

# حرف دفت

اوقاتی برای خانواده؛  
بایکدیگر وقت بگذرانیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# اوقاتی برای خانواده؛ بایکدیگر وقت بگذرانیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## مقدمه

خانواده اولین نهاد مسئول در مقابل شکل دهی ارزش های ارتباطی فرزندان و همچنین مهم ترین نهاد اجتماعی است که فرزند تجربه می کند. ارتباط والدین با فرزندان مستقیماً بر چگونگی ارتباط اجتماعی فرزند با دنیای پیرامونش تأثیر می گذارد و والدین این امکان را دارند تا مهارت های ارتباطی را به فرزندان خود بیاموزند.

تربیت از مهم ترین کارکردهای خانواده و پرورش انسان شایسته و انتخاب شیوه های صحیح فرزندپروری از اصلی ترین دغدغه های این بنیان است. به نظر می رسد نحوه ارتباط والدین با یکدیگر و فرزندان یکی از مهم ترین عواملی است که سبک تربیتی خانواده را شکل می دهد و شکی نیست که گفت و گو بستر مناسب روابط با کیفیت در خانواده را ایجاد می کند. رابطه گفت و گو محور مسئولیت پذیری، تعامل و پذیرش را میان افراد به وجود می آورد.

یکی از مهم ترین نتایج نامطلوب عدم تعامل در خانواده پدیده طلاق است. طلاق یک آسیب عاطفی است که سلامت روانی اجتماعی فرد را تهدید می کند و برای درمانگرها و همچنین دولت نگرانی هایی را به وجود می آورد. تعداد زوج هایی که درخواست طلاق می کنند در کشورهای مختلف به سرعت در حال افزایش است. ازدواج می تواند در هر نقطه ای پایان پذیرد، خواه قبل یا بعد از جشن ازدواج. براساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ توسط دکتر اخوان و همکارانشان منتشر شده است، در ایران از هر ۱۰۰۰ ازدواج ۱۵۳ مورد به طلاق ختم می شود. این رقم به طور پیوسته در حال افزایش است و ایران را در جایگاهی قرار داده است که به عنوان یکی از کشورهای دارای نرخ بالای طلاق شناخته می شود. علاوه بر طلاق، افزایش شدید در تعداد زوج های ایرانی ناراضی، یک نگرانی بزرگ محسوب می شود.

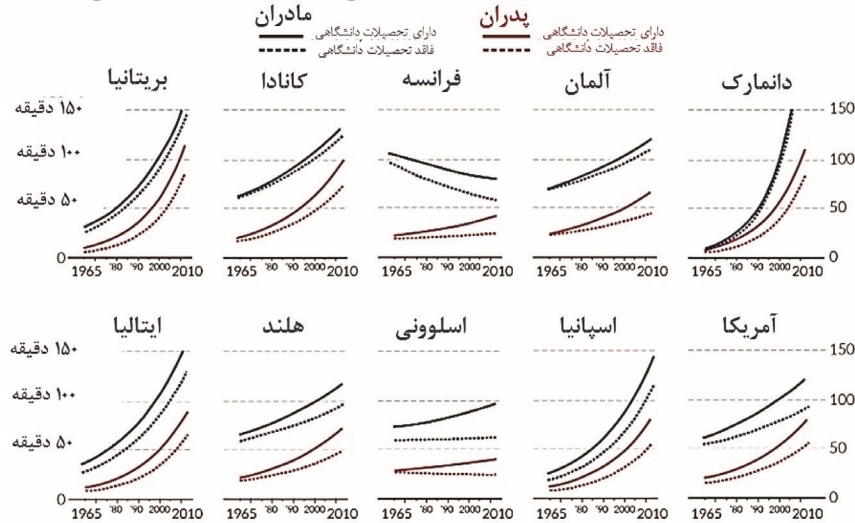
میزان وقت گذرانی والدین با فرزندان به عوامل مختلفی بستگی دارد و کار بیرون از خانه یکی از این عوامل است. نظرات، عرف های خانوادگی، تعداد اعضای خانواده و انتظارات رابطه ای (مرد زن، والدین فرزند و فرزند فرزند) مواردی هستند که بر این موضوع تأثیر می گذراند. تحقیقات نشان داده اند که میزان ارتباط والدین با فرزندان نسبت به گذشته افزایش یافته و این امر نشان دهنده اهمیت این موضوع است. جالب است بدانید در اکثر کشورهای جهان ارتباط مادر فرزند و پدر فرزند هر دو افزایش یافته و تفاوت زمانی ای که این دو نفر برای فرزندان خود صرف می کنند کمتر شده است.



