

مقدمه :

نشاط و سرور لازمه زندگی است و پزیردگی و کسالت زایل کننده استعدادها و توانایی های انسان می باشد. در فضایی که نوجوانان و جوانان و حتی بزرگسالان فرصت تحرک و تلاش می یابند و فارغ از کارها و امور عادی و رسمی به تفریح و سرگرمی مورد علاقه خویش می پردازند، می توان به استمرار فعالیتها و شکوفایی استعدادها دل بست. به عبارت دیگر در جایی که مجالی برای فراغت یافت نمی شود، افسردگی و رخوت به سراغ انسان خواهد آمد.

امروزه پرداختن به اوقات فراغت از مهمترین و جدی ترین مشکلات خانواده ها و مدارس به شمار می آید و توجه به این امر مهم، گره گشای بسیاری از تنگناهای تربیتی و راهبردی برای برنامه ریزی در جهت تعالی دانش آموزان می باشد.

خانواده ها و اوقات فراغت فرزندان

علیرضا عصاره



و اشتغالات زندگی برای کسب آرامش و آسایش بیشتر.^۲

انجمن بین‌المللی جامعه‌شناسی نیز فراغت را این‌گونه تعریف نموده است: فراغت عبارت است از مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد به میل خود، برای استراحت یا تفریح و یا به منظور توسعه آگاهیها و فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی، مذهبی و اجتماعی بدان می‌پردازد.^۳

همان‌طوری که از تعریف بالا بر می‌آید، فراغت، بیکاری و بیکارگی نیست، بلکه نوعی فعالیت را شامل می‌شود که حتی ممکن است مهمترین و دشوارترین فعالیتها باشد. در حقیقت آنچه موضوع فراغت را مهم و تأثیر آن را با اهمیت می‌سازد، پرداختن داوطلبانه و خارج از الزام و جبر به انجام کاری می‌باشد که باعث آرامش و رضایت درونی فرد می‌گردد.

جالب است بدانیم که بسیاری از اختراعات و اکتشافات بشری که به وسیله دانشمندان و متفکران صورت گرفته است، محصول تفکر و قوه ابتکار و خلاقیتی است که در زمان فراغت حاصل آمده است.

در کشور ما دانش‌آموزان حدود $\frac{1}{3}$ جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و بیشترین نیاز را به بهره‌گیری از اوقات فراغت دارند. آنان بطور متوسط ۶ ساعت در روز به امر تحصیل اشتغال دارند و حدود ۸ ساعت در شبانه‌روز را هم به استراحت و رفع نیازمندیهای ضروری در منزل می‌پردازند. اگر اشتغالات تحصیلی و انجام تکالیف درسی را برای آنان ۲ تا ۴ ساعت در روز محاسبه نمایم، هر فرد جوان و نوجوان بیش از ۶ ساعت در روز وقت فراغت دارد. البته

بسیاری از جامعه‌شناسان و نیز اقتصاددانان همچون دومازیه، اندرسون، اوژه و ... بر این باورند که تحول جوامع انسانی به سوی "تمدن فراغت" در حرکت است،^۱ به همین جهت توجه به چگونگی بهره‌گیری از اوقات فراغت روز به روز آشکارتر و از اهمیت بیشتری برخوردار می‌گردد. هر چند همه افراد خانواده به اوقات فراغت نیاز مبرم دارند، اما در این میان جوانان و نوجوانان با توجه به نقش حساس و سازنده‌ای که در ساخت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشورها به عهده دارند، نیازمند توجه دقیق‌تری در این ارتباط هستند. متجاوز از بیست میلیون کودک و نوجوان در کشور ما زندگی می‌کنند که مسؤلیت توجه به اوقات فراغت آنان متوجه خانواده‌ها می‌گردد، به همین دلیل آگاهی خانواده‌ها از اهمیت نقش اوقات فراغت و چگونگی پرداختن به آن، از ضرورتی خاص برخوردار است.

