

# آسیب‌شناسی اوقات فراغت

دکتر عبدالعظیم کریمی

بارورترین و خلاق‌ترین بخش شخصیت در غیر رسمی‌ترین و آزادترین اوقات تکوین می‌یابد.

تأمین تصنعی اوقات فراغت مانع فعالیت‌های خودانگیخته در اوقات فراغت است

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ  
قرآن کریم

اوقات فراغت را غالباً به معنای بی‌کاری، اوقات غیرموظف، ساعات بدون برنامه، اوقات غیررسمی و... تلقی می‌نمایند. به همین علت بزرگ‌سالان، مربیان و اولیا برای جلوگیری از هدر رفتن این اوقات سعی می‌کنند با برنامه‌ها، سرگرمی‌ها و اشتغالات مختلف اوقات فراغت دانش‌آموزان را پر کنند. حال آن‌که فلسفه اوقات فراغت این است که فرد بدون اجبار و خارج از چارچوب‌های قبلی، بدون اشتغال‌ورزی دیگر ساخته، خود با میل و رغبت به فعالیت‌های دل‌خواه خویش بپردازد. در این جا ممکن است فوراً اعتراض شود که اگر قرار باشد هر فرد به فعالیت‌های دل‌خواه خود بپردازد و از آن‌جا که اساساً آدمی تمایل به شهوات و هواهای



برنامه‌ها را از آن خود، به‌طور خودانگیخته و فی‌البداهه، ندانند حالت تصنعی و بی‌ربستگی احساس می‌کنند. در حالی که اوقات فراغت بهترین، بارورترین، غنی‌ترین و خلاق‌ترین موقعیت برای فرد است تا به دور از قید و بندها و قالب‌ها بتواند خلاقیت و آفرینش، نوآوری و تفکر سیال و فعال خود را به نمایش بگذارد.

در این جا به پارادوکس یا تناقض فلسفی برخورد می‌کنیم که از یک طرف گفته می‌شود اوقات فراغت فرصت آزادی است که فعالیت پیش‌بینی شده‌ای در آن صورت نمی‌گیرد و به عبارت دیگر وقت پس مانده و هدر رفته‌ای است که در خلال آن هیچ کاری انجام نمی‌گیرد و به تعبیر چارلز بزیابل: "وقت فراغت، زمانی است که احساس مسئولیت فرد در آن شرایط به پایین‌ترین و ضعیف‌ترین درجه خود می‌رسد." از طرف دیگر گفته می‌شود که اوقات فراغت منشأ خلاقیت‌ها، باروری افکار، شکل‌دهی شخصیت، تأمین انرژی و بازیابی قوای حیات، کشف و اختراع، نوآوری و ابتکار، بازاریابی و اصلاح افکار، محاسبه و مراقبه، ارزیابی و بازیابی خود می‌باشد.

به ظاهر، این تعابیر، دوگانه و متناقض جلوه می‌کنند. چگونه ممکن است در اوقاتی که فرد به کم‌ترین سطح احساس مسئولیت می‌رسد و از یک نظر فرصت هدر شده‌ای را می‌گذراند انتظار خلاقیت و نوآوری از او داشت و چگونه است که در شرایط غیر اوقات فراغت یعنی اوقات رسمی، اوقات کار و فعالیت و اشتغال، اوقات موظف و اوقات عمده زندگی چنین محصول و بازدهی را به ارمغان نمی‌آورد؟ چگونگی حل این تناقض در واقع دست‌یابی ظریف و عمیق به آن مفهوم و برداشتی از اوقات

نفسانی و لهو و لعب دارد، این خطر احساس می‌شود که فرد با این آزادی دچار انحرافات و کجروی‌های مختلف گردد.

از همین جا مطلب دیگری مطرح می‌شود که می‌تواند منظور ما را از اوقات فراغت به این سبک و سیاق روشن‌تر نماید و آن این که وظیفه مربیان و برنامه‌ریزان تربیتی، تأمین مستقیم و پرکردن فیزیکی و یک جانبه اوقات فراغت دانش‌آموزان نیست، بلکه آنان فقط زمینه‌ساز، فراهم‌کننده و معرفی‌کننده فعالیت‌های سالم، سازنده و مفیدند.

