

با دکتر غلامعلی افروز
رئیس دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران



اوقات فراغت، ارزشمندترین هنگامه‌های حیات آدمی است

تنظیم گفت و گو: سهیلا آقایی

اوقات فراغت فرزندان و نحوه گذراندن آن از دغدغه‌های همیشگی والدین به شمار می‌آید. به همین دلیل بر آن شدیم تا در قالب یک گفت‌وگو، دیدگاه‌های استاد ارجمند، جناب آقای دکتر غلامعلی افروز، مشاور دیر آشنای مخاطبان پیوند را در مورد چگونگی رویارویی مناسب با مقوله اوقات فراغت، جو یا شویم. آن چه در پی می‌خوانید، ماحصل این گفت و گو است.

■ جناب آقای دکتر افروز، از این که بخشی از اوقات ارزشمندتان را در اختیار مجله پیوند قرار دادید، سپاسگزاریم. لطفاً بفرمایید اوقات فراغت چیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟

□ خدمت شما و خوانندگان محترم مجله پیوند سلام عرض می‌کنم و از همت والایتان برای پرداختن به این موضوع مهم متشکرم.

اوقات فراغت، گران‌بهارترین اوقات و لحظه‌های حیات آدمی است. فراغت، بیکاری یا ناتوانی نیست. فراغت، بطالت و وقت‌کشی نیست. فراغت، بلا تکلیفی و خلاء زمان نیست. فراغت، لحظه‌ها، دقیقه‌ها، ساعت‌ها و روزهای پر برکت و ارزشمندی از گستره حیات انسان مسئولیت‌پذیر و متعهد است که در آن، به دور از تکالیف مکلف، آزاد از وظایف موظف، فارغ از مشغله‌های پاسخ به نیازهای زیستی و بهداشتی و جدا از ادای فریضه‌های دینی، با آزادی اندیشه، رغبت و انگیزه، اراده و اختیار، به امری می‌پردازد که دوست می‌دارد. این امر می‌تواند یک فعالیت ذهنی و فکری باشد یا یک مهارت حرکتی و کنش رفتاری.

■ با توجه به تعریفی که از اوقات فراغت ارائه فرمودید، نظر جناب عالی درباره اهمیت و ضرورت آن چیست؟

□ اوقات فراغت از ارزشمندترین، پراهمیت‌ترین و حساس‌ترین هنگامه‌های حیات آدمی است. اوقات فراغت همانند شمشیر دو لبه‌ای است که یک لبه آن هموارگر بستر رویش و پدیدآیی خلاقیت‌های فکری و نوآوری‌های ذهنی، از جمله اختراعات و ابداعات انسان در طول تاریخ است. غور و تفحص در حیات پربرکت انسان‌های خلاق، مخترع و مکتشف، بیانگر این حقیقت است که جوانه‌های اندیشه خلاق، فراورده‌های نو و اختراعات ماندگار ایشان در اوقات فراغت پدیدار گشته است. از سوی دیگر، اگر انسان نتواند از اوقات فراغت خود به‌درستی بهره‌مند گردد، دچار بطالت و بی‌برنامگی شده، شخصیت او مستعد آسیب‌پذیری و کژروی خواهد بود. متأسفانه آسیب‌پذیری اغلب بزهکاران نوجوان محبوس در کانون‌های اصلاح و تربیت، در ایام فراغت و تعطیلات صورت گرفته است.

■ اوقات فراغت چه کارکردهایی می‌تواند داشته باشد؟

□ اوقات فراغت، بیش از هر چیز، بهترین فرصت برای تأمین بهداشت روانی انسان است. پس از ساعت‌ها و روزها کار و تلاش موظف و مکلف، با فراهم آمدن اوقات فراغت، انسان می‌تواند خود را از فشارهای روانی، استرس‌ها و اضطراب‌های ناشی از کار و معضلات زندگی شهری آزاد کند. اما علاوه بر تأمین بهداشت روانی، اوقات فراغت می‌تواند کارکردهای مختلف شناختی، حسی، حرکتی، عاطفی، روانی، رفتاری، عبادی، کلامی، هنری، فرهنگی و اجتماعی داشته باشد. دانش‌افزایی عمومی و تخصصی، فعالیت‌های حسی، گسترش مهارت‌های حرکتی، تقویت نشاط درون، استحکام پیوندهای عاطفی و صلۀ ارحام، شکستن عادت‌های نامطلوب، توسعه مهارت‌های کلامی و هنری، ارتقای فرهنگی و تعمیق تعاملات اجتماعی در اوقات فراغت پرمعنا می‌شود.

