

# بهره گیری نسل جوان از اوقات فراغت

دکتر محمد رضا شرفی

**مقدمه:** برخلاف تصور برخی از قشرهای جامعه که اوقات فراغت را محدود و منحصر به تابستان می دانند. اوقات فراغت در تمامی فصول زندگی جریان دارد و چگونگی جذب این اوقات در زندگی پیچیده عصر حاضر، تابعی از نگرش فلسفی و فرهنگی ما نسبت به آن می باشد. این مقاله چکیده ای از سخنرانی نگارنده است که در مورخ ۱۶/۴/۷۴ پیش از خطبه های نماز جمعه تهران ایراد گردید و به لحاظ اهمیت مطالب آن، اقدام به درج جنبه های مهم آن نمودیم.

موضوع بحث در زمینه چگونگی بهره گیری جوانان و خانواده ها از اوقات فراغت است. فرصت مغتنمی پیش آمده که با نگاهی عمیق تر به این مسأله اساسی بنگریم و سخن را با حدیثی آغاز کنیم:

عَنْ الرضا عليه السلام قال:

وَأَجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ. سَاعَةٌ لِلَّهِ لِمُنَاجَاةِهِ وَسَاعَةٌ لِلْمَعِاشِ وَالْمَعَاشِرَةِ لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ الثَّقَاتِ وَالَّذِينَ يُعْرِفُونَكُمْ عِيْبَكُمْ وَيَخْلَصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَسَاعَةٌ تَخْلُقُونَ فِيهَا لِلذَّنْبِ أَنْتُمْ وَبِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْتَدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثِ السَّاعَاتِ

حضرت رضا علیه السلام فرمودند:

کوشش کنید اوقات شما در روز چهار بخش باشد، بخشی را برای عبادت و خلوت با خدا، بخشی را برای تأمین معاش، بخشی را برای مصاحبت با دوستان و برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوبتان واقف می سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و بخشی یا ساعتی را به تفریحات اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح، نیروی انجام وظایف بخشهای دیگر را تأمین کنید.

آنچه که از این حدیث شریف در اوین بررسی، حاصل می شود این است که در این

مکتب به لحاظ پویایی و بینش تحولی، هیچ لحظه ای از زندگی انسان، از برنامه ریزی و تلاش، خالی نیست.

در اولین بخش از زندگی، عبادت به عنوان بهترین و کاملترین عنصر جای گرفته است که از نگاه انسانی مسووح است، لذت بخش ترین لحظات زندگی نیز محسوب می شود. اینجاست که آدمی با خود باید حدیث نفس کند که آیا به راستی از نشاط کافی برای عبادت برخوردارم یا خیر؟

و آیا عبادت پروردگار در زندگی اولویت دارد؟ و در نهایت آیا رابطه ام با پروردگار از رشد و تعالی برخوردار می باشد؟

لازم به ذکر است که در اینجا عبادت به مفهوم و معنای کلی و گسترده آن که روح و انگیزه حاکم بر تمامی اعمال و رفتار آدمی است. مورد نظر می باشد. و در پاره ای از اعمال که اختصاصاً راز و نیاز و مناجات با پروردگار است. محدود و منحصر نمی شود.

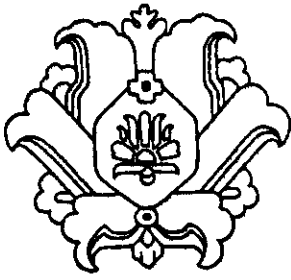
در دومین بخش زندگی، به تأمین معاش، اشاره شده است. ظاهر امر کوشش و تلاش فرد برای اداره زندگی است ولی باطن عمل همان انگیزه فرد می باشد که خود و خانواده اش از دیگران بی نیاز گردند. در اینجا هم، چنانچه تأمین معاش با قصد و نیت رضای الهی انجام گیرد، مظهر عبادت به عمل آدمی می خورد و تفاوتی بین آن و عبادت وجود ندارد.

