

فراغت، تحرك و خلاقیت

مریم بهارستانی

امروزه بیش‌تر وقت جوانان، به‌ویژه در فصل تابستان، به «اوقات فراغت» اختصاص می‌یابد. طبق استانداردهای بین‌المللی، تعداد روزهای فراغت کشورهای دیگر در سال، ۸۰ روز و این رقم در کشور ما با ۱۰ روز بیش‌تر، ۹۰ روز است، اما بررسی‌های انجام گرفته نشان می‌دهد که تنها ۶۱ درصد جوانان ایرانی اوقات فراغت خود را کافی می‌دانند.

گسترش دامنه اوقات فراغت موجب شده که دستگاه‌ها و نهادهای متولی برای گذران مناسب این ایام به فکر برنامه‌ریزی مناسب برای جوانان باشند. این در حالی است که نتایج بررسی‌های «سازمان ملی جوانان» نشان می‌دهد ۴۳/۵ درصد جوانان کشور سازمان‌های مسئول اوقات فراغت را می‌شناسند و ۵۶/۵ درصد دیگر شناختی از این دستگاه‌ها ندارند.

هم‌چنین این بررسی بیانگر آن است که ۶۰/۶ درصد جوانان ایرانی در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» فعالیت‌های زمان فراغتشان را موجب شادابی و نشاط خود می‌دانند و ۳۹/۴ درصد نظر مخالف در این زمینه دارند.

در حالی که تحرك از ویژگی‌های دوران جوانی است، ۵۰/۷ درصد جوانان کشور معتقدند که اوقات فراغت آن‌ها فاقد تحرك است و تنها ۴۹/۳ درصد تحرك خود را در اوقات فراغت در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» بیان کرده‌اند.

نتایج این تحقیق هم‌چنین نشان می‌دهد که ۵۴/۵ درصد جوانان کشور معتقدند اوقات فراغت در پرورش فکر و افزایش معلوماتشان در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» مؤثر است و ۶۰/۶ درصد نیز عقیده دارند که اوقات فراغتشان به میزان «زیاد» و «خیلی زیاد» موجب آرامش خاطر آن‌ها می‌شود. ۶۷/۲ درصد نیز معتقدند که اوقات فراغتشان سرگرم‌کننده است، اما ۵۳/۹ درصد بیان کرده‌اند که فعالیت‌های زمان فراغتشان فاقد «هیجان» است.

شایسته ذکر است که رفتن به گردش و تفریح یکی از برنامه‌های جذاب برای جوانان در گذراندن اوقات فراغت است، به گونه‌ای که ۸۸/۱ درصد آن‌ها در زمان فراغت به گردش و تفریح می‌روند و اکثر این افراد (۴۱/۷ درصد) رفتن به دامن طبیعت را انتخاب می‌کنند.

اوقات فراغت و بهداشت روانی

چگونگی حسن گذران فرصت‌های آزاد، آن‌ها را یاری دهند. از این رهگذر انتظار می‌رود فرصت استفاده مطلوب و برنامه‌ریزی شده از اوقات فراغت به آن دسته از دانش‌آموزانی که به علمی در بعضی از دروس تجدید شده‌اند نیز داده شود. چه بسا بهره‌مندی شایسته از اوقات خوشایند فراغت مانع خستگی ذهنی و فشار روانی دانش‌آموزان شده، با فراهم کردن نشاط و سرزندگی که از شاخصه‌های بهداشت روانی است، قدرت یادگیری و نگاهداری ذهنی در آن‌ها افزایش یابد. بدون شک در بعضی از مواقع علت تجدیدی دانش‌آموزان را باید در وجود بی‌نظمی و بی‌برنامگی در رفتار تحصیلی آن‌ها جست. فی‌المثل بعضی از دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی مطالعه منظمی نداشته، صرفاً در ایام امتحانات، بدون وقفه، با فشار ذهنی، کم‌خوابی و خستگی جسمی درس می‌خوانند. پرواضح است که این قبیل درس خواندن‌ها نه تنها نمی‌تواند یادگیری پایداری به همراه داشته باشد، بلکه مخل بهداشت روانی دانش‌آموزان نیز خواهد بود.

فراغت و خلاقیت

مطالعات و بررسی‌های انجام شده^۳ حاکی از آن است که اوقات فراغت همواره بستر مناسبی برای خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها بوده است. از آن جا که ذهن انسان در اوقات فراغت به فعالیت موظفی مشغول نیست، انسان می‌تواند فارغ از قالب‌های از پیش طراحی شده در زمینه مسائل مورد علاقه فعالیت داشته باشد.

فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره، ولو ساعتی یا کم‌تر از آن، باعث افزایش اضطراب و فشار روانی شده، زمینه اختلال در قوای حسی و ادراکی را فراهم می‌کند و فرد در تفکر مولد و خلاق با مشکل جدی مواجه می‌گردد.

حسن گذران اوقات فراغت تضمین‌کننده سلامت و بهداشت روانی انسان است. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی موجب خستگی جسمی و ذهنی می‌گردد، به‌گونه‌ای که فرد به تدریج نشاط و سرزندگی خود را از دست می‌دهد. در واقع فشارهای ناشی از اشتغال ممتد ذهنی و جسمی (به‌خصوص ذهنی) نه تنها ممکن است با از دست رفتن نشاط و تعادل حیاتی فرد همراه باشد، بلکه در مواقعی عامل مهمی برای بروز بسیاری از اختلالات روانی، همچون نوروها، افسردگی‌ها و نارسای‌های جسمی، به‌ویژه از نوع بیماری‌های روان‌تنی^۱ (سایکوسوماتیک)^۲ محسوب می‌شود. در این شرایط بر خورداری از یک برنامه جامع و پیش‌بینی فرصتی آزاد و فارغ از کار موظف و به‌روری از آن، اولین و مهم‌ترین گام در پیش‌گیری از آسیب‌های ذهنی و حفظ بهداشت روانی است. فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره، ولو ساعتی یا کم‌تر از آن، باعث افزایش اضطراب و فشار روانی شده، زمینه اختلال در قوای حسی و ادراکی را فراهم می‌کند و فرد در تفکر مولد و خلاق با مشکل جدی مواجه می‌گردد. زنگ تفریح در مدارس، خود پاسخی است به یک نیاز طبیعی در دانش‌آموزان، چراکه دانش‌آموزان مدارس، به‌خصوص در مقطع دبستان، دامنه توجه محدودی دارند و موظف نمودن آن‌ها برای حضور فعال در کلاس‌های درس طولانی و پیوسته به مدت چند ساعت، خود آفت بهداشت روانی به‌شمار آمده، موجب خستگی ذهنی، فشار روانی و بروز اختلالات رفتاری در آن‌ها می‌شود. گرچه کودکان در استفاده از فرصت زنگ تفریح آزادی چندانی نداشته، با محدودیت‌هایی مواجه‌اند، اما همین فرصت کوتاه به لحاظ آن که در تأمین بخشی از نیازهای اساسی و بهداشت روانی آن‌ها مؤثر است، برای ایشان فوق‌العاده خوشایند و لذت‌بخش است. در طول سال تحصیلی نیز هرگز نمی‌بایست شاگردان را به مطالعه مستمر و بی‌وقفه مجبور کرد و مانع استفاده آن‌ها از زنگ‌های تفریح یا استراحت و بهره‌گیری از اوقات فراغت شد. به‌طور مسلم، همان‌طوری که ذکر شد، فشار ذهنی و روانی ناشی از فعالیت‌ها و مشغله‌های مستمر و بی‌وقفه نه تنها موجب ایجاد اختلال در بهداشت روانی فرد می‌شود. بلکه قدرت فراگیری، ادراک مطالب و نگاهداری ذهنی را به حداقل می‌رساند.

لذا ضروری است که اولیا و مربیان ضمن توجیه دانش‌آموزان نسبت به اهمیت، ارزش و نقش حیاتی اوقات فراغت، در



این که تکلیف درسی موظفی را عهده‌دار باشند، با علاقه و انگیزه شخصی در زمینه‌های متنوع آموزشی به فعالیت بپردازند، مسلماً تلاش ایشان در این شرایط مطلوب و خوشایند ذهنی و روانی منجر به فراگیری‌های پایدار خواهد شد.

علاوه بر مطالعه و پژوهش‌های فردی، حضور در جلسات مختلف سخنرانی، سمینارها و کنفرانس‌ها، جشنواره‌های گوناگون هنری، ملاقات و گفت و شنود با الگوهای شاخص رفتاری و صاحب‌نظران، کارشناسان و متخصصان رشته‌های مختلف علمی و فنی، بازدید از مراکز فرهنگی و صنعتی و سرانجام سفرهای دور و نزدیک در اوقات فراغت، سهم بسزایی در توسعه توانایی‌های شناختی و تحول شخصیت خواهد داشت.

