

مقدمه

«به من بگوئید اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید تا بگویم که هستید و فرزندان خود را چگونه تربیت می کنید.»

(فرانسیس دوکه)

در عصر حاضر مقوله اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردار است که اکثر جوامع برای بهینه سازی این زمان، تمامی امکانات نرم افزاری و سخت افزاری خود را به کار می گیرند. بنابراین ابتدا به معنای فراغت می پردازیم.

فراغت به معنای فرصت هایی است که انسان در آن عهده دار هیچ نوع کار موظفی نباشد. به این معنی که فرد فارغ از قید زمان و تعهدات حرفه ای به آن چه دلخواه اوست، می پردازد. به عبارت دیگر آزادی از الزام در فعالیت ها یکی از ویژگی های برجسته اوقات فراغت محسوب می شود. از جمله شاخص های دیگر آن کم رنگ شدن میزان کنترل اجتماعی

است. نکته ای که در این جا قابل بررسی می باشد این است که ملاک های فوق - نبود الزام و کم رنگ شدن کنترل اجتماعی - می توانند عملکردی دوگانه داشته باشند. به این معنی که از طرفی ذهن فراغتی یافته، امکان خلاقیت فراهم می شود و از سویی دیگر به علت کاهش نظارت اجتماعی زمینه بروز ناهنجاری ها ایجاد می گردد. تأمل در این موارد ما را متوجه اهمیت و ضرورت کیفیت گذران اوقات فراغت می سازد، به طوری که می توان گفت صرف نظر از سایر عوامل مؤثر تربیتی، گرایش افراد به هر یک از این دو سو تابعی است از نحوه گذراندن اوقات فراغت آن ها. بر این اساس هدایت و غنی سازی اوقات فراغت از طریق برنامه ریزی دقیق می تواند به هدایت این فرصت ها به سمت سلامت روانی و خلاقیت افراد بینجامد و چنان چه تمهیدات ضروری برای آن اندیشیده نشود منجر به چالش ها و آسیب های اجتماعی خواهد شد.

دکتر فریده هاشمیان

اوقات فراغت؛
رشد یا انحطاط



شیوه‌ای از انجام امور.

ج) فراغت در مفهوم کارکردی؛ فعالیت آزادانه انتخاب شده‌ای که به شکل‌گیری شخصیت منجر می‌شود. وجه مشترک همه این مفاهیم، آزادی از ضرورت و اجبار است. این ویژگی بانگش اکثر افراد نیز مطابقت دارد. مفهوم فراغت در نزد عموم غالباً با تأکید بر آزادی از الزام همراه است. در این معنا فراغت آن چیزی است که شما مایل به انجام آن هستید نه آن چه مجبور به انجام آن باشید. (بمل و بمل، ۱۹۹۶).

اوقات فراغت و نظریه‌های مربوط به آن

هر نظریه‌ای اصولاً به تبیین چگونگی ارتباط امور می‌پردازد و نسبت این ارتباط را نشان می‌دهد. نظریه‌های رفتار فراغت نیز تبیین‌کننده چگونگی رابطه فراغت با سایر جنبه‌های تجارب انسانی است (بمل و بمل، ۱۹۹۶). در این زمینه برخی از نظریه‌ها را مورد بحث قرار می‌دهیم.

- نظریه فراغت به عنوان هدف فعالیت انسانی:

