

چگونه آه نکشیم

قصه‌های تکراری هر تابستان



کرده باشیم مستقیم به سراغ کتاب‌هایش می‌رویم، و اگر مشخص نکرده باشیم، بد نیست به جای خواندن و امتحان کردن کتاب‌های مختلفی که قبلاً اسم‌شان را هم نشنیده‌ایم، از دوستانمان درباره‌ی بهترین کتاب‌هایی که خوانده‌اند بپرسیم، یا صفحات معرفی کتاب روزنامه‌ها و مجلات را بایگانی کنیم و موقع انتخاب کتاب به آن‌ها رجوع کنیم.

اگر می‌توانیم حتماً مسافرت را در برنامه‌مان داشته باشیم. برای اینکه حسابی از سفرمان لذت ببریم، قبل از حرکت برنامه‌ی سفر را مشخص می‌کنیم؛ مثلاً تعیین می‌کنیم که قرار است به کدام نقاط سفر کنیم، سفرمان چند روزه است، چقدر برای سفر می‌خواهیم هزینه کنیم، چه کسانی در این سفر ما را همراهی می‌کنند، چه وسایلی برای این سفر لازم داریم، کدام وسیله را باید تهیه کنیم و...

حتی برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت باعث میشود که اگر بخواهیم ساعت‌هایی از تابستان را به کلاس‌های آموزشی اختصاص بدهیم، به چه کلاسی برویم که در مسیر همان هدف آینده باشد. (حتی آموزشی را که می‌بینیم، بلااستفاده نمی‌گذاریم و می‌اندازیمش در جریان همان برنامه‌های آینده).

برنامه‌ریزی و هدفمند شدن این نیست که برنامه‌ها را سنگین کنیم. باید تفریح را هم جزء برنامه‌هایمان بگذریم. مثل گپ و گفت‌وگو با دوستانمان. اما باید این گپ‌وگفت را هم هدفمند کنید.

وقتی که در کنار هم هستید و شوخی می‌کنید و حرف می‌زنید بیابید برای خودتان برنامه‌ای تعیین کنید که به درد همه‌تان بخورد. مثلاً هر کسی در مورد اطلاعات خودش حرف بزند یا حتی مهارت‌های خود را به یکدیگر یاد بدهید.

اوقات فراغت، وقت‌هایی طلایی از زندگی ما هستند؛ درست مثل تمام وقت‌های دیگر که می‌گذرند و دیگر تکرار نخواهند شد. اگر بتوانیم برای اوقات فراغت‌مان درست برنامه‌ریزی کنیم، علاوه بر اینکه از «آه» و حسرت‌های بعدش جلوگیری کرده‌ایم، به بالا بردن قدرت مدیریت و کاردانی‌مان هم کمک کرده‌ایم.

با این حساب می‌توانیم مطمئن باشیم که با انجام بهترین کارها، بیشترین لذت را از زمان برده‌ایم، مهارت‌هایمان را تکمیل کرده‌ایم و با انگیزه و توان بیشتری آماده‌ی انجام وظایف‌مان هستیم.

رضوان خسروی

باز هم تابستان و باز هم نق و نوق‌های «حوصله‌ام سر رفته» و باز هم پرسش‌های «چه کار کنم» و آخرش هم «وای! باز هم درس و مدرسه و دانشگاه!» چشم روی هم که می‌گذاریم تعطیلات تمام شده و اوقات فراغت‌مان هم محدودتر می‌شود.

تا به حال تعریف‌های زیادی از اوقات فراغت شده است. در فرهنگ «لاروس» آمده است: «سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که به هنگام آسودگی از کار عادی، با شوق و رغبت به آن پرداخته می‌شود.»

بر اساس بررسی‌های انجام شده توسط گروه بین‌المللی علوم اجتماعی، در کشورهای فرانسه، آلمان و یوگسلاوی، اوقات فراغت این‌طور تعریف شده است: «فراغت مجموعه‌ای از اشتغالاتی است که فرد کاملاً به رضایت خود، یا برای استراحت و یا برای تفریح انتخاب می‌کند.»

تعریف سازمان ملی جوانان هم از اوقات فراغت این‌گونه است: «فرصت و زمانی که پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند، یا سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که به هنگام آسودگی از کار عادی، با شوق و رغبت به آن‌ها پرداخته می‌شود.»^۱

به نظر می‌رسد از مجموع این تعریف‌ها بشود دو ویژگی مشترک را برای اوقات فراغت ذکر کرد؛ اول: در این زمان، از شغل و تکالیف و وظایف رها هستیم. دوم: فعالیت خود را در این زمان، با میل و رغبت انتخاب کرده و انجام می‌دهیم و به همین دلیل احساس رضایت و نشاط می‌کنیم.

حضرت علی می‌فرماید: «سخت‌ترین غصه‌ها، از دست دادن فرصت‌هاست.»^۲ البته این قدر این غصه‌ها در زندگی ما زیاد شده است که اصلاً به آن توجهی نداریم. فرصت‌ها پشت سر هم می‌گذرد و افسوس‌ها و غصه‌ها را به بار می‌آورد.

وقتی هدفمند باشید غصه‌هایتان کمتر می‌شود. هدف با خودش برنامه می‌آورد؛ اولین کار این است که برای خود هدف تعیین کنید. مهم نیست کوتاه مدت باشد یا بلند مدت، مهم این است که آن را داشته باشید تا بر اساس آن بتوانید به درستی برنامه‌ریزی کنید. وقتی که هدف‌ها را مشخص کردید مثل این است که نصف راه را رفته‌اید، یعنی اوقات فراغت خود را برنامه‌ریزی کرده‌اید.

حالا که آینده و اهدافمان این همه برابمان مهم است، پس مطالعه را هم توی برنامه‌هایمان گنجانده‌ایم. اگر موضوع مطالعه‌مان را مشخص

پی‌نوشت‌ها

۱. بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱.

۲. غررالحکم، ج ۳۲۱۵.