

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## ✓ فهرست

1. اوقات فراغت چیست؟
2. اوقات فراغت به چه زمانی گفته میشود؟
3. چگونه برنامه ریزی کنیم؟
4. اوقات فراغت خود را در ایام کرونا چگونه بگذرانیم؟
5. دوازده کار انگیزشی و مفید برای انجام دادن در اوقات فراغت.
6. منابع

## اوقات فراغت چیست؟

اوقات فراغت ترکیبی است چند پهلو و علت آن هم خود کلمه فراغت است. فراغت از چی؟ از کار، خواب، خانواده، تحصیل یا چیزهای دیگر؟ تنها یک چیز معلوم است و آن این است که فراغت، مال این روزها است، نه مال آن روزهای پرمشغله گذشته که نان صبحانه را می‌پختند و آتش غذا را می‌ساختند و آب آشامیدنی را از سرچشمه می‌آوردند. فراغت، مال این روزهاست که زندگی آدم‌ها تفکیک و تخصصی شده است. توسعه تکنولوژی و جایگزینی آن به جای نیروی انسانی، فرصتی برای انسان‌ها ایجاد کرد تا بتوانند اوقات خود را آن جور که دلشان می‌خواهد استفاده کنند. پیدایش چنین پنداره‌ای، دانشمندان و عالمان اجتماعی را نیز به سمت مطالعه این رخداد هدایت کرد. به این ترتیب شاخه‌های علمی جدیدی چون جامعه‌شناسی فراغت (Sociology of Leisure) و انسان‌شناسی فراغت (Anthropology of Leisure) به منظور بررسی و مطالعه جایگاه و اشکال متنوع فراغت در زندگی مردم ایجاد شد. انسان‌شناسی فراغت «که زیر شاخه» انسان‌شناسی فرهنگی قلمداد می‌شود، فراغت را به مثابه بخشی از سبک زندگی انسان‌ها مطالعه کرده و تمامی عواملی را که با این مفهوم در ارتباطند چون فضاها و اماکن فراغتی، مصرف‌کنندگان فراغت و شرایط و زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی حاکم بر آن چون سن، جنس، طبقه اجتماعی، درآمد، خانواده، قومیت، جغرافیا و... همچنین اشکال متعدد گذران فراغت را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این شاخه علمی بر استفاده از روش‌های تحقیقاتی ژرفایی به منظور واکاوی عمیق پدیده فراغت تاکید می‌شود چرا که صاحب‌نظران این دیدگاه معتقدند کشف لایه‌های ساده و پیچیده، آشکار و نهان این پنداره مستلزم بهره‌گیری از روش‌های کیفی و مردم‌شناختی است، بنابراین فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند باید کاملاً حساب شده و برای شخص و جامعه مفید باشد. جامعه‌شناسان، اوقات فراغت را لحظه‌هایی می‌دانند که فرد، فارغ از کار و مسوولیت، آن را بر اساس تمایل شخصی خود تنظیم می‌کند و برنامه آن در مورد هرکس متفاوت است و به سلیقه، نیازهای روحی، سن و توان مالی فرد بستگی دارد. در جوامع توسعه‌یافته رسم

شده که برای این اوقات برنامه‌ریزی می‌کنند. این برنامه هم شامل دولت و حکومت است و هم خانواده‌ها و افراد اما در ایران چه؟ یک سوال خوب وجود دارد و آن اینکه اصلا چند درصد از ایرانی‌ها از اول هفته برای تعطیلی آخر هفته‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند؟ چند درصد ایرانی‌ها اگر روز چهارشنبه از آنها بپرسی: «آخر هفته چکاره‌ای؟» جواب مشخصی برای این سوال دارند و چند درصد پاسخ می‌دهند: «حالا ببینیم چه می‌شود»؟ این همه بی‌برنامگی برای یک روز و نیم در هفته! این همه باری به هر جهت و خود را به پیشامدها سپردن و هدر دادن هزاران ساعت وقت در سال؟

# چگونه برنامه ریزی کنیم؟

گام اول: توجه به کارهای روزانه

## ۱. توجه کنید که معمولاً چگونه زمانتان را سپری می‌کنید

پیش از آنکه بفهمید باید چگونه برنامه ریزی کنیم، باید بدانید که هم‌اکنون، چگونه امور روزانه‌تان را مدیریت می‌کنید. اگر مجبور هستید که به مدرسه یا محل کار بروید، ساعاتی که در مدرسه یا محل کار می‌گذرانید، قبلاً برای شما مدیریت شده است و نمی‌توانید برای آنها برنامه ریزی کنید. ولی در وقت آزادتان، آزادی عمل بسیار بیشتری دارید.

