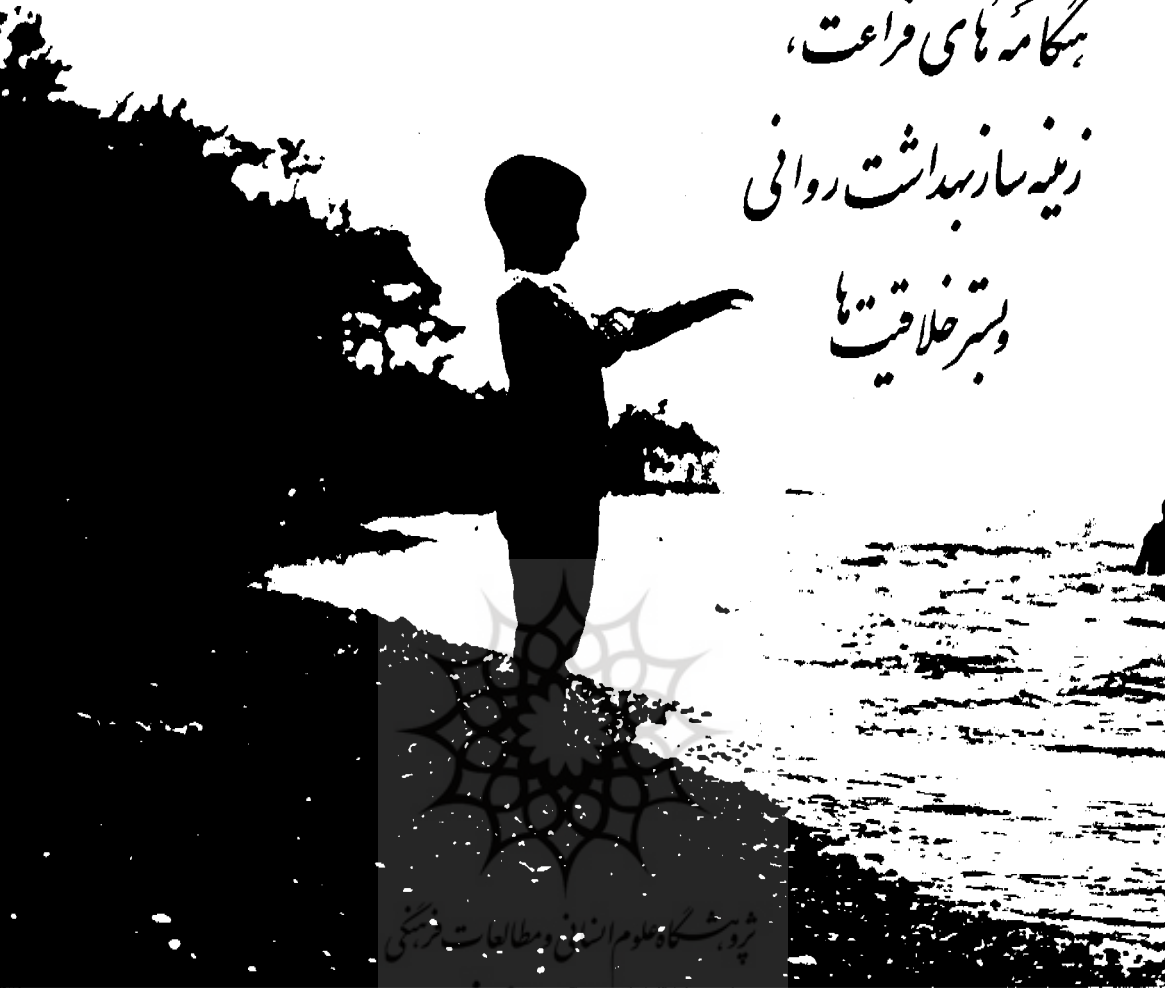


هنگامه های فراغت، زمینه ساز بهداشت روانی و سبب خلاقیت ما



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

بدون تردید زمانی که از اوقات فراغت بحث به میان می آید، سخن از ارزشمندی همین اوقات است. هنگامه هایی بسیار حساس و پیر معنا، اوراقی سرنوشت ساز از کتاب زندگی که نیازمند اراده هایی استوار و اندیشه هایی خلاق است.

منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسوئولیت پذیر، هیچ گونه تکلیف یا کار موظفی راعهده دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر

عور و تفحص درگستره حیات بیانگر این است که در زندگی پرفراز و نشیب انسان لحظه ها و اوقاتی وجود دارد که از اهمیت و حساسیت فوق العاده ای برخوردار است. اوقاتی که بستر مطلوبی است برای جریان نیکوی رشد شخصیت و اعتلای وجود و یا زمینه همواری است برای بروز اختلالات رفتاری، انحرافات اخلاقی و بزهکاری های اجتماعی.

گردد. در این شرایط برخورداری از یک برنامه جامع و پیش بینی فرصتی آزاد و فارغ از کار موظف و بهره‌وری از آن، اولین و مهمترین گام در پیش‌گیری از آسیب‌های ذهنی و حفظ بهداشت روانی است. فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره، ولو ساعتی و یا کمتر از آن باعث افزایش اضطراب و فشار روانی گردیده زمینه اختلال در قوای حسی و ادراکی را فراهم می‌کند و فرد در تفکر مولد و خلاق با مشکل جدی مواجه می‌شود. زنگ تفریح در مدارس خود پاسخی است برای تأمین یک نیاز طبیعی در دانش‌آموزان، چرا که دانش‌آموزان مدارس بخصوص در مقطع دبستان، دامنه توجیه محدودی دارند و موظف نمودن آنها برای حضور فعال در کلاسهای درس طولانی و پیوسته به مدت چند ساعت، خود آفت بهداشت روانی بوده، موجب خستگی ذهنی، فشار روانی و بروز اختلالات رفتاری در آنها می‌گردد. گرچه کودکان در استفاده از فرصت زنگ تفریح آزادی چندانی نداشته، با محدودیت‌هایی مواجه هستند، اما همین فرصت کوتاه به لحاظ آن که در تأمین بخشی از نیازهای اساسی و بهداشت روانی آنها مؤثر است، برای ایشان فوق‌العاده خوشایند و لذت بخش است.

در طول سال تحصیلی نیز هرگز نمی‌بایست شاگردان را به مطالعه مستمر و بی‌وقفه مجبور کرد و مانع استفاده آنها از زنگ‌های تفریح یا استراحت و بهره‌گیری از اوقات فراغت شد. مسلماً همان طوری که ذکر شد، فشار ذهنی و روانی ناشی از فعالیت‌ها و مشغله‌های مستمر و بی‌وقفه نه تنها موجب ایجاد اختلال در بهداشت روانی فرد می‌شود، بلکه قدرت فراگیری ادراک مطالب و نگاهداری ذهنی به حداقل

خاصی بپردازد. به دیگر سخن فراغت زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و تکلیف موظف روزانه، باقی مانده و انسان فرصت می‌یابد که با رغبت، علاقه و انگیزه شخصی فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب نماید.

بارزترین ویژگی اوقات فراغت وجود نیروی انگیزه و عامل مهم انتخاب است. به لحاظ وجود همین میل و انگیزه شخصی و انتخاب آزادانه، بهره‌وری از اوقات فراغت، هر قدری را که به همراه داشته باشد، قطعاً خوشایند و مطلوب است، اعم از این که گذران اوقات فراغت برای استراحت و رفع خستگی، تفریح و سرگرمی بوده و یا به منظور توسعه رشد و تحول فرایندهای روانی و شکوفایی خلاقیت‌های ذهنی باشد. در اینجا سعی می‌شود به اختصار به ارزشمندی‌ها، قابلیت‌ها و ملازمت اوقات فراغت با بعضی از رفتارها و برنامه‌های تربیتی اشاره‌ای بشود.