رسول خدا (ص) در ضمن حدیثی فرمودند:

الكَادُ لِعِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ<sup>۱</sup> یعنی «مردی که برای تأمین خانواده اش، کوشش فراوان نماید، همچون کسی است که در راه خدا، به تلاش و مجاهده پردازد. یکی از زنان معاصر پیامبر (ص) زمانی که از ایشان، فرازهایی از پاداش جهاد در راه خدا را که به مردان وعده داده شده است، شنید به محضر نبی اکرم (ص) مشرف شد و عرض کرد، پس ما زنان که جهاد از ما برداشته شده است، چگونه می توانیم به چنین فیض بزرگی نایل شویم، حضرت فرمودند: «جهاد زنان، خوب همسرداری است.»<sup>۲</sup>

لذا، بخش دوم زندگی اگر متأثر از روح معنوی و رضای خدا شد، خود نوعی عبادت محسوب شده و به بخش اول زندگی ملحق می شود. در بخش سوم زندگی، مصاحبت با دوستان و برادران مورد اعتماد مطرح گردیده است، دوستانی که آینه تمام نمای شخصیت دوست بوده و شخصیت و رفتار او را از عیوب ظاهری و باطنی، پالایش نمایند.

اگر به یکی از معیارهای دوست گزینی از نگاه معصوم علیه السلام توجه کنیم، ملاحظه می شود که درباره دوست. این عبارت، تأکید فراوان شده است: «کسی را به دوستی برگزین که دیدن او تو را به یاد خدا متذکر سازد.»



۱- اوقات فراغت و تأمین آن، یک مسأله ملی است، نظیر فرهنگ بهداشت عمومی و سوادآموزی و لذا بسیج همه جانبه و ملی را می طلبد، فقط نمی توان از دولت یا یک نهاد و ارگان خاص انتظار داشت. آحاد مردم و همه مسئولین ذریبط باید با مشارکت در این امر ملی اقدام نمایند.

۲- اوقات فراغت نسل جوان، از یک اولویت فرهنگی برخوردار است. همانگونه که در اصول سیاست فرهنگی جمهوری اسلامی ایران مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی به آن اشاره و پرداخته شده است.

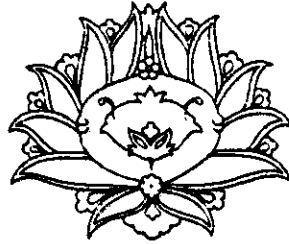
۳- اوقات فراغت به همان میزان که به مسأله امکانات بستگی دارد، به فردی که می خواهد از امکانات بهره مند شود، نیز ارتباط می یابد. به عنوان مثال عواملی نظیر خودجوشی، احساس نیاز و هدف گزینی فرد، در پشیرد موفقیت آمیز اوقات فراغت، سهم کمتری از امکانات ندارد.

۴- اوقات فراغت در تلازم و ارتباط منطقی با فلسفه اوقات رسمی (برنامه های مدون) است. انتظام در برنامه های رسمی، قابل انتقال به اوقات فراغت است.

۵- اوقات فراغت و نیز اوقات رسمی زندگی هر دو تابعی است از فلسفه زندگی، به این مفهوم که هر اندازه فلسفه زندگی، پر معنا و با مفهوم باشد، اوقات فعالیت های رسمی و فراغت آدمی نیز معنا و مفهوم پیدا می کند.

۶- خانواده ها در زمانی و فرصتی، مسؤولیت اوقات فراغت فرزندان را بیشتر بر عهده می گیرند که ارتباط های رسمی اولیای مدارس؛ دانش آموزان کاهش یافته و یا کاملاً قطع می شود. و حساسیت مسأله به همین لحاظ بیشتر، جلوه پیدا می کند.

۷- در مقایسه اهمیت اوقات رسمی و اوقات فراغت برخی از صاحب نظران غربی نیز



اینکه جهت گیری اوقات فراغت، از همان جهت گیری کل زندگی پیروی می کند. یعنی هدف خلقت و آفرینش، چگونگی مسیر اوقات فراغت را تبیین و تعیین می نماید. آنچه در این نگاه گذرا به اوقات فراغت حاصل می آید. این است که

برخلاف برخی تفکرات و اندیشه ها، اوقات فرغت، به مفهوم تعطیل و رها شدن همه فعالیتها نیست، با تفریح، بی برنامه گی، صبر و انتظار، سیاست، باری به هر جهت بودن نیز کاملاً متفاوت است.

بلکه اوقات فراغت، فرصت های ضمنی، فوق برنامه فعالیت های جنبی و یا غیررسمی زندگی است.

