



ترجیح این است که به سمت تفریحات کم هزینه تر بروم و مثلاً به رفتن به یک قهوه خانه همراه با دوستان بسنده کنم. قهوه خانه ها هم همیشه پر است. انگار انتخاب خیلی از افراد شده است. قهوه خانه های خانوادگی گران تر از قهوه خانه هایی هستند که خانم ها و کودکان را راه نمی دهند.

خانم رضایی: من خودم صاحب سه فرزند هستم اما تفریح برای پسرهایم بیشتر ایجاد مسأله کرده تا برای دخترم. خب پسرها با دخترم انگار فرق می کنند. با توجه به چیزهایی که می بینم و می شنوم کسی به فکر تفریح جوان ها نیست. یک فضای تفریحی سالم را که کم هزینه باشد من سراغ ندارم. گاهی همراه با بچه هایم به کوه می رویم و این تنها تفریح خانوادگی ماست که واقعاً هم لذت بخش است اما کوه، تفریح آخر هفته است.

گاهی بچه نیاز دارند در روزهای میانی هفته هم بعد از کار و تلاش و درس تفریح کنند اما کجا بروند و چه کاری انجام دهند، همیشه برایمان سؤال است. دخترم دوره آشپزی را دو سال پیش گذراند اما باورتان می شود که برای تهیه نان اسنک و پنیر پیتزا و یک سری وسایل دیگر باید مدت زیادی معطل بمانیم که پولش را فراهم کنیم؟ دیگر حتی گاهی آشپزی هم سرگرمی به حساب نمی آید. قبلاً آشپزی و درست کردن غذای خاص برای خانواده، سرگرمی قشنگی برای من و دخترم بود.

آقا رضا: زمان جوانی ما، دوره های خانوادگی، رفتن به خانه مادری بزرگ و اقوام، دیدن یک فیلم در کنار اعضای خانواده، گردش های دسته جمعی آنقدر برای ما لذت بخش بود که اصلاً به تفریح کردن فکر نمی کردیم چون مدام درگیرش بودیم و هیچ چیز لذت بخش تر از آن برای ما نبود. اما این روزها دوره تفریح خانوادگی انگار گذشته است اصلاً دیگر چه کسی فرصت دارد به اینچور تفریحات فکر کند. الان دیگر همه بچه ها یک گوشی یا تبلت دستشان است و اگر از آنها بخواهیم که سری به پسرعمه یا دختردایی بزنند می گویند الان در تلگرام یا اینستاگرام باهاش صحبت کردم. همین تکنولوژی باعث شده نوع تفریح آدم ها هم تغییر کند. من انتظار ندارم که جوان من مثل گذشته های ما تفریح کند چرا که اقتضای این زمان چیز دیگری است.

پسرم همیشه می گوید من عاشق تفریحات مجازی هستم، نه خرج زیادی دارد و نه لازم است از خانه خارج شوی. همان طور که خیلی از چیزها طی این سال ها تغییر کرده خب مسلماً نوع تفریح افراد هم دستخوش تغییر شده است. دختر و پسر من بیشتر اوقات فراغت خود را در خانه می گذرانند. در واقع کمتر علاقه دارند برای سرگرمی و تفریح از خانه خارج شوند، مگر اینکه جایی دعوت باشند. به قول خودشان از تفریحات مجازی استفاده می کنند؛ نشستن پای کامپیوتر، گوشی و بازی با ایکس باکس. به نظر من تماشای فیلم

سالم تر از تفریحات بیرونی است. البته متأسفانه خود من هم بعضی اوقات که از کار روزانه خسته می شوم یا گشت و گذار در کانال های مختلف و خواندن مطالبی در مورد موضوعاتی که مورد علاقه ام هستند روحیه ام تغییر می کند و یک جور تفریح و سرگرمی برای من شده است.

امیرعلی که چهارده ساله است، ورزش والیبال را خیلی جدی دنبال می کند و این بازی تبدیل به تفریح جذابی برایش شده است. وی می گوید: تا قبل از اینکه وارد رشته والیبال شوم یا اصلاً ورزش کردن را شروع کنم، به محض اینکه وقت خالی پیدا می کردم همراه دوستانم می رفتیم بیرون، سینما، پارک اما بازی والیبال نگاه مرا نسبت به اوقات فراغت و تفریح کردن تغییر داد.

