



گفت‌وگو از: محمدحسین دیزجی
محمد قهرمانی خرم
متخصص روان‌شناسی، روان‌درمانگر

تفریح اتلاف وقت نیست

در روزگاری که ما دانش‌آموز بودیم و تابستان و تعطیلی مدرسه‌ها از راه می‌رسید، اوقات فراغت در یک سلسله‌فعالیت‌های محدود، مثل فوتبال در کوچه و خیابان، دوچرخه‌سواری و دورهمی‌های دوستانه خلاصه می‌شد. اما این روزها که اینترنت بخش مهمی از زندگی همه ما را دربر گرفته است، اوقات فراغت شکل و تعریف دیگری دارد. بخواهیم یا نخواهیم باید برای این فراغت برنامه‌ای داشته باشیم تا آن را چنان به سرانجام برسانیم که وقتی به پشت سر خود نگاه می‌کنیم، حس ضرر و پشیمانی نداشته باشیم.

در همین ارتباط به دیدار دکتر محمد قهرمانی خرم، متخصص روان‌شناسی، روان‌درمانگر، نویسنده، مترجم، سخنران و عضو «سازمان نظام روان‌شناسی ایران» رفتیم و پرسش‌هایی را با او در میان گذاشتیم. دکتر قهرمانی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی و دکترای خود را از دانشگاه میسور هندوستان دریافت کرده است. شرح این گفت‌وگو را با هم می‌خوانیم.

چه تعریفی از اوقات فراغت دارید؟

همان‌طور که می‌دانید تعریف‌های زیادی از اوقات فراغت شده است. ابتدا باید مفهوم واقعی اوقات فراغت را پیدا کنیم. اگر بخواهیم اوقات فراغت را به‌طور ساده تعریف کنیم باید بگوییم این اوقات شامل زمان‌هایی است که ما فعالیت‌ها و کارهای خودجوش و آزاد داریم

آرنولد لازاروس، نویسنده کتاب «چهل فکر سمی» در کتاب خود می‌گوید: «آیا واقعاً استراحت و تفریح در اوقات فراغت اتلاف وقت است؟ متأسفانه همه پدر و مادرها از ما می‌خواهند کاری بکنیم که بچه‌های آن‌ها به جای بازی، تفریح و لذت‌بردن، دنبال کلاس زبان و یادگیری رایانه باشند.»

اما ایشان این‌طور توضیح می‌دهد که استراحت و تفریح برای بازتوانی (ریکاوری) بدن و افزایش تمرکز و توجه و بالا بردن توانایی یادگیری خیلی می‌تواند کمک کند حتی توصیه می‌کند که یادگیری همراه با خنده و شوخی و تفریح باید باشد تا میزان فراگیری بالاتر برود. بنابراین اولین نکته‌ای که ما باید به پدران و مادرها بگوییم این است که اوقات فراغت باید به بهترین نحو باشد به‌طوری که در آن، فعالیت‌هایی را بکنیم که تقریباً آزادانه و بدون احساس اجبار و همراه با لذت بردن باشد و خود فرد آن را انتخاب کند نه اینکه ما برای



اصولاً لذت بردن در اوقات فراغت به چه معناست. آیا هر چیزی که به ما لذت می‌دهد را باید انجام بدهیم؟

