

خانواده و ضرورت توجه به اوقات فراغت فرزندان



علیرضا عصاره

با برنامه باشد، یعنی همان چیزی که برنامه‌ریزی اوقات فراغت نام دارد، قطعاً برکت‌زا و ثمربخش خواهد بود، اما چنانچه برنامه‌ای در کار نباشد و اوقات فراغت، تبدیل به اوقات بطلالت و بی‌برنامگی گردد، نتایج ناخوشایندی از کژبهای تربیتی را به بار خواهد آورد.^۱

بعضی از مطالعات نشان می‌دهد که میزان بزهکاریها در فصولی از سال افزایش می‌یابد و در این میان فصل تابستان جایگاهی خاص دارد.^۲

موضوع اوقات فراغت از دیدگاههای

تابستان که از راه می‌رسد، هزاران دختر و پسر جوان و نوجوان را به خاطر می‌آورد که به دنبال رها شدن از خستگی یک سال کار و تلاش برای تحصیل، می‌خواهند از ایام فراغت تابستانی استفاده کنند، و در این میان مربیان، مسئولان تربیت و پدران و مادران با دغدغهٔ چگونگی غنی کردن ایام فراغت نوجوانان و جوانان به دنبال راهکارهای مناسب هستند. پایان یک‌سال تلاش تربیتی، چنانچه همراه

مستفاوتی قابل بررسی و تأمل می‌باشد. جامعه‌شناسان و متخصصین مسائل اجتماعی و جرم‌شناسی معتقدند که برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ایجاد زمینه‌های اشتغال مولد و مناسب به کاهش مشکلات اجتماعی، بزهکاریهای فردی و اجتماعی منجر خواهد شد.^۳

طرفداران توسعه فرهنگی، برنامه‌ریزی اوقات فراغت را مناسب‌ترین شرایط برای رشد و ارتقای فرهنگ عمومی می‌شناسند.^۴

متخصصان تعلیم و تربیت نیز برنامه‌ریزی اوقات فراغت را مناسب‌ترین شرایط برای دستیابی به آرامش و آسایش، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و نیز رهایی انسان از کسالت ناشی از یکنواختی و انجام وظایف روزانه و نهایتاً رشد و شکوفایی شخصیت و بالا بردن ابتکار و خلاقیت افراد می‌شناسند.

در این نوشتار، ما می‌خواهیم ضرورت توجه به اوقات فراغت را برای پدران و مادران بیان کنیم و توجه آنان را به بهره‌گیری از چنین دستاوردهایی معطوف داریم، زیرا اعتقاد داریم که نقش عمده در این خصوص بر عهده پدران و مادران است و چنانچه آنان به نتایج و آثار برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت فرزندان خویش واقف باشند، قطعاً برای بهره‌گیری و استفاده از چنین نتایج و برکاتی که تأثیرات بزرگ تربیتی بر فرزندانشان بر جای خواهد گذاشت، تلاش خواهند کرد. اینک برای روشن شدن مفهوم اوقات فراغت و ضرورت برنامه‌ریزی برای آن نکاتی را به اختصار برای والدین گرامی مطرح می‌کنیم.

نکته اول روشن نمودن مفهوم یا تعریف

اوقات فراغت می‌باشد.

فراغت در لغت به معنای آسودگی و آسایش، آسوده شدن از کار و "آزاد بودن از کار روزانه" معنی شده است. "اوزه" در تعریف فراغت می‌گوید: "منظور از فراغت، سرگرمیها، تفریحات و فعالیتهایی است که به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت، افراد به سوی آن رو می‌آورند."

"دومازه"، جامعه‌شناس فرانسوی و مؤلف کتاب "به سوی یک تمدن فراغت" اوقات فراغت را چنین تعریف می‌کند: "اوقات فراغت مجموعه فعالیتهایی است که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش، یا به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت‌ها و یا بالاخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است."^۵

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."^۶

بر طبق بررسیهای جامعه‌شناسان از ۸۷۵۰ ساعت عمر انسان در یک سال، میزان ۶۸۳۰ ساعت (۷۸ درصد) آن صرف کار و تأمین نیازهای ضروری، از جمله خوابیدن، غذا خوردن، آمد و رفت، استحمام و غیره می‌شود و ۱۹۲۰ ساعت باقیمانده یعنی حدود ۸۰ شبانه‌روز (۲ درصد) کل وقت انسان در یک



انجام دهد و به هیچ وجه برای استفاده از اوقات فراغت نباید از سوی دیگران، در محظور یا تقید باشد.