* * *

اوقات فراغت به چه اوقاتی گفته می‌شود؟ در هنگام گذراندن اوقات فراغت چه نیازهایی ارضا می‌شوند؟ کارکردهایی که با اوقات فراغت تحقق می‌یابند، کدامند؟ اشکال و صور گذران اوقات فراغت کدام است؟ از چه ابزاری برای غنی کردن اوقات فراغت باید بهره گرفت و بالاخره نتایج و آثار فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی اوقات فراغت چیست؟

پاسخ به سؤالات مطرح شده می‌تواند تا حدودی سبب آشنایی خانواده‌ها و مربیان با اهمیت و ابعاد گوناگون اوقات فراغت شود و آنان را در برنامه‌ریزی برای بهره‌گیری از این اوقات یاری دهد. فراغت عبارت است از رهایی موقت از کار

علاقه درونی شخص انجام می‌گیرد، او یا به فعالیت عقلانی می‌پردازد، یا به فعالیت جسمی (بازی و ورزش) مشغول می‌شود و یا به انجام فعالیتی اجتماعی (فعالیت جمعی) مبادرت می‌کند و در همه فعالیتها با توجه به تأمین نیاز درونی، در حقیقت فعالیت عاطفی هم انجام می‌دهد. بنابراین گذران مطلوب اوقات فراغت، نیازهای عاطفی، جسمانی، عقلانی و اجتماعی فرد را (که ابعاد شخصیت او را تشکیل می‌دهد) برآورده می‌کند.

کار کردهایی که با گذران اوقات فراغت محقق می‌شوند عبارتند از: خلاقیت، توسعه مهارت‌های شناختی، تقویت مهارت‌های حسی - حرکتی، اصلاح رفتار و تعالی شخصیت، بهداشت روانی و رفتارهای اجتماعی.

۱- خلاقیت: مطالعات انجام شده در زمینه ویژگی‌های افراد خلاق^۱ (سبک، ۱۹۸۵) نشان می‌دهد که آنان علاوه بر اینکه از هوش سرشار، صداقت، صراحت و انعطاف‌پذیری برخوردار هستند، از اوقات خود حداکثر بهره را گرفته، با آزاداندیشی و تفکر واگرا مسائل مختلف را بررسی می‌کنند و به راه‌حلهای نو دست می‌یابند.

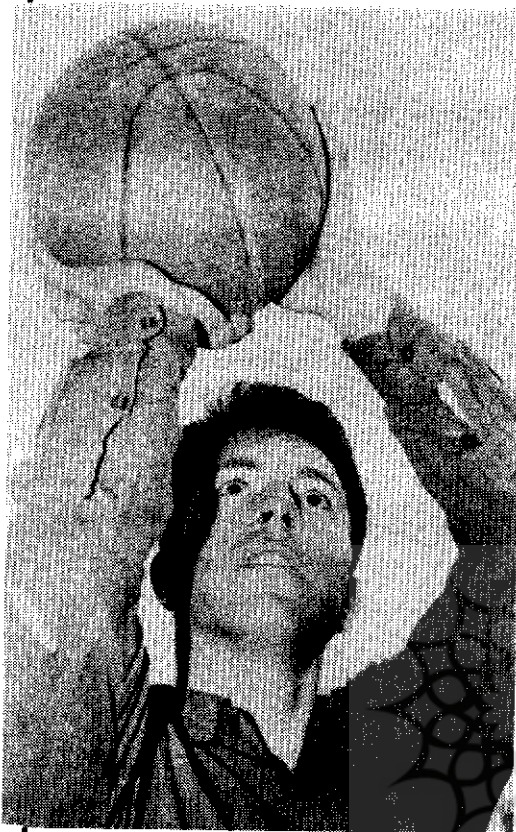
۲- توسعه مهارت‌های شناختی: هر گاه فرد بدون اینکه تکلیف خاصی را برعهده داشته باشد با علاقه و انگیزه شخصی بخواهد در زمینه‌های متنوع آموزشی فعالیت داشته باشد، مسلماً تلاش وی مطلوب و خوشایند ذهن و روان بوده، منجر به فراگیری پایدار خواهد شد.