- چند روزی را به بررسی اینکه چگونه وقتتان را می‌گذرانید، سپری کنید. یادداشت کنید که هر روز دقیقاً چه کارهایی انجام می‌دهید. با دقت توجه کنید که وقت آزادتان را چگونه می‌گذرانید. آیا به بازی‌های ویدئویی مشغول می‌شوید یا خانه را تمیز می‌کنید؟ فهرستی از این کارها درست کنید و در آن ذکر کنید که برای انجام هر کار، چقدر زمان صرف می‌کنید.

## ۲. برآورد کنید که چقدر زمان، صرف رفت‌وآمد به مدرسه، محل کار و انجام کارها می‌کنید

احتمالاً بخش نسبتاً زیادی از روزتان را صرفاً برای رفت و آمد به محل کار یا مدرسه یا بیرون رفتن برای انجام کارهای مختلف صرف می‌کنید. اما این همان زمانی است که برای نظم دادن به روزهای‌تان و انجام وظایف مهم نیاز دارید. توجه کنید که این رفت‌وآمدها معمولاً چقدر زمان شما را می‌گیرند و در برنامه ریزی روزانه‌تان، زمان کافی را به این رفت‌وآمدها اختصاص دهید.

- برنامه ریزی روزانه‌تان را بر اساس این زمان‌ها، تنظیم کنید.

### ۳. توجه کنید که چگونه عادت‌های شما، بر زندگی روزانه‌تان تاثیر می‌گذارند

انجام برنامه ریزی روزانه تا حد زیادی به فهمیدن این مسئله مربوط می‌شود که کارهایی که طبق عادت انجام می‌دهید، چه تاثیری بر زندگی روزانه‌ی شما می‌گذارند. گاهی این کارها، عادت‌های بدی هستند که مانع از لذت بردن از زندگی یا دستیابی به اهداف‌تان می‌شوند. در حالیکه بعضی از این کارها، برای لذت بردن از زندگی یا رسیدن به اهداف، ضروری هستند. وقتی برای خود برنامه ریزی می‌کنید، به نقشی که عادت‌های‌تان در زندگی شما ایفا می‌کنند نیز فکر کنید.

- برای مثال، شاید متوجه روندی در زندگی‌تان شوید که در آن خود را برای انجام کاری که برای‌تان لذت‌بخش است (مثل بازی‌های ویدئویی) خسته می‌کنید و پس از انجام آن، تمایل یا انرژی لازم برای انجام هیچ کار دیگری، مانند کار کردن برای یک هدف بلندمدت‌تر (مانند درس خواندن و موفقیت تحصیلی) را ندارید. از سوی دیگر، ممکن است تمام زمان‌تان را برای برآورده کردن تقاضاهای اجتماعی، صرف کنید و هیچ زمانی را به رسیدگی به خودتان اختصاص ندهید. همه‌ی این عادت‌ها می‌توانند برای سلامتی و خوشی شما مضر باشند. بنابراین باید به این مسئله توجه کنید که عادت‌های جاری‌تان، چه تاثیری بر زندگی شما می‌گذارند.

- پس از یافتن عادت‌هایی که مانع از دستیابی شما به اهداف‌تان یا چیزهایی که آرزو دارید می‌شود، به دنبال راه‌هایی برای تغییر آن عادت باشید تا بتوانید استفاده‌ی بهتری از زمان‌تان ببرید. این کار می‌تواند به سادگی تعیین محدودیت‌هایی برای کارهایی خاص، مانند بازی‌های ویدئویی باشد. مثلاً می‌توانید تنها زمانی که خودتان اجازه‌ی انجام این بازی‌ها را بدهید که انجام وظایف مرتبط با هدف بلندمدت خود را تمام کرده‌اید. شاید لازم باشد که یاد بگیرید وقتی دیگران از شما می‌خواهند برای‌شان کاری انجام دهید، به آنها نه بگویید تا بتوانید وقتی را نیز به خودتان اختصاص دهید.

#### ۴. زمان‌های تلف‌شده را کاهش دهید

شاید بعضی اوقات در روز، زمان‌تان را هدر می‌دهید. بسیاری از این موارد اجتناب‌ناپذیر هستند، مانند رفت‌وآمدهای صبح یا رفتن به اداره‌ی پست در وقتِ ناهار، که شلوغ‌ترین زمانِ روز است. به برنامه ریزی‌تان نگاهی بیندازید و زمان‌هایی که در آنها وقت‌تان به هدر می‌رود را بیابید. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید برنامه ریزی‌تان را تغییر دهید تا این زمان‌های تلف‌شده کاهش پیدا کنند.

• اگر نمی‌توانید زمان‌بندی کارها را تغییر دهید، شاید بتوانید به طور هم‌زمان، چند کار را با هم انجام دهید. مثلاً صبح‌ها با اتوبوس به مدرسه یا محل کار بروید و در طول مسیر، از مطالعه‌ی رمان لذت ببرید.

