

مقدمه

اوقات فراغت بخشی عمده از اوقات فرزندان ما را در ایام تابستان تشکیل می‌دهد و ملاحظه می‌شود که برخی از والدین باچالش‌های جدی در نحوه برخورد با آن مواجه‌اند و برخی نیز احساس سردرگمی می‌کنند. به خاطر دارم در ایامی که در کانون اصلاح و تربیت به امر مشاوره اشتغال داشتم، در فصل تابستان، که بر اوقات فراغت کودکان و نوجوانان افزوده می‌شد، میزان بزهکاری نیز در میان برخی از آنان فزونی می‌یافت؛ اما والدینی که در

افزایش جذابیت خانواده در فصل تابستان

دکتر محسن ایمانی
استادیار دانشگاه تربیت مدرس

۶۴
پیوند

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
تابستان ۱۳۸۶
شماره ۳۳۳ - ۳۳۲ - ۳۳۰

۱- افزایش زمان استراحت

استراحت برای تمدد اعصاب و ایجاد آرامش در فرزندان امری لازم است. این امر به ویژه در اوایل فصل تابستان برای آنها ضروری تر می‌باشد، زیرا در ایام امتحانات، بچه‌ها فشارهای زیادی را تحمل کرده‌اند. پس باید ترتیبی اتخاذ کرد که آنها پس از خواندن نماز صبح، به استراحت بپردازند. به عبارت دیگر، ایرادی ندارد که مقداری طولانی‌تر از روزهای مدرسه استراحت کنند. در این مواقع نباید آنان را با فشار و تندی از خواب بیدار کرد. البته باید توجه داشت که آنها شب تا دیروقت بیدار نباشند و وقت خود را صرف تماشای تلویزیون یا فیلم‌های دیگر نکنند. چرا که کاهش زمان استراحت موجب افزایش پرخاشگری در آنان می‌گردد و بدین ترتیب فضای خانه، ناامن و ناآرام می‌شود.

۲- افزایش ارتباط‌های بین فردی

به طور معمول به دلیل مشغول بودن فرزندان به انجام تکالیف درسی در طول سال تحصیلی، فرصت‌های کمتری برای گفت و شنود با فرزندان وجود دارد و اگر شما بخواهید با آنان صحبتی بکنید، دانش‌آموزان درسخوان سریعاً جبهه می‌گیرند و می‌گویند که ما درس داریم و فرصتی برای برقراری ارتباط‌های کلامی اختصاص نمی‌دهند. اما باید کوشید که در ایام تابستان ارتباط بین فرزندان و نیز ارتباط بین والدین و فرزندان افزایش یابد. بهتر است که پدر تلاش کند در ایام تابستان زودتر در خانه حضور یابد تا زمینه چنین ارتباط‌هایی بیشتر فراهم شود. ولی باید گفت وگوها موجب ایجاد آرامش، الفت و همدلی در بین اعضای خانواده بشود و فرزندان فرصتی برای تخلیه هیجانی و پالایش روانی داشته باشند. یعنی حرف‌های ناگفته در طول سال تحصیلی را، که متراکم شده است، به راحتی

