نقش اوقات فراغت در تکامل فردی و سلامت اجتماعی

پدید آورنده : شکیبا سادات جوهری ، صفحه 48

مفهوم شناسی اوقات فراغت

فراغت در لغت به معنای آسایش، آسودگی، آسوده شدن از کار روزانه و غیر آن معنا شده است.

اصولاً اوقات فراغت فرصت هایی است که انسان مسئولیت پذیر هیچ گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده دار نبوده، زمان در اختیار اوست تا با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد.

در تعریف اوقات فراغت مفهوم رضایت، انگیزه و عامل انتخاب نقش اساسی دارد. در حقیقت بارزترین ویژگی اوقات فراغت این است که انسان از روی رضایت باطنی و انگیزه شخصی، از میان مجموعه متنوع و گسترده ای از فعالیت ها به اختیار خویش یکی را برمی گزیند.

ناگفته نماند که اوقات فراغت به معنی بی کاری، وقت آزاد یا وقت مرده نیست، بلکه اوقات فراغت را می توان فرصت هایی دانست که انسان رها از الزامات و وظایف شغلی، مدرسه ای و اجتماعی، آزادانه و از سر رضایت درونی عهده دار نحوه گذران عمر خویش می شود.

اصولاً انسان موجودی است که همواره در ارتباط است، ارتباط با خود و خدا، اجتماع، و طبیعت و هر یک از آنها الزاماتی برای او به همراه می آورد حال اگر آدمی از این گونه الزامات مذهبی، اجتماعی و شغلی خلاصی یافت و فرصتی داشت تا آزادانه و در مقیاسی وسیع تر و فارغ البال از بایدها، به انجام عملی بپردازد در این حال با اوقات فراغت سروکار می یابد.

اهمیت اوقات فراغت و نقش آن در تکامل انسان

اصولاً زمان و وقت گوهر گران بهایی است که باید ارزش و قدر آن را دانست زیرا به قول امام علی (علیه السلام) زمان ها و فرصت ها همچون ابرهایی هستند که در گذرند. آری گذر زمان به گونه ای است که در صورت از دست دادن آن، تدارک و جبران آن امکان پذیر نیست و تنها ثمره آن آه و حسرت و ملامت است.

همواره بین بحث اوقات فراغت و جوانان ارتباط تنگاتنگی وجود داشته است. اساسا مقطع جوانی و نوجوانی که آمیزه ای شیرین و شگرف از شور و شعور، اندیشه و احساس و نقطه پروازی برای رسیدن به آرزوهاست، از اهمیت بالایی برخوردار است، جوانان شریان گرم و حیاتی جوامع، وجدان آگاه و بیدار ملت ها و بازوان کارآمد دولت ها به حساب می آیند. بنابراین لازم است برای بهره گیری بهینه از توانمندی های آنان و فراهم آوردن وسایل آرامش آنان برنامه ریزی لازم به ویژه در زمینه اوقات فراغت صورت گیرد. البته گاهی به اوقات فراغت توجه داریم و برای آن برنامه ریزی هم می کنیم امّا توجه و نگاهی که در خور و شایسته اوقات فراغت باشد نداریم، و معمولاً اهمیت و ارزش اوقات فراغت و نقش سازنده و تربیتی آن بیشتر مورد غفلت قرار می گیرد. خداوند در این دنیا نعمت های فراوان و بی شماری نصیب انسان کرده است، هر چند نعمت های الهی همگی مهم و ممتازند اما در این میان «سرمایه حیات» پرفروغ ترین و درخشنده ترین آنهاست. به برکت این فرصت است که انسان می تواند از سایر نعمت های الهی بهره برده و در راه تکامل خویش و پیشرفت جامعه و در نهایت، برای رسیدن به فلاح و رستگاری گام بردارد.