#### ۵. از شب قبل برای هر روز برنامه ریزی کنید

معمولاً بهتر است که از پیش، برای هر روز برنامه ریزی کنید. اگر قبلاً هرگز برنامه ریزی نکرده‌اید، شاید کمی زمان ببرد تا بتوانید در برنامه ریزی‌تان، تمام کاستی‌ها و ویژگی‌ها را در نظر بگیرید. انتظار نداشته باشید که در نخستین روز یا حتی نخستین هفته، همه چیز را متوجه شوید.

• برای روز بعد خود، برنامه‌ای تقریبی بنویسید که در آن تمام کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید و زمانی که می‌خواهید برای انجام هر یک صرف کنید را فهرست کنید. در تنظیم این برنامه ریزی، کمی انعطاف‌پذیر باشید، زیرا شما تازه دارید به برنامه ریزی برای زمان‌تان عادت می‌کنید.

#### گام دوم: نوشتن مهم‌ترین وظایف روزانه

۱. از کارهایی که هر روز باید انجام دهید فهرستی تهیه کنید

نیازی نیست که فهرست مرتب و دقیقی بنویسید، زیرا در این مرحله فقط باید از تکنیک طوفان فکری استفاده کنید و مواردی که می‌نویسید لزوماً فهرست نهایی کارهایی نیست که باید انجام دهید. یک ساعت یا بیشتر وقت بگذارید و تمام کارهایی را که هر روز انجام می‌دهید (و کارهایی را که انجام نمی‌دهید ولی باید انجام دهید) بنویسید. اگر به یاد آوردن تمام کارها سخت است، همیشه دفترچه یادداشت کوچکی با خود داشته باشید و در طول روز، تمام کارهایی را که انجام می‌دهید، یادداشت کنید.

## ۲. کارهای کوچک و بزرگ را یادداشت کنید

وقتی نوشتن فهرست را شروع می‌کنید، هیچ کاری را خیلی کوچک و کم‌اهمیت در نظر نگیرید و هر کاری را که باید انجام داده شود، در فهرست خود وارد کنید. وقتی برای اولین بار برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه را انجام می‌دهید، بهتر است که همه‌ی موارد را در برنامه‌ی خود بگنجانید و سپس، در صورت نیاز آن را ویرایش کنید. برای نمونه اگر هر روز صبح، برای پیاده‌روی بیرون می‌روید، این کار را نیز یادداشت کنید.

## ۳. در مورد کارهایی که انجام می‌دهید، از خودتان سؤالاتی بپرسید

برای داشتن تغذیه‌ی مناسب، چه کارهایی باید انجام دهید؟ برای رفتن به سر کار، هر روز باید چه کارهایی انجام دهید؟ برای رساندن فرزندتان به مدرسه یا به خانه، چه کارهایی را باید انجام دهید؟ احتمالاً کارهای کوچک بسیار زیادی وجود دارد که باید برای انجام مسئولیت‌های بزرگ‌تر خود به آنها توجه داشته باشید. برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند تا بخش‌هایی را که در آنها بهره‌وری بالایی ندارید، شناسایی کنید و برای بهبود در آن بخش‌ها تلاش کنید.



#### ۴. فهرست خود را تجزیه و تحلیل کنید

اگر متوجه شده‌اید که زمان آزاد اندکی دارید یا هیچ زمان آزادی ندارید، کارهای خود را دوباره بررسی کنید تا متوجه شوید که آیا انجام همه‌ی آن کارها، واقعا ضروری است یا خیر. احتمالا متوجه خواهید شد که می‌توان بعضی از کارها را به شکل بهتری انجام داد یا انجام آنها را به فرد دیگری واگذار کرد. برای نمونه، اگر در خوابگاه دانشجویی زندگی می‌کنید و وقت زیادی را برای آشپزی صرف می‌کنید، شاید بتوانید از یکی از هم‌اتاقی‌های خود بخواهید تا در آشپزی با شما شریک شود. شما می‌توانید غذاهایی را که هر دو به آن علاقه دارید، پیدا کنید و در طول هفته، به نوبت آشپزی کنید.

#### گام سوم: ایجاد برنامه‌ی زمانی

##### ۱. از برنامه‌ی میکروسافت اکسل یا برنامه‌ای مشابه استفاده کنید

ستونی شامل زمان‌ها را در سمت راست صفحه ایجاد کنید و در ردیفی در بالای صفحه نیز، روزهای هفته را بنویسید.

##### ۲. در مقابل هر یک از زمان‌ها، کاری را بنویسید

ابتدا فعالیت‌هایی را بنویسید که باید هر روز و در زمان مشخصی انجام شوند. بر اساس ارزیابی که طبق مطالب گفته شده در بالا انجام داده‌اید، کارها را در مقابل زمان‌هایی بنویسید که فکر می‌کنید بیش از همه برای انجام آنها مناسب است. در طول روز، یک یا چند زمان استراحت را نیز برای خود در نظر بگیرید.

