



مرکز مشاوره

۲۴

خست‌اول



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

■ شماره بیست و چهارم ■ سال دوم ■ بهمن ماه ۱۴۰۱



خست اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به «مفهوم تفریح» می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.

تفریح به چه معناست؟

در ابتدا بهتر است با مفهوم تفریح کمی بیشتر آشنا شویم. تفریح در لغت به معنای فرح و خوشی، شادمانی نمودن، عیش و تماشا، و تفرج و بازی است و در اصطلاح به اعمالی گفته می‌شود که توسط افراد در زمان فراغت انجام می‌گیرد و باعث بازگشت شخص به حالت تعادل و طبیعی می‌شود.

اسلاوسن که از محققین این حوزه است می‌گوید تفریح شامل فعالیت‌هایی است که معمولاً به‌طور اختیاری و داوطلبانه به خاطر لذت و رضایتی که به دنبال دارد، به‌عنوان فعالیتی برای گذراندن زمان آزاد و فراغت، توسط افراد انتخاب می‌شوند.

تفریح یا سرگرمی؟ مسئله این است!

باید توجه داشت تفریح و سرگرمی باهم متفاوت هستند. در زبان انگلیسی نیز تفریح معادل واژهٔ Recreation و سرگرمی معادل Amusement است. سرگرمی هر آن چیزی است که توجه ما را به خود جلب می‌کند و برایمان جالب است اما لزوماً ممکن است منافی برای ما نداشته باشد. اما تفریح فعالیتی هدفمند است که در حالی که به فرد احساس لذت و خوشی می‌دهد، توان و انرژی روانی و جسمانی او را به او باز می‌گرداند و او را به تعادل می‌رساند. سرگرمی‌ها اغلب انرژی و زمان برند و

ممکن است حتی پس از انجام آن‌ها احساس خستگی روانی و جسمی کنیم و برای فعالیت و کار اصلی‌مان انرژی نداشته باشیم (مثلاً چرخ‌زنی بی‌هدف در اینستاگرام و فضای مجازی) اما تفریحات به بازیابی ما کمک می‌کنند و پس از آن احساس نشاط و آرامش بیشتری می‌کنیم (مثل پیاده‌روی یا دیدن فیلمی که دوست داریم). به همین دلیل تفریحات از جمله موارد بسیار مهمی است که در متون روانشناسی و بهداشت فردی به آن توجه جدی شده است و یکی از روانشناسان مشهور به نام گلاسر، تفریح را به‌عنوان یکی از نیازهای اصلی و اساسی انسان دانسته که اگر به‌طور مطلوب برآورده نشود موجب آسیب‌های روانی و جسمی زیادی برای فرد می‌شود.

تفریحات را چگونه انتخاب می‌کنیم؟

مسلم است که تفریح هم جزئی از سبک زندگی است و همان‌طور که سبک زندگی هر فرد یا گروه تحت تأثیر اجتماع، فرهنگ، عقاید، ارزش‌ها، شخصیت، سلیقه و تفاوت‌های فردی است، تفریحات هم به همین شکل است. برخی از تفریحات ما متأثر از جمعی است که در آن بزرگ شدیم. مثلاً خانواده، محله، جمع دوستان، شهر و غیره. گاهی اوقات ممکن است ما تحت تأثیر جمع و فضایی که در آن قرار داریم کارهایی را به‌عنوان تفریح انتخاب کنیم که واقعاً موجب بازیابی انرژی‌های ما نمی‌شود. مثلاً ممکن است رفتن به یک مهمانی را صرفاً چون

انتخاب دوستانمان است انتخاب کنیم. یا اینکه ببینیم دیگران در فضای اینستاگرام چه تصاویر و فعالیت‌هایی را به‌عنوان تفریحاتشان منتشر می‌کنند و ما هم بخواهیم همان را تقلید کنیم. اما پس از انجام این‌گونه فعالیت احساس رضایت درونی و تعادل روانی و جسمی که به دنبالش بوده‌ایم را تجربه نکنیم.