۱- اوقات فراغت و بهداشت روانی

حسن گذران اوقات فراغت تضمین‌کننده سلامت و بهداشت روانی انسان است. همواره 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. در واقع فشارهای ناشی از اشتغال ممتد ذهنی و جسمی (به خصوص 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 نوروزها و افسردگی‌ها و نارسایی‌های جسمی بویژه از نوع بیماری‌های روان‌تنی^۱ (سایکوسوماتیک) می‌-



ایام امتحانات بدون وقفه و با فشار ذهنی و کم خوابی و خستگی جسمی درس می خوانند. پر واضح است که این قبیل درس خواند تنها نه تنها نمی تواند یادگیری پایداری را به همراه داشته باشد، بلکه مخل بهداشت روانی دانش آموزان نیز خواهد بود.

۲- فراغت و خلاقیت

مطالعات و بررسی های انجام شده حاکی از آن است که اوقات فراغت همواره بستر مناسبی برای خلاقیت ها و نوآوری ها بوده است. از آن جایی که ذهن انسان در اوقات فراغت به فعالیت موظفی مشغول نیست، انسان می تواند فارغ از قالب های از پیش طراحی شده پیرامون مسائل مورد علاقه فعالیت داشته باشد. انسان در اوقات فراغت می تواند با طیب خاطر و آزادانه اندیشه نموده، در حل مسائلی که در حوزه شناختی او مطرح هستند از تفکر واگرا

می رسد. لذا ضروری است که اولیاء و مربیان ضمن توصیه دانش آموزان نسبت به اهمیت، ارزش و نقش حیاتی اوقات فراغت، در چگونگی حسن گذران فرصت های آزاد، آنها را یاری دهند. در این رهگذر انتظار می رود فرصت استفاده مطلوب و برنامه ریزی شده از اوقات فراغت به آن دسته از دانش آموزانی که به عللی در بعضی از دروس تجدید شده اند نیز داده شود. چه بسا بهره مندی شایسته از اوقات خوشایند فراغت مانع خستگی ذهنی و فشار روانی دانش آموزان شده، با فراهم نمودن نشاط و سرزندگی که از شاخصه های بهداشت روانی است، قدرت یادگیری و نگاهداری ذهنی در آنها افزایش یابد. بدون شک در بعضی از مواقع علت تجدیدی دانش آموزان را باید در وجود یک بی نظمی و بی برنامه گی در رفتار تحصیلی آنها جست، فی المثل بعضی از دانش آموزان در طول سال تحصیلی مطالعه منظمی نداشته، صرفاً در

در جلسات مختلف سخنرانی، سمینارها و کنفرانس ها، جشنواره‌های گوناگون هنری ملاقات و گفت و شنود با الگوهای شاخص رفتاری و صاحب نظران و کارشناسان و متخصصان در رشته های مختلف علمی و فنی و بازدید از مراکز فرهنگی و صنعتی و بالاخره سفرهای دور و نزدیک در اوقات فراغت سهم بسزایی در توسعه توانایی های شناختی و تحول شخصیت خواهد داشت.

۴- اوقات فراغت و تقویت مهارت‌های

حسی - حرکتی و فعالیت‌های ورزشی

تأثیر مهارت‌های حسی و حرکتی و فعالیت‌های ورزشی بر کنش‌های ذهنی و تحول روانی به گونه ای است که بسیاری از روان‌شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت عقیده دارند که این قبیل فعالیت‌ها می‌بایست در درجه اول جزو برنامه‌های موظف آموزشی دانش‌آموزان بویژه در مقاطع پیش‌دبستانی و دبستانی قرار داده

بهره گیرد. تفکر واگرا یا خلاق، خمیرمایه نوع آوریها و اختراعات بشری است.

مطالعات انجام شده در زمینه ویژگی‌های افراد خلاق (سیسک ۱۹۸۵) نشان می‌دهد که آنان علاوه بر این که از هوشی سرشار صداقت، صراحت و انعطاف پذیری برخوردار هستند، از اوقات فراغت حداکثر بهره‌راگرفته با آزاد اندیشی و تفکر واگرا مسائل مختلف را بررسی می‌کنند و به راه حل‌های نودست می‌یابند. در واقع وجود فشار زمان یا فشار وقت در زندگی روزمره، خود زمینه ساز تنش و اضطراب فزاینده است. بدیهی است وجود اضطراب شدید نیز همان طوری که پیش‌تر اشاره کردید، از آفات تفکر مولد و خلاق خواهد بود. بنابراین بهره‌گیری از ساعات و ایام فراغت عامل مهمی در پیش‌گیری از تأثیرات نامطلوب "فشار زمان" همچون اضطراب و هیجان زدگی است، و نقش بسزایی در تأمین بهداشت روانی و تیلور اندیشه‌های آزاد خواهد داشت.

