



# تابستان و اوقات فراغت



شرکت کنندگان در میزگرد:

آقای دکتر غلامعلی افروز

حجت الاسلام والمسلمین،

آقای دکتر سید جواد بهشتی

آقای دکتر احمد به پژوه

آقای دکتر محسن ایمانی

خانم دکتر سیما فردوسی

آقای دکتر حسن ملکی

آقای کیومرث امجدیان

اشاره:

با فرا رسیدن تابستان، فرزندان ما پس از پشت سر گذاشتن یک سال تحصیلی توأم با تلاش، در پی آنند که از زمان فراغت تابستانی خود بیشترین بهره را ببرند. پدران و مادران و مسئولان تعلیم و تربیت نیز با دغدغه چگونگی گذراندن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان به دنبال برنامه ریزی صحیح در این زمینه‌اند.

اوقات فراغت پدیده‌ای است که از یک سو مناسب‌ترین بستر برای رشد و شکوفایی استعدادهای گوناگون و ابعاد مختلف وجود نوجوانان و جوانان به شمار می‌آید و از سوی دیگر زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات

# تأثیر فرزندان

## دکتر ملکی:

به نظر من در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت یا باید صرفاً به علائق و نیازهای فرزندان توجه نمود یا این که طوری برنامه‌ریزی کرد که به نوعی بر زندگی فرزندانمان تأثیرگذار باشد.

میان انسان و شرایط زندگی او رابطه بسیار روشنی وجود دارد. به عبارت دیگر انسان در خلاء رشد نمی‌کند، بلکه در یک ظرف زمانی و مکانی زندگی می‌کند. بنابراین بین انسان و شرایط مختلف زندگی او رابطه‌ای مؤثر وجود دارد. زمانی که درباره اوقات فراغت بحث می‌کنیم در اصل بین انسان (دانش‌آموز) از یک طرف و زندگی دانش‌آموز از طرف دیگر، نسبت برقرار می‌کنیم، که هر چقدر بتوانیم این نسبت را سامان‌دهی کنیم، اثر تربیتی بیش‌تری می‌توانیم بر فرزندانمان بگذاریم.

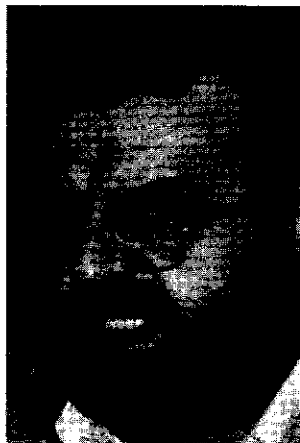
میان انسان و زمان دو نسبت مطرح است: نسبت اول این است که انسان در اختیار زمان باشد، یعنی انسان اثرگذار نباشد، بلکه اثرپذیر باشد و در این حالت گفته می‌شود که انسان در برابر محیط، منفعل است. حال اگر محیط ناسالم باشد، انسان را تحت تأثیر خودش قرار می‌دهد و اثر منفی به جای می‌گذارد. اما اگر محیط سالم باشد، اثری که از آن به جای می‌ماند، طبیعتاً مثبت است.

نسبت دوم این است که انسان زمان را



اجتماعی و بزه‌کاری‌های فردی و اجتماعی است. بنابراین اگر با دانش و آگاهی با آن روبه‌رو شویم و برنامه‌ای شنیده و منظم برای روزگاری با آن نداشته باشیم، دچار صدمات و زیان‌های جبران‌ناپذیری خواهیم شد. با توجه به اهمیت اوقات فراغت در زندگی فرزندانمان و ضرورت برنامه‌ریزی در این زمینه، ماه‌نامه آموزشی - تربیتی پیوند میزگردهای با حضور چند تن از صاحب‌نظران تعلیم و تربیت تشکیل داده و به بررسی موضوع اوقات فراغت پرداخته است. نخستین سیاه‌سازی فراوان از شرکت‌کنندگان در بحث، بخش نخست مباحث مطرح شده در میزگرد، در این شماره از نظر گرامی شما خوانندگان عزیز می‌گذرد.