اوقات فراغت و تقویت مهارت‌های حسی - حرکتی و فعالیت‌های ورزشی

تأثیر مهارت‌های حسی و حرکتی و فعالیت‌های ورزشی بر کنش‌های ذهنی و تحول روانی به گونه‌ای است که بسیاری از روان‌شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت^۵ عقیده دارند این قبیل فعالیت‌ها می‌بایست در درجه اول جزو برنامه‌های موظف آموزشی دانش‌آموزان، به‌ویژه در مقاطع پیش‌دبستانی و دبستانی قرار داده شود. آشنایی کودکان و نوجوانان با برنامه‌ها

انسان در اوقات فراغت می‌تواند با طیب خاطر و آزادانه‌اندیشه کرده، در حل مسائلی که در حوزه شناختی او مطرح‌اند، از تفکر واگرا^۴ بهره‌گیرد. تفکر واگرا یا خلاق، خمیرمایه نوآوری‌ها و اختراعات بشری است.

تحقیقات انجام شده در زمینه ویژگی‌های افراد خلاق (سیسک، ۱۹۸۵) نشان می‌دهد که آنان علاوه بر این که از هوشی سرشار، صداقت، صراحت و انعطاف‌پذیری برخوردارند، از اوقات فراغت خود حداکثر بهره‌را گرفته، با آزاداندیشی و تفکر واگرا مسائل مختلف را بررسی می‌کنند و به راه‌حل‌های نو دست می‌یابند. در واقع وجود فشار زمان در زندگی روزمره، خود زمینه ساز تنش و اضطراب فزاینده است. بدیهی است وجود اضطراب شدید نیز، همان‌طوری که پیش‌تر اشاره گردید، از آفات تفکر مولد و خلاق است. بنابراین بهره‌گیری از ساعات و ایام فراغت، عاملی مهم در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب «فشار زمان» همچون اضطراب و هیجان زدگی است، و نقش بسزایی در تأمین بهداشت روانی و تبلور اندیشه‌های آزاد خواهد داشت.

اوقات فراغت و توسعه مهارت‌های شناختی

اوقات فراغت مناسب‌ترین فرصت‌ها برای توسعه مهارت‌های شناختی و شکوفایی استعدادهاست. زمانی که دانش‌آموزان بدون

و روش‌های مختلف فعالیت‌های حسی و حرکتی، نه تنها سبب تقویت کنش‌های ذهنی آن‌ها می‌گردد، بلکه موجبات نشاط روانی و سرزندگی، تقویت اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی آنان را فراهم می‌سازد. اهمیت و نقش حیاتی تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی گویای این حقیقت است که یکی از مطلوب‌ترین برنامه‌ها در حسن گذران اوقات فراغت، اختصاص زمانی از فرصت‌های آزاد به این امور است.

اوقات فراغت و اصلاح رفتار و تعالی شخصیت

کثرت و استمرار فعالیت‌های ذهنی و عملی در زندگی روزمره، بدون بهره‌گیری از فرصت‌های آزاد، برای تعمق و بازنگری به عملکرد و نحوه برخورد با افراد و مقابله با پدیده‌های مختلف، ممکن است به تدریج موجب پدیدار شدن بعضی عادات یا رفتارهای نامطلوب در انسان بشود. این مسئله در بین دانش‌آموزان مدارس، به‌ویژه در مقاطع راهنمایی و متوسطه، به دلیل تراکم و فشردگی برنامه‌های درسی بیش‌تر قابل ملاحظه است. البته در اغلب موارد، اولیای دانش‌آموزان نیز بیش‌ترین توجه خود را در طول سال تحصیلی به پیشرفت تحصیلی و رفتار آموزشی‌گانه فرزندان خود معطوف می‌دارند تا به وجود احتمالی بعضی عادات یا رفتارهای نامطلوبی که می‌تواند آفت رشد متعادل و تعالی شخصیت آن‌ها باشد.