"ژو فردومازیه" برای شناخت مفهوم فراغت سه کارکرد برای آن بیان نموده است:^{۱۲} "اولین کارکرد اوقات فراغت استراحت است که نقش آن رفع خستگی، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و انجام وظایف گوناگون می باشد.

دومین کارکرد، تفریح و نتیجه آن رهاندن انسان از کسالت ناشی از یکنواختی و انجام وظایف روزانه در کارگاه، دفترکار، خانه (و مدرسه)^{۱۳} است.

و سرانجام سومین کارکرد اوقات فراغت را رشد شخصیت معرفی نموده و معتقد است که فراغت، انسان را از کارهای روزمره و قالبهای زاینده خودکاری و یا تخصصی شدن امور روزانه می رهاند، استعدادهای بدنی و ذهنی فرد و نظایر آن را پرورش می دهد که در

سال را اوقات فراغت تشکیل می دهد که این رقم در کشور ایران به بیش از سه ماه می رسد.^{۱۴} در تقسیم میزان وقت فراغت گروه سنی زیر ۲۵ سال باید گفت که دانش آموزان دوره های مختلف تحصیلی از لحاظ مدت زمان، کمترین سهم را دارند، اما از لحاظ اهمیت، بالاترین حساسیت را دارا هستند. به طور متوسط دانش آموزان در هر روز بیش از سه ساعت و در ایام تعطیل در حدود ۱۰ ساعت وقت فراغت دارند.^{۱۵}

نکته دوم آن است که خانواده های گرمی باید به ویژگیها و کارکردهای اوقات فراغت وقوف داشته باشند. از ویژگیهای اوقات فراغت باید به دو موضوع توجه داشت. اول اینکه وقت فراغت از کار و مسؤولیت فرد، جدا و به ایامی آزاد که فرد در آن زمان هیچ گونه تقید و التزامی به انجام کاری خاص نداشته باشد، اطلاق می گردد و دوم اینکه در چنین زمانی فرد هر نوع کار یا فعالیتی را که خود علاقه مند باشد باید

شکل‌گیری شخصیت فرد بی‌تردید مؤثر خواهد بود.

نکته سوم توجه به آثار روانی و روحی ناشی از بهره‌گیری از اوقات فراغت می‌باشد.

از پرداختن به امور تفریحی، تفریحی و فرهنگی نوعی رضایت خاطر و آرامش خیال حاصل می‌گردد و افراد معمولاً در پناه استفاده از اوقات فراغت، اضطراب‌ها و نگرانی‌های خویش را رها نموده، به آرامش و آسایش لازم دست می‌یابند.

به گفته "ژوفر دو مازیه"، رها شدن از کسالت ناشی از یکنواختی"، "فاصله گرفتن از کارهای روزمره و قالبی"، "جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار" و انجام استراحت به منظور رفع خستگی همگی از آثار و برکاتی است که از فعالیت‌های اوقات فراغت حاصل می‌گردد و نوعی آرامش روحی و روانی برای افراد به همراه خواهد داشت.