اوقات فراغت در زندگی انسان حساسیت فوق العاده ای دارد و اندکی بی تفاوتی و بی توجهی به آن می تواند آسیب ها و انحرافات فراوان به بار آورد، امام صادق (علیه السلام) در هشداری می فرمایند: انسان اگر به کاری مشغول نباشد از فرط خوشی و بی کاری و بیهودگی به کارهایی دست می زند که ضررش بر او و نزدیکانش بسیار است.

بنا بر آنچه گذشت در می یابیم که اوقات فراغت بستر مناسبی برای شکل گیری و ظهور رضایت و انتخابگری هر فرد است، امری که لازمه احساس استقلال و خودشکوفایی و تعالی انسان است و این امر به نوبه خود در پیشرفت و کارکرد هر چه بیشتر اجتماع نیز مؤثر است. اگر برنامه های اوقات فراغت با جهت گیری صحیح و سالم انتخاب شود، بسیاری از نابسامانی های روحی و جسمی و اجتماعی درمان یافته و خلاقیت های فردی و اجتماعی را به بار خواهد آورد.

کارکردهای مثبت اوقات فراغت

یکی از مهم ترین کارکردهای مثبت اوقات فراغت را می توان در فهم مسئولیت پذیری و نقش فرد در سازندگی و اعتلای خویش و نیز شناخت نقاط ضعف و محدودیت های خود دانست. افراد خلاق، علاوه بر این که از هوش سرشار، صداقت، صراحت و انعطاف پذیری برخوردار هستند از اوقات فراغت خود حداکثر استفاده را کرده اند و با آزاداندیشی و تفکر مسائل مختلف را ارزیابی می کنند.

همچنین فشارها و خستگی های جسمی و روحی ناشی از اشتغال مستمر و بدون وقفه به کارهای الزامی و اجباری به تدریج زمینه نشاط و شادابی و سرزندگی و تعادل حیاتی فرد را سلب کرده و چه بسا باعث اختلالات روانی همچون افسردگی، اضطراب و بیماری های روان تنی می گردد.

اساسا رشد و تعالی انسان ها در بستر زمان شکل می گیرد در این میان پاره ای از اوقات به لحاظ شرایط و اوضاع و احوال خاصی که به همراه دارند نقش بیشتری در این مهم دارد. اثر تربیتی ساعات فراغت اجتناب ناپذیر است. در حقیقت ساعات فراغت فرصتی است که انسان می تواند به ارزیابی عملکرد گذشته خویش بپردازد. عادت های ناپسند و زشت گذشته خویش را با رضایت و انگیزه باطنی ترک کند و فارغ از فشارهای روانی و خستگی های روحی و جسمی که در غیر اوقات فراغت همیشه با آن مواجه بوده، با نشاط و سروری باطنی و روحیه ای عالی به کسب عادات خوب و اعمالی که چه بسا در اوقات دیگر به سبب خستگی علاقه ای به انجام آنها نشان نمی داد برخیزد.

از این رو در روایات توصیه آمده است که:

رستگار کسی است که کار روز خویش را اصلاح کند و زیاده روی ها و نقصان های دیروزش را جبران نماید.

اساسا می توان در پرتو برنامه ریزی و با توصیه های دینی، به فراغت گوارایی که امام سجاد (علیه السلام) آن را درخواست می کنند، دست یافت، فراغتی که از ویژگی های زیر برخوردار است:

خداوندا! اگر برای ما فراغتی از کارهای دنیا مقدّر فرموده ای، پس آن را فرصتی همراه با سلامتی قرار ده که در آن رنجی حاصل نشود و ملامتی به وجود نیاید. تا این که فرشتگانی که به ثبت گناهان ما مأمورند با صحیفه ای خالی از گناه از پیش ما بروند و فرشتگان مأمور به نیکی ها، خوشحال از اعمالی که از ما نوشته اند، از نزد ما برگردند.

