

تفریح سالم هزینه‌ای ندارد!

گاهی برایمان پیش آمده که بعد از سرگرمی خاصی احساس افسردگی و ناراحتی پیدا می‌کنیم.



گاهی برایمان پیش آمده که بعد از سرگرمی خاصی احساس افسردگی و ناراحتی پیدا می‌کنیم. به طور مثال یک سریال مهیج که می‌بینیم بعد از پایان سریال احساس خلأ و افسردگی می‌کنیم، زیرا محتوای سریال اثر مفید و سازنده‌ای نداشته و حتی گاهی چون با اطلاعات و ارزش‌های ما در تناقض و تضاد است، ذهن ما را آشفته و سردرگم می‌کند. به همین خاطر اگر فیلم و سریالی برای گذران وقت انتخاب می‌شود، باید آموزنده و درخور اعتقادات و فرهنگ ما باشد.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: تفریح سالم تفریحی است که فرد بر اساس آگاهی و شناخت سرگرم شود، شادی آوری آن کوتاه مدت نباشد و اثر مضر بر سلامت جسم و روان او نداشته باشد.

تفریح بی هدف روحمان را فرسوده می‌کند

گاهی تفریحات و سرگرمی بالاخص تفریح گروهی ممکن است موجب آزار و اذیت دیگران و سرانجام باعث ناراحتی شود. گاهی برای تفریح و سرگرمی به جمعی ملحق می‌شویم که برای تفریح از اسباب و لوازم بیهوده استفاده می‌کنند یا برای خوشی زودگذر وقتشان را با مسخره کردن افراد و درآوردن ادای آنها به بیهودگی تلف می‌کنند یا با انجام اعمال دیگری که گاهی با لحاظ خوشی زودگذر است سبب گناه می‌شویم، اما بعد از مجلس احساس ناراحتی و عذاب وجدان به انسان دست می‌دهد. وقتی بعد از انجام فعالیتی احساس ناراحتی و نارضایتی داشته باشیم، یعنی فعالیتی که انجام داده ایم مناسب و سودمند نبوده و به جای اینکه روح و روان ما را تازه کند، آزرده خاطر کرده است. در کل می‌توان گفت کارهای بی هدف نمی‌تواند انسان را خلاق کند، البته که انسان گاهی نیاز دارد برای رفع خستگی از چالش‌هایی که مواجهه بوده اعم از: درس، کار و فشار مشکلات، مدتی را برای تغییر روحیه به کارهای خارج از کادر روزمره زندگی بپردازد تا دوباره انرژی و انگیزه به دست آورد.

تفریح برای انگیزه بخشی به زندگی

تفریحات سالم شامل مواردی است که انسان را برای انجام وظایفی که در زندگی فردی و اجتماعی دارد، آماده تر کند و به او انگیزه بدهد. به همین خاطر تفریح سالم به هیچ وجه درآمیخته با گناه و معصیت و با بی‌تعهدی و بی‌مسئولیتی نیست. تفریحی که بتواند ذهن را از خستگی برهاند، انرژی بدهد و جسم و روح انسان را برای فعالیت‌های روزمره آماده کند، مناسب‌ترین تفریح است. در روایات داریم که یکی از بهترین تفریحات این است که انسان وظایفش را به درستی انجام دهد.

داروی آرام بخش طبیعت

گذران اوقات فراغت در طبیعت و اماکن سرسبز با توجه به تحقیقاتی که انجام گرفته نشان می‌دهد، اثری همانند قرص آرامبخش داشته و نگرانی و استرس را از انسان دور می‌کند، فشار از ذهن و جسم کم می‌شود و حس خوب به روح آدمی می‌بخشد. زمانی که به طبیعت سر می‌زنیم هوای تازه و تمیز، سرسبزی اطراف، صدای طبیعت، حیوانات اهلی دوست داشتنی حس سرزندگی را به انسان منتقل می‌کند. دور شدن از تنش‌های روزمره ذهن و روان را آسوده می‌کند و انسان جانی دوباره می‌گیرد. محیط شهری انسان را از احساس آرامش تهی می‌کند، زیرا تمرکز روی وظایف و فعالیت‌های روزمره گاهی آنقدر طاقت فرسا و سنگین است که ذهن را درگیر محرک‌های مصنوعی می‌کند. مناظر طبیعی به ما فرصت فکر کردن و آزادی اندیشه و خیال می‌دهد و همین موضوع می‌تواند به فرصت و غنیمتی برای بازیابی ذهن‌های خسته و شه‌زده ما تبدیل شود. زمانی که فکر و خیال راحت باشد اثرات مثبت خود را بر روی جسم نیز می‌گذارد و به خاطر هورمون‌هایی که ترشح می‌شود بر ساز و کار بدن نیز اثر مثبت می‌گذارد و برعکس اگر فکر ناراحت باشد یا تحت تنش و استرس باشد اثر مخرب روی سلامت جسم نیز دارد. دوپامین یکی از هورمون‌هایی است که در زمان‌هایی که در معرض نور خورشید قرار یا در شرایط مفرح و لذت از طبیعت زیبا قرار می‌گیریم از سلول‌های مغز و نخاع ترشح می‌شود و انسان را از لحاظ ذهنی هوشیار نگه داشته و سبب شادابی و نشاط می‌شود.