نکته چهارم آن است که نتیجه نهایی فعالیت‌های اوقات فراغت به رشد و شکوفایی شخصیت افراد و افزایش قدرت ابتکار و خلاقیت آنان منجر خواهد گردید. چرا؟

همچنانکه اشاره گردید "ژوفر دو مازیه" کارکرد سوم اوقات فراغت را رشد شخصیت افراد معرفی نموده است. آقای دکتر علی اکبر شعاری‌نژاد^۲ با اشاره به "هدفهای اساسی همه فعالیت‌های تربیتی مدرسه که باید انگیزه و محرک‌های لازم را برای ادامه رشد و تکامل طبیعی و سالم دانش‌آموزان ایجاد کنند و امکان کسب معرفت و مهارت‌های ضروری و ارزشهای مطلوب برای بهره‌مندی از زندگی مطلوب را فراهم آورند، این نوع فعالیت‌ها را شامل برنامه‌های درسی یا تحصیلی و برنامه‌های

غیررسمی که به کلاس و حتی به مدرسه محدود نیستند و بیش از هر عامل دیگر از میزان علاقه، تجربه و قدرت ابتکار دانش‌آموزان متأثر می‌شوند می‌داند و از این نوع برنامه‌ها به عنوان فعالیت‌های فوق برنامه نام برده است.

"علمای تعلیم و تربیت معتقدند که ارزش و اهمیت و میزان تأثیرگذاری برنامه‌ها، خارج از مدرسه است. به طوری که شخصیت ایده‌آل و مطلوبی که هدفهای آموزش و پرورش برای دانش‌آموزان تعقیب می‌کند، با همه تبعاتی که در پی دارد، اعم از ایجاد تعادل روحی و روانی، وحدت شخصیتی و پرهیز از دوگانگی و چندگانگی وجودی، برقراری روابط درست و منطقی با همکلاسان و سایر افراد، رعایت اخلاق و موازین و مقررات مورد قبول جامعه و ایجاد قدرت اتکای به نفس و سرانجام تکوین همه مراحل رشد و تکامل این افراد بر اساس هدفها و اصولی که ارزشهای حاکم بر جامعه تعیین کرده است، همه و همه به طور قطع و بدون تردید وابسته به چگونگی گذران اوقاتی است (که بالطبع اوقات فراغت را نیز شامل می‌شود) که این گروه از انسانها سپری می‌کنند." ۱۵

همچنانکه می‌دانیم مریدان ابعاد شخصیت افراد را بعد جسمانی، بعد عقلانی، بعد عاطفی، بعد اجتماعی و بعد اخلاقی می‌شناسند. در گذران اوقات فراغت عمدتاً تمامی این ابعاد در حال فعالیت بوده، سیری بالنده می‌یابند. همچنانکه در بالا اشاره گردید در گذران اوقات فراغت ذهن در حال فعالیت می‌باشد، عواطف انسانی در فعالیتی آرامش بخش می‌باشند، فعالیت‌های جسمانی معمولاً بیشتر از گذشته می‌گردد، فعالیت‌های اجتماعی با

باید به میزان رسالت و وظیفه خانواده‌ها در این خصوص اشاره نمود، و اینکه "چه باید کرد؟" بسیاری از خانواده‌های گرامی برنامه‌ریزی اوقات فراغت را کاری مشکل و "هزینه‌بر" می‌شناسند و احياناً تصور می‌نمایند که پرداختن به اوقات فراغت مستلزم انجام هزینه‌هایی بالاست که گاهی در تمکن و وسع آنان نمی‌گنجد. به همین دلیل این امر را متوجه دولت و دستگاه‌های فرهنگی و تربیتی وابسته به دولت می‌دانند.

اگرچه برنامه‌ریزی اوقات فراغت در راستای برنامه‌های فرهنگی و تربیتی دولت است و از مبرم‌ترین وظایف دستگاه‌های مربوط، به منظور تربیت نسلی پویا و با نشاط می‌باشد و در همین زمینه هم برنامه‌های وسیعی برای بهره‌گیری از اوقات فراغت دانش‌آموزان و دانشجویان کشورمان فراهم گردیده است، اما باید توجه داشت که چنین



توجه به حضور فرد در جمع بیشتر می‌شود و از قانونمندی اخلاقی در گروه هم تبعیت می‌گردد. بنابراین با بالندگی ابعاد شخصیت انسانی، کل شخصیت افراد، تحولی رشد یابنده خواهد داشت.

با توجه به نکات و مواردی که ذکر گردید، استفاده از اوقات فراغت دارای آثار و برکاتی تربیتی به شرح زیر می‌باشد:

الف: با برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت هم آسایش روحی و روانی افراد تأمین می‌شود و هم شخصیت آنان رشد و شکوفایی می‌یابد.

