

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان



پنجشنبه ۲۴ خرداد ۱۴۰۳ - ۶ ذی الحجه ۱۴۴۵

اینجا پدران و پسران با هم ورزش می کنند

ایده مهم است، اما از ایده مهم تر، همت برای تحقق ایده پیشنهادی است. گاهی این ایده شخصی و گاهی نیز معطوف به امر دست جمعی است. شخصی بودن آن یک مدل انگیزه نیاز دارد و جمعی بودن نیاز به همتی دارد که معطوف به اراده گروهی است که البته دومی از اولی سخت تر است. گاهی یک سبک زندگی ایده ها به حدی خوب است که کاملاً قابل کپی برداری است و باندکی دخل و تصرف می توانیم از آن ایده جدید بسازیم، گاهی هم حتی بدون دخل و تصرف می توان یک ایده را کپی کرد و انجام داد که البته این مهم مربوط به موضوعات علمی نخواهد شد. موضوع برمی گردد به سبزه اصلی پرونده این هفته کاشانه که به «اوقات فراغت» مربوط می شود؛ اوقات فراغت جزو همان مواردی است که می توان در آن هم کپی برداری هم ایده سازی و هم اینکه به صورت دسته جمعی دست به کاری نو و جدید زد | صفحه ۸

اوقات فراغت تابستانی و کلیشه هایی که باید شکسته شود

غول «گیم» ۹۰ روز تابستانی دانش آموزان را می بلعد!



دکتر محسن نصری
جامعه شناس:



دکتر پرویز رزاقی
روانشناس بالینی و مشاور خانواده:



هومن رازدار
مدیر عامل انجمن اوقات فراغت:



دکتر مهرداد امیری
روانشناس و استاد دانشگاه:

سبک زندگی اسلامی تنظیم اوقات دارد نه اوقات فراغت!

اوقات فراغت بی برنامه بچه ها را کلافه و سردرگم می کند

والدین مشتاقانه در تفریحات پر جنب و جوش فرزندان شرکت کنند

گوشی و تبلت را از بچه ها بگیرد تا کمی نفس بکشند!

در فراق فراغت ناب!

خودمانی



یادگیری زبان دوم وجود دارد یا خیر! این روزها بسیاری از بچه ها یا درگیر گیم و گوشی و تبلت و فیلم دیدن هستند یا والدین خود پاساژگردی می کنند. پدیده خرید اعتیادگونه پوشاک در برخی خانواده ها به تفریح و اوقات فراغت تبدیل شده است. موضوعی که نه تنها یکی از مصادیق اسراف در جامعه محسوب می شود، بلکه اتفاقاً چنین روندی برای بچه ها نتایج تربیتی بدی هم خواهد داشت. همه اینها را گفتیم که تأکید کنیم بحث اوقات فراغت بسیار اهمیت دارد. فراغت از تباط بسیار نزدیکی با شادی دارد. کودک شما با بازی، سرگرمی و اوقات فراغت به رشد شخصیتی در سنین ابتدایی زندگی خود می رسد. نوجوان شما در ایام فراغت هیجانات بیشتری را تجربه می کند. او به دنبال این است که کارهای مهیج تری انجام دهد و در نتیجه لذت بالاتری از زندگی خود ببرد. او در این دوران توانایی کمتری برای آینده نگری دارد، پس شما هم دائماً او را درگیر آینده نگرید. برای خانواده در نظر بگیرید. البته که زمان فراغت زیاد هم خوب نیست. بر اساس نتایج یک مطالعه، افراد اگر روزانه بیش از هفت ساعت وقت آزاد داشته باشند، کمتر خوشحال و راضی هستند. از سویی گفته می شود کمبود ساعات فراغت در روز به بروز استرس بیشتر و رفاه ذهنی کمتر منجر می شود. در واقع در حالی که داشتن اوقات فراغت داشته کم، بد است، داشتن اوقات فراغت بیشتر نیز همیشه خوب نیست. به صورت دقیق تر افرادی که سه ساعت و نیم اوقات فراغت داشتند از بالاترین میزان رضایت و احساس سلامت برخوردار هستند. اجازه بدهیم اوقات فراغت با همان معنای اصیل و نابش برای بچه های مان بماند. از فرزندان برای تصمیم گیری در مورد نحوه گذراندن اوقات فراغت سؤال بپرسید و اجازه دهید او برای این مسئله تصمیم بگیرد.