## والدین روزانه چه مدت زمانی را با فرزندان خود می‌گذرانند؟

این زمان شامل شستشو، غذا دادن و غذا درست کردن، آمادگی برای خواب، نظارت و بازی با فرزندان می‌شود.

Our World  
in Data



Daily child care is measured in minutes per day, based on data from the Multinational Time Use Study (MTUS). This is measured for parents aged 18-65 living in households with at least one child under 13 years old. The data presented is based on modelled figures which are comparable across countries by adjusting for partnership status, number of children, age of youngest child, employment status, and survey day of week at the overall sample means. Data source: Guili M. Dotti Sani & Judith Treas (2016). Educational gradients in parents' child-care time across countries, 1965-2012. *Journal of Marriage and Family*. OurWorldinData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the author Esteban Ortiz-Ospina.

## این وقت‌گذرانی چه فایده‌ای دارد؟

بچه‌ها از زمانی که به دنیا می‌آیند تا هنگامی که بزرگ می‌شوند نیاز به توجه و وقت‌گذرانی از سمت والدین دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که کیفیت و کمیت زمانی که برای کودکان صرف می‌شود به عنوان اولین پله برای رشد کودکانی خوش‌حال‌تر بسیار حایز اهمیت است و نتیجه آن در فضای کل جامعه مشهود خواهد بود. هدف اصلی از این ارتباط و وقت‌گذرانی ایجاد فرصت‌هایی برای تمام اعضای خانواده است تا به یکدیگر عشق بورزند و درکی متقابل از هم پیدا کنند.

باهم‌بودن زمینه بحث‌های مهم خانوادگی را ایجاد می‌کند. کودکان وقتی می‌بینند که زمانی به طور خاص برای آن‌ها و کل خانواده اختصاص داده می‌شوند با آغوشی باز آن را می‌پذیرند و سؤالاتشان را می‌پرسند یا دغدغه‌های ذهنی خود را با شما در میان می‌گذارند و هرگاه مشکلی برایشان پیش آمد آن را مطرح می‌کنند و به دنبال نصایح و توصیه‌های شما هستند.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

میزان زمانی که والدین برای بازی با فرزندان، خواندن کتاب، کمک به آن‌ها در تکالیف مدرسه و ... می‌گذارند رابطه مثبتی با الگوهای رفتاری فرزندان، نمرات مدرسه، مهارت‌های شناختی و رشد آن‌ها دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط با هر دو والد باعث بهبود عملکرد در مدرسه و کاهش مشکلات رفتاری در نوجوانی می‌شود. علاوه بر آن، این نوع وقت‌گذاری برای والدین نیز سودمند است و موجب افزایش خوش حالی و کاهش ناراحتی، استرس و خستگی می‌شود.

این وقت‌گذاری‌ها موجب می‌شود تا والدین نقاط ضعف و قوت کودکان خود را بشناسند و در ارتقای آن‌ها بکوشند. از طرفی، موجب می‌شود تا شرایط جدیدی را مدام تجربه کنند که این امر موجب افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس افراد می‌شود. هرچه کودک در طی زمان اتفاقات و مسائل و فرصت‌های جدیدی را تجربه کند، حس اعتماد به خود در او پرورش می‌یابد و نه تنها بر خود شخص بلکه بر کل جامعه اثر مثبتی می‌گذارد. والدین یکی از تأثیرگذارترین مربی‌های بچه‌ها هستند. وقتی بچه‌ها زمان کافی را با خانواده خود بگذرانند فرصت می‌یابند از رفتارهای آن‌ها الگوبرداری کنند. برای بچه‌ها بسیار حیاتی است تا نحوه مقابله با خطرات، مشکلات و تداخلات اجتماعی را یاد بگیرند و چه کسی بهتر و نزدیک‌تر از پدر و مادر! ما همگی کمابیش نسخه دیگری از والدین خود هستیم و این مسئله انکارناپذیر است.