۳- اوقات فراغت و توسعه

مهارت‌های شناختی

اوقات فراغت مناسب‌ترین فرصت‌ها برای توسعه مهارت‌های شناختی و شکوفایی استعدادهاست. زمانی که دانش‌آموزان بدون این که تکلیف درسی موظفی را عهده‌دار باشند، با علاقه و انگیزه شخصی بخواهند در زمینه‌های متنوع آموزشی فعالیت داشته باشند، مسلماً تلاش ایشان در این شرایط مطلوب و خوشایند ذهنی و روانی منجر به فراگیری‌های پایدار خواهد بود.

علاوه بر مطالعه و پژوهش‌های فردی، حضور





این مسأله در بین دانش آموزان مدارس بویژه در مقاطع راهنمایی و متوسطه به دلیل تراکم و فشردگی برنامه های درسی بیشتر قابل ملاحظه است. البته در غالب موارد اولیای دانش آموزان نیز بیشترین توجه خود را در طول سال تحصیلی به پیشرفت تحصیلی و رفتار آموزشی فرزندان خود معطوف می دارند تا به وجود احتمالی بعضی عادات یا رفتارهای نامطلوبی که می تواند آفت رشد متعادل و متعالی شخصیت آنها باشد.

لذا یکی از باارزش ترین ثمرات اوقات فراغت پرداختن به چگونگی رفتار شخصی و اجتماعی خود و فرزندان است. باید توجه داشت که انحرافات اخلاقی و رفتاری به صورت ناگهانی ظاهر نمی شود، بلکه همواره به تدریج پدیدار می گردد. در واقع به جهت همین طبیعت تدریجی بودن رفتارهای نامطلوب، غالباً درصد قابل توجهی از والدین در طول سال تحصیلی فرصت ارزیابی دقیق رفتار فرزندان

شود. آشنایی کودکان و نوجوانان با برنامه ها و روشهای مختلف فعالیت های حسی و حرکتی، نه تنها سبب تقویت کنش های ذهنی آنها می گردد، بلکه موجبات نشاط روانی و سرزندگی تقویت اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی آنها را فراهم می نماید. اهمیت و نقش حیاتی تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی گویای این حقیقت است که یکی از مطلوب ترین برنامه ها در حین گذران اوقات فراغت اختصاص زمانی از فرصت های آزاد به این امور است.

۵- اوقات فراغت و اصلاح رفتار

و تعالی شخصیت

کثرت و استمرار فعالیت های ذهنی و عملی در زندگی روز مره بدون بهره گیری از فرصت های آزاد در تعمق و بازنگری به عملکردها و نحوه برخورد با افراد و مقابله با پدیده های مختلف ممکن است به تدریج موجب پدیدار شدن بعضی عادات یا رفتارهای نامطلوب در انسان بشود.



و پیش گیری از بروز رفتارهای سازش نایافته را نمی یابند. با توجه به آنچه که اشاره شد بهره گیری از اوقات فراغت، یعنی شرایطی که کودکان و نوجوانان تحت تنش ها و فشارهای روانی ناشی از انجام تکالیف فشرده نیستند و پرداختن به اصلاح عادت یا رفتارهای نامطلوب یا سازش نایافته امری است فوق العاده حائز اهمیت. به عبارت دیگر می توان از اوقات فراغت به عنوان مناسب ترین زمینه برای اصلاح بسیاری از اختلالات رفتاری نظیر پرخاشگری افسردگی، اضطراب، کمروبی و... بهره گرفت. تذکر این نکته نیز حائز اهمیت است که هر رفتاری قابل اصلاح است، اما هر روشی و توسط هرکسی و در هر شرایطی ممکن است مؤثر واقع نگردد. اوقات فراغت به جهت این که عاری از تکالیف موظف و تنش ها و فشارهای ذهنی و روانی است، از بهترین شرایط اصلاح عادات ناپسند و رفتارهای نامطلوب است.