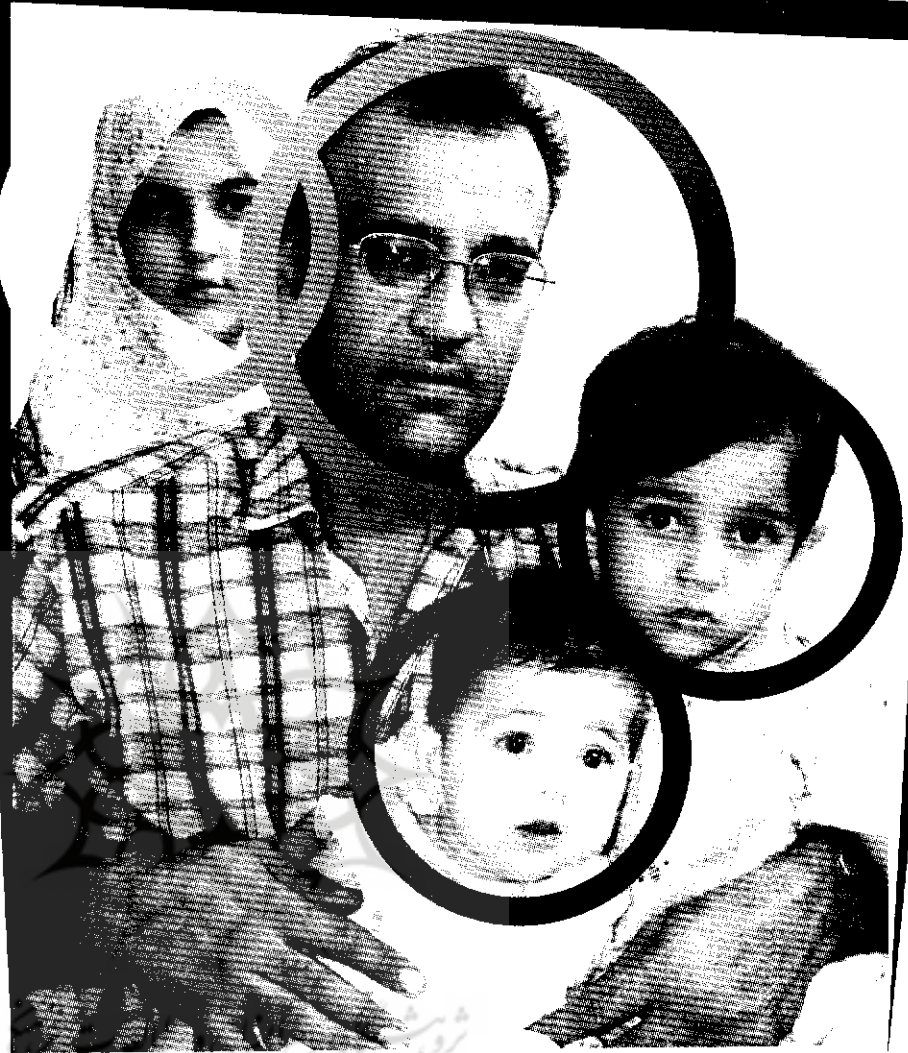
تابستان در فکر غنی‌سازی اوقات فراغت فرزندان خود بوده، برای مشغولیت‌های سازنده آنان تلاش می‌کردند، فرزندان‌شان به مراتب کمتر دچار بزهکاری می‌شدند و از این گروه به ندرت کودک یا نوجوانی در کانون اصلاح و تربیت حضور پیدا می‌کرد. حتی کسانی که در کانون به فراگیری حرفه‌ای می‌پرداختند و اوقات خویش را به طور سازنده پر می‌کردند، کمتر موجبات اذیت و آزار دیگران را فراهم می‌کردند، اما کودکان یا نوجوانانی که به تحصیل نمی‌پرداختند و علاقه‌ای به فراگیری کار و حرفه نیز نداشتند، بیشتر برای دیگران دردسر می‌آفریدند یا به فعالیت‌های تخریبی جزئی روی می‌آوردند. لذا به منظور پیشگیری از هر گونه آسیب‌زایی فرزندان در ایام تابستان، والدین باید به فکر غنی‌سازی اوقات فراغت آنان بوده، خانواده‌های جذاب را سامان بخشند، و بدین ترتیب مانع پرسه‌زدن کودکان و نوجوانان در کوچه و خیابان شده، با این کار جلوی انجام فعالیت‌های احیاناً نامناسب آنان را بگیرند و با ایجاد مشغولیت‌های سالم؛ سلامت روانی، اخلاقی و اجتماعی آنان را زمینه‌سازی کنند.

راه‌کارهایی برای افزایش جذابیت در خانواده

منظور از ایجاد جذابیت، فراهم کردن زمینه‌های کشش و جذب بیشتر به سوی خانه و خانواده است؛ بدان سان که آهن‌ریا براده‌های آهن را به سوی خود می‌کشاند. اگرچه خانواده مطلوب همیشه باید از جذابیت برخوردار باشد، اما با توجه به نکاتی که در مقدمه ذکر آن رفت، باید در ایام تابستان برای افزایش جذابیت خانواده اقدامات جدی‌تری به عمل آورد تا وضع و حال خانه و فعالیت‌های درون و بیرون آن دستخوش تغییراتی بشود و برای فرزندانمان جالب و مورد توجه باشد.

احساس آرامش می‌کنند؛ مشروط بر این که محیط خانواده، خود محیطی ناامن و اضطراب آفرین نباشد. اگر در طول سال تحصیلی اصطکاک‌هایی بین والدین و فرزندان بر سرانجام تکالیف درسی وجود داشت، اینک زمینه‌های آن چالش‌ها و درگیری‌ها از میان رفته است و دانش‌آموزانی که سال تحصیلی را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اند باید بتوانند از مواهب تابستانی آرام برخوردار شوند و آنها که باید در امتحانات تجدیدی شرکت کنند نیز با برخورداری از محیطی امن و آرام بهتر می‌توانند به موفقیت در تحصیل و امتحان دست یابند. به هر حال برای هر دو گروه باید محیطی امن و به دور از اضطراب فراهم آورد. اضطراب، مادر بیماری‌های روانی است و روان و جسم آدمی را فرسوده و خسته کرده، او را برای ابتلا به بیماری‌های دیگر روانی آماده می‌سازد. یافته‌ها حکایت از آن دارند که در هر بیماری روانی که درمانگر اضطراب را کاهش داده است،