خیر این طور نیست. روان‌شناسان معتقدند که فعالیت‌های لذت‌بخش هر کاری می‌تواند باشد اما به شرطی که به خودمان و دیگران آسیب جسمی و روانی وارد نکند. به‌طور مثال اگر قرار باشد شما به کسی آسیب بزنید یا وسایل او را بشکنید و از این کار لذت ببرید این کار مورد پذیرش نیست و در واقع لذت آزارگونه تعریف می‌شود. من مراجعه کننده جوانی داشتم که با زخم روی بدنش کلنجار می‌رفت و پوست دستش را می‌کند. این کار ریشه‌اش برمی‌گردد به تعارضات گذشته و اضطراب‌هایی که او در سال‌های قدیم داشته است. در واقع این بچه دچار خود آزارگری شده و متأسفانه خودش را اذیت می‌کرد. پروفیسور ریکاردو اف موزر در کتاب درمان افسردگی می‌گوید: لازم نیست برای تفریح خرج زیادی انجام بدهیم بلکه می‌توان یک فعالیت ساده مثل صحبت کردن با یک دوست و یا دیدن یک مجله و حتی دیدن یک فیلم یا انجام یک ورزش را تفریح دانست به شرط آنکه به خودت و دیگری آسیب جسمی و روانی وارد نشود. نکته مهم اینجاست که اصلاً قرار نیست در انجام این کار شما یک چیزی را هم یاد بگیرید متأسفانه بسیاری از پدر و مادرها به روان‌شناسان و مشاوران می‌گویند بچه ما در لذت بردن باید یک چیزی را هم یاد بگیرد در حالی که چنین نیست.

همان‌طور که لازاروس می‌گوید در تفریح و استراحت حتماً نیازی نیست که یک یادگیری وجود داشته باشد. همین اندازه که تجدید قوا می‌شود و از فضای کار یا درس فاصله می‌گیرد و حالش بهتر شود خوب است.

او انتخاب کنیم. لذا تفریح و استراحت اتلاف وقت نیست و خیلی‌ها فکر می‌کنند که بچه باید در این زمان یک چیز را یاد بگیرد در حالی که این طور نیست.

حال سؤال اینجاست که ما چطور باید برای اوقات فراغت بچه‌ها برنامه‌ریزی کنیم؟

همان‌طور که می‌دانید ما می‌توانیم اوقات فراغت را به دو شکل بگذرانیم. یکی اینکه منفی و منفعلانه باشد که ما هیچ کاری انجام ندهیم و فقط بخوریم و بخوابیم و در گوشی تلفن همراه پرسه بزنیم و چیزهایی که شما می‌دانید و می‌بینید را دنبال کنیم. اما شکل دوم به این نحو است که ما اوقات فراغت را به‌طور مثبت و بهینه بگذرانیم. همان‌طور که ابتدا عرض کردم اوقات فراغت باید شامل فعالیت‌های لذت‌بخش، خودجوش و کاملاً آزادانه و با اختیار فرد باشد و در آن اجباری وجود نداشته باشد و فرد خودش آن را به‌دلخواه انتخاب کند. حالا با این تعریف ما می‌توانیم برای فرد مشخص کنیم که تو خودت می‌توانی این را برای خودت برنامه‌ریزی کنی. به‌طور مثال شرکت در کلاس‌های هنری سفالگری، نقاشی، کارهای دستی، کلاس‌های ورزشی (منظور هر ورزشی است که دوست دارد احتمالاً نه ورزشی که ما می‌خواهیم) را پیشنهاد بدهیم. همچنین برخی گردش و تفریح‌ها مثل رفتن به اماکن دیدنی شبیه موزه‌ها، طبیعت و مسافرت همراه با خانواده یا همراه با دوستان خودشان را انتخاب کنند. همچنین شرکت در برنامه‌های تفریحی مثل نمایش‌های کمدی، نمایش‌های آموزشی و خیلی چیزهای دیگر را انتخاب کنند. البته والدین باید یک نظارت و از راه دور، روی این ماجرا در حوزه همسالان داشته باشند.