در اختیار بگیرد، یعنی به نوعی محیط بر زمان باشد و بتواند بر شرایط تأثیر بگذارد، نه آن که از آن متأثر شود. به بیان دیگر، هر قدر انسان تربیت شده‌تر باشد، مؤثرتر است تا متأثرتر. نکته مهمی که باید به جوانان و نوجوانان خود بیاموزیم این است که در تعامل با محیط و در روابط متقابل، مؤثر واقع شوند و در اختیار شرایط و اوضاع قرار نگیرند.



#### دکتر ملکی:

**نکته مهمی که باید به جوانان و نوجوانان خود بیاموزیم این است که در تعامل با محیط و در روابط متقابل، مؤثر واقع شوند و در اختیار شرایط و اوضاع قرار نگیرند.**

#### دکتر افروز:

اولین نکته‌ای که به ذهن من می‌رسد این است که شایسته است زبان مشترکی برای تعریف مفهوم اوقات فراغت و قلمرو آن داشته باشیم و واژه‌هایی مثل "پرکردن اوقات فراغت را به کار نبریم.

انسان ممیز و مکلف به دور از وظایف و فارغ از تکالیف مکلف خود ممکن است در شبانه‌روز فرصتی را پیدا کند که در آن آزادانه و با رغبت فردی به انجام کاری پردازد و این امر کاملاً به طور دلخواه و در اختیار او باشد، مثلاً نماز شب بخواند یا نقاشی کند.

هر قدر انسان دوران تحول بیش‌تری را پشت سر می‌گذارد، مسئولیت‌های اجتماعی و فرهنگی بیش‌تری را می‌پذیرد و در نتیجه، اوقات فراغت او محدودتر و بالطبع ارزشمندتر می‌شود. به طور مثال، یک بچه کلاس اول با وجود ممیز بودن، پس از انجام تکالیف مدرسه و کارهای شخصی از قبیل کارهای بهداشتی، خوابیدن، غذا خوردن و...

اوقات فراغت بسیاری در اختیار دارد. اما بزرگ‌ترها در عین این که از اوقات فراغت کم‌تری برخوردارند، نیازشان به آن بیش‌تر است و این اوقات برایشان گران‌بها تر می‌باشد. به همین علت، اوقات فراغت برای بزرگ‌ترها فرصت‌های طلایی به شمار می‌آیند.

اوقات فراغت، بهترین بستر برای خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها و در عین حال، متأسفانه، زمینه بسیاری از کج‌روی‌ها و آسیب‌پذیری‌هاست.

موضوع اساسی و مهم این است که انسان زمانی که تکلیف موظفی بر عهده ندارد، در اندیشه بهره‌وری هم نیست. به طوری که آمار داخل و خارج کشور نشان می‌دهد، بیش‌ترین بزه‌کاری، خلاف و جرم در زمان تعطیلات، یعنی در ایام نوروز، تعطیلات آخر هفته و تعطیلات تابستانی شکل می‌گیرد.

از سوی دیگر وقتی که به بررسی زندگی اندیشمندان، مخترعان و مکتشفان می‌پردازیم، مشاهده می‌کنیم که جرقه‌های خلاقیت آنان در اوقات فراغت زده شده است. بنابراین لحظه‌های اوقات فراغت بسیار ارزشمندند و می‌توانند بستر مناسبی برای درمان یا بروز اختلالات رفتاری و روانی باشند.

روزمرگی و عادت‌های مختلف آزادی را از انسان سلب و او را محبوس می‌کنند. در واقع انسان باید عادت کند که عادت نکند و در همین اوقات فراغت است





که می‌توان روی این عادت‌ها کار کرد و تعالی وجهش پدید آورد.

حال باید ببینیم که ارزش اوقات فراغت چقدر است و برای گروه‌های سنی مختلف چه معنایی دارد. باید دانست که فراغت، بیکاری نیست. بعضی از افراد فراغت را با بیکاری و بطالت مترادف می‌دانند، در صورتی که فراغت یک سرمایه است. از این رو بسیاری از کشورهای پیش‌رفته دنیا آموزش اولیا و مربیان را برای آشنایی آنان با اوقات فراغت و بهره‌وری مطلوب از آن، لازم شمرده‌اند.

