

اوقات فراغت

(اهمیت، برنامه‌ها و توصیه‌ها)



دکتر اسماعیل بیابانگرد

آنچه موضوع فراغت را مهم و تأثیر آن را با اهمیت می‌سازد پرداختن داوطلبانه و خارج از الزام و جبر به کاری است که باعث آرامش و رضایت درونی فرد می‌شود. بیشتر اختراعات و اکتشافات بشری که به وسیله دانشمندان و متفکران صورت گرفته است محصول تفکر و قوه ابتکار و خلاقیتی است که در زمان فراغت حاصل آمده است و بیشتر جرائم و برده‌ها نیز در اوقات فراغت صورت می‌گیرد. اگر انسان برای اوقات فراغت خود برنامه یا فعالیتی

اوقات فراغت عبارت است از رهایی موقت از کار و اشتغالات رسمی زندگی و انجام فعالیتهایی که مورد نظر و به دلخواه فرد هستند. نکته قابل توجه در این تعریف آن است که به هیچ وجه فراغت به معنای بیکاری و عدم انجام هر گونه کاری نیست، بلکه نوعی فعالیت را شامل می‌شود که حتی ممکن است مهم‌ترین و دشوارترین فعالیتها به شمار آید. در حقیقت

حداقل می‌رساند، بلکه آنها را در برابر همه آسیبا و تهاجمات فرهنگی مصون می‌کند.

(ب) جمعیت کشور ما بسیار جوان است و بیشترین گروه سنی جامعه ما (یعنی حدود ۲۰ میلیون نفر) را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند. اوقات فراغت خاص تابستان نیست، در هنگام سال تحصیلی نیز اگر هر دانش‌آموز در شبانه‌روز به طور متوسط ۶ ساعت را برای رفتن به مدرسه، ۴ ساعت را برای مطالعه و انجام تکالیف درسی و ۸ ساعت را برای خواب و تغذیه صرف کند، باز هم ۶ ساعت وقت فراغت خواهد داشت که اگر این ۶ ساعت را در نه ماه تحصیلی و ۲۰ میلیون نفر ضرب کنیم رقم بسیار بزرگی خواهد شد.

(ج) در مقایسه با سایر کشورها ما دارای بیشترین اوقات فراغت و تعطیلات هستیم (تعطیلات تابستان، نوروز، مناسبت‌های ملی و مذهبی). با توجه به این نکته اگر برای پر کردن مطلوب و بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان برنامه نداشته باشیم بدیهی است که آنها خود به این کار اقدام خواهند کرد که در آن صورت نیز بدآموزها و مشکلات رفتاری و اخلاقی در پیش خواهد بود. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرمایند: "اگر پدر و مادر به تربیت فرزندان خود اقدام نکنند، روزگار آنها را تربیت خواهد کرد." اما در مورد این که این تربیت چگونه باشد، نمی‌توان خوشبین بود.

(د) در فصل تابستان به لحاظ پاره‌ای از مسائل نظیر تأثیر فصل، آب و هوا، روزهای گرم و طولانی و نوع پوشش افراد، مشکلات تربیتی و اخلاقی بیش از سایر فصول است.

(ه) به لحاظ تاریخی در مقطعی از زمان قرار داریم که آماج بیشترین تهاجم فرهنگی هستیم و

نداشته باشد، آنگاه اوقات فراغت به بیکاری تبدیل می‌شود و بیکاری نیز عموماً سبب افت و جرم‌زاست. انسان بخصوص در ایام نوجوانی و جوانی به علت نیرو و انرژی فوق‌العاده‌ای که در درون خود احساس می‌کند نمی‌تواند به آسانی با مسأله بیکاری کنار بیاید و احتمال ابتلا به انواع انحرافات و کجرویه‌های رفتاری در این دوران وجود دارد. بیکاری بر سلامت جسمانی و روانی اثر منفی دارد.

