



# تفریح گزین

متأسفانه، به خصوص در گذشته، مردم این‌گونه فکر می‌کردند که تفریح کردن یک جور اتلاف وقت است. در تصورات دوران دانش‌آموزی‌مان، محصل خوب کسی بود که فقط سرش توی کتاب باشد. مهمانی، گردش و بازی را برای بچه‌های بی‌برنامه می‌دانستیم.

اما الان به تجربه دیده‌ایم که تفریح کردن سهم مهمی در موفقیت آدم‌ها، در عرصه‌های گوناگون زندگی، از جمله موفقیت‌های تحصیلی، شغلی و خانوادگی دارد. مثلاً بعد از اردویی خوب و به موقع، بچه‌ها تا مدتی بهتر و باانگیزه‌تر

قطعاً همه‌ی ما این‌گونه هستیم که پس از کار روزانه، روح و جسممان دچار خستگی می‌شود و به تجدید قوا نیاز می‌یابیم. به همین دلیل، هرشب کنار جمع خانوادگی‌مان، می‌کوشیم خستگی روحمان را رفع کنیم و با خواب کافی و راحت نیز خستگی جسممان را به در می‌کنیم. اما گاهی اوقات آن‌قدر فشار زندگی رویمان زیاد است که به همین سادگی و با یک گپ‌وگفت خانوادگی، مشکلمان حل نمی‌شود و کماکان احساس رکود، خستگی و یکنواختی می‌کنیم. در این‌گونه مواقع است که مهارت تفریح کردن به کارمان می‌آید.

درس می‌خوانند و ما معلم‌ها هم می‌توانیم با شناختی که از هر دانش‌آموز پیدا کرده‌ایم، رابطه و برخورد سنجیده‌تری با او داشته باشیم. البته به این شرط که آن اردو برای دانش‌آموزان واقعاً جنبه‌ی تفریحی داشته باشد و مقررات خشک و سخت‌گیری‌های داخل مدرسه در آن جا حاکم نباشد و معلم‌ها و مسئولان مدرسه، با حفظ احترام بین کوچک‌تر و بزرگ‌تر، بتوانند در کنار بچه‌ها به بازی و تفریح مشغول شوند و لحظاتی شاد برای خودشان و دانش‌آموزان ایجاد کنند.

## معنای تفریح

در مبحث تفریح کردن، شاید مهم‌تر از پی بردن به اهمیت این مسئله، دانستن معنای تفریح کردن است. تفریح، همان‌طور که از اسمش معلوم است، یعنی ایجاد حس شادی و نشاط در انسان، و این حس وقتی ایجاد می‌شود که دغدغه‌های روزمره‌مان را فراموش کنیم و ساعاتی لذت ببریم. اما بسیاری از تفریحات ما در این دوره و زمانه، این ویژگی را ندارد. ما مهمانی می‌دهیم تا اقوام و دوستانمان را ببینیم و از مصاحبت با آن‌ها لذت ببریم، اما غالباً به این هدفمان نمی‌رسیم، چون در مهمانی‌ها یا به مقوله‌ی تکراری تماشای سریال مشغولیم، یا پس از صرف یک وعده‌ی غذایی پرهزینه و پردردسر برای صاحب‌خانه، دو به دو کنار هم می‌نشینیم و از مشکلات و سختی‌های روزگار می‌گوییم. پس در پایان و پس از جدایی از یکدیگر، نه تنها احساس نشاط نمی‌کنیم، بلکه غمی بر غصه‌هایمان اضافه می‌شود. در این بین، بچه‌ها هم فراموش شده‌های مجلس هستند که باید آرام و بی‌صدا گوشه‌ای بنشینند یا به ناچار به صحبت‌هایی که اصلاً به درد آن‌ها نمی‌خورد، دل بسپارند. خوب، بسیار واضح است که این نوع مهمانی‌ها را، فرزندانمان تفریح تلقی نمی‌کنند و کم‌کم از آمدن به این گونه مراسم پرهیز می‌کنند.

البته این مشکل فقط به مهمانی اختصاص ندارد، ما برای کوه، پارک، ورزشگاه و سفر هم کوله‌بار مشکلاتمان را جا نمی‌گذاریم و با خود می‌بریم. در حالی که می‌شود به نسل بعدی آموزش دهیم که گاهی گذشته و آینده را فراموش کنند و فقط در حال زندگی کنند. به طور مثال، در همان اردوی دانش‌آموزی، اگر کسی خواست درباره‌ی امتحان فردا یا نمره‌های دیروز صحبت کند، مانع شویم و توضیح دهیم که جایگاه هر صحبتی کجاست.

