

# تعطیلات خود را چگونه گذرانید

امکان را فراهم می کند که در اندیشه های خود غرق شویم و تفکر کنیم. اهمیت این موضوع بسیار زیاد است و فقط یک تفریح یا وقت گذرانی محسوب نمی شود. خلوت داشتن با خود یکی از کارهایی است که هر از چندی باید انجام دهیم تا بتوانیم افکار مزاحم و بی فایده را از ذهن خود بیرون بریزیم و داده های مفید و جدیدی را وارد آن کنیم. بنابراین به خلوت باید به شیوه یک سلوک نگاه کرد و خود را مورد بازبینی قرار داد. از این طریق است که نقاط قوت و ضعف خود را پیدا می کنیم و می توانیم برای بهبود عملکرد خود در سال جدید تلاش کنیم.

امسال تقارن ماه رمضان و عید نوروز را شاهد هستیم. در این هم زمانی می توانیم ابعاد معنوی زندگی خود را پرورش دهیم و خود را در دریای بیکران رحمت الهی غرق کنیم. در نظر گرفتن زمانی برای شرکت در مراسم مذهبی، خواندن متون دینی و کتاب آسمانی، برپاداشتن نماز و روزه گرفتن از جمله کارهایی است که آرامش دلگرم کننده ای را به زندگی ما تزریق می کند.

مطالعه در ایام تعطیل یکی از مفیدترین کارهایی است که می توانیم انجام دهیم. کتاب خواندن در این روزهای خوش لذت بخش و جذاب است. انتخاب چند کتاب خوب و مطالعه آن ها هم عادت خواندن را از ما دور نمی کند و هم این امکان را فراهم می کند که کتاب های مورد نظرمان را که در ایام معمولی فرصت خواندن شان را نداشتیم، بخوانیم. در ضمن موقعیت خوبی است برای اینکه به پلتفرم های کتاب الکترونیکی و صوتی هم سری بزنیم و آثار مورد علاقه خود را پیدا کنیم و بشنویم. ایجاد تنوع در مطالعه این فعالیت را برای ما همیشگی و بخشی از زندگی می کند.

در کنار مطالعه کردن خوب است که دفترچه و قلمی برداریم و سطور را بنویسیم. نوشتن برای ترسیم نقشه های ذهنی و افکاری که در سر داریم بهترین فعالیت ممکن است. کلماتی که به کار می بریم شاید مدت ها گوشه ذهن مان مانده و فرصت بروز پیدا نکرده، که با این کار جاری می شود و جای خود را به مفاهیم نو تر و کارآمد تر می دهد. هر روز در ساعتی معین نوشتن یک یادداشت کوتاه نظم ذهنی خوبی را به همراه می آورد و پرش های ذهنی ناشی از افکار گوناگون و درهم ریخته را از بین می برد.

نوروز از راه رسیده و تعطیلات اول سال با هوای بهاری گره خورده است. تعطیلات زمانی برای فراغت از یک سال کار و تلاش و تحصیل و دغدغه های آدمی است. در این روزها که دیگر دوییدن های آخر سال تمام شده و بعد از ظهرهای طلایی فروردین را در اختیار داریم آیا فقط باید استراحت کنیم؟ البته که نه و حتما بیشتر افراد در ذهن خود برنامه های متنوعی را چیده اند تا در ایام تعطیل آن ها را انجام دهند. شما اهل کدام شکل و شیوه سپری کردن تعطیلات هستید.

بهتر است در ایام نوروز زمان های خود را به چند بخش تقسیم کنیم و برنامه های متنوعی را در آن ها قرار دهیم. در این صورت حساب زمان از دست مان در نمی رود و می توانیم کارهای مهیج و جالبی انجام دهیم. اگر سفر را در برنامه خود داریم که باید بار و بندیل خود را ببندیم و به سمت مقصد رهسپار شویم. در حین سفر هم می توان فعالیت های زیادی علاوه بر بازدید مقصد انجام داد. مثلا مطالعه که در همه احوال می تواند فعالیت مفید و آگاهی بخش ما باشد. در هواپیما، قطار و اتوبوس هم می توان کتابی در دست داشت و لا به لای سیاحت مناظر جاده آن را مطالعه کرد.

اگر قرار است عید را در خانه بمانیم خوب است که به عنوان یکی از فعالیت های خود شهرگردی را انتخاب کنیم. خوشبختانه مادر کشوری زندگی می کنیم که در همه جای آن جاهای دیدنی، آثار باستانی، طبیعت زیبا و ظرفیت های شهری وجود دارد. چیزهایی که از دیدن آن ها به وجد می آیم و با تاریخ این پهنه کهن و زیبا آشنا می شویم. بنابراین در هر شهری که ساکن هستیم می توانیم به وب سایت های وزارت میراث فرهنگی و گردشگری مراجعه کنیم و با یک فهرست غنی از دیدنی های شهر خود مواجه شویم. مرحله بعدی انتخاب مقاصد و رفتن به آن ها است. بازدید از اماکن شهر خود در تعطیلات نوروز لطف زیادی دارد. معمولا در این بازدیدها مسافران نوروزی را می بینیم که با شوق و شادی در شهر ما گردش می کنند و از دیدن زیبایی های آن لذت می برند. تماشای شهر در این ایام خستگی را از تن و ذهن آدمی دور می کند و تأثیرات مثبتی در روح و روان برجای گذارد.

بخش دیگری از تعطیلات را می توان به معاشرت با دوستان و عزیزان و اقوام اختصاص داد. دیدارهایی که کهنه شده اند و مشغله های زندگی و گرفتاری ها اجازه نداده تا آن ها را تازه کنیم. حالا فرصت خوبی است تا آشنایان خود را ببینیم و از گرمای مصاحبت و همنشینی با آن ها بهره مند شویم. بهتر است دیدگاه های منفی منتشر شده در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی را به دور افکنیم و با نگرشی مثبت معاشرت کنیم. مزیت معاشرت کردن و صله رحم بسیار زیاد است. دیدار و صحبت با آشنایان باعث می شود نکات تازه ای بیاموزیم و به چیزهایی فکر کنیم که در ذهن دیگران رشد کرده است. همچنین نکاتی که بین روزمرگی ها از یادمان رفته در خیلی از معاشرت ها بازایی می شود و با انگیزه بیشتری به ادامه فعالیت های خود مشغول می شویم.

ثمره دیگر تعطیلات نوروزی خلوت و تنهایی است. در این روزها می توانیم ساعتی را با خود خلوت کنیم و به زندگی خود بیندیشیم. پیاده روی در هوای بهاری این