عوارض اوقات فراغت

اوقات فراغت به سان شمشیر دو لبه برّانی می ماند که غفلت و بی توجهی یا کم توجهی نسبت به آن می تواند موجب انحراف و سقوط یک فرد یا اجتماع شود. اصولاً هنگامی که انسان بی کار است زمینه مساعدی برای او فراهم است که دچار انحرافات اخلاقی و رفتاری گردد به همین علت در روایات ما وارد شده است که انسان نباید فراغت محض داشته باشد، چنانچه حضرت علی (علیه السلام) می فرماید:

سزاوار نیست که انسان زمانی داشته باشد که به هیچ کاری مشغول نباشد.

همچنین اگر برنامه ریزی درستی نسبت به اوقات فراغت انجام نگیرد و سرگرمی ها و تفریحات غیر سالمی برای فرد تدارک دیده شود، و نسبت به گروه هایی که افراد در آن شرکت می جویند، مطالعه ای صورت نگیرد در حقیقت زمینه انحراف فرد را فراهم می آورد.

به هرحال بی برنامه گی در اوقات فراغت یا فرد را در تنهایی و انزوای مطلق، آن هم بدون هیچ گونه نگرش مثبتی نگه می دارد و یا زمینه معاشرت های ناسالم او را فراهم می آورد.

متأسفانه آزادی و فراغت اجتماع عده ای را به دنبال خوشی های موقت و زودگذر کشانده و سرمایه کشور را به رخوت و روزمرگی کشانیده است. اهمیت اوقات فراغت و لزوم بهره گیری بهینه از آن، زمانی دو چندان می شود که می بینیم صاحبان زر و زور و تزویر با تهاجم و شبیخون وسیع فرهنگی و با در اختیار داشتن پیشرفته ترین تکنولوژی ها، باعث رواج فساد، و ابتذال در بین نوجوانان و جوانان ما می شوند بنابراین شایسته است که برنامه ریزی دقیق و کارآمدی برای اوقات فراغت داشته باشیم و هماره این کلام نورانی حضرت امیر (علیه السلام) را در گلستان وجودمان بنشانیم که:

فراموش نکن که با بهره گیری از سلامتی و نیرو و فراغت و جوانی و شادابی است که آخرت را هم به دست می آوری.

بایسته های اوقات فراغت

برنامه های اوقات فراغت باید هم شادی آفرین، سرگرم کننده و لذت بخش باشد و هم متضمن رشد و کمال انسان.

این برنامه ها باید سعادت فردی و سلامت اجتماعی را به همراه داشته باشد. از سوی دیگر برنامه های اوقات فراغت باید به گونه ای باشد که در جهت تقویت و تلطیف همه ارزش های اخلاقی و عقیدتی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، هنری و سیاسی زندگی انسان مؤثر باشد. این برنامه ها باید از نوعی تعادل برخوردار باشد و افراط و تفریط در آن مشاهده نشود، برای مثال نباید وقت زیادی را به تماشای تلویزیون اختصاص داد. همچنین برنامه های اوقات فراغت نباید خلاف شرع و موازین اخلاقی باشند. این معیاری است که اگر رعایت شود جلوی بسیاری از انحرافات و کژروی ها گرفته می شود. دین و اخلاق همواره دغدغه تعالی و کمال انسانی را دارند و دین اسلام، ناب ترین، عالی ترین و جامع ترین برنامه ها را در این خصوص ارایه کرده و میزان هایی برای روابط و رفتارهای انسانی وضع کرده و آنها را در جهت دستیابی به والاترین ویژگی های انسانی سوق داده است و همواره بر این نکته تأکید دارد که نباید برنامه ها عامل سقوط و انحطاط اخلاقی باشد. در روایتی از امام صادق (علیه السلام) آمده است که:

بسیارند لذت های کوتاه مدتی که اندوه و درد دراز مدتی در پی دارد.

در روایات ما توصیه شده است که از بهترین اوقات برای انجام عبادات استفاده شود چنانکه حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: بین خود و خدایت بهترین فرصت ها را برای راز و نیاز با او قرار ده.