البته منظور ما از بیان این مطالب در غلتیدن به این سو نیست که مدعی باشیم قطعاً برنامه‌های تأمین اوقات فراغت حاصلش مغایر و متضاد با هدف‌های مورد نظر است، بلکه مقصود، حساس‌سازی و برجسته‌سازی آن بخشی از فعالیت‌هاست که با دید و باور بدیهی و قطعی و با نوعی غفلت و حجاب ناهشیارانه از آن گذر می‌کنیم. با این وصف می‌توان به روشنی بیان داشت که منظور ما از این که: تأمین اوقات فراغت مانع فعالیت خودانگیخته در اوقات فراغت است، چیست.

حال کمی جلوتر برویم و آسیب‌شناسی تأمین اوقات فراغت را که ادعایی مبهم‌تر از ادعای اخیر است، روشن نماییم. اگر در تنظیم اوقات فراغت دانش‌آموزان، تمایل درونی، دخالت فردی و انتخاب فعالانه آن‌ها را در نظر نگیریم، تأمین اوقات فراغت چیزی جز سرگرم کردن، پرکردن فیزیکی اوقات و عاریه‌ای بودن آن نخواهد بود. در چنین شرایطی هر چند توانسته‌ایم خلاء موجود اوقات فراغت را ظاهراً و رسماً پر کنیم، دانش‌آموزان شخصاً و قلباً با آن برنامه‌ها درگیر نشده‌اند، و اگر درگیر نشوند و

که از قبل یا با دخالت دیگری و با برنامه‌های از پیش تعیین شدهٔ تحمیلی به وجود آمده باشد. برای نمونه فقط به چند مثال اکتفا می‌کنیم:

- از میان دانشمندان مختلف، موقعیت و شرایط زمانی و مکانی "نیوتن" را در هنگام کشف قوهٔ جاذبه (در زیر درخت سیب و آن هم در هنگام استراحت و غیررسمی‌ترین اوقات یک دانشمند) ملاحظه نمایید.

- به موقعیت ارشمیدس (شیمی دان بزرگ) در خزینهٔ حمام، آن هم با فریاد "یافتم، یافتم!" او در کشف قانون سبکی اشیا در آب، نظری بیفکنید.

- به مشاهدهٔ خود به خودی "نیکلاس ماسکلین" ستاره‌شناس بزرگ و "بسل" در کشف پدیدهٔ خطاهای حسی بشر توجه نمایید. - واقعهٔ سفر چارلز داروین را که صرفاً در خلال مشاهدات خود به خودی به یک کشف جهانی در نظریهٔ انواع می‌رسد، مطالعه کنید.

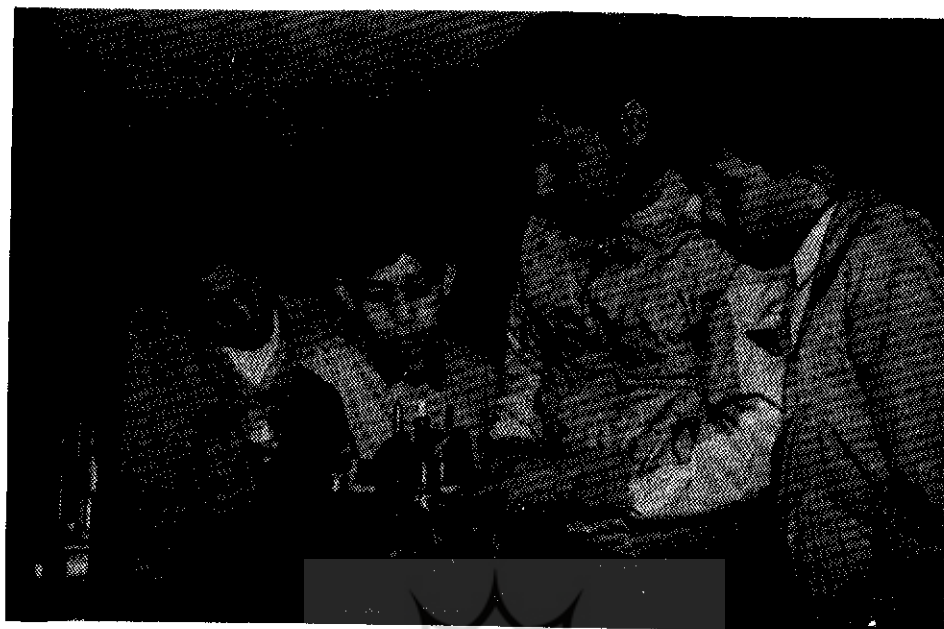
- مشاهدات طبیعی و خودانگیختهٔ "مندل" در باغ خود، و کشف رمز وراثت و انتقال خصوصیات وراثتی در موجودات نیز در اوقاتی روی داده است که از نظر شرایط رسمی و مطالعات کلاسیک عاری از برنامه‌های از پیش تعیین شده بوده است.

