

### نسیم زندگی



شاخص‌های تفریحات سالم را در جامعه احصا کنیم

## غفلت از تفریح، حذف پنجمین نیاز اساسی انسان

#### حسین سر و قوامت\*

در جهان امروز سبک زندگی (Lifestyle) بسیار مهم شمرده می‌شود؛ مجموعه‌ای از منش‌های ذاتی ما و همچنین روش‌هایی که برای ادامه حیات برگزیده‌ایم. بحث سبک زندگی در بسیاری از سخنران رهبر فرزانه و از جمله بیانیه گام دوم انقلاب مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. ایشان در مهر ماه ۱۳۹۱ در جمع پرشور جوانان خراسان شمالی سوآلات مهمی را در این خصوص مطرح کردند و آسیب‌شناسی آنها را خواستار شدند. در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سوآلات را مطرح می‌کنیم و به بررسی آن می‌پردازیم. پرسش این هفته این است: «الگوی تفریح سالم چیست؟»

#### تفریح، یکی از ۵ نیاز اساسی انسان

تفریح به هر اقدام یا فعالیتی اطلاق می‌شود که حس نشاط و شادی را در انسان ایجاد می‌کند و به بهبود حال وی منجر می‌شود. برخی دانشمندان از تفریح به عنوان یکی از پنج نیاز اساسی بشر نام می‌برند که نادیده گرفتن آنها به ضعف شخصیتی او می‌انجامد و حیات اجتماعی وی را با خلل مواجه می‌سازد.

این پنج نیاز اساسی عبارتند از: نیاز به آزادی، نیاز به قدرت، نیاز به محبت، نیاز به بقا و نیاز به تفریح. در این بیان نیاز به تفریح در کنار مواردی همچون نیاز به آزادی و بقا تعریف شده که خود نشان از اهمیت مقوله تفریح دارد و از دیدگاه جامعه‌شناسان بنیادین و اساسی تلقی می‌شود.

انسان توسعه‌یافته و متعادل علاوه بر اهتمام نسبت به سلامتی و تندرستی، به حفظ سلامت روان خویش نیز متعهد است و تفریح را از الزامات مهم زندگی خویش می‌شمارد.

در زندگی انسان متعادل توسعه‌یافته مقوله‌هایی همچون جهان‌بینی صحیح، درست نگاه کردن، خوب شنیدن، شایسته سخن گفتن، درست نفس کشیدن، خوب راه رفتن، درست خوابیدن، سفر کردن، مهربورزی، عاشقانه زیستن، اهل نقد و نظر بودن و سرانجام بازی و تفریح نیازمند آموزش است و از اهمیت برخوردارند.

در هضر زمینه‌ای ولو جزئی و کوچک علاوه بر آموزش لازم است خلاقیت لازم نیز به کار برده شود، چراکه خلاقیت جوهره اصلی نبوغ و متمایزکننده انسان‌ها از یکدیگر است.

#### قصه زندگی

#### مر ضیه بامیری

داشت در خواب شیرینش که تا نزدیک ظهر کش آمده بود روی از خوشی و فراغت خاطر از کرونا پیدا می‌کرد که با صدای فریاد پدر از خواب پرید و چرتش به طرز عجیبی چندتکه شد. عصبانی بود که چرا خشن بیدارش کرده‌اند.

بعد هم نگاهی به ساعت روی میزش انداخت و با ناز و ادایی که با کش آمدن تمام عضلات سرش تا کمرش همراه بود، گفت: «تمام شب را درس خوانده و به این خواب پیش از امتحان نیاز داشته است.»

پدر توی چشم‌هایش زل زد و گفت: «یک بار دیگر برنامه امتحانات را مرور کن.»

با چشم‌هایی که به زحمت باز نگاه‌شان داشته بود نگاهی به گسره کلاس مجازی انداخت و دوباره خواب‌آلود گفت: «خب امروز است. حالا مگه چی شده؟»

هنوز جمله معترضانه‌اش خطاب به قیافه هاج و واج پدر تمام نشده بود که تمام صدای پدر در گوشش تبدیل به فریاد شد.

بیچاره تازه فهمیده بود که امتحانش در شیفت صبح بوده و نه بعدازظهری که منتظرش بود. حالا دیگر خبری از خواب نبود. دست و پایش را حسایی گم کرده بود و خودش را به در و دیوار می‌کوبید

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## د

از جمله مباحثی که به شدت بر کمیت و کیفیت تفریحات اثر گذاشته و از بیخ و بنیان آن را تحت تأثیر قرار داده، شیوع ویروس کرونا یا کووید ۱۹ است. برخی از ما جز آنکه باید روش مدیریت ۲۴ ساعت کنار هم بودن را یاد بگیریم، باید بتوانیم برای تفریحات دوران کرونا و پساکرونا نیز ایده‌های جدیدی طراحی کنیم.