در واقع باید توجه داشت تفریحات ما تحت تأثیر شخصیت و سلیقه، علایق فردی و نیازهای روانی منحصر به فرد ما نیز هست. ممکن است برای شخص شما تماشای یک فیلم سینمایی، تفریحی جذاب و جالب باشد و پس از آن احساس رضایت و شادمانی کنید اما برای دوستان تفریحی کسل‌کننده و خسته‌کننده باشد. ممکن است برای شما تفریحات جمعی و چند نفره هیجان‌انگیز و مطلوب باشد اما برای خواهر یا برادرتان اینکه در تنهایی کتابی بخواند تفریحی جذاب و خواستنی محسوب شود. مهم است هر فرد بداند چه فعالیت‌هایی واقعاً برای او تفریح محسوب می‌شود و او را به رضایت درونی و بازیابی روانی و جسمانی می‌رساند. در کل لازم است برای انتخاب تفریح هم به جنبه‌های اجتماعی و هم جنبه‌های فردی آن دقت کنیم.

تفریح و انتخاب همسر

با توجه به آنچه گفته شد مشخص است که یکی از معیارهای مهم در انتخاب همسر و شریک زندگی مسئله تفریح است. در موقع انتخاب همسر باید از خود بپرسیم:

آیا نگاه من به تفریح با نگاه همسر یکسان است یا متفاوت؟

خوب است موقع آشنایی ببینیم آیا تعریف و مفهومی که من از تفریح در ذهن دارم با تعریف همسر آینده‌ام مقاربت و مشابهت دارد یا نه. مثلاً ممکن است من تفریح را جزئی لازم و ضروری در زندگی می‌بینم اما همسر آینده‌ام آن را اتلاف وقت و هزینه می‌داند و ترجیح می‌دهد اولویتش کار و شغلش باشد.

آیا تفریحات من برای همسر نیز جالب و جذاب است یا از نظر او کسل کننده و خسته کننده است؟

همان‌طور که گفتیم چون سبک‌های شخصیت و تفاوت‌های فردی در انتخاب تفریحات، نقش بسیار پررنگی دارد، مهم است که تفریحات دو فردی که می‌خواهند باهم ازدواج کنند حداقل تا حدودی همپوشانی داشته باشد. مثلاً اگر خانمی عاشق تفریحات خانوادگی با اعضای فامیل است و از اینکه در تعطیلات در خانه بماند احساس تنفر دارد و از آن طرف آقا از هرگونه جمع و جمعیتی گریزان است و ترجیح می‌دهد در اوقات فراغت تلویزیون ببیند یا مطالعه کند، مسلم است که این موضوع می‌تواند

به یکی از چالش‌های اساسی زندگی آن‌ها تبدیل شود، خصوصاً هنگامی که هر دو نفر سعی داشته باشند که دیگری را هم با سبک خود همراه کنند.

