

اگر شما همه زندگیتان را منتظر طوفان بوده اید، هرگز از تابش خورشید لذت  
نخواهید برد (موریس وست)



استفاده درست از اوقات فراغت در خانه  
در ایام شیوع کرونا ویروس



برخی از واقعیت‌ها خیلی تلخ، کسل‌کننده، کمی ترسناک و خسته‌کننده است. یکی از واقعیت‌های زندگی امروزه ما ایرانیان، میهمان ناخوانده‌ای به اسم کروناویروس یا Covid-19 است. در مواجهه با این واقعیت سه دسته کار می‌توانیم انجام دهیم: یکی از این کارها این است که با تمام توان و با استفاده از کانال‌های ارتباطی متعدد، روز و شب خود را به اخبار مربوط به کروناویروس، شستشوی افراطی، حرص خوردن از کمبود مواد بهداشتی و ... بگذرانید. دسته دوم فعالیت‌ها این است که بی‌خیال تمام فعالیت‌ها و پیام‌های بهداشتی شوید و مانند روزهای معمول زندگی، علیرغم توصیه‌های متخصصین دائماً زمان خود را در بیرون از خانه به امورات روزمره و یا حتی غیرضروری پردازید. منتظر دسته سوم فعالیت‌ها هستید؟ کمی وقت بگذارید و راهکارهای زیر را در این شرایط خاص برای پر کردن اوقات فراغت خود در خانه انجام دهید.

هر آدمی نیاز دارد هر از گاهی زمانی را به خودش اختصاص دهد و از آن لذت ببرد، انتخاب یک تفریح برای اوقات فراغت و بهره‌وری بیش‌تر از این زمان به شما کمک می‌کند تا موفق‌تر باشید. در اینجا مواردی برای اوقات فراغت که در منزل دارید، پیشنهاد می‌کنیم. هر کدام از این کارها می‌تواند به طریقی شما را از دغدغه‌های روزمره دور کند و باعث آرامش ذهنتان شود:

#### ۱- سعی کنید از وسایل و بازی‌های موجود در خانه که قبلاً به هر دلیلی کنار گذاشته شده‌اند،

استفاده نموده و اوقات فراغت خود را با آن‌ها سپری نمایید. فوتبال دستی، شطرنج، بازی با حباب، درست کردن پازل، بازی اسم و فامیل، منج و مارپله، خمیر بازی، شطرنج، ۲۰ سؤالی و ... جزو بازی‌های دوست‌داشتنی برای بچه‌ها و حتی بزرگترها محسوب می‌شود که هم مفرح و سرگرم‌کننده است و هم روزهای تعطیل را به روزهایی خاطره‌انگیز بدل می‌کند. پازل‌ها دقیقاً مثل ورزش روزانه برای عضله‌های بدن باعث تقویت مغز می‌شوند و همه استرس‌ها و خستگی‌های فکری روزانه را از شما دور می‌کنند. البته فراموش نکنید زمانی این بازی‌ها می‌تواند شادی برای شما به همراه داشته باشد که اولاً بی‌رویه و بدون زمان‌بندی انجام نشود، ثانیاً با ایجاد یک رقابت ناسالم ارتباطات خانوادگی شما را به خطر نیندازد. سعی کنید از این بازی‌ها برای تحکیم ارتباطات استفاده کنید.



## ۲- در طول روز ساعاتی را مشخص کنید که به همراه اعضای خانواده به تماشای فیلم، سریال و

**کارتن پردازید.** سعی کنید از فیلم‌هایی با محتوای طنز یا علمی تخیلی استفاده کنید تا ذهن شما را از وقایع روزمره جدا کند، از این طریق چرخه نگرانی را متوقف کنید. توصیه‌هایی که در این زمینه می‌تواند قابل طرح باشد مربوط به محتوا و زمان این فیلم‌ها است. سعی کنید روزی یک الی دو ساعت از زمان‌تان را به این فعالیت‌ها اختصاص دهید. فراموش نکنید که در انتهای شب نباشد تا شما را با مشکلات خواب مواجه نکند. متخصصین روانشناسی معتقدند که ۲ ساعت قبل از خواب از این فعالیت‌ها استفاده نکنید، چرا که موجب می‌شود خواب شما سطحی شود و کیفیت آن کاهش یابد. نکته دیگری که باید به خاطر داشته باشید محتوای این برنامه‌هاست که نباید خیلی پیچیده، ترسناک، خشن و سریع باشد، چرا که نه تنها نمی‌تواند موجبات آرامش شما را فراهم کند بلکه ذهن‌تان را ساعت‌ها بعد از اتمام آن، به خودش مشغول می‌کند.

