

جوانان و اوقات فراغت

ماشاالله کاربخش راوری



مقدمه:

در سایه تحولات عظیم علمی و فناوری‌های جدید در جهان امروز پدیده‌ای به نام اوقات فراغت شکل گرفته است. پدیده‌ای که از یک سو زمینه‌ای مناسب برای رشد ابعاد مختلف وجود آدمی و رسیدن به کمال و سعادت است و بستری مطلوب برای رشد و شکوفایی استعدادها و نهفته در درون و از سوی دیگر آستن مشکلات جدی و جدیدی برای نسل امروز و نسل‌های آینده است که اگر با علم و آگاهی با آن روبه‌رو نشویم و برنامه‌ای مدون و منظم برای برخورد با آن نداشته باشیم، دچار صدمات و لطمات جبران‌ناپذیری خواهیم شد. آنچه در این مقاله به آن پرداخته می‌شود، مفهوم و تعاریف فراغت، تاریخچه فراغت، اهمیت اوقات فراغت در زندگی جوانان، ضرورت و لزوم برنامه‌ریزی در این زمینه و نیازهای جوانان است که می‌تواند تا حدی بیانگر اهمیت این مقوله باشد و در پایان هم پیشنهادهایی برای بهره‌گیری مطلوب از این اوقات ارزشمند ارائه شده است.

مفهوم و تعاریف فراغت

"فراغت در لغت به معنای آسایش، استراحت، آسودگی و آرامش است. هم چنین آن را در معنای فرصت، مجال و آسوده شدن نیز به کار برده‌اند."^۱

"اوقات فراغت از دیدگاه‌های مختلف دارای تعاریف متفاوتی است، اما اغلب در این مورد اتفاق نظر دارند که این اوقات عبارت است از: ساعاتی که باید بدون اجبار صرف اموری شود که شخص به آن تمایل دارد و تا حد ممکن نباید با نفع اقتصادی همراه باشد یا منبع

درآمدی برای شخص محسوب گردد. بلکه باید به کسب تنوع، ایجاد سرگرمی و فراهم آوردن امکانات رشد فکری و جسمی در راستای تعالی و رسیدن به ارزش‌های معنوی منجر گردد."^۲

"زوفر دومازیه" جامعه‌شناس فرانسوی در کتاب به سوی یک تمدن، فراغت و اوقات فراغت را چنین تعریف می‌کند: "مجموع فعالیت‌هایی که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی، و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن‌ها می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح یا توسعه دانش خود یا به کمال رساندن شخصیت خویش با به ظهور آمدن استعدادها، خلاقیت‌ها، و بالاخره بسط مشارکت آزادانه اجتماعی است."^۳

گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی فراغت نیز "اوقات فراغت را مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد با رضایت خاطر یا برای استراحت و یا برای تفریح و یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد، تعریف می‌کند."^۴

دکتر غلامعلی افروز در کتاب "روان‌شناسی و تربیت کودکان و نوجوانان" در تعریف اوقات فراغت می‌گوید: "منظور از اوقات فراغت، فرصت‌هایی است که انسان مسئولیت‌پذیر هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد. به دیگر سخن زمان فراغت، زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و تکلیف موظف روزانه، باقی مانده، انسان فرصت می‌یابد که با رغبت، علاقه

خود نداشت تا فراغتی داشته باشد. گذشت زمان و تحولات اجتماعی و اقتصادی باعث شد که این وضعیت دگرگون گردد و با افزایش توانایی‌ها و غلبه بر طبیعت فراغتش نیز افزایش یابد. به خصوص از زمانی که انقلاب صنعتی به وقوع پیوست و تغییرات عمیقی در جامعه و زندگی انسان‌ها به وجود آمد، اوقات فراغت به میزان چشمگیری افزایش پیدا کرد و این افزایش هم چنان ادامه دارد. هر چند در گذشته بهره‌گیری انسان‌ها از فراغت بیشتر خاص طبقات بالای اجتماعی بود، اما امروز فراغت به عنوان یک مسئله مهم و اساسی در زندگی همگان مطرح است. البته میزان آن در جوامع صنعتی بیش از جوامع سنتی و در حال توسعه است و شکل استفاده از فراغت هم در طبقات مختلف اجتماعی متفاوت است.