۳- تقویت مهارت‌های حسی - حرکتی: تأثیر

اگر سایر تعطیلات از جمله تعطیلات نوروز و تابستان و سایر ایام تعطیل به مناسبت‌های مذهبی و ملی را هم اضافه کنیم، هر فرد در شبانه روز حدود ۸ ساعت وقت آزاد دارد که باید برای استفاده مطلوب و بهره‌وری از آن برنامه‌ریزی لازم صورت پذیرد. بنابراین اگر ما برای اوقات فراغت فرزندانمان برنامه‌ریزی لازم را انجام ندهیم، قطعاً آنان برای پر کردن اوقات فراغت خود اقدام خواهند نمود که در آن صورت ممکن است بدآموزها و مشکلات تربیتی حاصل گردد. پیامبر گرامی ما می‌فرماید: اگر پدران و مادران به تربیت فرزندان خود اهتمام ننمایند، روزگار آنان را تربیت خواهد نمود. در حقیقت مراد رسول گرامی اسلام آن است که چنانچه والدین در امر تربیت فرزندان خود برنامه‌ای نداشته باشند، حوادث و شرایط پیش‌آمده که ممکن است بر خلاف موازین تربیتی هم باشد، تربیت فرزندان را سازمان دهد.

اکنون ببینیم چه نیازهایی در هنگام گذران اوقات فراغت ارضا می‌گردد. همان‌گونه که می‌دانیم انسان در اوقات فراغت به کار یا فعالیت مورد علاقه‌اش می‌پردازد. پس در حقیقت در هنگام فراغت و پرداختن به سرگرمی یا کار مورد علاقه خویش، نیازهای درونی وی تأمین می‌گردد.

روانشناسان معتقدند که تأمین نیازهای درونی فرد به شادی، نشاط و سرور او خواهد انجامید و این امر به شکوفایی خلاقیت فرد منجر خواهد گردید و شخصیت او را که متشکل از ابعاد فکری، عاطفی، اجتماعی و جسمی است، تعالی خواهد بخشید. در فعالیت فرد در اوقات فراغت که بر اساس تمایل و



مهارت‌های حسی - حرکتی و فعالیت‌های ورزشی بر فعالیت‌های ذهنی و عاطفی به‌گونه‌ای است که بسیاری از روان‌شناسان تعلیم و تربیت عقیده دارند که این قبیل فعالیت‌ها می‌بایست در درجه اول جزو برنامه‌های موظف آموزشی دانش‌آموزان قرار داده شود و آشنایی افراد با فعالیت‌های حسی - حرکتی نه تنها سبب تقویت فعالیت‌های ذهنی، بلکه موجب نشاط روانی و سرزندگی، تقویت اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی خواهد شد.

۴- اصلاح رفتار و تعالی شخصیت : اوقات فراغت به‌عنوان مناسب‌ترین زمینه برای اصلاح بسیاری از اختلالات رفتاری نظیر پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، کمرویی و ... می‌باشد.

۵- بهداشت روانی : همواره اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی در فعالیت‌ها یا مشاغل معین، موجب خستگی جسمی و ذهنی می‌شود و فرد به تدریج نشاط و سرزندگی خود را از دست می‌دهد، در این شرایط برخورداری از یک فرصت آزاد و فارغ از کار موظف و بهره‌وری از آن اولین و مهمترین گام در پیشگیری از آسیب‌های ذهنی و حفظ بهداشت روانی است.

