مجله طب دریا
دوره ۲، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹
صفحات: ۷۰-۶۹
10.30491/2.1.11

# فعالیت‌های تفریحی خانه بنیاد در دوران قرنطینه بیماری کووید-۱۹: دیدگاهی نوین

# Home Based Leisure Activities during the COVID-19 Quarantine: New Perspective

فرزام فرزان [۱]*، زینب ناصری [۲]

**Farzam Farzan*[1], Zeinab Naseri[2]**

[۱] دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

[۲] کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

[1] *Associate Professor, Department of Sports Management, Faculty of Sports Sciences, University of Mazandaran, Babolsar, Iran*

[2] *Master of Sports Management, Faculty of Sports Sciences, University of Mazandaran, Babolsar, Iran*

## بیان دیدگاه

با گسترش بسیار سریع بیماری کووید-۱۹ ناشی از کروناویروس نوین (SARS-CoV-2) در چین و پس از آن به سایر نقاط دنیا، نگرانی و وحشت زیادی در بین مردم جهان به وجود آمد. باتوجه به اینکه دانش در مورد این ویروس جدید محدود است و تحقیقات و تولید داروهای جدید یک فرایند بسیار طولانی است، لذا مسئولین فرهنگی و حکومتی کشور برای افزایش درک خطر مردم و عملکرد اجتماعی درست مبنی بر پیشگیری از شیوع ویروس بایستی با استفاده از تمام امکانات و تکنولوژی های روز تلاش کنند. اقدامات لازم برای کاهش انتقال بیماری و تعداد مبتلایان به‌منظور کنترل این همه‌گیری از جمله آموزش بهداشت، بیماریابی فعال و ردیابی تماس‌ها، بهسازی و پاک‌سازی محیط، محدودیت عبور و مرور، جداسازی افراد بیمار در دوره واگیری بیماری از بقیه جامعه، جلوگیری از شکل‌گیری تجمعات انسانی و قرنطینه خانگی است (۱).

هدف از قرنطینه خانگی، ممانعت از توقف و رفت آمد افراد سالم و بیمار در جامعه و قطع زنجیره انتقال است. برای برخی افراد شرایط جدید زندگی در قرنطینه خانگی همراه با تجارب و احساسات منفی مانند خستگی و بی‌حوصلگی ناشی از قرنطینه، ترس از آلوده شدن یا آلوده کردن دیگران، بدبینی، شوک و ناباوری، استرس شدید و حس تنفر نسبت به افراد بی‌ملاحظه، عصبانیت، سردرگمی از اخبار دروغ در فضای مجازی بوده است. گسترش اطلاعات غلط یا اخبار جعلی، شایع پراکنی و ترساندن کاذب مردم و افزایش سطح استرس و اضطراب در مردم به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی باعث سرکوب سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین در درازمدت برخی افکار ناخوشایند ممکن است سبب احساس تنهایی، ناامیدی و در درجات شدیدتر پرخاشگری شود (۲).

پیامدهای بیماری کووید-۱۹ تنها یک مسئله مهم سلامتی نیست بلکه ابعاد و پیامدهای آن همه بخش‌های کشور را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با شیوع بیماری کووید ۱۹ در اسفندماه و در ایام نوروز در ایران، بسیاری از سرگرمی‌ها و فعالیت‌های فراغتی پرطرفدار از جمله خرید شب عید، دیدوبازدید، گردش و مسافرت محدود شد. با بسته شدن مراکز تفریحی که جزو مشاغل پرخطر هستند و محدود شدن گذران اوقات فراغت افراد و از سوی دیگر خستگی، بی‌حوصلگی، انجام دادن کارهای تکراری و کسل‌کننده ممکن است سبب شود که افراد تمایلی به ادامه قرنطینه خانگی نداشته باشند و از منزل خارج شوند یا به سراغ تفریحات ناسالم مانند مواد مخدر، مشروبات الکلی یا دخانیات بروند که خود دغدغه جدیدی برای جامعه ایجاد می‌کند. در این رفتارها معمولاً نه‌تنها خود فرد بلکه اطرافیان نیز تحت تأثیر قرار دارند (۳).

فراغت سالم می‌تواند پیامدهای مثبت از نظر احساسی، جسمانی، اجتماعی و روانی، سطوحی از پیشرفت، احساس نشاط و انگیزه، روحیه و اعتمادبه‌نفس بالاتر را به دنبال داشته باشد. حال که افراد برای حفظ سلامتی خود و دیگران باید فراغت خود را در خانه بگذرانند فعالیت‌های تفریحی خانه بنیاد می‌تواند گزینه مناسبی باشد (۴).

فعالیت‌های تفریحی خانه بنیاد مجموعه فعالیت‌های تفریحی اعم از معین یا ابتکاری که بتوان در فضای خانه‌های معمولی به صورتی ایمن و ساده برای ایجاد نشاط و سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت اعضای خانواده و افراد انجام داد، می باشد. این فعالیت‌ها می‌تواند با تناسب به افراد گروه‌های مختلف ازجمله معلولین، کودکان، سالمندان، زنان و سایر گروه‌ها تنظیم شود.