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت، نه فقط در ایام تابستان، بلکه در طول سال ضروری است و بدیهی است که باید به دور از هرگونه اجبار باشد. به عنوان مثال خانواده می‌تواند ساعتی از ایام تعطیل را برای استفاده از استخر شنا و ساعتی را برای آموزش یک زبان خارجی اختصاص دهد. اما همواره باید به این نکته توجه داشت که کلاس‌های متفاوت تنها اوقات تابستان را پر کرده، هیچ کمکی به خود - ارزشمندی جوان نمی‌کند و قدرت خلاقیت را از او می‌گیرد.

در نهایت براین نکته تأکید می‌کنیم که خانواده‌ها چه در مدارس و چه در خارج از مدارس باید تحت تعلیم استادان و متخصصان قرار بگیرند تا اوقات فراغت را به خوبی بشناسند و برای آن به درستی برنامه‌ریزی کنند.

## دکتر به پژوه:

من معتقدم که ما به موضوع اوقات فراغت به صورت علمی و آموزشی نگاه نکرده‌ایم و معمولاً به صورت مقطعی و در یک زمان خاص به آن توجه شده است.

اوقات فراغت به معنای تعطیلی فکر و مغز، بیکاری و بطالت و خوابیدن نیست. از نظر لغوی، اوقات جمع وقت است و فراغت یعنی آسایش و آسودگی و اوقات فراغت زمان‌های فراغت و آسودگی است که در اختیار فرد قرار دارد.

ویژگی اول اوقات فراغت این است که شخص با میل و علاقه خود و آزادانه فعالیت و کاری را انتخاب می‌کند و به آن می‌پردازد. بدون شک این میل و علاقه بر اساس تحلیل و بلوغ فرد است. به عنوان مثال ممکن است یک جوان ده ساعت جلوی تلویزیون بنشیند و تخمه بشکند که این روش، صرف اوقات فراغت به صورت منفعل و غیرفعال است، در حالی که جوانی دیگر همین وقت را نقاشی یا باغبانی می‌کند و این روش، گذراندن اوقات فراغت به صورت فعال است.

ویژگی دوم اوقات فراغت این است که از سوی دیگران در محدودیت و تقید نیست. البته بسیاری از خانواده‌ها در فصل تابستان بچه‌ها را مجبور می‌کنند به کلاس‌هایی بروند که چندان رغبتی به آن‌ها ندارند. حال آن که اوقات فراغت باید



## دکتر افروز:

### روزمرگی و عادت‌های

### مختلف آزادی را از انسان

### سلب و او را محبوس

### می‌کنند. در واقع انسان

### باید عادت کند که

### عادت نکند و در همین

### اوقات فراغت است

### که می‌توان روی

### عادت‌ها کار کرد و

### تعالی پدید آورد.

استعدادها می‌شود، به طوری که بیش‌تر خلاقیت‌ها، نوآوری‌ها، تولیدها و سازندگی‌ها در دوره فراغت شکل می‌گیرند. نیوتن در کنار درخت سیب در حال استراحت و گذراندن اوقات فراغت بود که افتادن سیب از درخت او را به کشف نیروی جاذبه زمین رساند. بدیهی است که وقتی ذهن انسان درگیر یک سلسله کارهای عادی و روزمره است، دیگر خلاقیتی روی نمی‌دهد.



**دکتر به پژوه:**

**اکثر جرایم در فصل**

**تابستان به وقوع**

**می‌پیوندد، چرا که انرژی**

**رها شده جوانان هدایت**

**نمی‌گردد و لذا در جهت**

**تخریب به کار گرفته**

**می‌شود.**

کارکرد دیگر اوقات فراغت، جامعه‌پذیری، اجتماعی شدن، مشارکت اجتماعی و انجام کارهای داوطلبانه است. وقتی که پدری با پسرش به یک هیأت مذهبی می‌رود یا مادری با دخترش در یک مجلس روضه‌خوانی شرکت می‌کنند، این خود نوعی آموزش اجتماعی شدن است و به کودک می‌آموزد که تنها خودش و منافع شخصی‌اش را نیند.

