

عید کنار هم باشیم

دو هفته تعطیل است. مهم نیست که گروهی از افراد همین دو هفته را هم سرکار می‌روند؛ مهم این است که مدرسه‌ها تعطیل است و خانواده‌ها فرصت دارند در کنار بچه‌هایشان باشند.



دو هفته تعطیل است. مهم نیست که گروهی از افراد همین دو هفته را هم سرکار می‌روند؛ مهم این است که مدرسه‌ها تعطیل است و خانواده‌ها فرصت دارند در کنار بچه‌هایشان باشند.

برنامه‌ریزی برای تعطیلات عید از ویژگی‌ها و ظرافت‌های زیادی برخوردار است. اگر چه بیشتر خانواده‌های ایرانی معمولاً برنامه‌های تکراری دارند اما قدری دقت در برنامه‌ریزی می‌تواند لحظه‌هایی به یادماندنی و خوش به‌وجود آورد. خانواده‌ها چند اشتباه در برنامه‌ریزی دارند که سبب می‌شود در پایان تعطیلات روحیه شادابی برای شروع یک سال جدید نداشته باشند. برای بررسی این اشتباه‌ها با فرحناز رفیعی، روانشناس و مشاور خانواده، گفت‌وگو کرده‌ایم. او معتقد است که خانواده‌ها باید در کنار دید و بازدیدهای مرسوم به سمت برنامه‌ریزی خلاقانه و هوشمندانه نیز بروند و طرحی نو برای تعطیلات داشته باشند.

#8226& برنامه‌ریزی برای سال نو چقدر اهمیت دارد؛ اینکه افراد در آستانه سال نو برنامه‌ریزی دقیقی در زمینه تحصیلی، شغلی، خانوادگی، آموزشی، عاطفی، تفریحی، فرهنگی و... برای سال جدید داشته باشند؟

من فکر نمی‌کنم که تعداد زیادی از افراد برنامه‌ریزی‌ای با این دقت برای سال نو داشته باشند. اصلاً خیلی از ما ایرانی‌ها به برنامه‌ریزی عادت نداریم. اندک آدم‌هایی هستند که برای سال نو برنامه‌ریزی کنند چه برسد به اینکه بخواهند برنامه‌های سنگین و دقیقی برای خودشان در نظر بگیرند. گروهی از افراد که کمال‌گرا هستند برنامه‌های سنگینی برای تعطیلات یا سال نو می‌ریزند. آدم‌های کمال‌گرا فکر می‌کنند که باید برای هر لحظه‌شان برنامه داشته باشند و همه لحظه‌لحظه زندگی‌شان باید مفید باشد. این آدم‌ها در تعطیلات عید هم تفریح نمی‌کنند و می‌خواهند فعالیت‌های جدی داشته باشند؛ حتی برای تعطیلاتشان هم برنامه‌های سنگین می‌ریزند. اینها افرادی هستند که در طول تعطیلات چند کتاب با خودشان به مسافرت می‌برند و مدام به خودشان فشار می‌آورند که حتماً این کتاب‌ها را بخوانند؛ هر چند که هیچ کدام از این کتاب‌ها را نمی‌خوانند. این افراد در خیال و رویایشان آدم‌های کمال‌گرایی هستند که مدام از خودشان ناراضی هستند و از زندگی‌شان هم لذت نمی‌برند. اما اگر بخواهیم طبق آنچه در جامعه معمول است حرف بزنیم، باید بگوییم که با توجه به فرهنگمان بخش عمده‌ای از تفریحاتمان منحصر به مهمانی‌رفتن شده است و از این خانه به آن خانه رفتن تمام تعطیلات عیدمان را پر می‌کند که حاصل این نوع تفریح، کسالتی را به همراه می‌آورد.

#8226& خانواده‌ها برای دوری از این نوع کسالت چه کاری می‌توانند انجام بدهند؟

بستگی به این دارد که والدین خانواده و فرزندانشان در چه سن و سالی باشند. بهتر است والدین به جای اینکه مدام برنامه مهمانی بگذارند و وقتشان را به دیدوبازدیدهای تکراری بگذرانند، سعی کنند علاوه بر دید و بازدیدهای مرسوم، برای فرزندانشان برنامه‌ریزی دیگری داشته باشند؛ مثلاً هر خانواده‌ای می‌تواند بچه‌اش را به سینما ببرد یا به پیک‌نیک و پارک بروند و کارهایی را که در طول سال وقت نداشته‌اند انجام بدهند در تعطیلات عید در برنامه‌شان بگنجانند، از فرصت تعطیلات استفاده کنند و موزه‌های شهر را به فرزندانشان نشان بدهند.