آیا برای تفریح زمان‌های مشترکی را انتخاب می‌کنیم یا زمان‌های متفاوت؟

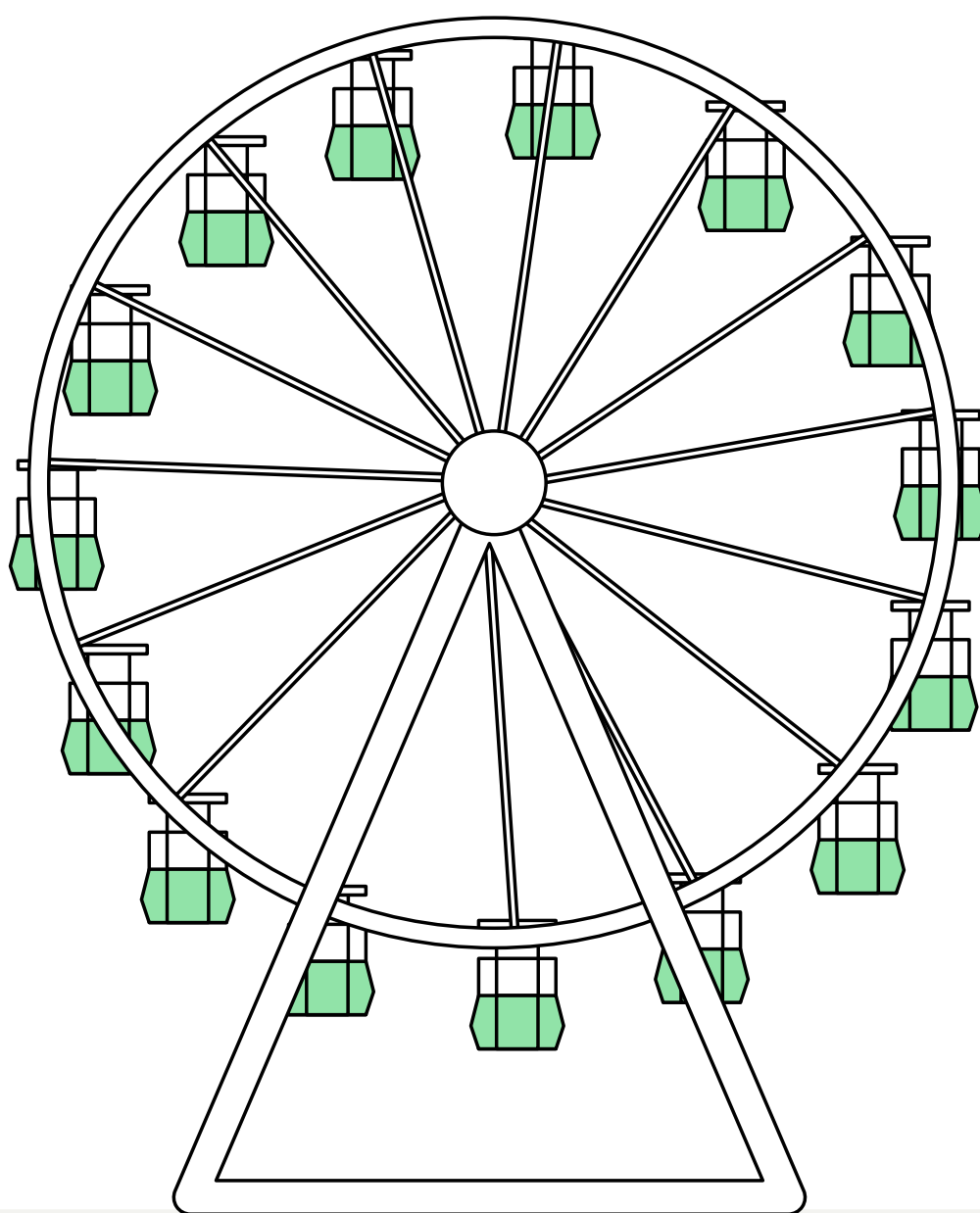
مثلاً فرض کنید شما دوست دارید جمعه‌ها صبح زود به کوهنوردی بروید اما همسرتان ترجیح می‌دهد صبح‌های جمعه بیشتر بخوابد و فعالیت‌های تفریحی‌اش را از ظهر شروع کند. یا اینکه شما ترجیح می‌دهید در طول هفته وقتی از کار بر می‌گردید یک فعالیت تفریحی مثل مهمانی رفتن با دوستان و اقوام یا پیاده‌روی داشته باشید اما همسرتان دوست دارد این فعالیت‌ها در تعطیلات آخر هفته انجام شود. اگر ناهماهنگی‌ها زیاد باشد، همراه کردن شما و همسرتان مشکل خواهد بود.

آیا برای تفریح‌اتمان چارچوب‌ها و خط قرمزهای مشترکی داریم؟

همان‌طور که پیشتر گفتیم تفریحات تحت تأثیر فرهنگ و عقاید و ارزش‌ها نیز قرار دارد. ممکن است رفتن به برخی مهمانی یا برخی مسافرت‌ها در چارچوب‌های ارزشی و اعتقادی شما نباشد اما همسر آینده شما چنین چارچوبی برای آن قائل نباشد. این نوع تفاوت‌ها کم‌کم به جدال‌ها و دعواهای فرسایشی و در نهایت ایجاد فاصله روانی و عاطفی بین شما و همسرتان خواهد انجامید.

آیا دربارهٔ میزان هزینه‌ای که بایست برای تفریحاتمان کنار بگذاریم توافق نظر داریم؟

مسلماً تفریحات مختلف از لحاظ هزینه نیز با هم تفاوت‌های زیادی دارند و موضوع هزینه یکی از مهم‌ترین مواردی است که انتخاب تفریح را با چالش مواجه می‌کند. برخی از زوجین دربارهٔ این که چقدر باید برای تفریح هزینه کنیم توافق نظر ندارند. برخی ممکن است اعتقاد داشته باشند که با یک پیک‌نیک رفتن ساده با غذایی خانگی هم می‌شود تفریح دل‌چسبی داشت اما برخی دیگر صرف یک شام گران‌قیمت در رستورانی لوکس را یک تفریح جذاب بدانند. به هر حال اشتراک نظر دو همسر بر سر هزینهٔ تفریح عاملی مهم در پیشگیری از ایجاد خیلی از بحث‌ها و جدل‌ها خواهد بود.