■ آقای دکتر، آیا اوقات فراغت در شکل‌گیری شخصیت و نیز اصلاح رفتار فرزندان می‌تواند تأثیرگذار باشد؟

□ اوقات فراغت، مناسب‌ترین فرصت برای بازاندیشی و اصلاح رفتار خویشتن و رها شدن از زنجیره عادت‌هاست. لذا در اوقات فراغت، انسان‌ها به دور از اندیشه‌ها و رفتارهای کلیشه‌ای، با نگاهی نو با دیگران در تعامل خواهند بود. به سخن دیگر، تعالی شخصیت در اوقات فراغت به‌گونه‌ای مطلوب صورت می‌گیرد. اوقات فراغت، مناسب‌ترین شرایط برای اصلاح بسیاری از مشکلات رفتاری نیز به شمار می‌آید، چرا که فراوانی فعالیت‌های ذهنی و عملی و درگیری‌های زندگی روزانه موجب غفلت از خود ارزیابی افراد می‌گردد. با بهره‌گیری از فرصت‌های فراغت می‌توان به بازنگری درباره عملکردها و نحوه برخورد با افراد در رویارویی با پدیده‌های مختلف پرداخت و بعضی عادات یا

رفتارهای نامطلوب را اصلاح کرد.

■ در نگرش دینی ما، اوقات فراغت از چه جایگاهی برخوردار است؟

□ واقع امر این است که انسان‌های رشد یافته، عارفان وارسته و ریافتگان به حریم امن الهی و همه کسانی که شخصیت خویش را به زینت معنویت و روحانیت آراسته‌اند، در کنار ادای مطلوب فرایض دینی، در اوقات فراغت خسرند، بالاخص در خلوت‌های شبانه، تحول و تعالی و عروج خود را از سکوی نمازهای شب و سجده‌های طولانی آغاز کرده‌اند. از منظر ارزش‌های الهی، کار و تلاش عبادت است و درکنار کار و تلاش هدفمند و پربرکت، برای قرب به حق، بهره‌گیری از اوقات فراغت برای راز و نیاز و تعالی وجود، فوق‌العاده ارزشمند است. «فاذا فرغت فانصب».

■ با توجه به آن‌چه درباره جایگاه اوقات فراغت در نگرش دینی بیان فرمودید، این پرسش به ذهن خطور می‌کند که آیا می‌توان از اوقات فراغت در جهت تربیت دینی فرزندان بهره گرفت؟

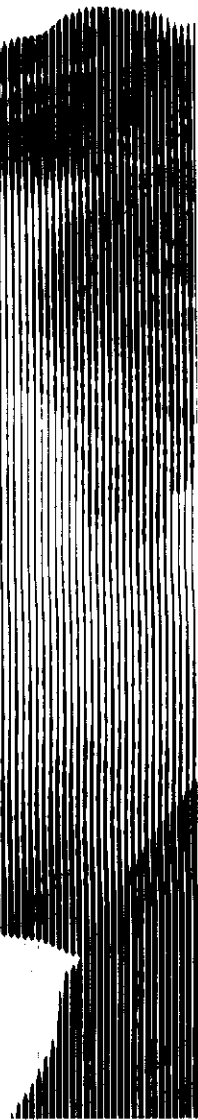
□ بهترین روش در تربیت دینی فرزندان، ایجاد بستر مطلوب و خوشایند شناختی و عاطفی برای فرزندان، و مشاهده رفتار مطلوب والدین، به ویژه در هنگام انجام فرایض دینی، از جمله اقامه نماز و آراستن خود به زیور ارزش‌های دینی است. بدیهی است که این مهم در اوقات فراغت بهتر انجام می‌پذیرد.

