

## + یادداشت

## تفریح، چرا؟ چگونه؟

● مریم دهقان، کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

انسان برای رفع خستگی روزمرگی هایش به ایجاد زمانی ویژه برای خود نیاز دارد که به اوقات فراغت یا تفریح شناخته می شود. از قضا بخش مهمی در زندگی روزمره هر فرد است و مثل سوپاپ اطمینان برای پیش بردن بخش کاری و وظایف اجتماعی و اقتصادی افراد عمل می کند. قطعاً اگر فردی بخواهد دائم در طول هفته فقط درس بخواند یا یک کار مشخصی که به او محول شده در اداره، مدرسه و خانه تکرار کند، مغزش هنگ می کند و ترک برمی دارد و از یک جایی به بعد، از کار می افتد و نمی تواند تصمیم های درست و حسابی بگیرد. می بینید؛ تفریح تا این حد مهم است همچنان که در آموزه های دینی و روان شناختی هم بر اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه، هفته، ماه و سال به عملیات تفریح تأکید شده است. اما چه نوع تفریحی می تواند تا این حد مهم و نقش آفرین باشد که بتواند نقش ترمیم کننده روزمرگی افراد را ایفا کند؟

### ● قدم اول: تناسب تفریح با شخصیت

فرض کنید با چند نفر از دوستانتان تصمیم گرفته اید به پارک بروید و قدم بزنید و دمی با هم خوش باشید یا در یک مهمانی دوستانه شرکت کنید یا کتاب بخوانید یا در یک برنامه فرهنگی و جمعی شرکت کنید یا مسافرت بروید یا بخوابید یا به سینما بروید یا خودتان را به خوردن یک غذای دلچسب در یک رستوران مهمان کنید یا... کدام یک از این وضعیت ها را می پسندید؟ باید هر کسی بنا به ظرفیت وجودی، روحیات و شناختی که از خودش دارد تصمیم بگیرد در یکی از حالت های بالا قرار گیرد و نامش را تفریح بگذارد. اما بی شک همه یک حالت را انتخاب نمی کنند. بنابراین مهم است نوع تفریحی که انتخاب می کنیم بر اساس شناخت از علائق و درونیات خودمان باشد و هر دعوتی را نپذیریم.

### ● قدم دوم: هدف حتی برای تفریح

اگر شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که برای مدل تفریحتان حتی با توجه به در نظر گرفتن قدم اول، ارزش قائل هستید به شما تبریک می گویم. ارزشمند کردن تفریح مساوی است با هدفمند کردن آن که می تواند نتیجه خوشایند و دلنشینی به فرد بدهد و در نهایت انرژی لازم را تا حد زیادی برای ادامه حیات و پرداختن به وظایف روزانه ذخیره می کند. هدفمندی تفریح به این معنا که به سود و زیان تفریحی که انتخاب می کنید توجه کنید. برخی تفریحات سالم هستند و برخی ناسالم و غیر مفید که تشخیص این مسئله به کمی توجه و دقت و آگاهی نیاز دارد. اگر انتخاب تفریح با سرشت انسان و نیازهای ذاتی فرد سازگار باشد آن تفریح، مفید تلقی می شود. این تفریح اگر بدون برنامه کتاب خواندن هم باشد باز غیر مفید محسوب می شود. بنابراین، مطالعه غیر درسی بدون برنامه نیز ممکن است حس ناخوشایندی به شما بدهد.

### ● قدم سوم: تفریح و فناوری

یکی از آسیب های جدید عصر گوشی های هوشمند، ایجاد لذت های کاذب است. بسیاری از افراد به ویژه نوجوانان و جوان ترها یا آن ها که تازه به دوران کشف و شهود فناوری قدم گذاشته اند و با دنیای شبکه های اجتماعی آشنا شده اند بدون هدف، وقت بوی وقت، در مهمانی، دقایق قبل از خواب، حین آشپزی، درس خواندن، مطالعه کردن، خوردن، تماشای تلویزیون، محل کار و حتی رانندگی در حال اسکرول کردن صفحات خود هستند. مطالعات نشان داده ادامه این روند در افراد موجب افسردگی و اضطراب می شود که این نتیجه، خلاف اهداف تفریح سالم و مناسب است.