مسأله اوقات فراغت از چند جهت حایز اهمیت است:

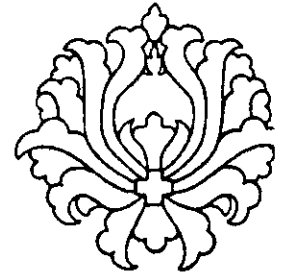
۱- ما کشوری جوان هستیم و بیشترین گروه سنی جمعیت ما، نوجوانان و جوانان هستند.

۲- ما دارای بیشترین تعطیلات هستیم.

۳- بیشترین بخش اوقات فراغت ما در تابستان واقع شده است.

۴- در تابستان، به لحاظ پاره ای از موارد نظیر تأثیر فصل، آب و هوا، روزهای گرم و طولانی، نوع پوشش و عواملی دیگر از این قبیل، مشکلات تربیتی و اخلاقی بیش از سایر فصول است.

۵- در مقطعی از زمان قرار گرفته ایم که آماج بیشترین تهاجم فرهنگی می باشیم. نتایجی که از این مقدمه بلمست می آید، در چند جمله خلاصه می کنیم.



به طور حتم انتخاب دوستانی اینچنین، خود نوعی ارتباط حسنه با خداوند و یا به تعبیری عبادت است.

در بخش چهارم، اشاره به تفریح و فراغت انسان شده است. اختصاص یک بخش از زندگی نشانگر این مطلب است که اوقات فراغت، آنقدر موضوعیت و اهمیت دارد که یک بخش مستقل از زندگی محسوب شده و نکته مهمتر آنکه کیفیت گذران آن، می تواند بر بخش دیگر زندگی تأثیر به سزایی بگذارد.

حضرت امام سجاد علیه السلام در بخشی از دعای شریف مکارم الاخلاق خطاب به پروردگار عرض می نماید:

اللهم صل علی محمد و آله و اکفنی مایشغلنی الاهتمام به واستعملنی بما تستلنی غداً عنه و استفرغ ایامی نیما خلقتنی له<sup>۱</sup>

یعنی: «خدایا بر محمد و خاندان پاکش درود فرست و اموری را که مرا (به دنیا) مشغول می سازد، کفایت فرما و مرا در کاری بگمار که فردا (قیامت) از آن پرسش خواهی نمود و فراغت من را در زمینه هایی قرار ده که مرا برای آن منظور خلق فرموده ای».

از فرمایش حضرت سجاد علیه السلام اینگونه استنباط می شود که در ابتدا اوقات فراغت، جهت دار و هدف مند است و دیگر



قلبهای حساس آنان را متوجه الگوهای راستین می نماید.

۶- سقوط کشور قدرتمند و اسلامی اندلس در اثر انحطاط فرهنگی و اخلاقی، هشداری به جوانان جامعه اسلامی است. زمانی که دشمنان مسیحی از ترندها و توطئه های سیاسی، نظامی و اقتصادی علیه اندلس مسلمان طرفی نیستند، از شیوه تهاجم فرهنگی، رخنه در ارکان جامعه اسلامی ایجاد کردند و این جامعه را به سقوط کشاندند. اجازه ندهیم تجربه غم انگیز اندلس در هیچ کشوری اسلامی، تکرار شود. و این امر هوشمندی نسل جوان مسلمان را طلب می کند که عزت نفس خویش را به ذلت گناه، نابود نکنند.

۷- بیشتر جوانان، به جهت کرامت نفس و عزت باطنی خویش، خود را از آلودگیهای اخلاقی حفظ می کنند و اجازه نمی دهند که منزلت و جایگاه اخلاقی خود را حتی با یک گناه خدشه دار نمایند. و برای پرهیز از گناه، لازم است جوانان از فکر گناه نیز پرهیز کنند تا در عمل به صورتی منزّه و خویشمندار، جلوه نمایند.

- کتابخوانی و مطالعه، چنانچه همراه با نقد و بررسی در زندگی جوانان، وارد شده علاوه بر تنظیم بخشی از فراغت، قدرت تفکر انتقادی آنان را افزایش می دهد و تفکر نقادانه، موجب می شود جوانان در اداره زندگی، با تسلط و توانایی کامل، وارد عمل شوند.

- جمع آوری مجموعه ای از داستانهای متخذب، خاطره، شعر و ادب، خلاصه کتاب، حدیث و روایت، نکته علمی، نکته اخلاقی، مناسبتها و ایام ...، سفرهای سیاحتی و زیارتی، اردوها و فعالیتهای دیگر در دفتر خاصی تحت عنوان «جنگ تابستان» یکی از فعالیتتهای ارزشمند در طول ایام تابستان، محسوب می شود.