##### ۳. کارها را در بخش‌های زمانی طولانی‌تری سازماندهی کنید

به طور کلی چارچوب‌های زمانی ساعتی، به اندازه‌ی کافی بزرگ هستند ولی در انجام بعضی از کارها، کمی زمان لازم است تا روی غلتک بیفتید و در جریان کار قرار بگیرید. بنابراین ممکن است که برای انجام این کارها، به بازه‌های زمانی ۹۰ دقیقه‌ای یا حتی ۲ ساعته نیاز داشته باشید. البته کارهای ۳۰ دقیقه‌ای را نیز فراموش نکنید، ولی مراقب باشید

که بازه‌های زمانی‌تان، بیش از حد کوتاه و فشرده نباشد. می‌توانید برای ایجاد بازه‌های زمانی طولانی‌تر، چند سلول را در اکسل با هم ادغام کنید.

#### **۴. برنامه‌ی زمانی انعطاف‌پذیری داشته باشید**

پیش‌بینی دقیق اینکه انجام هر کار به چقدر زمان نیاز دارد، دشوار است. بنابراین در صورت لزوم، برنامه‌ی زمانی شما باید به آسانی در یک جهت قابل انعطاف باشد. شما باید زمان‌های میانی را نیز برای تأخیرهای غیرمنتظره در نظر بگیرید. البته نباید از زمان استراحت خود به عنوان زمان میانی استفاده کنید و به زمان استراحت، به چشم چیزی غیرضروری نگاه کنید. زمان استراحت نیز باید مانند زمان‌های اختصاص داده شده به کارهای دیگر، اهمیت داشته باشد.

#### **۵. برنامه‌ریزی خود را چاپ کنید**

به طور کلی بهتر است که برنامه‌ی خود را در چند نسخه چاپ کنید و مثلاً یکی را روی یخچال بچسبانید، یکی را در اتاق خواب قرار دهید و یکی را نیز در حمام بگذارید. زیر کارهای مهم خط بکشید و آنها را از سایر کارها متمایز کنید.

#### **۶. کارهای مربوط به حوزه‌های مختلف را با رنگ، مشخص کنید**

از رنگ‌های متفاوتی برای حوزه‌های مختلف کارهای خود استفاده کنید. مثلاً می‌توانید از رنگ زرد برای فعالیت‌های مربوط به کار، از رنگ قرمز برای ورزش، از رنگ آبی برای کارهای مدرسه و ... استفاده کنید. به این ترتیب، تنها با نگاه کردن به برنامه متوجه می‌شوید که برنامه‌ی زمانی‌تان به چه صورت است. مثلاً اگر بسیاری از بخش‌های آن آبی باشد، متوجه می‌شوید که تکالیفی که برای مدرسه باید انجام دهید بسیار زیاد است.

#### **گام چهارم: بهینه کردن برنامه‌ی زمانی**

##### **۱. توجه کنید که صبح‌ها چقدر انرژی دارید**

مهارت‌های تفکر انتقادی و خلاقیت در بیشتر مردم، در زمان صبح نسبت به زمان‌های دیگر بیشتر است و معمولاً این مهارت‌ها و توانایی‌ها، با نزدیک شدن به انتهای روز، کاهش می‌یابد. اگر شما نیز چنین هستید، فعالیت‌هایی (مانند نوشتن) را که نیاز به قدرت تفکر و خلاقیت زیادی دارند، در زمان صبح انجام دهید. ولی شاید ترجیح می‌دهید که خلاقانه‌ترین کارهای خود را در هنگام شب انجام بدهید. تفاوتی ندارد، زیرا در اینجا تنها مسئله‌ی مهم، رسیدن به برنامه‌ی زمانی مؤثری است که با شما و نیازهایتان مطابقت داشته باشد.

## ۲. توجه کنید که بعدازظهرها چقدر انرژی دارید

اگر شما نیز مانند بیشتر مردم باشید، انرژی‌تان تا بعدازظهر، تا حدی تحلیل می‌رود. در این صورت، بعدازظهر زمان مناسبی برای انجام کارهای عادی و خسته‌کننده‌ای است که نیازی به فکر کردن زیاد ندارند. مثلاً می‌توانید ملاقات‌ها، جواب دادن به ایمیل‌ها و غیره را به بعدازظهرها موکول کنید.

## ۳. توجه کنید که هنگام شب چقدر انرژی دارید

برای بسیاری، شب‌ها زمان مناسبی برای برنامه‌ریزی و آماده شدن برای روز بعد است. کارهایی که برای آماده شدن برای روز بعد انجام می‌دهیم، شامل کارهایی مانند آماده کردن ناهار روز بعد، بیرون آوردن لباس‌های مورد نیاز و مرتب کردن لباس‌ها و وسایل است.

