



## کمی هم به فکر تفریح خودتان باشید

تا به حال به معنی کلمه تفریح فکر کرده‌اید؟ چه فعالیتی برای شما به معنای این کلمه است؟ با انجام چه کاری حس می‌کنید تفریح خوبی داشتید؟

تا به حال به معنی کلمه تفریح فکر کرده‌اید؟ چه فعالیتی برای شما به معنای این کلمه است؟ با انجام چه کاری حس می‌کنید تفریح خوبی داشتید؟

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: به تعداد کسانی که این جمله‌ها را مطالعه کرده‌اند، مفاهیم متفاوتی در ذهن‌ها نقش می‌بندد. شاید به شکل کلی بشود تفریح بزرگسالان را با بازی کودکان مقایسه کرد. از این منظر که در هر دوی این فعالیت‌ها فرد داوطلبانه شرکت می‌کند، اختیاری است نه اجباری. هدف در خود این عمل نهفته شده، یعنی فرد هنگام انجام رفتار تفریحی هدف خاصی را دنبال نمی‌کند. آنچه می‌طلبد؛ آسودگی خاطر، لذت بردن، شادی، شارژ شدن و تجدید انرژی، فاصله گرفتن از شلوغی و روزمرگی هاست. تفریح سالم فعالیتی است که تأثیر منفی برای جامعه ندارد. برعکس از آنجا که باعث انبساط خاطر فرد شده و به سلامت روان کمک می‌کند برای جامعه هم مفید است زیرا جامعه همان‌طور که به روی افراد تأثیرگذار است، از تک‌تک اعضا تأثیرپذیر است. نمی‌توان برای این فعالیت، قومیت، سن، یا جنسیت در نظر گرفت. همه به تفریح احتیاج داریم. پس با توجه به نکات اشاره شده مشخص است این امر در زندگی، جایگاه پراهمیتی دارد.

تفریح فقط مربوط به عصر حاضر نیست. انسان شناسان ردپایی از بازی بزرگسالان به عنوان سرگرمی، در بسیاری از دوران‌ها به دست آورده‌اند و هر زمان عملی در بستر تاریخ همواره جاری باشد، سؤال مهم این است که آیا این یک نیاز غریزی است؟

در حال حاضر با مدرنیته شدن زندگی، برخی تفریحات جنبه سودآوری داشته و به شکل جاذبه‌های توریستی خودنمایی می‌کند. این عامل به نفع جوامع است و باعث رونق اقتصادی کشورها می‌شود، اما نکته مهم اینکه بعضی از قشرها شاید توان بهره‌بردن از امکانات توریستی را نداشته باشند. بنابراین مناسب است هم سیاست‌های هر جامعه به سمتی باشد که تمام مردم بتوانند از امکانات تفریحی استفاده کنند و هم افراد جامعه تعریفی معقول از تفریح و اولویت بندی بر اساس زندگی شخصی خود داشته و طبق آن از اوقات فراغتشان لذت ببرند.

چنانچه بخواهیم دامنه تفریحات را در پیوستاری پیاده کنیم، با تعداد و تنوع زیادی روبه‌رو هستیم که پاسخگوی بسیاری از سلیقه‌ها و فرهنگ‌هاست. مثل طبیعت گردی (دریا، صحرا، کویر، کوه، جنگل، دیدار از روستاهای اطراف شهرها و...) دیدار از موزه‌ها، دوره‌های دوستانه، انواع بازی‌ها (البته شرایط کنونی و توجه به پروتکل‌های بهداشتی را در نظر داشته باشیم)، دیدار از فعالیت‌های هنری (تئاتر، سینما، موسیقی و...)، پرورش گیاهان، (لمس کردن و جابه‌جایی خاک از دسته فعالیت‌هایی است که برای افراد بزرگسال حکم‌آشتی و بازی با کودک درون را دارد، در صورت علاقه مندی حتماً این کار را تجربه کنید.) حالا اگر زمانی حس کردیم تفریحی نداریم، بیایید منصفانه به برداشتمان از این مفهوم هم توجه کنیم.

