

الڳوى تفريح سالم

درس: تفكر و سبك  
زندگى

محمد وجهى

# کار روزانه را با تفریح انجام دهید



- هر یک از این فعالیت‌های عادی روزمره و شغلی می‌تواند به نوبه خود تفریحی باشد
  - باعث می‌شود کار با لذت و به خوبی انجام شود
- ما نیز می‌توانیم مانند این افراد با در نظر گرفتن شرایط و مدیریت زمان زندگی و شغل خودمان، را به تفریح تبدیل کنیم

# نگرش تان را تغییر دهید



- تغییر نگرش برای انجام فعالیت‌های روزمره می‌تواند حلال بسیاری از مشکلات باشد.
  - به‌عنوان مثال اگر شما انجام کاری را با دید منفی و تکراری بنگرید آن کار برای شما خسته‌کننده و دشوار است.
- با تغییر نگرش و دیدی مثبت این کار سخت و طاقت‌فرسا یا خواندن یک درس سخت و دشوار را با لذت به اتمام ببرید.

امام رضا (ع) می‌فرمایند: «اوقات روز شما ۴ بخش باشد؛ بخشی برای تامین معاش، بخشی برای عبادت، بخشی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب هایتان واقف می‌سازند، بخشی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح نیرو بگیرید و از این نیرو برای انجام وظائف استفاده کنید»

---

بحارالانوار، ص ۳۲۱

# وقتی را برای استراحت اختصاص دهید



- با انجام تفریح و اختصاص دادن زمانی کوتاه به سلامت جسمی و روحی خود بیندیشید.
- متأسفانه برخی از افراد به ظاهر موفق به شدت درگیر کارهای روزمره خود بوده و به علت اختصاص ندادن زمانی اندک به استراحت و تفریح و همچنین ناتوان بودن در تبدیل کار به تفریح در سنین میانسالی یا در اوج فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی دچار خستگی‌های مفرط روحی و جسمی شده که آنان را از انجام فعالیت‌های مثبت و سازنده بازمی‌دارد

# نتایج مثبت تفریح سالم



- بهداشت روان
- ازدیاد انرژی
- بهبود روند ارتباطات اجتماعی
- افزایش راندمان و بازدهی فعالیت‌های شغلی
- شادی و نشاط
- موفقیت افراد

# تفریح را تبدیل به کار نکنید



- به عنوان مثال این افراد حتی در هنگام سفر با خود کوله‌باری از مشغله‌های کاری را حمل می‌کنند و حین سفر قواعد و چارچوب‌های خشک و غیر قابل انعطاف را به کار می‌برند.
- این افراد نه تنها از سفر لذت نمی‌برند بلکه کاری سنگین و خسته‌کننده را هم به انجام می‌رسانند.



پایان

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان