندی است. در جوانی احتمال آنکه شما بتوانید در یک محیط غیر ساختارمند قرار بگیرید بسیار بیشتر از سال‌های بعد است و قید و بندهای میانسالی یا سالمندی در جوانی معنایی ندارد.

گاهی وقت‌ها برای تفریح کردن مردم منتظر دعوت هستند. حتی می‌گویند: «قرار تفریح کردن مثل قرار عاشقانه است. باید صحنه را بچینی و شمع‌ها را روشن کنی.» شاید این کارها ابتدا زیادی دست و پا گیر به نظر بیایند، اما به احساس خوب بعد از تفریح می‌ارزد. افرادی که بعد از گذراندن تعطیلات به سر کار خود برمی‌گردند، فشار کمتری را احساس می‌کنند، احتمالاً خلاقیت بیشتری از خود نشان می‌دهند و فایده‌گذاران ساعات فراغت حتی می‌توانند در انجام امور جزئی زندگی هم دیده شوند. وقتی مثلاً پیاده‌روی را در برنامه زمانی‌ات قرار

می‌دهی و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنی، مثل آن است که درهای ماجرا و شگفتی را به روی خودت باز کرده‌ای. کسی چه می‌داند؟! شاید در مسیر به چیزهای جالبی مثل یک دوست خوب یا گیاه زیبا برخورد کنی. باید این لحظات را بشناسی و از آن لذت ببری. این لحظات می‌توانند حال و هوای آدم را بهتر کنند و در نهایت آمارها می‌گویند می‌توانند خطر بروز بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش دهند.

برنامه‌ریزی سرگرمی لازم نیست سخت یا پرهزینه باشد. هنگامی که پرایس در اوج شیوع محدودیت‌ها مثلاً در زمان شیوع کرونا حتی مجازی از مردم یک تیم سرگرم‌کننده را به خدمت گرفت تا ایده‌های خود را با آنها در میان بگذارد. این دایره دوستانه که به دلیل برخی محدودیت‌ها مثلاً در زمان شیوع کرونا حتی ممکن است به صورت مجازی تشکیل شود، مجالی است برای گپ و گفت و سبک کردن بار زندگی روزمره. می‌توان از جمع کوچکی مثل یک جمع آوازخوانی یا کتاب‌خوانی شروع کرد و بعدها آنرا گسترش و سرو سامان داد.

۴. از وقت صحبت با تلفن یا تماشای تلویزیون کم کنید. به این نکته توجه کنید که چقدر از اوقات فراغت شما صرف صحبت با تلفن یا تماشای مفعلاً تلویزیون می‌شود. به نظر کارشناسان این «تسلیم شدن به هیج» و به طرز فریبنده‌ای راهی آسان برای فرار از احساس کسالت یا ناراحتی است، در صورتیکه تفریح یک کنش فعال است نه یک تسلیم مفعلاً. بسیاری از ما حداقل دو ساعت از روز را می‌توانیم برای خود کنار بگذاریم و برخی از ما تا پنج ساعت نیز در اختیار داریم، اما یک آمریکایی به طور متوسط بیش از ۲ ساعت در روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند. راکر پیشنهاد می‌کند که از زمان خود برای

تفریح کردن عملی است فعالانه و از روی تصمیم (نه مثل تلویزیون دیدن که بدون فکر انجام می‌شود). اغلب همراه با آدم‌هایی دیگر انجام می‌شود، چیزی است که شما برای خود انتخاب می‌کنید و می‌تواند هیجان مثبتی بیش از اتفاقات زندگی روزمره در شما ایجاد کند

انجام «فقط یک کاری که قبلاً برای شما شادی می‌آورد» استفاده کنی. اگر قرار باشد مدام حواس‌مان پیش موبایل‌مان باشد که آخرین ایمیل چیست یا آخرین خبر کدام است، تفریح دیگر معنایی پیدا نمی‌کند. گاه تکنولوژی می‌تواند دشمن تفریح باشد. باید زمان‌هایی ارتباط خود را با اینترنت قطع کنیم، در غیر این صورت زمان حال برایمان معنی نخواهد داشت.

می‌شود به جای اینکه زمان بازی بچه‌ها یک چشم‌مان به آنها باشد و با چشم دیگر مرتب نگران آنچه باشیم که در فضای مجازی می‌گذرد، تفریحات مشترکی را برنامه‌ریزی کنیم و از بودن با کودکان لذت ببریم. تفریح واقعی همواره با تجربیات حسی و تعامل با افراد دیگر همراه است.

ریچل مریم اسمیت، شنونده رادیوی ملی آمریکا زمانی که در کالج تحصیل می‌کرد عاشق ساختن حباب‌های صابون غول‌پیکر شد. او به زودی شروع به ساخت آنها در فضاهای عمومی کرد و در نهایت میزبان رویدادهایی با حداکثر ۳۰۰ نفر بود. اینهمه آدم دور هم جمع می‌شوند تا از ساختن و ترکیدن حباب لذت ببرند و تفریح کنند. خودش می‌گوید دوست دارد که حباب‌ها بلندتر از او بران لب‌ها همه بیایند. حباب‌ها فقط بازی نیستند، بلکه به یادمان می‌آورند که زندگی زیبا اما کوتاه است.