باید اضافه کرد که اوقات فراغت فقط برای دانش‌آموزان نیست، برای اولیا و بویژه معلمان نیز این اوقات وجود دارد. در طی سه ماه تعطیلی تابستان عموماً معلمان نیز اوقات فراغت زیادی دارند و این ایام فرصت بسیار مناسبی است تا آنان کارکرد و عملکرد یک سال تحصیلی خود را مورد بررسی قرار دهند و با نگاهی تیزبینانه نقاط ضعف و کاستیهای روش تدریس و کار خود را شناسایی کنند و برای رفع آنها کوشا باشند.

اهمیت اوقات فراغت

اوقات فراغت به دلایل مختلف واجد ارزش بسیار زیادی است که در این جا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

(الف) اوقات فراغت پرارزش‌ترین سرمایه عمر آدمی، مناسب‌ترین شرایط و مطلوبترین موقعیت برای اندیشه و تفکر خلاق و تبلور رفتارهای مطلوب و خوشایند فردی و اجتماعی است. بدون تردید هدایت فکری و حمایت مستمر و مؤثر کودکان، نوجوانان و جوانان در اوقات فراغت، بویژه در تعطیلات نسبتاً طولانی تابستان، نه تنها آسیب‌پذیری اجتماعی و کجرویه‌های اخلاقی آنان را در هر شرایطی به

انجام می‌دهد به منزله پل رابط بین مدرسه و جامعه است و انسان را برای ورود به صحنه اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی جامعه مهیا می‌کند.

اصول مهم در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت (فعالیتهای فوق برنامه)

۱- در درجه اول نباید چنین تصور کرد که فعالیتهایی که انسان در اوقات فراغت انجام می‌دهد نیازی به هیچ‌گونه برنامه و هدفی ندارند، بلکه این‌گونه فعالیتهای نیز زمانی اثربخش و مثمرتر خواهند بود که از برنامه و هدفی برخوردار باشند.

۲- در فعالیتهایی که برای اوقات فراغت تدارک دیده می‌شود باید به انتظارات، علایق، نیازها و سطح رشد دانش‌آموزان توجه کرد تا هم برای آنها جذاب و هم مطابق با آرزوها و خواسته‌هایشان باشد.

۳- در انتخاب مرییان فعالیتهای فوق‌برنامه و فرهنگی و هنری باید دقت لازم به عمل آید. شایسته است که این مرییان از ویژگیهایی چون توانایی برقراری ارتباط و رابطه‌ی حسنه با نوجوانان و جوانان، رازداری، فروتنی و گشاده‌رویی برخوردار بوده، با فعالیتهای فوق برنامه، فنون تغییر رفتار و مدیریت فعالیتهای گروهی آشنا و در کار خود مجرب باشند.

۴- به منظور اثربخشی هر چه بیشتر این فعالیتهای مناسب است که هم در حین انجام برنامه‌ها و هم در پایان آنها ارزشیابی به عمل آید. ارزیابی در حین برنامه‌ها سبب دریافت بازخورد و آگاهی از نواقص برنامه و اقدام برای رفع آنها می‌شود و ارزیابی در پایان برنامه‌ها نیز سبب کسب تجربه و آگاهی برای برنامه‌ریزی و

مخاطب اصلی این تهاجم نسل نوجوان و جوان است. مقابله با تهاجم فرهنگی عمدتاً از طریق فرهنگی امکان‌پذیر است که آن هم مستلزم برنامه‌ریزی فرهنگی غنی و پربار است. نسل نوجوان و جوان با توجه به خصوصیات سنی خود به دنبال مُد، تنوع، هیجان و جذابیت است و اگر مسئولان و مرییان کشور ما نتوانند برای گرانباترین اوقات فراغت این قشر عظیم جامعه با توجه به این ویژگیها و علایق برنامه‌ریزی کنند، طبیعی است که این نسل را در مقابل آن تهاجم گسترده و آکسینه نکرده‌اند و بروز هرگونه وضعیتی قابل پیش‌بینی است.

