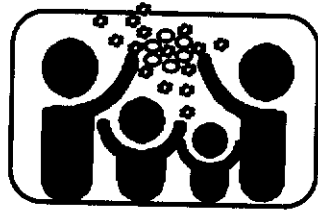


گذران اوقات فراغت فرزندان نقش اوپیا



دکتر علی اصغر احمدی

خود را با برنامه تطابق دهد. او باید خود را در قالب و محتوای برنامه جای دهد. این تلاش و کوشش ضمن این که برای او سودمندی‌هایی به دنبال دارد، لکن موجب خستگی و فشار روانی و جسمانی می‌شود. بنابراین برای رفع چنین خستگی و فشاری باید اوقاتی را در اختیار داشته باشد تا خارج از برنامه به فعالیت بپردازد. اوقاتی که فرد خارج از اشتغال و خارج از برنامه سپری می‌کند "اوقات فراغت" نامیده می‌شود.

به این ترتیب هرگاه اشتغال نباشد، فراغت است. لکن اوقات فراغت، همه به یک شکل سپری نمی‌شود. بخشی از آن صرف استراحت، نظافت، تغذیه و خلاصه آماده‌سازی خود برای اشتغال بعدی می‌شود. این اوقات هر چند که تحت عنوان اشتغال نامیده نمی‌شود، لکن لازمه آن است. اگر کسی نخواهد، نمی‌تواند با آرامش و راحتی، برنامه اشتغال خود را به انجام برساند.

انسان وقتی را که در اختیار دارد، به صورت گوناگون سپری می‌کند. بخشی از آن را صرف کار و وظیفه‌ای می‌کند که بر عهده دارد (کارگر در کارخانه، کارمند در اداره، پزشک در درمانگاه و مطب، دانش‌آموزان در مدرسه و...)، که این وقت را "زمان اشتغال" می‌نامند. در زمان اشتغال انسان آزادی اندکی برای چگونگی گذراندن این اوقات در اختیار دارد. برای چنین اوقاتی معمولاً "برنامه" معینی از قبل طراحی شده است و فرد مجبور به انجام آن برنامه است. هر برنامه هم از دو قسمت تشکیل می‌شود: اول قالب، دوم محتوا. قالب هر برنامه زمان‌بندی خاصی است که برای انجام آن مشخص می‌کنند. مثلاً یک دانش‌آموز باید روزهای هفته را به جز جمعه، از ساعت ۸ تا ۱۲ به مدرسه برود و در هر روز نیز سه یا چهار زنگ متفاوت را به انجام فعالیت‌هایی مشغول شود. این تقسیم‌بندی قالب برنامه را می‌رساند. محتوای برنامه شامل فعالیت‌هایی است که او باید انجام بدهد. به عنوان مثال ریاضی، فارسی، علوم و امثال آن‌ها، محتویات برنامه را می‌سازند.

انسان در دوره اشتغال خود نه در تعیین قالب برنامه و نه محتوای آن، اختیار و آزادی زیادی ندارد. از این رو در این مدت فرد باید تلاش کند که



شورشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

۸ ساعت نیز برای گذراندن مقدمه اشتغال یعنی خواب، تغذیه و نظافت، صرف می شود. مقدمه اشتغال به لحاظ اجرا هر چند که دارای قالب مشخصی نیست، لکن به لحاظ محتوا حتماً باید به اجرا درآید. یکی ممکن است ابتدا به تغذیه، بعد به نظافت و بعد به استراحت بپردازد. دیگری ممکن است این برنامه را کاملاً متفاوت انجام دهد. یعنی ابتدا استراحت کند، بعد به نظافت بپردازد و سپس به خوردن غذا مشغول شود. لکن این اجزا

همچنین اگر غذا نخورد و یا به نظافت خود، لباس ها و وسایل خویش مبادرت نکند، نمی تواند به راحتی به اشتغال بعدی خویش بپردازد. بنابراین هر چند که این اوقات را نمی توانیم اشتغال بنامیم، لکن مقدمه ای برای اشتغال است و لازمه آن به شمار می آید. این بخش از فراغت با اشتغال، لازم و ملزوم یکدیگرند. در یک برنامه معمولی، مقدمه اشتغال به اندازه اشتغال از انسان وقت می گیرد. معمولاً برای کار ۸ ساعت وقت در نظر می گیرند و

زیر انجام می‌گیرد:

۱- تجدید قوا: چنان که پیش از این نیز اشاره کردیم، فعالیت در قالب برنامه، هر قدر هم لذت‌بخش باشد، باز خستگی‌هایی را به دنبال خود دارد. بخشی از این خستگی، خستگی جسمانی است که معمولاً با استراحت، از جمله خواب، بر طرف می‌شود. بخش دیگری از این خستگی، خستگی روانی است که معمولاً به دلیل مواجهه مستمر با یک محرک به وجود می‌آید. انسان وقتی به شکل مستمر با محرک واحدی سروکار داشته باشد، به لحاظ روانی از آن خسته، و خواستار تغییر شرایط می‌شود. این خستگی بسیار مضر است و گاه ممکن است موجب دوری دائمی فرد از چیزی شود. اشباع یک پدیده روان‌شناختی است که می‌تواند موجب ترک کامل یک رفتار شود. اگر دانش‌آموز به دلیل مواجهه دائمی با درس، به لحاظ روانی چنان سیر و خسته شود که بازگشت به درس برای او بسیار وحشتناک جلوه کند، ممکن است به طور کل ترک تحصیل کند و هرگز به طرف ادامه تحصیل رسمی باز نگردد.