از شدت آن بیماری نیز کاسته شده است. به هر حال وجود آرامش در خانواده در فصل تابستان، راه بازگشت به مدرسه، همراه با انرژی فراوان را هموار می‌نماید. البته گاه شیطنت‌های فرزندان در فصل تابستان در خانه یا بیرون از آن موجب شده است تا برخی از والدین نسبت به تنبیه و ضرب و شتم آنان اقدام کنند. آنها بدین ترتیب فرزندان خود را از چشیدن حلاوت تابستانی جذاب و دلنشین محروم نموده، آنان را با خستگی روانی و ناتوانی روحی راهی مدرسه می‌کنند و موجبات تلاش کمتر ایشان را در سال تحصیلی بعد فراهم می‌سازند.



بیان نمایند، یا مسائلی را که در ذهن آنها لاینحل باقی مانده است مطرح کنند و به کمک والدین به راه‌حل‌های مناسبی دست یابند. به هر حال اگر روابط بین فردی خوب و مناسب صورت بگیرد، سلامت و بهداشت روانی اعضای خانواده تأمین می‌گردد و بالعکس.

۳- ایجاد آرامش در خانواده

با فرا رسیدن تابستان، اضطراب و دلهره‌های ناشی از امتحان و نگرانی‌های ناشی از حضور در مدرسه، که در عده‌ای از دانش‌آموزان ملاحظه می‌شود، کاهش می‌یابد و آنها که دچار «هراس از مدرسه» اند،

۴- اجرای عدالت در بین دختران و پسران

عده‌ای از دختران از فرارسیدن فصل تابستان محزون و غمگین می‌شوند و علت این امر افزایش کارهای خسته کننده آنها در خانه می‌باشد. برخی از آنها در مراکز مشاوره چنین اظهار می‌دارند: «هنوز از خستگی درس‌ها و امتحانات، رهایی نیافته‌ایم که در دام کارهای فراوان خانه گرفتار می‌آییم». ضمن این که به آنان توصیه می‌شود در امور منزل به مادر خود کمک کنند، باید به والدین نیز یادآور گردید که بیش از حد کار و وظیفه به دختران خویش محول نکنند و حد طاقت و زمان استراحت تابستانی آنها را در نظر بگیرند. دختری در مرکز مشاوره می‌گفت: «خوشا به حال پسرها، چون با فرارسیدن تابستان کاملاً آزاد و رها می‌شوند و از صبح تا شب به بازی می‌پردازند، اما بیچاره من که مدام باید در خانه کار کنم. صد رحمت به سال تحصیلی!! اگرچه در طی سال تحصیلی نیز در کارهای منزل به مادر کمک می‌کنم، اما با فرارسیدن فصل تابستان که فصل استراحت ماست، کارها و وظیفه‌هایم دو برابر می‌شود و وقتی از مادر می‌خواهم که به برادرم بگوید او نیز به ما در امور منزل کمک کند، به جای گفت‌وگو با او و توجیه وی، بر سرم داد می‌کشد و می‌گوید: «او پسر است. کدام پسری ظرف می‌شوید و اتاق جارو می‌کند؟ پسرها از این کارها خوششان نمی‌آید و این جور کارها را انجام نمی‌دهند». من، هم از این احساس تبعیض رنج می‌برم و هم از نگرش غلط مادر که به جای متقاعد کردن برادرم، بر سرم داد می‌کشد و فریاد می‌زند. در نتیجه هم باید کار بیشتری انجام بدهم و هم بیشتر مورد اعتراض مادر واقع شوم. گاهی اگر کمترین تعللی صورت بگیرد، او شکایت مرا به پدر می‌کند و آن وقت هر دو با هم سرم داد می‌کشند و می‌گویند: «دختره تنبل، تابستان هم نمی‌خواهی کار بکنی؟! این در حالی است که فریادهای همراه با شادی برادرم که مشغول بازی فوتبال در کوچه‌هاست، گوش فلک را کر می‌کند و نه پدر و نه مادر، هیچ

کدام نه با او کاری دارند، نه به او اعتراض می‌کنند و نه به وی چندان وظیفه‌ای محول می‌کنند». جالب این است که پدر و مادر هر دو در این مورد هماهنگ و متحد عمل می‌کنند.

