



درآمدی بر

نحوه گذران اولاد

مقدمه:

یکی از مسائل بسیار مهم و در خور توجهی که در فصل تابستان ذهن والدین و مربیان را به خود مشغول می‌دارد، فرارسیدن اوقات فراغت دانش‌آموزان است و این که با این زمان طولانی اوقات فراغت چه باید بکنند و چه تمهیداتی بیندیشند تا کم‌تر مورد اعتراض فرزندان قرار بگیرند، زیرا عده‌ای از آن‌ها در این ایام مدام به والدین می‌گویند: 'حوصله ما سر می‌رود ما را جایی ببرید و برای ما مشغولیتی فراهم کنید'. از طرف دیگر در خانواده‌هایی که فرزندان متعددی

دارند، معمولاً میزان اصطکاک بین آن‌ها افزایش می‌یابد و وجود درگیری‌ها و ضرب و شتم‌ها و نیز انجام تنبیهات بدنی توسط والدین، فضای خانه را ناامن و مشکل‌آفرین می‌کند و گاه حضور بیش از اندازه فرزندان در فضای کوچکی که با نظارت (CONTROL) کم‌تر والدین همراه است، موجب فراگیری رفتار نامطلوب شده، بدآموزی‌های ناشی از حضور افراطی در کوچه و خیابان ددرسه‌های تازه‌ای برای والدین فراهم می‌نماید. گاهی متعاقب این حضور طولانی شاهد بروز بزهکاری‌ها در برخی از دانش‌آموزان

در دوره تعطیلات تابستان هستیم. اینک سؤال این است که به منظور افزایش بهره‌وری توانمندی‌های فرزندان و نیز پرربار ساختن اوقات فراغت آنان باید به چه روش‌هایی متوسل گردید و چه نوع تمهیداتی اندیشید تا شاهد رشد و شکوفایی هر چه بیشتر فرزندان این مرز و بوم اسلامی و نیز کاهش بزهکاری‌ها در سطح جامعه و به ویژه در میان نوجوانان بوده، مسیر تعالی آنان را هموار سازیم؟



دکتر محسن ایمانی

بازگشت به فراغت

معنای اوقات فراغت

چنانچه از گروهی از مردم که به شکل تصادفی برگزیده شده‌اند بپرسیم که نظرتان دربارهٔ اوقات فراغت چیست، پاسخ‌های متفاوتی می‌دهند. عده‌ای ممکن است بر این باور باشند که اوقات فراغت مدت زمانی است که پس از انجام کار یا انجام وظایف و مسئولیت‌ها باقی می‌ماند. عده‌ای دیگر ممکن است به فعالیت‌های خاصی نظیر تماشای تلویزیون، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، صرف غذا در بیرون از منزل، باغبانی یا هزاران نوع فعالیت دیگری

که ممکن است برای آنان جالب باشد اشاره کنند. افزون بر این موارد، ممکن است افراد دیگری به تجربیات، یا کیفیت‌های خاصی توجه داشته باشند، یعنی موقعیت‌های ویژه‌ای که ایام فراغت برای آنان فراهم می‌آورد تا بتوانند "هر کاری که دوست دارند انجام بدهند، بنا به سلیقهٔ خود تفریح و ورزش کنند و اموری را تجربه کنند که در اوقات دیگر زندگی برایشان امکان‌پذیر نباشد. عده‌ای نیز ممکن است اوقات فراغت را موقعیتی برای آرمیدن و جبران خستگی ناشی از کار و نوش‌دارویی برای گریز از فشارها و

تنش‌ها و رهایی از بار زندگی مدرن به شمار آورند.

تنوع این پاسخ‌ها نشان می‌دهد که اوقات فراغت برای افراد مختلف، معانی گوناگونی دارد و دیگر این که این جنبه از تجربیات زندگی آدمی بس پیچیده است، اما می‌توان اجمالاً اوقات فراغت را به عنوان بازماندهٔ وقت (اوقات غیر موظف) و نیز به عنوان فعالیت (ACTIVITY) مانند تماشای تلویزیون و به عنوان عملکرد (یعنی انجام اعمالی مفید برای اشخاص) و به طور خاص برای جامعه) یا به عنوان آزادی عمل در نظر گرفت.^۱

حوائج زندگی را برآورد. از این رو دلیری و پایداری برای کار و فلسفه برای آسایش و اعتدال و دادگری برای هر دو ضروری است.^۹

نتیجه آن که هم در طول سال تحصیلی و هم در ایام تابستان، فرزندان ما از اوقات فراغت برخوردارند و مهم آن است که ما برای این اوقات به کمک آنان بشتابیم و با همفکری و راهنمایی آنها بتوانیم آنان را به تدوین برنامه‌ای مناسب برای اوقات فراغت خود ترغیب کنیم، تا اوقات فراغت آنها به گونه‌ای سازنده، لذت بخش، نشاط آفرین و رضایت‌آمیز سپری گردد و در پرتو گذران مطلوب این اوقات، آمادگی‌های لازم برای حضور فعال در مدرسه فراهم آید.

نیازهایی که از طریق گذران اوقات فراغت تأمین می‌شود

گذران اوقات فراغت تأمین نیازهایی را در پی دارد که به اختصار بدان‌ها اشاره می‌کنیم.

۱- نیاز به استراحت و رفع

خستگی

انسان‌ها همه نیاز به استراحت و رفع خستگی دارند. پیوستگی در انجام کارها و نبود زمان کافی برای

بدان پردازد، خواه به منظور استراحت، خواه برای ایجاد تنوع، خواه با هدف گسترش اطلاعات و آموزش خویشتن بدون توجه به اهداف مادی و خواه برای مشارکت اجتماعی ارادی و بسط توان آزاد و خلاقش، بعد از آن که از الزامات حرفه‌ای، خانوادگی و اجتماعی فارغ گشت.^۶

ارسطو در باب اهمیت آسایش می‌نویسد: هم‌چنان که بارها گفته شده است آسایش هدف کار است.^۷ شایان ذکر است که آسایش (به یونانی SCHOLE) در این گفتار به معنای سرگرمی (PAIDIA) نیست، بلکه مراد از آن رهایی ذهن از اشتغالات زندگی مادی است. ذهنی که از آسایش برخوردار باشد، بهتر می‌تواند فضایل را در خود بپرورد، از این رو معنای آسایش بیکارگی نیز نمی‌تواند باشد. زیرا ذهن آسوده (به این معنی) پیوسته در حال فعالیت است. شنیدن نواهای دلنشین موسیقی و اشعار نغز و همدمی با دوستان یکدل و از همه مهم‌تر تفکر، فعالیت‌هایی است که روان آدمی را در حال آسایش به فضائل آراسته می‌دارد.^۸

به نظر می‌رسد که فردی خوب می‌تواند معنای آسایش را دریابد، که در موقع پرداختن به کار جدی باشد. ارسطو نیز می‌گوید: برای لذت بردن از آسایش، نخست باید در پرتو کار

آلن بیرو در بحث از اوقات فراغت و معنای آن می‌نویسد: "فراغت از LEISIR مصدر قدیمی مبدل شده به اسم مصدر و از ریشه لاتینی LIGER به معنای "مجاز بودن" گرفته شده است (دوزات).^۲ "فراغت در برابر کار قرار می‌گیرد، لیکن تعریف آن بدون توجه به مجموعه حیات اجتماعی، سطح فنون، شیوه زندگی، مدل‌های اجتماعی - فرهنگی مسلط ممکن

- نیست. هم‌چنین
- پیوستگی در
- رابطه‌ای نزدیک
- انجام کارها و
- بین اشکال کلی
- نبود زمان کافی
- تولید، سازمان
- برای فراغت و
- اقتصاد
- استراحت موجب
- شیوه‌های توزیع
- نزول کیفیت کار
- عادلانه درآمد
- و نیز پرخاشگری
- و صورت، مدت
- فرد فعال
- و کیفیت گذران
- می‌گردد.
- اوقات فراغت

وجود دارد.

اوقات فراغت فقط زمان آزاد شده از بار کار نیست، بلکه فعالیتی غیراجباری است.^۳ در فرهنگ عمید نیز درباره تعریف و معنای اوقات فراغت چنین آمده است: فراغت در فارسی به معنی آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل است.^۴

دومازیه^۵ می‌نویسد: "گذران اوقات فراغت دربرگیرنده مجموعه‌ای از اشتغالاتی است که فرد با کمال میل



فرصت کم‌تری برای ایجاد مزاحمت و درگیری با یکدیگر دارند.

مسئله تنوع نیز امری مهم است و زندگی بدون تنوع خسته کننده می‌باشد. پس تنوع در گذران اوقات فراغت باعث ایجاد تنوع در زندگی می‌گردد و تنوع مانع پدیدآیی افسردگی است. آن چه افسرده‌ها از آن گله‌مندند، نداشتن تنوع در زندگی و یکنواخت شدن آن است. پس با راهنمایی فرزندان به انجام فعالیت‌های متنوع، زمینه علاقه‌مندی آنان را به زندگانی فراهم آوریم.

۴- شکوفایی استعدادها

شخصی

هر یک از فرزندان ما دارای استعدادهایی است. در تعریف استعداد گفته‌اند که آن توانایی بالقوه‌ای است که اگر در محیط مساعدی قرار بگیرد به

برخوردار بشوند. در مراکز مشاوره یکی از مشکلاتی که خانم‌ها و کودکان و نوجوانان آن‌ها مطرح می‌کنند این است که پدر با داشتن امکانات مالی از بردن آن‌ها به سفر و تفریح امتناع می‌کند. باید دانست که تفریحات موجب انبساط خاطر و سلامت روانی می‌گردد.

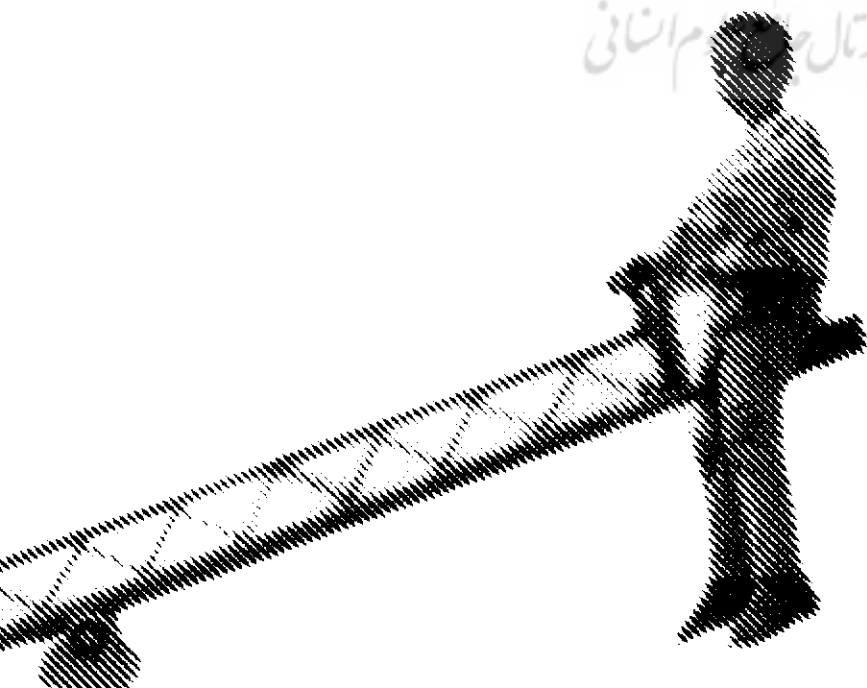
۳- سرگرمی و ایجاد تنوع

نیاز دیگری که در اوقات فراغت رفع می‌شود، نیاز کودکان و نوجوانان به سرگرمی و تنوع داشتن است. بخشی از درگیری‌های درون منزل که میان کودکان رخ می‌دهد به این دلیل است که آن‌ها بیکارند و وسیله‌ای برای سرگرمی ندارند. لذا یکی برای دیگری ادا در می‌آورد و او نیز در عوض وی رامی‌زند. اما وقتی هر دو دارای سرگرمی خاصی باشند،

فراغت و استراحت موجب نزول کیفیت کار و نیز پرخاشگری فرد فعال می‌گردد. ولی باید به کودکان و نوجوانان آموخت که زمان استراحت، زمان بطالت نیست، بلکه زمانی است که فرد به تمدد اعصاب می‌پردازد و حاصل آن افزایش بازده است. بدن و ذهن آدمی پس از مدتی کار، خود به خود نیازمند استراحت است و به طور طبیعی بدن می‌پردازد. پس اوقات فراغت می‌تواند چنین نیازی را رفع کند.