صله رحم و دید و بازدید که در اسلام بر آن تأکید بسیار شده است، از دیگر کارکردهای اوقات فراغت می‌تواند باشد.

هدایت انرژی افراد به طریق صحیح نیز از نتایج برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت است. اکثر جرایم و خلاف‌ها در فصل تابستان به وقوع می‌پیوندد، چرا که انرژی رها شده جوانان هدایت نمی‌گردد و لذا در جهت تخریب به کار گرفته می‌شود.

موجبات شکوفایی همه جانبه افراد را فراهم آورد و لذت‌بخش و شادی‌آور باشد.

اگر خانواده نسبت به اوقات فراغت بی‌توجه باشد، پس از مدتی پسرها و دخترها خودشان برای اوقات فراغتشان برنامه‌ریزی می‌کنند. از این‌رو باید اعضای خانواده در برنامه‌ریزی اوقات فراغت مشارکت داشته باشند. به عنوان مثال، پدر و مادر هر چند وقت یک بار از پسر یا دخترش بپرسند که چه فیلم خوبی در حال نمایش است و با هم به تماشای یک فیلم بروند. سپس در مورد آن با هم بحث کنند و بدین ترتیب زمینه‌ای برای گفت‌وگو با فرزندان فراهم شود.

### کارکردهای اوقات فراغت

حال این سؤال مطرح می‌شود که کارکردهای اوقات فراغت چیست؟ اولین کارکرد اوقات فراغت این است که موجب استراحت و رفع خستگی جسمانی و روانی می‌شود. دوم آن که باعث تجدید نیرو و تمدد اعصاب می‌گردد. از این رو نباید فکر کرد که اگر یک روز با اعضای خانواده به پارک برویم و قتمان را تلف کرده‌ایم، چرا که تأثیرگذارترین آموزش‌ها، آموزش غیررسمی است. یعنی در همان زمان که فرزند به همراه پدر و مادر خود در پارک قدم می‌زند چیزهایی را فرا می‌گیرد که شاید هیچ‌گاه در مدرسه و پشت نیمکت نیاموزد.

از دیگر کارکردهای اوقات فراغت این است که سبب رشد و شکوفایی



اوقات فراغت خود را بگذرانند، چه کارهایی برایشان مفید است و چه کارهایی را نباید انجام دهند. به طور کلی برنامه‌های اوقات فراغت باید با توجه به مسائل رشدی هر یک از گروه‌های سنی تنظیم شود.

به نظر من یکی از مسائل مهم به خانواده‌هایی مربوط می‌شود که بسیار پرکارند. اگر بخشی از اوقات فراغت صرف این امر شود که والدین و بچه‌ها ساعات بیشتری را در کنار هم بگذرانند، بچه‌ها بیش‌تر از زمانی که در کلاس‌های مختلف حضور پیدا می‌کنند به کسب مهارت‌های لازم نایل می‌شوند. متأسفانه در خانواده‌های پرکار، بچه‌ها بسیاری از مهارت‌های زندگی را اصلاً یاد نمی‌گیرند؛ زیرا در طی سال تحصیلی تمام امکانات بر روی تحصیل و درس متمرکز می‌شود و فرصت فراگیری از لحاظ رفتار، کردار، گفتار و بلوغ فکری و پختگی برای بچه‌ها فراهم نمی‌شود. در یک جمله مختصر و مفید باید بگوییم که ما درس زندگی به بچه‌هایمان نمی‌دهیم و اوقات فراغت فرصت خوبی برای آموزش درس زندگی، هنر ارتباط برقرار کردن، هنر تفکر، هنر گفت‌وگو و... است.

یکی از مسائل بسیار مهمی که در مورد گذران اوقات فراغت باید به آن توجه داشت این است که نوجوان نباید تنها و بی‌کار بماند. بسیار دیده‌ایم که به عنوان مثال خانواده به بچه‌ها می‌گویند که می‌خواهیم به فلان مسافرت برویم و نوجوان از رفتن به مسافرت



### دکتر فردوسی:

ما درس زندگی به

بچه‌هایمان نمی‌دهیم و

اوقات فراغت فرصت

خوبی برای آموزش درس

زندگی، هنر ارتباط برقرار

کردن، هنر تفکر، هنر

گفت‌وگو و... است.