به هر حال هزاران نمونه و مصداق بارز در این زمینه وجود دارد که فرصت پرداختن به آن‌ها وجود ندارد.

تنها یادآوری این نکته حائز اهمیت است که چه بسا از حاشیه‌ای به دور از متن و عاری از قالب‌ها بهتر بتوان به متن و هستهٔ اصلی هدف مورد نظر دست یافت. ولی بر عکس، غالباً تصور می‌کنیم که برای رسیدن به یک مقصود باید در همان چارچوب و مسیر پیش‌بینی شده و

فراغت است که ما در پی تبیین آنیم. اگر در حل این تناقض از راه وحدت و به دور از تضاد و تعارض برخورد شود، منظور حاصل است و اگر این مرزبندی به شیوهٔ تنگ‌نظرانه و ساده‌اندیشانه هم چنان عمیق و عمیق‌تر شود، نمی‌توان اشتراک مساعی و تفاهم برداشت از مفهوم اوقات فراغت را تصور کرد.

اگر بپذیریم که عمده‌ترین بخش شکل‌گیری شخصیت آدمی، به ویژه کودکان و نوجوانان در اوقات آزاد، فارغ از همهٔ وظایف و برنامه‌های از پیش تعیین شدهٔ بیرونی و "دیگر ساخته" است و اگر قبول کنیم که ذهن هنگامی به جوشش و خلاقیت می‌افتد که منشاء تحریک آن تمایلات درونی و خودانگیخته باشد و فرد فعالانه و با انتخاب آزاد و به دور از انتظارات بیرونی و مقبولیت‌نمایی‌ها نقش‌بازی کردن‌های تصنعی، در شکل دادن افکار و اندیشه‌ها و اعمال خود دخالت نماید، آن گاه می‌توان به فلسفهٔ وجودی اوقات فراغت، آن هم با جهت‌گیری مثبت، رشد‌دهنده و کمال‌زایی برد. کافی است نگاهی به زندگانی بزرگان، دانشمندان، مخترعین، کاشفان، نویسندگان و حتی پیامبران، علما و عرفای بزرگ بیندازیم و به شیوهٔ تجربی، عمقی و بالینی زندگی‌نامهٔ آنان را مطالعهٔ نماییم و این مطالعه و تفحص را به قصد ردیابی سرمنشاء خلاقیت‌ها و پیدا کردن نقطهٔ شروع کشفیات و اختراعات یا تحولات روحی و معنوی آن‌ها انجام داده، سعی کنیم شرایطی را که از نظر زمانی، مکانی و روانی، آن دانشمندان و بزرگان به روی داد مهم زندگی خود (اختراع، کشف و...) دست یافته‌اند شناسایی کنیم، آن‌گاه بی‌خواهیم برد که هیچ‌گاه این شرایط زمانی و مکانی شرایطی نبوده است



نساخته‌ایم؟ آیا خود با دست خود به مقابله با ویژگی‌های آن اقدام نکرده‌ایم؟ آیا با تأمین مصنوعی، فیزیکی، مکانیکی سرگرمی گونه و به اصطلاح پر کردن، این اوقات مغتتم، پربار و طلایی را ضایع نکرده‌ایم؟ حال آیا می‌توانیم به صراحت و بدون ابهام بگوییم که در چنین شرایطی و با چنین اقدامی مانع باروری اوقات فراغت شده‌ایم؟ آیا این مانع شدن خود حجابی برای گم کردن اوقات فراغت نمی‌شود؟ و آیا این گم کردن و غافل شدن آسیبی به تفکر نوآور و خلاق دانش‌آموزان وارد نمی‌سازد؟

در این جا سؤال اساسی‌تری پیش می‌آید: اگر بپذیریم که "تأمین تصنعی اوقات فراغت مانع باروری و خلاقیت در اوقات فراغت می‌شود"، آیا باید دست روی دست گذاشت و به شیوه باری به هر جهت اجازه داد که دانش‌آموزان به شیوه آناشستی و هرج و مرج

از قبل طرح شده حرکت کرد. حال آن که ماهیت تفکر خلاق و اندیشه‌واگرا اساساً این است که از چارچوب منطق جاری بیرون می‌آید، و بر همین اساس دانشمندان موقعی به مقام دانشمندی رسیده‌اند که از قالب دانش‌ها بیرون بسته‌اند.<sup>۱</sup>

ماهیت تفکر خلاق با آزادی، سیالی، انعطاف‌پذیری، تمایل خودانگیخته، انتخاب، فی‌البداهگی، ناهم‌گرایی، قالب‌زدایی، روانی، راحتی و ارتجالی بودن همراه است.