اصولاً ما برای درس، کار و سایر فعالیت‌ها در زندگی برنامه‌ریزی می‌کنیم. آیا به نظر شما برای اوقات فراغت هم می‌تواند برنامه‌ریزی داشت؟

بله می‌توان برنامه داشت. ما باید به بچه‌های خودمان یاد بدهیم که برای هر چیزی در زندگی باید برنامه داشت. من اصولاً در سخنرانی‌هایی که برای والدین در مدارس دارم این نکته را یادآوری می‌کنم که باید حواسمان جمع باشد و در اوقات فراغت مانند تعطیلات، اعیاد و حتی عزاداری‌ها که مدرسه یا شهر تعطیل است، برنامه‌های ما نباید به هم بخورد. یعنی وقتی همیشه ساعت ۷ صبح بیدار می‌شویم در تعطیلات هم باید این نکته را رعایت کنیم. یادمان باشد که برنامه نباید تغییر کند و در تعطیلات و فراغت تنها نوع برنامه عوض می‌شود. لذا در این مورد همیشه توصیه می‌کنم باید تعادل را در اوقات فراغت رعایت کنیم و بچه‌ها از این تعطیلات لذت ببرند. آن‌ها باید هم تفریح کنند و لذت ببرند و هم اگر میسر بود یک آموزشی را هم در تعطیلات برای خودشان داشته باشند. همان‌طور که می‌دانید ما در زندگی یک برنامه‌های ثابت داریم مثل خوابیدن، بیدار شدن، غذا خوردن و سایر فعالیت‌ها که به‌طور مستمر انجام می‌شود. اما برخی فعالیت‌ها ثابت نیست و حالت متغیر دارد مثلاً ما در تابستان مدرسه نمی‌رویم یا زمانی که امتحان داریم کلاس درس نداریم.

بهره می‌برد اشکالی ندارد اما نکته اینجاست که برخی بچه‌ها دنبال بازی‌های کشتن و تیراندازی و امثال آن می‌روند. این بازی‌ها مناسب نیست. از طرف دیگر وقت زیاد گذاشتن برای بازی حتی بازی خوب فکری هم مناسب نیست. باید یک محدوده داشت. بنابراین ما ابتدا باید بدانیم که فرزندمان کاربر سالم است یا خیر.

آیا این تشخیص نشان و علامت‌ها هم دارد؟

بله. وقتی استفاده فرزند ما از اینترنت و بازی‌ها خیلی بالا باشد این نشانه کاربر ناسالم بودن است. البته منظورم این نیست که وقتی در دوران مدرسه بچه‌ها باید برخط باشند آن را هم به‌عنوان استفاده از اینترنت برای تفریح تلقی کنیم. برای مثال وقتی در یک هفته بیش از ۷ یا ۸ ساعت زمان خود را صرف بازی و چرخیدن در اینترنت کنیم این می‌تواند یک نشانه باشد. همچنین وقتی که اینترنت قطع می‌شود یا گوشی خود را در منزل کسی یا جایی جا می‌گذاریم و دچار بی‌قراری می‌شویم، این هم خودش نوعی نشانه است. و یا اینکه سر مدت زمان استفاده از اینترنت با اطرافیان چانه می‌زنیم. مثلاً بچه شما نمی‌گوید من نیم‌ساعت است که دارم بازی می‌کنم در حالی که یک ساعت است در اینترنت می‌چرخد. این‌ها خودش نشانه است. در چنین مواقعی فرد به پنهان کاری یا دروغ رو می‌آورد.

لطفاً در این رابطه یک مثال بزنید.

برای نمونه باید عرض کنم بچه‌ها در طول بهار مثلاً از ۱۵ فروردین تا نیمه خرداد، کلاس و درس و امتحان دارند. ولی برای سایر روزها بحث درس به‌طور رسمی شاید تعطیل باشد. لذا ما باید به فرزندمان یاد بدهیم که در مدت تعطیلات علاوه بر برنامه‌ریزی در حوزه تفریح و لذت بردن بهتر است برنامه‌هایی را هم برای مرور یادگیری داشته باشیم و فراگیری را به‌طور کامل رها نکنیم.