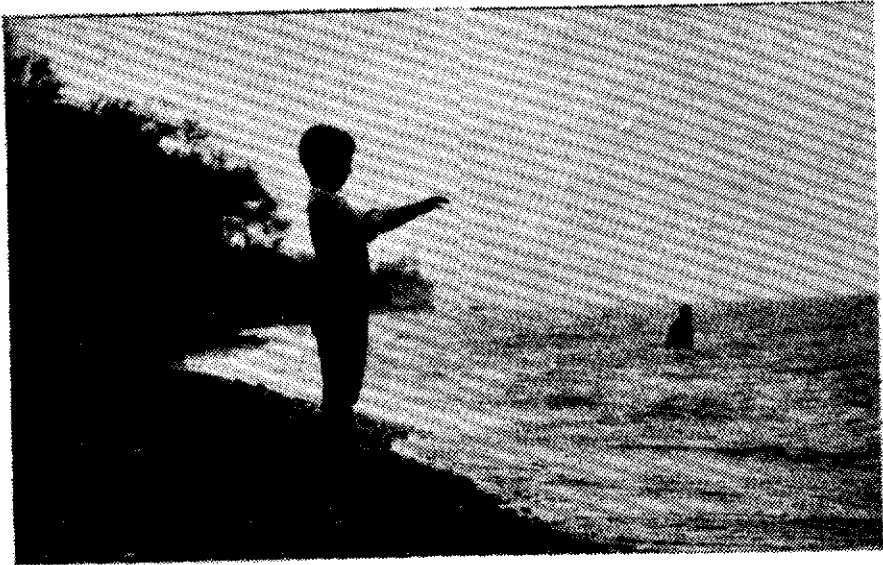
دانش‌آموزانی که به دلیل افت تحصیلی، تابستان را هم مجبور به خواندن دروس تجدیدی خویش می‌شوند، اگر این وضعیت چند سال به طور متوالی تکرار شود و فرد نتواند مدتی را فارغ از درس سپری کند، حالت اشباع او را از ادامه تحصیل باز خواهد داشت. یعنی برای این دسته از دانش‌آموزان، اشباع روانی به کمک افت تحصیلی آمده، گریز آنان از درس و مدرسه را تشدید می‌کند. هم چنین اولیایی که در طول تابستان نیز فرزند خود را مجبور به خواندن دروس می‌کنند، احتمالاً حالت اشباع را در آنان به وجود می‌آورند. به این دسته از اولیا باید یادآور شد که لذیذترین غذاها نیز وقتی به کرات مورد استفاده قرار گیرند،

ضرورتاً باید به اجرا درآید. در اجرای مقدمه اشتغال فرد تا حدی آزادی دارد، لکن بر این آزادی جبری پنهان نیز حکومت می‌کند.

به جز این دو بخش، قسمتی از وقت باقی می‌ماند که ظاهراً نحوه گذران آن در اختیار فرد است. هر چند که برای گذران این وقت نیز انسان آزادی بی قید و شرط ندارد، لکن می‌تواند به عنوان اوقات فراغت، به شمار آید. خلاصه آن که "اوقات فراغت در معنای اخص خود بخشی از زمان است که چگونگی گذراندن آن کاملاً در اختیار فرد است." این قسمت از زمان می‌تواند بخشی از یک روز، یک هفته، یک ماه و یا یک سال را شامل شود. برای دانش‌آموزان، تعطیلات نوروز و تعطیلات تابستان می‌تواند تشکیل دهنده اوقات فراغت سالیانه آن‌ها به شمار آید. در مورد چگونگی سپری کردن این اوقات، والدین باید نکاتی را مورد توجه قرار دهند، تا از این طریق اوقات فراغت با سودمندی سپری و از آسیب‌های احتمالی آن جلوگیری شود.

ضرورت گذران اوقات فراغت

اوقات فراغت برای یک زندگی سالم و رشد یابنده ضروری است. در احادیث اسلامی، روز را به سه بخش تقسیم کرده‌اند: یک بخش صرف کار، بخش دیگر صرف استراحت و بخش سوم صرف عبادت می‌شود. عبادت در معنای گسترده خود که نه تنها شامل نماز و سایر اذکار می‌شود بلکه تفکر، صلۀ ارحام و دستگیری از فقرا و مستمندان و ... را نیز در بر می‌گیرد، خود گویای صرف بخشی از وقت برای رشد شخصیت انسان است. رشد شخصیت کودکان و نوجوانان باید به تناسب مرحله‌ای که در آن قرار دارند انجام پذیرد. لذا برای آنان گذران اوقات فراغت بنا به ضرورت‌های



زنده شده، حالت گریز را در انسان ایجاد می‌کنند، تا چه رسد به درس و کلاس که علی‌القاعده برای انسان نامطلوب‌اند.

به این ترتیب برای این که دانش‌آموز بتواند سال تحصیلی آینده را با شوق و ذوق بیشتری شروع کند، باید تعمداً او را مدتی از انجام تکالیف رسمی درسی دور بداریم. این دوری خودتشنگی و ولع لازم برای آغاز سال تحصیلی بعدی را فراهم می‌آورد.

۲- تدارک زمینه لازم برای تأمین بخشی از

بهداشت روانی: برای سالم زیستن، علاوه بر فراهم آوردن مقدمات لازم برای حفظ بدنی سالم، باید

مقدماتی را هم برای حفظ روانی سالم فراهم آوریم. نمی‌توان تنها به تأمین سلامت جسمانی بدون توجه به سلامت روانی اندیشید. برای یک زندگی سعادت‌مندانه، سلامت جسمانی و سلامت روانی لازم و ملزوم یکدیگرند. برای تأمین

بهداشت روانی فعالیت‌های متعددی را باید به انجام رساند، از جمله فراهم آوردن شرایط لازم برای تخلیه برخی از فشارهای روانی که در دوره

تهدید کند.

خداوند طبیعت موجودات را به گونه‌ای قرار داده که خود ترمیم‌کننده آسیب‌ها و تأمین‌کننده کمبودهای خویشند، مشروط بر آن که فرصت مناسب برای آن‌ها فراهم آید. ابوعلی سینا طبیب را معین‌الطبع می‌داند. یعنی این که این طبیعت است که درمانگر است، طبیب تنها شرایط لازم برای تحقق این درمانگری را فراهم می‌آورد. وقتی جایی از بدن زخم می‌شود، طبیب با بستن زخم و فراهم آوردن شرایط مناسب، بدن را برای التیام

شرایطی افراد ناگزیر خواهند بود راه حل جدیدی پیدا کنند. پیدا کردن این راه حل خود موجب رشد خلاقیت در آنان خواهد شد. این مطلب را با ذکر واقعه‌ای که در آن خلاقیت و تفکر واگرا توانسته است مشکل عده‌ای را حل کند به پایان می‌بریم:

"چند سال قبل در یکی از شهرستان‌های ایران پسری به هنگام بازی به طرف حوض قیبری می‌رود و به دلیل نیم مذب بودن قیبر، درون آن گرفتار می‌شود. برادرش برای کمک به او وارد قیبر شده، او هم گرفتار می‌شود. با داد و فریاد آن دو، پدر به کمک آن‌ها می‌شتابد. پدر نیز برای خلاص کردن فرزندانش وارد حوض قیبر شده، او نیز در دام می‌افتد و نمی‌تواند خود را از آن خلاص کند. دوست پدر نیز چهارمین و آخرین نفری می‌شود که برای نجات آن سه نفر در درون حوض قیبر گرفتار می‌آید. گرفتاری این چهار تن موجب می‌شود که کسی به آن‌ها نزدیک نشود. مردم و نیروهای امدادی همه تلاش می‌کنند به طریقی آن‌ها را نجات دهند، اما هیچ یک از روش‌های مستقیم جواب نمی‌دهد تا جایی که کودک اول در وضعیت خطیری قرار می‌گیرد و لحظه به لحظه به مرگ نزدیک‌تر می‌شود. زمانی که ناامیدی بر همه حاکم می‌شود، فکری جرقه می‌زند و آن کندن گودالی در کنار حوض قیبر است. گودال کنده می‌شود، قیبر از حوضچه اول به حوضچه دوم سرازیر می‌گردد و گرفتاران نجات پیدا می‌کنند. این یک مسأله است. همه روش‌هایی که بر حل مسأله و نجات دادن مستقیم افراد متمرکز است، تجلی یک تفکر همگراست. روش آخر، مسأله را از نقطه‌ای خارج از مسأله حل می‌کند و این یک تفکر واگرا و خلاق است.

زخم یاری می‌کند. این بدن است که خود زخم را التیام می‌بخشد، نه طبیب. به همین ترتیب در مورد آسیب‌های کوچک و بزرگی که به روان انسان وارد می‌شود، در صورتی که شرایط مناسب فراهم آید، روان آدمی خود آن آسیب‌ها را ترمیم کرده، از شدت گرفتن آن‌ها جلوگیری می‌کند.

اوقات فراغت، در صورتی که با تحمیل و اجبار همراه نباشد، می‌تواند موقعیتی را برای فرد فراهم آورد تا کاستی‌های روانی خویش را جبران کند.

۳- تدارک زمینه لازم برای شکوفایی خلاقیت: خلاقیت یعنی نوآوری انسان. در این زمینه تفکر را به دو دسته تفکر همگرا^۱ و واگرا^۲ تقسیم می‌کنند. تفکر همگرا تلاشی است برای حل مسأله با روش‌های سنتی و آموخته شده، در حالی که تفکر واگرا تفکری است مبتنی بر روش‌های نو و جدید. در تفکر همگرا، اندیشه صرفاً بر روی مسأله متمرکز می‌شود، در حالی که در تفکر واگرا، اندیشه بر پدیده‌های جانبی و حتی دور از مسأله نیز متمرکز پیدا می‌کند. با این تقسیم‌بندی برخی از روان‌شناسان تفکر خلاق را همان تفکر واگرا نامیده‌اند.

برای تأمین فضای لازم برای رشد خلاقیت، لازم است کودک و نوجوان در شرایطی قرار گیرند، که ضمن مواجه شدن با مسأله، به دنبال یافتن راه حل آن باشند، شرایطی که از قبل تعریف و طراحی نشده باشد. در شرایط کلاس، دانش‌آموز به کرات مسأله حل می‌کند، لکن این مسأله‌ها همگی از قبل طراحی شده و راه‌حل‌های آن نیز از قبل مشخص شده‌اند. در حالی که در شرایط جدید، مثلاً در موقعیتی که در دامن طبیعت قرار گرفته‌ایم، ممکن است مسأله‌ای پیش آید که راه حل آن از قبل مشخص نشده باشد. در چنین

اصول حاکم بر گذران اوقات فراغت

در مورد چگونگی گذران اوقات فراغت، باید به تعدادی از قواعد کلی تحت عنوان اصول حاکم بر گذران اوقات فراغت، توجه داشت. این اصول در مورد همه فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌گیرد، صادق است.

اصل اول) تسهیل برنامه و کنترل و افزایش نظارت: مریبان اهداف تربیتی خود را از طریق سه عامل ۱- برنامه ۲- کنترل و ۳- نظارت، جامعه عمل می‌پوشانند. برنامه، طرحی است برای استفاده از وقت و از دو جزء قالب و محتوا تشکیل می‌شود. مربی برای این که به اهداف تربیتی خود برسد باید برای بخشی از وقت، برنامه داشته باشد. البته ضرورتی ندارد همه فعالیت‌ها در قالب برنامه تعریف شوند، لکن وجود برنامه برای بخشی از زمانی که در اختیار داریم، الزامی است. برای اعمال برنامه، کنترل ضروری است.

صرف داشتن برنامه نمی‌تواند ما را به هدف خود برساند، بلکه باید بر اجرای برنامه نیز تأکید داشته باشیم. تلاش مربی برای انجام برنامه، کنترل نامیده می‌شود. شروع به موقع برنامه و اختتام به موقع آن و نیز اجرای محتوای آن، احتیاج به کنترل دارد.

مقصود از نظارت، مطلع بودن مربی از مرتبی است. مربی من حیث‌المجموع باید از چگونگی انجام فعالیت‌های مرتبی خود آگاه باشد و بداند که او چه می‌کند و با چه کسانی مرادده دارد. در هنگام اشتغال و در طول زمان تحصیل این سه جزء هم‌زمان اجرا می‌شوند و به خصوص نقش مدرسه در این زمینه بارز و آشکار است. این مدرسه است که برنامه‌ریزی می‌کند، بر اجرای برنامه کنترل دارد و بر اعمال و رفتارهای دانش‌آموز نیز نظارت می‌کند. خانواده در این ایام ضمن انجام نظارت، در زمینه اجرای برنامه و کنترل به مدرسه یاری می‌رساند. در هنگام فراغت در اعمال این سه جزء باید تغییری داده شود. اولاً باید برنامه، آن هم به



افزایش نیز بیاید. با توجه به این که در طول اوقات فراغت نظارت مدرسه بر دانش آموز کاهش پیدا می‌کند، برای جبران این کاهش، خانواده باید میزان نظارت خود را افزایش دهد.