گاه شنیده می‌شود افرادی عنوان می‌کنند به شغل خود علاقه خاص دارند و شغل‌شان را هم ردیف با تفریح می‌دانند. هر چند این نگرش یکی از بهترین حالت‌های ممکن برای داشتن یک شغل است، اما یادمان باشد ما از تفریحی صحبت می‌کنیم که حس شوخ بودن ما را بیدار کرده و ما را با شادی به اعماق وجودمان پیوند دهد. می‌دانیم لازمه زندگی و انجام کارهای روزانه در امور مختلف، داشتن جدیت، پشتکار، تلاش و تمرین می‌باشد. این ویژگی‌ها باعث رشد و ساخته شدن زندگی است، اما بعدی در وجود هر انسان نیز هست که مایل است گاه از این ویژگی‌ها، برای تجدید نیرو دور باشد. تفریح سالم این فرصت و این امکان را برای ما فراهم می‌کند.

مسئله دیگری که باید به آن توجه کنیم، دنیای کودکان در خانواده و نیازشان به برنامه‌های سرگرم‌کننده است. با تأسف گاه می‌بینیم، دوندگی‌هایی که ارمغان زندگی شهرنشینی به بشر است، به زندگی کودکان نیز رخنه کرده و لطمه می‌زند. بعضی والدین ساعات فرزندان را با کلاس‌های آموزشی و پشت هم پر می‌کنند. قبول داریم که برای زندگی خوب در این عصر فرزندان نیاز به یادگیری و کسب مهارت دارند، اما غافلیم که بخشی از پرورش شخصیت کودکان هنگام سرگرمی و بازی شکل می‌گیرد. پس این فرصت را از آن‌ها نگیریم.

نکته دیگری که جای تأمل دارد این است که: بسیار شنیده می‌شود وقتی از والدین می‌پرسیم از چه تفریحی لذت می‌برید؟ تعداد زیادی از جواب‌ها چنین است: هر تفریحی که به بچه‌ها خوش بگذرد، نمی‌دونم بهش فکر نکردم! هر جا بچه‌ها خوش

باشن منم خوشم و... بله! صد البته نهایت مطلوب هر والدی خوش احوالی فرزندان است، اما مرز بین نقش ها، حتی برای تفریح باید کامل از هم جدا باشد. کمی فکر کنیم! بعد از والدشدن، چنان با خود بیگانه می شویم که حتی نمی دانیم کدام سرگرمی مخصوص لذت بردن من است! من مستقل ما کجا گم شده است؟... یادمان باشد، هر زمان با قاطعیت توانستیم خواسته های خود و اعضای خانواده را به درستی درک کنیم و برای هرکدام قدمی مناسب در حد توان برداریم، یک پله به طرف سلامت روان افراد خانواده گام برداشتیم. به خاطر بسپاریم، همان طور که نیاز سرگرمی یک نوجوان با یک کودک خردسال متفاوت است، نیازهای تفریحی ما نیز با فرزندان مان متمایز از یکدیگر است. لطفاً دفعه بعد که کسی این سؤال را از شما پرسید، به آسودگی خاطر خودتان توجه کنید.

موضوع مهم دیگر اینکه ما گاه به شکل ماهرانه ای در هر شرایطی مشغول گله مندی هستیم. از درد دست و پا گرفته تا اوضاع و احوال دنیا و قیمت ها و... لطفاً وقت تفریح بحث های کاری، درد و دل های همیشگی همه را برای ساعاتی ممنوع کنیم! تصمیم بگیریم این زمان جدا از دغدغه ها باشیم. اگر بناست در محیطی خوش آب و هوا بنشینیم و در مورد سنگ کلیه، زخم معده و سردردهای دائمی حرف بزنیم، پیشنهاد می کنیم در منزل یا محیط کار باشیم که حداقل کار مفیدی انجام دهیم.

همه تجربه کرده ایم بهتر است برای رسیدن به اهداف برنامه ریزی داشته باشیم. برخی افراد در این میان، هنوز به اتمام برنامه نرسیده احساس بی انگیزگی دارند. با بررسی مشخص می شود، معمولاً یکی از دلایل این موضوع، فشردگی ساعات کاری و نبودن استراحت ذهنی است. پشتکار و سختکوشی لازمه رسیدن به خواسته ها و تفریح حکم تعدیل کننده انرژی و تجدید نیرو برای ادامه راه است.