حال تا چه میزان در برنامه‌های اوقات فراغت این ویژگی‌ها را رعایت می‌کنیم؟ آیا اگر همین اوقات فراغت را که بهترین، مساعدترین، طبیعی‌ترین و غیررسمی‌ترین شرایط برای بروز خلاقیت‌هاست، به دست خود آن را تصنعی، رسمی، قالب‌ریزی شده و از پیش برنامه‌ریزی شده کنیم، آسیبی به اوقات فراغت وارد

اغلب فلاسفه، روان‌شناسان و جامعه‌شناسان معتقدند: اوقات فراغت دارای نقش اساسی در تکوین شخصیت انسان و بلکه کلیت وجود آدمی است. شخصیت فرد آن چنان که در خلال اوقات فراغت شکل می‌گیرد و رشد می‌کند، در حین کار تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد. چراکه کار و شغل، شرایطی یکسان و پیش‌بینی شده برای فرد ایجاد می‌کند که طی دقایقی زمان‌بندی شده و تکرار آن، قدرت خلاقه آدمی را مجال بروز نمی‌دهد.

آزادی و رهایی از اوقات موظف، زمینه اساسی برای مطرح شدن و خلاقیت‌های انسانی است و خلاقیت‌های هنری، ادبی، فنی، علمی و... هرگز مجال بروز نمی‌یابند مگر در فضایی آزاد و مستقل و برخوردار از حرمت انسانی، به نحوی که نه الزامی در کار باشد و نه فشاری و نه قاعده و برنامه از پیش تعیین شده. این طبیعت موقعیت درونی انسان است و

هرکار و هر فعالیت مشروع و نامشروع، سازنده و تخریب‌گر، مفید و فاسد، سالم و ناسالم، موجه و غیرموجه را که خواستند انتخاب کنند و ما هم شاهد و ناظر باشیم تا از میان این همه زمینه‌های خطرناک و انحرافی اندکی هم افکار بارآور و خلاق پیدا شود؟ به‌طور قطع و هرگز چنین برداشتی از اوقات فراغت، منطقی و اصولی به نظر نمی‌رسد. پس چه باید کرد؟ راه حل بینابینی که هم واجد برنامه سالم و سازنده و هم فاقد چارچوب تعیین شده باشد، چیست؟

اگر بخواهیم به این سؤال مهم و تعیین‌کننده پاسخ دهیم باید مجدداً برگردیم به تعریفی که از اوقات فراغت نمودیم و در نهایت اشاره‌ای کنیم به راه‌بردها و راه‌کارهای اجرایی و عملی که بتواند آن گونه که فلسفه واقعی اوقات فراغت حکم می‌کند در بازدهی مفید و خلاق آن مؤثر باشد



فَأَنْصَبْ: هر زمان که فارغ شدی، متصل شو. در حالی که دید تنگ نظرانه و منطبق دوگانه است که بین کار و استراحت، بین تفریح و اشتغال، بین آزادی و مقیدات، بین فراغت و انتصاب، خط تمایزی می‌کشد. اما در دیدگاه مکتب الهی، یک مؤمن متصل شده به ریسمان الهی و ذوب شده در مسیر کمال، در همه لحظات و در همه مکان‌ها احساس وجد و نشاط، آزادی، خلاقیت و نوآوری، آسایش و نیرو می‌کند. اوقات کار او عین تفریح و تفریح او عین کار (بارور و تولید کننده) است، مشروط بر آن که از درون بجوشد، از استعدادهای خود بهره‌گیرد و به حرمت و عزت و فطرت خویش تکیه نماید که مصداق قَائِمًا مَن تَقَلَّتْ مَوَازِينَهُ فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ خواهد بود.