■ آیا جناب عالی هم معتقدید که دخالت‌های والدین برای سامان‌دهی فعالیت‌های کودکان و نوجوانان، تحت عناوینی مانند: «پرکردن»، «برنامه‌ریزی»، «شکل‌دهی»، و به اصطلاح «غنی‌سازی اوقات فراغت»، نتیجه‌ای جز کشتن این اوقات و از میان بردن آثار خلاق آن ندارد؟

□ همان‌طوری که اشاره شد، از اصلی‌ترین ویژگی‌های «اوقات فراغت»، به معنای دقیق آن، میل، رغبت، انگیزه، اراده، آزادی، اختیار و قسدرت انتخاب فرد در چگونگی بهره‌گیری از اوقات فراغت است. بنابراین، واژه‌های نه چندان معقولی مثل «پرکردن» اوقات فراغت نمی‌تواند مفهوم صحیحی در این ارتباط داشته باشد؛ زیرا چنان‌چه برای ایام تعطیل فرزندانمان بدون توجه به رغبت و انگیزه و حق انتخاب ایشان برنامه‌های خاصی را طراحی و تدوین کنیم و از آن‌ها بخواهیم که حتماً و جبراً در آن برنامه‌ها و کلاس‌ها شرکت کنند، دیگر در این جا بحث اوقات فراغت نمی‌تواند مطرح باشد، چرا که مؤلفه‌هایی مثل اجبار و عدم اختیار دخیل گردیده و لذا اوقات فراغت بجهت‌ها به اوقات مکلف و موظف و غیراختیاری تبدیل شده است. لذا بایسته است ابتدا در حوزه ذهنی کودکان نگرش مثبت و انگیزه لازم را برای مشارکت ایجاد کنیم تا ایشان خود برنامه‌ای را انتخاب نمایند.

■ والدین چگونه می‌توانند از اوقات فراغت برای آموزش





مهارت‌های زندگی به فرزندان خود استفاده کنند؟

□ والدین و بالطبع معلمان، بااسته است با طرح اندیشه‌ها و برنامه‌های جالب و جذاب در حوزه ذهنی کودکان و نوجوانان و نیز تقویت حس کنجکاوی و اندیشه خلاق در آن‌ها، زمینه علاقه و انگیزه ایشان را برای پرداختن به مسائل پرجاذبه ذهنی و فکری و فعالیت‌های حرفه‌ای و اجتماعی فراهم کنند. در این ارتباط بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان از طریق جلسات انجمن‌های اولیا و مربیان، مباحث پرارزشی را درباره چگونگی بهره‌مندی از اوقات فراغت فرزندان، نحوه تأمین بهداشت روانی ایشان و نیز تقویت اندیشه خلاق در آنان مطرح می‌کنند.

■ نظرتان در مورد استفاده از رایانه در اوقات فراغت چیست و خانواده‌ها باید به چه نکاتی در این زمینه توجه داشته باشند؟

□ نکته مهم این است که باید تلاش کنیم بهره‌گیری از اوقات فراغت توسط کودکان و نوجوانان غالباً به صورت فعال انجام شود. به سخن دیگر، گذران اوقات فراغت به صورت متفعانه، آن هم نشستن در برابر دستگاه‌های الکترونیکی چندان مطلوب و مقبول نیست. به طور کلی توصیه می‌شود بچه‌های پیش‌دستانی و دبستانی حداکثر بیش از ۷۰ دقیقه در شبانه‌روز در معرض امواج الکترونیکی دستگاه‌های رایانه‌ای، تلویزیونی و ویدیویی قرار نگیرند و نوجوانان، جوانان و بزرگسالان نیز بیش از ۲۰ دقیقه در شبانه‌روز از این دستگاه‌ها استفاده نکنند. متأسفانه استفاده بی‌رویه از دستگاه‌های الکترونیکی می‌تواند زمینه صرع را در کودکان و نوجوانان فراهم کند و آنان را دچار کلافگی ذهنی، خستگی فکری، بی‌حوصلگی، بی‌رغبتی و کم‌اشتهایی تحصیلی و بعضاً پرخاشگری نماید.