تابستان آمد و دغدغه پدر و مادرها برای پر کردن اوقات فراغت بچه ها هم شروع شد. وقتی اوقات فراغت صحبت می کنیم، یعنی زمان هایی را که کار ضروری نداریم به کارهای نشاط آور و مفید اختصاص بدهیم. ماشینی و زندگی کالایی، معنی «اوقات فراغت» تغییر یافته است. می پرسید چگونه؟ مقداری به عقب تر برگردیم، مثلاً به ۳۰ یا ۴۰ یا ۵۰ سال قبل؛ وقتی تابستان از راه می رسید بچه ها فارغ از غوغای جهان، چند ماهی با دل سیر استراحت می کردند و به آنچه دوست داشتند می پرداختند و خبری از دفتر و قلم و مشق و رنج نبود. معمولاً به محل کار پدر یا یکی از بزرگ ترهای فامیل می رفتند و اگر دل شان می خواست مشغول می شدند و می شد هم فال و هم تماشا. هم اقوام خیاطی یا می گرفتند یا در خانه تمرین آشپزی می کردند و در بهترین حالت کتاب می خواندند. خلاصه آنکه ماشینی بار نمی آمدند و رسم زندگی را می آموختند. اما امروز چه؟! بچه ها تاز می آمدند و به هر چه می خواندند. دخترها هم همین طور یا پیش پدر و مادرها از سر چشم و هم چشمی برای شان مهیا می کنند. اتکار پس کارهای شان بر نمی آیند و نهایتاً نیز با انواع و اقسام تنگناهای روحی مواجه می شوند. خودمان را به خاطر بیابوریم. چند نفر از ما تابستان به کلاس زبان رفتیم و در آخر هم هیچ کدام توانستیم به واسطه کلاس های تابستانی زبان دوم یاد بگیریم و در نهایت برمی گشت به علاقه خودمان که آیا دوست داریم و ضرورتی برای

نیره ساری

۸ نشانه برای تشخیص درونگرایی

جستار

آیا تنهایی به شما انرژی می بخشد!؟



سؤال این است: در کنار دیگران بودن انرژی شما را بیشتر می کند یا تنها بودن؟ همه ما گاهی اوقات به کمی خلوت نیاز داریم، اما این تنهایی برای برخی از ما خیلی اهمیت دارد. درونگراها معمولاً زمانی که تنها هستند نسبت به وقتی که در جمع قرار می گیرند، انرژی بیشتری کسب و تجدید قوا می کنند. بر اساس تعریف، درونگرایی یک ویژگی شخصیتی است و فرد درونگرا با تمرکز یک بر احساسات درونی به جای منابع بیرونی از دیگر شخصیت ها متفاوت است. شاید شنیده باشید که از کلمات «منزوی» یا «درون نگر» به عنوان مترادف برای «درونگرا» استفاده می شود. افراد درونگرا تمایل دارند ساکت تر، محتاط تر و درون نگر تر باشند. درونگراها از تعاملات اجتماعی انرژی کسب می کنند، در حالی که درونگراها درونگرا بودن به معنای انرژی خود را صرف می کنند. درونگراها اغلب پس از شرکت در یک میهمانی یا گذراندن وقت با گروهی از افراد، با تنها ماندن دوباره شارژ می شوند. در حالی که درونگراها حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد از جمعیت را تشکیل می دهند، هنوز هم تصورات اشتباه زیادی در مورد این نوع شخصیت وجود دارد. همچنین مهم است توجه داشته باشید که درونگرا بودن به معنای مضطرب اجتماعی یا خجالتی بودن نیست. اگر مطمئن نیستید که درونگرا، برونگرا یا فردی با شخصیت برونگرا - درونگرا هستید، انجام یک تست درونگرایی در مقابل برونگرایی ممکن است به شما کمک کند تا بهتر متوجه شوید کدام دسته با شخصیت شما مطابقت دارد. در غیر این صورت، به خواندن ادامه دهید تا درک عمیق تری از معنای داشتن شخصیت درونگرا به دست آورید.

طور کلی از تعاملات اجتماعی اجتناب می ورزند. بسیاری از درونگراها در واقع از گذراندن وقت با دیگران لذت می برند، اما تمایل به همراهی دوستان نزدیک دارند. از تنهایی لذت می برید: یک فرد درونگرا دوست دارد برای گذران وقت از سرگرمی ها و علائقش به تنهایی لذت ببرد. فعالیت هایی مانند تنها بودن با یک کتاب خوب، پیاده روی آرام در طبیعت یا تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه به فرد درونگرا کمک می کند تا احساس شارژ مجدد داشته باشد. البته تأکید می کنیم این بدان معنا نیست که درونگراها همیشه می خواهند تنها باشند. بسیاری از درونگراها عاشق گذراندن وقت با دوستان و تعامل با افراد آشنا در موقعیت های اجتماعی هستند. نکته کلیدی این است که یک فرد درونگرا پس از یک روز طولانی فعالیت اجتماعی، احتمالاً می خواهد به مکان آرامی برای فکر کردن، تأمل و تجدید قوا پناه ببرد. اگر چند ساعت تنهایی برای شما خوشایند است، ممکن است درونگرا باشید. دوستان نزدیک اندکی دارید: یکی از تصورات رایج در مورد درونگراها این است که آنها مردم را دوست ندارند، در حالی که درونگراها به طور معمول از معاشرت زیاد

بودن در کنار افراد انرژی شما را تحلیل می برد: آیا تا به حال بعد از گذراندن زمان با افراد احساس خستگی مفرط کرده اید؟ آیا بعد از یک روز تعامل با دیگران، اغلب نیاز دارید به مکان آرامی پناه ببرید و مدتی را به تنهایی بگذرانید؟ یکی از ویژگی های اصلی درونگراها این است که برخلاف برونگراها که از چنین تعاملاتی انرژی کسب می کنند، در موقعیت های اجتماعی مجبورند انرژی صرف کنند. این بدان معنا نیست که درونگراها به