این مفهوم و برداشت از اوقات فراغت در کم‌تر مکتب و نظریه‌ای به چشم می‌خورد. زیرا غالب نظریه‌های روان‌شناختی و اساساً آن‌هایی که کلیت انسان را در دهلیزهای آزمایشگاهی قطعه قطعه کرده‌اند، قهراً اوقات زندگی آدمی را نیز به تجزیه کشانده و از یک پارچگی آن خارج ساخته‌اند. اما پاره‌ای از نظریه‌پردازان دیگر به مفهوم واقعی اوقات فراغت نزدیک‌تر شده‌اند، مثلاً "مید" یکی از نظریه‌پردازان، معتقد است فعالیت آدمی در اوقات تفریح و استراحت شرایطی را فراهم می‌آورد که به ایمان و صلح و آرامش دست می‌یابد.

برتراندراسل اصطلاح حیات طیبه را (البته نه به آن معنایی که در متون قرآنی مطرح است) در این ارتباط به کار می‌گیرد و شرح می‌دهد که: حیات طیبه، حیاتی عاری و خالی از هرگونه دردمسندی شدید است و بر عناصری چون عشق، امنیت عاطفی و درک کافی تکیه دارد. در

عقل آگاه و فعال از برنامه‌های دستوری در هر شکل (رسمی و غیررسمی، مستقیم و غیرمستقیم) اعم از کار و کسب و سرگرمی برای زندگی سرباز می‌زند.

بر این اساس در می‌یابیم که فلسفه اوقات فراغت بر اهمیت و به‌کارگیری آن برای گذران راحت و نیز بهره‌برداری از آن تأکید می‌کند. چه بسا یک فعالیت پربار و یک کار سازنده در اوقات فراغت بیش‌تر نتیجه دهد تا در یک موقعیت کاری و شغلی رسمی. و چه بسا در یک موقعیت کاری و شغلی، فرصت سرگرمی و تفریح بیش‌تر فراهم شود. این مسئله بستگی دارد به نوع نگرش، انگیزش و علاقه فرد در موقعیتی که برای او فراهم می‌آید. در واقع فردی که تمامی زندگی، طبیعت و نمودهای فرصت را نعمت خداوندی می‌داند و لحظه لحظه زندگی‌اش را چه در هنگام استراحت و خواب و چه در هنگام فعالیت و کار معنی‌دار تلقی می‌کند، فلسفه اوقات فراغت برای او از آن‌چه سنت جاریه و منطبق کنونی از آن برداشت دارد، متفاوت است. مگر نه این که امام علی (ع) بزرگ‌ترین تفریح را کار می‌داند. پس نوع نگرش به زندگی، نوع جهان‌بینی و شیوه تلقی از پدیده‌های هستی است که شکل دهنده و معنا دهنده زمان و مکان و فرصت‌های فرد می‌گردد. با این وصف باید اوقات فراغت را به حسب تفاوت‌های ارزشی و فرهنگی، نگرش‌ها، تجربیات، شرایط و موقعیت‌های مادی و معنوی هر فرد تعریف کرد. این بینش پویا با آن چه در مکاتب و نظریه‌های غربی مطرح است، به کلی متفاوت است. در مکتب اسلام، اوقات فراغت تنها مقدمه‌ای برای انتصاب و اتصال به مسیر کمال است. فَاِذَا فَرَغْتَ

تربیت، آماده‌سازی برای زندگی نیست بلکه عین زندگی است و اوقات فراغت، آمادگی برای اشتغال نیست بلکه اگر از همان اوقات نیز به خوبی استفاده شود عین تولید و خلاقیت است. زیرا این خاصیت تعادل جویی طبیعت و روان انسان است که در تعارض و تناقض موقعیت‌ها، نیازهای خود را بر طرف سازد.

طبیعت آدمی اساساً به‌گونه‌ای است که دائماً در حال "تعادل جویی" است. نظریه‌ای در روان‌شناسی انگیزش وجود دارد که معتقد است: حالات هیجانی و انگیزشی با حالات متضاد و یا متعارض همراه می‌گردد. این نظریه به عنوان "نظریهٔ فرایند متضاد" OPPONENT PROCESS THEORY مشهور است. بر طبق این نظریه، موجود آدمی در هنگامی که به حال استراحت، غیرفعال و آرام به سر می‌برد، بعد از سپری شدن مدتی، مجدداً به دنبال آن است که به اشتغال و محیط پرجنب‌وجوش و فعال وارد شود و پس از آن که در این محیط نیز مدتی را سپری کرد به دنبال یک محیط آرام، بی‌سر و صدا و عاری از هرگونه تنش می‌گردد.