مراد من از بیان این خاطره آن است که تأکید کنم در بین فرزندان خود در ایام تابستان، باید عدالت را رعایت کنیم. قرآن می‌فرماید: «اعدلوا هو اقرب للتعوی». یعنی عدالت را رعایت کنید که به تقوا نزدیکتر است. اگر در محیط خانوادگی عدالت موج بزند و احساس تبعیض از میان برود، آن خانواده جذاب و دلپذیر است.

شهره‌یز از افراط در بهره‌گیری از رسانه‌های جمعی و کامپیوتر

گاه در فصل تابستان، که فصل آرامش و فراغت است، افراط کاری‌های فرزندان باعث سلب آرامش از فضای خانوادگی می‌گردد و برخی از والدین برای رهایی از دردسرهای فرزندان، آنها را به استفاده بیشتر از رسانه‌هایی مانند تلویزیون یا اینترنت تشویق و ترغیب می‌کنند. باید توجه داشت که استفاده زیاد از تلویزیون و کامپیوتر می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در فرزندان بشود. وقتی که صدای چنین وسایلی بلند باشد، سر و صدای زیاد می‌تواند موجب بروز پرخاشگری گردد. اگر از فیلم‌های جنایی یا پلیسی بهره بگیرند، امکان فراگیری خشونت در آنها افزایش می‌یابد، زیرا استفاده از سی‌دی‌هایی که در آنها خشونت و رفتارهای خشن به نمایش گذاشته می‌شود، عصبانیت و پرخاشگری کودکان و نوجوانان را در پی دارد و این امر مانعی جدی بر سر راه تحقق جذابیت در فضای خانواده است. انجام بازی‌های رایانه‌ای خشن و شلیک مداوم گلوله‌ها نیز مزید بر علت می‌شود. یافته‌ها حکایت از آن دارند که استفاده زیاد از رایانه موجب چاقی بیشتر فرزندان، افزایش گاز کربنیک و کاهش اکسیژن در بدن آنان می‌گردد. هم چنین ممکن است مبتلا

امام چهارم (ع)، حضرت سیدالسااجدین، فرموده‌اند: « صله رحم کنید تا خداوند بر میزان عمر شما بیفزاید». مرحوم علامه طباطبایی (ره) در تفسیر المیزان می‌فرماید که مشیت الهی چنین است و بر این امر تعلق گرفته است، تجربه کنید تا ثمره آن را بیابید.

در مباحث مربوط به خانواده درمانی (Family therapy) نیز صاحب نظران بر این امر تأکید فراوان داشته‌اند، چنان‌که خانم ستیر (SATIR)، که از سنت‌گرایان است، یکی از چهار مشخصه مهم خانواده‌بالنده را پیوند با اجتماع (Link to society) دانسته است که ارتباط با فامیل می‌تواند مصداقی از آن باشد و نیز ناتان آکرمن (Ackerman) که او را پدر خانواده درمانی می‌خوانند، می‌گوید: خانواده از طریق شرکت در مراسم، مناسک، جشن‌ها و سوگواری‌ها به سلامت روانی خود کمک می‌کند که به آن شفا بخشندگی خانواده (Family Healing) می‌گویند. او معتقد است که این امر همواره در طول تاریخ بشر همراه وی بوده است. به عنوان مثال: وقتی که مرد خانواده از راه می‌رسد، خانم به او می‌گوید: دل ما گرفته است، ما را به یک میهمانی ببر. او هم اجابت می‌کند و همگی با هم به راه می‌افتند و به خانه یکی از اقوام و بستگان می‌روند. به محض ورود به آن خانه، خانم و آقای که میزبان‌اند به استقبال آمده، می‌گویند: چقدر خوب شد که آمدید، دل ما هم گرفته بود. سپس با هم به بحث و گفت‌وگو می‌پردازند و برای هم درد دل می‌کنند. در این جا نیز پالایش روانی^۲ صورت می‌گیرد و از فشارهای روانی هردو خانواده کاسته می‌شود. لذا گفته‌اند: «چه خوش بود که بر آید ز یک کرشمه دوکار». با کم شدن فشارهای روانی، سیستم ایمنی بدن کارایی بهتری پیدا می‌کند و سلول‌های قاتل طبیعی (Natural killer cells) با پتانسیل بهتری به فعالیت می‌پردازند و با میکروارگانیزم‌های مخرب بهتر مقابله می‌نمایند. بدین ترتیب، سلامت جسمانی و سلامت روانی افراد در خانواده تأمین می‌گردد، و وجود سلامت جسمانی و روانی به صورت توأمان در خانواده،