- هنر و کارهای ذوقی و زیباشناسی، علاوه بر پر کردن بخشی از فراغت جوانان، به لطافت روحی و آرامش روانی نسل جوان خواهد افزود. به عنوان مثال هنر خوشنویسی مورد تأکید بزرگان دین بوده و خود نیز در تلطیف ذهن و اندیشه، سهم بسزایی دارد.

- یکی از نکات و مراقبتهای اخلاقی،

زمانی که ندانیم میل باطنی به چه پدیده ای داریم، در انتخاب، دچار سردرگمی خواهیم شد.

۳- بهره گیری از دقایق و لحظات زندگی، یک اصل مهم و اساسی در زندگی جوانان است. زیرا آنان در فصل بهار زندگی و برهه ای از زمان واقع شده اند که جسم و جان آنها، به شکوفایی می رسد. در این موقعیت، حتی یک لحظه قابل برگشت و جبران نبوده و نیست.

۴- حفظ خط ارتباط جوانان با مراکز فرهنگی و تربیتی شناخته شده نظیر پایگاههای تابستانی، کانونهای فرهنگی و تربیتی، مراکز بسیج، خانه های فرهنگ و مساجد و محافل فرهنگی فعال یک اصل خدشه ناپذیر در استراتژی اوقات فراغت محسوب می شود. این خط ارتباطی، نیاز به تعلق به گروه (جمع) را در نسل جوان، تأمین می کند.

۵- به لحاظ تأثیر الگوهای برجسته اخلاقی در شخصیت نوجوانان و جوانان، مطالعه زندگینامه بزرگان و مشاهیر و فرزندان، فرصت مغتنمی است که علاوه بر پر کردن بخشی از فراغت آنان، دلهای پاک و

عقیده دارنده که برنامه ضمنی یا آموزشهای جانبی که در فرصت فراغت دانش آموزان به آنان ارائه می شود، بیشتر از آموزشهای رسمی روی بچه ها اثر می گذارد و اینگونه اظهار نظر می کنند که:

«برنامه آموزشهای جانبی (ضمنی)، یک مکانیسم مؤثر در زمینه معیارهای استقلال، موفقیت تحصیلی و جنبه های اجتماعی تلقی می شود.»<sup>۱</sup>

اینک، توصیه هایی را در دو بخش، ابتدا برای نسل جوان و سپس برای خانواده ها و اولیای آنان به صورت جداگانه ارائه می دهیم:

### بخش اول: توصیه ها و پیشنهادهایی برای نوجوانان و جوانان

۱- مشخص نمودن نیازها، اولین گام برای بهره وری از اوقات فراغت محسوب می شود. انطباق هر فعالیت با یک نیاز، در حقیقت، زمینه ساز رضایت درونی نسل جوان است.

۲- کشف علایق و گرایشها، نوجوانان و جوانان را برای گزینش اوقات فراغت مطلوب، مساعدت و همراهی می کند. تا



والدین، به دور نباشد، لیکن نظارتی که از حسن اعتماد به آنان آکنده باشد، بیشتر کارساز و ثمربخش خواهد بود. تحت هیچ شرایطی، نباید اعتماد خود را از نوجوانان و جوانان سلب نمود.

- تنها گذاشتن فرزندان در منزل، به بهانه دید و بازدید یا مسافرت، به مصلحت آنان و خود خانواده نیز نخواهد بود. احساس تنهایی در منزل، زمینه‌های روحی و فکری نوجوانان و جوانان را برای ورود و سوسه‌های شیطانی، مساعد می‌نماید.

- پوشش فرزندان به ویژه در ایام تابستان چه در درون خانواده و چه خارج از آن، باید برخوردار از وضعیت مناسب و در خور موقعیت سنی، جنس و محیط انسانی آنان باشد تا زمینه برخی از تحریکات غریزی را فراهم نسازد.