## ۴. عادت‌های مورد نیاز برای دستیابی به اهداف‌تان را در خود ایجاد کنید

برای نمونه، ۳۰ دقیقه در روز را به نوشتن رُمان یا یادگیری باغبانی اختصاص دهید. اگر هر روز کمی در مسیر دستیابی به اهداف‌تان حرکت کنید، عادت‌های خوبی را برای ادامه‌ی این مسیر، در خود ایجاد خواهید کرد. عمل کردن طبق این عادت‌ها مانند این است

که روی خلبان اتوماتیک قرار گرفته باشید و به طور خودکار، کارهای لازم برای دستیابی به اهدافتان را انجام دهید. اساسا هر کاری که به صورت منظم انجام می‌دهید (خوب یا بد)، در نهایت به یک عادت تبدیل می‌شود.

## ۵. برنامه‌ی زمانی خود را آزمایش کنید

با دیدن برنامه‌ی زمانی‌تان چه حسی دارید؟ آیا زمان‌های مناسبی را برای انجام کارها تعیین کرده‌اید؟ آیا باید مواردی را اصلاح کنید؟ همه چیز را مورد به مورد بررسی کنید و هر کدام را که درست به نظر نمی‌رسد، تغییر دهید. مجبور نیستید که تا پایان هفته یا ماه صبر کنید و می‌توانید هر چند روز یک بار، برنامه‌ی خود را اندکی تغییر دهید تا زمانی که برنامه‌ی زمانی‌تان، قابل اجرا شود. شاید لازم باشد که هر ماه، تغییرات کوچک یا بزرگی در آن ایجاد کنید و هرگز تصور نکنید که برنامه‌ی زمانی شما، قطعی و غیرقابل تغییر است.

## اوقات فراغت خود را در ایام کرونا چگونه بگذرانیم؟

دکتر مهدی مردانی؛ با فراگیر شدن بیماری کرونا در جامعه و لزوم اقامت افراد در خانه، مجال بیشتری برای اعضای خانواده پدید می آید تا در کنار هم قرار گیرند و اوقات فراغت خود را با هم بگذرانند. در چنین شرایطی که زمان فراغت افراد به میزان قابل توجهی افزایش یافته، فرصت مناسبی است تا با برنامه‌ریزی سنجیده، فعالیت های مفید و کارآمدی را برای خود و خانواده مان در نظر بگیریم و با هدایت فرصت های خود به موضوعات سودمند، زمینه خلق کارهای اثربخش را فراهم آوریم. اما سؤالی که شاید برای بسیاری پدید آید آن است که اوقات فراغت خود را چگونه بگذرانیم؟ و ساعات و روزهای خود را با چه موضوعاتی سپری کنیم؟ برای پاسخ این سؤال، پیشنهاداتی چند در نظر گرفته شده است که به شرح ذیل تقدیم می گردد

با فراگیر شدن بیماری کرونا در جامعه و لزوم اقامت افراد در خانه، مجال بیشتری برای اعضای خانواده پدید می آید تا در کنار هم قرار گیرند و اوقات فراغت خود را با هم بگذرانند. در چنین شرایطی که زمان فراغت افراد به میزان قابل توجهی افزایش یافته،

فرصت مناسبی است تا با برنامه‌ریزی سنجیده، فعالیت های مفید و کارآمدی را برای خود و خانواده مان در نظر بگیریم و با هدایت فرصت های خود به موضوعات سودمند، زمینه خلق کارهای اثربخش را فراهم آوریم. اما سؤالی که شاید برای بسیاری پدید آید آن است که اوقات فراغت خود را چگونه بگذرانیم؟ و ساعات و روزهای خود را با چه موضوعاتی سپری کنیم؟ برای پاسخ این سؤال، پیشنهادهاتی چند در نظر گرفته شده است که به شرح ذیل تقدیم می گردد.

