

نقش اوقات فراغت در سبک زندگی

باید برنامه‌ریزی اوقات فراغت به شکلی باشد که فرد عادت کند، نظم، انضباط و توسعه فردی را در آن بگنجانند و طبق توصیه همه بزرگان باید در زمان فراغت به بهترین کارها بپردازیم که به سلامت جسم، جان و روان ما کمک ویژه‌ای کند.



باید برنامه‌ریزی اوقات فراغت به شکلی باشد که فرد عادت کند، نظم، انضباط و توسعه فردی را در آن بگنجانند و طبق توصیه همه بزرگان باید در زمان فراغت به بهترین کارها بپردازیم که به سلامت جسم، جان و روان ما کمک ویژه‌ای کند.

شماره 4 ***** اوقات فراغت فرصتی طلایی برای رشد و شکوفایی است. وقتی از تعهدات روزمره و فشارهای کاری رها می‌شویم، ذهنی آزاد و زمانی برای خود داریم تا بتوانیم، علاقه‌مندی‌های خود را کشف کنیم، یعنی اوقات فراغت می‌تواند زمینه مناسب برای پرورش استعدادها و علایق نهفته درونمان باشد. همچنین می‌توانیم مهارت‌های جدید بیاموزیم، خلاقیت خود را شکوفا و روابط اجتماعی خود را تقویت کنیم، به خودمان فکر کنیم تا به آرامش بیشتری دست یابیم و انرژی بیشتری برای فعالیت‌های بهتر دریافت کنیم. با بهره‌مندی هوشمندانه از اوقات فراغت می‌توانیم پویاتر شویم.

ایکنا در راستای رسالت آگاهی‌بخشی، بسته‌های آموزشی برای خانواده‌ها در رابطه با موضوع «اوقات فراغت» تهیه کرده است تا کودکان و نوجوانان به ویژه والدین آنها را با اوقات فراغت و چگونگی بهره‌گیری از این فرصت طلایی برای پویایی آشنا کند.

رضا تبریزی، نویسنده و پژوهشگر حوزه اوقات فراغت کودک و نوجوان در این درس گفتارها به بیان نکاتی مهمی در موضوع یاد شده می‌پردازد. در قسمت چهارم از این مجموعه «اوقات فراغت و سبک زندگی» تبیین شده است که مشروح آن را در ادامه می‌خوانید و مشاهده می‌کنید.

سبک زندگی که مبتنی بر عادات است، در تمام دنیا مورد توجه قرار گرفته است؛ چراکه ایجاد چرخه عادت باعث خواهد شد، فرد در رابطه با برنامه‌ریزی اوقات فراغت خود، بتواند تجدیدنظر کند. اگر روتینی برای خود و فرزندانش ایجاد کنیم، بعد از مدتی این روتین تبدیل به شرايطی می‌شود که به آن چرخه عادت می‌گوییم. چرخه عادت یعنی برنامه‌ها و کارهایی که به صورت عادت در ذهن فرد نهادینه می‌شود.

پس باید برنامه‌ریزی اوقات فراغت به شکلی باشد که فرد عادت کند، نظم، انضباط و توسعه فردی را در آن بگنجانند و طبق توصیه بزرگان، در زمان فراغت به بهترین کارها بپردازیم که به سلامت جسم، جان و روان ما کمک ویژه‌ای کند.

به همین جهت است که می‌گویید، اگر قرار است سبک زندگی سالمی داشته باشید، عادت به صرف غذاهای سالم کنید و برنامه‌های ورزشی انجام دهید. اگر قرار است سبک زندگی مبتنی بر روح سالم و جوانمردانه کار کنیم، باید برنامه‌های ورزشی را حتماً در زندگی مان بگنجانیم و فعالیت‌های اجتماعی انجام دهیم تا مردم ما را بیشتر ببینند و در کنار هم زندگی بهتری داشته باشیم. در واقع باید از خانه نشینی و کارهای فردی و انفعال خارج شویم.

مهمترین مسئله این است که در ساختار سبک زندگی، شرايطی را ایجاد کنیم تا عاداتی که مانع آسیب‌های اجتماعی در آینده می‌شود، را در خانواده نهادینه کنیم. گاهی عادت‌های اشتباهی، چون کشیدن قلیان و استفاده ناصحیح از غذاها و فست‌فودها و حتی عاداتی، چون خواب زیاد، شب‌زنده‌داری باعث می‌شود زندگی فرد تحت الشعاع آنها قرار گیرد؛ بنابراین باید فردی باشیم که اهل برنامه‌ریزی و ساختار در زندگی خود باشد و بتواند این برنامه‌ها را که در حوزه روح، جسم و جان است، در حوزه اوقات فراغت پیاده‌سازی کند.

دقت کنیم این زمان در اختیار ماست، خودمان می‌توانیم برای آن برنامه‌ریزی کنیم تا بهترین‌ها برای ما ایجاد شود، پس این درس گفتار بحث سبک زندگی را که در تمامی دنیا به آن پرداخته می‌شود و به نوعی می‌خواهد رشد و توسعه فردی که باعث رشد و توسعه فردی و اجتماعی در جامعه شود را مورد توجه قرار دهد.

ایکنا