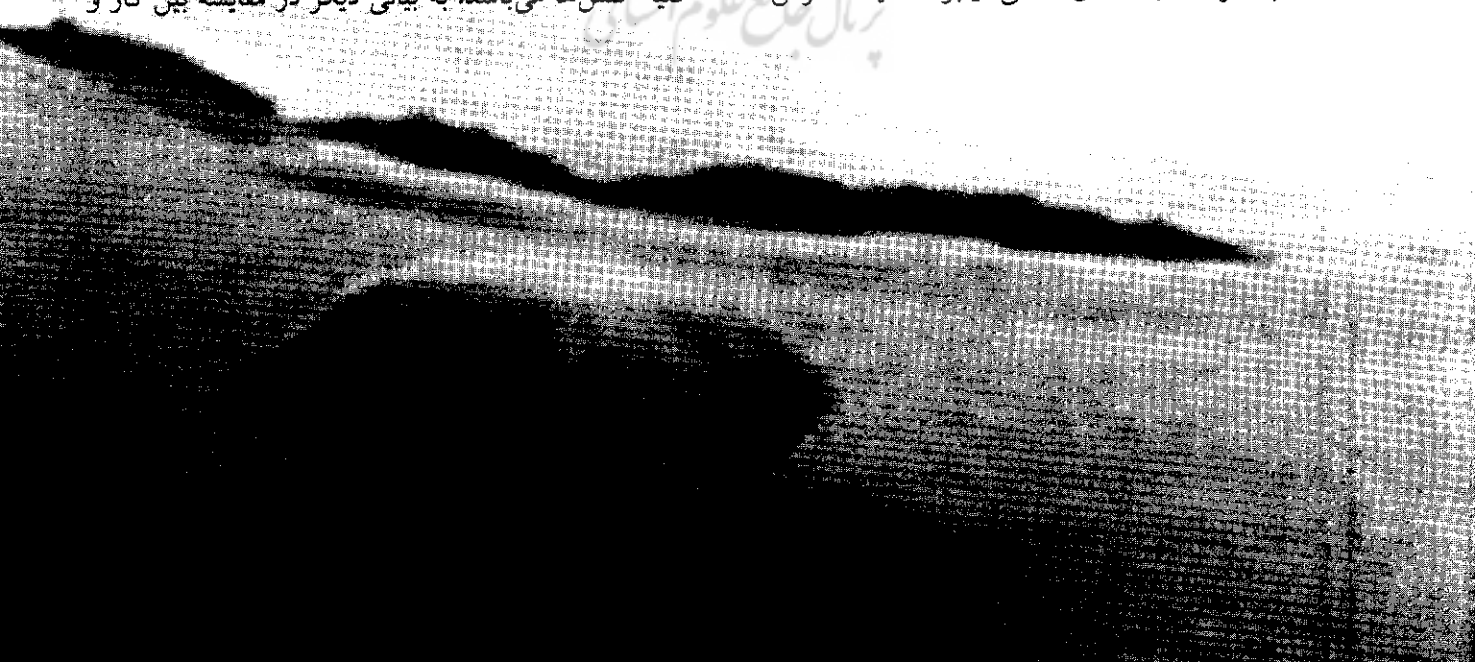
اولین نظریه رفتار فراغت به دیدگاه ارسطو در کتاب «اخلاق نیکو ماخن» بر می‌گردد. از نظر ارسطو هدف تمامی فعالیت‌های انسانی فراغت است و جهت دهنده و معنابخش کلیه کنش‌ها می‌باشد. به بیانی دیگر در مقایسه بین کار و

مفهوم فراغت

اصطلاح فراغت معمولاً با ویژگی‌هایی چون «آزادی از اضطرار»، «فرصتی برای انتخاب»، «زمانی فراتر از اوقات کار» یا زمان آزاد بعد از انجام وظایف اجتماعی توصیف می‌شود. پرسش از مفهوم فراغت، پاسخ‌های متفاوتی می‌طلبد؛ عموماً فراغت در معنایی متضاد با کار به کار می‌رود، اما گاهی آن چه برای یک نفر کار محسوب می‌شود همان فعالیت برای دیگری در حکم فراغت است. آزادی از الزام اگرچه اغلب به عنوان کلید توجه به فراغت محسوب می‌شود ولی بسیاری از فعالیت‌های جمعی خانگی، اجتماعی و داوطلبانه که غیرکار محسوب می‌شوند، به طور قابل ملاحظه‌ای با الزام همراه هستند. برخی به اوقات فراغت به عنوان فرصتی برای آرامش و استراحت می‌نگرند، هر چند که بیش‌تر مردم اوقات فراغتشان را به انجام خدمت، مطالعه، آموزش جدی یا نوشتن یک کتاب اختصاص می‌دهند. چنان که ملاحظه می‌شود تعریف مفهوم فراغت به آسانی ممکن نیست اما با تعمق در ادبیات مربوط به آن، می‌توان سه ویژگی اساسی از فراغت را ارائه داد:

الف) فراغت به مفهوم «مازاد»، زمانی که برنامه و وظایف الزام‌آوری برای آن در نظر گرفته نمی‌شود.