آیا در این رابطه می‌توان یک سری اقدامات پیشگیرانه هم داشت تا بتوان استفاده از اینترنت، رایانک، تلفن همراه و غیره را در مسیر درست هدایت کرد؟

بله قطعاً در این رابطه باید اقدامات پیشگیرانه داشته باشیم. یادمان باشد که برای پیشگیری در هنگام خرید هر وسیله و ابزاری باید ابتدا کاربرد صحیح از آن وسیله را خودمان یاد بگیریم و بعد آن را به فرزندمان هم آموزش بدهیم. همچنین برای این کار یک قوانینی را مدنظر داشته باشیم، یعنی به او یاد بدهیم که این وسیله چطور می‌تواند به‌طور سالم مورد استفاده قرار بگیرد و در چه جاهایی دارای مضراتی هم هست. درباره نحوه استفاده و زمان استفاده از آن هم باید با فرزندمان صحبت کنیم و به توافق برسیم. برای این کار جدولی در نظر بگیریم و برابر آن عمل کنیم و همچنین گه‌گاه به‌طور سرزده سرراغش را بگیریم و بدانیم که دارد چه کاری انجام می‌دهد. برای مثال وقتی به سرراغش می‌روید، اگر هول شد یا دچار استرس و اضطراب شد یعنی که در حال انجام کاری غیر صحیح است. البته بزرگ‌ترها هم باید حواسشان باشد که وقتی در یک جمع قرار دارند خیلی وارد گوشی رایانک خودشان نشوند. یادمان باشد که وقتی پدر و مادر خودشان دچار اعتیاد به اینترنت هستند نمی‌توانند از فرزندانشان خود انتظار دیگری داشته باشند و گفتن این عبارت که من پدر و مادر هستم و تو فرزند و بچه هستی هم خیلی مفید فایده نیست. همچنین باید اطلاعات صحیحی در مورد وبگاه‌های مختلف و فیلتر شکن‌ها به بچه‌ها بدهیم تا شناخت درستی داشته باشند و بدانند چه جاهایی باید بروند و چه جاهایی نروند.

به یقین شما مراجعاتی از سمت والدین یا فرزندان دارید که بچه‌ها بخش قابل توجهی از اوقات فراغت را صرف گوشی‌های تلفن همراه می‌کنند. توصیه‌های شما به والدین در این رابطه معمولاً شامل چه نکاتی می‌شود؟

من یک کتابی در این رابطه به اتفاق یکی از همکارانم خانم باباخانی نوشته‌ام به نام «بازیگوشی یا گوشه‌بازی» که در آن به یک سری از مسائلی پرداختیم که والدین با آن درگیر هستند. ما در این کتاب کاربران اینترنت را به دو دسته تقسیم کردیم. یکی کاربران سالم هستند که از اینترنت، رایانه، رایانک و گوشی‌های همراه هوشمند به اندازه و به درستی استفاده می‌کنند. یک گروه هم کاربران ناسالم هستند که بیش از حد و به شکل ناسالم از آن استفاده می‌کنند. متأسفانه نوجوان به دلیل شرایط سنی خود خیلی گرایش دارد که یک کاربر ناسالم باشد. یعنی دوست دارد در برخی وبگاه‌ها چرخ بزند و یا زمان بسیار زیادی را در اینترنت باشد و حتی شب تا صبح با تلفن همراه در رختخواب هم با دوستانش گپ بزند. اگر فرزند شما از بازی‌های فکری به حد و اندازه



حال فرض کنیم فرزندان یا دانش آموز مدرسه ما به هر دلیلی دچار اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای و گوشی‌های هوشمند شده باشد. اینجا باید چه کنیم؟