ب: از هز رفتن و هدر رفتن نیروها که در صورت عدم هدایت صحیح ممکن است موجب بزهکاریهای فردی و اجتماعی گردد، جلوگیری به عمل می‌آید.

ج: در اثر فعالیتهای سالم، از جمله کتابخوانی، فعالیتهای هنری و فرهنگی، شرکت در اردوهای جمعی، انجام فعالیتهای جسمانی و ورزشی، انجام فعالیتهای فوق برنامه علمی و ذوقی، ... نه تنها از فرصتهای بیکاری و بعضاً بزهکاریهای اجتماعی کاسته می‌شود، بلکه اشاعه فرهنگ عمومی و توسعه فرهنگی و نشاط و سرزندگی در جامعه افزایش خواهد یافت.

د: با گذران مناسب و با برنامه اوقات فراغت، افراد و به خصوص دانش‌آموزان و دانشجویان (جوانان و نوجوانان) با ترمیم خستگیهای روحی و روانی، سرزندگی و نشاط لازم برای ادامه فعالیتهای آتی را کسب می‌کنند، و به همین دلیل در انجام فعالیتهای آینده توفیق بیشتری خواهند داشت.

اکنون که تا حدودی با برکات و آثار مثبت و سازنده برنامه‌ریزی اوقات فراغت آشنا شدیم،

معمولی برنامه‌ریزی نمود. گاهی با رفتن به منزل اقوام و فامیل و زمانی با پرداختن به استراحت در منزل این کار انجام می‌پذیرد.

گاهی با فراهم نمودن امکان بازی و ورزش فرزندان در محله و زمانی با فراهم آوردن وسایل مطالعه یا انجام کارهای ذوقی و هنری در منزل غنی کردن اوقات فراغت محقق می‌گردد.

زمانی ممکن است با ثبت نام فرزندان در کلاسهای مورد علاقه آنان (نه تحصیلی) و گاهی حتی با دیدن برنامه‌های مورد علاقه تلویزیونی، این امر انجام پذیرد.

مهم آن است که فرزندان ما متوجه باشند که ما به علائق و رغبت‌های آنان توجه نموده و شخصیت آنان را برای استفاده از اوقات فراغت محترم شمرده‌ایم. برخورد منطقی با جوانان و نوجوانان و طرح منطقی تمکّن و امکانات خانوادگی، آنان را در مشارکت برای یک برنامه‌ریزی مطلوب و معقول برای بهره‌گیری از اوقات فراغت همراه خواهد نمود و برنامه‌ریزی اوقات فراغت را با همه برکات و نتایج تربیتی‌اش برای ما تحقق خواهد بخشید.

برنامه‌هایی برای غنی کردن اوقات فراغت جوانان و نوجوانان کشورمان کافی نیست و مادام که خانواده‌های گرامی برای تحقق چنین امر مهمی به کمک دستگاه‌های تربیتی و فرهنگی نشتابند، نتیجه لازم حاصل نخواهد گردید.

شایسته است پدران و مادران با عنایت به اهمیت شگرف بهره‌گیری از اوقات فراغت، به برنامه‌ریزی در این امر، نه فقط برای تابستان، بلکه برای تمام ایام سال و حتی ایام تحصیلات فرزندان خویش همت گمارند.

پدران و مادران ارجمند باید بدانند که برنامه‌ریزی برای استفاده از اوقات فراغت همواره مستلزم صرف هزینه‌های فراوان که احتمالاً در حیطه تمکّن آنان نباشد، نیست، بلکه می‌توان با عنایت به علائق و رغبت‌های فرزندان خویش که معمولاً متناسب با شرایط و امکانات خانواده می‌باشد، به این امر همت گماشت.