کما اینکه شرایط طبیعی این دوران نیز به نوعی مردم را به سمت و سویی سوق داده است که با اقتضانات این شرایط سازگار تر باشد

د

•کمپینگ‌ها به ویژه با افراد معدود و در فضای باز

•دیدار از موزه‌ها، آثار باستانی، بناها و عمارت‌های تاریخی

•غنی‌سازی اوقات فراغت با سرگرمی‌های مورد علاقه

نظیر گیاه‌پروری، تعمیر لوازم خانه و آشپزی.

بی‌تردید در الگوی تفریح لذت‌های ارزان، جذاب و هدفمند نباید از نظر دور داشته شوند.

چندی پیش نوسنده‌ای خوش قریحه ۱۰۰ لایه از آن جذاب را طی فهرستی برشمرده بود. لذت‌هایی که هیچ‌یک با موازین ما ناسازگار نبودند و ما اغلب از آنها غافلیم.

در الگوی تفریح سالم، شرایطی پیش‌بینی می‌شود که آدم‌ها در محیطی سالم و مطبوع، خستگی و کدورت از روح و جسم‌شان زوده شود و با توان و آمادگی بیشتری، بار دیگر به عرصه کار و تلاش بازگردند. بدین ترتیب در الگوی تفریح سالم، تفریح و التذاذ با کار و تلاش بیوندی ناگسستگی دارند.

استیون کاتلر، نویسنده کتاب‌های «بودن آتش، فراوانی و سرزمین فردا» در این خصوص عبارت جالبی دارد که می‌گوید: «اینکه بکشیم تفریح اصلی‌مان را تشخیص دهیم و آن را به شغلمان تبدیل کنیم و اینکه بکشیم شغلمان را به شکلی توسعه دهیم که به تفریح‌مان تبدیل شود، دو تصمیم کاملاً متفاوت هستند.»

وضعیت اول به تدریج انگیزه و لحظات ناب لذت را هم از ما می‌گیرد، در حالی که وضعیت دوم کاملاً اثرش است.

#### ویروس کرونا و تأثیر آن بر مقوله تفریح

از جمله مباحثی که به شدت بر کمیت و کیفیت تفریحات اثر گذاشته و از بیخ و بنیان آن را تحت تأثیر قرار داده، شیوع ویروس کرونا یا کووید ۱۹ است. برخی از ما جز آنکه باید روش مدیریت ۲۴ ساعت کنار هم بودن را یاد بگیریم، باید بتوانیم برای تفریحات دوران کرونا و پساکرونا نیز ایده‌های جدیدی طراحی کنیم.

کما اینکه شرایط طبیعی این دوران نیز به نوعی مردم را به سمت و سویی سوق داده است که با اقتضانات این شرایط سازگار تر باشد.

نظرسنجی که چندی پیش از نوع تفریحات مردم در دوران کرونا به عمل آمده، نشانگر آن است که ۶۳/۸ درصد از مردم به تماشای تلویزیون، ۴۲/۲ درصد به انجام کارهای منزل، ۲۵/۳ درصد به فضای مجازی و بالاخره ۲۵ درصد مردم نیز به مطالعه کتاب رو آورده‌اند.

•عضو هیئت علمی پژوهشگاه فرهنگ

و معارف اسلامی

#### نگاه



وقتی کرونا باعث شکوفایی خلاقیت شما می‌شود

## تفریح در خانه با حال و هوای قرنطینه

#### لیلا جعفری

این روزها با شرایط سختی که برای بسیاری از مردم جهان پیش آمده، تفریح هم شکل دیگری به خود گرفته است. مردم بسیاری از کشورهای جهان مجبور هستند در خانه بنشینند و کمتر از خانه بیرون بروند تا مبادا درگیر ویروس انتشارساز یافته از کشور چین شوند و بیماری گریبانشان را بگیرد.

بسیاری از ما مردم جهان عادت داریم روزانه از خانه بیرون برویم و به کارهای روزانه خود رسیدگی کنیم، سوار وسایل شخصی یا عمومی شویم و در جامعه رفت و آمد کنیم، در اسن رفتن‌ها و آمدن‌ها به تفریح هم برویم و در جاهایی که مورد علاقه‌مان است خوش بگذرانیم. بسیاری از ما حتی در رفت‌وآمد برای انجام کارهای روزانه خود احساس آرامش پیدا می‌کنیم، احساسی شبیه به وقت‌هایی که به تفریح می‌رویم. از بودمان در بین مردم و جامعه لذت می‌بریم و این همان چیزی است که در شرایط فعلی جایش در زندگی بیشتر ما خالی شده است.