#8226& این نوع برنامه‌ها چه تأثیری بر خانواده می‌گذارد؟

اجرای این برنامه‌ها باعث می‌شود که فرزندان احساس رضایت بیشتری داشته باشند و والدین هم احساس کنند که نقش والدینی‌شان را به درستی انجام داده‌اند.

#8226& نظر فرزندان در این برنامه‌ها مؤثر است؟

بله. همانطور که گفتم بسته به اینکه افراد خانواده در چه سنی هستند باید برنامه‌ریزی شود؛ مثلاً خانواده‌ای که فرزند نوجوان دارد، با توجه به چیزهایی که نوجوان به آن نیازمند است برنامه‌ریزی کند. من ندیدم که پدر و مادری بچه‌شان را قبل از مسافرت ترغیب کنند که آثار تاریخی یا جغرافیای محل مسافرت را بررسی کند. من خیلی اندک دیده‌ام که پدر و مادری برنامه‌ای برای مسافرتشان داشته باشند که بچه‌ها هم در آن به نوعی سهم داشته باشند و آموزش ببینند. ممکن است خانواده‌ها وقتی می‌خواهند به سفر خارج از کشور بروند نقاط دیدنی یا مراکز خرید مقصد سفر را از کسی بپرسند اما برای سفرهای داخل کشور من ندیده‌ام که والدین، مسافرت را هم برای فرزندانشان معنادار کنند.

#8226& یعنی سفرهای خانواده‌های ایرانی معمولاً به چه شکل است؟

معمولا خانواده‌ها در یکی از شهرها یک دوست، آشنا یا فامیلی دارند و تعطیلات با خانواده رخت سفر می‌بندند و می‌روند به دیدن همان آشنایان که به نوعی دیدوبازدید و عیددیدنی است. اگر هم در شهر مقصد کسی را نداشته باشند، معمولا برنامه‌شان این است که به شهر دیگری می‌روند و صرفا به رستوران می‌روند و غذا می‌خورند و آثار باستانی را می‌بینند و برمی‌گردند. &8226#شما بازدید از آثار باستانی از سوی خانواده‌های ایرانی را مثبت ارزیابی نمی‌کنید؟

در شرایطی که به بچه می‌گویند برویم آثار باستانی ببینیم و بچه فقط یک‌سری سنگ و کلوخ می‌بیند و اصلا نمی‌فهمد که این آثار باستانی چه بوده و چه هست، فایده‌ای ندارد. والدین به‌خودشان زحمت نمی‌دهند که مثلا اگر بچه را می‌خواهند به تخت‌جمشید ببرند، یک کتاب برای بچه بخردند و تشویقش کنند که کتاب را بخواند و اطلاعاتی به‌دست بیاورد و نکاتی بیاموزد. چرا وقتی یک راهنمای تور در مکان‌های باستانی برایمان قصه محل را شرح می‌دهد، آثار باستانی برایمان معنای دیگری پیدا می‌کند؟ خب، خودمان هم باید این کار را برای بچه‌هایمان انجام بدهیم. ما هیچ وقت جغرافیای محل را برای آنها شرح نمی‌دهیم؛ مثلا اگر بچه را به کویر می‌بریم، برایش ویژگی‌های مناطق کویری، گیاهانی که در کویر رشد می‌کنند و جغرافیایی که کویر در آن واقع شده را توضیح بدهیم. بچه در سفر باید نسبت به فضای اطرافش کنجکاو بشود. آنچه در حال حاضر در میان خانواده‌های ایرانی به‌عنوان سفر و مسافرت وجود دارد، هیچ‌یک از این ویژگی‌ها را ندارد. حتی در شهر محل سکونت هم می‌شود برنامه‌هایی برای بچه‌ها گذاشت، همین تهران چند تا موزه و نمایشگاه هنری دارد، چند تا از بچه‌هایی که در تهران زندگی می‌کنند این مکان‌ها را دیده‌اند؟ عید برای اجرای برنامه‌های خانوادگی فرصت بسیار خوبی است. &8226#وقتی برنامه‌هایی با این مشخصات در تعطیلات عید جایی ندارد، کیفیت تعطیلات پایین می‌آید؟