اهمیت اوقات فراغت در زندگی جوانان
در مجموع اوقات فراغت و مسائل مربوط به آن یکی از مهم‌ترین مباحث اجتماعی جوامع امروزی است و به دلیل این که پیامدهای فرهنگی، اخلاقی، روانی، اجتماعی و سیاسی مهمی را در بردارد مورد توجه خاص علمای تعلیم و تربیت و جامعه‌شناسان است و در این میان اوقات فراغت جوانان از اهمیت خاص و درخور توجهی برخوردار است. زیرا جوانان به عنوان بخش عظیمی از پویاترین گروه‌های اجتماعی هستند که از یک سو وجودی سرشار از توان، انرژی و امید دارند و از سوی دیگر دارای خواست‌ها، تمایلات، احساسات و عواطف گوناگونی هستند. حال اگر این توان و انرژی در بستر مناسبی از فراغت قرار گیرد و به تمایلات و خواست‌های مشروع آنان پاسخی

و انگیزه شخصی فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب کند.^۵

هم چنین اوقات فراغت یعنی "آزاد شدن و فراغت از یک دوره مصرف انرژی و تمرکز خاص بر یک حالت دیگر که ممکن است استراحت، تجدید قوا، تنوع و تغییر فرصت ارزشیابی از خود و آماده شدن برای دوره بعدی کار و زندگی باشد."^۶

از دیدگاه جامعه‌شناسی نیز اوقات فراغت را چنین تعریف کرده‌اند: "اوقات فراغت زمان آزادی است که فرد با توجه به شرایط و موقعیت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... به دنبال خواست‌های دلخواه و علایق و افکار شخصی خویش می‌رود و عمل غیرموظف و مشخص خود را انجام می‌دهد. در این جا زمان آزاد و عشق و علاقه دانش‌آموز با توجه به "پایگاه اجتماعی" او مطرح است."^۷

نکته‌ای که لازم است در این جا به آن اشاره شود، این است که اوقات فراغت با اوقات بیکاری تفاوت دارد. بیکاری ایامی است که شخص کار و شغل خود را به طور موقت یا دائم از دست می‌دهد، در حالی که اوقات فراغت زمانی است که فرد شاغل بخشی از وقت خود را فارغ از کار و شغل اصلی، به طور دلخواه می‌گذراند و آگاهی از این تفاوت ما را در برنامه‌ریزی مناسب و مطلوب برای گذران اوقات فراغت یاری می‌کند.

تاریخچه فراغت

در روزگاران بسیار دور فراغت برای انسان مفهوم عملی نداشت، تنها کار طولانی، مداوم و طاقت فرسا به زندگی او معنا می‌بخشید، به ویژه در عصر بردگی که انسان ازاده‌ای هم از

اخلاقی، اجتماعی و... بنشینیم که او بر وجود خود و بر پیکره اجتماع وارد می‌سازد.

بنابراین باید بدانیم که انسان امروز از کودکی مستقیماً پا به بزرگ‌سالی نمی‌گذارد، بلکه چند سال از زندگی او به نام جوانی با فقدان یا کمی مسئولیت همراه است که اوقات فراغت سهمی بزرگ از این ایام دارد و سعادت یا شقاوت آینده او بیش از هر چیز بستگی به این امر دارد که او چگونه از وقت آزادی که در کنار وظایف محوله و کار موظف دارد و یا وقت بدون برنامه‌اش، استفاده می‌کند.

مناسب داده شود، دنیای آن‌ها به دنیای خوبی‌ها، شادی‌ها، بالندگی‌ها، خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها مبدل می‌شود و رشد و اعتلای شخصیت و شکوفایی استعدادهای آن‌ها را در پی خواهد داشت و در نتیجه جامعه نیز از خوبی‌ها و توانمندی‌های بالفعل آن‌ها بهره‌مند خواهد شد. اما اگر این توان بالقوه در یک مسیر صحیح هدایت نشود، نه تنها نمی‌توان چشم امید به ایفای نقشی مؤثر از سوی جوانان در اجتماع داشت بلکه باید منتظر اعمال و رفتار ضدآرزشی و هنجارشکن جوان در اجتماع باشیم و دردمندانه به تماشای صحنه‌های دلخراش و رنج‌آور از آسیب‌های روحی،