برای اعمال نظارت، یعنی مطلع بودن از اعمال و رفتارهای کودک و نوجوان، همراهی پدر و مادر و یا لاقبل یکی از آن‌ها با او الزامی است. پدر و مادر باید بر این نکته به خوبی واقف باشند که هیچ کس نمی‌تواند جای آنان را در نظارت بر فرزندشان پر کند. هر چند که پدر بزرگ و مادر بزرگ، عمو، عمه، خاله و دایی همگی فرزند ما را دوست دارند، لکن هرگز نمی‌توانند جای ما را برای نظارت بر او بگیرند. دست کم آنان در مراقبت از فرزند ما زود خسته می‌شوند و آن تداومی که پدر و مادر می‌توانند در مراقبت از فرزند خود داشته باشند، از آنان بر نمی‌آید. از این رو به عنوان یک اصل می‌گوییم که در اوقات فراغت برنامه و اعمال آن را کاهش دهید، لکن نظارت را نه تنها تقلیل ندهید، بلکه افزایش نیز بدهید. در هر زمان بدانید که فرزندتان کجاست، چه می‌کند و با چه کسی همراه است.

اصل دوم) نظارت با هدف درونی کردن آن: در اصل اول بر افزایش نظارت در طول اوقات فراغت تأکید کردیم. اینک بر این نکته تأکید می‌کنیم که هدف اعمال نظارت سلب اختیار از متربی نیست. ما با نظارت مستمر خود نمی‌خواهیم به فرزندمان نشان دهیم که او خود نمی‌تواند بر خودش نظارت داشته باشد و این ما هستیم که باید بر او نظارت کنیم. بلکه هدف از این نظارت این است که ضمن کسب اطلاع مستمر در مورد فرزندمان، هر جا که احساس کردیم موقعیت مناسبی است به او چگونگی نظارت کردن بر خویش را بیاموزیم. به او بیاموزیم که مراقبت از خویش را بر عهده بگیرد

شکل غیر منقطع، از میان برداشته شود. برنامه غیر منقطع برنامه‌ای است که دانش آموز ناگزیر از اجرای بی چون و چرای آن است. چنین برنامه‌ای نباید در طول اوقات فراغت بر کودک اعمال شود. در صورتی که برای گذران این اوقات می‌خواهیم برنامه‌ریزی کنیم بهتر است از برنامه نیمه منقطع و یا کاملاً منقطع استفاده کنیم. مقصود از برنامه منقطع برنامه‌ای است که در آن قالب توسط برنامه‌ریز مشخص می‌شود ولی در انتخاب محتوا دانش آموز حق انتخاب دارد. برنامه‌هایی که در پایگاه‌های تابستانی ارائه می‌شود به شکل نیمه منقطع است. در این پایگاه‌ها در روزها و ساعات معینی فعالیت انجام می‌گیرد، لکن دانش آموزان در مورد نحوه استفاده از این برنامه‌ها آزادند. برنامه منقطع نیز برنامه‌ای است که در آن قالب و محتوا در اختیار دانش آموز قرار داده می‌شود و خود او برای خود برنامه‌ای می‌ریزد که در آن هم ساعات فعالیت و هم نوع فعالیت به انتخاب خودش تعیین می‌شود. با این توصیف در اوقات فراغت برنامه نامنقطع باید تعطیل و برنامه‌ها به دو صورت نیمه منقطع و منقطع به دانش آموز عرضه شود.

کنترل نحوه اجرای برنامه نیز باید از شدت وحدت کمی برخوردار باشد. دانش آموز نباید برای اجرای برنامه تحت کنترل شدید قرار گیرد. او باید بیاموزد که خودش بر انجام برنامه کنترل داشته باشد. او در طول اوقات فراغت احساس خواهد کرد که این خود اوست که می‌خواهد با برنامه عمل کند نه این که دیگران می‌خواهند او را وادار به انجام برنامه کنند.

در کنار تقلیل دو جزء برنامه و کنترل، باید توجه داشت که بعد نظارتی مربی، به خصوص خانواده، نه تنها نباید کاهش پیدا کند، که باید

در ذهنش می‌سازد و می‌پروراند که "پدر و یا مادرم همه چیز را در مورد من می‌دانند." این فرضیه ممکن است چند صباحی کودک را از انجام اعمال غلط دور بدارد. لکن اگر در یک مورد خلاف آن اثبات شود، یعنی مشخص شود که کودک کاری را انجام داده و پدر و مادر نفهمیده‌اند، آن فرضیه رد می‌شود. یعنی کودک به این نتیجه می‌رسد که "پدر و مادرم بسیاری از چیزها را نمی‌دانند." ولی اگر ابتدا ما خود را فردی کم اطلاع نشان دهیم فرضیه اولیه‌ای که در ذهن فرزندمان شکل می‌گیرد این است که "پدر و مادرم چیز زیادی راجع به من نمی‌دانند." در چنین صورتی اگر یک مورد خلاف آن پیدا شود، فرزند به این فرضیه خواهد رسید که "پدر و مادرم چیزهای زیادی راجع به من می‌دانند ولی به روی خود نمی‌آورند." این فرضیه کودک و نوجوان را بیش‌تر کنترل می‌کند تا فرضیه اول.

در همین جا باید بر این نکته نیز تأکید کنیم که لازم نیست و نباید هر چه را که در مورد فرزندمان مطلع می‌شویم، فوراً به او گزارش دهیم. حتی بهتر است اگر مطلبی را بسیار بهتر از فرزندمان نیز می‌دانیم، وقتی او برای ما این مطلب را تعریف می‌کند، با دقت و تعجب به آن گوش دهیم تا او احساس کند از ما بیش‌تر می‌داند. او با این فکر اگر زمانی متوجه شود که ما آن مطلب را بهتر و بیش‌تر از او می‌دانستیم، باز به این نتیجه خواهد رسید که پدر و مادرم مطالب بسیاری می‌دانند ولی به روی من نمی‌آورند. بنابراین برای اعمال نظارت صحیح بهتر است کم بگوییم و زیاد بشنویم.

اصل سوم) حفظ سازندگی و اجتناب از فساد و تخریب: همه می‌دانیم که اوقات فراغت ضمن آن که می‌تواند بسیار سازنده باشد، ممکن است جنبه تخریبی نیز داشته باشد. اهداف سازنده اوقات

و آن را گسترش دهد. هدف نهایی ما در این نظارت، انتقال این وظیفه به فرزندمان و درونی کردن آن برای اوست. کسی در اعمال نظارت بر فرزند خویش موفق است که به تدریج او را جانشین خود سازد و همان حساسیتی که پدر و مادر نسبت به اعمال فرزند دارند پس از مدتی به خود او منتقل شود. برای رسیدن به چنین مقصودی، نکاتی می‌باید مورد توجه قرار گیرد.

