

دانشکده علوم پزشکی اسدآباد
واحد مشاوره مبتنی بر سبک
زندگی ایرانی - اسلامی



چگونه از تعطیلات خود استفاده کنیم؟

در زندگی همه ما در مقاطعی به نقطه‌ای می‌رسیم که از انجام کارهای روزمره خسته و از نظر شغلی تحت فشار می‌باشیم. در چنین شرایطی به تعطیلات و آرامش نیاز داریم.

تعطیلات مانند تزریق ضد استرس برای روح هستند. صرف‌نظر از اینکه برای تعطیلات به سفر برویم یا در خانه بمانیم، دور بودن از محیط کار برای مدتی کوتاه به مغز ما اجازه می‌دهد که استراحت کرده و مجدداً منظم شود. معمولاً پس از تعطیلات، بازده کاری ما بهبود می‌یابد.

برای داشتن تعطیلاتی خوب و کم‌هزینه، باید برنامه‌ریزی کرده و خلاق باشیم تا خاطرات ارزشمندی خلق کنیم. با برنامه‌ریزی دقیق و ایده‌های خلاقانه، می‌توانیم تعطیلاتی به یادماندنی را تجربه کنیم.

فعالیت‌های دلچسب در ایام تعطیل

اکثر ما منتظر تعطیلات هستیم تا بتوانیم به ذهن و بدنمان استراحت دهیم اما وقتی به تعطیلات نزدیک می‌شویم این سوال را از خود می‌پرسیم که چگونه از تعطیلات خود استفاده کنیم تا در انتهای تعطیلات، احساس هدر رفتن وقت را نداشته باشیم. در نظر داشته باشید که تعطیلات یعنی لذت بردن از زمانتان. اما گاهی اوقات نمی‌دانیم که چگونه باید از اوقات خود لذت ببریم. گذراندن تعطیلات و برنامه‌هایی که برای آن دارید بستگی به علایق شما دارد، اگر علاقه‌ای به سفر رفتن ندارید یا زمان کافی برای آن ندارید پیشنهاداتی برای استفاده‌ی بهتر از تعطیلات را برایتان آورده‌ایم.

10 راه کاربردی برای لذت بردن از تعطیلات

۱. به گردش بروید.

نیازی نیست به مسافرت بروید. مطمئناً در محل زندگی شما مکان‌هایی وجود دارند که دوست داشته باشید در آنجا وقت بگذرانید.

لیستی از مکان‌های مورد نظر خود تهیه کنید و با برنامه‌ریزی مناسب از آنجا دیدن کنید. مثلاً یک روز به موزه و روز دیگر به مکانی تفریحی بروید، یا در طبیعت قدم بزنید.

با خانواده، دوستان یا حتی خودتان به تنهایی به پیک نیک بروید. غذاهای مورد علاقه‌تان را آماده کنید و بازی‌های تخته‌ای یا یک کتاب با خود ببرید و از لحظاتی نهایت لذت را ببرید.

۲. ورزش کنید.

ورزش و حفظ سلامتی می‌تواند یکی از بهترین و مفیدترین کارهایی باشد که در تعطیلات خود انجام می‌دهید. ورزش باعث انرژی، تحرک و شادی می‌شود. به پیاده روی، دوچرخه سواری و کوهنوردی علاقه‌مندید یا به ورزش‌های پرتحرک؟ یا مدیتیشن و ورزش‌های ذهنی را ترجیح می‌دهید؟

اگر ورزش در خانه را دوست دارید می‌توانید از اپلیکیشن‌های مختلفی مانند:

Adidas training, Fit On, Nike training club

استفاده کنید. انجام ورزش‌هایی که به آن‌ها علاقه دارید لذت ورزش را برای شما چند برابر می‌کند.

۳. فیلم و سریال ببینید.

تماشای فیلم و سریال در دنیای امروزه نقش پررنگی دارد و بسیار سرگرم کننده است. هزاران فیلم و سریال پرطرفدار وجود دارند که بعضی جنبه آموزشی، انگیزشی و سرگرمی را دارند.

فیلم و سریال‌ها ژانرهای بسیار متنوع و مختلفی دارند که شما می‌توانید با توجه به علاقه خودتان آن‌ها را انتخاب و از دیدن آن لذت ببرید. دیدن یک فیلم خوب اطلاعات و سلامت روحی ما را افزایش می‌دهد.

با تماشای فیلم و سریال درک ما از موضوعات اجتماعی اطرافمان بالاتر می‌رود و ذهن و حواس ما را از مشکلات زندگی نیز دور می‌کند و همچنین یک راه سرگرمی بسیار خوب است.



۴. کتاب بخوانید.

رسانه‌های اجتماعی و اینترنت ما را بسیار درگیر خود کرده و کمتر کسی به کتاب خواندن اهمیت می‌دهد. خواندن کتاب هم لذت دارد و هم مزایا و فواید بسیاری دارد. خواندن کتاب حتی مهارت‌های خواندن و نوشتن شما را تقویت می‌کند و به شما این فرصت را می‌دهد که قوه تخیل خود را قوی‌تر کنید و حتی برای دقایقی به دنیای زیبای کتاب‌ها سفر کنید.