زمینه‌ساز انحرافات و کجروی‌های او خواهد بود.^{۱۰}

آن‌چه امروز در جامعه ما به عنوان یکی از مشکلات اصلی اوقات فراغت مطرح است، عدم انضباط و بی‌برنامگی است. به عنوان مثال تعطیلات طولانی تابستان و ایام سال تحصیلی - که در بسیاری از کشورهای جهان وجود ندارد - معمولاً بدون برنامه منظم و حساب شده است که اگر بدون برنامه بماند، عواقب بسیار ناگوازی به دنبال خواهد داشت.

نیازهای جوانان چیست؟

آگاهی از نیازهای جوانان، چراغی روشنگر، فراراه ما در برنامه‌ریزی‌هاست. اگر می‌خواهیم در کارمان به موفقیت دست یابیم، باید جوان را درک کنیم و با افکار، تمایلات و نیازهای آشنا باشیم. باید بدانیم چه می‌خواهد و او را از مسیر همان خواست‌هایش هدایت کنیم. در این جا به چند مورد از مهم‌ترین نیازهای جوانان در اوقات فراغت اشاره می‌شود.

نیاز به آگاهی:

"پس هر کس بصیرت یافت، خود سعادت‌مند شد"^{۱۱} (قرآن کریم).

آگاهی جوانان از ارزش و اهمیت اوقات فراغت و روش‌های صحیح گذران و بهره‌گیری از این اوقات پیش شرط لازم برای ترسیم چشم‌اندازی مطمئن و روشن برای آینده آنان است. این آگاهی به یکباره به دست نمی‌آید، باید از همان دوران کودکی به فرزندان و دانش‌آموزان خود آموزش دهیم که عمر پرارزش‌ترین سرمایه زندگی بشر است و بخشی از این سرمایه عظیم برای انجام وظایف

ضرورت برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت جوانان

بهره‌گیری مناسب از اوقات فراغت یکی از مشکلات اساسی و پایه‌ای جوانان است و این امر خود موجب تنش‌های فراوانی در زمینه انتخاب شیوه پرکردن اوقات فراغت می‌گردد که غالباً آنان را به اضطراب و نگرانی‌های بسیار دچار می‌کند و به از بین رفتن تعادل روحی آنها منجر می‌شود.

"جامعه‌شناسان فراغت معتقدند که در صورت فقدان برنامه و آماده‌سازی برای بهره‌برداری از اوقات فراغت، فضای وسیع فراغت، دشمن شماره یک انسان‌های جامعه خواهد بود. این امر، در مورد نوجوانان و جوانان ابعادی دهشتناک خواهد داشت. جوانان با نیرو و انرژی وافر و تمایل به فعالیت نمی‌توانند خلاء زمانی را تحمل کنند و آسیب‌ها و نابهنجاری‌های رفتاری و اجتماعی نیز از همین خلاء نشأت می‌گیرد."^۹

نقش و اهمیت اوقات فراغت در زندگی جوانان ضرورت یک برنامه‌ریزی دقیق را بیش از پیش جلوه‌گر می‌سازد و ما را ملزم به تدوین طرحی جامع می‌کند. به گفته "دنيس گيور" یکی از محققانی که در زمینه اوقات فراغت دانش‌آموزان، نوجوانان و جوانان مطالعات زیادی انجام داده است: "انسان آن قدر که با سختی‌ها و مشکلات می‌تواند کنار بیاید و شرایط را بپذیرد، قادر نیست با اوقات فراغت وسیع و بی‌برنامه مواجه شود. اوقات فراغت، فرصتی به نوجوان می‌دهد تا انرژی‌هایش را آزاد کند و به خلاقیت و خودشکوفایی نایل شود ولیکن در صورتی که این فرصت‌ها به هز رود و نتواند نوجوان را به مشغولیت برانگیزد،