در سبک زندگی مدرن آسان نیست که بدن ما بتواند با استفاده از ساز و کارهای جامعه شهری خود را از شرایط تنش‌زا بازیابی کند. ثابت شده است که روزانه حدوداً ۱۵ دقیقه قرارگرفتن در معرض اشعه خورشید یکی از نیازهای اساسی بدن است که اگر

نباشد، نه تنها باعث کاهش تولید ویتامین D می شود، بلکه در درازمدت نیز به افسردگی منجر می شود. برای رهایی از اضطراب هایی که مولد زندگی قرن اخیر است فرد باید اتصالش را با طبیعت آرامش بخش مجدداً برقرار کند.

ورزش و تفریح در سیره و کلام معصومین (ع)

ورزش از موارد دیگری است که باعث افزایش انرژی و شادی می شود. در رویه معصومین (ع) ورزش یکی از روش های تفریح، سرگرمی، تقویت جسم و روح و از عوامل رشد و شکوفائی محسوب شده است. آنان ضمن پرورش روح و روان خویش از ورزش های تفریحی و تربیتی نیز غافل نبودند.

امامان معصوم بر تفریح سالم تأکید داشتند، امام صادق(ع) می فرماید: برای مسلمان خردمند سزاوار است که جزمیان سه کار نگردد: ترمیم زندگی، توشه برای آخرت و لذتی در غیر حرام. امام کاظم (ع) نیز در باب تفریح سالم می فرماید: بکوشید شبانه روز خودرا در چهار بخش تنظیم کنید: بخشی برای مناجات با خدا، بخشی برای تأمین هزینه زندگی، بخشی برای همنشینی با برادران و دوستان مورد اعتمادی که با صفای باطن در عیب زدایی شما سهم دارند و بخشی برای لذت جویی از حلال. مولای متقیان علی (ع) می فرماید: اوقات سرور و شادمانی فرصت مناسبی برای طراوت روح و جان است و سرور و شادمانی مایه انبساط روان و افزایش طراوت است.

تفریح و سرگرمی ارزان برای همه

همنشینی با دوستان و فامیل باعث نشاط می شود، سفر و گردش، مهمانی دادن و مهمانی رفتن، خود آرایی و رسیدگی به وضع ظاهری همه از عوامل فرح بخش هستند، اما باید توجه داشت با چه افرادی نشست و برخاست می کنیم؟ چه مجلس و محفلی را شرکت می کنیم؟ چه سفری را در پیش می گیریم؟ باید انتخاب هایمان را به سمت خوب ها و مفیدها ببریم تا اثرات مثبت و سازنده داشته باشد. رفتن به محیط هایی همچون پارک، جنگل، موزه ها، نمایشگاه ها، شرکت در گردهمایی های فامیلی و گروه های همسالان، رفتن به تئاتر، سینما و . . . از انواع تفریحات سالم است که البته هزینه کمی نیز دارد و با برنامه ریزی مناسب می توان به آنها پرداخت. مسئولان نیز باید برای تفریحات سالم افراد جامعه بستر لازم را فراهم کنند و کمک هزینه هایی را برای اقشار ضعیف در نظر بگیرند تا آنان از اثرات مثبت تفریح سالم بهره مند شوند، زیرا سلامت جامعه در گرو سلامت یکایک افراد است. متأسفانه جامعه ما خلأ شادی آفرینی برای عموم مردم را دارد پس باید عدالت برقرار شود و تفریح و سرگرمی مناسب برای همه اقشار فراهم شود تا همه از حداقل احتیاجات فرهنگی و تفریحی برخوردار شوند. دولت می تواند حداقل در برنامه های تلویزیونی که عموم جامعه به آن دسترسی دارند برنامه های مفرح سالم تدارک بیند و موجبات شادی و نشاط را برای همه بالاخص کودکان پدید آورد. چه خوب می شد اگر در مدرسه برای همه کودکان ساعتی را در هفته به تفریحات سالم و شادی آفرین اختصاص دهند که برای کودکان نیز هیچ هزینه ای نداشته باشد تا خانواده هایی که توان پرداخت هزینه های تفریح را ندارند امکان بهره مندی از تفریحات و امکانات تفریحی سالم را داشته باشند.