۵. تفریح را با بقیه شریک شوید و آن را وسعت دهید. راه‌های زیادی برای تشکیل یک گروه از علاقمندان و دوستان برای تفریح کردن وجود دارد. می‌شود گردش‌های دستجمعی در طبیعت یا در موزه‌ها ترتیب داد، به سفر رفت یا در گروه‌های کتابخوانی شرکت کرد. نواختن یک آلت موسیقی یا آواز خواندن نیز می‌تواند شروعی خوب برای تشکیل گروه‌های علاقمند و گذران ساعاتی خوش باشد. حتی شرکت در گروه‌های خیریه یا امدادسانی هم گاه می‌تواند نوعی تفریح به حساب بیاید، اما مهم آن است که تفریح را باید شریک شد و وسعت داد. اینکه مشغول یادگرفتن سازی شویم خوب است، اما اینکه آن ساز را در گروهی یا برای جمعی بنوازیم، بسیار بهتر است.

مانند هر عادت دیگری، برای تفریح کردن هم باید دست به عمل زد و خطا و تمرین کرد. به نظر می‌رسد وقتی قراری را در تقویم یادداشت می‌کنی، آن‌حس خودانگیختگی از میان می‌رود، اما یک بار که زمانی را برای تفریح کنار گذاشتی، فرصت‌های بیشتر برای خودانگیختگی خود به خود ایجاد می‌شوند. کارشناسان می‌گویند: آهسته شروع کن و بساز. ■

انواع تفریح

جامعه‌شناسان، اوقات فراغت را به دو دسته اصلی تفریح فعالانه و مفعلاً تقسیم می‌کنند. این تقسیم‌بندی را می‌توان در مورد تفریح‌ها هم به کار برد. در تفریح فعال برای خوش گذراندن انرژی جسمی یا انرژی روانی صرف می‌کنیم.

بعضی وقت‌ها برای تفریح‌مان انرژی ذهنی می‌گذاریم. مثلاً وقتی کتاب می‌خوانیم یا نقاشی می‌کشیم. به هر حال تفریح‌های فعال همیشه با تفکر و برنامه‌ریزی و هیجان همراه هستند.

برخلاف تفریح فعال، در تفریح مفعلاً انرژی جسمی یا ذهنی زیادی صرف نمی‌کنیم و اغلب برنامه‌ریزی خاصی هم در بین نیست. واضح‌ترین نمونه تفریح مفعلاً، تماشای تلویزیون است البته به هر حال موقع تماشای تلویزیون فعالیت ذهنی می‌کنیم، اما هر چه برنامه‌ای که تماشا می‌کنیم عامه‌پسندتر باشد، کمتر ذهن‌ما را درگیر می‌کند. در تفریح مفعلاً بیشتر از اینکه مختار باشیم، تسلیم هستیم.

فواید تفریح

❖ تفریح و زندگی فعال برای سلامتی جسمانی و روانی فرد اهمیت دارد و انسان را در مقابل ابتلا به بیماری‌های روانی همچون افسردگی و بیماری‌های جسمانی مانند بیماری‌های قلبی و دیابت حفظ می‌کند.

❖ رفتن به مراکز تفریحی و پارک‌ها باعث تقویت بنیاد خانواده و صمیمیت بین اعضای خانواده و ایجاد جوامعی سالم‌تر می‌شود.

❖ تفریح سلامت روان را بهبود می‌بخشد و فرد را آرام‌تر و شادتر می‌کند. در جوامعی که افراد به اندازه کافی تفریح می‌کنند، هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های پزشکی، خدمات اجتماعی و پلیس و دادگستری کمتر است.

❖ تفریح و گردشگاه‌ها مولد قوی اقتصادی به‌شمار می‌رود و برای بسیاری می‌تواند منبع درآمد باشند. ■



چرا باید تفریح کنیم

تفریح در لغت به معنای فرح و خوشی و عیش و تماشا و تفرج و گشت و لهو و بازی و در اصطلاح به اعمالی گفته می‌شود که توسط افراد در زمان فراغت انجام می‌گیرد و باعث بازگشت شخص به حال تعادل و طبیعی می‌شود. تفریح در واقع شامل آن دسته از فعالیت‌ها می‌شود که افراد آن‌ها را برای خودشان، برای شوخی، سرگرمی، برای بهبود خود یا برای اهدافی که خودشان تعیین می‌کرده‌اند انتخاب می‌کنند. نه به خاطر سود و منفعت‌ها یا اهدافی که جامعه برای ایشان تعیین می‌نماید.

شما می‌توانید باتوجه‌به لیست علاقه‌مندی‌های خود، مدت زمانی را به تفریح یا دوستان یا خانواده اختصاص دهید. با داشتن زمانی برای تفریح و سرگرمی، از استرس و فشار روزانه دور خواهید شد. به ذهن و بدن خود استراحت می‌دهید تا از زندگی پر تنش این روزها فاصله بگیرید.

در واقع تفریح، همان وقت آزاد نیست؛ برای مثال بعضی مردم وقت آزاد زیادی دارند، اما نمی‌دانند چگونه از آن استفاده کنند و آن را تفریح تلقی می‌کنند. اما برای تفریح، علاوه بر داشتن وقت آزاد، برنامه‌ریزی هم ضروری است.

دکتر انالله قرایی مقدم، استاد جامعه‌شناسی، در گفت و گو با