### صرف اوقات فراغت به شیوه‌های

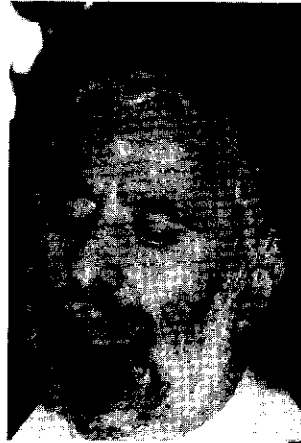
مثبت و منفی و پیامدهای هر یک از آن‌ها

بسیاری از مشکلات که اکنون در اثر تهاجم فرهنگی با آن‌ها درگیر هستیم نتیجه عدم آموزش خانواده‌ها در زمینه چگونگی گذران اوقات فراغت است. گذراندن اوقات فراغت در ابعاد سیاسی، اخلاقی، اقتصادی و جامعه‌شناختی مطرح است، اما باید متناسب با نیازها و امکانات قدم برداریم. در این زمینه صرفاً بحث پول مطرح نیست، اما آن چه به ویژه در مملکت ما به چشم می‌خورد، توزیع نابرابر امکانات آموزشی است. هر یک از سازمان‌ها از جمله آموزش و پرورش، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، شهرداری و... برنامه‌هایی برای غنی‌سازی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان ارائه می‌دهند که البته در میان آن‌ها هماهنگی وجود ندارد و بدین ترتیب ضرورت تشکیل یک شورای عالی برنامه‌ریزی برای هماهنگ ساختن فعالیت‌ها و برنامه‌های سازمان‌های مختلف در جهت غنی‌سازی اوقات فراغت احساس می‌شود.

### دکتر فردوسی:

من از زاویه دیگری به اوقات فراغت نگاه می‌کنم و آن این است که با توجه به فضای فرهنگی جامعه ایران و آن چه بچه‌ها در اوقات فراغت بدان نیاز دارند، باید با دید آموزشی به مسئله اوقات فراغت نگریم. یعنی باید به فرزندانمان یاد بدهیم که چگونه

از لحاظ قدرت، پتانسیل و ظرفیت تفاوت‌های بسیاری دارند. نیازهای عاطفی دخترها و پسرها و ابراز علاقه والدین به آن‌ها نیز با یکدیگر متفاوت است. بنا به گفته آقای دکتر به پژوه، پدر نباید از صحنه دور باشد و نباید همه امور دختران را به مادران بسپاریم، همان‌گونه که درست نیست همه کارهای پسران را به پدران واگذار کنیم. به بیان دیگر، والدین باید توأم در امر تربیت فرزندان مشارکت داشته باشند که البته اوقات فراغت فرصت مناسبی است که به این مسئله هم پرداخته شود.



دکتر بهشتی:

در اوقات فراغت می‌توان اقداماتی را انجام داد که انسان را هدایت کند و به سر منزل مقصود و کمال نهایی برساند.

### حجت الاسلام، دکتر بهشتی:

خداوند در قرآن کریم یازده مرتبه به تمام قطعه‌های زمان قسم یاد کرده است: قسم به صبح، قسم به عصر و... و حضرت امیرالمؤمنین فرمودند: ای انسان تو همان مجموعه روزها هستی، هر روز که می‌گذرد، بخشی از تو پاک می‌شود.

ما روزی را در پیش داریم به نام روز قیامت که در آن روز محصول کارهای ما را به نمایش می‌گذارند. یکی از نام‌های روز قیامت روز افسوس و یوم التغابن است و به اصطلاح خودمانی روز کلاه سر رفتن است و آن‌هایی بسیار تأسف خواهند خورد که از وقتی که خدا به آن‌ها داده است، به خوبی استفاده نکرده‌اند. من دو مطلب بیش‌تر عرض نمی‌کنم. یک مطلب حدیثی از امام محمد باقر - علیه السلام - درباره برنامه‌ریزی است.