۲- نیاز به تفریح

پس از انجام کار در طی ایامی خاص، آدمی نیاز دارد تا اوقاتی را صرف تفریح کند. نقل می‌کنند که علی (ع) در روزهای جمعه به بیرون از شهر مدینه و به قصد تفریح می‌رفتند. پس الگوهای دینی جایگاهی برای تفریحات در زندگانی پربار خود در نظر گرفته بودند. گاه در ایام فراغت به سفر نیز می‌توان رفت و پیامبر (ص) فرموده‌اند که "سافروا تصحوا". مسافرت کنید تا سلامت بمانید. حتی سفرهای کوتاه به بیرون شهر در روزهای جمعه و خوردن ناهار در کنار رودخانه و سبزه‌زار می‌تواند تفریحی دل‌انگیز محسوب شود. به هر حال باید ترتیبی اتخاذ نمود که در ایام سال کودکان و نوجوانان از تفریحات سالم



شکوفایی می‌انجامد.^{۱۱} فردی که استعدادهايش به نحو مطلوبی به شکوفایی رسیده باشد به تعبیر مازلو^{۱۲} به خودشکوفایی^{۱۳} دست یافته است. یکی از زمینه‌هایی که موجبات رشد استعدادها را فراهم می‌آورد پرداختن به فعالیت‌هایی است که فرزند در اوقات فراغت انجام می‌دهد و از جمله راه‌هایی که می‌توان از طریق آنها مبادرت به شناخت استعدادهای کودکان و نوجوانان نمود ملاحظه کردن کارهایی است که آنها را با علاقه انجام می‌دهند و نیز به تکرار آنها می‌پردازند.^{۱۳} پس در لحظه‌های آزاد که کودکان و نوجوانان خود مایلند به فعالیتی رو آورند، بهتر می‌توان به شناخت استعدادهای و علایق آنان پی برد و تمهیدات و امکانات لازم را برای رشد و بالندگی استعدادهایشان فراهم کرد.

۵- نیاز به رشد فرهنگی

امروزه توجه به فرهنگ و تغییرات اجتماعی امری حائز اهمیت است و با توجه به توسعه و پیشرفت فناوری اطلاعات می‌توان در جهت تأمین چنین نیازی اقدامات مؤثر به عمل آورد. پس غنی کردن اوقات فراغت از طریق تماشای فیلم‌های فرهنگی می‌تواند پاسخ‌گوی نیازهای مزبور باشد. شایان ذکر است که بازدید از آثار تاریخی، که معمولاً در اوقات فراغت صورت می‌گیرد، زمینه‌آشنایی بیشتر با سوابق دیرینه فرهنگی را فراهم می‌آورد.

بورديو، جامعه‌شناسی که به نهاد آموزش و پرورش توجهی ویژه داشته و به بررسی تأثیر مسائل فرهنگی بر آموزش و پرورش و تحولات آن پرداخته است، می‌نویسد: عوامل

فرهنگی خانواده بر فرایند پیشرفت تحصیلی فرزندان مؤثر است.^{۱۴} وی غنای فرهنگی خانواده را موجب پیشرفت تحصیلی بیش‌تر فرزندان آن دانسته، حاصل تحقیقات او این است که خانواده‌هایی که فرزندان خود را به تماشای تئاتر، سینما، گالری‌های نقاشی و کنسرت‌ها و موزه‌ها می‌برند، موجبات پیشرفت تحصیلی فرزندان خود را فراهم می‌آورند. او هم چنین متذکر می‌شود که وقتی فرزندان از خانواده‌هایی به مدرسه می‌آیند که از غنای فرهنگی بیش‌تری برخوردارند، با محیط مدرسه سنخیت بیش‌تری احساس می‌کنند و خود را با آن هماهنگ‌تر می‌یابند. چنین دانش‌آموزانی با معلمان خود بهتر ارتباط برقرار می‌نمایند، مفاهیم و مقاصد معلمان را بهتر درک می‌کنند و لذا پیشرفت بیش‌تری دارند. او با ذکر مثالی می‌نویسد: مثلاً در فرانسه که براساس سنت جاری، معلمان از طبقه متوسط جامعه انتخاب می‌شوند، وقتی که فرزندان طبقه متوسط جامعه به مدرسه می‌آیند، در درک مقاصد معلمان خود از توانایی بیش‌تری برخوردارند و به مدرسه علاقه‌مندی بیش‌تری نشان می‌دهند. به عکس وقتی که دانش‌آموزان از طبقات پایین جامعه وارد مدرسه می‌شوند، در درک مقاصد معلمان، با دشواری بیش‌تر





آنان رضایت بخش و لذت آفرین باشد. با توجه به تفاوت های فردی از طرفی و نیز تنوع فعالیت ها و سرگرمی ها از سوی دیگر هر کس به فراخور خود به کار و فعالیتی دلخواه مشغول می شود و به تعبیر مولوی:

هر کسی را بهر کاری ساختند
مهر آن را در دلش انداختند
هم چنان که خوش بود ما را سفر
دیگری را خوش بود اندر حضر
اما آن چه باید بدان توجه کرد
این است که ما در مقام والدین چه نوع

سرگرمی ها، **• وقتی فرزندان از**
هنرها یا **• خانواده هایی به**
فعالیت ها را باید **• مدرسه می آیند که**
برای فرزندان **• از غنای فرهنگی**
خود تدارک **• پیش تری**
نماییم که برای **• برخوردارند، با**
آنان لذت بخش و **• محیط مدرسه**
رضایت آمیز **• سنخیت پیش تری**
باشد. بدین لحاظ **• احساس می کنند.**
باید موارد ذیل را **•**
مدنظر قرار بدهیم.

۱- سرگرمی ها و فعالیت هایی را به آن ها پیش نهاد کنیم که متنوع باشند تا آن ها خود به فراخور حال خویش از بین آن ها انتخابی داشته باشند. پیش نهاد فعالیت ها از این جهت خوب است که به ویژه کودکان گاه برخی از فعالیت هایی را که به آن ها علاقه دارند، ممکن است در آن لحظه به خاطرشان

که فعالیتی آزاد و اختیاری است، فرد به دلخواه خود به فعالیتی می پردازد که استعداد انجام آن را دارد و به آن فعالیت علاقه مند نیز می باشد. هرگاه آدمی به فعالیتی بپردازد که هم استعداد آن را دارد و هم بدان علاقه مند است، قطعاً به شکوفایی در بعد فردی می رسد.

شکوفایی در بعد اجتماعی نیز آن گاه متحقق می گردد که فرد در کنار جمعی به فعالیت بپردازد و از طریق فراگیری مهارت های اجتماعی (SOCIAL SKILLS) و مهارت های زندگی (LIFE SKILLS) به رشد و بالندگی بیش تری دست یابد. علاوه بر این با قرار گرفتن در جمع انسان هایی که توان رهبری جمعی را دارند شناخته می شود و با به دست گرفتن رهبری جمع، استعداد رهبری وی به شکوفایی می رسد و علاوه بر آن استعدادهای دیگری در او رشد می کند که لازمه آن حضور در اجتماع است، مانند رشد استعداد کلامی.

نتیجه آن که حاصل گذران اوقات فراغت دست یافتن به شکوفایی فردی و جمعی است.