مهارت‌های اجتماعی خوب از واجباتی است که هر شخص بالغ باید تا حد خوبی با آن آشنا باشد. برای یک نوجوان درک رفتار اجتماعی مناسب و هدایت کردن یک موقعیت اجتماعی چالشی بزرگ است. کانون خانواده محلی بسیار غنی و مناسب برای آموختن این مهم می‌باشد. برای مثال انجام بازی‌های گروهی به فرزندان کمک می‌کند تا تعارضات را حل کنند و درک متقابل را یاد بگیرند و در واقع، تمرینی است برای مدیریت شرایط اجتماعی‌ای که برای آن‌ها در آینده پیش می‌آید.

شکی نیست که ساختن خاطرات و تجربیات مشترک موجب مستحکم شدن پل‌های ارتباطاتی خانواده می‌شود. پس سفر رفتن، تلاش برای ایجاد تجربه‌های جدید و وقت‌گذاری‌های هدفمند موجب می‌شود تا خانواده‌ای پایدار و سالم داشته باشید. یکی از مهم‌ترین فواید تعامل ایجاد صمیمیت بین زوجین است که در ادامه به این مهم می‌پردازیم.

صمیمت بین زوجین نقش کلیدی در رضایتمندی از یک ازدواج را بازی می‌کند. صمیمیت

یک عامل کاهنده استرس است و نقش اساسی در عملکرد زناشویی، تعهد، پایداری و سلامت فیزیکی و روانی ایفا می‌کند. همان‌طور که وجود صمیمیت نقش مهمی در رضایتمندی از ازدواج دارد، نبود آن می‌تواند دلیل اصلی طلاق، فرسایش اعتماد متقابل و عشق میان یک زوج باشد.

صمیمیت چیست؟ فرآیندی پویاست که در بستر تعهدی دوجانبه بین زوجین با افشاکردن درون خود، قابل اعتماد بودن و نزدیک بودن عاطفی در جریان است.

فکر، عمل و رفتار افراد تحت تأثیر پویایی نظام خانواده قرار می‌گیرد و همچنین متقابلاً افراد بر آن تأثیر می‌گذارند، زیرا این یک امر اجتناب‌ناپذیر است و فرد و خانواده را نمی‌توان از یکدیگر مجزا دانست. ظرفیت صمیمیت بیشتر وابسته به زمینه‌ی مبدأ خانوادگی زوجین است جایی که ارزش‌های فعلی، رفتارها و نوع نگرش به صمیمیت در آن شکل گرفته است.

نظریه‌ی نظام خانواده (Family Systems Theory) خاطرنشان می‌کند ایجاد توازن میان زمان باهم‌بودن و زمان شخصی‌امری لازم است. وقت‌گذرانی برای ایجاد صمیمیت بین زوجین و ایجاد احساس نزدیکی به همسر ضروری است. همچنین این باهم‌بودن کمک می‌کند تا استرس آن‌ها کاهش یابد و ارتباط میان آن‌ها تسهیل شود.