خودداری می‌کند و پدر و مادر نیز خیلی راحت او را تنها می‌گذارند و می‌روند و این نوجوان، تنها، بیکار، سرگردان و بی‌برنامه می‌ماند و این جاست که معمولاً بزه‌ها و ناهنجاری‌ها شکل می‌گیرند. از طرف دیگر، برنامه‌هایی که توسط خانواده‌ها برای اوقات فراغت در نظر گرفته می‌شود باید مبتنی بر اصول، قوانین و مقرراتی باشد. البته منظور من از قانون و مقررات اجرای یک سلسله برنامه‌های سخت‌گیرانه نیست، ولی باید برنامه‌ریزی اوقات فراغت جدی گرفته شود و برای آن وقت‌گذاری لازم صورت گیرد. بدیهی است که خانواده‌ها باید هزینه‌ای را هم متقبل شوند.

کلاس‌هایی که برای بچه‌ها در نظر گرفته می‌شود نباید آن‌ها را گریزان کند، بلکه باید با قدری نشاط و شادی همراه باشد و تفکر خلاق را سبب شود و در این مسیر باید از هنر استفاده کرد. ما باید به فرزندانمان فکر کردن را بیاموزیم. متأسفانه بچه‌های ما یاد نگرفته‌اند که در مورد یک مسئله فکر کنند و در نهایت یک اندیشه نو ارائه دهند، حال آن‌که این کار، مخصوصاً برای رده سنی نوجوان بسیار مهم است.

هم‌چنین آگاهی از روان‌شناسی جنسی (روان‌شناسی مؤنت و مذکر) نیز برای والدین بسیار حائز اهمیت است. چرا که دخترها و پسرها هر کدام روان‌شناسی خاص خودشان را دارند. در عین حال که در بعضی موارد از شباهت‌های بسیاری برخوردارند، اما



پیامبر به ورزش‌هایی مانند ورزش‌های رزمی، تیراندازی، شمشیرزنی، شنا و کشتی می‌پرداختند. پیامبر، در زمانی که پانزده سال از نبوتش می‌گذشت، با کشتی یک نفر را مسلمان کرد. او هر جا که آب پیدا می‌کرد، شنا می‌کرد. پیامبر به کوه پیمایی می‌پرداخت و به تنهایی به کوه سفر می‌کرد. شایع‌ترین ورزشی که پیامبر انجام می‌دادند ورزش دو بود که امروزی‌ها معتقدند کم‌خرج‌ترین ورزش است. پیامبر حتی بازی‌ها را می‌دید و بازی‌کنان را تشویق می‌کرد و در تشویق هم عدالت را رعایت می‌فرمود. همان پیامبری که می‌گوید وقت طلاست، برای تماشای بازی وقت می‌گذارد، پس معلوم می‌شود که این نوع کارها اتلاف وقت نیست.

پیامبر در طول عمر با برکتشان دوبار مسافرت کردند: یکی در سن سیزده سالگی و دیگری در سن بیست و سه سالگی و من پیش‌نهاد می‌کنم که برای غنی کردن اوقات فراغت، مسافرت را نیز در برنامه‌های فرزندانمان بگنجانیم.

امسال را سال خدمت‌رسانی به خلق شمرده‌اند. خدمت می‌تواند فکری و آموزشی باشد که خود این امر هم نیاز به خلاقیت دارد. من خواهش می‌کنم از چهل سال عمر پیامبر الگوبرداری بسیار صورت گیرد و از آن الهام گرفته شود.

در تفکر دینی، فراغت، سکوی پرتاب برای روح انسان و کمال آدمی است. در

**پیامبر به ورزش‌هایی مانند ورزش‌های رزمی، تیراندازی، شمشیرزنی، شنا و کشتی می‌پرداختند. پیامبر حتی بازی‌ها را می‌دید و بازی‌کنان را تشویق می‌کرد و در تشویق هم عدالت را رعایت می‌فرمود.**

ایشان فرمودند: وقتتان را به چهاربخش تقسیم کنید: بخش اول را برای خدا و ارتباط و راز و نیاز با او اختصاص دهید. بخش دوم را صرف کار و تلاش به تناسب توانایی‌تان کنید. بخش سوم را به برقراری ارتباط با دیگران و انس با افراد بگذرانید (که متأسفانه امروزه در شهرهای بزرگ بسیار کم‌رنگ شده است). در بخش چهارم، به تفریحات سالم و غیرحرام بپردازید. امام موسی بن جعفر - علیه السلام - فرمودند که با این بخش آخر، سه بخش دیگر تضمین می‌شود.