## ۳- در خانه ورزش کنید. اگر در

منزل آپارتمانی زندگی می‌کنید، به خاطر حفظ آرامش همسایگان می‌توانید برخی تمرینات مانند پلانک، لانگز، اسکات، دراز و نشست و... را انجام دهید. انجام این تمرینات باید به گونه‌ای باشد که



ضربان قلب را به اندازه ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از سطح معمول بالا ببرد. در صورتی که در منزل وسایل ورزشی مانند تردمیل و یا دوچرخه ثابت دارید، می‌توانید روزانه ۳۰ دقیقه از این دستگاه‌ها استفاده کنید، در غیر این صورت تمریناتی که نیاز به وسیله ندارند را در دستورکار قرار دهید. نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید نوع ورزش و زمان آن است. از ورزش‌های سنگینی که ممکن است به عضلات شما آسیب برساند استفاده نکنید. لطفاً حرکات ورزشی استفاده کنید که ساده و درجه دشواری پایینی داشته و نیاز به آمادگی قبلی نداشته باشد. درباره زمان هم باید گفت بیشتر از نیم ساعت نباشد، نزدیک به زمان خواب نباشد و باعث سلب آسایش دیگران نشود.. از جمله برنامه‌های اندرویدی که برای انجام فعالیت منظم ورزشی در خانه طراحی شده است می‌توان به برنامه‌های **Home Workout** اشاره کرد که می‌توانید آن‌ها را در کافه بازار یا فروشگاه گوگل دانلود و نصب کنید و طبق آن روزانه به صورت منظم به ورزش پردازید.



#### ۴- یادگیری را کنار نگذارید و مطالعه کنید: لذت مطالعه و یادگیری بدون

فشار و فارغ از دلایل همیشگی را با هیچ توجیهی نباید از خود دریغ کرد. هنگامی که با توجه به علاقه‌ی خود و صرفاً برای کسب لذت، موضوعی را برای یادگیری انتخاب کنید، می‌توانید از آن لذت ببرید. این نوع یادگیری، ممکن است بی‌ارتباط با امور روزانه باشد؛ با این حال مطمئن باشید برایتان مفید خواهد بود، چون توانایی شما را برای درک بهتر جهان بالا می‌برد و باعث می‌شود با دید تازه‌ای به امور نگاه کنید و در فعالیت‌های روزانه به راه‌حل‌های جدید و خلاقانه دست یابید. علاوه بر این شما را به مهارت‌های جدید مجهز می‌کند که ممکن است در آینده به کارتان بیاید. فراموش نکنید که مطالعه کردن طبق گفته متخصصین سلامت روان بیشترین تأثیر را در رهایی از چرخه‌های فکری نگران‌کننده یا غمگین‌کننده دارد و می‌تواند تمام منابع توجهی ذهن شما را به خودش اختصاص دهد. برای دسترسی به کتاب‌ها و رمان‌های جذاب نیازی به بیرون رفتن نیست بلکه با یک جستجوی ساده به سایت‌های فروش آنلاین این کتاب‌ها متصل می‌شوید و دریچه‌ای جدید به روی دیدگان شما باز می‌شود. مثلاً می‌توانید از این فرصت برای یادگیری مهارت‌هایی نظیر تایپ ده‌انگشتی؛ یادگیری نرم‌افزارهای تخصصی مانند مونت کارلو و برنامه‌نویسی؛ آموزش خوشنویسی و بافتنی استفاده کنید.

#### ۵- زندگی خود را جمع‌وجور و

#### پاک‌سازی کنید: با نزدیک شدن به سال

نو و عید سعید باستانی نوروز و همزمانی این دوران با رسم دیرینه خانه‌تکانی، بهترین فرصت است که از این ایام برای رها شدن از وسایل غیرضروری و تمیز کاری خانه و وسایل شخصی بهره ببرید.