راه های پر کردن اوقات فراغت

یکی از برنامه هایی که می تواند اوقات فراغت را پر کند، ورزش است. در اسلام به ورزش خصوصا ورزش هایی که علاوه بر تقویت بنیه فردی، به تقویت بنیه اجتماعی یک ملت بینجامد، تأکید شده است. ورزش هایی همچون تیراندازی، اسب دوانی، شکار و شنا مورد توصیه دین است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرماید: به فرزندانتان شنا و تیراندازی یاد دهید. در حدیثی دیگر آمده است که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) برنامه اسب دوانی را در مدینه و در مسافت بین حصبا و مسجدالنبی و زیق اجرا نمودند و برای برنده اوّل و دوم و سوم یک درخت خرما جایزه قرار دادند.

از برنامه های دیگر برای پر کردن اوقات فراغت سیروسفر و گشت و گذار در مناظر زیبا و دیدنی است.

سفر برون کرد از طبع ها خامی هکباب پخته نگردد مگر به گردیدن

(صائب تبریزی)

قرآن مجید ما را به سیروسفر در زمین و عبرت گیری از عاقبت پیشینیان و نیز تدبر در آیات الهی و آثار خدای سبحان فرا می خواند و می فرماید:

قل سیروا فی الارض ثم انظروا کیف کان عاقبه المجرمین (انعام / 11)

ای پیامبر، به آنان بگو که در روی زمین سفر کنید و سپس بیاندیشید که نهایت کار گناهکاران و مجرمین چه شد.

در سوره عنکبوت هم آمده است: در روی زمین سیر کنید تا از آفرینش خدا پی به قدرت او در معاد و حیات آخرت ببرید (عنکبوت / 20).

پیامبر گرامی اسلام هم سفر را عاملی مهم در تأمین تندرستی می شمارند و می فرمایند: سفر کنید تا صحت و سلامت داشته باشید و به قول سعدی:

برخیز تا تفرج بستان کنیم و باغچون دست می دهد نفسی نوبت فراغ

از دیگر فعالیت ها می توان از کارهای دستی و هنری یاد کرد و این فعالیت ها از قبیل مجسمه سازی، صحافی، سبد بافی، قالب سازی، سفالگری و نقاشی علاوه بر تقویت مهارت های حسی و حرکتی و نیز پرورش قوای تخیلی فرد، زمینه ورود او را به صحنه اجتماع فراهم می آورد.

مطالعه کتاب و نشریات مهم هم وسیله بسیار خوبی برای پر کردن اوقات فراغت است، در این میان وجود کتابخانه ها عامل مؤثری در جذب جوانان به مطالعه و کتاب است. آمار کتابخانه ها و کتابخوان ها در هر جامعه با میزان فرهنگ و رشد و توسعه آن جامعه رابطه مستقیم دارد. بدین منظور علاوه بر کاهش قیمت کتاب و جذابیت چاپ و جلد آن و نیز عنوان های کتاب، ارایه کتاب ها منطبق با نیازهای افراد، و تأسیس، تجهیز و بهینه سازی فضای کتابخانه ها نیز تا حد زیادی می تواند مؤثر باشد. افزون بر این ارائه کتب رایگان، مجهز نمودن اتوبوس ها، قطارها و هواپیماها به تعدادی کتاب جذاب و پرمحتوا و ارائه برنامه کتابخوانی از رادیو و تلویزیون می تواند مشوق افراد به کتابخوانی باشد.

پر کردن اوقات فراغت با فعالیت های مذهبی

یکی از اَشکال گذراندن اوقات فراغت، استفاده از آن در جهت رشد و تربیت مذهبی است، در این زمینه باید بر رشد تفکر مذهبی و نیز رشد مهارت های دینی تأکید بیشتری داشته باشیم. دین اسلام برای تفکر و اندیشه ارزش بسیار والایی قائل است. چه خوبست فرزندانمان در جلساتی شرکت کنند که قدرت استدلال دینی آنها را افزایش دهد و به آنان در مورد نحوه دریافت باورهای دینی کمک کند. اوقات فراغت فرصتی است برای رشد مهارت های مذهبی از قبیل قرائت قرآن و ادعیه، درک معنای عبارات دینی، شرکت در مجامع مذهبی و انجام فرایض؛ اگر فرزندان نتوانند آداب مذهبی را با مهارت نسبی انجام دهند موجب دوری تدریجی آنها از مذهب خواهد شد. یکی از توصیه ها در زمینه فعالیت های مذهبی برگزاری جلسات مذهبی خانوادگی است. بهتر است ساعاتی از هفته صرف برگزاری جلسات دینی از جمله قرائت قرآن در خانواده شود تا با تلاوت آیاتی چند، ضمن بهره گیری از ثواب اخروی، موجبات همدلی بیش تر اعضای خانواده فراهم آید.