۶- رفتارهای اجتماعی : اوقات فراغت پرازش‌ترین سرمایه آدمی، مناسب‌ترین شرایط و مطلوب‌ترین موقعیت برای اندیشه و تفکر خلاق و تبلور رفتارهای مطلوب و خوشایند فردی و اجتماعی است. بدون تردید هدایت فکری و حمایت مستمر و مؤثر کودکان، نوجوانان و جوانان در اوقات فراغت،

نه تنها آسیب‌پذیری اجتماعی و کج‌رویه‌های اخلاقی آنان را در هر شرایطی به حداقل می‌رساند، بلکه ایشان را در برابر همه آسیب‌ها و تهاجمات فرهنگی مصون می‌کند. صورت و اشکال گذران اوقات فراغت متفاوت است و مهمترین نکته‌ای که باید بدان توجه نمود علاقه و رغبت فرد به نوع فعالیت برای گذران اوقات فراغت می‌باشد. برای افراد مختلف ممکن است فعالیت‌های حسی - حرکتی (ورزشی)، فعالیت‌های ذهنی و فکری، فعالیت‌های اجتماعی، فعالیت‌های فردی و استراحت، هر کدام مطلوبترین امر برای گذران اوقات فراغت باشد،

ب: آثار روانی و اخلاقی:

۱- افزایش روحیه نشاط و سرور در افراد که منجر به سلامت روانی و حتی جسمی افراد خواهد شد.

۲- تأثیر روحیه نشاط و سرور در برخوردهای فردی و اجتماعی مردم با همدیگر و کاهش تنش‌های ناشی از شرایط یکنواخت و روحیه‌های نگران.

۳- کاهش آسیب‌ها و کجروبه‌های اجتماعی و فردی.

۴- افزایش قدرشناسی افراد نسبت به پدران، مادران، مربیان، میراث فرهنگی و آداب اجتماعی.

۵- ایجاد آثار مطلوب در زمینه تربیت فردی و اجتماعی.

۶- بهره‌وری بیشتر فردی و اجتماعی در اشتغالات روزانه.

ج: آثار اجتماعی:

۱- کاهش آسیب‌های اجتماعی و بزهکاریها در سطح جامعه و خانواده‌ها.

۲- بالا رفتن روحیه و توان جمعی در انجام مشارکتهای مورد نیاز جامعه.

۳- افزایش روحیه امید برای سازندگی و عمران.

۴- پویایی و تحرک بیشتر زندگی اجتماعی.

۵- رشد، توسعه و شکوفایی اجتماعی و اقتصادی.

۶- افزایش حس تعاون و مشارکت جمعی.

نتیجه‌گیری:

با توجه به آثار ارزشمند استفاده از اوقات فراغت، ضرورت برنامه‌ریزی کلان و خرد در

ولی آنچه از اهمیت برخوردار است اینکه فرد بدون تکلف و بدور از هرگونه اضطراب، دغدغه و نگرانی ناشی از فعالیتهای روزانه به انجام کار مورد علاقه خود بپردازد.

ابزارهای فراوانی وجود دارد که می‌تواند برای غنی کردن اوقات فراغت مورد استفاده قرار گیرد. این ابزارها عبارت است از: رسانه‌های جمعی از جمله مطبوعات، رادیو، تلویزیون، کتاب، برنامه‌های ورزشی، برنامه‌های اجتماعی شامل دید و بازدیدهای جمعی و خانوادگی، شرکت در جلسات سخنرانی و گردهمایی‌ها، برنامه‌های فرهنگی مانند بازدید از نمایشگاهها، شرکت در اردوها، استفاده از امکانات فرهنگسراها، برنامه‌های هنری مانند استفاده از سینما و تأثیر.