بنابراین یکی از با ارزش‌ترین ثمرات اوقات فراغت، پرداختن به چگونگی رفتار شخصی و اجتماعی خود و فرزندان است. باید توجه داشت که انحرافات اخلاقی و رفتاری به صورت ناگهانی ظاهر نمی‌شوند، بلکه همواره به تدریج پدیدار می‌گردند. در واقع به دلیل همین طبیعت تدریجی بودن رفتارهای نامطلوب، غالباً درصد قابل توجهی از والدین در طول سال تحصیلی فرصت ارزیابی دقیق رفتار فرزندان و پیشگیری از بروز رفتارهای سازش‌نا یافته را نمی‌یابند. با توجه به آن‌چه اشاره شد، بهره‌گیری از اوقات فراغت، یعنی شرایطی که کودکان و نوجوانان تحت تنش‌ها و فشارهای روانی ناشی از انجام تکالیف فشرده نیستند و پرداختن به اصلاح عادات، رفتارهای نامطلوب یا سازش‌نا یافته امری است فوق‌العاده حائز اهمیت. به عبارت دیگر از اوقات فراغت می‌توان به عنوان مناسب‌ترین زمینه برای اصلاح بسیاری از اختلالات رفتاری نظیر پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، کم‌رویی و... بهره‌گرفت. تذکر این نکته نیز حائز اهمیت است که هر رفتاری قابل اصلاح است، اما هر روشی و توسط هر کسی و در هر شرایطی ممکن است مؤثر واقع نگردد. اوقات فراغت به جهت این‌که عاری از تکالیف موظف، تنش‌ها و فشارهای ذهنی و روانی است، از بهترین شرایط اصلاح عادات ناپسند و رفتارهای نامطلوب است.

اوقات فراغت و آسیب‌پذیری‌های اجتماعی

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، در کنار همه ارزشمندی‌ها، تأثیرات حیات بخش و آفرینندگی‌هایی که از اوقات فراغت انتظار می‌رود، باید واقعیت ناخوشایندی را نیز مورد امعان نظر قرار داد. متأسفانه به دلایل متعدد، از جمله عدم ایجاد نگرش مثبت در اذهان دانش‌آموزان نسبت به اوقات فراغت، نبودن برنامه‌های آموزشی و توجیهی در حسن بهره‌وری از فرصت‌های آزاد، به‌ویژه تعطیلات تابستانی و سرانجام بلاتکلیفی‌ها و بی‌برنامگی‌ها، بررسی‌ها و مطالعات انجام شده در ارتباط با بزهکاری کودکان و نوجوانان، حاکی از آن است که در غالب موارد، انحرافات اخلاقی و آسیب‌پذیری‌های اجتماعی با اوقات فراغت دانش‌آموزان هم‌پستگی دارد. بدین معنا که همواره آغاز یا فزونی کژروی‌ها و بزهکاری‌های کودکان و نوجوانان در ایام فراغت، به خصوص در طول تعطیلات مدارس، بوده است. این مسئله در نزد آن دسته از دانش‌آموزانی که از نظر هوشی

بهره‌گیری از ساعات و ایام فراغت، عاملی مهم در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب «فشار زمان» همچون اضطراب و هیجان زدگی است، و نقش بسزایی در تأمین بهداشت روانی و تبلور اندیشه‌های آزاد خواهد داشت.

پایین تر از حد متوسط بوده، از پیشرفت تحصیلی رضایت بخشی برخوردار نیستند و تجارب چندانی از موقعیت‌های موفقیت‌آمیز و خوشایند ندارند، بیش تر مشاهده می‌شود. پدیهی است که در این مسیر، فقر و فقدان انگیزه‌های رشد مزید بر علت است. بنابراین با در نظر گرفتن حساسیت، اهمیت و نقش حیاتی اوقات فراغت، ضروری است با تهیه و تنظیم برنامه‌های جامع آموزشی از طریق همکاری مشترک اولیا و مربیان و اتخاذ روش‌های مناسب، ضمن توجیه دانش‌آموزان و ایجاد نگرش مثبت در آن‌ها نسبت به ارزش و اثرات مثبت اوقات فراغت و برانگیختن رغبت و انگیزه در حسن بهره‌وری و بارورسازی این فرصت‌ها، در زمینه پیشگیری از هر گونه آسیب‌پذیری در ایام فراغت، تدابیر لازم را اندیشید.

فهرست منابع:

- ۱- فراغت کودکان و نوجوانان، انتشارات هسته مشاوره آموزش و پرورش، منطقه ۹ تهران، ۱۳۷۲.
- ۲- فراغت جوانان، ماهنامه پیرامون، تابستان ۱۳۸۴.
- ۳- زمانی، محمدرضا (۱۳۶۷): پژوهشی پیرامون اوقات فراغت، کودکان در شهرهای بزرگ، دانشگاه تربیت معلم.

پی‌نوشت‌ها:

۱- تأثیر شرایط روانی بر جسم

2- PSYCHO SOMATIC

3- SISK

۴- تفکر واگرا (DIVERGENT THINKING) اندیشیدنی است که در جهت‌های مختلف حرکت می‌کند. این نوع تفکر کم‌تر در قالب واقعیت‌های ارائه شده قرار می‌گیرد.

5- SEGUEN