تفریحات مشترک پس از ازدواج

یکی از مهم‌ترین عواملی که پس از ازدواج باعث قوام زندگی و استحکام پیوند زوجین می‌شود گذراندن ساعاتی خوش و پرنشاط در کنار یکدیگر است. زوجینی که در انتخاب فعالیت‌های تفریحی، علایقی مشترک و هماهنگ دارند فرصت این را دارند که از این زمان‌ها لذت بیشتری ببرند و به یکدیگر بیشتر احساس صمیمیت و نزدیکی کنند و در نتیجه مهم‌ترین هدف تفریح که بازیابی تعادلی جسمی و روانی است، بهتر برآورده می‌شود. در عوض زوجینی که نمی‌توانند در زمینه تفریحات به اشتراک نظر برسند احتمالاً با چالش‌های زیادی روبرو می‌شوند و نسبت به یکدیگر احساس فاصله می‌کنند.



آیا توافق کامل امکان پذیر است؟

باید توجه داشت هیچ‌گاه هیچ دو نفری از هر لحاظ شبیه یکدیگر نیستند و نمی‌توانند در تمام موضوعات و زمینه‌ها باهم توافق ۱۰۰ درصد داشته باشند. این امر در مورد تفریحات پس از زندگی مشترک هم صدق می‌کند. مسلم است که اگر دو نفر باهم ازدواج کنند که یکی عاشق سفر و دیگری از سفر گریزان است ممکن است به چالش‌های زیادی بخورند اما این بدین معنی نیست که اگر دو نفر که هر دو عاشق سفر هستند، لزوماً در تمام جزئیات نیز (مثل مقصد سفر، وسیله سفر، اقامتگاه، بازدیدها و غیره) باهم اشتراک نظر دارند و گاهی همین اختلاف در جزئیات نیز برای زوجین دردسرساز می‌شود. واقعیت این است که همیشه اختلاف‌نظرها و سلیقه‌ها وجود دارند و باید به رسمیت شناخته شوند و با تمهیدات و مهارت‌های مختلف که در بخش‌های بعدی به آن می‌پردازیم مدیریت شوند.

تفریحات و به دنیا آمدن فرزندان

پس از به دنیا آمدن فرزندان مسائل زیادی در زندگی زوجین دچار تغییر و تحول می‌شود که یکی از آن‌ها زمان فراغت و نحوه تفریحات است. پس از به دنیا آمدن فرزندان بخش بزرگی از زمان زوجین باید صرف رسیدگی و مراقبت از فرزندان شود و زمان کمی برای تفریحات مشترک قبلی برای آن‌ها باقی می‌ماند. حتی اگر زمان کافی نیز وجود داشته باشد

ممکن است به خاطر تغییر شرایط و وجود فرزندان تفریحات قبلی امکان‌پذیر نباشد (مثلاً کوهنوردی و صخره‌نوردی با فرزندی ۲ ماهه). در نتیجه همان‌طور که زن و شوهر پس از بچه‌دار شدن دارای نقش‌های جدید مادر و پدری هستند و سعی می‌کنند روال زندگی خود را با آن تطبیق دهند، در مورد تفریحات نیز بایست این انطباق انجام گیرد. آنچه مهم است با اضافه شدن مشغله‌ها و نقش‌های جدید، تفریح نباید فراموش گردد و گرنه به تدریج نقش‌های جدید والدینی به نقش‌هایی خسته‌کننده و فرسوده کننده مبدل خواهد شد. برای این کار نیاز به برنامه‌ریزی‌های جدیدی خواهید داشت:

لیست جدیدی از تفریحات برای خود تهیه کنید

درست است که ممکن است خیلی از تفریحات گذشته در حال حاضر برای شما امکان‌پذیر نباشد اما این بدین معنی نیست که بایست بدون هیچ فعالیت لذت‌بخش و استراحتی به نقش‌های جدید بپردازید. اگر اندکی خلاقیت و انعطاف‌پذیری را چاشنی برنامه‌ریزی خود می‌توانید فعالیت‌های جدیدی را پیدا کنید که هم با شرایط شما سازگار باشد و هم بتواند برای شما لذت‌بخش و تنظیم‌کننده انرژی‌های جسمی و روانی‌تان باشد.