## **1. مطالعه کتاب**

یکی از کارهای بسیار سودمند در ایام فراغت، مطالعه کتاب های خوب است. کتابهایی که بر دانش و آگاهی ما بیافزاید و سطح معلومات ما را ارتقا بخشد. البته پر واضح است که شناسایی کتابهای خوب و مناسب مخصوصا با توجه به شرایط سنی افراد و تفاوت سلیقه ای ایشان کار ساده ای نیست اما دو نکته مهم در این باره شایان توجه است: اول آن که نفس مطالعه و انس با کتاب، امری ارزشمند و پر فایده است و نباید به بهانه نداشتن کتاب مورد علاقه ترک گفته شود و دوم آن که امروزه راه های شناسایی کتاب های مفید در دسترس است و ابزارهای شناخت کتابهای سودمند فراهم شده است. بدین ترتیب که با جستجوی در سایت های مخصوص کتاب خوانی یا کتاب فروشی و یا پرس و جوی از افراد خوش ذوق و اهل مطالعه می توان به کتاب های مورد نظر دست یافت. پیشنهاد ما آن است که با توجه به شرایط فعلی و شیوع بیماری، مطالعه چند گروه از کتابهای خواندنی خالی از لطف نیست. شعر و ادبیات، خاطرات و سرگذشتنامه ها، روان شناسی، دانستی ها و موضوعات مرتبط با تخصص افراد، از جمله کتابهایی است که می توان با مطالعه آنها اوقات خوشی را برای خود رقم زد و یادگار شیرینی را در این ایام و روزگار باقی گذاشت.

## **2. انجام برنامه های معنوی**

یکی دیگر از کارهای مفید و اثربخش در ایام خانه نشینی، انجام برنامه های معنوی و دینی است؛ برنامه هایی که آذوقه روح و جان ما را تامین می کند و بخشی از اوقات ما

را با انس با خدا و اهل بیت (ع) سپری می نماید. روشن است که توجه به خدا و ارتباط با او از وظایف هر مسلمان است و هر فرد روزانه بخشی از اوقات خود را به آن اختصاص می دهد. اما منظور از برنامه های معنوی در ایام فراغت، فعالیت هایی است که جنبه اختیاری داشته باشد و به صورت گروهی انجام شود. فعالیت هایی نظیر: نماز جماعت خانوادگی، جزء خوانی قرآن، دعا و مناجات و زیارت از راه دور. البته نکته حائز اهمیت آن است که این گونه برنامه ها نباید با اکراه همراه باشد و یا به طول انجامد، بلکه با رعایت اوقات مناسب آن و حال نشاط و اقبال افراد، به صورت کاملاً اختیاری و البته گروهی انجام شود. پیشنهاد ما اختصاص فرصتهای قبل یا بعد از اوقات شرعی نماز به این امور است که به جهت فضای معنوی آنها، رغبت بیشتری را به انجام امور عبادی جلب می نماید.

### **3. دیدن فیلم و سریال**

از دیگر فعالیت های مفید و مفرح در ایام فراغت، دیدن فیلم ها و سریال های خانوادگی است. خصوصاً فیلم هایی که با رعایت اقتضای سن اعضای خانواده و نیز برخورداری از جنبه های آموزشی یا تربیتی انتخاب شده باشد. البته امروزه با توسعه شبکه خانگی و سرویس های تماشای آنلاین فیلم، امکان مشاهده فیلم ها یا سریال های خانوادگی تسهیل شده است و به راحتی می توان فیلم های مورد علاقه خود را انتخاب و مشاهده کرد. تنها توجه به موضوعات فیلم ها و رعایت محدودیت های خانوادگی از نکته های حائز اهمیت است که می بایست مورد توجه قرار گیرد.

### **4. بازی و سرگرمی**

انجام بازی های گروهی و فعالیت های سرگرمی از دیگر برنامه های مفید و فرح بخشی است که می توان در ایام فراغت خانوادگی انجام داد و نشاط و شادابی را به کانون خانه تزریق کرد. شاید چنین به نظر آید که بازی و سرگرمی مخصوص کودکان یا نوجوانان است و برای اعضای بزرگسال خانواده کارایی ندارد، در حالی که این طور نیست و امروزه بازی های فکری و فعالیت های سرگرمی گروهی رواج یافته است و حتی فروشگاه

های ویژه ای برای عرضه ابزارهای جدید و متنوع آنها راه اندازی شده است. علاوه بر آن که مشارکت در بازی های کودکانه، خود اثرات تربیتی بسیاری دارد و نشاط و شادمانی را برای همه اعضای خانواده به ارمغان می آورد.

دکتر سید مهدی مردانی



# 12 کار انگیزشی و مفید برای انجام دادن در اوقات فراغت

## فراغت

ممکن است کارهایی که نام می‌بریم تا در اوقات فراغت انجام دهید را خودتان نیز از قبل می‌دانستید اما زمان‌هایی هست که با خود می‌گویید تعطیلات باید چکار کنم؟! اصلاً برنامه ندارم و حضور ذهن نداریم که کلی کار هست برای سپری کردن اوقات فراغت... ما هم برای شما مواردی برای برنامه‌ریزی بهتر نام می‌بریم، هم مزایای انجام آن را برای شما شرح می‌دهیم تا به دلخواه برای انجام دادن انتخاب کنید.