به نظر من ورزش، هم فال است و هم تماشا. یعنی با ورزش کردن هم بدن و روح سالمی داری و هم تفریح می کنی و شادایی. دیگر نیازی نیست مدام منتظر باشی دوستی یا فامیلی در شاد بودن

چرا که در طول روز تمام وقتش در اختیار خودش است. او معتقد است: بهترین تفریح کنار خانواده بودن است و در واقع منظور من این است که هر تفریحی را که می شود با خانواده انجام داد. آن وقت است که می توان گفت آن تفریح، تفریح جذابی است. قدم زدن به بهانه خرید کمی میوه، کوهنوردی، دوره های فامیلی و دوستانه و انجام بعضی از بازی های دسته جمعی همگی می تواند باعث شادایی و تفریح خانواده ام شود. در جمع همسالان و دوستان بودن هم اگر با شناخت و انتخاب درست انجام شده باشد، می تواند تفریح سالمی باشد. در خانواده من از هر دو نوع تفریح یعنی کنار خانواده و در جمع دوستان بودن جزو تفریحات سالم محسوب می شود و بعد از آن کاملاً شارژ می شوم.

آقای حسینی صاحب بوتیکی در شرق تهران است که حتی کسادی بازار و کسب و کار هم باعث نمی شود آخر هفته ها تفریح نکند. وی می گوید: تفریح

رفتن به باشگاه ورزشی، آموزش نقاشی یا موسیقی که من علاقه چندانی به هیچ کدام نداشتم اما والدینم مجبورم می کردند که حتماً یکی را انتخاب کنم و همیشه هم ترجیح من باشگاه بود چون حداقل هیجانش بیشتر است.

خانم محبی که تفریح سالم را تفریح خانوادگی می داند، می گوید: بهترین مصداق الگوی تفریح خانوادگی در بچگی ما برگزاری مراسم شب یلدا، روزهای مادر و پدر، دید و بازدیدهای فامیلی و رفتن به خانه مادربزرگ و پدربزرگ در آخر هر هفته بوده است، در حالی که طی این سال ها وابسته شدن فرزندان و حتی والدین به اینترنت و وسایل ارتباط جمعی، الگوی تفریح اعضای خانواده برای در کنار هم بودن، معنای خود را از دست داده است.

خانواده ها تک محور شده اند، یعنی در جمع بودن و کنار هم بودن کم رنگ شده است و شرایط زندگی و در واقع می شود گفت سبک زندگی ها به گونه ای شده است که خانواده ها به راحتی در کنار هم قرار

من در خانواده ای بزرگ شدم که از کودکی تفریح و سرگرمی برای تمام اعضای خانواده حکم غذا را داشت. یعنی حتماً پدر و مادرم هر از چند گاهی با دوستانشان به تفریح می رفتند حالا این تفریح یک دورهمی، رفتن به یک پیک نیک، رفتن به استخر، پیاده روی و سینما را شامل می شد. برای ما بچه ها هم تفریحاتی در نظر می گرفتند مثلاً رفتن به یک باشگاه ورزشی، آموزش نقاشی یا موسیقی



کردن از نان شب هم واجب تر است. زندگی بدون تفریح که زندگی نیست و تنها گذران عمر است. من در خانواده ای بزرگ شدم که از کودکی تفریح و سرگرمی برای تمام اعضای خانواده حکم غذا را داشت. یعنی حتماً پدرم و مادرم هر از چند گاهی با دوستانشان به تفریح می رفتند، حالا این تفریح رفتن به دورهمی، پیک نیک، استخر، پیاده روی و سینما را شامل می شد.

برای ما بچه ها هم تفریحاتی در نظر می گرفتند مثلاً

تفریح کردن همراهی ات کند. در خانواده ما مدل خاصی برای تفریح کردن وجود ندارد. پدر و مادرم که معمولاً اهل تفریح نیستند، خواهرم که از من دو سال بزرگ تر است میهمانی رفتن، دید و بازدید و گشت و گذار در طبیعت را تفریح می داند و حداقل هفته ای یک بار به دیدن دخترخاله ام و دوست دوران دبیرستانش می رود.