اول این که هرگز خود را به عنوان فردی که از هر چیز فرزندش مطلع است، نشان ندهیم. از به کار بردن جملاتی نظیر "تو هر کاری کنی من می‌فهمم" و یا "وقتی به چشمان تو نگاه کنم می‌فهمم که چه کاری کرده‌ای" و یا امثال این جملات پرهیز کنیم. بهتر است پیوسته به فرزندمان بگوییم که هرکس باید خود مراقب اعمال خود باشد، پدر و مادر و معلم که نمی‌تواند هر جا همراه بچه باشد، بچه باید خودش مراقب خودش باشد. با به کار بردن این گونه جملات، کودک احساس مسؤلیت کرده، می‌داند که ما برای مراقبت فرزندمان بر روی او حساب کرده‌ایم و او را شایسته مراقبت کردن دانسته‌ایم.

نکته دیگر این که اگر ما خود را کاملاً مطلع از کارهای فرزندمان بدانیم او را برای ارتکاب اعمال غلط بیش‌تر تشویق می‌کنیم تا زمانی که خود را راجع به او کم اطلاع بدانیم. به عبارت دیگر این سؤال مطرح است که اگر ما خود را بسیار مطلع نشان دهیم بهتر است یا این که وانمود کنیم اطلاع کمی نسبت به فرزندمان داریم؟ در پاسخ باید بگوییم که کم اطلاع نشان دادن بیش‌تر نقش مراقبتی و نظارتی دارد تا مطلع نشان دادن. تفسیر این مطلب چنین است:

اگر ما از ابتدا به کودک خود بگوییم تو هر کاری را انجام دهی من می‌فهمم، او این فرضیه را

وجود دارند چگونه می‌توان استفاده کرد. باید دربارهٔ مسائل و مشکلاتی که در زندگی ما وجود دارد به خوبی بیندیشیم. هر مشکلی که در زندگی انسان وجود دارد، نشانگر وجود کاری است که باید انجام گیرد. آلودگی و بی‌نظمی، بیماری، فقر، بطالت و... همگی مسائلی هستند که می‌توان از وقتی که فرزندمان در اختیار دارد، برای برطرف کردن نسبی آن‌ها استفاده کرد. چیزهایی که دور می‌ریزیم، چگونگی استفاده از چیزهایی که به غلط مورد استفاده قرار می‌دهیم و بسیاری چیزهای دیگر باید فکر ما را برای چگونگی استفاده از اوقات فراغت به خود مشغول کند.

وقتی صحبت از اوقات فراغت می‌شود، تأکید بر نداشتن امکانات و یا حتی استفادهٔ تک بعدی از امکاناتی چون پول، نه تنها نشانگر استفادهٔ صحیح از اوقات فراغت نیست، بلکه نشانگر بسته بودن فکر در مواجهه با این زمان است. پول هر چند که لازمهٔ زندگی است، لکن فکر و اندیشه بسیار مهم‌تر و اساسی‌تر از آن است. کسانی که به دست

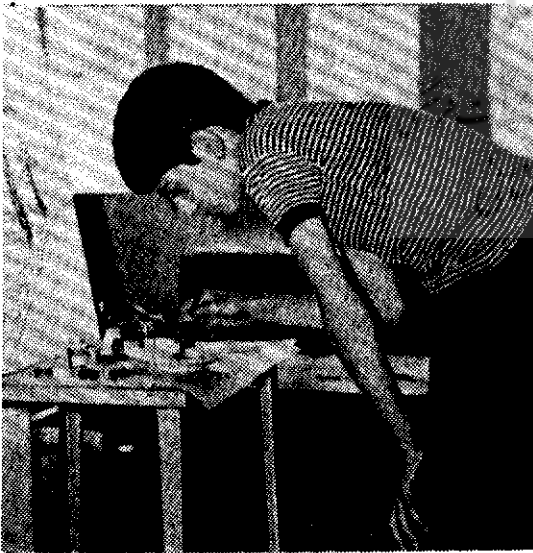
فراغت که به مهم‌ترین آن‌ها پیش از این اشاره کردیم، شامل تجدید قوا، تأمین سلامت روانی و خلاقیت بود. در صورتی که چنین اهدافی تحقق پیدا نکند، ممکن است پی‌آمدهای نادرستی از قبیل فاصله گرفتن از برنامه‌های تربیتی، عادت به تنبلی و تن‌پروری و احياناً کشیده شدن به طرف ولگردی، ولگویی، ولخواری، و یا فساد داشته باشد. اگر اوقات فراغت به درستی مورد بهره‌برداری قرار نگیرد، چنین پی‌آمدهایی بعضاً اجتناب‌ناپذیر است.

در صورتی که در طول تابستان بچه‌ها عادت به پرخواهی کنند و بعد از بیداری نیز وقت خود را بیهوده سپری نمایند، در معرض احساس بطالت و پوچی قرار خواهند گرفت. این احساس ممکن است به بی‌ارزشی منجر شود و فردی که احساس کند موجود باطل و بی‌ارزشی است، در معرض وسوسه‌ها و هواها قرار خواهد گرفت. بنابراین بهتر است برای جلوگیری از این آسیب‌ها برای گذران اوقات فراغت برنامه‌هایی داشته باشیم. ما برخی از اشکال گذران اوقات فراغت را در پایان همین نوشتار خواهیم آورد.

اصل چهارم) استفادهٔ بهینه از همهٔ امکانات:

این اصل بر این نکته تأکید دارد که امکانات گوناگونی در اطراف ما قرار دارد. برای استفاده از اوقات فراغت لازم است از همهٔ این امکانات استفاده کنیم و تنها بر برخی از آن‌ها تأکید نداشته باشیم. تأکید بر چیزهایی مانند پول و یا ماشین و کامپیوتر و عدم استفاده از سایر امکانات، نه تنها سازنده نیست، بلکه جنبهٔ تخریبی بسیاری نیز دارد.

باید به اطراف خویش به خوبی بنگریم و ببینیم از چیزهایی که در طبیعت وجود دارد، از آب، باد و خاک و درختان و نیز جانورانی که در طبیعت



تابستان فرصتی است برای جبران برخی از این کاستی‌ها. مداخله دادن دانش‌آموز در کارهای اجتماعی از جمله خرید کردن، برنامه‌ریزی برای سفر و اجرای آن و نیز رفتن به موزه‌ها، پارک‌ها و... می‌تواند ضمن آشنایی با چیزهای گوناگون، موجب تربیت اجتماعی فرزندانمان شود.