ب) فراغت به معنای حالتی از بودن؛ یک نگرش،



ویژگی‌های فراغت در عصر حاضر

تحولات و دگرگونی‌های سریع صنعتی، پیامدهای اجتماعی و اقتصادی زیادی داشته است، از جمله در کم و کیف گذران اوقات فراغت. به طور مثال مکانیزه شدن صنایع و ایجاد امکانات رفاهی و نظایر آن موجب تغییر در

سبک زندگی مردم و در نتیجه در اوقات فراغت آن‌ها شد. از مشخصات اساسی فراغت در جهان کنونی می‌توان به چند مورد اشاره کرد:

- عمومی شدن اوقات فراغت؛

صرفاً به طبقات ممتاز اقتصادی اختصاص ندارد بلکه همه قشرها را در بر می‌گیرد.

- رسمی شدن اوقات فراغت؛

در گذشته وقت آزاد افراد به

هم‌نشینی و معاوره با خویشان و... می‌گذشت. با پیش‌رفت جوامع و پراکندگی وظایف خانواده، گذران این ایام تدریجاً جنبه رسمی و در مواردی تجارتمی پیدا کرد و جزء وظایف مؤسسات خاص در آمد.

- کاربرد وسایل الکترونیکی: گسترش روزافزون وسایل الکترونیکی چون رادیو، تلویزیون و مانند آن سهمی بزرگ در گذران اوقات فراغت ایفا می‌کند.

- جدایی اوقات فراغت از کار؛ این مسئله حیات فردی و اجتماعی را تا آن جا تحت تأثیر قرار داده است که منجر به ظهور مباحثی تحت عنوان جامعه‌شناسی اوقات فراغت شده است.

ویژگی‌هایی که بر شمردیم در جوامع صنعتی مصداق دارد. در جوامع سنتی به دلیل نوع کار و سبک زندگی، اوقات فراغت تعریف مشخصی ندارد. به این معنی که گاهی کار و فعالیت نیز تفریح تلقی می‌شود و در واقع مرز بین کار و تفریح مشخص نیست. در جامعه ما نیز اوقات فراغت معنای اصلی

فراغت، کار وسیله است و فراغت هدف. در حالی که فعالیت‌های ما به خاطر رسیدن به فراغت می‌باشد. هدف فعالیت‌های فراغتی در درون خودشان است (نقیب‌زاده، ۱۳۷۷). بر مبنای این نظریه چون فراغت هدف فعالیت‌های انسان است، چنان‌چه کودکان عادت کنند که اوقات فراغت

خود را به بیهودگی و بدون برنامه‌ریزی بگذرانند این تصور در ذهن آن‌ها شکل می‌گیرد که غایت زندگی، چیزی جز بازی و سرگرمی و کامجویی نیست. بنابراین همان‌طور که آماده کردن کودکان برای برخی از فعالیت‌ها در آینده لازم است ضرورت آمادگی به منظور گذران «صحیح» زمان آسایش نیز بیش‌تر است. زیرا اگر به این جنبه از تربیت چنان که

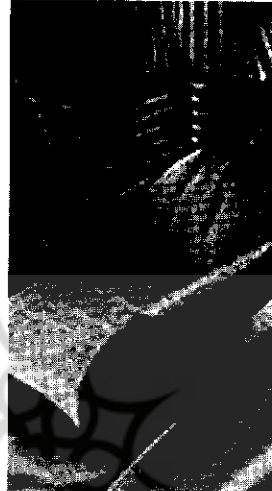
باید پرداخته نشود در بزرگسالی، آن بخشی از زندگی را که اهمیت بیش‌تری دارد - چون هدف است - در بیراهه خواهد پیمود و چه بسا آن را در راه سرگرمی‌ها تلف خواهد کرد.

- نظریه فراغت به عنوان آرامش، بازسازی و گسترش خود:

این دیدگاه بسیار تفهیمی و انتخابی است و سعی در ترکیب نکات مثبت سایر نظریه‌ها دارد.

دومازیر^۲ بر این باور است که فراغت فراهم‌کننده برآیندی از امور آرامش‌بخش و سرگرم‌کننده و رشد شخصیتی می‌باشد و این اتحاد تعیین‌کننده هر دو وجه فراغت یعنی اهمیت و جاذبه دائمی آن است.

در مجموع، این نظریه فراغت را نوعی رفتار اجتماعی می‌داند که در ایجاد وحدت میان اعضای یک گروه نقش بزرگی ایفا می‌کند.



رفتاری و... خویش تعمق نماید و نقاط قوت و ضعف خود را دریابد و در اصلاح آن بکوشد.