طول مدت ازدواج بر پیشرفت صمیمیت بین زوجین تأثیر می‌گذارد. عشق و عاطفه به‌مرور زمان افزایش می‌یابد. زوج‌هایی که زمان بیشتری از ازدواج آن‌ها می‌گذرد در مقایسه با کسانی که به‌تازگی ازدواج کرده‌اند صمیمیت بیشتری را تجربه می‌کنند. طی تحقیقات تأثیر این امر در زنان بیشتر مشاهده شده است. از دیگر عوامل تأثیرگذار بر صمیمیت، میزان زمانی است که زوجین در تعامل با یکدیگر می‌گذرانند که برنامه‌ی کاری فشرده یا داشتن فرزند این زمان را محدود می‌کند. کمبود زمان باهم‌بودن می‌تواند به رابطه‌ی عاطفی بین افراد آسیب زند، موجب ایجاد تعارض شود و سطح صمیمیت را دستخوش تغییر کند. از طرفی، وقت‌گذرانی بیش از حد و تکراری دوفره ممکن است باعث فرسوده‌شدن رابطه شود. برای جلوگیری از این امر می‌توان روتین‌ها را شکست و به دنبال تجربه‌های جدید بود و در فعالیت‌های اجتماعی با دوستان، خانواده و ... شرکت کرد. فعالیت‌های اجتماعی همچنین این فرصت را فراهم می‌کند تا افراد شریک زندگی خود را بهتر بشناسند و تعاملات اجتماعی او را رصد کنند که این مسئله منجر به درک متقابل بهتر در ادامه‌ی مسیر زندگی می‌شود. لازم به ذکر است داشتن دوستان مشترک و

جدا هر دو می‌تواند باعث افزایش صمیمیت و کیفیت روابط زوجین شود.

### چگونه با خانواده خود وقت بگذرانیم؟

سلامت ذهنی اعضای خانواده را ارتقا دهید. بیان افکار و احساسات و جست‌وجو برای توصیه‌های مفید در رابطه با مشکلات و درگیری‌های ذهنی در کانون خانواده میسر می‌شود. شرکت کردن در تجربیات مشترک دل‌انگیز همچنین می‌تواند اثر بسیار عمیق و مؤثری بر سلامت ذهن بگذارد. انجام یک فعالیت خارج از خانه یا یک تعامل مثبت اجتماعی موجب کاهش هورمون‌های استرس می‌شود و موجبات آرامش فرد را فراهم می‌کند.

بگذارید اعضای خانواده احساس دوست‌داشته‌شدن و موردتوجه‌بودن را تجربه کنند. با انجام فعالیت‌های فرح‌بخش و وقت گذاشتن برای آن‌ها در خلال روزمرگی‌ها و کارهای شخصی خود به آن‌ها نشان دهید که با اهمیت هستند و جایگاهی ویژه برای شما دارند و در پایان یادتان باشد که کلید وقت‌گذرانی مناسب و مثبت با اعضای خانواده این است که در این زمان‌های مشخص تمام توجه و حواس خود را متمرکز کنید. برنامه خانواده‌گی را زمانی نگذارید که فکرتان جای دیگری است.

افراد یک خانواده مستحکم سعی می‌کنند تا با یکدیگر وقت بگذرانند و زمان‌های خاصی را برای تعامل با یکدیگر مشخص کنند، دور هم جمع شوند و گفت‌وگو کنند تا در خلال آن هریک توجه لازم را از این فضا دریافت نمایند. این زمان می‌تواند به‌سادگی در هنگام صرف شام یا گذراندن تعطیلات آخر هفته و یا یک پیاده‌روی خانوادگی باشد. این امر کمک می‌کند تا افراد با یکدیگر ارتباط بگیرند، یادشان باشد که عضوی از یک خانواده هستند و هرچند در طول هفته هرکس مشغول به کار شخصی خودش است، می‌داند که نهایتاً زمانی فرامی‌رسد تا توجه، محبت و ارتباط لازم را با خانواده خود برقرار کند. علاوه بر این، لازم است که هر فرزند زمان مخصوص به خود را برای ارتباط با پدر و مادر داشته باشد. بهتر است این کار در زمان‌های برنامه‌ریزی شده رخ دهد و عواملی مانند پاسخ‌دادن یک تلفن کاری آن را مخدوش نکند. این امر باعث رشد ارتباطات بین فردی می‌شود. به فرزند خود اجازه دهید تا در مورد چگونگی گذراندن این زمان تصمیم بگیرد؛ خواندن شعر یا کتاب، بازی کردن یا قدم‌زدن. در کنار این وقت‌گذرانی تعیین شده لازم است از هر فرصت کوچکی بهره ببرید تا با فرزندان خود ارتباط برقرار کنید. وقت‌گذرانی‌های متناوب هرچند کوتاه (یک تا دو دقیقه) شامل فعالیت‌های موردعلاقه فرزندان در خلال



کارهای روزمره از مؤثرترین راه‌های ارتباطی است. به عنوان مثال، شعر خواندن در مسیر خرید یا قصه گفتن تا زمان آماده شدن شام.