انواع فعالیت های مربوط به اوقات فراغت

در اوقات فراغت، انسان ها هر یک به فعالیتی روی می آورند که برای

مواجه می شوند و در مدرسه احساس غربت بیش تری می کنند. لذا ترک تحصیل در گروه دوم (فرزندان طبقات پایین) بیش از گروه اول (فرزندان طبقات متوسط) است. زیرا آن ها از سرمایه های فرهنگی غنی^{۱۵} برخوردار نیستند.

نتیجه ای که از آرا و نظریات بورديو می توانیم به دست آوریم این است که اگر اوقات فراغت فرزندان از طریق توجه دادن و ترغیب کردن آن ها به امور فرهنگی غنی شود، ضمن سازنده بودن این اوقات، می توان به پیش رفت تحصیلی فرزندان نیز امیدواری بیش تری داشت چرا که خود این امر موجب غنی سازی فرهنگی خانواده و فرزندان می گردد.

۶- شکوفایی فردی و اجتماعی

گذران اوقات فراغت باید به نحوی باشد که زمینه های لازم برای شکوفایی فردی و اجتماعی را فراهم نماید. زیرا شکوفا کردن استعدادهای از اهم وظایف تعلیم و تربیت است و انسان بالنده در تفکر مازلو^{۱۶} فردی است که به خود شکوفایی^{۱۷} رسیده باشد و یکی از عواملی که به خود شکوفایی فرد کمک می کند، به تعبیر آلن بیرو، گذران اوقات فراغت است.

در حین گذران اوقات فراغت

خطور نکند و ذکر فعالیت‌ها برای آن‌ها به منزله تذکار و یادآوری است تا از میان آن‌ها گزینش یا گزینش‌هایی داشته باشند. از سوی دیگر تنوع فعالیت‌ها نیز موجب نشاط و عدم بروز ملال می‌گردد، حال آن‌که انجام فعالیت و سرگرمی واحد موجبات خستگی و ملالت را فراهم می‌کند.

۲- فعالیت‌های اوقات فراغت با زمان‌های استراحت آن‌ها تلاقی نکند.

- از تحمیل فعالیت
- کلاس نقاشی
- دلخواه و
- مورد علاقه خود
- به کودکان و
- نوجوانان
- پرهیز کنیم
- وقت خواب و
- استراحت آن‌ها

نباشد. زیرا یکی از هدف‌هایی که برای اوقات فراغت در نظر گرفته‌ایم، دست یافتن به آرامش است و در چنین حالتی رفتن به کلاس نقاشی، آرامش و استراحت آنان را سلب می‌نماید که با هدف مطرح شده در تضاد و تعارض است.

۳- فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت برای فرزندان در نظر گرفته می‌شود ساعات طولانی‌پی در پی را به خود اختصاص ندهد که موجب دل‌زدگی و خستگی آن‌ها بشود. زمان فعالیت باید با زمان توجه فرد تناسب

داشته باشد. مثلاً زمان توجه کودکان ابتدایی زیاد نیست و به تدریج با افزایش سن، به میزان آن افزوده می‌گردد.^{۱۸} پس، از در نظر گرفتن فعالیت‌های طولانی و خسته کننده به ویژه برای کودکان کم سن و سال باید پرهیز کرد زیرا این امر نیز با هدف اوقات فراغت که تأمین آرامش و لذت برای آنان است، در تضاد می‌باشد.

۴- از تحمیل فعالیت دلخواه و مورد علاقه خود به کودکان و نوجوانان پرهیز کنیم، زیرا فعالیت‌هایی که فرد بدان علاقه مند نیست از جاذبیت چندانی برخوردار نبوده، فرزندان ما از توجه جدی بدان اجتناب می‌کنند و گاه برای جلب رضایت خاطر ما به‌طور سرسری به آن می‌پردازند. این نوع فعالیت‌ها جز رنج و ناراحتی، چیز دیگری را در پی نخواهد داشت و مانند موارد قبلی با اهداف اوقات فراغت در تعارض است.

۵- صلاحیت علمی و اخلاقی مربی که فرزند ما در کلاس هنری او حضور می‌یابد مهم است. به همین منظور برای پربار کردن اوقات فراغت فرزندان آن‌ها را به اماکنی هدایت کنیم که دارای مجوزهای رسمی از مراجع ذی‌صلاح و قانونی هستند. به هر حال از بردن بچه‌ها به کلاس‌های خصوصی هنری که صلاحیت اداره

کنندگان آن‌ها به لحاظ تخصصی هنری و به ویژه اخلاقی بررسی و احراز نشده است، خودداری کنیم، چرا که با توجه به کلام وزین خواجه عبدا... انصاری در خصوص تأثیر معلم بر شاگرد باید در انتخاب، دقت بیش‌تری به عمل آوریم، زیرا او می‌گوید: 'دود از آتش چنان نشان ندهد و خاک از باد که ظاهر از باطن و شاگرد از استاد.' و به هر حال گفته‌اند که هر که آن کند که نباید، آن بیند که نشاید.

۶- فضایی که در آن اوقات فراغت سپری می‌شود نیز مهم است. یعنی اگر فرزند ما کودک است و دوران کودکی‌اش را سپری می‌کند، خوب است که فضا آرایشی کودکانه داشته باشد و اگر نوجوان است فضا با سن و سال و ویژگی‌های روانی او تناسب داشته باشد، تا او در آن فضا احساس لذت و علاقه‌مندی کند. فضای روانی حاکم بر محیط نیز به گونه‌ای باشد که به او انگیزه (MOTIVE) لازم را بدهد و علاوه بر آن موجبات آرامش روانی و نیز آزادی عمل وی را فراهم نماید. شایان ذکر است که حضور در فضاهای تنگ و تاریک و نامناسب و غیربهداشتی به لحاظ فیزیکی و نیز فضاهای استرس‌زا و همراه با سخت‌گیری بیش از حد و اعمال کنترل‌های شدید، با اهداف مربوط به گذران اوقات فراغت در تضاد جدی



قرار می‌گیرد و باید از حضور فرزند در چنین فضاهایی جلوگیری کرد.