ما برای توسعه و رشد هر سازمان، بحث ارزیابی را جزء مباحث اصلی آن سازمان قرار می‌دهیم تا جایی که رشد سازمان را در گرو ارزیابی مستمر آن می‌دانیم، حال آن که این خودارزیابی را در مورد سازمان وجود خود مورد غفلت قرار می‌دهیم. آن چه به این غفلت شدت می‌بخشد کثرت فعالیت‌های ذهنی و عملی در زندگی روزانه است. درگیری و اشتغال شدید، بدون بهره‌گیری از فرصت‌های آزاد برای تعمق و بازنگری به عملکردها و نحوه برخورد با افراد در مواجهه با پدیده‌های مختلف ممکن است به تدریج موجب پیدا شدن بعضی عادات یا رفتارهای نامطلوب در انسان شود. در این صورت اوقات فراغت را می‌توان به عنوان مناسب‌ترین زمینه برای اصلاح بسیاری از مشکلات رفتاری در نظر گرفت.

۲) شکوفایی خلاقیت:

انسان می‌تواند در اوقات فراغت فارغ از قالب‌های طراحی شده، در زمینه مسائل مورد علاقه خود فعالیت نماید. تفکر و اگرچه یا خلاق نیز مستلزم بهره‌گیری از چنین فضاها و زمانی است. مطالعات انجام شده در زمینه ویژگی‌های افراد خلاق (سبک، ۱۹۸۵) نشان می‌دهد که آنان علاوه بر این که از هوش سرشار و روحیه انعطاف‌پذیری برخوردارند، از اوقات فراغت نیز حداکثر بهره را گرفته، با آزاداندیشی و تفکر و اگرچه مسائل مختلف را بررسی می‌کنند و به راه‌حل‌های جدید دست می‌یابند. در صورتی که فشار زمان یا فشار وقت در زندگی امروز، خود زمینه‌ساز تنش و اضطراب فزاینده است، به ویژه این که اضطراب شدید، خود از آفات تفکر مولد است. بدین لحاظ ایام فراغت فرصت مناسبی برای ظهور و رشد و شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها، خلاقیت‌ها و نوآوری‌های افراد است.

خود را نیافته‌است و یکی از دلایل این امر، موقعیت در حال گذار آن است، به طوری که هنوز بسیاری از مفاهیم و ویژگی‌های جامعه سنتی را حفظ کرده است. این در حالی است که در جوامع صنعتی اوقات فراغت تعریف مشخصی دارد و افراد برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند، تا جایی که بخشی از درآمد خود را به آن اختصاص می‌دهند. در بعد اجتماعی نیز برنامه‌ها و امکانات به گونه‌ای است که همه افراد از کم‌درآمدترین تا پردرآمدترین آن‌ها قادرند از امکانات متنوع و مختلفی که در جامعه ایجاد شده بهره‌مند شوند. بنابراین با توجه به عدم تطابق و هماهنگی نیازها و خواست‌های کودکان و به ویژه نوجوانان و جوانان امروز با ساختار سنتی گذران اوقات فراغت، و شناوری و عدم تناسب سازوکارهای سازمان یافته در بدنه نظام فرهنگی با آن‌ها، جواب‌گویی به نیازهای جوانان در بستری غیرنهادی و غیررسمی مانند گروه‌های دوستی انجام می‌شود. در این شرایط به علت عدم کنترل و نظارت بر این شکل‌های صمیمانه، و توانایی این گروه‌ها در هنجارآفرینی و اجبار بر هم‌رنگی که با روابط گرم نیز همراه است، تداوم آن نگران کننده بوده، می‌تواند به اختلال در نظم اجتماعی بینجامد.

کارکردهای اوقات فراغت

غفلت از نقش مؤثر اوقات فراغت در توسعه و جهت‌دهی به زندگی، باعث نادیده انگاشتن کانال ورودی بسیاری از موفقیت‌ها و شکست‌هاست. بدین لحاظ در این جا اشاره‌ای به کارکردهای عمده اوقات فراغت خواهیم داشت:

۱) کارکرد متعالی و اصلاحی:

اوقات فراغت مناسب‌ترین زمان برای ارزیابی رفتار فردی و اجتماعی را فراهم می‌سازد، به گونه‌ای که سبب می‌شود انسان با آرامش خاطر نسبت به خصوصیات اخلاقی،

۳) بهداشت روانی:

حسن گذران اوقات فراغت عاملی مؤثر در سلامت و بهداشت روانی افراد است. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی در فعالیت‌ها یا مشاغل معین موجب خستگی جسمی و ذهنی گردیده، به تدریج فرد نشاط و سرزندگی خود را از دست می‌دهد. فشارهای ناشی از اشتغال ممتد ذهنی و جسمی (به‌خصوص ذهنی) نه تنها ممکن است همراه با از دست دادن نشاط و تعادل حیاتی فرد باشد بلکه در مواقعی عامل مهمی در بروز بسیاری از اختلالات روانی همچون نورووزها، افسردگی‌ها و نارسایی‌های جسمی، به ویژه از نوع بیماری‌های روان تتی می‌گردد (افروز، ۱۳۷۷). بنابراین یکی از آثار و نتایج اوقات فراغت جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانانگیز مداوم کار و نیز رهایی‌بخش انسان از کسالت ناشی از یک نواختی و انجام وظایف روزانه است.

۴) پیش‌گیری از آسیب‌های اجتماعی:

در اوقات فراغت کنترل‌های اجتماعی بر افراد کم‌تر اعمال می‌شود. بدین ترتیب امکان بروز فردیت شخص فراهم می‌گردد. در این شرایط برنامه‌ریزی و استفاده بهینه از این ایام می‌تواند فرد را به تکامل معنوی و خودسازی روحی، تفکر و تأمل درباره خود، جهان و دیگران هدایت نماید و بدین وسیله گامی اساسی در جهت درونی شدن ارزش‌ها برداشته خواهد شد و چنان‌که می‌دانیم یکی از عناصر مهم پیش‌گیری از انحرافات اجتماعی، دل‌مشغولی در حیطه ارزش‌های متعالی است.

برنامه‌ریزی و اوقات فراغت

گذران اوقات فراغت امری مشکل و پیچیده و در عین حال سازنده می‌باشد. از این رو فاقد بار معنایی مثبت یا منفی

است و ارزیابی آن بستگی به کیفیت گذران آن دارد. چنان‌چه برنامه‌ریزی صحیحی داشته باشیم، اوقات فراغت می‌تواند رسالت تربیتی خود را تحقق ببخشد و در غیر این صورت به معضل اجتماعی تبدیل می‌شود. بدین لحاظ به نوعی جنبه فرهنگی دارد و می‌توان آن را از دو بعد مورد بررسی قرار داد:

الف) جنبه مثبت: چنان‌چه این ایام را درست سازمان‌دهی کنیم، می‌توان امیدوار بود که امکانات کشف و پرورش استعدادها را فراهم نموده و جامعه‌ای سالم برای فرزندان این مرزوبوم ایجاد کرده‌ایم.

ب) جنبه منفی: متأسفانه در کشور ما اگرچه زمان برای اوقات فراغت زیاد است، ولی نحوه گذران آن مشخص نیست، لذا این ایام نه تنها کمکی به خلاقیت نمی‌کند که گاه منشأ بروز مشکلات فردی یا اجتماعی، همچون بزهکاری، اعتیاد، استرس، افسردگی و بی‌تحرکی می‌شود، به ویژه هنگامی که پرورش اندیشه دقیق و همت متعالی مورد غفلت قرار گرفته باشد. در این صورت رفتار فراغتی فرد نیز تحت تأثیر نوع آموزش اجتماعی و جامعه‌پذیر شدن وی قرار می‌گیرد. چه بسا افرادی که در ایام فراغت دچار سردرگمی می‌شوند و برای فرار از سرگشتگی و مشکل بی‌برنامگی به خیابان‌ها، پارک‌ها، سینماها و هر جا که هیاهو و شلوغی باشد پناه می‌برند. چنین برخوردی با فراغت سبب روی آوردی به ناهنجاری‌ها می‌شود و توجه اولیه چنین افرادی همراهی با دوستان، سرگرمی، لذت بردن، خود را فراموش کردن و... است (اورعی، ۱۳۷۵). تحلیل‌های اجتماعی در این زمینه نشان می‌دهد که بخش وسیعی از بزهکاری‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی به دلیل فقدان برنامه‌های مناسب جایگزین است.

بنابراین می‌توان گفت بی‌توجهی خانواده‌ها و مسئولان در قبال اوقات فراغت افراد، به ویژه دانش‌آموزان، به نوعی رها کردن آنان در وادی «هر چه پیش آید خوش آید» است. در این صورت باید آمادگی پرداخت تاوان اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی آن را نیز داشته باشیم.