#### ۶- به فعالیت‌هایی مانند آشپزی، باغبانی، نقاشی، کارهای دستی و... مشغول شوید: اوقات فراغت

بهانه خوبی است که به سرگرمی و وقت‌گذرانی بپردازید. سرگرمی‌ها به شما فرصت می‌دهند ذهن خود را فعال نگه دارید و خلاق باشید، اطلاعات خود را گسترش دهید، مهارت‌هایتان را بهبود ببخشید، تمرکز کنید و سخت‌کوش باشید. علاوه‌هنگامی که در پیچیدگی‌های کار غرق می‌شوید، احساس مفید بودن دارید و از وجود خود لذت می‌برید. از آشپزی و باغبانی لذت ببرید. این فعالیت‌ها بسته به نگاه شما می‌توانند مسئولیتی



خسته‌کننده و مشکل یا نوعی سرگرمی و تفریح تلقی شود که حس خوبی به شما می‌دهد. کتاب آشپزی را باز کرده و غذاهای جدید را امتحان کنید؛ یا داخل یخچال و کابینت‌ها را نگاه کنید و به دنبال دستور غذایی با مواد اولیه‌ی موجود باشید. درست است که آشپزی شاید به نظر خیلی‌ها خسته‌کننده به نظر بیاید، اما آدم‌هایی که با عشق آشپزی می‌کنند، طعم‌های نوین رو باهم مخلوط می‌کنند و اثر هنری‌شان را در بشقاب پیاده می‌کنند و این نوع آشپزی نه تنها شما را خسته نمی‌کند بلکه باعث دور شدن استرس و بالا رفتن انرژی‌تان هم می‌شود. انجام امور باغبانی و پرورش گیاهان نیز تجربه‌ای لذت‌بخش است. باغچه را دوباره بیارید یا گیاهان آن را تغییر دهید. کاکتوس‌ها گیاهان شگفت‌انگیزی هستند که هم گل‌های زیبا و هم طول عمر زیادی دارند. کارهای دستی از دیگر سرگرمی‌های مفیدی است که می‌توانید در اوقات فراغت انجام دهید. با صرف وقت برای کار دست‌ساز، احساس خوبی درباره‌ی خود و توانایی‌هایتان به دست می‌آورید.

۷- **به معنویات توجه کنید:** اوقات فراغت بهترین زمان برای تمرکز بر معنویت است. فارغ از اینکه شما فردی مذهبی هستید یا نه، معنویت قسمت مهمی از زندگی انسان است و توجه به این بخش از وجودتان، از مفیدترین کارهایی است که می‌توانید برای خود انجام دهید. هر روز زمانی را به انجام اموری اختصاص دهید که به ارتقا معنویت کمک می‌کند. برای بالا بردن جنبه‌ی معنوی وجودتان، اندیشیدن به هدف زندگی و ساختن تصویر مناسب‌تری از آن در ذهن، کارهای مختلفی می‌توانید انجام دهید. برای مثال دعا کردن یا مطالعه‌ی کتاب‌های الهام‌بخش.

۸- **مدیتیشن (فن تسلط بر ذهن) هم به آرامش ذهن و جسم شما کمک شایانی می‌کند.** ذهن همواره پُر است از هیاهوی افکار، آرزوها، خاطره‌ها، هیجان‌ها و زمزمه‌های معمول که اثرات منفی آنها غیرقابل انکار است. بیست دقیقه در مکانی آرام بنشینید و نفس بکشید. بر نحوه‌ی تنفس خود تمرکز کنید، تا ۱۰ بشمارید و سپس از ابتدا شروع کنید. در ذهنتان تصویری آرام‌بخش و زیبا تجسم کنید. ذهن شما زمانی آرام می‌گیرد که هیچ فکری در آن وجود نداشته باشد. بعد از چند هفته، آرامش بیشتر و تمرکز بهتر را کاملاً احساس خواهید کرد.



#### ۹- قلم در دست بگیرید:

داشتن یک دفترچه‌ی خاطرات به شما کمک می‌کند افکارتان را نظم دهید، برنامه‌ریزی کنید که چطور به اهداف‌تان برسید و مشکلات را حل کنید. نوشتن همچنین به عنوان یک مکانیسم ضد استرس عمل می‌کند. دانشگاه آستن در تگزاس ادعا کرده

که نوشتن منظم، سلول‌های ایمنی موسوم به لنفوسیت تی را تقویت می‌کند. نوشتن به شما کمک می‌کند که خودتان را بهتر بشناسید و همچنین کمک می‌کند دریابید چه چیزهایی خوشحالتان می‌کند و چه چیزهایی انرژی شما را می‌گیرد. با دانستن این موضوع می‌توانید بیشتر به سمت کارهایی بروید که برایتان لذت‌بخش هستند و از موقعیت‌ها و آدم‌هایی که ناراحتان می‌کنند فاصله بگیرید.