۷- وظایف محوله نیز از دیگر مسائلی است که باید در اوقات فراغت بدان توجه جدی بشود. برخی تابستان را سراسر پر از تکالیف دشوار می‌نمایند که فرزندان آن‌ها باید همه آن‌ها را به نحو احسن به انجام برسانند. از این کلاس به آن کلاس رفتن و انجام تکالیف کلاس‌های متعدد، تابستان را که فصل آرامش و آسایش فرزندان است، به فصلی پر زحمت و پردردسر مبدل می‌سازد و مانع رفع خستگی فرزندان می‌گردد. افزایش خستگی نیز موجب بروز اختلال رفتار^{۱۹} و رفتار همراه با پرخاشگری^{۲۰} در آنان می‌شود. پس هم مربیان کلاس‌های اوقات فراغت نظیر کلاس‌های نقاشی و خطاطی باید مراقب باشند تا تکالیفی شاق بر دوش کودکان و نوجوانان نهند، و هم والدین باید در صورت مشاهده تکالیف دشوار فرزندان به مربیانی که وظایف بیش از حد به فرزندان آن‌ها می‌دهند، تذکر بدهند تا در اثر متناسب یا حتی سبک بودن تکالیف، فرزندان آن‌ها اوقات آرام و کم‌دردسری را سپری کنند.

پرداختن به هنرها

انسان دارای ابعاد گوناگونی است و در امر تربیت باید تمامی ابعاد

وجودی او مدنظر اولیا و مربیان باشد. آن چه مسلم است این است که انسان به زیبایی‌ها گرایش دارد.

شهید مطهری در باب گرایش انسان به زیبایی متذکر می‌شود که پدرم به خط زیبا علاقه‌مند بود و وقتی که قرآنی را برای تلاوت به او می‌دادند، مدتی به خط زیبای آن توجه خود را معطوف می‌نمود.^{۲۱} پس با در نظر گرفتن ابعاد مختلف وجود آدمی باید گفت که بعد هنری جلوه اساسی دیگری از شخصیت است.^{۲۲}

پس توجه به زیبایی و زیبایی‌شناسی (ASTHETICS) از جمله امور مهمی بوده است که پرداختن به آن ذهن فیلسوفان را به خود مشغول داشته است و در قدیمی‌ترین آثار فلسفی مشهور، هم‌چون آثار افلاطون و ارسطو شاهد طرح مباحثی در این قلمرو هستیم. چنان که افلاطون در

کتاب نوامیس به بحث درباره موسیقی پرداخته^{۲۳} و ارسطو صفحاتی از کتاب سیاست^{۲۴} خود را به بحث درباره موسیقی به عنوان هنری در خور توجه اختصاص داده است.

افلاطون از نقش موسیقی در درمان جنون باکوس در یونان قدیم سخن به میان آورده^{۲۵} و امروزه روان‌شناسان نیز از موسیقی درمانی به عنوان تکنیکی برای درمان بهره می‌گیرند. از این‌رو استماع سرودهای دلنشین برای کودکان و نوجوانان ضمن ایجاد نشاط در آن‌ها می‌تواند آموزنده و سرگرم‌کننده باشد، مشروط بر آن که محتوای سرود حاوی مطالب غنی فرهنگی، اخلاقی و عرفانی باشد. مسئله دیگری که باید بدان توجه داشت این است که از سپردن فرزندان خود به کسانی که صرفاً نوازندگی یک آلت موسیقی را می‌دانند

و فاقد اخلاقیات معلمی بوده، از روان شناسی کودکان و نوجوانان بی خبرند، خودداری کرد.

در آموزش موسیقی، ترغیب فرزندان به فراگیری موسیقی های آرام و ملایم را مدنظر قرار بدهیم. زیرا نوجوانان که در دوران هیجانی به سر می برند، با استماع موسیقی های هیجان آفرین به هیجانی مضاعف دست می یابند که امر مطلوبی نیست. از این رو تلاش برای آرام کردن حالات

هیجانی و نیز **شنیدن اصوات**، جهت سازنده **آهنگ ها و** دادن به آنها باید **سرودها در** مدنظر باشد. **زمان های طولانی** نمی تواند **عصبانیت فرد** در نظر گرفت **شنونده را به** **دنبال آورد.** **اصالت های**

فرهنگی و بومی در آموزش موسیقی است. به طور معمول در هر جامعه ای تلاش می شود که فرزندان و اعضای آن جامعه با سرودها، آهنگ ها و موسیقی های همان جامعه آشنا گردند. پس در اولین گام، آموختن ابزار و آلات نوازندگی که در موسیقی های سنتی به کار می رود، از اهمیت و اولویت برخوردار است.

مسئله بعدی توجه داشتن به غنی سازی محتوای آهنگ ها و

سرودهایی است که به صورت دسته جمعی خوانده می شود. بنابراین پرهیز از ایجاد گرایش به سمت ابتذال هنری، موسیقی های سخیف و خوانندگان منحرف به لحاظ اخلاقی و شخصیتی باید مدنظر قرار بگیرد. در دسترس قرار دادن نوارها و سی دی های مبتذلی که حاوی مطالب عاشقانه و بدآموز است، زمینه ساز سوق یافتن کودکان و نوجوانان به سوی سقوط در ورطه انحرافات اخلاقی است.

پردن کودکان و نوجوانانی که سرودهای دسته جمعی را آموخته اند، به مجالس و محافل علمی، اجتماعی و مذهبی می تواند زمینه رشد و تعالی آنان را درباب فرا گرفتن سرودهای مفید و پر بار فراهم آورد و تشویق حضار از آنان نیز موجبات علاقه مندی بیش تر به این گونه هنرها را فراهم می کند. هم چنین گرفتن فیلم از آنان و نمایش دادن فیلم ها پس از اتمام مراسم برای خود آنان، تأثیر و سودمندی فعالیت های هنری را برای آنها دو چندان می کند. در صورتی که آلت موسیقی خاصی را برای فرزندان خود تهیه می کنید، زمان نواختن آنها را گوشزد کنید تا در موقع استراحت و آرامش، محلّ آسایش شما نباشند. ترغیب فرزندان به انتخاب آلت موسیقی با اصوات خفیف موجبات آرامش آنها و شما را فراهم می کند.

در تدوین برنامه برای بهره گیری از اوقات فراغت، چگونگی توزیع وقت برای فعالیت های گوناگون را به فرزندان بیاموزید. به نحوی که در اوقات طولانی به نواختن یک آلت موسیقی نپردازند، چرا که خستگی ناشی از نواختن طولانی می تواند موجب بروز پرخاشگری در فرزندان شما بشود.

شایان ذکر است که گوش دادن به سرودها و نوارهای موسیقی حاوی مطالب فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی نیز نباید زمان زیادی را به خود اختصاص دهد، زیرا شنیدن اصوات، آهنگ ها و سرودها در زمان های طولانی می تواند عصبانیت فرد شنونده را به دنبال آورد. پس در کنار بهره گیری از سرودها و آهنگ ها باید لذت استفاده از سکوت و فضای ساکت را نیز به فرزندان آموخت. زیرا سکوت و تأمل در چنین لحظاتی گشاینده درهای حکمت است و امام صادق (ع) فرموده است: "ان الصمت، باب من ابواب الحکمه". یعنی سکوت دری از درهای حکمت است.