اجرای مفید و مؤثر این پیش‌نهاد مستلزم توجه به مواردی از جمله موارد زیر است:

- ایجاد تنوع در امکانات عرضه شده: افزایش قدرت انتخاب افراد هر دو جنس برای نحوه گذران اوقات فراغت به گونه‌ای که هر نوع سلیقه و علاقه‌ای را تحت پوشش قرار دهد، باعث رشد شخصیت و تکامل فکر و اندیشه افراد می‌شود.

- آگاهی دادن به مردم درباره مفهوم و کارکرد اوقات فراغت: تغییر نگرش مردم در این جهت که اوقات فراغت صرفاً استراحت کردن و بدون فعالیت بودن نیست. پیامد چنین نگرشی گاهی به مرز گریز از واقعیات زندگی نیز کشیده می‌شود. حال آن که اگر تعطیلات را بخشی از فرایند تربیت بدانیم از این فرصت باید به صورت برنامه‌ریزی شده استفاده نماییم. در این زمینه کمیته‌های فرهنگی، هنری و همه مراکزی که به نحوی در پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان دست‌اندرکارند باید به شناسایی استعدادها و علائق آن‌ها پرداخته، برای به حداکثر رساندن استفاده از این ایام برنامه‌ریزی کنند. به ویژه این

که بسیاری از دانش‌آموزان همراه با پایان سال تحصیلی با مشکل گذران اوقات فراغت مواجه می‌شوند، زیرا هیچ برنامه خاص و مشخصی برای این ایام ندارند.

- نقش والدین: برنامه‌ریزی والدین برای این ایام باید با مشورت و نظر خود فرزندان صورت گیرد نه فقط با اعمال نظر والدین. زیرا در غیر این صورت مهم‌ترین مشخصه مفهوم اوقات فراغت -

نبود الزام - کمرنگ می‌شود و در نتیجه کارکردهای مطرح شده جایگاه خود را از دست می‌دهند. آن چه در این زمینه اهمیت دارد، توجه دادن والدین به این امر است که آن‌ها باید

رهنمودهای عملی

به منظور تحقق کارکردهای ایام فراغت، پیش‌نهادهای زیر عرضه می‌گردد تا راهنمای عمل برنامه‌ریزان اجتماعی و خانواده‌ها واقع شود.

- تأسیس ورزشگاه‌ها و فرهنگسراهای متعدد و تشکیل انواع گروه‌های اجتماعی، تفریحی، ورزشی، هنری و ادبی. چنین اقدامی پیامدهایی از جمله موارد زیر را به دنبال دارد:

(۱) نظم و محتوا به اوقات فراغت بخشیده می‌شود.

(۲) ایجاد روابط گروهی و فراهم نمودن محیط تعامل اجتماعی، وجود هنجارها و دستورالعمل‌های اجتماعی، و عرضه کنترل اجتماعی نظارت شده گروه بر اعضا سبب می‌شود که اوقات فراغت به وقت اشتغال، و بی‌برنامگی به ایفای نقش در گروه تبدیل گردد.

(۳) ایفای نقش در گروه‌های اجتماعی، تفریحی و ورزشی سبب بروز استعدادهای هنری، ادبی و... می‌شود.

شایان توجه است که این

نوع فعالیت‌ها اغلب با شادمانی و احساس رضایت همراه است. جامعه‌شناسان بر این عقیده‌اند که تأسیس مراکز رسمی برای گذران اوقات فراغت و ادغام اشخاص فارغ در گروه‌های اجتماعی با عملکرد تفریحی، هنری و ادبی، «احساس شادمانی» را بدون «احساس فراغت» به آن‌ها ارزانی می‌دارد. علاوه بر این پرداختن اعضای گروه به امور شاد و

فرح‌بخش، جریان «اجتماعی شدن» آنان را تداوم می‌بخشد، به گونه‌ای که کنترل اجتماعی و احساس انتظار دیگران از آن‌ها، به وقت فراغت آن‌ها نیز تعمیم می‌یابد (اورعی، ۱۳۷۶).