ارتباطات خود را با دوستان یا اقوامی که شرایط

مشابهی با شما دارند، گسترش دهید

مثلاً فرض کنید قرار است با جمعی به یک پیک‌نیک بروید که شما تنها خانواده‌ی فرزند دار آن جمع هستید. تصمیم اینکه چه محلی را برای رفتن انتخاب کنید، چه

غذا و خوراکی‌های آنجا صرف کنید، چه فعالیت‌های تفریحی آنجا انجام دهید، چه زمانی برگردید و... برای شما تماماً تحت تأثیر وجود فرزندتان خواهد بود اما برای افراد دیگر این‌گونه نیست و احتمالاً آن‌طور که باید و شاید از آن پیک‌نیک لذت نخواهید برد. اما اگر با جمعی به پیک‌نیک بروید که آن‌ها هم فرزندان هم سن و سال شما دارند همه شرایطی را برای این تفریح مدنظر دارند که برای فرزندانشان نیز مناسب باشد و این اشتراک نظر باعث می‌شود لحظات بهتر و لذت‌بخش‌تری برایتان رقم بخورد.

گاهی از اقوام یا دوستان برای نگهداری کوتاه‌مدت از فرزندانتان کمک بگیرید

همه والدین خصوصاً آن‌ها که فرزندان کوچک‌تری دارند و بیشتر درگیر مراقبت و رسیدگی به آنان هستند، نیاز دارند اوقات کوتاهی را بدون اینکه مسئول مراقبت از فرزندشان باشند به استراحت یا تفریح بپردازند. حتی گاهی اوقات لازم است برای یکی دو ساعت هم که شده زوجین مثل گذشته فرصت تفریحی مشترک که از آن لذت می‌برند (مثل فیلم دیدن، یا پیاده‌روی و...) را داشته باشند. خوب است در چنین شرایطی از اقوام نزدیک مثل پدر و مادر یا دوستان نزدیک و مورد اعتمادی که این امکان را دارند را بخواهید که گاهی اوقات برای مدتی کوتاه مراقب فرزندان شما باشند تا شما فرصت تفریحی کوتاه به صورت فردی یا مشترک با همسرتان را داشته باشید.

اوقاتی را که با فرزندتان می‌گذرانید را به تفریح تبدیل کنید!

واقعیت این است که فرزندان شما در مدت‌زمان بسیار کوتاهی کودکی خود را پشت سر خواهند گذاشت و این گذر زمان به قدری است که گاهی برایتان غیر قابل باور خواهد بود. بسیاری از والدین با دیدن عکس‌ها و فیلم‌های کودکی فرزندانشان دچار حسرت می‌شوند که چرا آن‌طور که باید از کودکی آن‌ها لذت نبردند و با آن‌ها وقت صرف نکردند. یادآوری این نکته که بدانیم فرصت بسیار کوتاه و برگشت‌ناپذیری برای دیدن و تجربه کردن و یادگرفتن و لذت بردن از دوران کودکی فرزندانمان داریم باعث می‌شود از اوقاتی که با آن‌ها سپری می‌کنیم، احساس خستگی کمتر و شفاف و شادمانی بیشتری کنیم و این اوقات برایمان از خیلی از تفریحات، لذت‌بخش‌تر باشد.



تفریحات و فرزندان در حال بزرگ شدن

تفریحات خانوادگی یکی از موارد مهمی است که برای حفظ سلامت و نشاط خانواده در متون روانشناسی به آن پرداخته شده است. بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند یکی از ویژگی‌های خانواده‌های سالم این است که اعضای خانواده می‌توانند در کنار یکدیگر تفریحات خوش و پرنشاطی را تجربه کنند و این امر باعث انسجام و همبستگی بیشتر آنان با یکدیگر می‌شود. همچنین خانواده‌هایی که می‌توانند در کنار یکدیگر تفریحات لذت‌بخشی را تجربه کنند، از تاب‌آوری و قدرت بیشتری در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی برخوردارند.

با این حال ممکن است رسیدن به نقطه‌ای که بتوانید همراه با اعضای خانواده از انجام فعالیتی مشترک به‌عنوان تفریح لذت ببرید، چندان کار ساده‌ای نباشد.