ماریا مونته سوری، که یکی از مربیان تربیتی است، می گوید باید به کودکان درس سکوت را بیاموزیم و آموزش این درس باید در کودکان انجام شود. به هر حال در عصری که در آن آلودگی های صوتی بیداد می کند،



اجتماعی بین دو نوع فعالیت مربوط به اوقات فراغت تمایز ایجاد کرده، آن‌ها را به امور فعال و منفعل تقسیم می‌نماید و می‌نویسد: اشکال و صور گذران اوقات فراغت شامل فراغت فعال از نوع ورزشی و فراغت منفعل است که در حالت اخیر اکثر انسان‌ها تماشاچی گذران اوقات فراغت فعال دیگران هستند. ۲۷

چنین به نظر می‌رسد که معمولاً گذران اوقات فراغت برای هر کس حالت فعال و منفعل را دارد، اما با توجه به انرژی‌های زیادی که کودکان و نوجوانان دارند، اگر انرژی‌های آنان در جهت مثبت هدایت نشود مشکل آفرین خواهد بود. لذا خوب است ترتیبی اتخاذ شود که فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت کودکان و به

خانواده‌های برخوردار میسر است. با استفاده از نرم‌افزارها و برنامه‌هایی که در زمینه آموزش نقاشی و گرافیک طراحی شده‌اند، می‌توان فرزندان را به سمت فراگیری نقاشی و حتی نقاشی کردن توسط رایانه سوق داد. برخی از خانواده‌ها از ریخته شدن رنگ و آبرنگ توسط فرزندان بر روی فرش و زمین گلایه می‌کنند، لذا استفاده از رایانه برای آن‌ها مفید خواهد بود. پرداختن به نقاشی میل به زیبایی را در آن‌ها تعالی می‌بخشد و ظرافت فرزندان را در درک اثر هنری بیش‌تر می‌کند، به طوری که برای افراد عادی رنگ‌ها معمولاً تیره و روشن دارند، اما برای یک نقاش پرده‌های مختلف یک رنگ از دیگری قابل تشخیص است. پس نقاشی می‌تواند موجب رشد استعداد هنری کودک و نوجوان شود، علاقه‌مندی آن‌ها را به زیبایی فزونی بخشد، اوقات فراغت آنان را پر کند و اخلاقی و سازندگی آن‌ها را شکوفا سازد.

ورزش و فعالیت‌های

بدنی

پرداختن به ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی برای کودکان و نوجوانان که از انرژی فراوان برخوردارند، بسیار مفید خواهد بود. آلن بیرو در کتاب فرهنگ علوم

باید ترتیبی اتخاذ نمود که سلامت و بهداشت روانی^{۲۶} کودکان و نوجوانان در پناه آرامش و سکوت به موقع آنان فراهم گردد و در آموختن هنر موسیقی نیز، هنر بهره‌گرفتن مطلوب از آن را به فرزندان خویش بیاموزیم.

آموختن نقاشی

هنر دیگری که در ایام تابستان می‌توان به فرزندان آموخت و آنان را به فراگیری آن ترغیب نمود، هنر نقاشی کردن است. فراگیری نقاشی برای کودکان و نوجوانان و حتی جوانان و سالمندان از جذابیت خاصی برخوردار است. پس از خلق یک اثر هنری، که متناسب با سن و امکانات و میزان آموزش است، به فرزندان احساس شمع و شادمانی دست می‌دهد و آن‌ها احساس سازندگی می‌کنند. برای دانش‌آموزان می‌توان فضا سازی کرد و آثار نقاشان معروف را در معرض دید آن‌ها قرار داد تا هم با آن آثار آشنا بشوند و هم بتوانند از زیبایی‌های آن‌ها لذت ببرند. پس می‌توانید فرزندان را که استعداد فراگیری نقاشی دارند، به سوی کلاس‌های نقاشی سوق بدهید و از آثاری که پدید می‌آورند تقدیر کنید تا شوق بیش‌تری در آنان برانگیزید.

فراگیری رایانه و فراهم کردن امکان لازم برای استفاده از آن برای

دارد و آن را به سوی مادر و خواهر و برادر خویش سوق می‌دهد، می‌توان از طریق بردن او به یک باشگاه ورزشی و آموختن کشتی به وی کمک کرد تا او این تمایل پرخاشگرانه را در قالب انجام ورزش کشتی که به لحاظ اجتماعی نیز پسندیده است، بروز دهد و در صورتی که او در یک مسابقه کشتی بر حریف خویش فائق آید، نه تنها کسی او را مذمت نمی‌کند، بلکه مورد تحسین نیز قرار می‌گیرد.

- ۸- همراه فراگیری ورزش، با توجه به سوابق فرهنگی و اعتقادی که در کشور ما حاکم بوده است، نوجوانان درس جوانمردی و فداکاری را نیز فرا می‌گیرند. معرفی الگوهای ورزشی در این زمینه مطلوب خواهد بود، و کسانی مانند پوریای ولی و مرحوم تختی می‌توانند مد نظر باشند.
- ۹- سرگرم کردن کودکان و نوجوانان و مانع شدن از این که آن‌ها به کژروی‌های اجتماعی^{۲۰} آویزند.
- در باب ورزش‌ها، به منظور پیش‌گیری از اطاله کلام، به همین مقدار بسنده کرده، برای حفظ سلامت کودکان و نوجوانان توصیه‌های زیر را بیان می‌کنیم.
- ۱- تلاش شود ورزشی که انتخاب می‌شود، متناسب با روحیات کودک و نوجوان باشد تا وی را دچار استرس و فشار روانی نکند.