شرکت در فعالیت های اجتماعی دینی از قبیل کمک به مستمندان، ملاقات بیماران و افراد سالخورده و از کار افتاده، گردآوری کمک برای افراد نیازمند و غیر آن می تواند فرصت خوبی برای بهره گیری از وقت و نیز رشد فکری و اجتماعی باشد. اگر انسان بدون انگیزه های مادی و سودجویانه و تنها برای رضای خداوند و تأمین خیر و رفاه دیگران کار کند بسیار ارزشمند است.

ارتباط با دوستان و آشنایان راهی برای پر کردن اوقات فراغت

اوقات فراغت فرصت بیشتری را در اختیار می گذارد تا دوستان و آشنایان بیش تر یکدیگر را ببینند و به خصوص دوستان صمیمی مدت زیادتری را در کنار هم بگذرانند. دوستان صمیمی در چنین ایامی چنان غرق در یکدیگر می شوند که هر قدر هم کنار هم باشند باز زمان را کوتاه می یابند و از سپری شدن سریع زمان گله می کنند. نقش دوست در شکل گیری شخصیت و اهداف انسانی و راهی که او در رسیدن به اهداف خویش بر می گزیند، آنقدر مهم است که به یقین می توان آن را از اصلی ترین و مهم ترین عوامل به حساب آورد به همین سبب امام علی (علیه السلام) می فرمایند: بهترین برادرانت کسی است که تو را به هدایتی رهنمون شود، تقوایی نصیبت کند و از پیروی هوای نفس بازت دارد.

هر چند در این مورد باید بر آسیب زایی این گونه ارتباطات نیز توجه داشت چه این که «دوستی و معاشرت با دوستان هم سازندگی است و هم تخریب و ویرانه سازی، هم مایه لذت و شادی است و هم عامل درد و رنج! هم کلید خوشبختی و سعادت است هم بدبختی و شقاوت، هم عامل دینداری و عشق به خداست و هم گریز از دین و روی گردانی از معبود.

انحرافات اخلاقی و آسیب پذیری های اجتماعی، با اوقات فراغت همبستگی مثبت دارد.

مولوی در این باره می گوید:

گر گریزی بر امید راحتیزان طرف هم پیشت آید آفتی

به همین سبب لازم است که والدین، مربیان و رسانه ها، معیارهای صحیح دوست یابی و آداب معاشرت پسندیده و درست را به افراد آموزش دهند. ضمنا باید به گونه ای رفتار کرد که فرزندان حضور بزرگ ترها را پیوسته احساس کنند و آنها را به طور کلی آزاد و رها نگذاشت. اوقات فراغت فرصتی است برای جبران خلأهای ارتباطی بین اولیاء و فرزندان، فرصتی برای گفت وگو کردن با آنان، به ویژه گفت وگو بین پدر و فرزندان، پدری که اغلب بهانه ها و دلایل گوناگونی او را وا می دارد تا زمان زیادی را خارج از خانه سپری کند و بچه ها به تدریج با او بیگانه شوند. پدری که آرام آرام تکالیف را بر عهده همسرش می گذارد و حتی برای تقاضای فرزندانش نیز مادر را واسطه نقل و انتقال خواست و جواب آن قرار می دهد. اوقات فراغت زمان خوبی است برای با بچه ها گفتن و از بچه ها شنیدن.