**کارهای مفید و انگیزشی برای انجام دادن در اوقات فراغت عبارتند از :**

### کارآموزی در سازمان‌های غیر دولتی

یکی از شیوه‌های پرطرفدار و انگیزشی میان افراد آینده‌نگر برای صرف وقت آزاد، این است که برای کارآموزی در یک سازمان غیر دولتی داوطلب شوید. کارآموزی بهترین فرصت برای کسب مهارت و تجربه‌ای است که شاید شما در دیگر تفریحات این فرصت را نخواهید داشت. علاوه بر اینها شما شغل مورد علاقه خود را پیدا کرده و درباره آن آگاهی‌های خود را افزایش می‌دهید.

### عکاسی کردن در طبیعت

به پارک، جنگل یا طبیعت بروید، علاوه بر لذت بردن از آب و هوا ممکن است با مناظری روبرو شوید که بخواهید آن لحظه را ثبت کنید. اگر دوربین دارید که چه بهتر اگر نه می‌توانید از دوربین گوشی خود استفاده کنید. عکاسی در طبیعت سرشار از حس زندگیست و به شما حس خوبی می‌دهد. می‌توانید عکس‌هایی که گرفته‌اید را در اندازه‌های کوچک چاپ کنید و در پلنر یا دفتر خاطرات خود بچسبانید تا حس خوب و لذت پس از سالها دیدن آنها دو چندان شود.

## خواندن کتاب

اگر شما علاقه مند به کتاب باشید، مطمئناً منطقی است که وقت آزاد خود را صرف کتابخوانی کنید، اما اگر زیاد کتاب نمی‌خوانید یا تا به حال نخوانده‌اید با یک کتاب خوب شروع کنید تا علاقه مند شوید و این راه را ادامه دهید. می‌توانید به کتابخانه محل خود بروید و از کتابدار آنجا بخواهید که پر طرفدارترین و بهترین کتاب را به شما بدهد یا اینکه از دوست خود بخواهید کتاب خوبی که دارد را به شما قرض بدهد. همچنین اگر شما اهل خرید اینترنتی هستید می‌توانید از پرفروش‌های یک سایت با یک کلیک خرید کنید. یک کتاب خوب کتابی است که شما را از محیط اطراف به دنیایی دیگر انتقال دهد.

## تماشای فیلم

یکی از کارهای مفید در اوقات فراغت تماشای فیلمی است که نقدهای خوبی دریافت کرده است. شما مجبور نیستید حتماً به سالن سینما بروید، می‌توانید آن را تهیه کنید و یا اگر فیلمی خارجی زبان بود، دانلود کنید و به راحتی در خانه تماشا کنید. تماشای فیلم سرگرمی است که اکثر مردم تصمیم می‌گیرند که وقت آزاد خود را برای آن صرف کنند. مطمئن باشید که این کاری بی‌هوده نیست زیرا ممکن است شما در طول فیلم متوجه نکاتی مثبت برای زندگی خود شوید.

## پیاده روی

به جای سپری کردن اوقات فراغت در خانه و کاری انجام ندادن، پیاده روی کنید یا آهسته بدوید. انجام این دو ورزش واقعا به شما کمک می‌کند تا افکار خود را به دست بگیرید و سالم بمانید. پس به جای عقب انداختن ثبت نام باشگاه یا گفتن اینکه فردا به پیاده روی خواهم رفت کافی است فقط دل را به دریا بزنید و آن را انجام دهید. با گذشت زمان، متوجه خواهید شد به اندازه ای نیروی تازه گرفته‌اید که دوست دارید پیاده روی بخشی از برنامه روزانه شما باشد.

## رفتن به مکانهای تاریخی شهر

یکی از پرطرفدارترین راه های گذراندن وقت، بازدید از جاذبه های گردشگری در شهر است که قبلا آن را ندیده اید. در این برنامه شما نه تنها از شهر خود قدردانی می کنید بلکه چیزهای زیادی نیز از آن یاد خواهید گرفت. بررسی و جست و جو در جایی که در آن زندگی می کنید واقعا به شما کمک خواهد کرد تا با عشق ورزیدن از آن لذت ببرید. شما این کار را هم به تنهایی و هم با دوستان خود نیز می توانید انجام دهید.

## مقاله نویسی

در دنیای امروز، افراد بی شماری در سر تا سر دنیا وجود دارند که وقت خود را صرف وبلاگ نویسی می کنند. مقاله ای که می نویسید می تواند درباره هر چیزی که به آن علاقه دارید، مانند آشپزی، ورزش، فیلم و سریال، اجتماعی، مد و فشن یا حتی کتاب باشد. نیازی نیست حتما حرفه ای باشید شما می توانید با مطالعات زیاد مقاله ای بنویسید که جالب باشد و افراد زیادی را جذب کنید. اگر این کار را دوست داشتید می توانید به صورت حرفه ای آن را دنبال کنید.