یکی از آثار و

نتایج اوقات

فراغت جبران

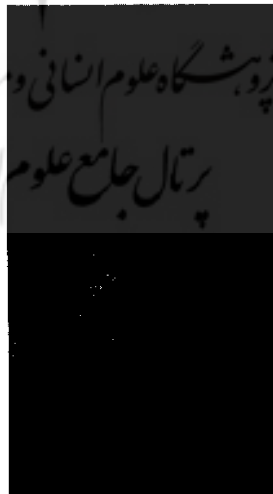
صدمات جسمی

و روانی ناشی

از هیجانات

مداوم کار

روزانه است.



مشروط به داشتن برنامه‌ریزی و بالعکس. تأکید بر داشتن برنامه‌ریزی از این واقعیت سرچشمه می‌گیرد که امروزه گذران اوقات فراغت به یکی از نیازهای اساسی و عالی انسان کنونی بدل شده است، لذا برنامه‌ریزی برای آن جزئی جدایی‌ناپذیر از برنامه‌ریزی فضایی و اجتماعی محسوب می‌شود، زیرا فراغت در فضا اتفاق می‌افتد و از این نظر با برنامه‌ریزی فضایی ارتباطی نزدیک پیدا می‌کند. بنابراین برنامه‌ریزی موفق نیازمند درک روشن از شرایط اجتماعی و اقتصادی خواهد بود. بر این اساس نکات عمده‌ای که در این مقوله باید در کانون توجه قرار گیرد عبارت‌اند از:

۱- تعریف نیازهای فراغتی: در واقع هدف همه انسان‌ها از زیستن، رسیدن به کیفیت دلخواه خود از زندگی همراه با سعادت است و آن هم به طور عمده با فراغت تعریف می‌شود. همه افراد به نحوی با این امر درگیرند، به همین دلیل نیازهای فراغت بسیار متنوع است. از کودکی که دست و پا می‌زند تا کسی که دوران کهنولت را طی می‌کند احتیاج دارد و قتش را به صورت دلخواه و معنادار بگذرانند. انسان‌ها

در سنین مختلف نیازهای فراغتی ویژه‌ای دارند که باید به آن‌ها پاسخ داده شود و عدم ارضای آن‌ها یعنی احساس بدبختی. از طرفی چون این نیازها متنوع است و در طول زمان نیز تغییر می‌کند برنامه‌ریزی واحد و یکسان نمی‌تواند معتبر باشد. بر این اساس یکی از نکات مهم در برنامه‌ریزی فضایی فراغت این است که فضاهای فراغتی شهری بر اساس مخاطبان و استفاده

کنندگان از آن‌ها تعریف و طراحی شوند، در حالی که فضاهای شهری ما برای انسان متوسط و معمولاً با خصوصیات «مردانه» در نظر گرفته شده است، یعنی طراحی

همواره نقش راهنما داشته، فرزندان را با توجه به علائق‌شان در جهت رشد و پرورش استعدادهايشان یاری کنند. از آن‌جا که بسیاری از خانواده‌ها توان استفاده از امکانات عرضه شده همچون کلاس‌ها و اردوهای مختلف تفریحی آموزشی را ندارند، راه کارهای زیر می‌تواند بهره‌وری فرزندان آنان را از این ایام تا حدودی افزایش دهد:

۱) امکان معاشرت فرزندانان را با دوستان قابل اعتماد آن‌ها فراهم سازید. برای اطمینان بیش‌تر توصیه می‌شود به نحوی با خانواده آن‌ها ارتباطی هر چند اندک برقرار نمایید.

۲) کتاب‌هایی متناسب با علائق آن‌ها تهیه کنید.

۳) امکان استفاده از کتابخانه‌ها را برای آن‌ها فراهم آورید.

۴) وقت بیش‌تری را به فرزندانان اختصاص دهید تا در نتیجه ارتباط متقابل، شناخت متقابل شما از همدیگر نیز توسعه یابد.

۵) بخشی از کارهای منزل را بنا به «انتخاب فرزندان» به آن‌ها واگذار کنید.

۶) امکانات تهیه کارهای دستی ارزان قیمت را در منزل فراهم آورید و خود نیز راهنمایی آن‌ها را عهده‌دار شوید. به طور قطع شما نیز راه کارهای خلاقانه دیگری را می‌توانید به این فهرست اضافه نمایید.