- استفاده بی‌رویه از تلویزیون به ویژه در اوقات فراغت همیشه موجب مشکلات خاص بوده و هست. که از مهمترین عوارض آن، قطع ارتباطهای عاطفی و کلامی والدین و فرزندان، می‌باشد. و در پاره‌ای از موارد، عوارض دیگری نظیر احساس ناامیدی،

حدیث مفصلی فرموده اند:

کسی که به بازار رود و هدیه‌ای برای خانواده خود تهیه نموده و نزد آنان بیاورد، اجر او مانند کسی است که به مستمندان کمک کرده باشد، آنگاه در کیفیت تقسیم فرمود: اول از دختران شروع نمایید و بعد به پسران و فرمود: آن کس که دختر خود را شاد نماید، اجر وی مانند آزاد کردن بنده‌ای از اولاد حضرت اسماعیل (ع) است و آن کس که دیده‌ی پسر خسود را روشن کند (مثلاً به او هدیه بدهد)، اجر او مانند کسی است که از خوف خداوند گریسته باشد. و اجر گریه از خوف خداوند جنات نعیم است.<sup>۸</sup>

- تقسیم کار و وظیفه میان فرزندان، نه تنها تأمین‌کننده بخشی از اوقات فراغت آنان محسوب می‌شود بلکه در تقویت روحیه قدرشناسی از زندگی و پختگی روحی آنان، سهم به‌سزایی دارد.

- از عواملی که در اوقات فراغت بیشتر وارد صحنه زندگی فرزندان می‌شود، معاشرتها و مصاحبه‌های دوستانه است. این بخش از زندگی فرزندان، بسیار حائز اهمیت بوده و در خور آن است که از نظارت و کنترل

توجه به زمان مناسب خواب برای نوجوانان و جوانان است. مثلاً خواب اول شب، بدن را نیرومند و آسوده می‌نماید، در حالیکه خواب پس از طلوع آفتاب، بدن را سست و ضعیف نموده و زمان مناسب برای ورود تخیلات منفی و تحریک آمیز به ذهن و اندیشه جوانان محسوب می‌شود.

- در اوقات فراغت به لحاظ ارتباط تنگاتنگ و نزدیکتری که نوجوانان با والدین دارند، لازم است. مسأله ارتباط حسنه آنان نیز مورد توجه جدی قرار گیرد و به ویژه به موازات تلاش والدین برای درک فرزندان نوجوان، آنان نیز تلاش نمایند تا مورد درک و معرفت والدین قرار گیرند و از مناسبات سودمند و مطلوبی برخوردار باشند.

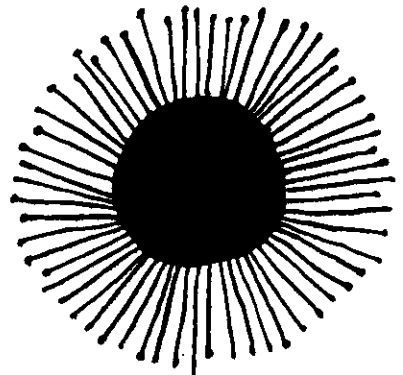
حضرت علی بن الحسین امام سجاد علیه السلام، در یکی از عبادات دعای ارزشمندشان درباره والدین چنین می‌فرماید: «اللهم اجعلنی أهابهما هیبة السلطان العسوف و أبرهما بر الأمّ الرئوف»<sup>۹</sup> خدایا چنان کن، همانگونه که یک رعیت ضعیف از خشم پادشاهی ستمگر می‌ترسد، من نیز از خشم والدین بپرهیز کنم و همانگونه که مادری مهربان در حق فرزندش مهر می‌ورزد، به آنان مهربانی نمایم.

### بخش دوم: توصیه‌ها و پیشنهادهایی برای خانواده‌ها (به ویژه والدین)

- اولین توصیه به خانواده‌ها، این است که برای فرزندان خویش و بران خلأهای موجود آنان که ناشی از فقدان ارتباط رسمی مریبان و معلمان مدارس است، فرصت کافی در نظر گیرند و اوقات فراغت به مفهوم رها شدن فرزندان به حال خود، تلقی نشود بلکه این یک فرصتی غیررسمی است و باید از آن به نحو مطلوبی بهره‌مند شد.

- به منظور جذب و جلب نوجوانان و جوانان به درون خانواده، جذابیت محیط زندگی، شرط لازم است. و برای این مهم، هر یک از والدین باید در بالابردن سطح شادابی و سرور فرزندان، سهمی به سزاداشته باشند و به عبارتی ارتباط آنان از حیث کمی، فزونتر و از حیث کیفی، عمیق‌تر باشد.