*نویسنده مسئول: **فرزام فرزان**. پست الکترونیک: f.farzan@umz.ac.ir
آدرس: *دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.*

[ Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01 ]

[ DOI: 10.30491/2.1.11 ]

دامنه این تفریحات بسیار گسترده است. بسیاری از بازی‌های سرگرم‌کننده یا تمرینات ورزشی در خانه که افراد می‌توانند به‌تنهایی یا با خانواده خود انجام دهند ازجمله این فعالیت‌های تفریحی محسوب می‌شوند که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، تقویت روحی روانی و حفظ تندرستی و تناسب‌اندام کمک کند. بازی و ورزش با افزایش سطح اندورفین باعث احساس شادی و آرامش، افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش افسردگی و موجب احساس کنترل بر زندگی در فرد می شود.

مطالعه، قصه‌گویی، داستان‌نویسی، خاطره‌نویسی، نویسندگی، لطیفه‌گویی، مشاعره، شعرخوانی، شاهنامه‌خوانی، انواع ورزش در خانه، بازی‌های بومی محلی و غیربومی، کار با دستگاه‌های ورزشی، ورزش‌های فکری، پرواز بادبادک، لیوان چینی، دارت، شطرنج، منچ، دوز، سودوکو، سایه بازی، انواع کارهای هنری مختلف مانند نقاشی، خطاطی، قلاب‌بافی، خلاقیت کاردستی با اشیای ساده یا حتی دورریختنی، آشپزی، شیرینی‌پزی، کارهای باغبانی، تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، بازی‌های کامپیوتری و موبایلی، گردشگری مجازی و شبکه‌های اجتماعی مثال‌هایی از انواع فعالیت‌های تفریحی خانه بنیاد نسبتاً رایج هستند. فعالیت‌های تفریحی خانه‌بنیاد می‌توانند کم‌هزینه، با سهولت در یادگیری و اجرا، بدون نیاز به رفت‌وآمد به خارج خانه، احساس راحتی بیشتر و بدون یا با برخی تجهیزات ساده یا قابل تهیه در خانه باشند.

اینکه یک جامعه بداند چگونه و از چه طریقی آن بحران را مدیریت و رهبری نمایند موضوعی مهم است. باوجود کاهش آمار مبتلایان و جان‌باختگان در کشور همچنان باید موارد بهداشتی، فاصله اجتماعی و ماندن در خانه به‌خصوص در مناطق وضعیت قرمز رعایت شود تا این ویروس در کشور ریشه‌کن شود. مدیران برحسب شرایط محیط و مقتضیات می‌توانند برنامه‌ریزی کنند، در این شرایط مدیریت فراغت باید بیشتر به سبک مدیریت اقتضایی تکیه کند. تجربیات افراد از زندگی در قرنطینه خانگی به دلیل شیوع ویروس کرونا بسیار منحصربه‌فرد است. لذا با درک پیچیدگی‌ها، تجربه‌ها، باورها و نگرش‌های آنها پیرامون زندگی در قرنطینه خانگی، مدیران باید برنامه‌های مناسب برای گروه‌های سنی مختلف و سطوح مختلف جامعه ارائه دهند تا به تداوم ماندن در خانه کمک شود.

در این زمینه رسانه‌ها نقش مهم و مؤثری ایفا می‌کنند، پخش انواع موسیقی‌های سنتی و محلی ایرانی و آموزش بسیاری از مهارت‌های مختلف همچون آموزش زبان، رایانه، تعمیر خودرو و تولید و اجرای برنامه‌های تفریحی متنوع می‌تواند باعث بالا بردن روحیه افراد شود. مدیران و مسئولین مرتبط با بخش فراغت افراد با تشخیص دقیق احتیاجات، علاقه‌ها و درخواست‌های تفریحی می‌توانند در تعیین و برنامه‌ریزی گزینه‌های مختلف تفریحی دقیق‌تر عمل کنند از این طریق می‌توان بسیاری از پیامدهای خانه‌نشینی و قرنطینه را مهار کرد. همچنین آشنایی و فراهم کردن امکان گردشگری مجازی از آثار باستانی، مناظر و جاذبه‌های گردشگری طبیعی می‌تواند بر بالا بردن روحیه افراد در دوران قرنطینه مؤثر باشد.

## منابع


1. Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. Progress in Cardiovascular Diseases. 2020. doi:10.1016/j.pcad.2020.04.005
2. Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. The Lancet Psychiatry. 2020;7(4):e15-6. doi:10.1016/S2215-0366(20)30078-X
3. Goodman-Casanova JM, Dura-Perez E, Guzman-Parra J, Cuesta-Vargas A, Mayoral-Cleries F. Telehealth home support during COVID-19 confinement for community-dwelling older adults with mild cognitive impairment or mild dementia: survey study. Journal of Medical Internet Research. 2020;22(5):e19434. doi:10.2196/19434
4. Hammami A, Harrabi B, Mohr M, Krustrup P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. Managing Sport and Leisure. 2020 20:1-6. doi:10.1080/23750472.2020.1757494


[ Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01 ]

[ DOI: 10.30491/2.1.11 ]