و) در مقایسه با آموزش‌های رسمی، بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند که برنامه‌های ضمنی و آموزشهای جنبی که در فرصت فراغت به دانش‌آموزان ارائه می‌شود بیشتر از آموزشهای رسمی بر آنها تأثیر می‌گذارد. از نظر روان‌شناسی تربیتی دو نوع یادگیری مستقیم و غیرمستقیم وجود دارد. عمده یادگیریهای انسان از نوع غیرمستقیم است. در واقع اگر قرار بود که معلومات و اطلاعات انسان فقط از طریق مشاهده و تجربه مستقیم به دست آید، در آن صورت میزان دانش و دانستنی‌های وی بسیار اندک بود. یادگیری غیرمستقیم در مقایسه با یادگیری مستقیم از پایداری بیشتری نیز برخوردار است و دیرتر فراموش می‌شود. با توجه به این که نوع یادگیری انسان در آموزشهای رسمی از نوع مستقیم و در اوقات فراغت و فعالیتهای غیررسمی از نوع غیرمستقیم است، اهمیت اوقات فراغت بیشتر روشن می‌شود.

ز) بالاخره اهمیت دیگر اوقات فراغت در این است که فعالیتهایی که انسان در این اوقات



برخوردار باشند و دانش آموزان قدرت انتخاب داشته باشند.

۷- هزینه شرکت در این برنامه‌ها و فعالیتهای بهتر است کم باشد تا همه دانش آموزان بتوانند از آنها استفاده کنند.

۸- بهتر است این فعالیتهای مکمل برنامه‌ها و فعالیتهای درسی دانش آموزان باشند و آنها را با مشاغل و حرف مختلف جامعه آشنا کرده، برای ورود به صحنه جامعه مهیا سازند.

۹- بهتر است فعالیتهایی در این برنامه‌ها گنجانده شود که مستلزم همکاری دانش آموزان باشد، نه رقابت آنها با یکدیگر. با توجه به وجود تفاوت‌های فردی در افراد و با توجه به عوارضی که رقابت در دانش آموزان ایجاد می‌کند و فرد برای پیروز شدن خود باید شکست دیگران را آرزو کند، بهتر است فعالیتهای این گونه برنامه‌ها روح همکاری و مشارکت جمعی را که جامعه نیز بشدت به آن نیاز دارد پرورش دهد و نه روحیه تک روی و

دقت هر چه بیشتر در فعالیتهای بعدی خواهد شد.

۵- بهتر است در این گونه برنامه‌ها از خود دانش آموزان (نوجوانان و جوانان) حداکثر استفاده را کرد و مسؤولیت اداره امور را به آنها سپرد. ویژگی‌هایی که در ابتدا برای نوجوانان و جوانان ذکر شد، یعنی احساس انرژی و توانایی زیاد و بی‌سزار بودن از سکون و توقف، باعث بسترسازی و زمینه‌سازی برای پرورش و آموزش احساس مسؤولیت و تعهد در آنان خواهد شد.

۶- رعایت تفاوت‌های فردی در این برنامه‌ها بسیار مهم و اساسی است. در واقع یکی از تفاوت‌های عمده آموزش و فعالیتهای رسمی با فعالیت‌های غیررسمی در همین است که آموزش رسمی برای همگان مساوی است، حال آن که در این برنامه‌ها هر فردی آنچه را که خود دوست دارد انجام می‌دهد. به همین دلیل ضروری است که این فعالیتهای متنوع لازم

فردگرایی را.

۱۰- بالاخره برای موفقیت در این برنامه‌ها، همکاری همه وزارتخانه‌ها، نهادها، سازمانها و بنیادهای جامعه اعم از وزارت آموزش و پرورش، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت فرهنگ و آموزش عالی، وزارت کار، شورای عالی جوانان، سازمان دانش‌آموزی، سازمان تربیت بدنی، فرهنگسراها، و بویژه همکاری و مساعدت اولیای دانش‌آموزان بسیار ضروری است.

