

## ۱۰ فعالیت نیروبخش ذهنی مفید برای رفع خستگی معمارها



برای انجام کارهای معماری نیاز به تمرینات جسمی و ذهنی دارید. شما برای ایجاد ایده‌های نو و حل مشکلات به وجود آمده همیشه باید خلاق باشید. ممکن است گاهی لازم باشد بسیاری از شب‌ها را با بی‌خوابی بگذرانید تا کارتان را به‌موقع انجام دهید و پس از آن ممکن است ایده‌هایتان عملی نشوند یا به دلایلی رد شوند. قبل از دستیابی به شادی فوق‌العاده‌ی حاصل از موفقیت و تماشای اینکه طرح‌های دوبعدی شما تبدیل به واقعیت شده‌اند، باید روزها، هفته‌ها و ماه‌ها خستگی و ناامیدی را تجربه کنید؛ بنابراین، تسلیم شدن قبل از آنکه تلاش‌های شما به ثمر برسند اشتباه بزرگی است، اما اگر نمی‌توانید این خستگی و ناامیدی را تحمل کنید، در اینجا ما لیستی از فعالیت‌های ذهنی نیروبخش که ذهن شما را خالی و خستگی را از ذهن شما دور می‌کنند، ارائه می‌کنیم.

## ۱- مراقبه

مدیتیشن آرامش دلخواه ذهن را با قرار دادن همه‌ی تمرکز و توجه به یک چیز، مانند تنفس مداومتان، صدای طبیعت یا تصویر بصری آرامش‌دهنده که در ذهن شما ایجاد کرده، به شما می‌بخشد. مدیتیشن دارای مزایای فراوانی است که از جمله آن‌ها افزایش تمرکز است. تمرین یوگا می‌تواند با مراقبه مفید باشد، چراکه برخی از حرکات یوگا به آماده‌سازی ذهن و بدن کمک می‌کنند. [این راهنمای دو دقیقه‌ای مراقبه از Happify که مفاهیم پایه‌ای را توضیح می‌دهد را ببینید.](#)

## ۲- ورزش

ورزش شامل فعالیت‌های متنوعی است که از بین آن‌ها، فعالیت‌هایی است که برای شما مناسب است و می‌توانید آن را انتخاب کنید. می‌توانید در هوای باز پیاده‌روی کنید، بدوید یا دوچرخه‌سواری کنید. می‌توانید سراغ فعالیت‌هایی چون شنا یا ایروبیک بروید، هر دو را می‌توان هم در خانه انجام داد و یا به باشگاه بروید و با دیگر افراد در تعامل باشید. تمرین منظم خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد و به شما تناسب‌اندام و اعتمادبه‌نفس می‌دهد. همچنین می‌تواند حافظه و مهارت تفکر خلاقانه را افزایش دهد.

## ۳- راه رفتن و کاوش

ما قبلاً راه رفتن را به عنوان یک فعالیت ورزشی معرفی کرده ایم. با این حال، این نوع راه رفتن متفاوت است. بیشتر شبیه سرگردانی است. شما می‌توانید یک محله یا یک منطقه را در شهر خود انتخاب کنید که با آن آشنا نیستید و شروع به کاوش کنید. مسیرهای مختلف و معماری آن را بررسی کنید و گهرهای پنهانی آن را کشف کنید. این کشف می‌تواند یک ناوایی دنج، یک رستوران معتبر یا یک کتابفروشی کوچک باشد. بیشتر دانستن در مورد گوشه و کنار محله یا شهر همیشه احساس خوبی به همراه دارد.

## ۴- خواب

گاهی خسته می‌شوید و فقط به این خاطر که نیاز به خواب دارید. در چنین زمان‌هایی، برای چند ساعت بخوابید و اجازه دهید بدنتان آرام شود، بعد از آن با ذهنی باز و شاداب شروع به کار می‌کنید، خواب می‌تواند بسیار مؤثرتر از تا دیروقت بیدار ماندن و فکر کردن در حال خستگی زمانی که به سختی می‌توانید چشمان خود را باز نگه دارید، باشد. هیچ چیز باارزشی از بیدار ماندن در نخواهد آمد.