مشخصی صرف می‌شود و بخشی به نام فراغت برای تفریح، تفرج و امور دلخواه، و انسان عاقل کسی است که این اوقات گرانبها را در راه‌های صحیح و ثمربخش بگذراند و امور معنوی و مادی زندگی‌اش را سامان بخشد. آری آنان باید بدانند که اوقات فراغت چیست و چگونه باید از آن استفاده کرد، تا یکباره در دوران نوجوانی و جوانی با مشکلات جدی روبه‌رو نشوند و از این اوقات برای صعود به پله‌های افتخار آفرین سعادت و خوشبختی بهره‌گیرند. بی‌تردید اگر نسیم روح‌پسور آگاهی بر گلسزار وجودشان بوزد، رایحه دل‌انگیز پاکی، تلاش، خلاقیت، نوآوری و سازندگی فضای جامعه را آکنده خواهد ساخت و نشاط و زنده دلی را به ارمغان خواهد آورد.

فعالیت‌های ورزشی:

تحقیقات متعددی ثابت کرده است که نوجوانان و جوانان فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزشی را به عنوان مهم‌ترین راه‌گذران اوقات

فراغت بر سایر فعالیت‌ها ترجیح می‌دهند. " از ۱۹۱۹ داوطلب امتحان ورودی دانشگاه‌ها در مورد اقدامات تفریحی برای تأمین نیازمندی‌های جوان سؤال شد. درصد بالایی از آنان (حدود ۷۰ درصد) توسعه امکانات مربوط به تفریحات سالم و ورزش را برای تأمین نیازمندی‌های جوانان و پر کردن خلاء اوقات فراغت پیشنهاد کردند. هم‌چنین با توجه به تحقیق و بررسی انجام شده در مورد جوانان، بیش از ۸۰ درصد آنان ورزش می‌کنند."^{۱۲}

" در یک نمونه آماری ۲۴۰ نفری دیگر از دانش‌آموزان دختر و پسر دوره راهنمایی، ۷۱ درصد ورزش را به عنوان فعالیت اوقات فراغت بر سایر امور ترجیح داده‌اند. متأسفانه در همین تحقیق ۴۰ درصد از گروه نمونه پسر اوقات فراغت خود را با بازی در کوچه و خیابان گذرانده‌اند و ۳۶ درصد از گروه نمونه دختر با وجود درک ارزش جایگاه ورزش در اوقات فراغت، جایی برای ورزش کردن نداشته‌اند که حکایت از بی‌توجهی به این امر مهم است."^{۱۳}

کنیم و با سیر در تاریخ گذشتگان و اقوام مختلف و پند گرفتن از نیک و بد زندگی آنان، راه و چاه را خود تشخیص دهیم، نه آن که روح جوان را با موعظه‌های مکرر و پی‌درپی خسته کنیم که گفته‌اند:

آنچه یک دیدن کند ادراک آن

سال‌ها نتوان نمودن بایان

بسیاید برای جوانان برنامه‌های مناسب اردویی، مسافرتی و تفریحی تدارک ببینیم، کاروان‌های تجربه‌اندوزی برای آنان راه بیندازیم و جوانان را از زندگی یکنواخت و ماندن در مرداب سکون و سکوت نجات دهیم تا از نظر روحی و جسمی تندرست شوند^{۱۴} و آن گاه در یک موقعیت خوشایند و دلپذیر پیام‌های تربیتی خود را نیز به آنان منتقل کنیم و این کار بسیار شده و شدنی است.

اگر چنین شد و برنامه‌ای مناسب تدارک دیدیم، جوانانی سالم، با نشاط، با تجربه و آگاه از نیک و بد جهان اطراف، خواهیم داشت و گرنه روزی پشیمان و دردمند از سهل‌انگاری و کوتاهی خویش خواهیم بود؛ و کسی را نباید سرزنش و ملامت کنیم که: "خود کرده را هیچ تدبیر نیست."

