

# تفریح چیست و تاثیر آن

## بر سلامت جسمانی و روانی چه می باشد؟

سارا حجاری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی  
(اصفهان)

### مقدمه:

تفریح، شامل آن دسته از فعالیت‌ها می‌باشد که افراد در وقت آزاد انجام می‌دهند. اما لزوماً تفریح در همان وقت آزاد نیست. بسیاری از افراد وقت آزاد دارند، اما نمی‌دانند از آن چگونه استفاده کنند و آن را تفریح تلقی نمی‌کنند. به هر حال برای داشتن تفریح، وجود وقت آزاد ضروری است.

تفریح در واقع شامل آن دسته از فعالیت‌ها می‌شود که افراد آنها را برای خودشان، برای شوخی، سرگرمی، برای بهبود خود یا برای اهدافی که خودشان تعیین کرده‌اند انتخاب می‌کنند، نه به خاطر سود و منفعت‌ها و یا اهدافی که جامعه برای ایشان تعیین می‌نماید. هر چند تحقیقات حکایت از وجود ساعات بیکاری و وقت آزاد برای همه اقشار جامعه اعم از زنان خانه‌دار و شاغل گرفته تا دانش‌آموزان و محصلان دارند، لیکن اکثریت افراد تفریح خاصی ندارند و لذا این وقت‌های آزاد به نوعی بر، گرفتگی خلق، احساس ملالت، بی‌حوصلگی و تنش‌های ناشی از بیکاری می‌انجامد. این در حالی است که اگر خانواده‌ها و افراد برنامه‌ریزی صحیحی برای زمان آزاد خود داشته باشند و برای تفریحات سالم و پویا در برنامه زندگی خود جایی باز کنند، به نوعی به سلامت و بهداشت جسم و روان خود و همچنین افزایش میزان شادی و عاطفه مثبت<sup>(۱)</sup> در خویش کمک نموده‌اند.

ورزش و تحرک جسمانی، شرکت در گروه‌های اجتماعی، تلویزیون و موسیقی، شرکت در فعالیت‌های مذهبی، مسافرت و گردش‌گری همگی از انواع تفریحاتی می‌باشند که می‌توانند تاثیر بسزایی در بهبود کیفیت زندگی ما داشته باشند.