مشابه این نظریه، نظریهٔ سطح بهینه OPTIMAL - LEVEL THEORY است که معتقد است فرد برای رفتار به شیوه‌ای که سطح بهین برانگیختگی را حفظ کند، برانگیخته می‌شود. برای نمونه اگر برانگیختگی یک فرد در یک شرایط مشخص بسیار پایین باشد، شخص به دنبال موقعیت‌ها و محرک‌هایی می‌گردد تا برانگیختن را افزایش دهد. در صورتی که برانگیختن بسیار بالا باشد، رفتار به سوی کاهش آن جهت‌گیری می‌کند. برای مثال خود را در یک روز پرمشغله تصور کنید: با اتفاقات

حیات طیبه، ترس و پریشانی، ناامیدی و تنهایی راه ندارد. حیات طیبه موجب احترام به فردیت انسان می‌شود و این فردیت در عین حالی است که همراه با دیگران زندگی می‌کند ولی فرصت انجام کارهایی را که توانایی‌های او را آشکار می‌سازد در اختیار وی قرار می‌دهد.

"آبراهام مزلو" (روان‌شناس انسان‌گرا) نیز مشابه همین معنا را از زندگی انسان تلقی می‌نماید. او ضمن برشمردن سلسله مراتب نیازهای آدمی از سطح فیزیولوژیک تا سطح روانی و معنوی آن (زیباشناسی، خودشکوفایی، تحقق کامل خود) معتقد است بزرگان و پیش‌روان علم و اندیشه و مصلحان و بزرگ مردان تاریخ کسانی بوده‌اند که نگرش آن‌ها نسبت به حیات یک نگرش آزاد، راحت، مستقل، به دور از تعصبات و تنگ‌نظری‌ها و همراه با ایمان و عشق به طبیعت و نمودهای هستی و جامعهٔ جهانی بوده است. برای این دسته از افراد، اوقات کار و تفریح، اوقات اشتغال و فراغت و اوقات رنج و استراحت، به گونه‌ای بوده است که هر دوی این اوقات، باروری، خلاقیت و ابتکار داشته و به خوبی سازگار می‌شده‌اند. سازگاری این افراد و آرامش و استرس روانی آن‌ها در موقعیت‌های متفاوت و متضاد، ناشی از سعهٔ صدر، بزرگ منشی و بلندنظری آن‌ها بوده است.

"جان دیویی" فیلسوف و مربی بزرگ معاصر نیز تعبیر مشابهی از اوقات فراغت و اوقات اشتغال دارد و معتقد است که: یک فرد فعال، سازنده و خلاق در همهٔ شرایط زمانی و مکانی می‌تواند از تجربیات خود به نحو احسن استفاده کند و دائماً در بازسازی تجربیات پیشین خود به سر برد. او معتقد است فلسفهٔ

و تجربیات گذشته و اهداف و مقاصدی که برای آینده خود در نظر گرفته است، تعبیر متفاوت و یا متضاد نسبت به دیگران از تأمین اوقات فراغت خود دارد.

حال برای نتیجه‌گیری و ارائه پیش‌نهادهای راه‌بردهای عملی، بهتر است به این سؤال پاسخ دهیم که "برای تأمین اوقات فراغت دانش‌آموزان به گونه‌ای که از آسیب‌های احتمالی جلوگیری نموده، به دور از قالب‌های از پیش تعیین شده، آن‌ها بتوانند در فرصت آزاد و خودانگیزانه به فعالیت‌هایی مشغول گردند که بازده آن اتصال به معنویت، ایمان، خودشناسی،