استفاده از اوقات فراغت براساس برنامه‌ریزی، دارای آثار ارزشمندی در زمینه‌های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی می‌باشد:

الف: آثار فرهنگی:

۱- افزایش کمی و کیفی کتابخانه‌ها، مطبوعات و نمایشگاهها در جامعه

۲- افزایش کمی و کیفی مراکز هنری

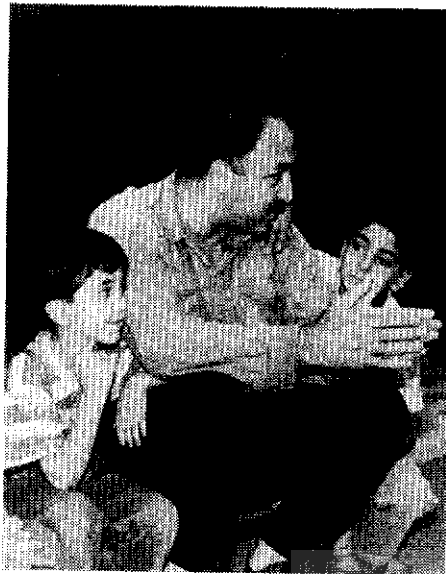
۳- افزایش فرهنگسراها، گردهمایی‌ها، جلسات جمعی و گروهی و گفت‌وگوهای

سیاسی و اجتماعی

۴- تقویت و افزایش امکانات ورزشی

۵- بالا رفتن فرهنگ عمومی افراد جامعه به تبع استفاده بیشتر از امکانات فرهنگی در ایام

فراغت



این امر مهم برای متولیان تربیت و مسئولان نظام جمهوری اسلامی ایران بیش از پیش روشن و هویدا می‌گردد. برنامه‌ریزی کلان ملی باید توسط دولت‌مردان و با مشاوره صاحب‌نظران تعلیم و تربیت صورت پذیرد و برنامه‌ریزی خرد توسط خانواده انجام شود. خانواده‌ها با توجه به تأثیرات شگرف و همه‌جانبه‌ای که در ساخت زیر بنای شخصیتی فرزندان خود دارند، و نیز آگاهی آنان از چگونگی برنامه‌ریزی و رفتار مناسب تربیتی برای فرزندان، لازم است با توجه به موارد زیر نسبت به برنامه‌ریزی برای استفاده مطلوب از اوقات فراغت اقدام نمایند:

۱- آشنایی با تأثیرات تربیتی استفاده از اوقات فراغت.

۲- میزان و زمان استفاده از اوقات فراغت و توزیع مناسب زمانی به لحاظ پرداختن به فعالیتهای تحصیلی و اوقات فراغت.

۳- تناسب سنی و ذهنی افراد خانواده با نوع فعالیت‌ها و توجه به علاقه و رغبت آنان.

۴- بهره‌گیری از اوقات فراغت به‌عنوان پاداش فعالیتهای تربیتی و تحصیلی فرزندان.

۵- نظارت و دقت بر چگونگی گذران اوقات فراغت، بخصوص در مورد کودکان و نوجوانان، بخصوص در فعالیتهای جمعی.

۶- بهره‌گیری متنوع و غیر تکراری از فعالیتهای در اوقات فراغت.

۷- برنامه‌ریزی منظم و متعادل برای استفاده از اوقات فراغت در طول سال، ماه و هفته در کنار برنامه‌ریزیهای تربیتی و آموزشی.

۸- مشارکت والدین در برنامه‌های اوقات فراغت فرزندان و حداقل‌مقدور در کنار آنان بودن و در شادی و فعالیت آنان مشارکت داشتن.

پاورقیها:

- ۱- بهره‌وری نوجوانان و جوانان از اوقات فراغت، تحقیق از نازنین خواجوی
- ۲- ورزش و اوقات فراغت، مجله تربیت، سال دهم، تابستان ۷۴، الهه عزیزاده
- ۳- همان منبع

منابع مورد استفاده:

- ۱- میزگرد اوقات فراغت، مجله مدیریت در آموزش و پرورش، شماره ۲، تابستان ۷۱، باقر یوسفی.
- ۲- چگونگی گذران اوقات فراغت کودکان و نوجوانان، صدا و سیما، تهران، سال ۶۴.
- ۳- مسائل و مشکلات جوانان، صدا و سیما، سال ۶۸.
- ۴- بهره‌گیری نسل جوان از اوقات فراغت، محمد رضا شرفی، مجله تربیت، سال ۱۱، شماره ۲، آبان ۷۴.