کتاب‌های زیادی با ژانرهای مختلفی مثل علمی تخیلی، جنایی و کارآگاهی، ترسناک، عاشقانه، فانتزی، کمیک و ... وجود دارد که هرکدام در سبک خود بسیار محبوب و جذاب هستند. ژانر مورد علاقه خود را پیدا کنید و با کتاب خواندن وارد دنیای دیگری شوید.

می‌توانید کتاب‌های مورد نظر را در اپلیکیشن‌های داخلی و خارجی مطالعه کنید و نیازی به خرید حضوری ندارید. می‌توان به اپلیکیشن‌های داخلی فیدیبو، طاقچه، کتابراه، ... و اپلیکیشن‌های خارجی Scribd, Amazon Kindle, Google Play books اشاره کرد.

۵. موسیقی گوش دهید.

قطعا هنگام گوش دادن به آهنگ مورد علاقه‌تان حس خوبی پیدا می‌کنید و احساس آرامش می‌کنید. شنیدن موسیقی برای سلامت ذهن و جسم بسیار مفید است و می‌تواند تعطیلات شما را لذت بخش‌تر کند.

می‌توانید یک پلی لیست از آهنگ‌های مورد علاقه‌تان درست کنید و موقع آشپزی، پیاده روی، ورزش و کارهای دیگر به آن گوش دهید.

۶. یادگیری یک زبان جدید را شروع کنید.

امروزه یادگیری زبان دوم بسیار ضروری است و می‌تواند بسیار مفید باشد. شاید تاکنون در موقعیت‌های مختلف بخاطر بلد نبودن یا ضعیف بودن زبان‌تان به مشکل برخورد داشته باشید. یادگیری زبان دوم باعث تقویت مغز و بهبود حافظه می‌شود. دلایل بسیار زیادی برای خواندن زبان وجود دارد و در مکان‌ها و موقعیت‌های بسیاری به کار شما می‌آید. تعطیلات یک زمان عالی برای یادگیری زبان جدید و تقویت کردن زبان است و بعد از تمام شدن تعطیلات اطلاعات زیادی به شما اضافه شده و علاقه مند می‌شوید که آن زبان را ادامه دهید.



۷. پادکست گوش کنید.



تعطیلات بهترین فرصت برای گوش کردن به پادکست است. پادکست‌ها راجع به موضوعات متنوع با ژانرهای مختلف برای ما برنامه دارند و در سفر، تفریح و پیاده روی و... به راحتی قابل دسترسی هستند. در ضمن با پادکست‌ها در زمان محدود می‌توانیم به دنیای وسیعی از اطلاعات دست پیدا کنیم. پادکست‌های انگلیسی و فارسی زیادی وجود دارند که با یک سرچ ساده در گوگل می‌توانید با توجه به هدف و علاقه مندی خود، پادکست مورد نظر را پیدا کنید.

۸. خاطرات خود را بنویسید.

شاید گاهی روز پرمشغله یا پرتنش یا حتی روزی هیجان انگیز پر از اتفاقات خارق العاده داشته باشید اما نمی‌دانید چگونه احساسات خود را بروز دهید. می‌توانید یک دفتر و یک مداد بردارید و اتفاقات خوب و بد روزتان را بنویسید. خاطره نویسی نوعی درمان ذهن است و منجر به تخلیه هیجانی می‌شود و به کاهش استرس نیز کمک می‌کند. پس اتفاقات و احساسات خود را بنویسید و هر چیزی که ذهنتان را مشغول می‌کند بر روی کاغذ بیاورید.

۹. محیط اطراف خود را نظم دهید.

نظم باعث حفظ ظاهر اطراف و ایجاد حس خوب و آسودگی می‌شود و هرج و مرج را از زندگی‌تان بیرون می‌کند. رسیدگی به محیطی که در آن زندگی می‌کنیم قطعاً مهم است اما شاید به دلیل مشغله‌های زیاد زمان کافی برای رسیدگی به آن را نداریم پس تعطیلات کاملاً زمان مناسبی برای انجام این کار می‌باشد.

لباس‌هایتان را از کمد و کشو بیرون بریزید و با نظم دوباره آن‌ها را مرتب کنید، گردگیری کنید یا اتاق‌تان را تمیز کنید و برای هر چیزی جایی مشخص کنید. این نظم و مرتب بودن ذهن شما را نیز آسوده می‌کند.

۱۰. با گل و گیاه مشغول شوید.

گیاهان فواید زیادی در روحیه و سلامت روان ما دارند و به زندگی ما سبزی و طراوت می‌بخشند. در زمان اوقات فراغت خود با گل و گیاه مشغول شوید و به آن‌ها رسیدگی کنید و اگر گیاهی در خانه ندارید، دست به کار شوید و گیاهانی متناسب با شرایط خانه خود تهیه کنید.

هر چه گیاهان شاداب و با طراوتی در محیط زندگی خود داشته باشید نشان دهنده روحیه سالم و با نشاط شماست. با داشتن چند گلدان بعد از مدتی متوجه تغییر در زندگی و روحیه خود می‌شوید.

کلام آخر

این که از تعطیلات خود چگونه استفاده کنیم به سلیقه و شرایط زندگی ما بستگی دارد. در بالا به مواردی که می‌توان با کمترین هزینه و با مدیریت و برنامه ریزی تعطیلات با کیفیتی داشت، اشاره کردیم امیدوارم که این راهکارها برای شما مفید باشد.

تهیه کننده : خانم سارا رضائی اصل
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
اسفند ۱۴۰۳