

## وقت گذرانی به شیوه افراد موفق و شاد

شاید برایمان این سؤال پیش آمده باشد که افراد موفق و البته شاد در تحصیل یا کار، پس از مشغله های روزانه چه می کنند و ساعات پایانی روز یا اوقات آخر هفته را چگونه می گذرانند. بررسی ها نشان می دهد که این افراد ساعات آزاد خود را به اموری اختصاص می دهند که انرژی کسب کنند، استرس های روزانه را رها کنند و به مغز خود کمی استراحت دهند. مسلماً رسیدن به این اهداف با کارهای جدی و خسته کننده امکان پذیر نیست. آنها الگوی ساده ای دارند که شاید بسیاری از ما آن را می شناسیم، ولی اهمیتش را نادیده می گیریم. الگوی آنها چیست؟

**ورزش می کنند:** ورزش و تمرینات بدنی برای سلامت جسم و روان بسیار مهم است. حداقل نیم ساعت ورزش پس از اشتغالات روزانه و یا آخر هفته، فشار خون را تنظیم و میزان ایندروفین را متوازن می کند. از طرفی ماهیچه سازی در بدن، سوزاندن کالری، اکسیژن رسانی به مغز و رهایی یافتن از استرس، ظاهر بهتر، احساس بهتر و اعتماد به نفس بیشتر نتیجه همین فعالیت ها و تمرینات ساده جسمانی است. ورزش مرتب و روزانه به زندگی ما نظم می بخشد و در محیط تحصیلی، شغلی و خانوادگی ما نیز تاثیر می گذارد. اگر نمی توانید در هفته چهار پنج بار ورزش کنید، تعطیلات آخر هفته فرصت خوبی برای ورزش کردن است.

**مطالعه می کنند:** مطالعه مهارتی همیشگی است. افراد موفق از مطالعه کتاب های جدید دست نمی کشند. مطالعه درک ما را از محیط اطراف بیشتر می کند.

آشنا شدن با عقاید جدید، یادگیری مهارت های تازه، شناخت شخصیت های برجسته در زمینه های گوناگون، آشنایی با محیط های متفاوت، یادگیری موضوعات فرهنگی و سیاسی - ادبی همه و همه با مطالعه عمیق روی می دهد. مطالعه منظم خزانه لغات ما را نیز غنی تر می کند و در بلند مدت در نحوه صحبت کردن ما تاثیر می گذارد. اگر می توانید در طول هفته حتماً چند ساعتی را به مطالعه مطالب مختلف اختصاص دهید و اگر نه، در تعطیلات آخر هفته برای این کار وقت بگذارید.

**وابسته به فناوری نیستند:** افراد موفق به اینترنت و دنیای مجازی اعتیاد ندارند. وابستگی بیش از حد به فناوری، مغز را خسته و جسم را فرسوده می کند. اگر در طول هفته به دلیل کارهای مرتبط با رشته و شغلتان مجبورید دائماً با رایانه و اینترنت کار کنید، در روزها و اوقات فراغت، دنیای مجازی را تعطیل کنید و تلفن همراه، بررسی کردن ایمیل، و گشتن در سایت های مجازی را کنار بگذارید و در دنیای واقعی به دنبال یک زندگی واقعی باشید.

**به آموزش مهارت های تازه می پردازند:** افراد موفق همیشه به دنبال رشد و پیشرفت اند و از یادگیری دست بر نمی دارند. یادگیری فعالیت های هنری، زبان، ادبیات، گل کاری و مانند آن به ما کمک می کند ساعاتی از مشغله های روزمره به دور باشیم و مغز و جسم را از استرس های معمول دور کنیم. امروزه کلاس های حضوری و غیر حضوری زیادی وجود دارد که حتی با هزینه های کم می توان از آنها بهره برد.

**در فعالیت های داوطلبانه شرکت می کنند:** کارهای داوطلبانه هم انرژی خوبی برای خود فرد، هم اثر بسیار مفیدی برای جامعه دارد. بسیاری از افراد مشهور و موفق در انجمن ها و بنیادهای خیریه شرکت می کنند. بعضی از این انجمن ها از بیماران، سالمندان یا کودکان حمایت می کنند و گروهی دیگر نیز مدافع محیط زیست اند و در مناسبت هایی، مانند روز درختکاری یا پاکسازی مکان های عمومی از زباله، حضور فعال دارند. برخی به صورت فردی کارهای خیریه انجام می دهند. مثلاً روزهایی را به آموزش رایگان یا ویزیت رایگان اختصاص می دهند. فعالیت در انجمن ها جدا از اثربخش بودن، باعث می شود با افراد تازه ای آشنا شوید که با شما علایق مشترک دارند.