مطلب دیگری که به اختصار آن را عرض می‌کنم این است که مادر زندگی خود به یک مدل و الگو نیاز داریم و مدلی که خداوند برای زندگی ما پیش‌نهاد کرده است، زندگی پیامبر اسلام - صلی الله علیه وآله - است.

دوران کودکی پیامبر نکات بسیاری برای پرورش کودکان دارد و نوجوانی ایشان حاوی درس‌هایی برای نوجوانان ماست.

حلیمه خاتون، دایه پیامبر چنین نقل می‌کنند: وقتی که پیامبر سه ساله بودند، روزی سرسفره نشسته بودیم که من دیدم محمد (ص) غذا نمی‌خورد، در حالی که بقیه بچه‌ها مشغول غذا خوردن بودند. به او گفتم: پسرجان، چرا غذا نمی‌خوری؟ او در پاسخ گفت: مادر جان، من سرسفره‌ای که برای آن کار نکرده‌ام، نمی‌نشینم. پیامبر تا پایان عمر پرکار و سخت‌کوش بود و بهترین استفاده را از وقت می‌کرد.





است که در بحث اوقات فراغت مطرح می‌شود و در زمینه استراحت، سفر بهترین و مؤثرترین راه است. والدین در این امر نقش مهمی بر عهده دارند.

مکان گذران اوقات فراغت نیز باید متنوع و جذاب باشد، مانند اطراف شهر، یک پارک و... نابرابری‌ها در گذران اوقات فراغت هم مسئله چشم‌گیری است. بعضی آن قدر پرمشغله و گرفتارند که وقت فراغت ندارند و بعضی نیز پول ندارند تا به اوقات فراغت بپردازند و گروهی هم در جاهایی زندگی می‌کنند که امکان دست یافتن به مکان مناسب برایشان وجود ندارد. پس، محدودیت فضا، وضعیت سنی و فیزیکی می‌تواند در چگونگی گذراندن اوقات فراغت مؤثر باشد.

نکته آخر این است که پرداختن بیش از حد به اوقات فراغت هم می‌تواند مشکل درست کند. من با شرکت نوجوانان در کلاس‌های پشت سرهم مخالفم، از طرفی هم معتقدم که ارتباط آنان با درس و علم نباید قطع شود.

بعضی‌ها اوقات فراغتشان را صرف کار با کامپیوتر، اینترنت و بازیهای کامپیوتری می‌کنند که رفتارهای پرخاشگرانه، اضافه وزن و ناکامی‌هایی را به دنبال دارد و باید مراقب آن هم بود.

در مجموع باید تابستانی را برای بچه‌ها برنامه‌ریزی کنیم که برایشان خوب و خوش به پایان برسد.



دکتر ایمانی:

من با شرکت نوجوانان

در کلاس‌های پشت

سرهم مخالفم، از طرفی

هم معتقدم که ارتباط

آنان با درس و علم

نباید قطع شود.

اوقات فراغت می‌توان اقداماتی را انجام داد که انسان را هدایت کند و به سر منزل مقصود و کمال نهایی برساند.

## آقای دکتر ایمانی:

نکته مهم درباره اوقات فراغت این است که آن را با بیکاری یکی نگیریم، زیرا ایستادن آب، مرگ آب است.

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم

موجیم که آسایش ما در عدم ماست

آن چه از اوقات فراغت عاید ما می‌شود بسیار زیاد است و رمز سالم ماندن خانواده در توجه به اوقات فراغت است.

فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت شکل می‌گیرد بسیار متنوع است که یکی از آن‌ها پرداختن به ورزش است. بدیهی است که این امر باید متناسب با سن و سال فرزندان صورت گیرد. افلاطون در کتاب نوامیس نظریه جالبی مطرح کرده، می‌گوید انسان یا باید خود در حال تحرک باشد یا در جای متحرکی حرکت کند. بنابراین باید به پویایی و حرکت توجه داشت.

