

تفریح را جدی بگیریم

اگر از دانشجویهای خوابگاهی قدیمی‌تر بپرسید، بیشترشان باور دارند این دوران از شیرین‌ترین و زیباترین روزهای زندگی‌شان بوده است. پای صحبت‌شان که بنشینید دنیایی خاطره دارند از دوستان، روزهای سخت امتحانات و خاطرات شیرین شب‌نشینی‌ها. این روزهای تکرار نشدنی برای شما دوستان خوابگاهی هم به زودی خاطره خواهد شد. زیبایی این روزها را تا می‌توانید تجربه کنید و در کنار چالش‌های ریز و درشتش، از آن لذت ببرید.

دور از ذهن نیست که داشتن ارتباط لذت‌بخش با همه هم‌اتاقی‌ها و هم‌خوابگاهی‌ها آسان نیست. دوری از خانواده و دلتنگی‌هایش هم که دردسرهای خودش را دارد. با این‌همه این فرصت تکرار نشدنی را باید ارج نهاد و از آن لذت برد. یکی از راه‌های موثر در این مسیر، داشتن برنامه‌ریزی مناسب و کسب موفقیت در زندگی دانشجویی و نیز تحصیل است.

غالباً تصور می‌شود که در برنامه روزانه یک دانشجوی موفق ساعات زیادی به مطالعه دروس و انجام تکالیف اختصاص دارد و تقریباً هیچ زمانی برای استراحت و تفریح در نظر گرفته نمی‌شود. به زبان ساده‌تر برای موفقیت تا می‌توانی درس بخوان و زمان را از دست نده. اما مستندات علمی نظر متفاوتی دارند. مطالعات نشان می‌دهد تفریح اثرات مثبت بسیاری در رشد و موفقیت فردی دارد. تا آنجا که محرومیت از تفریح می‌تواند منجر به مشکلات جدی نظیر چاقی، از بین رفتن خلاقیت و حتی ارتکاب به جرم گردد. تا جایی که این سوال برای برخی دانشمندان مطرح است که چرا خوش‌گذرانی را جدی نمی‌گیریم؟

تفریح، وقت‌گذرانی بدون ساختار و خوشایندی است که یک کار جدی محسوب نمی‌شود و در آن قوانین طبق نظر طرفین تعیین می‌گردد. پیتر گری استاد کالج بوستون تفریح را فعالیتی "خودخواسته" و "خودتنظیم‌گر" می‌شناسد که در آن مسیرها و روش‌ها از پایان اهمیت بیشتری دارد. دکتر بکوف معتقد است این شکل از بازی برای مغز پستانداران بزرگ-مغز بسیار حیاتی بوده و موثرترین نقش و فایده آن بر قشر لوب پیشانی است. به واقع تفریح هم برای جسم و هم برای روح افراد بسیار مفید است. هرچند از دیدگاه روانشناسی رشد بازی و تفریح در سنین کودکی نقش بسیار مهمی در رشد جسمی و شناختی کودکان دارد، با این حال تاثیرات مثبت آن در بزرگسالی نیز قابل کتمان نیست. به نقل از منابع مختلف می‌توان این مزایا را چنین ذکر کرد:

۱. تفریح به شما کمک می‌کند تا آرامش بیشتری داشته باشید. در زمان تفریح اعصاب شما آرام می‌گیرد، تنش‌ها کم می‌شوند و

تعادل روانی بیشتر حفظ می‌گردد. تفریح راه‌کاری طبیعی برای کسب آرامش است و به شما کمک می‌کند تا با انرژی مضاعف به سر کار خود بازگردید. لذا پیشنهاد می‌شود چنانچه اخیراً با تنش درگیر بوده‌اید کمی از وقت خود را به استراحت و تفریح اختصاص دهید.

۲. فعالیت‌های تفریحی بر سلامت جسم و روح شما اثرات مثبت بسیاری دارد تا جایی که حتی در برخی منابع، تفریح از اصول "بهداشت مغز" شناخته می‌شود. به علاوه تفریح به شما در حفظ تعادل در روابط اجتماعی یاری خواهد کرد؛ که این امر خود یکی از ملاک‌های مهم در سلامت روان است. در تفریحات سالم شما با افرادی آشنا خواهید شد که منش فکری و رفتاری‌شان را دوست دارید و قادر خواهید بود روابط موثر و خوبی با آنها برقرار کنید. در این‌گونه روابط سازنده افراد به یکدیگر در ارتقاء توانمندی‌ها و دانسته‌هایشان یاری خواهند رساند.

۳. سرحال شدن، تخلیه هیجانات منفی و لبریز شدن از انرژی از اثرات مثبت تفریح است که همه ما آن را تجربه کرده‌ایم و انگیزه اصلی ما از خوش‌گذرانی است. این امر سبب می‌شود تا ما با انرژی مضاعف به سراغ چالش‌های مختلف و وظایفمان برویم و با احتمال بیشتری در کارهایمان موفق شویم. این قبیل پیروزی‌ها در ارتقاء عزت نفس، اعتمادبه‌نفس و تصویرمان از خود نقش موثر دارد.

با توجه به این یافته‌ها، به نظر می‌رسد برای موفقیت باید تفریح را جدی گرفت و زمان‌های خاصی را به آن اختصاص داد. بودن با دوستان، پرداختن به فعالیت‌های دلنشین و خوش‌گذرانی‌های سالم می‌تواند به ما در ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی‌مان یاری رساند. البته باید به خاطر داشت که حفظ تعادل در این امر نیز از موارد مهم و قابل توجه است. به‌علاوه در انتخاب تفریحات نیز

باید بسیار دقت داشت. تفریحی که در آن به بهانه لذت بردن مجبور به پرداخت هزینه‌های سنگین مادی و معنوی باشیم، تفریح سازنده‌ای نخواهد بود.

برای لذت بردن موثر از اوقات تفریح می‌توانید از برنامه‌ها و امکانات دانشگاه و خوابگاه‌ها استفاده کنید. دانشگاه‌های معتبر امکانات ورزشی و تفریحی مختلفی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهد. برای آگاهی از این امکانات بهتر است با دانشگاه و خوابگاه در تماس باشید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)