#### حالاته تنهاچاریم به تفریحات مورد علاقه خود

توریم که حتی برای انجام کارهای روزمره خود هم باید در حد اضطراب و ضرورت از خانه خارج شویم. شاید در این شرایط برایمان خنده‌آور باشد که بخواهیم به تفریح فکر کنیم، ولی واقعیت این است که تفریحی که تا به حال باعث آرامش روح و روان ما می‌شد، هم‌اکنون به شکل گذشته وجود ندارد، در حالی که شاید نسبت به گذشته بیشتر هم وجودش برلمان لازم باشد، چون هر چه باشد، تفریح استرس‌ها را کاهش می‌دهد و آرامش روحی و روانی ما بالا می‌برد، پس دور از ذهن نیست بگوییم تفریح باعث بالا رفتن آرامش ذهن و بیرون آ نبالا رفتن ایمنی بدن شود.

باین تجزیه و تحلیل و برداشتی که از نتایج تفریح می‌توانیم داشته باشیم، می‌شود گفت وجود تفریح در زندگی لازم و ضروری است و حتماً باید جایی برایش شدن آن کاری کنیم و در این باره هر کاری که از دستمان برمی‌آید انجام دهیم. در این بین شاید به یاد بیاوریم که کتاب هم چیز خوب و مفیدی است و بهتر است دوباره آن را از کار تن‌افرقسمه‌های خاک‌گرفته کن‌نخله‌یاتیروی بیرون بکشیم و مطالعه کنیم. چون بسیاری از ما لذت خواندن آن‌را فراموش کرده‌ایم. شاید خواندن چند صفحه نخست کتاب‌هایی که یک‌روز خریده و هنوز فرصت خواندنشان را پیدا نکردیم، سخت باشد، ولی چند صفحه دیگر ممکن است لذت خواندن‌را به یادمان بیاورد.

حرف زدن با خانواده خود، با افرادی که با آنها زندگی می‌کنیم و حتی افرادی که در یک خانه با آنان زندگی نمی‌کنیم ولی لازم است تا بیشتر با آنان معاشرت داشته باشیم، می‌تواند جایگزین خوبی برای تفریحات بیرون از خانه باشد. بسیاری از روابط دوستانه و خانوادگی فامیلی ما به دلیل مشغله‌های زیاد کم شده‌اند و آنقدر که باید باشند، نیستند، هم‌اکنون فرصت خوبی برای تقویت آنهاست. پس می‌شود دست روی دست نگذاشت و دست به کار شد. خیلی کارها هم می‌توان انجام داد.

همین فعالیت‌ها و تقویت روابط در این شرایط که همه جا صحبت از خطر بیماری است، می‌تواند امیدوارکننده و امیدبخش باشد و این باور را به ما بدهد که تنها نیستیم و همه با هم

#### همدرد هستیم.

از سوی دیگر شاید ما در حال حاضر بیشتر از هر وقت دیگری نیاز به توجه به خود داشته باشیم. توجه به درون خود و بالا بردن درکمان از هستی، از راه‌های مناسب و خدایی، می‌تواند قدرت بیشتری به ما بدهد. قدرت بیشتر روحی این توانایی را به ما خواهد داد که آرامش بیشتری داشته باشیم. آرامش درونی این روزها یکی از چیزهایی است که لازم است با خود داشته باشیم. این آرامش درونی از آن گذشته این قدرت درونی، حتی در ارتباط‌های تلفنی و مجازی هم منتقل خواهد شد و برای عزیزانمان هم مفید خواهد بود و با حرف‌زدن با آنان آرامش‌را به دلشان خواهد‌انداخت. این آرامش درونی‌را به هر طریقی که می‌توانیم به دیگران بدهیم

تابه آرامش جامعه کمک کنیم.

## د

وجود تفریح در زندگی لازم و ضروری است و حتماً باید جایی برایش خالی کرد؛ حتی در این روزها که از بیم بیماری روزانه خانه نشسته‌ایم. درست است که بیشتر تفریحات ما بیرون از خانه است و کمتر پیش می‌آید که در خانه خود بتوانیم تفریحی واقعی و بسیار اثر بخش داشته باشیم، اما فعلاً باید بی‌تردیم. شرایط اینگونه است، پس بهتر است خلاق باشیم و فکری به حال خودمان کنیم