## ۵- معاشرت با خانواده و دوستان

خانواده شما احتمالاً فراموش کرده‌اند که شما با آن‌ها در یک خانه مشترک زندگی می‌کنید و دوستانتان همه امید خود را برای دیدن دوباره شما از دست داده‌اند. شاید هم‌اکنون زمان مناسبی برای معاشرت باشد. وقت آن است که با خانواده خود غذای خوبی بخورید و برای تنوع ببینید که چگونه زمان با آن‌ها پیش می‌رود. وقت آن است که با دوستان خود بیرون بروید و مانند ایام خوب قدیم اوقات خوشی داشته باشید.

## ۶- بازی

زمان آن است که به کودک درون خود اجازه‌ی ابراز وجود بدهید. بازی‌های ویدئویی؟ خوب، چرا که نه؟ و کار بهتر این است که آن را فرصتی برای معاشرت بدانید. بازی‌های تخته‌ای را با خانواده خود بازی کنید و روحیه‌ی رقابت شیرین را به یاد آورید. با دوستان خود به شهر بازی بروید، سوار ترن هوایی شوید و استرس خود را با فریاد زدن دور کنید. خوش بگذرانید.



## ۷- تماشای فیلم

شما می‌توانید به تماشای فیلم بروید و فیلم‌های اخیر سینما را ببینید، یا می‌توانید به تماشای تلویزیون پردازید. همچنین می‌توانید از گزینه‌ی اجاره‌ی DVD استفاده کنید. اگر وقت خالی دارید، چرا به یک فیلم بسنده کنید؟ وقت آن است که اولین تجربه‌ی زیاد فیلم دیدن را داشته باشید. می‌توانید سریال‌های موردعلاقه خود را ببینید، همه‌ی قسمت‌ها را پشت سر هم یا انتخاب یکی از سریال‌های کوتاه مورد علاقه‌تان و تماشای تمام قسمت‌های آن، اما مراقب باشید! این کار خیلی اعتیادآور است.



## ۸- کتاب بخوانید

طرفدار داستان؟ خوب، انواع مختلفی از ژانرها وجود دارد، فقط ژانری را بیابید که متناسب با سلیقه‌ی شما باشد. مطالعه شاداب کننده‌ی ذهن، آموزنده و منبع الهام‌بخش است. داستان تاریخی می‌تواند به شما در مورد تاریخ درس دهد، داستان‌های تخیلی می‌تواند به شما آموزش دهد تا لحظه‌ای از واقعیت دور باشید و داستان‌های معاصر باعث درک بهتر شما از مردم و جامعه می‌شوند.



## ۹- موسیقی گوش کنید

هنگام پیاده‌روی شبانه در هوای خنک یا استراحت در خانه به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید. در کنسرت یکی از هنرمندان مورد علاقه خود شرکت کنید، یا آهنگ‌های محلی را تجربه کنید. اگر شما می‌توانید یکی از آلات موسیقی را بنوازید که این تماماً یک سطح جدید نیروبخشی و طراوت است و اگر نتوانستید مقداری از وقت خود را صرف یادگیری آن کنید.



۱۰- سفر کنید

قبل از خسته شدن و رسیدن به آستانه صبر و تحملتان به تعطیلات بروید و سفر کنید. با توجه به بودجه موجود و آنچه بیشتر از آن لذت می‌برید، مقصد خود را تعیین کنید. سفر می‌تواند داخل یا خارج از کشور باشد. به ساحل بروید و از نسیم دریا لذت ببرید، یا به ماجراجویی در برخی جنگل‌های استوایی بپردازید. جایی کاملاً متفاوت را ببینید و فرهنگ‌های خارجی را تجربه کنید. افق‌های خود را گسترش دهید.



مترجم: پوریا نخعی

منبع:

<http://www.arch2o.com/mind-refreshing-activities-architects/>