مطالعه و کتابخوانی:

در کشوری که مهد علم و تمدن است، در جامعه‌ای که شمار کتاب‌های یک کتابخانه‌اش در چند قرن قبل متجاوز از میلیون بوده است، امروز باید انگشت حسرت و افسوس به دهان بگیریم که "چرا نرخ مطالعه در بین مردم ما اندک است" و مقایسه‌ای دردناک با سایر کشورها. به راستی که دور شدن از اصل خویش چه قدر رنج‌آور است! و آنان که اندیشمندند و

آیینۀ آمار و تحقیقات، تصویری شفاف و روشن از خواست‌های نوجوانان و جوانان را در مقابل دیدگان ما منعکس می‌کند، از خواست‌ها و نیازهای آنان سخن می‌گوید و انتظارات به حق آن‌ها را گوشزد می‌کند. این نتایج به ما می‌گویند: جوان می‌خواهد پویا باشد و حرکت کند، سالم و سازنده، با نشاط و پرامید باشد. و ماییم که باید حرکت کنیم تا میدان حرکت و تلاش آنان فراهم شود. کوشش و همت ما به آن‌ها امید و دلگرمی می‌بخشد و تشویق و ترغیب ما و فراهم آوردن امکانات و بستر مناسب، نوید بخش نسلی سالم، شاداب و پرتراوت است. نباید پیش از آن که بگوییم نمی‌شود و نمی‌توانیم، بگوییم می‌خواهیم و می‌توانیم تا دستان توانمند این نسل خود به یاری‌مان بیاید و معجزه اعتماد به نفس را با دو چشم ناباور خویش نظاره‌گر باشیم.

مسافرت و گردش:

جوان، ماندن در یک جا را نمی‌پسندد، سکوت و سکون را دوست نمی‌دارد و اجبار او به این کار، روحش را افسرده و نگران، بی‌نشاط و خموش می‌سازد. او انرژی دارد و میدان وسیعی را می‌طلبد که توان و نیروی خود را به کار گیرد و مصرف کند، او نیاز دارد از فضایی محدود و بسته خارج شود، به سیر و سفر پردازد و با چشم و گوش و اندیشه خویش زندگی را تجربه کند. در آیه ۴۶ سوره مبارکه حج می‌خوانیم: "چرا مردم سیر نکرده‌اند تا دل‌هایی داشته باشند که با آن بفهمند یا گوش‌هایی که بدان بشنوند." آری قرآن که کتاب هدایت و قانون زندگی است، ما را به سیر و سفر در زمین فرمان می‌دهد تا زندگی را تجربه

درد علم و فرهنگ دارند، این فاصله‌ها را درک می‌کنند و این مقایسه‌ها آن‌ها را به تفکر وامی‌دارد.

جوان امروز ما، به عنوان یک جوان مسلمان که می‌خواهد کشورش نمونه جهان باشد، نیاز به شعور و آگاهی بسیار بالا دارد، او باید بداند تا بتواند و باید آگاه باشد تا حرکت را بیاموزد.

به راستی چرا ما و جوانانمان با کتاب و مطالعه و تحقیق بیگانه‌ایم؟ چرا نوجوانان و جوانان ما انگیزه‌ای برای انجام این فعالیت‌های مفید و بسیار ارزشمند ندارند؟ آیا ما مسئول

نیستیم؟ اگر احساس مسئولیت می‌کنیم باید حرکتی همه جانبه را پی‌ریزی کنیم تا دست‌ان بیگانه از کتاب کودکان، نوجوانان و جوانان با کتاب - این اوراق زرین آگاهی‌آفرین و حرکت‌زا آشنا گردد. زیرا "زندگی زیر چتر علم و آگاهی آن قدر شیرین و انس با کتاب، قلم و اندوخته‌ها آن قدر خاطره‌آفرین و پایدار است که همه تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از زیاد می‌برد."^{۱۵} باید حس کنجکاوی کودکان، نوجوانان و جوانانمان را تحریک کنیم و با فراهم کردن فرصت‌های تحقیقاتی و مطالعاتی زمینه‌آرزی این حس را فراهم نماییم تا در سایه آن به شور و نشاط برسند و به دور از ساده‌اندیشی آینده‌ای درخشان را برای خود رقم بزنند.

انس با کتاب‌های مفید و سازنده و قلم و دفتر لحظات فراغت و خلوت جوانان را غنا و ارزش می‌بخشد و "روح آنان را به عالم نور و روشنایی پرواز می‌دهد."^{۱۶} اگر جوانان ما با این معلم خاموش و بدون عصا و تازبانه آشنا گردند، خود با کم‌ترین هزینه به پیشرفت و شکوفایی خواهند رسید.