مدت‌زمان زیادی از به دنیا آمدن فرزندان و نوپایی و حرف زدنشان نمی‌گذرد که می‌بینید برای انتخاب فعالیت‌های تفریحی و گذراندن ایام فراغت، آنان نیز دارای سلیق و گرایش‌های خاص خود هستند. این موضوع خصوصاً وقتی آنان به دوران نوجوانی می‌رسند چالش‌انگیزتر می‌شود. حالا ممکن است هر کدام از فرزندان علایق و سلیق مخصوص به خود را برای فعالیت تفریحی داشته باشد که با علایق والدین سازگار نباشد. ممکن است بخواهید برای تعطیلات عید برنامه‌ریزی کنید و در حالیکه شما و همسرتان علاقه‌مندید عید را به دید و بازدید با اعضای فامیل بگذرانید، فرزند اولتان

دوست داشته باشد که برای تعطیلات به مسافرت برود و فرزند دومتون دوست داشته باشد بیشتر اوقات را در منزل پای بازی‌های کامپیوتری یا فیلم دیدن بگذراند. باید پذیرفت گاهی رسیدن به توافق و سازگاری بر سر یک فعالیت تفریحی مشترک در خانواده که همه از آن راضی باشند و بهره ببرند چالش‌های زیادی دارد. با این حال از آنجا که این مسئله از اهمیت بسزایی برخوردار است باید بتوانید با مهارت‌ها و تدبیرهای مختلف بر چالش‌ها پیروز شوید. در زیر به برخی از این شیوه‌ها اشاره می‌کنیم:

قبل از هر برنامه‌ریزی برای گذراندن اوقات فراغت یک جلسهٔ خانوادگی تشکیل دهید

تمام اعضای خانواده خصوصاً فرزندان نوجوان نیاز دارند که احساس هویت کنند و بدانند دیگران برای فکر و نظر آنها ارزش قائل‌اند. در نتیجه اگر قرار است برای یک تفریح خانوادگی برنامه‌ریزی کنید حتماً این کار را با مشورت و همفکری همهٔ اعضای خانواده انجام دهید و سعی کنید نظرات و احساسات همه را در نظر بگیرید.

تعادل و انصاف را رعایت کنید

مسلماً این امکان‌پذیر نیست که در هر تصمیمی رضایت همهٔ اعضا به‌طور کامل جلب شود. اما باید شیوه‌هایی در پیش گرفت که هیچ‌کس از اعضای خانواده تصور نکند نظر او نادیده گرفته شده؛ در عین حال بتواند سازگاری با دیگران را نیز یاد بگیرد. مثلاً تفریحات نوبتی این امکان را می‌دهد که هر آخر هفته یکی از اعضای خانواده برای تفریح آن هفته

تصمیم‌گیری کند و بقیه ملزم به پذیرش و سازگاری با تصمیم گرفته‌شده هستند. مسلم است که این تصمیم بایست در محدوده قواعد و چهارچوب‌های ارزشی و مالی خانواده باشد.

به فرزندان مسئولیت واگذار کنید

باید بدانیم حق و تکلیف همیشه در کنار هم معنا دارند. یعنی اگر فرزندان می‌خواهند حق تصمیم‌گیری درباره تفریحات خانوادگی را داشته باشند باید در قبال آن مسئولیت‌هایی را نیز با توجه به سن و توانایی‌هایشان بپذیرند (مثلاً در سفر مدیریت هزینه سفر، یا پختن یک وعده غذایی در روز و...). با این روش فرزندان یاد می‌گیرند در کنار اختیار و آزادی باید مسئولیت‌پذیر هم باشند.

هدف از تفریح را فراموش نکنید

یادتان نرود هدف از تفریحات خانوادگی گذراندن اوقاتی خوش و با کیفیت کنار خانواده و در نهایت احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتر است. گاهی والدین آن‌قدر درگیر برنامه‌ریزی‌های پیچیده و یا استانداردهای خاص برای فعالیت‌های تفریحی می‌شوند که هدف از تفریح را از یاد می‌برند. حتی گاهی تعارضات والدین هم باعث می‌شود هیچ تفریح خانوادگی واقعی که سرشار لحظات آرامش‌بخش و یا پرشور و نشاط است اتفاق نیفتد. هر تفریح واقعی در بستری از روابط گرم و صمیمانه اتفاق می‌افتد. یادآوری هدف تفریح باعث می‌شود از خیلی تنش‌ها و حاشیه‌های چالش‌انگیز فعالیت‌های تفریحی به دور بمانید و همراهی و سازگاری بیشتر با اعضای خانواده را تمرین کنید.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

خشت:اول

ماهنامه خشت اول شماره بیست و چهارم Khesht-Aval
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

مدیر مسئول: دکتر ابراهیم نعیمی

سر دبیر: دکتر زهره عزیزی

نویسنده: سمیرا هاشمی

اعضای شورای سیاست گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی

دکتر زهره عزیزی

دکتر مریم معادی اصفهان

دکتر معصومه زیبایی نژاد

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: زمستان ۱۴۰۱

تیراژ: الکترونیکی