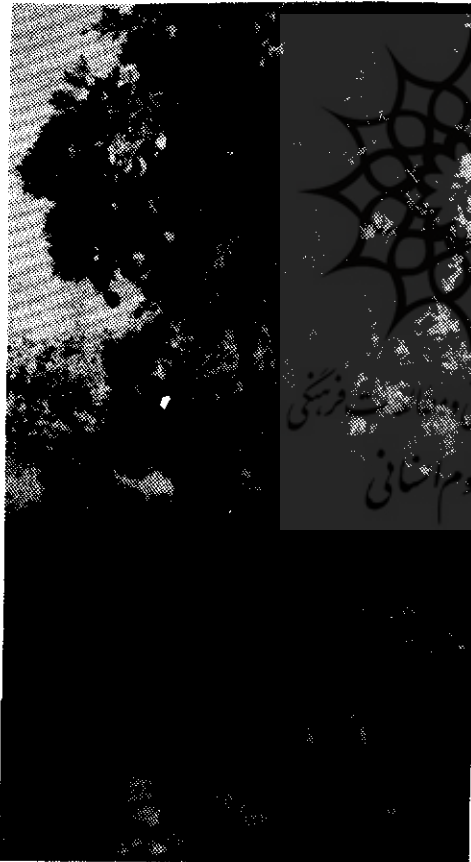
گوناگون، شما بسیار برانگیزنده می‌شوید و لذا در تلاش برای کاهش بی‌شماری برانگیزندگی بر می‌آید و چنان رفتار می‌کنید که به سوی سطحی از برانگیزندگی بهینه باز گردید. بر عکس سطوح پایین برانگیزندگی نیز ممکن است رفتاری را برانگیزانند که به سمت افزایش سطوح برانگیزندگی تا حد بهینه جهت‌گیری کند.

هورمون‌های خاص یا "پیام آوران شیمیایی" موجود در خون نیز در برانگیزندگی برخی از حالات بیولوژیک نقش مهمی دارند. انسان در جست‌وجوی تحریک است و برخی از افراد بیش‌تر به دنبال محرک‌ها و موقعیت‌های پرهیجان‌اند و اگر ما از جمله آن‌ها باشیم اغلب نیاز به محرک‌های نو و جدید داریم. هر یک از ما سطح برانگیزندگی بهینه داریم و به دنبال آنیم.

بیان این نظریه‌ها نشانگر آن است که در برخورد با اوقات فراغت دانش‌آموزان، علاوه بر آن چه برشمریم باید تفاوت‌های فردی، سطح برانگیزندگی، نیازها و آمادگی‌های روانی، عاطفی و شناختی آن‌ها را نسبت به فعالیت‌ها و برنامه‌های تربیتی مدنظر داشت.

اوقات فراغت در یک روستا با شهر متفاوت است. اوقات فراغت برای یک دانش‌آموز مرفه با دانش‌آموز محروم متفاوت است. نگرش‌ها، انگیزه‌ها و علایق افراد به حسب موقعیت‌ها، شرایط و تجربیات نسبت به اوقات فراغت یا اوقات کاری متفاوت است.

همان‌گونه که ملاحظه شد فلسفه اوقات فراغت از پیچیدگی، تنوع و تفاوت‌های بنیادی برخوردار است و هر فرد بر اساس تفاوت‌های زیست‌شناختی (بیولوژیک)، فرهنگی، نگرش





ظرافت تربیتی و هنر برنامه‌ریزی ویژه‌ای می‌طلبد.

۸- بر اساس حدیث نبوی **إِنَّ اللَّهَ يَبْغُضُ شَابَّ الْفَارِغِ**: یعنی خدا دوست ندارد که جوان فارغ باشد. به محض فراغت بی‌حاصل، شرایطی فراهم آورید تا به حسب نیاز و علاقه دانش‌آموز، اشتغال مفیدی صورت گیرد. این مفید بودن را باید خود دانش‌آموز احساس کند و نه ما!

۹- بر اساس فرازی از دعای امام سجاده (ع) که می‌فرماید: **اللَّهُمَّ صَفِّ الْأَيَّامَ خَلْقَتَنِي لَهَا، سَعَى كُنَيْدِ سَمْتٍ وَ سَوَى أَوْقَاتِ فِرَاعَتِي فِي جِهَتِي قَرَارِ گِیْرِدِ كِه سِرْمَايِه‌هَای فِطْرِي وَ الْهِي نَهْفَتِه دَر وَجُودِ اُو شَكُوفَا گِرِدِد.**

۱۰- در برنامه‌های اوقات فراغت حس کنجکاوی، حسرت، شکوه و پرسشگری دانش‌آموزان را تحریک کنید، بدون این که پاسخ مستقیم و آماده‌ای در اختیار آنان قرار دهید.

۱۱- روابط صمیمی و ساده اما جدی در تعامل بین فردی دانش‌آموزان با مربیان می‌تواند در تبعیت جویی و اطاعت پذیری از مقررات و ارزش‌های مورد نظر مؤثر واقع شود.