- ۲- حفظ سلامت جسمانی و تأمین رشد جسمانی مناسب به دلیل انجام سوخت و ساز (متابولیسم)^{۲۹} به صورت مطلوب.
- ۳- صرف انرژی‌های فراوان در دوران کودکی و نوجوانی در جهت مطلوب و سازنده.
- ۴- دفع مواد زاید بدن به همراه تعرق ناشی از فعالیت‌های بدنی.
- ۵- احساس اقتدار و قدرتمندی و کسب قوت جسمانی (که معمولاً از آن به رو آمدن بدن یاد می‌کنند).
- ۶- کسب آمادگی برای انجام فعالیت‌های دیگر به دلیل نداشتن خمودگی و برخورداری از شادی و نشاط.
- ۷- هدایت تمایلات پرخاشگرانه در مسیرهای قابل قبول برای اجتماع. به عنوان مثال وقتی که نوجوانی گرایش‌های پرخاشگرانه‌ای

ویژه نوجوانان به صورت فعال سپری شود. لذا باید آنان را ترغیب کنیم که به ورزش کردن، بیش‌تر روی آورند تا به تماشای ورزش دیگران. از سوی دیگر باید توجه داشت که در انتخاب نوع ورزش‌ها نیز کودکان و نوجوانان نیازمند راهنمایی و هدایت اولیا و مربیان خود هستند و قطعاً انتخاب ورزش‌های ملایم زمینه‌ساز آرامش آن‌ها خواهد بود. پس بدین ترتیب ورزش شنا، در مقابل بوکس توصیه می‌شود و دو میدانی در مقابل کاراته. غنی کردن اوقات فراغت فرزندان از طریق ترغیب آن‌ها به انجام فعالیت‌های ورزشی دارای محاسن فراوانی است که ذیلاً به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

- ۱- احساس نشاط که حاصل افزایش ترشح کاته کولامین^{۲۸} در بدن است.



اکسیژن انجامیده، بر میزان تولید اکسیدکربن می‌افزاید، توجه داشت. به علاوه، نشستن طولانی مدت در مقابل مانیتور می‌تواند آسیب‌ها و عوارضی را متوجه ستون فقرات و دیسک کمر بنماید. هم‌چنین صرع شیرریافتوشیرر که حاصل تأثیر امواج کامپیوتر بر امواج مغزی است و در پی استفاده بیش از حد از رایانه پدید می‌آید می‌تواند از جمله عوارض جسمانی ناشی از استفاده زیاد از **نشستن طولانی کامپیوتر** باشد. **مدت در مقابل پس،** باید ضمن **مانیتور می‌تواند** **آسیب‌ها و** **عوارضی را** **متوجه ستون** **میزان استفاده از** **فقرات و دیسک** **آن را نیز به** **کمر بنماید.** **فرزندان** **آموخت.**

در ارتباط با عوارض روانی هم باید به مسئله بروز پرخاشگری در فرزندان اشاره کرد. یافته‌ها حکایت از آن دارند که بازی‌های کامپیوتری همراه با خشونت، موجبات بروز پرخاشگری را در فرزندان فراهم می‌آورند. به علاوه وجود سلاح‌های مختلف، زد و خوردها، ماجراجویی‌ها و جنگ و گریزها، بر تمایل کودکان و نوجوانان به تهاجم می‌افزایند. هم‌چنین سر و صدای ناشی از شلیک گلوله‌ها، آلودگی صوتی ایجاد کرده،

استفاده از رایانه و بازی‌های آن

فصل تابستان همراه با دست یافتن به فرصت‌های فراوان است که فرزندان به یکباره با آن مواجه می‌شوند و اگر فاقد برنامه باشد، هم خانواده را بلا تکلیف می‌گذارد و هم فرزندان آن‌ها را. لذا باید تدبیری اندیشید تا اوقات فراغت فرزندان به بطالت نگذرد. به همین منظور برخی از والدین بچه‌ها را به سوی بهره‌جستن از رایانه سوق می‌دهند و از این که آن‌ها با کامپیوتر سرگرم می‌شوند و اوقات طولانی را با آن سپری می‌کنند، احساس خوشحالی می‌کنند. اما در این زمینه نیز توصیه‌هایی را باید مدنظر داشت که برگرفته از تحقیقات علمی صاحب نظران است:

کودکان نباید ساعات طولانی از اوقات خود را صرف بازی با کامپیوتر کنند، زیرا عوارض زیادی در پی خواهد داشت که آن‌ها را می‌توان به عوارض جسمانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی تقسیم کرد.

در خصوص عوارض جسمانی می‌توان به بروز چاقی در کودکانی که از کامپیوتر زیاد استفاده می‌کنند، اشاره نمود. علاوه بر این باید به بالا رفتن متابولیسم که به افزایش مصرف

۲- به کودکان و نوجوانان توصیه شود که به میزان مطلوب و متعادل به فعالیت ورزشی بپردازند، زیرا زیاده‌روی در ورزش‌ها موجب خستگی و عصبانیت آنان می‌شود.

۳- ورزش‌هایی انتخاب شود که انجام آن‌ها موجب ایجاد عوارض و ضایعات جسمانی شدید و جبران‌ناپذیر نگردد.

۴- فضای ورزشی و نحوه برخورد مربی اضطراب‌زانا نباشد.

۵- تسلط و مدیریت باشگاه و فضای ورزشی به گونه‌ای باشد که کودکان و نوجوانان نیز برای یکدیگر مشکلات جدی فراهم نیاورند.

۶- نظافت و بهداشت در فضای ورزشی رعایت شود.

۷- حتی الامکان پس از اتمام ورزش به شست‌وشوی بدن و انجام استحمام توجه شود تا با برطرف شدن مواد زاید دفع شده بر روی پوست، منافذ سطحی پوست از کارایی بهتر برخوردار شوند.

۸- با توجه به گرمای شدید تابستان بهتر است که ورزش در فضاهای سرپوشیده انجام شود و در صورت عدم دسترسی به چنین فضایی، فعالیت ورزشی در اوقاتی انجام شود که هوا هنوز گرم نشده، یا از گرمی آن کاسته شده است (نزدیک غروب).



باعث عصبانیت و پرخاشگری فرزندان می‌شوند. مسئله دیگر دست نیافتن به مراحل انتهایی بازی‌هاست که موجب احساس تجربه شکست می‌گردد و کودک و نوجوانی که ناکامی را تجربه کرده است دست به پرخاشگری می‌زند. علاوه بر این‌ها، گاهی در زد و خوردها بدن یکی از طرفین تخاصم تکه تکه می‌شود یا اسکلت فردی را از

در هنگام تهیه و
در دسترس
کودکان و
نوجوانان قرار
دادن بازی‌های
رایانه‌ای، باید
والدین از
محتوای آن‌ها
مطلع گردند تا
فرزندان خود را
به بیراهه
نکشانند.
 خرید بازی‌های

رایانه‌ای به گونه‌ای عمل کنیم که آن‌ها آسیب‌زا نباشند. مسئله دیگری که در خور توجه است و از آن تحت عنوان کاتاتونیای رایانه‌ای نام می‌برند، بیانگر تشابه ظاهری در بین مبتلایان به شیروزوفرنی نوع کاتوتونیک و حالت‌های یکنواخت کودک در برابر رایانه است. در مورد عوارض ناشی از اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای باید متذکر

شد که پرداختن بیش از حد به این بازی‌ها، موجبات اعتیاد به آن‌ها را فراهم می‌آورد و پیامد آن نیز می‌تواند بروز رفتارهای بزهکارانه باشد. مثلاً در ایالت جورجیای آمریکا، نوجوانی که سخت به بازی‌های کامپیوتری معتاد بود، وقتی که قصد خروج از منزل را داشت و برای رفتن به محل بازی‌های کامپیوتری با مخالفت مادر روبه‌رو شد، منزل را به آتش کشید. ۳۱ در مورد بزرگ‌ترها هم این امر مشکل آفرین بوده است و امروزه اصطلاح بیوه اینترنت را به کار می‌برند و مراد آن است که وقتی یکی از دو زوج بیش از حد از کامپیوتر و اینترنت استفاده کند و از رسیدگی به همسر خویش بازماند، گویی که همسر او حالت بیوه‌ای را پیدا کرده است که انگار دیگر همسری ندارد. لذا در میزان استفاده از کامپیوتر و اینترنت باید طریق تعادل را در پیش گرفت و میزان مطلوب بهره‌مندی از آن را به فرزندان آموخت.