**برای خانواده و دوستان وقت می گذارند:** شغل یا تحصیل اگرچه بسیار مهم است، همه چیز نیست. افراد موفق زندگی خود را به گونه ای تنظیم می کنند که حتماً برای اعضاء خانواده و دوستان نزدیک وقت مفید و موثر داشته باشند. اگر می خواهید در زندگی موفق باشید باید برای ارتباطات شخصی خود ارزش قائل شوید، هرگز نباید خانواده و دوستان فدای تحصیل یا کار ما شوند. اگر وقتی برای آنها نگذاریم، شانس برای موفقیت واقعی نخواهیم داشت. هرکسی بنا به شرایط زندگی خود باید زمان های مناسبی را به خانواده و دوستان اختصاص دهد، خواه در طول هفته، خواه آخر هفته. البته یادمان باشد بین خانواده و دوستان نیز تعادل برقرار کنیم.

افراد موفق و خوشحال برای ارتباطات خود برنامه دارند. رفتن به رستوران، طبیعت، شرکت در فعالیت های مذهبی، رفتن به کنسرت، مراکز تفریحی و دیدنی در کنار سایر افراد خانواده و نیز دوستان عادت خوبی است و خاطرات فراموش نشدنی بر جای می گذارد، که افراد موفق به شدت این قاعده را رعایت می کنند.

**سرگرمی های مفید و سالمی دارند:** تمرکز بر روی تحصیل و کار عمل بسیار خوبی است و به ما قدرت و جهت می دهد، اما تمرکز بیش از حد بر یک موضوع جدی و حرکت تک بعدی، به تدریج زمینه فرسودگی ما را فراهم می کند. افراد موفق فهرستی از سرگرمی های سالم دارند و در اوقات فراغت و آزاد از مشغله های جدی بیرون می آیند و خود را با کارهای مورد علاقه خویش سرگرم می سازند. اگر سرگرمی سالم و انرژی بخشی نداشته باشیم، حتی وقتی تصمیم بگیریم کار جدی انجام ندهیم، کم می آوریم و وقت را به بطالت و بیهودگی می گذرانیم. خوب است هر یک از ما برای خود فهرستی از سرگرمی های سالم و انرژی بخش تهیه یا ایجاد کنیم.

**استراحت می کنند:** آدم های موفق و خوشحال همیشه غرق در کار و فعالیت نیستند و گاهی استراحت می کنند. یک چرت کوتاه بعد از ظهر روز تعطیل به رفع خستگی کمک می کند.

**به سفرهای کوتاه می روند:** یکی از بهترین راه های کاهش استرس، سفر کردن است. برنامه های طبیعت گردی یک روزه برای تخلیه فشار روانی می تواند بسیار موثر باشد. افراد موفق از این سفرها غافل نمی شوند. طبیعت اطراف خود را بشناسید و در اوقات فراغت خود را به آن برسانید.

**پیشاپیش برنامه ریزی می کنند:** افراد موفق برای ساعات و روزهای آزاد خود از قبل برنامه ریزی می کنند، و می دانند آن ساعت روز قرار است چگونه بگذرد. البته برنامه ریزی آنها به نشستن، خوردن، خوابیدن، وب گردی و تماشای تلویزیون محدود نمی شود، بلکه فعالیت های فرحبخش را انتخاب می کنند، در ضمن در برنامه ریزی خود انعطاف دارند و با برنامه ریزی های فشرده و سنگین، بار بر دوش خود نمی گذارند.

**شبکه های ارتباطی سالم و ارتباطات گسترده ای دارند:** افراد موفق روابط و ارتباطات گسترده ای دارند و گاهی ساعات خاصی در هفته و آخر هفته را به دور هم بودن با این گروه ها اختصاص می دهند. آنها سعی می کنند از خلوت و تنهایی خود بیرون بیایند و افراد جدید را ملاقات کنند.

با مطالعه این مطالب شاید با خودتان بگویید مگر امکان دارد فردی به صورت جدی درس بخواند یا کار کند، در عین حال به این کارها هم برسد. بله ممکن است به شرط آنکه مدتی نحوه زندگی خود را بررسی کنید و وقت های تلف شده خود را صادقانه شناسایی کنید، آنگاه این ساعات را با هم جمع کنید و ببینید در هفته چند ساعت شما به بطالت و بیهودگی می گذرد، امتحان کنید!

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اردیبهشت ۹۵)