انواع فعالیتهای مناسب برای اوقات فراغت

فعالتهای مناسب برای اوقات فراغت را به گونه‌های مختلف می‌توان تقسیم کرد. در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان این فعالیتها را به دو دسته آموزشی و تفریحی تقسیم کرد. قبل از ذکر نمونه‌هایی از هر دو فعالیت باید خاطر

نشان ساخت که این تقسیم‌بندی یک تقسیم‌بندی مطلق نیست و برخی از فعالیتهای آموزشی را می‌توان در قالب برنامه‌های تفریحی نیز گنجانند.

نمونه‌هایی از فعالیتهای تفریحی عبارتند از: برگزاری اردوها، انجام مسافرتها و بازدیدهای علمی از موزه‌ها، زیارت اماکن متبرکه و ... نمونه‌هایی از فعالیتهای آموزشی عبارتند از: آموزش شنا، تنیس روی میز، فوتبال، کوهنوردی و سایر ورزشهای مفید، آشنایی با کتابخانه و مطالعه، نمایش فیلمهای علمی و تربیتی، کلاس آموزش قرآن و احکام، کلاسهای تقویتی و تجدیدی، فعالیتهای هنری، نقاشی، خطاطی، طراحی، عکاسی، حصیریافی، سرامیک سازی، سفالگری، تئاتر، نویسندگی، سرودخوانی، روزنامه‌نگاری، آشپزی، گل‌دوزی، خیاطی، کلاسهای زبان، کامپیوتر، کار در مزارع، آشنایی با کارهای صنعتی و



آموزش فنون رزمی و نظامی.

ارزش یا کارکرد فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند

ارزش‌ها و کارکردهای مختلفی برای فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان در اوقات فراغت انجام می‌دهند وجود دارد که به اختصار به آن اشاره می‌شود:

الف (خلاقیت؛ همان طور که قبلاً گفته شد مطالعات نشان داده است که بیشتر ابداعات و اختراعات در زمان فراغت از افراد سر می‌زند. در این اوقات چون ذهن انسان از سیالی و روانی خاص برخوردار است و حالت الزام، محدودیت و احساس تکلیف کمتری بر آن حاکم است، احتمال بروز خلاقیت و ابتکار افزایش می‌یابد. ضمن این که باید توجه داشت که افراد خلاق معمولاً از وقت خود استفاده مطلوبتری به عمل می‌آورند.

ب (اصلاح رفتار و تعالی شخصیت؛ این اوقات فرصت بسیار خوبی است که انسان خودکاو کند و با مرور تجارب گذشته و برجسته نمودن نکات مثبت و منفی به اصلاح رفتارهای اشتباه خویش پردازد و از این طریق خود را در مسیر تکامل و تعالی قرار دهد.

ج (رشد اجتماعی؛ فعالیت‌های گروهی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند فرصتهای بسیار خوبی برای رشد اجتماعی، دوست‌یابی و رهایی از احساس تنهایی و انزوای دانش‌آموزان به حساب می‌آید. بُعد اجتماعی یکی از ابعاد مهم رشد انسان است و از طریق چنین تجاربی است که تکامل می‌یابد. بسیاری از صاحب‌نظران و روان‌شناسان ارتباط نداشتن با دیگران و احساس تنهایی را هسته مرکزی

بسیاری از ناراحتیها و بیماریهای روانی می‌دانند. غم و رنج جانکاه انسان امروزی احساس تنهایی است. ما با "تن‌های تنها" مواجهیم و تنهایی همواره آفت روح انسان بوده است. فعالیت‌های فوق برنامه، بویژه آنهایی که به صورت گروهی و جمعی هستند، این احساس تنهایی را بر طرف کرده، افزایش تجربه و مهارت اجتماعی انسان را برای برقراری رابطه با دیگران در پی خواهد داشت.

د (اوقات فراغت زمان بسیار مناسبی برای تجربه و تمرین مشاغل اجتماعی و آشنایی با آنهاست. بسیاری از دانش‌آموزان در این ایام می‌توانند از نزدیک با نحوه کار پدر و مادر خود و یا بستگان و آشنایان آشنا شوند و از این طریق بتدریج خود را برای انتخاب یک شغل آماده نمایند.