نتیجه‌گیری

وجود یا نبود برنامه‌ریزی در زمینه گذران اوقات فراغت می‌تواند دو پیامد متضاد از اوقات فراغت را به همراه بیاورد. اوقات فراغت می‌تواند جامعه را توسعه دهد، اما



اوقات فراغت مناسب‌ترین زمان برای ارزیابی رفتار فردی و اجتماعی را فراهم می‌سازد.



است. امروزه در دنیا یکی از بهترین فضاهای تفریح عمومی، محوطه سازمان‌های خدماتی عمومی است. بنابراین نیازی به ایجاد پارک‌های عجیب و پرهزینه نیست، بلکه همین واحدهای اداری و سازمان‌های نیمه عمومی نیز می‌توانند فضای مطلوبی را برای استراحت یا فراغت شهرنشینان فراهم کنند و در اختیار بگذارند. بخش خصوصی را نیز باید برای تأمین نیازهای فراغتی تشویق و هدایت کرد. لازمه این امر آگاهی به امر سودآوری سرمایه‌گذاری در بخش فراغت است. طراحی و اجرای پیشنهادهای فوق مستلزم برنامه‌ریزی استراتژیک کشوری و مشخص نمودن راهبردهای اساسی و تعریف آن‌ها در قالب پروژه‌های عملیاتی حساب شده‌ای است که اوقات فراغت جزئی از آن محسوب می‌شود.

فضاها، تسهیلات و تجهیزات طوری صورت می‌گیرد که کودکان، زنان یا گروه‌های ویژه قادر به استفاده از آن نیستند. باید توجه کرد که در شهر فقط با انسان بالغ و به ویژه مرد سروکار نداریم، در واقع شهر «خانه همگان» است.

۲- برنامه‌ریزی زمانی اوقات فراغت: نیازهای فراغتی انسان تناوب زمانی دارند و از این لحاظ سه نوع نیاز فراغتی را می‌توان تشخیص داد:

(الف) نیازهای روزمره و کوتاه مدت مانند نیاز به پیاده‌روی، دید و بازدید و...

(ب) نیازهای میان مدت مثل نیاز به کوه‌نوردی، ورزش پینگ پنگ و پیشاهنگی که معمولاً در یک روز یا در تعطیلات آخر هفته صورت می‌گیرد.

(ج) نیازهای بلند مدت که به صورت سیر و سیاحت یا سفرهای چند روزه خود را نشان می‌دهد.

۳- برنامه‌ریزی اقتصادی: به معنای برآورد عرضه و تقاضا با توجه به انواع درآمدها و انواع هزینه‌های فراغتی است. بنابراین لازم است که انواع نیازها از نظر زمانی و هم چنین طیف استفاده کنندگان شناخته شوند و برای آن‌ها برنامه‌ریزی فضایی، اجتماعی و اقتصادی لازم صورت گیرد.

بدیهی است که پاسخ‌گویی به نیازهای فراغت به طور هماهنگ، آگاهانه و سازمان یافته، مستلزم شناسایی سطوح و وظایف بخش‌های مؤثر در این کار یعنی بخش دولتی یا بخش عمومی و بخشی خصوصی و هماهنگی میان آن‌هاست. بخش دولتی با مسئولیت تهیه طرح‌های توسعه و عمران شهری، جایگاه و فصل مشخصی را به تأمین فضاها و تسهیلات لازم برای گذران اوقات فراغت اختصاص می‌دهد. بنابراین باید از طریق طرح‌های شهری به ایجاد و گسترش پارک‌های جنگلی و پارک‌های حومه‌ای، انواع پارک‌های شهری تعریف شده، مسیرهای دوچرخه‌سواری، کوه‌نوردی و تجهیز راسته‌های شهری و سایر فضاها و عمومی و فراغتی اقدام کند. هم چنین سامان‌دهی مکان‌های تاریخی، زیارتگاه‌ها و اماکن مشابه از وظایف این بخش

پی‌نوشت‌ها:

1- NICHOMACHEAN

2- DAMAZEDIER

منابع:

- صدیق اورعی، غلامرضا: جامعه‌شناسی اوقات فراغت و نحوه گذران آن، مجله پیام زن، ۷۵/۶/۲۰.
- نقیب‌زاده، میرعبدالحسین: نگاهی به فلسفه آموزش و پرورش، انتشارات طهوری، چاپ نهم، تهران ۱۳۷۷.

-BAMMEL, G. LANE LEI B. BAMMEL, B, LEISURE, HUMAN BEHAVIOUR, BROWN B. BENCHMARK, 1996.