

Андрій ВИТІВСЬКИЙ

Ми попрощались з літом, яке швидко проминуло і знайшло свій відгомін у цих рядках. Думаю, провівши опитування про враження від літа, більшість людей (особливо молодь) сказали б, що вакації надто короткі, бо не все встигли зробити. Та, оцінюючи об'єктивно, бачимо, що часу достатньо, а проблема – у невдалому складанні планів на літо чи неправильній їх реалізації. Із цим, дорогий читачу, ми й спробуємо розібратись. Чи траплялось з Вами, що, почувши від друзів чи дізнавшись в Інтернеті або по телебаченні про якесь гарне місце в Україні чи за кордоном, Ви увесь рік економили, працюючи в поті чола, чи випрошували кошти на поїздку у батьків, які й самі цілий рік економили, працюючи в поті чола? Досягнувши мети, Ви, проте, залишаєтесь чомусь не надто захоплені чи вражені, хоч все ніби здається прекрасним. А все – через елемент суб'єктивного розуміння відпочинку. Тобто одним із ключів до вдалого проведення вільного часу є його відповідність нашим вподобанням та характеру. З цього приводу важливим і актуальним є дослідження психологів щодо зв'язку між темпераментом людини і способом відпочинку, котрий буде для неї оптимальним. Отож:

Для флегматика підійде спокійний і тривалий відпочинок. Це може бути читання книг, відпочинок на природі, екскурсії або просто лежання на пляжі. Для людини з таким типом характеру важливим є повернутися з відпустки завчасу, щоб спокійно приготуватися до робочих буднів і увійти у звичний для неї ритм.

Меланхоліку бажано відпочивати творчо. Цей тип людей отримує задоволення, займаючись корисною роботою і споглядаючи результати своєї праці. Відпочинком може бути реконструкція будинку, доглядання саду, домашнє господарство. Достатньо буде двох-трьох тижнів, щоб відпочити і відновити сили.

Сангвінік свої душевні і фізичні сили чудово відновлює під впливом емоційних вражень. З огляду на це, якщо Ви – сангвінік, подбайте про цікавий відпочинок. Така людина відновлюється впродовж декількох вихідних днів.

Для холерика рекомендується активний відпочинок, котрий потребуватиме фізичних навантажень. Похід в гори, рафтинг, верхова їзда, гірськолижні спуски стануть чудовою нагодою для відпочинку. Пасивний відпочинок для холерика є психологічно виснажливим і втомлюючим. Тижня або двох буде достатньо, щоб відчути себе відновленим.

Людина за своєю природою схильна до звикання, тому з часом навіть п'ятизіркові готелі, величезні поля для гольфу чи тенісні корти, подорожі на пароплавах, якщо це все регулярно, не вражають і не дають такого задоволення, як вперше, а згодом й взагалі набридають. Очевидно, вирішенням є відпочинок в якомусь іншому форматі, а для цього вже потрібен креатив – ще один невід'ємний елемент планування.

Думаю, Ви не заперечите, що, заходячи «Вк.ком», бачимо, що більше половини наших друзів знаходяться «онлайн» навіть влітку. Хіба це дійсно те, що вони планували робити влітку? Думаю, ні. А допомогти їм могли б саме Ви, розіславши, наприклад, запрошення на відпочинок у лісі. Ранкові пробіжки босоніж по росяній траві, рибалка, велосипедні «прогулянки», збирання квітів, грибів та ягід, купання в гірській річці, ігри з м'ячем (футбол, волейбол тощо), скелелазіння, їзда на конях, а й навіть просто засмагання або читання книги... Це, звичайно ж, не повний перелік можливої діяльності на природі, але різнобічний, тому й сприйнятливий для людей різних вподобань. Та й взагалі,

доповнюючи вказану вище думку психологів, вважаю, що відпочинок на природі є компромісом для людей зі всіма типами темпераменту. Але буває, що буквально ніхто з друзів не має можливості в цей час відпочивати разом з Вами: хтось поїхав на море, хтось – в село, а хтось підробляє літом. «Прокляття якесь, та й годі!» – думаємо ми (це з власного досвіду

Та не треба розчаровуватись, адже вихід є завжди! Щоліта Церква проводить різноманітні табори (сарепти), де окрім відпочинку, Ви зможете почерпнути певних християнських знань і набратись духовного досвіду, а також познайомитись з новими людьми, які можуть стати Вашими друзями. Повірте, сарепти Ви завжди будете згадувати з посмішкою і задоволенням. Також пропоную і заохочую до вступу в Національну Скаутську Організацію України (НСОУ) ПЛАСТ, яка надасть Вам, зокрема на літніх таборах, певні дисциплінарні основи, розвине національно-патріотичну свідомість, забезпечить «якісний» відпочинок і залишить незабутні спогади. Також літо дарує нам чудову можливість подарувати щастя, хоч можливо і тимчасове, дітям-сиротам, поїхавши з ними в табір в ролі аніматора-волонтера. Їхні посмішки і щасливі очі залишать слід у вашому серці назавжди і будуть спонукати до регулярних зустрічей.

Не потрібно також забувати, що літо – це також і час романтики. Надворі тепло, навіть жарче, все навкруги цвіте і пахне. Романтика – дуже корисна річ, адже піднімає над урбаністичними буднями, заглушує шум цивілізації, звільняє від меркантильності і просто дарує задоволення.

Та інколи так хочеться знайти хоч трішки часу для спокою і роздумів, щоб розібратися «в собі». І такі-от роздуми «про себе» дуже часто перепливають у роздуми про Творця, а відтак й у спілкування з Ним, у молитву. В такий момент дуже актуальним і корисним може стати перебування в монастирі, хоча б декілька днів. Спокій, в якому перебуває і який дарує нам монастир, а також настанови монахів, отців направлять у правильне русло наші духовні пошуки і роздуми. Перебування у молитві – це справжній ковток джерельної води спокою спраглим серцем.

Тож, плануючи свої вакації, наступного літа, чи ще навіть взимку, не забудьмо запросити Бога відпочивати разом з нами, тоді літо стане дійсно повноцінним і принесе нам очікуваний відпочинок, який стане запорукою життєвої сили та творчої наснаги на весь навчальний чи робочий рік.

Ну що ж... Ви ще й далі сумніваєтесь, як провести наступне літо? Тоді ми йдемо до Вас!:)