در مرحله‌ی بعد، باید چگونه و چه‌قدر تفریح کردن را نیز بیاموزیم و آموزش دهیم. نوع و میزان تفریح کردن، به ویژگی‌های روحی، جسمی و حتی وضعیت مادی فرد بستگی دارد. برخی انسان‌ها بیشتر به تفریح نیاز دارند و بعضی کمتر. بعضی از سینما لذت می‌برند و برخی دیگر از ورزش یا معاشرت با دوستان و آشنایان.

مهم این است که بچه‌هایمان نوع و میزان نیاز خود به تفریح را بشناسند و متناسب با آن نیازها و شرایطی که دارند، برای اوقات خود برنامه‌ریزی کنند، نه این که مثلاً چون همه برای تفریح به شهر بازی می‌روند، من هم باید همان کار را بکنم. شاید حضور در هم‌چون فضایی، برای او نه تنها مفرح و شادی‌آور نباشد، بلکه عوارضی هم به دنبال داشته باشد.

## انواع تفریح

ما معلم‌ها می‌توانیم طیف وسیعی از انواع تفریحات را در شرایط متفاوت به بچه‌ها یاد دهیم و مهارت شاد شدن و رفع خستگی را به تجربه به دانش‌آموزان نشان دهیم. گاهی اوقات یک شوخی ساده در کلاس، انجام فعالیت فکری خارج از مقوله‌ی درسی، سرودن یک بیت شعر هر چند بی‌قافیه در کلاس ادبیات، خواندن یک کتاب جذاب در کتابخانه‌ی مدرسه، به دانش‌آموزان امکان می‌دهد که یاد بگیرند از هر فرصتی برای لذت بردن و تفریح کردن استفاده کنند. آن وقت است که جرئت می‌کنند در انشاهای تکراری تعطیلات را چگونه گذرانید، از سفر به روستای پدری، شب‌نشینی و بازی با هم‌سالان، درست کردن یک کار دستی ساده یا حتی هواکردن یک بادبادک و لذت بردن از اوج گرفتنش یاد کنند و تفریح را فقط در چند مورد مشخص و پرهزینه خلاصه نکنند. نکته‌ی بسیار مهم دیگر که معلمان حین آموزش‌های رسمی، یا در اردوهای دانش‌آموزی می‌توانند آموزش دهند، این است که تفریح کردن ما نباید به قیمت آزار رساندن به دیگران باشد؛ حالا چه در مدرسه، چه در خانه و چه در اماکن عمومی. وقتی مرتب به بچه‌ها در مورد رعایت حقوق دیگران گوشزد کنیم، شاید دیگر صدای بلند موسیقی یک جوان در کوهستان یا کنار دریا یا حتی در خانه، آرامش دیگران را بر هم نزند. یاد بگیریم، در عین حالی که خودمان لذت می‌بریم، مانع آسایش دیگران نشویم.

موضوع تخریب طبیعت هم با وجود تمام آموزش‌ها، باز جای آموزش و کار دارد. هنوز هم دیدن سواحل و کوه‌ها و جنگل‌های باشکوه ایران عزیز در میان انبوهی از زباله‌های غیرقابل بازیافت، موضوعی عادی و البته تأسف بار است. قطعاً تذکر و توضیح برای دانش‌آموزان و فرزندانمان از همان کودکی، تبدیل به یک عادت برای آن‌ها و ایجاد یک فرهنگ در جامعه می‌شود.

در انتها هیچ کدام یادمان نرود و مرتب به یاد فرزندانمان بیاوریم که هر چند برای پیشرفت در امور جدی زندگی، نیاز داریم گاهی زیاد آن را جدی بگیریم و تنها به فکر لذت بردن باشیم، اما تفریح هدف زندگی نیست و ما کار نمی‌کنیم تا هزینه‌های تفریح‌کردنمان را در آوریم، بلکه تفریح وسیله‌ای است برای بالا بردن کارایی، رشد و تعالی ما در زندگی دنیوی و اخروی.



تفریح وسیله‌ای است  
برای بالا بردن کارایی،  
رشد و تعالی ما در  
زندگی دنیوی و اخروی