## پیدا کردن یک عادت برای خود

شما در اوقات فراغت انتخاب های مختلف و زیادی دارید که کارهای مورد علاقه خود را برای یادگیری انجام دهید یا استعداد و مهارت های خود را بهبود ببخشید. سعی کنید به جای تمرکز روی تنها یک چیز، کارهای دیگری نیز امتحان کنید تا به راحتی خود را بشناسید. اغلب مردم علاقه را با توانایی های خود اشتباه می گیرند اما باید بدانید که امتحان چیزهای جدید شما را شگفت زده خواهد کرد و آینده ای روشن برای شما به ارمغان خواهد آورد.

## مدیتیشن

تلاش برای زنده ماندن و سالم زندگی کردن در دنیای مدرن و پیشرفته واقعا سخت است. بنابراین صرف حداقل بخشی از وقت آزاد برای مدیتیشن (مراقبه) اهمیت فوق العاده ای دارد تا شما تحت فشار روانی و عصبی قرار نگیرید. در مقابل کسانی که زمانی که اختیار کاری از دستشان خارج می شود نمی دانند چه باید کنند، افرادی که مدیتیشن انجام می دهند، بهتر می توانند تحت فشارهای روزانه زندگی کنند و زنده بمانند. تمرین یوگا برای میلیون ها نفر در سراسر جهان تا به حال مفید بوده است.

## در خانه بمانید

گاهی در خانه ماندن هم لذت بخش خواهد بود و این زمانی است که شما همزمان با گوش دادن به یک موسیقی آرام مشغول تمیز کردن خانه شوید و پس از آن از خانه مرتب و خوشایند خود حس خوبی بگیرید. اگر خانه شما به خوبی نگهداری شود، مطمئنا در آن همیشه شادی و آرامش وجود خواهد داشت. سپس می توانید به کارهای دیگر خود برسید و استراحت کنید.

## بازدید از خانه های قدیمی

صرف وقت آزاد برای کارهای سرگرم کننده برای همه جذاب است اما سعی کنید در کنار آنها برای کسانی که هیچکس را برای صحبت کردن ندارند نیز وقت بگذارید. تعداد شهروندان سالخورده ای که پس از بالا رفتن سن، در خانه های قدیمی زندگی میکنند و قادر به مراقبت از خود نیستند، بی شمار است. گذراندن وقت با آنها و آوردن خنده به لبهایشان بسیار لذت بخش خواهد بود. بنابراین حتما این کار را امتحان کنید تا ثواب آن در زمان پیری به خودتان برگردد.

## پلن نویسی کنید

پلنرنویسی یک کار جالب برای وقت گذراندن است که بسیاری از مردم در وقت آزاد خود از انجام آن لذت می‌برند. در ابتدا ممکن است به عنوان سرگرمی محسوب شود اما در طول زمان ممکن است به آن معتاد شوید! می‌توانید هر کدام از این راه‌ها را در پلنر خود بنویسید و برای هر روز خود برنامه ریزی کنید، می‌توانید نام مکان‌های تاریخی که بازدید کرده‌اید، فیلم‌هایی که دیده‌اید، کتاب‌هایی که خوانده‌اید و ... را در آن یادداشت کنید تا به بهترین نحو برای این روزها برنامه ریزی کنید.

در این زندگی پر مشغله، حتی تعطیلاتی کوتاه، مزیتی بزرگ است. هنگامی که مردم این زمان کوتاه را به دست می‌آورند، اکثر آنها هر طوری که بگذرد آن را سپری می‌کنند، در حالی که تعداد کمی از آنها بیشترین بهره را می‌برند.

طرز فکر کلی افرادی که خواهان یک زندگی شاد هستند، حفظ سلامتی و تعادل مناسب در زندگی است. برای اینکه زندگی خود را زیباتر کنید، کارهای سرگرم‌کننده و ارزشمند انجام دهید. اینها به شما کمک می‌کنند تا در زندگی خوشحال باشید و از آن لذت ببرید.

ما چند مورد دیگر از کارهایی که می‌توانید در اوقات فراغت خود انجام دهید را نام می‌بریم:

آشپزی

نوشتن شعر

یادگیری نواختن ساز

باغبانی

رنگ آمیزی

ماهیگیری

شطرنج بازی کردن

پازل درست کردن

اورینگامی

نقاشی

## ✓ نتایج پژوهش

نتیجه می‌گیریم می‌توانیم اوقات فراغت خود را خوب و مفید سپری کنیم و ساعات خوبی را برای خود رقم بزنیم.

## ✓ منابع

1. 12 کار انگیزشی و مفید برای انجام دادن در اوقات فراغت (وبلاگ پاپکو)
2. از انگیزه و آسیب‌ها (صدا و سیما)
3. چگونه برنامه ریزی کنیم؟ (چطور)
4. اوقات فراغت خود را در ایام کرونا چگونه بگذرانیم؟ (گفتمان رضوی)