۱۰- **یک زبان جدید یاد بگیرید:** یاد گرفتن زبان جدید به شما اجازه می‌دهد وقتی سفر می‌روید بتوانید با اهالی آن زبان ارتباط برقرار کنید. همچنین، مسلط بودن به دو یا سه زبان، برای رزومه‌ی شما عالی است. قسمت جالب‌تر ماجرا این است که تحقیقات نشان داده‌اند مغز افراد دو زبانه نسبت به مغز افراد تک زبانه متفاوت عمل می‌کند. یاد گرفتن زبان جدید شما را باهوش‌تر می‌کند، از شما شخص قاطع‌تری می‌سازد و حتی باعث می‌شود بتوانید به زبان مادری‌تان بهتر صحبت کنید. از این گذشته، یادگیری زبان جدید احتمال زوال عقل را کاهش می‌دهد. امروزه در دنیای اپلیکیشن‌ها، به منابعی دست پیدا می‌کنید که در قالب بازی، تمرین و ... به شما در یادگیری زبان خارجی جدید کمک می‌کند، به طوری که برای شما خسته‌کننده نباشد.

#### ۱۱- سعی کنید در خانه با اعضای خانواده پاتومیم بازی کنید، استندآپ کمدی برگزار کنید، تقلید

**صدا کنید، آواز بخوانید و کارهایی نظیر این را انجام دهید.** برای اینکه این فعالیت را جذاب‌تر کنید می‌توانید جایزه‌ای هم برای آن در نظر بگیرید. با ایجاد یک فضای رقابتی سالم و تفریحی لذت این بازی‌ها را چندبرابر کنید. فراموش نکنید شاید این روزها یکی از بهترین فرصت‌های زندگی‌تان باشد که آنقدر می‌توانید در کنار اعضای خانواده‌تان روزگار بگذرانید، پس تا آنجا که امکان دارد خاطره درست کنید. راستی یادتان نرود گاهی هم می‌توانید حرکات موزون و ریتمیک انجام دهید و با اعضای خانواده کلی بخندید، البته با حفظ رعایت حریم خصوصی و به اشتراک نگذاشتن آن در فضاهای مجازی غیرخصوصی.



۱۲- سعی کنید در طول روز زمانی را مشخص کنید که با دوستان قدیمی و یا اطرفیانی که مدت‌ها

از آنها خبر ندارید، به صورت تصویری یا صوتی تماس حاصل کنید و از این طریق به پرسیدن احوال همدیگر و خاطره‌بازی بپردازید.

۱۳- در دنیای اطلاعات گذر کنید:

در عصر ارتباطات که اینترنت به همراه موتور جستجوگر گوگل و پایگاه قوی اطلاعاتی مانند ویکی‌پدیا در دسترس است به راحتی می‌توان به هر موضوعی واقف شد. از این طریق شخصیت‌های معروف، مکان‌های مختلف و اصطلاحات



علمی و هر موضوع جذاب و مشهور دیگری که به نوعی اطلاعات عمومی به حساب می‌آید را جستجو کنید و در مورد آن‌ها اطلاعات جامعی به دست آورید و به تماشای مستندهای مربوط به زندگی نامه بازیگر، نویسنده یا نوازنده مورد علاقه خود بنشینید. البته مراقب باشید این فعالیت تبدیل به یک رفتاری اعتیادی نشود. نتایج برخی پژوهش‌های همه‌گیرشناسی نشان می‌دهد که دانشجویان ایرانی حدود ۴ ساعت و ۵۲ دقیقه از زمان خود را در فضاهای مجازی و بازی‌های اینترنتی و وب‌گردی اختصاص می‌دهند که کمتر از ۵۰ دقیقه آن سودمند و مفرح است و مابقی آن به عنوان یک رفتار اعتیادی انجام خواهد شد. بنابراین لطفاً یک بازه زمانی منطقی حدود ۱ ساعت از روز خود را به این بخش اختصاص دهید. این بازه زمانی باید ۲ ساعت قبل از زمان خواب باشد. آنچه در این ایام مهم است، ضرورت اجتناب از اعتیاد به اینترنت، فضاهای مجازی (شبکه‌های اجتماعی نظیر تلگرام، اینستاگرام، توئیتر، واتساپ و ...) و بازی‌های آنلاین است؛ زیرا صرف وقت زیاد در این فعالیت‌ها، موجب ایجاد و تشدید حس کسالت، هدر رفتن بالای وقت و تأثیر منفی بر عملکرد ما در دیگر زمینه‌ها می‌گردد و به‌طور جدی اهمال‌کاری و افزایش خلق منفی را به دنبال دارد.