برنامه‌ریزی برای استفاده از اوقات فراغت شامل زمینه‌های متفاوتی می‌گردد. گاهی می‌توان برای یک مسافرت ساده و

پی‌نویس‌ها:

۱- "متخصصین در زمینه روان‌شناسی بزهکاری در ایران عقیده دارند که قبل از ۱۱ سالگی نسبت بزهکاران پسر ۵ برابر دختران است. از ۱۱ سالگی تا ۱۲ سالگی این نسبت ۲ برابر و از ۱۲ سالگی تا ۱۷ سالگی به سه برابر می‌رسد. حداکثر بزهکاری پسران در ۱۴ سالگی و در دختران در ۱۵ سالگی (یعنی در شرایطی که آنان دانش آموز می‌باشند) است." به نقل از مقاله "نقش کتاب و کتابخانه در گذران اوقات فراغت جوانان و نوجوانان"، مندرج در ماهنامه تربیت، سال هفتم، ویژه‌نامه تابستان.

2- IMPROVING READING SKILL (THE CRIME OF THE MONTH). PUB : MARANDIZ , 1993.

- ۳- "تحقیقات اجتماعی نشان می‌دهد که یکی از عوامل مهم بزهکاری در جوانان خالی بودن اوقات فراغت آنهاست و در این ایام است که زمینه‌های پذیرش فساد و اعتیاد و انجام جرائم شکل می‌گیرد. برگرفته از منبع شماره ۱.
- ۴- "رابطه‌ای معکوس بین افزایش بزهکاری با رشد فرهنگ کتابخوانی در جامعه وجود دارد." برگرفته از منبع شماره ۱.
- ۵- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر، نقش فعالیت‌های فوق برنامه در تربیت نوجوانان، انتشارات اطلاعات، تهران، ۱۳۶۶. و "مقاله بحثی پیرامون اوقات فراغت"، دفتر مرکزی کانونهای فرهنگی، تربیتی، ماهنامه تربیت ویژه‌نامه تابستان، سال هفتم.
- ۶- به نقل از ماهنامه تربیت، سال هفتم، ویژه‌نامه تابستان، صفحه ۴۶.
- ۷- پورطاعی، علی، چگونگی گذران اوقات فراغت نزد نوجوانان و جوانان مشهد، دانشگاه تهران، ۱۳۵۱، صفحه ۱۱.
- ۸- بهنام، جمشید، مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی ایران، انتشارات خوارزمی، تهران، ۱۳۴۸، صفحه ۲۹۲.
- ۹- سمینار ملی رفاه اجتماعی (مجموعه مقالات) سازمان برنامه و بودجه، ۱۳۵۲، صفحه ۲.
- ۱۰- سیمای کتاب و کتابخوانی، صفحه ۲۲۹، ۱۳۶۵، دبیرخانه شورای عالی تبلیغات اسلامی.
- ۱۱- سیمای کودک و کتابخوانی، صفحه ۲۳، ۱۳۶۵، دبیرخانه شورای عالی تبلیغات اسلامی.
- ۱۲- مجله فرهنگ و زندگی، مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی فراغت، ژوفردومازیه، سال ۱۳۴۶، صفحه ۲۵.
- ۱۳- تأکید و اضافه "و مدرسه" از نگارنده می‌باشد.
- ۱۴- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر، نقش فعالیت‌های فوق برنامه در تربیت نوجوانان، انتشارات اطلاعات، تهران، ۱۳۶۶.
- ۱۵- به نقل از مقاله "بحثی پیرامون اوقات فراغت"، دفتر مرکزی کانونهای فرهنگی، تربیتی، ماهنامه تربیت، ویژه‌نامه تابستان، سال هفتم.
- ۱۶- شریعتمداری، علی، تعلیم و تربیت اسلامی، چاپ ششم، شهریورماه ۱۳۶۰، ناشر: نهضت زنان مسلمان.
- ۱۷- "رابطه‌ای معکوس بین افزایش بزهکاری با رشد فرهنگ کتابخوانی در جامعه وجود دارد. بدین صورت که با ازدیاد آمار فساد و بزهکاری، از جمعیت کتابخوان کاسته می‌شود. برگرفته از مقاله "نقش کتاب و کتابخانه در گذران اوقات فراغت جوانان و نوجوانان"، مندرج در ماهنامه تربیت، سال هفتم، ویژه‌نامه تابستان.