آقای مشیری شغل آزاد دارد. به همین خاطر معتقد است فرصت تفریح بیشتری دارد

بهبش بدهید یا اینکه یک مدلی را جلویشان بگذارید تا از رویش کاردستی درست کنند یا اگر می توانند نقاشی اش کنند. یا برایش موضوعی را مشخص کنید که بکشد و رنگ آمیزی اش کنند. یادتان باشد که اگر پازل یا نقاشی یا کاردستی را بدون بازی قبلی تان در اختیارش بگذارید، به بهانه های مختلف سرانگتان می آید و از شما کمک می خواهد و سعی نمی کند به حس مستقلانه اش اکتفا کند.

عادات، بر اثر تکرار و تمرین بدست می آید

الان که دارم با آرامش از این تجربه مادرانه ام حرف می زنم، باید بگویم که این آرامش اصلاً اتفاقی نبوده که یک شبه یا حتی مادرزادی در پسران من وجود داشته باشد. آنها هم مثل خیلی از پسرهای دور و برمان، بازگوش هستند و بازگوشی می کردند ولی تنها تفاوتش این است که مادری داشتند که نان آور بود و باید در خانه با طی ساعت ها نوشتن و خواندن، درآمدی بدست

می آورد. من هم روزهایی را سپری کرده بودم که آن قدر فشار سرصدا و تکالیف دو کودک دبستانی زیاد بود که بیشتر سفارشات کاری مانند تهیه گزارش و نوشتن مطلب را رد می کردم. ولی خود بچه ها، کم کم وقتی حساسیت کارهایم را دیدند، خیلی بهتر شدند، خیلی آرام تر شدند. طوری که از خیلی ها شنیدم که می گفتند «چقدر بچه هایم آرامند» یا «اگر بچه ما را داشتی نمی توانستی.»

نتیجه کارهایتان را به کودک نشان دهید

یکی از دلایل دیگری که فرزندان من، همکاری خوبی با من دارند، این است که همیشه نتیجه کارهای من را دیدند و خواندند. با اینکه خودشان اکثر مواقع شاهد گفت و گوهایی که با مسئولین برای موضوعی انجام می دادم بودند، ولی وقتی آن گفت و گو به چاپ می رسید، انگار کاملاً از موضوع بی خبرند، آنچنان محو خواندن مصاحبه و گزارش می شوند که همیشه برای خودم جالب بوده است.

ببینیم کتابی یا مطلبی بخوانیم شاید ساعت ها در موردش بحث و گفت و گو کنیم؛ بعد از چند سالی که این روند را ادامه دادم حالا متوجه شدم این عادت در بچه ها شکل گرفته و الگوی یک تفریح سالم نهاده شده است.

در کودکی هم برای بچه ها بازی هایی اختراع می کردم. مثلاً می گفتم می توانیم آخر هفته همه خانواده به ماهیگیری برویم، مهم نیست وسیله نقلیه ندارید یا هوای آسمانتان آلوده است و باید در خانه بمانید یا باران می بارد و نمی توانید با فرزندان کوچکتان به رودخانه بروید. اصلاً ممکن است نزدیک محل زندگی تان رودخانه ای هم نداشته باشد ولی می توانید ماهیگیری را در خانه انجام دهید.

مثلاً یک قابلمه بردارید و به فرزندتان بگویید به اندازه دو بند انگشت در آن آب بریزد. یک پلاستیک پر از در نوشابه، دوغ، روغن و آب معدنی را که از قبل جمع کرده اید بیابورید و در آب بریزید.

درهای رنگی، ماهی های شناور شما هستند. دور قابلمه بنشینید و هر کدام یک قلاب ماهیگیری بردارید. قلاب ها هم یک سیخ چوبی هستند که سرشان یک نخ بیست الی سی سانتی متری بسته آید و آخر نخ را هم به یک سنجاق قفلی گره بزنید.

سنجاق قفلی را باز و سوزنش را کمی خنک کنید و حالا توی آب به این طرف و آن طرف ببریدش تا سوزنش به لبه یکی از درها بگیرد و یک ماهی شکار کند. ماهی های توی آب که تمام شد، هر کسی تعداد صیدهایش را بشمرد و کسی که تعداد بالاتری جمع کرده بود را هم حسابی تشویق کنید و به او لقب «صیاد نمونه خانواده» بدهید. بعد همه، ماهی هایشان را به دریاچه بریزند و چوب های ماهیگیری شان را بردارند و باز سبد صیدهایشان را پر کنند.