### ● قدم چهارم: به جیب نگاه کن

مقایسه کردن در هر عرصه ای یک دام خودتحقیری است و این موضوع در انتخاب تفریح نیز کاربرد دارد. هر کسی شرایط منحصر به فرد خود را دارد که قطعاً برای بهتر شدنش تلاش کرده است، اما اگر توقعات بیشتر از سطح توان واقعی افراد باشد افراد را خسته و ناامید می کند، اما شناخت شرایط و استفاده مناسب از داشته ها به احساس رضایت در افراد منجر می شود. مثلاً فرض کنید شما توان یک سفر کوتاه داخل کشور در طول سال را دارید، اما انتظار یک سفر لاکچری خارج از کشور را تصور می کنید. اینکه برای رسیدن به این هدف تلاش کنید ایرادی ندارد، اما با این رویا، همان سفر ساده خانوادگی خود را هم به چشم و دلتان زهر ماری کنید و بعد از برگشت از سفر همچنان احساس خستگی و درماندگی در شما می ماند و ادامه این روند ریشه های امیدتان را می تواند بخشکاند.

## چقدر فضای مجازی در انتخاب تفریح نوجوان تأثیرگذار است؟

آنچه در فضای مجازی می بینیم از بیرون زیبا به نظر می رسد. اما درون آن ها نیازهای نوجوانان بیان می شود. یک نوجوان چه می خواهد؟ آزادی، مستقل بودن و روابط آزاد، که همه این ها در فضای مجازی یا فیلم می بیند، ولی ما معمولاً نمی گوییم که انتهای این چه مسائلی است. دیدن این رنگ و لعاب جذاب است، حتی برای بزرگ ترها هم این جذابیت وجود دارد. نوجوان آگاهی ندارد، اما با تماشای این ها برایش کشش ایجاد می شود و اینجاست که ما باید از محدودیت استفاده کنیم. دوباره برمی گردیم به همان ریشه های محکم: یعنی نوجوان در خانواده فردا یعنی رادار که با او با خیال راحت صحبت کند و آن فرد به نوجوان جهت دهد و قسمت های تاریکی را که بچه نمی بیند برایش روشن کند. هنگامی که نوجوان به والدینش اطمینان دارد، حرف های آن ها را می پذیرد.

تفریحات  
امروزی  
غیر مفید

## چگونه یک نوجوان تفریح لذت بخشی را تجربه کند؟

ابتدا باید برای لذت تعریف مشخصی داشته باشیم و مرز لذت بخش بودن را تعیین کنیم. باید لذت سالم را برای فرزندمان تعریف کنیم. به نوجوان باید آموزش داده شود که لذت آن چیزی است که برای جسم، روح، اجتماعی پذیری و شناخت روان مفید باشد. بنابراین تفریحی که انتخاب می کند هم باید برای خودش، خانواده اش و دوستانش خوب باشد. هنگامی که نوجوان بداند ساختار تفریح سالم چیست، دست به انتخاب می زند. به عنوان مثال، به همراه دوستانش به یک کافه می رود، قهوه یا هر چیزی سفارش می دهد و می داند اگر قهوه بخورد ضربان قلبش بالا می رود و ممکن است یک دمنوش یا یک سفارش دهد. شاید در همان فضا افراد دیگر نشسته اند و سیگار می کشند، اما در اینجا نوجوان سالم معنای تفریح سالم را می داند و انتخابش آن فضای دیگر نیست و با دوستانی می نشیند که تحت فشار آن ها نباشد یا حتی دوستانش هم برای خودشان حد و مرز دارند.

متأسفانه یک درصد بالایی از تفریحات نوجوانان غیر مفید است و دچار بی انگیزگی هستند. اولین اتفاق بدی که در این تفریحات بی رویه می افتد، تلف شدن وقت گران بهای نوجوان است. زمان طلایی که می تواند به آموزش و توسعه فردی بگذرد، ساعت هادر کافه نشستن تلف می شود و همین نشستن هزینه ای دارد که به والدین آن ها تحمیل می شود. در این ارتباطات غیر مفید چیزهایی است که بعد از ۱۲ الی ۳ بار ممکن است کشش ایجاد کند و در همین رفت و آمدها معتاد فیگور سیگار کشیدن می شوند و دیدن مدام آن در کافه ها همان کشش را ایجاد می کند. به صورت قطعی ممکن است این کشش ایجاد نشود اما شاید در همین وقت تلف کردن ها ایجاد شود. یکی دیگر از کارهایی که میان نوجوانان باب شده، خرید کردن است که حال خوب را در خرید کردن می بینند که این هم هزینه زیادی به والدین تحمیل می کند. حتی عمل های زیبایی به جسمشان تحمیل می کنند چون آن قدر بی انگیزه هستند می خواهند با کارهای زیبایی حالشان را خوب کنند. مثلاً رنگ کردن مویا کاشت ناخن در مقطع دبستان هم دیده شده است! که خیلی خطرناک است و متأسفانه والدین فکر می کنند این آزادی است، ولی نمی دانند همین آزادی برای بچه اضطراب می آورد.