...ران اجتماعی ایران

...گرو تفریحات سالم

منظور شما از تبعات سخت چیست؟ مگر باید منتظر چه اتفاقی باشیم؟

ما از آن دسته جوامعی هستیم که دچار درهم‌تنیدگی مشکلات شده است. یعنی همه رویدادها علاوه‌بر رابطه طولی، نسبت به همدیگر اثرگزاری متقابل دارد. مثلا مردم ما با واکسیناسیون از خطر جانی کرونا فاصله می‌گیرند اما به‌ناگاه با ناآرامی‌های اجتماعی روبه‌رو می‌شوند و پس از فروکش کردن این ناآرامی‌ها نوبت به صحبت کردن همه از مشکلات معیشتی و تورم اقتصادی می‌رسد. روشن است که در چنین شرایطی کیفیت شادی و نشاط کاهش پیدا می‌کند. بخشی از تعریفی که شهروندان از سرگرمی و شادی دارند، ارتباط مستقیمی با رفاه، امنیت مالی و شغلی دارد. درست است که این همه قضیه نیست اما وقتی رخدادهای جامعه ما درهم تنیده است، پس نمی‌توانیم منکر نقش مادیات در بخشی از نشاط و خوشحالی خانواده و شهروندان شویم. وقتی گروهی از جامعه به دلیل مشکلات اقتصادی با محدودیت

> مردم جهان سه سال است با پاندومی کرونا دست و پنجه نرم می‌کنند و عواقب آن برای سبک زندگی مردم ادامه خواهد داشت. مسأله رفتار ما و نوع سرگرمی‌ها هم از قاعده کرونا مستثنی نمانده‌است

در انتخاب نوع سرگرمی روبه‌رو می‌شود، بازهم زندگی مجازی جان می‌گیرد و فرد به دنبال نیازهایش در چنین فضایی می‌گردد. در این شرایط متاسفانه خودنگهداری برای افراد ضرورت پیدا می‌کند ولی اولویت نیست.

چطور باید تاثیر عوامل بیرونی بر شادی خانواده را کاهش داد؟

نوع تفریح باید متفاوت باشد. به یقین در دوران کودکی و بزرگسالی هر فردی یک نوع سرگرمی دارد که حتی باتوجه به نوع تحصیلات و چگونگی تحصیل، این مهم می‌تواند تفاوت داشته باشد. بی‌تردید گذران مناسب اوقات فراغت در ارتقای تجربه، دانش و سطح آگاهی فرد تاثیرگذار است. همگان می‌توانند یاد بگیرند با برنامه‌ریزی مناسب برای تفریح در اوقات فراغت، روی کیفیت زندگی خویش تاثیر مثبتی بگذارند. من در یکی از گفت‌وگوهایم مثال زدم که در زمان‌های قدیم، این بازی‌های قدیمی مثل «لی‌لی، هفت‌سنگ، قایم‌باشک‌بازی، وسطی، یک قل دوقل و...» انجام می‌شد؛ تمامی این بازی‌ها کمک می‌کرد تا علاوه‌بر تخلیه انرژی و تمرین ذهنی، ارتباطات میان اعضای خانواده و همسایه‌ها و آشنایان افزایش یابد و این‌گونه سلامت روان و جامعه نیز به وجود می‌آمد اما اکنون تفریح‌ها بسیار متفاوت شده، ویژگی‌های پیشین را دارانیست و درخانه، حضور در فضای مجازی و به صورت انفرادی صورت می‌پذیرد. به همین دلیل بخشی از گرفتاری‌هایی که در جامعه امروز تجربه می‌شود به علت استفاده نادرست از زمان است.

شما در بیان‌تان به تاثیر موقعیت بر شادی هم اشاره کردید، موقعیت (زمانی و مکانی) چه تاثیری بر زیست بهتر خانواده‌ها دارد؟