۱۲- هر نمودی از نمودهای هستی به ظاهر ساده و بی‌ارزش را با دیدی تازه، نو و شگفت‌انگیز به او بنمایانید.

۱۳- دانش‌آموز باید بین لذت و فرح و نشاط تفاوت قائل شود. لذت چیزی است که طبیعت برای ما به وجود آورده است تا ادامه حیات دهیم و به عنوان هدف زندگی قلمداد نمی‌شود، اما فرح و انبساط و شادمانی همواره ندا می‌دهد که زندگی موفقیت‌آمیز و پیروز است. این احساس باید به‌طور طبیعی و درونی در دانش‌آموزان زنده شود.

خودبایی، خلاقیت، آرامش و کمال‌جویی باشد، چه باید کرد؟ برای پاسخ به این سؤال، ضمن هوشیاری نسبت به آن چه گفته شد، رعایت نکاتی که در پی می‌آید می‌تواند مؤثر واقع گردد:

۱- فعالیت‌ها و برنامه‌های متنوع و متعددی وجود داشته باشند که در خلال آن دانش‌آموزان بتوانند به صورت انتخابی، آزاد، خودانگیز و به میل خود به آن‌ها مشغول گردند.

۲- از تبدیل اوقات فراغت به اوقات سرگرمی، گذران وقت، صرف انرژی بیهوده و اشتغالات بدون هدف پرهیز شود.

۳- دانش‌آموزان در اوقات فراغت باید محصول کارایی، خلاقیت و اثرگذاری خود را احساس کنند.

۴- در اوقات فراغت باید زمینه‌ای فراهم شود که دانش‌آموز فرصت کاوش، تفکر و تأمل درباره خود، طبیعت و خدای خویش را داشته باشد.

۵- از آن جا که انسان ضمن این که "ثبات و یک‌نواختی" را در جای خود مطلوب می‌داند، تغییر را در "فطرت" خود دارد و به تناسب این ثبات‌خواهی و تغییرپذیری باید زمینه‌ها و شرایط متفاوتی فراهم کرد.

۶- حرمت نفس، شکوفایی، زیبادوستی، حقیقت‌یابی، خیرخواهی و خیردوستی از جمله عناصر سازنده برنامه اوقات فراغت می‌باشد. این مفاهیم باید در خلال فعالیت‌ها به صورت غیرمستقیم، غیرکلامی و عملی نمایان گردد.

۷- بگذارید دانش‌آموزان آن چه را که شما خواهان آن هستید خودشان به‌خواست خودشان برگزینند. دست‌یابی به چنین موقعیتی



### پی نوشت:

۱- بنگرید به نظریه کوهن (KUHN) در کتاب ساختار انقلاب‌های علمی، ۱۹۷۳.

### منابع:

- خولی، امین انور: فلسفه اوقات فراغت، ترجمه قاسم کریمی، ماهنامه تربیت، تابستان ۷۳.  
 - شولتز، دوان پی: تاریخ روان‌شناسی نوین، ترجمه دکتر سیف و همکاران.  
 - سینگر، ادوارد: دنیای کوچک بزرگ من، ترجمه وجهه حاکمی.  
 - یونگ، کارل گوستاو: خاطرات، رؤیاهای اندیشه‌ها، ترجمه پرویز فرامرزی.  
 - میتوس، اندره: راز شاد زیستن، ترجمه وحید افضل‌ی راد.  
 - کریمی، عبدالعظیم: زمینه‌های بزه‌کاری در کودکان، هفته‌نامه آفرینش، شماره ۱۲  
 - مختاری، رضا: سیمای فرزندگان.

۱۴- در آموزش مهارت‌های مورد نظر در اوقات فراغت باید به این نکته توجه کرد که: آموزش باید آزاد باشد و آموزش آزاد آن است که اول، دوست داشته شود، سپس آموخته شود و پس از آن مورد استفاده قرار گیرد.

۱۵- فعالیت‌ها و برنامه‌های اوقات فراغت باید از جنبه‌های مختلف متفاوت باشد: سودمند، ذوقی، شغلی، ابتکاری، مهارتی، تفریحی و...

۱۶- به تفریحات بدنی از طریق افزایش انواع بازی‌ها برای آزادسازی انرژی‌های سرکوب شده، فشارها و تنش‌ها و توجه شود.