۶- اوقات فراغت و آسیب پذیریهای اجتماعی

همان گونه که پیشتر اشاره شد، درکنار همه ارزشمندی ها و اثرات حیات بخش و آفرینندگی هایی که از اوقات فراغت انتظار می رود، باید واقعیت ناخوشایندی را نیز مورد امعان نظر قرار داد. متأسفانه به دلایل متعدد، از جمله عدم ایجاد نگرش مثبت در اذهان دانش آموزان نسبت به اوقات فراغت، نبودن برنامه های آموزشی و توجیهی درحسب بهره وری از فرصت های آزاد، بویژه تعطیلات تابستانی و بالاخره بلا تکلیفی ها و بی برنامه گی ها، بررسیها و مطالعات انجام شده در ارتباط با

بزهکاری کودکان و نوجوانان، حاکی از آن است که در غالب موارد، انحرافات اخلاقی و آسیب پذیری های اجتماعی با اوقات فراغت دانش آموزان همبستگی دارد. بدین معنا که همواره آغاز یا فزونی کژ رویها و بزهکاریهای کودکان و نوجوانان در ایام فراغت بخصوص در طول تعطیلات مدارس بوده است. این مسأله در نزد آن دسته از دانش آموزانی که از نظر هوشی پائین تر از حد متوسط بوده و از پیشرفت تحصیلی رضایت بخشی برخوردار نیستند و تجارب چندانی از موقعیت های موفقیت آمیز و خوشایند ندارند، بیشتر مشاهده می شود. بدیهی است در این رهگذر فقر فرهنگی و فقدان انگیزه های رشد مزید بر علت است.

5- Seguen

۶- مینایی

منابع و مأخذ

۱- ابوالقاسم مینایی (۱۳۶۴)، بررسی علل سازگاری اجتماعی نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران

2 - Stattler, J. (1982)

Assessment of children's intelligence and special abilities, Boston, Allyn Bacon

دکتر غلامعلی افروز

بنابراین با در نظر گرفتن حساسیت، اهمیت و نقش حیاتی اوقات فراغت، ضروری است با تهیه و تنظیم برنامه های جامع آموزشی با همکاری مشترک اولیاء و مربیان و اتخاذ روشهای مناسب، ضمن توجیه دانش آموزان و ایجاد نگرش مثبت در آنها، نسبت به ارزش و اثرات مثبت اوقات فراغت و برانگیختن رغبت و انگیزه در حسن بهره وری و بارورسازی این فرصتها در زمینه پیش گیری از هرگونه آسیب پذیری ها در ایام فراغت، تدابیر لازم را پیش بینی کرد.

زیر نویسها

۱- تأثیر شرایط روانی بر جسم

2- Psycho somatic

3 - Sisk

۴- تفکر واگرا (Divergent Thinking)

تفکر واگرا اندیشیدنی است که در جهت های مختلف حرکت می کند، این نوع تفکر کمتر در قالب و انقیاد واقعیت های ارائه شده قرار می گیرد.

بقیه از صفحه ۱۱۵

بالاخره کار خود را کرد. یخ کرده بودم. از خورشیدانگار سرما می بارید، استخوان های بدنم تیرمی کشید و نفسم بالانمی آمد، پاهایم سست شد.

وقتی چشم باز کردم، یک خانم سفید پوش بالای سرم بود و عرق پیشانی ام رایاک می کرد. مادر گوشه اتاق کنار میز داروها ایستاده بود. کارنامه توی دستش بود و اشک توی چشم هایش.

شده از آن بیرون کشید. من جلو نرفتم. همان جا ایستادم. از همان جا دیدم که فراموش مدرسه کارنامه ام را پیدا کرد. نگاهی به آن انداخت. چیزی به مادر گفت و کارنامه را به دستش داد. مادر اسکناس مچاله شده را دوباره توی کیفش گذاشت و شکسته و مچاله برگشت. هرچه جلوتر می آمد بزرگتر می شد، چادر سیاهش همه حیاط را پوشانده بود. همه جا تاریک شده بود از پشت سر، سایه سیاه وحشی گلوم را گرفت