مدرسه ضمن این که به تربیت مذهبی دانش‌آموزان اقدام می‌کند، لکن این تربیت به شکل خاص مدرسه‌ای انجام می‌گیرد. تربیت مذهبی سنتی ما از طریق مساجد، هیأت‌ها، تکایا و زیارتگاه‌ها انجام می‌گیرد. شرکت در مراسم گوناگون مذهبی از قبیل جلسات قرآن، هیأت‌ها، جلسات سخنرانی، مسافرت به زیارتگاه‌ها و شهرهای مذهبی می‌تواند در استقرار پایه‌های دینی در شخصیت فرزندانمان تأثیر به‌سزایی داشته باشد.

خلاصه آن که در استفاده از اوقات فراغت لازم است کارهایی را انجام دهیم که در طول سال تحصیلی کم‌تر فرصت پرداختن به آن‌ها را داریم. پدران و مادرانی که به رغم وضعیت خوب تحصیلی فرزندانمان، تابستان را هم صرف مرور دروس مدرسه‌ای می‌کنند، ندانسته در خستگی روحی فرزندانمان تأثیر داشته، او را نه تنها از جبران کاستی‌های تربیتی دور می‌دارند که موجبات دلزدگی او از تحصیل و درس را نیز فراهم می‌آورند. پس بهتر است اولیا در تعطیلات تابستانی بیش‌تر به آنچه در طول سال تحصیلی فرصت پرداختن به آنان نبوده است بپردازند.

اصل ششم) تناسب طول فراغت: همان‌گونه که وجود اوقات فراغت ضروری است، طولانی شدن آن نیز مضر است. طولانی شدن اوقات فراغت می‌تواند مشکلاتی از قبیل دوری و بیگانگی از درس و مدرسه، عادت به تنبلی و تن‌پروری،

آوردن پول و استفاده از آن را مقدم بر استفاده از اندیشه قرار داده‌اند، به فرهنگ انسانی لطمه‌ای زده‌اند که جبران آن به سادگی امکان‌پذیر نیست. به فرزندانمان بیاموزیم از آنچه در اختیار دارد به خوبی و با خلاقیت و شادمانی استفاده کند و دست روی دست نگذارد تا امکانات برای او از آسمان فرو بیارد. امکانات حقیقی فکری است که در اذهان ماست و خداوند آن را بی‌دریغ به انسان ارزانی داشته است.

اصل پنجم) جبران کاستی‌ها: اوقات فراغت برای جبران کمبودهایی است که در طول سال تحصیلی و به هنگام اجرای برنامه آموزشی به وجود آمده‌اند. برنامه‌های آموزشی در مدرسه هر چند که اهدافی را مورد توجه قرار داده، کمبودهایی از دانش‌آموز را مرتفع می‌کند، در عین حال کمبودهایی را نیز بر او تحمیل می‌کند. برای مثال در زمینه تربیت هنری، مدارس ما با کاستی‌های آشکاری مواجه هستند. تربیت هنری به منظور پرورش بعد هنری شخصیت دانش‌آموز یا همان استعداد زیبایی شناختی و زیبایی پروری، به کار می‌آید. باید دانش‌آموزان ما فرصت کافی برای ایجاد محیطی زیبا و درک زیبایی‌ها در آن و در زمینه‌های مختلف را پیدا کنند. اوقات فراغت فرصتی است برای جبران کاستی‌ها در زمینه پرورش بعد هنری شخصیت.

مدرسه هر چند که زمینه خوبی برای تربیت اجتماعی فرزندان، از جمله چگونگی ارتباط با هم‌سالان را در اختیار آنان قرار می‌دهد، لیکن در بخش‌هایی نیز کاستی ایجاد می‌کند. مراد به فامیل، به خصوص افراد دور فامیل، مراد به افرادی از فرهنگ‌های مختلف، چگونگی سروکار داشتن با کاسب و پیشه‌ور... در طول برنامه تحصیلی به خوبی به انجام نمی‌رسد. تعطیلات



عادت به گذراندن اوقات به اشکالی به غیر از درس و تحصیل ... ایجاد کند. بنابراین برای رفع این مشکلات لازم است فعالیت‌هایی در قالب برنامه‌های نیمه‌منعطف و منعطف برای فرزندان تدارک ببینیم. دانش‌آموزانی که در مناطق روستایی و محیط‌هایی که مردم آن اغلب به کارها و اشتغالات گوناگون می‌پردازند، زندگی می‌کنند اغلب اوقات فراغت خویش را با انجام کارهای رایج در محیطشان می‌گذرانند. دانش‌آموزان مناطق شهری هم لازم است به نوعی اوقات خویش را با برنامه سپری کنند. ثبت نام در فعالیت‌های پایگاه‌های مختلف که از طرف نهادهای گوناگون چون وزارت آموزش و پرورش، سازمان تبلیغات اسلامی، وزارت ارشاد، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان دایر می‌شود و یا برنامه‌هایی که کارخانه‌ها و ادارات برای فرزندان کارکنانشان تدارک می‌بینند، می‌تواند مفید باشد.

خلاصه آن که با توکل به خداوند و با کمک اندیشه و مشورت با دیگران، برای اوقات فراغت فرزندانمان در طول تابستان برنامه‌هایی داشته باشیم و از این فرصت به خوبی بهره‌برداری کنیم.

اشکال گذران اوقات فراغت

با توجه به مطالبی که تا به این جا بیان کردیم، می‌توان در مورد شکل استفاده از اوقات فراغت به نتایجی رسید. ما در این قسمت برخی از اشکال گذران اوقات فراغت را مورد بحث قرار می‌دهیم و بر این نکته نیز تأکید می‌کنیم که این فعالیت‌ها با آسیب‌هایی همراه است. باید ضمن آشنایی با اشکال گذران اوقات فراغت، به آسیب‌هایی که در کنار آن‌ها ممکن است وجود داشته باشد، توجه کافی داشته باشیم.