برنامه‌های مذهبی و معنوی:

جوان ما روحی ناآرام و متلاطم دارد. قبل از این که ما بخواهیم، این خود اوست که به دنبال آرامش و ملجأ و پناهگاهی امن می‌گردد؛ او با معنویات بیگانه نیست، شاید ما به خطا رفته و از راه‌ها و ابزارهای درست و مناسب استفاده نکرده‌ایم. اگر جوان اوقات فراغتش را صرف امور بیهوده می‌کند و به دنبال خطا می‌رود و ارزش‌ها را نادیده می‌گیرد، نباید یک طرفه محکومش کنیم، بهتر است اول در خود بنگریم و ریشه مشکل را پیدا کنیم.





آیین اسلام، خود بهترین الگو برای جوانان است نه بیان و سخنان. پس باید عملاً در جهت ترویج و توسعه معنویات بکوشیم، باید اسلام را آن گونه که هست و همراه با همه جاذبه‌هایش به جوانان بفهمانیم. باید مساجد را تقویت کنیم و زمینه حضور فعال جوانان را در این پایگاه‌های معنوی فراهم آوریم. مسجد تنها مکان عبادت، آن هم در ساعتی خاص نیست، باید بازگردیم و به صدر اسلام بنگریم. مسجد مرکز اجتماع، علم‌آموزی و اشاعه فرهنگ اسلام ناب محمدی و کانون رشد، پرورش و تربیت انسان است.

باید از مأذنه‌های مساجد پیام یکتاپرستی، ایمان، ایثار و شور و نشاط را برای جوانان بفرستیم و آنان را به خانه خدا بخوانیم و با خدا آشنا کنیم. باید مسجد را از حصارهای تنگ

اگر پاپ ۸۰ هزار میسر و مبلغ مسیحی را برای تبلیغ مسیحیت در جهان آماده می‌کند و هر کدام از این مبلغان با اصول روان‌شناسی و تبلیغ آشنایی کامل داشته، حداقل به دو یا سه زبان زنده دنیا تسلط دارند، بدون تردید می‌تواند به موفقیت برنامه‌هایش امیدوار باشد، زیرا آنان مخاطبان خویش را خوب می‌شناسند و با ابزارها و روش‌های نوین آشنایی کامل دارند.^{۱۷}

اسلام، این دین پاک الهی و آسمانی، با آن دستورهای کامل و جامعی که دارد، اگر خوب بیان شود و با روش‌های مناسب و جذاب ارائه گردد، جوانان را جذب و خلاء معنوی موجود در میان این نسل را بر طرف خواهد کرد و بهترین روشنگر راه آنان خواهد شد. فراموش نکنیم که روش، منش و عمل ما به عنوان مبلغان

بنابراین کودکان مسئولیت‌پذیر، در آینده جوانان مسئولیت‌پذیر خواهند شد و متکی به خود و امیدوار به آینده‌ای روشن که:

به خود متکی همچو خورشید باش
که خورشید از خویش تابنده است

چه باید کرد؟

علاوه بر مواردی که بیان شد، راه‌کارهای زیر به عنوان برنامه‌کار در جهت سامان‌دهی اوقات فراغت جوانان پیشنهاد می‌شود:

۱- فرهنگ استفاده مطلوب از اوقات فراغت باید در بین قشرهای مختلف جامعه، به ویژه نوجوانان و جوانان نهادینه شود. برای نیل به این مقصود:

الف) صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران به عنوان یک رسانه فراگیر با تهیه برنامه‌های آموزشی مناسب و جداگانه برای خانواده‌ها، کودکان، نوجوانان و جوانان و مسئولان و دست‌اندرکاران جامعه، بستر مناسب بسط و گسترش آگاهی را فراهم کند.

ب) انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، بحث اوقات فراغت و نقش مؤثر خانواده در این زمینه را در سر فصل‌های آموزش خانواده بگنجانند و محتوای آموزش لازم را در اختیار مدرسان آموزش خانواده قرار دهد.

ج) سازمان برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی، در کتاب‌های جامعه‌شناسی دبیرستان مطالبی درباره اهمیت اوقات فراغت و نقش مؤثر آن در سعادت فردی و اجتماعی افراد جامعه منظور نماید. این کار در ساعات

سننی و دیدگاه‌های سطحی خارج سازیم تا جوان ما در محراب عبادت، معنویت و آرامش را به جست‌وجو بنشیند.