۱۴- قوه طنزپردازی خود را قوی کنید: با گشتی در دنیای طنز و کمدی، قوه طنزپردازی خود را تقویت

کنید و سعی کنید با ساختن جملات خنده‌دار و جذاب، خلاقیت خود را در این زمینه بالا ببرید. خندیدن و خندانیدن دیگران یکی از روش‌های مطلوب در ارتباطات جمعی و جذب دیگران است، علاوه بر اینکه خنده



لحظات شادی را به ارمغان می‌آورد و خیلی از مشکلات را از بین می‌برد. باز هم یادآوری می‌کنیم: "زمانی این فعالیت‌ها جذاب می‌باشد که زمان‌بندی داشته باشد، تبدیل به یک رفتار اعتیادی نشود، به نظام‌های ارزشی دیگران لطمه نزنند و باعث رنجش دیگران نگردد."

۱۵- **در لحظه حال زندگی کنید:** زندگی کردن در لحظه حال به معنی آن است که با تمام حواس خود، هشیار و آگاه به زمان حال باشیم. این به معنی آن است که به گذشته فکر نکنیم یا در آن ساکن نشویم و نیز مضطرب و نگران آینده نباشیم؛ مانند تمام مهارت‌ها، برای آموزش و لذت بردن از در لحظه زندگی کردن، نیاز به وقت گذاشتن و تمرین است. از همین حالا شروع کنید و زندگی را از منظری تازه و جدید ببینید. تصور هر لحظه زندگی، ما را وادار می‌کند که ارزش آن لحظه را طولانی‌تر و معنادارتر سازیم. وقتی که در لحظه زندگی می‌کنیم، بجای جستجوی کمیت زمان، از هر دقیقه لذت می‌بریم و کمیت را فدای کیفیت نمی‌کنیم. به‌طور مثال، اگر هدفمان این باشد که هر روز ورزش کنیم، می‌توانیم این ورزش را در حالی انجام دهیم که از لحظات تمرین و فرایند واقعی آن لذت ببریم یا حداقل در آن لحظه حضور داشته باشیم. برای اینکه هر لحظه را بشماریم، بایستی پذیرای آن باشیم. هر کاری که انجام می‌دهیم و با هر شخصی که در ارتباط هستیم، تمام توجه خودمان را به آنها اختصاص دهیم. حتی زمانی که استراحت می‌کنیم، بایستی آن لحظه را مزه مزه کنیم. این به ما فرصتی برای دوباره شارژ شدن، دوباره تازه شدن و پیدا کردن شفافیت می‌دهد. با زندگی کردن در لحظه شما ارتباط بیشتری با افکار و احساساتتان پیدا می‌کنید، قدردانی و لذت بخشی زندگی را بیشتر احساس خواهید کرد، کمتر احساس اضطراب و ترس می‌کنید. به قول بروئر، «**کودکان نه گذشته و نه آینده دارند، آنها از زمان حال لذت می‌برند، کاری که تعداد معدودی از ما انجام می‌دهیم.**»



۱۶- اغلب در منزل وسایلی هستند که نیاز به تعمیر دارند، با یک جستجوی ساده در اینترنت روش تعمیرات آنها را پیدا کنید و دست به کار شوید. به علاوه می‌توانید تعمیر یک لباس، درست کردن یک کاردستی یا هدیه برای یک دوست را بیاموزید و شروع به کار کنید. به این ترتیب همزمان با حل کردن مشکلات خانه، یک مهارت تازه نیز یاد خواهید گرفت.

نکته آخر اینکه یادمان باشد که داشتن خواب مناسب، تغذیه سالم، فعالیت جسمی، ارتباطات سازنده و تفریحات سالم که تک به تک به آنها پرداخته شد، از جمله عوامل مهم در سلامت روان ما به شمار می‌آیند و بی توجهی به هر کدام از این عوامل می‌تواند زمینه ساز اختلالات و مشکلات روان‌شناختی در آینده گردند.

### دانشگاهیان عزیز

چنانچه در خود نشانه‌های استرس، نگرانی و اضطراب دارید که بر عملکرد روزانه شما تأثیر منفی قابل توجه داشته است، برای دریافت حمایت روان‌شناختی از راه‌های ارتباطی زیر با مرکز مشاوره دانشگاه در ارتباط باشید.

مرکز مشاوره دانشگاه شریف، جنب ساختمان شهید رضایی

شماره تماس: ۶۶۰۲۲۷۰۹ / ۶۶۱۶۴۸۶۲ / ۶۶۱۶۴۸۶۱

Website: <http://moshaver.sharif.ir>

E-Mail: [moshaver@stu.sharif.ir](mailto:moshaver@stu.sharif.ir)

Telegram: @sh\_counseling