■ اوقات فراغت در چه شرایطی به خودشکوفایی فرزندان کمک می‌کند؟

□ اوقات فراغت هنگامی می‌تواند به احساس خودشکوفایی کودکان کمک کند که اندیشه و نگرش والدین به این هنگامه

ارزشمند، مثبت و پویا باشد و در توجه به این مهم و نحوه گذران اوقات فراغت فرزندان غفنی نداشته باشند. شایسته است در ابعاد شناختی - احساسی آن‌ها، اندیشه‌ها و پدیده‌های تازه‌ای ایجاد و تقویت کنند و ایشان را ترغیب نمایند که در اوقات فراغتشان بدان‌ها بپردازند. بدیهی است که مؤثرترین و پایدارترین یادگیری‌ها، یادگیری مشاهده‌ای است و بچه‌ها از والدین خود تأثیرگذارترین و خوش‌سایندترین روش‌های استفاده از اوقات ارزشمند فراغت را می‌آموزند.

■ چگونه می‌توان از اوقات فراغت برای تحکیم روابط میان اعضای خانواده، به ویژه رابطه میان والدین و فرزندان بهره گرفت؟

□ از جمله برکات اوقات فراغت، فرصت توسعه و تقویت مهارت‌های اجتماعی به طور اعم و صلح ارحام و تحکیم پیوندهای عاطفی خویشان و نزدیکان به طور اخص است. در اوقات فراغت و به دور از استرس‌های ناشی از تکالیف موظف و اضطراب‌های حاصل از نتیجه‌گرایی، همسران فرصت خوشسایندی می‌یابند تا پرجاذبه‌ترین رابطه‌های کلامی، عاطفی و رفتاری متقابل را تجربه کنند و پیوندهای عاطفی خود را با فرزندان، بدون استفاده از واژه‌های انضباطی تقویت نمایند. بدیهی است با تقویت و تحکیم پیوندهای عاطفی درون خانوادگی، والدین و فرزندان در اوقات فراغت به دیدار نزدیکان می‌روند و با دیدار و گفت و گو با ایشان، انبساط روانی متقابل را افزایش می‌دهند. صلح ارحام عمر آدمی را طولانی می‌کند و نشاط درونی او را مضاعف می‌سازد.

■ تا چه اندازه می‌توان به کودکان و نوجوانان فرصت داد تا بر اساس رغبت‌ها، کنجکاوی‌ها و تمایلات درونی خود، برای چگونگی گذران اوقات فراغتشان تصمیم بگیرند؟

□ تلاش در شناسایی رغبت‌ها، علاقه‌ها و انگیزه‌های فردی و اجتماعی فرزندان، همراه با ارائه اندیشه‌ها، برنامه‌ها و فعالیت‌های پرجاذبه در حوزه ذهنی آنان و فراهم ساختن زمینه‌های لازم برای پرداختن به آن‌ها می‌تواند به فرزندان کمک کند تا با آگاهی بیش‌تر و برخورداری از قدرت انتخاب، در اوقات فراغت خود به اموری خوشسایند و مطلوب بپردازند. بدیهی است بچه‌هایی که والدینشان نگرشی مثبت به ارزشمندی اوقات فراغت ندارند و عمدتاً نمره‌گرا، نتیجه‌گرا و کمال‌طلب می‌باشند، اغلب در هدایت و مدیریت رفتار فرزندان در جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت با مشکل مواجه می‌شوند. خلاصه آن که شایسته است از طریق انجمن‌های اولیا و مربیان کارگاه‌های آموزشی ویژه‌ای برگزار شود تا همدلی و هم‌زبانی بیش‌تر میان والدین و مربیان درباره ارزشمندی اوقات فراغت و مطلوب‌ترین روش‌های گذران آن پدیدار گردد.