به کاناتونیای رایانه‌ای شوند و از همه مهمتر این که خطر اعتیاد به اینترنت آنها را تهدید می‌کند. این امر در مورد کودکانی بیشتر مصداق دارد که از هوش عاطفی مطلوب برخوردار نیستند. خطر دیگر این است که روابط اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی آنان از رشد کافی برخوردار نمی‌شود. زیرا آنها به جای ارتباط با دیگران، ارتباط خود را به طور عمدی با رسانه برقرار می‌کنند. پس باید تربیتی اتخاذ نمود که فرزندان بتوانند با دیگر اعضای خانواده، دوستان و بستگان ارتباط خوب و کافی داشته باشند و از این طریق خانواده را جذابتر کرد.

۶- توسعه روابط فامیلی

اگر بر چگونگی گذران اوقات سال تحصیلی مروری داشته باشیم، به خوبی در می‌یابیم که برخی از خانواده‌ها یا تعداد قابل ملاحظه‌ای از آنها، در ایام امتحانات، کودکان و نوجوانان را از دید و بازدید فامیلی محروم می‌کنند یا در چنین ایامی کمتر به صله ارحام توجه دارند و برخی نیز در طول سال تحصیلی فرصت کمتری به این کار اختصاص می‌دهند. این خلاء باید در فصل تابستان پر شود و به نحوی جبران مافات گردد.



بر میزان جذابیت آن می‌افزاید.

۷- سیر و سفر

فعالیت دیگری که در تابستان بر میزان جذابیت خانواده می‌افزاید، سیر و سیاحت است. یکی از مشکلاتی که فضای خانواده را یکنواخت کرده، از میزان جذابیت آن می‌کاهد؛ در نظر نگرفتن هزینه سفر در سبد هزینه های خانوار است. بارها در اتاق مشاوره شاهد آن بوده‌ام که افرادی که سفر نکرده‌اند، سخت از این موضوع گله‌مند بوده، احتمال ابتلا به افسردگی در آنها افزایش می‌یابد؛ آنهایی که مصداق این بیت از اشعار سعدی‌اند:

بگفت از پس چار دیوار خویش

همه عمر نهاده‌ام پای پیش

پس باید برای بردن خانواده به سفر برنامه‌ریزی کرد و قدمی برداشت. اگر در آمد خانواده‌ای کافی نیست، می‌توان سفری در اطراف شهر در نظر گرفت و ساعاتی را در کنار سبزه و رودی گذرانید یا این که اعضای خانواده را به صحرا و باغی برد که عموم مردم از آن استفاده می‌کنند. لذا گفته‌اند:

ابنای روزگار به صحرا روند و باغ

صحرا و باغ زنده دلان کوی دلبراست

باید ترتیبی اتخاذ کرد که بچه‌ها بتوانند به بازی بپردازند و در پرتو آن احساس شادی کنند تا موجبات دل خوشی آنان فراهم گردد. قرآن کریم می‌فرماید: قل سیروا فی الارض. ای پیامبر به مردم بگو که در روی زمین به سیر و سیاحت بپردازند.

بنابراین، سفر به دلیل زمینه‌سازی کردن برای ایجاد تنوع در خانواده، فراهم کردن بازی و شادی برای کودکان و نوجوانان و نیز فراهم کردن فرصتی برای کامیابی و پختگی، می‌تواند عامل خوبی برای ایجاد جذابیت در خانواده باشد.

در جمع بندی مباحث باید متذکر شویم که اگر خانواده‌ای ویژگی های هفت گانه پیش گفته را دارا باشد، از جذابیت نسبتاً خوبی برخوردار است. البته یک خانواده جذاب ویژگی های دیگری نیز دارد که پرداختن به آنها مجال دیگری می‌طلبد.

پی‌نوشت‌ها:

1- School phobia

۲- سوره مائده، آیه ۸

3-Catharsiss

۴- سوره انعام، آیه ۱۱

فهرست منابع:

- قرآن کریم.
- لسی، جی هی (۱۳۷۴). روان درمانی خانواده. ترجمه باقر ثنایی. تهران: انتشارات امیر کبیر.
- ساروخانی، باقر (۱۳۷۰). جامعه شناسی خانواده. تهران: انتشارات سروش.
- فرهنگسی، علی اکبر. ارتباطات انسانی. تهران: انتشارات رسا.
- سعدی، شیخ مصحح الدین، گلستان.
- غفاری، مسعود (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه در کاهش کناره‌گیری اجتماعی و کاربری اجباری اینترنت در کاربران آن. پایان نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبائی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.