بله، تعطیلات ما تبدیل شده به مهمانی‌رفتن خانه همدیگر، مگر ما چقدر حرف برای هم داریم که در این دیدارهای تکراری بتوانیم فضای گرم و دلچسبی فراهم کنیم؟ بدتر از همه، روشی است که از طرف برخی خانواده‌ها اجرا می‌شود که همه‌فامیل امروز ناهار خانه یک نفر دور هم جمع می‌شوند و فردا دوباره همین گروه در خانه یکی دیگر؛ یک نوع مهمانی دوره‌ای به‌صورت فشرده در روزهای عید پشت سر هم و هر روز اجرا می‌شود؛ یعنی از این فرصت تعطیلات طولانی عید برای آشنایی با آدم‌های جدید یا جاهای جدید استفاده نمی‌کنند. &8226#آسیب دیگری هم در چگونگی گذراندن تعطیلات می‌بینید؟

به‌نظرم، ما اصلا استفاده از تعطیلات را بلد نیستیم، مثلا اگر می‌رویم شمال باید استراحت کنیم، کتاب بخوانیم و از لحظه‌هایمان لذت ببریم اما می‌بینیم که به مراکز خرید می‌رویم یا در رستوران‌ها هستیم. این تعطیلات به هرحال کیفیت خوبی ندارد و شاید حتی کسی با طبیعت هم ارتباط برقرار نکند. در تعطیلات آدم‌ها باید تلاش کنند به تن و بدن و مغزشان استراحت بدهند. &8226#مادرها در خانواده‌های ایرانی هرگز از کار روزمره فاصله نمی‌گیرند، حتی روزهای تعطیل هم باید غذا درست کنند و وظایف خانه‌داری‌شان را انجام بدهند، فکر می‌کنید تعطیلات عید برای مادرها وقتی برای استراحت هم می‌گذارد؟

تا استراحت را چی ببینیم، واقعا اگر مادری بداند که چه نقشی در آینده فرزندش دارد و اهمیتش برایش مشخص شده باشد، آن وقت دنبال یک فرصت می‌گردد که بچه‌اش را به پارک ببرد و چهار تا درخت را نشان بدهد و برایش توضیح بدهد که شکوفه چیست، سبزه و نوروز و... چیست؟ همین یک استراحت برای مادر محسوب می‌شود. من معتقدم که یک روز را با یک بچه سپری کردن، یک استراحت است. وقتی کسی قبول می‌کند که بچه‌دار بشود، باید خواب بعدازظهر، استراحت تعطیلات و کتاب خواندن وسط روز را تا مدتی کنار بگذارد. &8226#نقش پدرها در برنامه‌ریزی برای تعطیلات عید چیست؟

اول اینکه نقش جیب پدرها، خیلی خیلی مهم است که دست مادر را در برنامه‌ریزی‌هایی که بار مالی دارد تا چه حد باز می‌گذارند. نکته بعد اینکه در حالت کلی، بچه‌ها باید الگوی مرد و زن را به‌صورت همزمان داشته باشند. خیلی وقت‌ها در طول روز بچه‌ها اصلا پدرشان را نمی‌بینند. تعطیلات عید یک فرصتی در اختیار پدرها می‌گذارد تا با بچه‌هایشان ارتباط برقرار کنند. در بسیاری از خانواده‌ها که مادر خانه‌دار است، بچه‌ها حضور پدر را اصلا احساس نمی‌کنند و تمام وقت روز را با مادرشان هستند، در این شرایط عملا الگوی مرد در رشد و تربیت بچه بسیار ضعیف و کم‌رنگ است. اگر بچه با پدرش به کوه برود و پدر را در شرایطی ببیند که چقدر قوی است، نقش الگوی مرد را در ذهنش تقویت می‌کند یا اگر پدری فرزندش را به پارک ببرد و با او بازی کند، ارتباط بین پدر و فرزند تقویت می‌شود. نقش پدر فقط این نیست که برای تأمین نیازهای بچه پول بیاورد؛ اگر چه بسیاری از پدرها پول کافی هم نمی‌آورند. معمولا دیده می‌شود که پدرها چند سی‌دی فیلم یا کارتون برای بچه‌هایشان می‌خرند و به آنها می‌گویند که در تعطیلات در خانه بنشینید و اینها را ببینید، درحالی‌که پدرها می‌توانند به بچه‌هایشان کارهای زیادی یاد بدهند؛ مثلا یک پدر می‌تواند به فرزندش باغبانی، تعمیر وسایل، نجاری و خیلی چیزهای دیگر یاد بدهد و بچه در ضمن این یادگیری ارتباطش با پدرش قوی می‌شود. تعطیلات عید فرصتی است که پدرها، بچه‌هایشان را به پارک ببرند و زمان زیادی را با آنها سپری کنند. این تعطیلات یکی‌دو هفته‌ای عید فرصت بسیار خوبی است که در طول سال در اختیار خانواده‌ها قرار می‌گیرد.