۱- فعالیت‌های مذهبی: یکی از اشکال گذران اوقات فراغت، استفاده از آن در جهت رشد و تربیت مذهبی است. در این زمینه باید بر رشد تفکر مذهبی و نیز رشد مهارت‌های دینی تأکید بیش‌تری داشته باشیم. دین اسلام برای تفکر و اندیشه ارزش بسیار والایی قائل است. چه خوبست که فرزندان ما در طول تابستان در جلساتی شرکت کنند که قدرت استدلال دینی آن‌ها را افزایش داد، به آن‌ها در مورد نحوه دریافت باورهای دینی کمک کند. در چنین جلساتی باید تفکیک بین خرافات و مذهب، تفکیک بین امیال و آرزوهای انسان‌ها و باورهای



خانواده شود. در صورتی که اعضای خانواده روزانه نیم ساعت گردهم جمع شوند و هر یک از آن‌ها چند آیه‌ای از قرآن را تلاوت کنند، ضمن بهره‌گیری از ثواب اخروی، موجبات همدلی بیش‌تر اعضای خانواده فراهم می‌آید.

شرکت در فعالیت‌های اجتماعی دینی از قبیل کمک به مستمندان، ملاقات بیماران و افراد سالخورده و از کار افتاده، گردآوری کمک برای افراد نیازمند و ... نیز می‌تواند فرصت خوبی برای بهره‌گیری از وقت و نیز رشد فکری و اجتماعی باشد.

اصیل دینی و نیز منشأ دریافت‌های دینی آموزش داده شود. تابستان فرصتی است برای رشد مهارت‌های مذهبی از قبیل قرائت قرآن و ادعیه، درک معنای عبارات دینی، شرکت در مجامع مذهبی و انجام فرائض. اگر فرزند انسان نتواند آداب مذهبی را با مهارت نسبی انجام دهد، موجب دوری تدریجی وی از مذهب خواهد شد. یکی از توصیه‌ها در زمینه فعالیت‌های مذهبی برگزاری جلسات مذهبی خانوادگی است. در ایام تابستان خویست روزهایی از هفته صرف برگزاری جلسات دینی از قبیل قرائت قرآن در

فراغت خویش را سپری کند. گذشته از روستاییان و کسانی که به نحوی از انحا در طبیعت زندگی می‌کنند، بخش عظیمی از مردم ما امروزه دور از طبیعت و بیگانه با آن هستند. راحت‌طلبی‌های تصنعی و گاه مشکلات اقتصادی و بیش از آن عدم روحیه نوآوری و ماجراجویی در انسان‌ها موجب شده است که از دامن طبیعت دوری گزیده، با دست خود خویش را اسیر و زندانی فضای تنگ و تنگ‌کنند. برای بسیاری از انسان‌ها، به خصوص برای بسیاری از زنان خانه‌دار، دوری از یخچال و شیرآب و وسایل خنک‌کننده الکتریکی و... یک مصیبت جلوه می‌کند. این ابزارها به جای این که در خدمت انسان باشند، انسان را اسیر خویش ساخته‌اند. انسان امروز عید و عیید مظاهر تمدن گشته، نمی‌تواند لذت آزادی در دل طبیعت را به خوبی درک کند. اگر خانواده‌ای که در درون خانه و آپارتمان شهری خود را محبوس کرده است، خود را وادار کند که دو روزی را در کنار جوی آب یا رودخانه و در چادری به سر برد و با ابتدایی‌ترین وسایل زندگی کند، هر چند که باید سختی‌هایی را تحمل کند، لکن تجربه‌ای خواهد داشت که هرگز در زندگی روزمره خویش آن را کسب نخواهد کرد.

فرزندان ما لازم است بخشی از اوقات فراغت خویش را در طبیعت بگذرانند. طلوع و غروب خورشید را ببینند. ستارگان و ماه را در هوایی پاک نظاره کنند و هنگامی که شبانگاه در بستر آرمیده‌اند، آسمان پر راز و رمز را با چشم و دل و عقل خویش بکاوند. لازم است جهش ناگهانی خرگوش را از پناهگاه خویش در کنار بوته ببینند و ضمن آن که ریزش دل خویش را حس می‌کنند، برای غفلت خویش در از دست دادن خرگوش، آه حسرت بکشند. از دیدن ماری که میان بوته‌ها

در زمینه مذهبی باید مراقب آسیب‌هایی که ممکن است متوجه فرزندانمان بشود نیز باشیم. فرزندانمان را از فعالیت‌هایی که به شکل مریدپروری است باید بر حذر بداریم. هستند انسان‌هایی که به نام مذهب خود را محور قرار می‌دهند و انسان‌هایی را مریدخویش می‌سازند. باید مراقبت کرد که این گونه افراد آیا فرزندان ما را به طرف دین و خدا می‌خوانند یا به طرف خود. در ضمن باید نسبت به تحریک احساسات فرزندانمان بدون تعقل و تفکر نیز حساس باشیم. دین اسلام قبل از هر چیز عقل را گسترش می‌دهد و آنچه را که عقل می‌پذیرد، مورد توجه قرار می‌دهد. احساساتی که مورد تأیید عقل باشد، مورد تأیید دین هم هست، لکن احساساتی که بدون تأیید عقل باشد، اگر هم دینی باشد می‌تواند مضر باشد. خوارج در صدر اسلام از احساسات قوی دینی بدون عقل برخوردار بودند که به جنگ با امیرالمؤمنین علی - علیه‌السلام - پرداختند و در نهایت نیز او را به شهادت رساندند. در تربیت مذهبی فرزندانمان باید به رشد عقلانی آنان بیش‌تر توجه کنیم تا رشد احساسی آنها. گریه بر مصائب ائمه دین زمانی مستحسن است که بدانیم چرا و برای چه کسی می‌گرییم. چه خوبست که واقعه کربلا بیش‌تر از آن که در قالب روضه‌خوانی به فرزندانمان منتقل شود، در قالب سخنرانی و تحلیل تاریخی و مذهبی به آنها آموخته شود.

۲- زندگی در طبیعت: یکی از مواردی که باید برای گذران اوقات فراغت مورد توجه قرار گیرد و بر آن تأکید شود، سپری کردن بخشی از اوقات فراغت در دامن طبیعت است. کوه و دشت و باغ و صحرا و کنار رودخانه و دریا و چشمه‌سار، موقعیت‌های بسیار ارزشمندی را در اختیار انسان قرار می‌دهند تا به یکی از بهترین اشکال اوقات



او را وامی دارد که زمان زیادی را خارج از خانه سپری کند و بچه‌ها به تدریج با او بیگانه شوند. پدری که آرام آرام تکالیف را بر عهده همسرش می‌گذارد و حتی برای تقاضای فرزندانش نیز مادر را واسطه نقل و انتقال خواست و جواب آن قرار می‌دهد. اوقات فراغت زمان خوبی است برای به بچه‌ها گفتن و از بچه‌ها شنیدن.