پنج موشک کاغذی برای بچه ها درست کنید. اندازه و جنس کاغذ و شکل بال هر کدام را طوری انتخاب کنید که هر کدام موقع پرواز به صورت متفاوت عمل کنند. یکی تیز، صاف و دقیق برود، یکی را هر طور بیندازی، جلو نرود و پیش خودت برگردد.

یکی در هوا چند دور، دور خودش بچرخد و یکی هم انحراف به چپ داشته و آخری هم حساب و کتاب نداشته باشد و هر بار یک طور پرواز کند. تفاوت موشک ها هم در بزرگی و کوچکی کاغذی که انتخاب می کنید و سبکی و سنگینی کاغذ، مشخص می شود. اینکه برای بال های موشک، تا زدن را از کجایش شروع می کنید و اینکه سر بالش را تا می زیند که عمودی بشود یا خیر، همه اینها در شکل پرواز تأثیر دارد.

هر پنج موشک را یک بار بیندازید و پروازشان را به بچه ها نشان دهید، بعد هر کدام از بچه ها سه بار فرصت دارند هر موشک را امتحان کنند و نوع پرواز هر کدام را به خاطر بسپارند.

وقت امتحان و تمرین که تمام شد، هر کدام از ویژگی های بالا را بگویید تا بچه ها موشک شان را پیدا و بعد پرتاب کنند تا معلوم شود انتخابهایشان درست بوده است یا نه. هر انتخاب و پرتاب سه امتیاز دارد و کسی برنده است که بیشترین امتیاز را جمع کند.

بعد از این مرحله بچه ها باید کنار دیوار بنشینند و یک موشک را انتخاب کنند و طوری پرتاب کنند که از در اتاق رو به رد شود و بعد موشکی انتخاب کنند که سمت اتاق پرتاب کنند اما وارد آشپزخانه نشود

و همین طور تا آخر. تنوع پرواز موشک ها برای بچه ها جالب است و تلاش شان برای تغییر دادن شکل پرواز موشک ها با محکم پرتاب کردن و آهسته انداختن آنها دیدنی است.

موشک بازی شاید کمی پسرانه باشد اما دختر بچه ها هم پرواز را دوست دارند. مانند کودکی خود ما که پشت بالش ها سنگر می گرفتیم و وقتی پدرمان از مسجد برمی گشت، موشک بارانش می کردیم.

زبان انگلیسی را زود یاد می گیرند
یکی از دلایلی که باعث شد، پسران من تلاش کنند تا الفبای انگلیسی را از کودکی یاد بگیرند، ضعفی بود که مقابل دفترچه تلفن گوشی ام داشتند. وقت هایی که دستم بند نوشتن گزارشی بود- که اکثراً هم بند بود- و گوشی ام زنگ می خورد، از خودشان می خواستم که ببینند اسم چه کسی روی گوشه نوشته است. همین باعث شده بود که خیلی زود احساس نیاز کردند تا حداقل خواندن در انگلیسی را یاد بگیرند و در جواب به سؤال من، احساس ضعف نکنند.

همیشه قدران درک فرزندتان باشید
مدام از همکاری و همراهی شان پس از اتمام مرحله ای از کارتان، تشکر کنید. روند کار آن روزتان را برایش توضیح دهید. بگذارید بدانند که چه مقدار از کارتان را پیش بردید و او چقدر در این پیشبردتان نقش داشته است. بگذارید بدانند که ادامه مرحله کاری آن روزتان چه نقش مهم تری دارد. بگذارید کودکان توسط شما مدام مورد ستایش قرار بگیرد.

یکی از دلایل دیگری که فرزندان من، همکاری خوبی با من دارند، این است که همیشه نتیجه کارهای من را دیدند و خواندند. با اینکه خودشان اکثر مواقع شاهد گفت و گوهایی که با مسئولین برای موضوعی انجام می دادم، بودند، ولی وقتی آن گفت و گو به چاپ می رسید، انگار کاملاً از موضوع بی خبرند، آنچنان محو خواندن مصاحبه و گزارش می شوند که همیشه برای خودم جالب بوده است