واگذاری کار و مسئولیت:

جوان مسئولیت‌پذیر است، او می‌خواهد توانایی‌های خود را به اثبات برساند و توانمندی‌هایش را به نمایش بگذارد، اما با تصویر نامطلوبی که ما از جوان در ذهن و اندیشه خود ساخته‌ایم این امکان را از او گرفته‌ایم. اگر به نقاط مثبت و توانایی‌های جوان بنگریم، هم خود امیدوار می‌شویم و هم اعتماد به نفس را در او زنده می‌کنیم.

واگذاری مسئولیت‌های مختلف و مورد علاقه در سطح خانواده، مدرسه و اجتماع می‌تواند بخش زیادی از اوقات فراغت جوان را به اوقاتی مفید و ثمربخش مبدل سازد تا با تمرین و مشق خود را برای زندگی در دنیای پر از دغدغه و هیاهوی آینده آماده سازد.

تقسیم مسئولیت‌ها و بهره‌گیری از توان جوانان در ساعات فراغت از بار سنگین ما می‌کاهد و بر عزت نفس و توانایی آنان می‌افزاید. بنابراین باید با فراهم آوردن زمینه مشارکت در کارها و مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی - بدون اجبار و اکراه - زمینه موفقیت او را در عرصه‌های مختلف زندگی فراهم سازیم.

ماکارنکو نویسنده و صاحب نظر امور تربیتی می‌گوید: «کودکی که در خانواده به کار عادت پیدا کند و خوب تربیت شود، در کسب تخصص و حرفه موفق خواهد بود و به عکس کودکانی که در خانواده تجربه کاری ندارند، تخصص مناسبی به دست نمی‌آورند و همیشه در کار خود ناکام‌اند.»^{۱۸}

حتی قسمتی از هزینه‌ها را از شرکت کنندگان دریافت دارند.

۴- برای اجرای برنامه‌های ورزشی کم هزینه مانند پیاده‌روی و کوهنوردی و تشویق جوانان به این گونه فعالیت‌ها تصمیم‌گیری شود و از فضای مدارس و سالن‌های ورزشی حداکثر بهره‌برداری به عمل آید.

۵- ایجاد و فعال‌سازی کتابخانه‌های مساجد، استفاده از کتابخانه‌های مدارس در فصل تابستان و تقویت و توسعه فعالیت مطالعاتی، کتابخوانی و تحقیق و پژوهش.

۶- اجرای پژوهش‌های علمی در سطح استان و شهرستان‌های مختلف کشور با توجه به تفاوت بافت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی به منظور تبیین راهکارهای عملی و مشخص برای غنی‌سازی نوجوانان و جوانان هر منطقه.

۷- تشکیل نمایشگاه‌های متنوع و متعدد فرهنگی، فرهنگ بومی و هنرهای دستی و تجسمی برای تشویق اندیشه‌های خلاق و ایجاد انگیزه در جوانان.

۸- افزایش کمی و کیفی برنامه‌های ویژه جوانان در صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران.

۹- بالا بردن کیفیت نشریات ویژه جوانان و تشویق آنان به مطالعه نشریات.

۱۰- توسعه هنرهای نمایشی به عنوان

پرورشی مدارس راهنمایی و متوسطه نیز الزامی به نظر می‌رسد.

د) نشریات، به ویژه نشریات محلی با توجه به شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی هر استان ضمن توجه خاص به این نکته مطالب و رهنمودهای لازم را برای استفاده شهروندان منتشر نمایند.

ه) مدارس و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت جلسات بحث و سخنرانی برای جوانان ترتیب دهند.

۲- بین نهادها و سازمان‌هایی که در حال حاضر مسئولیت برنامه‌ریزی اوقات فراغت را برعهده دارند، هم‌آهنگی لازم برقرار شود و در صورت امکان به صورت یک تشکیلات قوی، منظم و منسجم در این خصوص عمل کنند. علاوه بر آن از آن‌جا که یک یا چند نهاد به تنهایی از عهده این کار بر نمی‌آیند، لذا باید زمینه مشارکت نهادها و سازمان‌های مختلف برای رسیدن به نتایج مطلوب فراهم شود. به عنوان نمونه ادارات و سازمان‌های مختلف تحت شرایط خاصی متعهد شوند، حداقل برای فرزندان کارکنان خود زمینه بهره‌وری صحیح از اوقات فراغت را فراهم آورند.