گاهی یک نفر یک اثر هنری می‌آفریند و یک نفر دیگر این اثر هنری را می‌بیند. این دو نوع فعالیت است. در بحث اوقات فراغت نیز گاهی یکی فعال است و دیگری منفعل، اما آن چه به دست می‌آید این است که در لحظه‌های فراغت و آسایش فضائل حاصل می‌شود و هنر یعنی کسب فضیلت.

نیاز به استراحت نیز از جمله مواردی



مختلفی وجود دارد. بعضی آن را مهم نمی‌دانند و برای آن برنامه‌ریزی هم نمی‌کنند و برخی دیگر به بعد محدودی از آن می‌پردازند، یعنی تنها به پر کردن اوقات فراغت توجه می‌کنند.

ما معتقدیم که باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که استعدادهاى فرد شکوفا گردد و زمینه رشد و پرورش آن مواردی که در زمان تحصیل نتوانسته‌ایم به آن‌ها پردازیم در اوقات فراغت فراهم شود.

گروهی دیگر، نگاهی علمی و تخصصی به اوقات فراغت دارند و معتقدند که باید براساس آزادی، انتخاب و رغبت فرد باشد. اما من در مورد بیکاری و فراغت تحلیلی دارم که عرض می‌کنم: بیکاری زمانی است که فرد دنبال کار می‌گردد تا وظیفه و تعهدی را انجام دهد. در حالی که فراغت، زمانی است که فرد دنبال کار نمی‌رود، بلکه می‌خواهد فارغ از تعهدات باشد و در حقیقت به تقویت قوای درونی‌اش پردازد. پس، برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت باید با توجه به نیازها، علائق و ویژگی‌های افراد صورت گیرد. ورزش، یکی از نیازهای اساسی نوجوانان و جوانان است و باید از حداقل امکانات، حداکثر بهره‌برداری را بکنیم. هم چنین توجه داشته باشیم که اوقات فراغت بهترین زمان برای آموزش مهارت‌های زندگی است و باز تأکید می‌کنم که فراغت خاص تابستان نیست، بلکه مربوط به تمام سال است.

## آقای امجدیان:

پدیده اوقات فراغت در زمان‌های گذشته مفهومی نداشته است، چرا که کار و فراغت به گونه‌ای با هم پیوند یافته بود که هیچ کس به فراغت احساس نیاز نمی‌کرد و کار، خود یک تفنن به شمار می‌رفت. اما با صنعتی شدن جوامع، اوقات فراغت پدید می‌آید و انسان‌ها به دقایقی در زندگی نیازمند می‌شوند که براساس علاقه و انگیزه شخصی‌شان کار کنند و از نظر جسمی و روحی تجدید قوا نمایند.

آقای دومازیه اوقات فراغت را این گونه تعریف می‌کند: مجموعه فعالیت‌هایی که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف اجتماعی و... به آن می‌پردازد و هدفش استراحت، تفریح، توسعه دانش، به کمال رسیدن و شکوفایی استعدادهاست، اوقات فراغت نامیده می‌شود. به عبارت دیگر، فراغت با آزادی همراه است، همان جایی که فرد احساس راحتی و آسایش می‌کند. بنابراین اگر در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت این نکته را در نظر بگیریم، در حقیقت فرد را دچار چالش و درگیری کرده‌ایم. به عنوان مثال، تابستان، بهترین اوقات فراغت است، اما همه تابستان، اوقات فراغت نیست، بلکه وظیفه هم برای فرد تعیین می‌کنیم و در کنار آن کارهایی را نیز که با روحیاتش متناسب است قرار می‌دهیم و در حقیقت به فراغت او جهت می‌دهیم.

درباره اوقات فراغت دیدگاه‌های



### آقای امجدیان:

ما معتقدیم که باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که استعدادهاى فرد شکوفا گردد و زمینه رشد و پرورش آن مواردی که در زمان تحصیل نتوانسته‌ایم به آن‌ها پردازیم در اوقات فراغت فراهم شود.

رتال جامع علوم انسانی