ه (کارکرد دیگر اوقات فراغت، فراهم آوردن شرایطی برای تفریح سالم، تمدد اعصاب و کسب روحیه شاداب و بسا نشاط است. ایمن آرامش و تمدد اعصاب، دانش‌آموزان را برای شروع یک سال تحصیلی و یا فعالیت جدی دیگر آماده می‌سازد.

و) بالاخره از کارکردهای دیگر فعالیت‌های فوق برنامه و گروهی یادگیری نظم اجتماعی، رعایت حق و حقوق دیگران و یافتن روحیه مشارکت گروهی و جمعی به جای تکیه و فردگرایی است.

توصیه‌ها:

۱- اوقات فراغت و غنی ساختن آن یک مسأله ملی نظیر اشاعه فرهنگ بهداشت عمومی و سوادآموزی است و لذا بسیج همگانی و همه‌جانبه و ملی را می‌طلبد. تنها

موجود آنان که ناشی از فقدان ارتباط رسمی با مربیان و معلمان مدارس است فرصت کافی در نظر بگیرید و اوقات فراغت را به معنای رها کردن فرزندان به حال خود تلقی نکنید، بلکه این را یک فرصت غیررسمی بدانید و از آن به نحو مطلوب استفاده نمایید.

ب) به منظور جذب و جلب نوجوانان در درون خانواده، ایجاد جذابیت در محیط زندگی شرط لازم است و برای این مهم والدین باید در بالا بردن سطح نشاط، شادابی و سرور فرزندان سهمی به سزا داشته باشند.

ج) از عواملی که در اوقات فراغت فرزندان بیشتر مؤثر است، معاشرت‌ها و مصاحبت‌های دوستانه است. این بخش از زندگی فرزندان بسیار حائز اهمیت است و در خور آن است که از نظارت و کنترل والدین به دور نباشد، البته نظارتی که توأم با اعتماد باشد.

د) پوشش فرزندان و کل اعضای خانواده، بویژه در ایام تابستان چه در درون خانواده و چه بیرون از خانواده باید مناسب باشد تا زمینه تحریکات غریزی را فراهم نکند.

ه) تنها گذاشتن فرزندان در منزل به بهانه دید و بازدید یا مسافرت، به مصلحت آنان و خود خانواده نیست. احساس تنهایی در منزل زمینه‌های روحی و فکری نوجوانان را برای ورود به وسوسه‌های شیطانی مساعد می‌نماید.

و) ورزش یکی از روش‌های مناسب برای تخلیه انرژی است، توان فرزندان را برای مقابله با مشکلات افزایش می‌دهد و در آرامش روحی آنها مؤثر است. لذا باید از آن حداکثر استفاده را برد و آنها را برای انجام ورزشهایی که در منزل و یا بیرون از منزل امکان‌پذیر است، تشویق کرد.

ز) تنظیم مسافرتها، حتی مسافرتها یک

نمی‌توان از یک وزارتخانه و یا نهاد خاص انتظار داشت که متولی این کار باشد و بتواند در این امر موفق شود؛ آنچه محرز است این است که اوقات فراغت نسل نوجوان و جوان از اولویت فرهنگی برخوردار است و مشارکت و مساعی تمام وزارتخانه‌ها، نهادها و بنیادها را طلب می‌کند. البته در این میان وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، فرهنگ و ارشاد اسلامی، فرهنگ و آموزش عالی و وزارت کار و امور اجتماعی و نیز سازمان تربیت بدنی و شهرداریها از اهمیت و نقش بیشتری برخوردارند. برنامه‌ریزی، بسترسازی و آماده ساختن شرایط و فرصتهایی برای نوجوانان و جوانان به منظور استفاده بهینه از اوقات فراغت بر عهده مسؤولان و برنامه‌ریزان است. سازمان صدا و سیما نیز دو نقش اساسی در این مورد دارد. یکی این که با غنی‌سازی برنامه‌های خود و تهیه برنامه‌هایی که برای نوجوانان و جوانان از نظر شکل و محتوا از جذابیت لازم برخوردار باشد و بخشی از اوقات فراغت این قشر عظیم را به نحو مطلوب و آموزنده پُر کند. دوم آن که هم نیازها، علایق و انتظارات نوجوانان و جوانان را به گوش مسؤولان مربوط برساند و هم فضا سازی فرهنگی و تبلیغ لازم را برای اجرای برنامه‌هایی که مسؤولان تدارک می‌بینند، انجام دهد.