۳- هنرستان‌ها و مراکز فنی و حرفه‌ای با داشتن امکانات مناسب، در حال حاضر چند ماه از سال تعطیل هستند. اگر این مراکز از نظر امکانات مصرفی و نیروی انسانی موجود تقویت شوند، می‌توانند به عنوان مراکز مطمئن آموزشی، بخشی از این بار را بر دوش بکشند و

وسایله‌ای مفید برای بیان عواطف و خصوصیت‌های اجتماعی و پرورش تفکر و تخیل در جوانان.

۱۱- تشویق جوانان به فراگیری هنر، حرفه و

صنعتی که والدین آنان بدان مشغول‌اند. این کار ضمن ایجاد اشتغال موقت و گذران وقت اضافی در یک فضای مطمئن، باعث فراگیری حرفه توسط جوانان شده، برخی از هنرها و صنایعی را که در معرض فراموشی است، احیاء می‌کند.

پی‌نوشت‌ها :

- ۱- فرهنگ معین، جلد ۲، انتشارات امیرکبیر، چاپ نهم، تهران، ۱۳۷۵.
- ۲- فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، سال چهارم، شماره یک، بهار ۱۳۷۴، صفحه ۷۷.
- ۳- روزنامه همشهری، دوشنبه ۱۶ تیرماه ۱۳۷۴، به نقل از: جمشید بهنام، مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی ایران، انتشارات خوارزمی، تهران، ۱۳۴۸، صفحه ۲۹۲.
- ۴- ماهنامه آموزشی - تربیتی پیوند، شماره ۲۲۷ - ۲۲۵، تابستان ۱۳۷۷، صفحه ۳۰.
- ۵- افروز، غلامعلی: روان‌شناسی و تربیت کودکان و نوجوانان، انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، تهران ۱۳۷۲، صفحه ۱۲۴.
- ۶- فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، سال اول، شماره ۲، تابستان ۱۳۷۱، صفحه ۵۸.
- ۷- همان منبع.
- ۸- فلسفی، محمدتقی: جوان از نظر عقل و احساسات، جلد ۲، هیأت نشر معارف اسلامی، تهران، ۱۳۵۳.
- ۹- فصلنامه مدیریت آموزش و پرورش، سال چهارم، شماره یک، بهار ۱۳۷۴، صفحه ۸۱.
- ۱۰- شرفی، محمد رضا، دنیای نوجوان، انتشارات تربیت، تهران ۱۳۷۰، چاپ اول، صفحه ۳۲۲.
- ۱۱- سوره انعام، آیه ۱۰۴.
- ۱۲- احمدی، سید احمد: روان‌شناسی نوجوانان و جوانان، انتشارات مشعل، تهران ۱۳۶۹، چاپ دوم، صفحه ۱۰۳.
- ۱۳- مجموعه مقالات اولین کنگره علمی - ورزشی مدارس کشور، معاونت مطالعات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، تهران ۱۳۷۳، چاپ اول، صفحه ۶۹.
- ۱۴- "سافروا تصحوا" از بیانات رسول اکرم (ص): سفر کنید تا سالم و تندرست باشید.
- ۱۵- بخشی از پیام حضرت امام خمینی "ره" به دانش‌آموزان، به مناسبت آغاز سال تحصیلی ۱۳۶۷-۶۸.
- ۱۶- سخنی از ولتر: "اوراق کتاب به منزله بال‌هایی هستند که روح ما را به عالم نور و روشنایی پرواز می‌دهند."
- ۱۷- شیرازی، سید محمد، رشد فکری در جامعه اسلامی، ترجمه نورالدین شاهرودی، کانون نشر اندیشه‌های اسلامی، چاپ اول، قم ۱۳۶۸ (با تلخیص و اندکی تغییر).
- ۱۸- روزنامه کرمان امروز، شماره ۱۵۶، سه‌شنبه ۱۵ اسفندماه ۷۶، به نقل از مربی انسان، ماکارنکو، صفحه ۳۷.