مشکل دیگری که در اثر استفاده از بازی‌های کامپیوتری ایجاد می‌شود، تأثیرات فرهنگی و اعتقادی است. از طریق این بازی‌ها القای عقیدتی و فرهنگی صورت می‌پذیرد، به عنوان مثال در یک بازی کامپیوتری، فردی که در حال جنگ با فرد دیگری است و توان مقابله با وی را ندارد، در برابر مجسمه بودا رفته، کرنش می‌کند

و بودا به او شمشیری می‌دهد که او با استفاده از آن بر خصم غلبه می‌یابد. این امر به منزله القای اقتدار معنوی بوداست و بدین ترتیب بودیسم می‌تواند در ذهن کودکان و نوجوانان تأثیرگذار باشد. هم چنین مسائل مربوط به امور غریزی و جنسی که با فرهنگ دینی و اعتقادی ما در تضاد است، در این نوع بازی‌ها به گونه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. سوء استفاده از زنان و گسترش فرهنگ برهنگی از تالی فاسدهای دیگر این بازی‌هاست. لذا در هنگام تهیه و در دسترس کودکان و نوجوانان قرار دادن بازی‌های رایانه‌ای، باید والدین از محتوای آن‌ها مطلع گردند تا فرزندان خود را به بیراهه نکشانند.



نتیجه‌گیری

در این مقاله تلاش بر آن بود که به اختصار پدیده اوقات فراغت و نحوه استفاده بهینه از آن مورد بحث و بررسی قرار گیرد. هم چنین راه‌کارهای مناسبی به والدین در ایام تابستان ارائه شود تا اولیای محترم دانش‌آموزان بتوانند ضمن ترغیب فرزندان خویش



بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای، انتشارات فرهنگ دانش، تهران ۱۳۸۰.
 ۱۵- پتروفسکی، آرتور و دیگران: آموختن برای زیستن، ترجمه مجید رهنما و دیگران، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، تهران ۱۳۵۴.

-D:\ELEMENTERY SCHOOL \ ENTER-
 ING KINDERGARDEN .Htm.

منابع:

- فرهنگ عمید

- مطهری، مرتضی: فطرت، انجمن اسلامی دانشجویان مدرسه عالی ساختمان، تهران ۱۳۶۱.

- ارسطو: سیاست، ترجمه حمید عنایت، انتشارات امیرکبیر، چاپ سوم، تهران ۱۳۵۸.
 - هیوود، لس و همکاران: اوقات فراغت، ترجمه محمد احسانی، انتشارات امید دانش، تهران ۱۳۸۰.

- بیروآئن: فرهنگ علوم اجتماعی، ترجمه ساروخانی، انتشارات کیهان، چاپ دوم، تهران ۱۳۷۰.

- باقری، خسرو: نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، انتشارات مدرسه، چاپ سوم، تهران ۱۳۷۴.

۸- روح الامینی، محمود: زمینه فرهنگ‌شناسی، انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران.

۹- دبس، موریس: مراحل تربیت، ترجمه علی محمد کاردان، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۶.

۱۰- ایمانی محسن: کلاس اولی‌ها، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، چاپ دوم، تهران ۱۳۸۱.

۱۱- ترکسلر و نورث: فنون راهنمایی، ترجمه بهاری وزرکش، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، تهران ۱۳۵۳.

۱۲- دانیل، مک: راهنمایی در مدارس امروز، ترجمه شکوه نوایی‌نژاد.

۱۳- موریس، ایور: درآمدی به جامعه‌شناسی تعلیم و تربیت، ترجمه غلامعلی سرمد، مرکز نشر دانشگاهی، تهران ۱۳۷۳.

۱۴- منطقی، مرتضی: بررسی پیامدهای

پی‌نوشت‌ها:

۱- لس هیوود و همکاران: اوقات فراغت، ترجمه دکتر محمد احسانی، صص ۱۰-۵.

2- DAUZAT

۳- آلن بیرو: فرهنگ علوم اجتماعی، صفحه ۲۰۲.

۴- فرهنگ عمید: صفحه ۹۰۶.

5- J.DUMAZDIER

۶- پیشین، صص ۲۰۳.

۷- ارسطو، سیاست، صص ۳۱۸.

۸- همان، صص ۳۱۷.

۹- همان، صص ۳۱۸.

۱۰- ترکسلر و نورث: فنون راهنمایی، صص ۹.

11- MASLOW

12- SELF - ACTUALIZATION

۱۳- برای کسب اطلاعات بیش‌تر در خصوص راه‌های شناخت استعدادها می‌توانید به کتاب 'راهنمایی در مدارس امروز' نوشته مک دانیل، ترجمه دکتر نوایی‌نژاد مراجعه کنید.

۱۴- زمینه فرهنگ‌شناسی، صفحه ۴۴.

15- CULTURAL CAPITAL

16- MASLOW

17- SELF - ACTUALIZATION

۱۸- محسن ایمانی: کلاس اولی‌ها، صص ۱۵.

19- CONDUCT DISORDER

20- AGGRESSION

۲۱- مرتضی مطهری: فطرت، صص ۵۴.

۲۲- آرتور پتروفسکی و دیگران:

آموختن برای زیستن، صفحه ۲۶۲.

۲۳- قوانین، صص ۷۹۱.

۲۴- سیاست: صص ۳۳۰-۳۴۵.

۲۵- قوانین، صص ۷۹۰.

26- MENTAL HEALTH

۲۷- آلن بیرو: فرهنگ علوم اجتماعی،

صص ۲۰۳.

28- CATECULOMINE

29- METABOLISM

30- SOCIAL DEVIATIONS

۳۱- مرتضی منطقی: بررسی پیامدهای

بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای، صص ۱۱۵-۱۱۲.