قبل از هر حرفی شما به عنوان بزرگ‌تر، والدین، معلم، مربی و مشاور باید آرامش خودتان را حفظ کنید و بدانید که تهدید، تحقیر، سرزنش و امثال آن نمی‌تواند وابستگی او به اینترنت و بازی‌های اینترنتی و امثال آن را اصلاح کند یا دامن باشد که هیچ‌کس نمی‌تواند به‌طور ناگهانی وابستگی خود به یک چیز را کنار بگذارد و این کار به تدریج اتفاق می‌افتد. ابتدا بهتر است آثار منفی و مثبت این وابستگی را برای او با حضور خودش بررسی کنید. در ادامه استفاده هدفمند را به او یاد بدهید مثل اینکه شما از اینترنت می‌توانید برای ارتباط با مدرسه، صحبت با دوستان، فراگیری برخی مسائل آموزشی و امثال آن‌ها استفاده کنید. برای ایجاد فاصله بین او و گوشی بهتر است فرزندان را درگیر فعالیت‌های لذت‌بخش کنید تا خودش این نکته را درک کرده و به سمت و سوی سایر فعالیت‌های لذت‌بخش گرایش پیدا کند. همچنین مدت زمان استفاده از گوشی را برای او مشخص کنید. مثلاً هر روز می‌توانی در ۳ یا ۴ نوبت و در هر نوبت به اندازه یک ربع تا ۲۰ دقیقه از گوشی برای بازی و تفریح استفاده کنی. من همیشه به پدران و مادران یادآوری می‌کنم که اینترنت باید محدود باشد و زیر نظر شما اداره شود. از فیلترشکن استفاده نکنند. یادمان باشد از به کار بردن اصطلاحاتی نظیر خودخواه، بی‌عرضه و بی‌مسئولیت برای فرزندان استفاده نکنند.

شما مشاوران محترم مدارس با فنون (تکنیک‌ها) حواس‌پرتی و تغییر توجه آشنایی دارید. لذا باید از این فنون به موقع استفاده شود. ورزش کردن، مطالعه، رفتن به مهمانی، دیدن فیلم، رفتن به نمایش و نظایر آن از جمله این فنون است. سعی کنید ارتباطات فرزندان خود را به سمت

ارتباطات حضوری سوق بدهید. در ضمن آموزش خودمراقبتی و مسائل بلوغ را هم را به فرزندان یاد بدهید. یادتان باشد علت گرایش به این نوع بازی‌ها را باید بتوانید پیدا کنید و یا از روان‌شناسان و افراد مطلع در این زمینه کمک بگیرید تا بتوانید با یافتن علت آن را برطرف کنید. یکی از نکات مهم در این زمینه ارزیابی روزانه است یعنی مثلاً مقایسه کنید که امروز نسبت به دیروز، او در چه وضعیتی قرار دارد و مثلاً ارتباطات حضوری‌اش بیشتر شده و استفاده از گوشی همراه برای بازی و برخی کارهای دیگر چقدر کاهش پیدا کرده است. قرارهای دسته‌جمعی همراه با دوستان و اعضای خانواده و فامیل هم می‌تواند در این رابطه مؤثر باشد و به‌صورت گروهی در برخی فعالیت‌ها شرکت کنند. این نکته را هم به بچه‌ها یاد بدهید که تغییر، دارای الگویی شش مرحله‌ای است.

ابتدا، مرحله قبل از تحمل که فرد مشکل را انکار می‌کند.

مرحله دوم قصد کردن هست که فرد می‌خواهد اما هنوز برای تغییر کردن تردید دارد.

مرحله سوم مرحله آمادگی است که فرد تصمیم می‌گیرد تا شروع کند و انجام یک سری کارها را دنبال می‌کند.

مرحله چهارم مرحله عمل کردن است که فرد شروع به تلاش می‌کند و خیلی مشخص است که دیگران می‌فهمند او دارد عادت به گوشی را کاهش می‌دهد.

مرحله پنجم مرحله نگهداری است که فرد تمام تلاش خود را می‌کند تا سعی کند به سمت گوشی نرود.

مرحله ششم هم مرحله بازگشت است و ممکن است فرد گاهی دوباره همان کار قبل را تکرار کند و به سمت گوشی برود که ما باید حواسمان باشد در چنین موقعیتی او را تهدید یا تحقیر نکنیم.

از حضورتان در این گفت‌وگو صمیمانه سپاسگزاریم.