در شرایطی که امروزه تحت تأثیر شیوع بیماری کووید-۱۹ با آن روبه‌رو هستیم، ارتباطات اجتماعی به خصوص ارتباطات خانوادگی اهمیتی بیش از پیش پیدا کرده است. در پاندمی کووید-۱۹ ما زمان بیشتری را نسبت به قبل با خانواده خود می‌گذرانیم که در آن واحد می‌تواند پیامدهای مثبت و همچنین چالش برانگیز برای ما داشته باشد. احساس امنیت و حمایت فرزندان در خانه برای مقابله کردن آن‌ها با این شرایط پیچیده بسیار مهم است. سعی کنید روتین روزانه‌ای برای تمام اعضای خانواده در نظر بگیرید. داشتن برنامه روزانه مشخص باعث می‌شود که بتوانید به کارهای شخصی خود رسیدگی کنید، به فرزندان بسته به سن آن‌ها در انجام فعالیت‌هایشان کمک نمایید. از کودکان آن‌ها بخواهید نگرانی‌هایشان را با شما در میان بگذارند و سعی کنید با رویکردی منطقی آن‌ها را در این مسیر یاری کنید. داشتن مکالماتی صادقانه و پیوسته با همسر و فرزندان می‌تواند تنش‌های خانواده و مشکلات به وجود آمده را بکاهد. در این بین، فراموش نکنید که ایجاد حس مسئولیت در فرزندان امری مهم است که مداخلات ما نباید آن را خدشه‌دار کند. هریک از اعضای خانواده می‌بایست زمان مشخصی را برای تنهایی، کار یا فعالیت‌های شخصی خود اختصاص دهند.

برای وقت‌گذرانی مؤثر با خانواده پیشنهادهای زیر را می‌توان ذکر کرد:

- ♦ انجام بازی‌های فکری گروهی مانند حل کردن جدول
- ♦ طبخ غذا و شیرینی‌های جدید
- ♦ دیدن فیلم
- ♦ گشت و قدم‌زنی شبانه
- ♦ ساختن کار دستی
- ♦ فعالیت‌های فیزیکی مانند دویدن در پارک و دوچرخه‌سواری
- ♦ تعریف کردن خاطرات قدیمی
- ♦ جابه‌جا کردن وسایل منزل
- ♦ به اشتراک گذاشتن آموزه‌های کار و مدرسه
- ♦ دعوت کردن از همسایه‌ها، دوستان و سایر اقوام
- ♦ رفتن به سینما، تئاتر، کنسرت، موزه و به اشتراک گذاری نظرات پس از آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- ♦ شرکت در مناسک مذهبی
  - ♦ تلویزیون، رادیو، تلفن و کامپیوتر را خاموش کنید و به فعالیت‌های بیرون از خانه بپردازید
  - ♦ راجع به سفر و فعالیت‌هایی که می‌توانید در تعطیلات پیش رو داشته باشید صحبت کنید
  - ♦ در خانه خود گل و گیاه بکارید و از آن‌ها مراقبت کنید
  - ♦ برای احوال‌پرسی به پدر بزرگ یا مادر بزرگ و سایر اقوام تماس بگیرید
  - ♦ روز مادر، پدر و ... را جشن بگیرید و برای آن فرد کاری خاص کنید
  - ♦ باهم به پیک‌نیک بروید
  - ♦ به خرید بروید
- همچنین می‌تواند با استفاده از خلاقیت خود و در نظر گرفتن سلیق و علایق خانواده موارد دیگری را به این فهرست اضافه کنید.