برای بهتر زیستن در گام اول، نباید از واقعیت‌ها فرار کنیم. در صحنه‌ای که هستیم، بمانیم. باید بپذیریم که در کدام نقطه از کره زمین ایستاده‌ایم. پذیرش حقیقت موجود برای حرکت و رشد بسیار مهم است. شجاعت پذیرفتن این‌که کجای زمان و مکان هستید، اوج پختگی است. گام دوم ماندن در کنار خانواده و ضرورت باهم‌بودن است. ما در نهاد خانواده ظرفیت‌های بزرگی داریم ازجمله محبت، علاقه، همبستگی، احترام و حضور توامان و مثال زدنی مادر و پدر که در فرهنگ ما ایرانی‌ها جایگاه مهمی دارند. در گام سوم باید با برنامه‌ریزی زمان مناسبی را برای در کنار هم بودن اختصاص دهیم. کنارهم بودن موجب حفظ هویت فرزندان و تحکیم بنیاد خانواده می‌شود. حضور صرفا فیزیکی کافی نیست، باید گفت‌وگو و همکاری خانوادگی براساس علاقه و محبت به یکدیگر تقویت و تشکیل شود. البته باید حد و مرزهایی هم رعایت شود. به عنوان مثال باید به میزان کنترل و مراقبت از فرزندان اشاره کرد و گام چهارم، حرکت به سمت تغییر نگرش‌هاست. ما باید از مطلق‌انگاری شرایط فاصله بگیریم تا خانواده‌ای شاد و متعادل داشته باشیم. نگاه صفر و صدی انرژی خانواده را تحلیل می‌برد. به همین خاطر باید منطقی و واقع‌گرایانه از همه فرصت‌های زندگی بهره ببریم.

نوآوری در شادی و کنار هم بودن اعضای خانوادگی چقدر موثر است؟

ما در شرایط عادی با دور هم غذا خوردن، گفت‌وگو، پیاده‌روی، پارک رفتن، سینما، موسیقی مناسب گوش‌دادن و سفرهای بلند و کوتاه یا حتی پخت غذا می‌توانیم یک خانواده را شاد نگه‌داریم و خوشحال باشیم. البته با افزایش زندگی در فضای مجازی، شاید برخی از انواع اینها مثل صله‌رحم کمرنگ شده باشد اما بازهم باید نسبت به آنها تاکید کنیم. سلامت روان انسان در شادی، جنب و جوش و تعاملات است. نباید شرایط اقتصادی یا هرچیزی، تعاملات ما و سلامتی روحی ما رو هدف قرار دهد. باید اعضای خانواده با مدیریت صحیح فرآیندها نسبت به مشکلات فائق آمده، اجازه ندهند که این مسائل واقعیت زندگی را از آن بگیرد و مقابل دید آنها لنز کدر قرار دهد. باید بزرگ‌ترهای خانواده، الگوی کوچک‌ترها باشند. باید بزرگ‌ترهای خانواده با رفتار صحیح، زیست سالم و نحوه تفریح سلامت و درست را به فرزندان منتقل کنند. نباید فراموش کنیم که فرزندان ما مثل ما فکر و مثل ما انتخاب نمی‌کنند. درک این تغییر و شرایط و برنامه‌هایی که بتواند موافقت همه اعضا را به همراه داشته باشد و اقناع‌سازی کند، بسیار مهم است. این مسأله شاید بتواند به کاهش ناملایمتی‌ها و افزایش صبر و همگرایی در مقابل فشارهایی که از بیرون به خانواده‌ها تحمیل می‌شود، کمک کند و موجب ارتقای سلامت روانی جامعه و حفظ نشاط و شادابی شهروندان شود.

افزایش شادی و نشاط در خانواده‌ها

شادی و تفریح یک موضوع شخصی و جمعی است و مردم درواقع خودشان تعیین‌کننده نوع و زمان تفریح، استراحت و سرگرمی‌شان هستند. البته مسئولان نیز باید در این زمینه بسترسازی مناسبی انجام دهند تا امکان این تفریح‌ها فراهم شود. کمک به افزایش رفاه، امنیت شغلی، حمایت از مادران، تسهیل شرایط کاری پدران و کاهش هزینه‌های تحصیل و اداره خانواده، ارتباط مستقیمی با شکل‌گیری بسترهای شادی و نشاط دارد. باید یک مرد به اندازه کافی کار کند و به همان اندازه هم در کنار خانواده‌اش باشد. اگر این توازن به‌هم بریزد؛ انزوا، فاصله و ضعف روانی به‌وجود می‌آید. از سوی دیگر رسانه‌ها هم باید با آموزش هدفمند و سرگرمی مناسب به سراغ خانواده‌ها آمده و بخشی از نیاز آنها را رفع کند. تزریق امیدواری و ترویج برنامه‌ریزی در دل نهاد خانواده، بزرگ‌ترین کاری است که یک رسانه می‌تواند انجام بدهد. باید در سبد خانوار برای اوقات فراغت برنامه‌های مرتبط با بهره‌وری در نظر گرفته شود تا همگان در برنامه‌ریزی‌های کاری به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه، تفریح و سرگرمی را جدی بگیرند و دور هم جمع شوند. خانواده نیازمند فرهنگسازی درست در زمینه کاربرد تفریح‌های سالم در اوقات فراغت است و این امر جز با همیاری و هم‌افزایی مسئولان و مردم در کنار یکدیگر تحقق نمی‌یابد.