

چند توصیه برای چگونه تفریح کردن پاسخ به یک نیاز اساسی



فاطمه شریف زارع

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



کارشناسانی دیگر تفریح را وضعیتی تعریف می‌کنند که به وسیله آن فرد کاملاً در بازی خود و در ارتباط پیدا کردن با دیگران غوطه‌ور می‌شود، زمان را گم می‌کند و نگران آن نیست که چطور به نظر می‌آید یا چقدر خوب خود را نشان داده است.

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، راکر پیشنهاد می‌کند که از زمان خود برای انجام «فقط یک کار که قبلاً برای شما شادی می‌آورد» استفاده کنید. اگر قرار باشد مدام حواس‌مان پیش گوشی مان باشد که آخرین ایمیل چیست یا آخرین خبر کدام است، تفریح دیگر معنایی پیدا نمی‌کند. گاه فناوری می‌تواند دشمن تفریح باشد. باید زمان‌هایی ارتباط خود را با اینترنت قطع کنیم، در غیر این صورت زمان حال برای مان معنی نخواهد داشت.

فواید تفریح

بعضی توصیه‌ها برای تفریح کردن:

- نگران میزان خوشحالی خود نباشید.
- جاذبه‌های سرگرم‌کننده خود را پیدا کنید.
- وقتی را برای تفریح کردن انتخاب کنید.
- از وقت صحبت با تلفن یا تماشای تلویزیون کم کنید.
- تفریح را با بقیه شریک شوید و آن را وسعت دهید.
- در پایان و درباره فواید تفریح می‌توان خاطر نشان کرد که تفریح و زندگی فعال برای سلامت 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 می‌کنند.
- 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.

آخرین بار چه زمانی آن‌قدر تاب خوردید که ترسیدید؟ یا کی 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 جمله 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 شکل سردرد، فرسودگی، افسردگی، عصبی بودن و خستگی بروز کرده‌اند.

پادزهر همه آنچه سلامت ما را در خطر می‌اندازد، شاید درست دم دست ما باشد. در نظر گرفتن زمانی برای تفریح 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: شادمانی نوعی وضعیت ذهنی است که به داشتن تحصیلات، 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 و کنار گوش شماست. 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) و اغلب همراه با آدم‌هایی دیگر. در واقع چیزی است که شما برای خود انتخاب می‌کنید و می‌تواند هیجان مثبتی بیش از اتفاقات زندگی روزمره در شما ایجاد کند.