حضرت نبی اکرم (ص)، در ضمن



۵- به لحاظ تأثیر الگوهای برجسته اخلاقی در شخصیت نوجوانان و جوانان، مطالعه زندگی‌نامه بزرگان و مشاهیر و فرزاتگان، فرصت مغتنمی است که علاوه بر پر کردن بخشی از فراغت آنان، دل‌های پاک و قلب‌های حساس آنان را متوجه الگوهای راستین می‌نماید.

مطالب روشنگرانه و انس با اهل بیت عصمت و طهارت، زینت خاص پیدا کرده باشد. - ضرورت تعادل بخشیدن به کلاسها و فعالیت‌های فرزندان، به گونه‌ای است که رابطه آنان را با این مراکز، تداوم می‌بخشد و در غیر اینصورت، سرخوردگی و خستگی از عوارض طبیعی کلاسهای پرازدحام و متعدد در ایام فراغت خواهد بود.

- اطمینان حاصل نمودن از محیط اخلاقی و رفتاری کلاسهای ایام فراغت، ضرورت چشمگیری دارد و گرنه، والدین را به تدریج از هدفهای خود دور خواهد نمود.

- در خاتمه با حدیث زیبایی از حضرت امام حسن عسگری علیه السلام، مطلب را به پایان می‌بریم.

ایشان فرمودند: خداوند به پدر و مادر پاداش بزرگی عنایت می‌فرماید، آنان می‌گویند: پروردگارا این همه تفضل درباره ما از کجاست، اعمال ما شایسته چنین پاداشی نیست. در جواب گفته می‌شود، این همه عنایت و نعمت، پاداش شماست که به فرزند خود کتاب خدا را آموختید و او را در آیین اسلام، بصیر و بینا تربیت کردید.<sup>۹</sup>

یأس، پرخاشگری و کاهش روابط صمیمانه میان فرزندان با یکدیگر را را دنبال دارد.

- تداوم ارتباط‌های فکری والدین و فرزندان با متولیان رسمی تعلیم و تربیت، به ویژه کادر آموزشی و تربیتی مدرسه، ضرورت زیادی دارد و نیاز نوجوانان و جوانان را به تعلق به گروه (جمع) اقتناع می‌کند.

- ورزش، یکی از ابزارهای مناسب برای تخلیه انرژی بوده و توان فرزندان را برای مقابله با مشکلات افزایش می‌دهد و علاوه بر آن در آرامش روحی آنان، تأثیر دارد.

- تنظیم مسافرتها، حتی سفرهای کوتاه یک روزه در تنوع روحی و تمدد جسمی و روانی فرزندان بسیار مؤثر است، به ویژه اگر با فرصت ارزشمند، انس با طبیعت برخوردار باشد.

- همراهی فرزندان در حضور در مجالس و محافل مذهبی به گونه‌ای که با موافقت خود آنان، صورت گیرد، در گرایش‌های زندگی و جهت‌گیری‌های بعدی آنان، تأثیر مثبت و به سزایی می‌گذارد. به ویژه اگر این مجالس با

**پی‌نوشت‌ها:**

- ۱- بحار- جلد ۱۷ صفحه ۲۰۸
- ۲- ازدواج در اسلام- آیت الله مشکینی- فصل حقوق زن و تکالیف مرد نسبت به همسر
- ۳- همان منبع
- ۴- صحیفه سجادیه- امام سجاد علیه السلام
- دعای مکارم الاخلاق
- ۵- به عنوان مثال می‌توان از جان دیویی و کیلیاتریک که از طرفداران تئوری عمل‌گرا بوده و مدافع برنامه‌های ضمنی یا آموزش‌های جنبی هستند، نام برد.
- 6 - Educational Imaginations - Eisner - p. 205
- ۷- صحیفه سجادیه- دعای ۲۴- درباره والدین
- ۸- بحار- جلد ۱۰۱- صفحه ۹۴
- ۹- الحدیث- جلد ۱- صفحه ۱۸۹

هنر و کارهای ذوقی و زیباشناسی، علاوه بر پر کردن بخشی از فراغت جوانان، به لطافت روحی و آرامش روانی نسل جوان خواهد افزود. به عنوان مثال هنر خوشنویسی مورد تأکید بزرگان دین بوده و خود نیز در تلطیف ذهن و اندیشه، سهم بسزایی دارد.<sup>۱۰</sup>