۴- ارتباط با دوستان و آشنایان: اوقات فراغت فرصت بیش‌تری در اختیار می‌گذارد تا دوستان و آشنایان بیش‌تر یکدیگر را ببینند و به خصوص دوستان صمیمی مدت زیادتری را در کنار هم بگذرانند. دوستان صمیمی در چنین ایامی چنان غرق در یکدیگر می‌شوند که هر قدر هم در کنار هم باشند، باز زمان را کوتاه می‌یابند و از سپری شدن سریع زمان گله می‌کنند و ابرو در هم می‌کشند. این اوقات تجربه‌ای شیرین و به یادماندنی است.

در این مورد باید بر آسیب‌زایی این گونه ارتباطات نیز توجه داشت. به ویژه با وجود فرهنگ‌های بیگانه و گاه مخرب و مضر، نباید از ارتباطات فرزندان با دوستان و آشنایان غفلت کرد.

می‌خزد و هراسان خود را به سوراخی می‌کشد، هراسان شده، خود را عقب بکشند، و بسیاری تجربیات دیگر را در دل طبیعت، این مادر دیرین آدمی و این دایه صبور و سرسخت انسان که او را با سرانگشتان درختان و بوته‌ها تغذیه کرده، از پستان چشمه‌ها که از رگ‌های زمین سرچشمه می‌گیرند، سیراب ساخته است، بیندوزند و از این رهگذر خود را فراتر از تاریخ بشری، با تاریخ طبیعی این عالم پیوند دهند. دوری انسان از طبیعت بیرحمانه‌ترین قطع رحم است که انسان را از مادر خویش بیگانه ساخته است.

ضمن کسب تجربه در دل طبیعت باید به حراست فرزندان از آسیب‌هایی که در طبیعت وجود دارد، از جمله پرتاب شدن از بلندی‌ها و آسیب خوردن از انواع حیوانات و حشرات و... نیز بیندیشیم.

۳- جبران خلاءهای ارتباطی با فرزندان: اوقات فراغت فرصتی است برای جبران خلاءهای ارتباطی بین اولیا و فرزندان. فرصتی برای گفت‌وگو کردن با آنان؛ به ویژه گفت‌وگو بین پدر و فرزندان. پدری که اغلب بهانه‌ها و دلایل گوناگونی

با انجام چنین مراقبت‌هایی فرزندان ما از مزایای ارتباط با دوستان و آشنایان بهره‌مند شده، از آسیب‌های احتمالی این ارتباطات به دور خواهند ماند.

۵. آموزش‌های جبرانی: ایام فراغت فرصتی است که برخی از کاستی‌های آموزشی جبران شود. ما به این نکته پیش از این نیز پرداختیم. در این جا به آموزش زبان، به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی انسان اشاره می‌کنیم. ایام فراغت می‌تواند در جهت آموزش زبان موقعیت خوبی را در اختیار ما بگذارد. پیش از هر چیز یادآور می‌شویم که در این جا مقصود ما از زبان تنها زبان انگلیسی، عربی و سایر زبان‌هایی که در آموزشگاه‌ها آموخته می‌شود نیست، بلکه هر زبانی که امکان آموختن آن بیش‌تر فراهم است، بهتر است آموخته شود. زبان‌های محلی و لهجه‌ها نیز شامل این آموزش می‌شوند. وقتی امکان این وجود دارد که ما زبانی مثل ترکی یا کردی را به فرزندان بیاموزیم، نباید او را از این امکان محروم سازیم.

در مورد آموزش زبان تأکید من بیش‌تر بر آموزش طبیعی زبان است و آن آموزش گفتن و شنیدن است و در مرحله دوم آموزش خط و نگارش. اگر بتوانیم در ایام فراغت فرزندانمان را با یک یا دو زبان، آن هم از طریق گفت‌وگو آشنا کنیم، از این موقعیت خوب استفاده کرده‌ایم. ثبت نام فرزندان در کلاس‌های معمول زبان ضمن این که خالی از فایده نیست، لکن او را به هدفی که می‌توان انتظار داشت نمی‌رساند.

پی‌نوشت‌ها:

1- CONVERGENT THINKING

2- DIVERGENT THINKING

باید به‌گونه‌ای رفتار کرد که فرزندان حضور بزرگ‌ترها را پیوسته احساس کنند. نباید بچه‌ها مدت‌های طولانی در اتاق‌های در بسته با یکدیگر به گفت‌وگو بپردازند. باید هرازگاهی سری به آن‌ها زد و به بهانه‌ای نه چندان آشکار خود را به آنان نشان داد. سعی شود حتی‌المقدور در رفت‌وآمدهای دوستان و آشنایان بچه‌ها در اتاق‌های در بسته به مدت طولانی به سر نبرند. دختران و پسران نوجوان برای بیرون رفتن از خانه توسط فرد بزرگ‌تری همراهی شوند.

در این زمینه در مورد استفاده از تلفن باید مراقبت بیش‌تری انجام داد. نباید این عادت ایجاد شود که تلفن وسیله‌ای شود برای گفت‌وگو و درد دل کردن. باید یادآور شد که تلفن وسیله‌ای است برای مبادله پیام، نه وسیله‌ای برای گفت‌وشنودهای طولانی. مکالمه تلفنی باید حتی‌المقدور کوتاه باشد. در ضمن اگر شرایطی پیش آید که کسی بتواند با خیال راحت با تلفن صحبت کند، وسوسه پیش می‌آید تا مطالبی که گاه برای فرزندان ما مضر است از طریق تلفن ردوبدل شود. بسیاری از نوجوانانی که به هنگام تنهایی در خانه، با تلفن بازی کرده، گاه به طور تصادفی تلفن فرد شیبادی را گرفته، با او طرح دوستی ریخته و از این طریق آسیب خورده‌اند.

برای جلوگیری از چنین آسیب‌هایی توصیه می‌کنیم که اولاً فرزندانمان را حتی‌المقدور در خانه تنها نگذاریم و ثانیاً در خانه تعداد گوشی‌های تلفن را به دو یا سه عدد افزایش دهیم، به‌گونه‌ای که هر آن این احتمال وجود داشته باشد که کسی گوشی را از اتاق دیگری بردارد. چنین وضعیتی بدون این که به نوجوان القا کند که ما مشغول مراقبت از او هستیم، موقعیت امنی برای انجام وسوسه‌ها برای او به وجود نخواهد آورد.