۲- از آن جا که در این میان خانواده‌ها تماس مستقیم با نوجوانان و جوانان خود داشته، بار اصلی مسؤولیت بر عهده آنهاست و بویژه با تعطیل شدن مدارس دغدغه و حساسیتشان به طور طبیعی افزایش می‌یابد، نکاتی را در مورد نقش و وظیفه دشوار آنها متذکر می‌شویم:

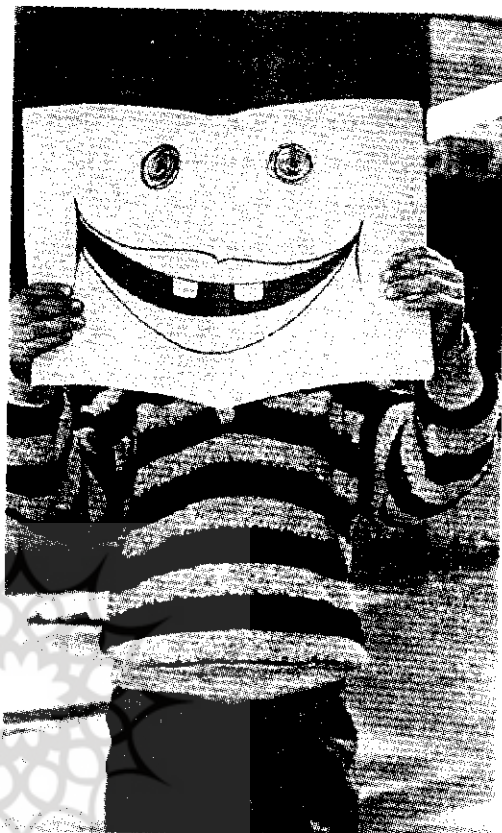
الف) برای فرزندان خود و رفع خلاءهای

روزه در آرامش روحی و جسمانی فرزندان بسیار مؤثر است، بویژه اگر این مسافرتها توأم با انس با طبیعت باشد.

ح) شرکت دادن فرزندان در مجالس و محافل مذهبی در شکل‌گیری احساسات و بینشهای مذهبی آنها بسیار مؤثر است.

ط) استفاده بیش از حد از تلویزیون ممکن است دارای عوارضی باشد. از مهم‌ترین عوارض آن این است که رابطه عاطفی و کلامی میان اعضای خانواده را کم می‌کند و این خود سبب بروز مشکلاتی خواهد شد. در برخی از خانواده‌ها تلویزیون بیش از هر یک از اعضای خانواده حرف می‌زند.

ی) بالاخره والدین گرامی باید از مناسب بودن محیط اخلاقی و رفتاری کلاسهای ایام فراغت اطمینان لازم را داشته باشند وگرنه ممکن است زحمات آنها نتیجه لازم را در پی نداشته باشد.



منابع:

- ۱- بیابانگرد، اسماعیل: روان‌شناسی نوجوانان، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۶.
- ۲- بیابانگرد، اسماعیل: راهنمای والدین و معلمان در تربیت و آموزش کودکان، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۷.
- ۳- شرفی، محمد رضا: بهره‌گیری نسل جوان از اوقات فراغت، نشریه رهنما، تهران، ۱۳۷۵.

4-DUSEK, J.B. ADOLESCENT DEVELOPMENT AND BEHAVIOR, PRENTIC HALL, INC, 1987.

5- NORMAN, A., ADOLESCENT PSYCHOLOGY (A DEVELOPMENTAL VIEW).
SPRINTHALL W. ANDREW COLLINS, 1993.