

آسیب‌شناسی اوقات فراغت.....

دکتر عبدالعظیم کریمی

بازورترین و خلاق‌ترین بخش شخصیت در غیر رسمی‌ترین و آزادترین اوقات تکوین می‌یابد. تأمین تصنعی اوقات فراغت مانع فعالیت‌های خودانگیزه در اوقات فراغت است.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ. (قرآن کریم)

اوقات فراغت را غالباً به معنای بی‌کاری، اوقات غیر موظف، ساعات بدون برنامه، اوقات غیر رسمی 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 اشتغال و ورزشی 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 آن جا که اساساً آدمی تمایل به شهوات و هواهای 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 است که

وظیفه مربیان و برنامه ریزان تربیتی، تأمین مستقیم و پر کردن فیزیکی و یک جانبه اوقات فراغت دانش آموزان نیست، بلکه آنان فقط زمینه ساز، فراهم کننده و معرفی کننده 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، حساس سازی و برجسته سازی آن بخشی از فعالیت‌هاست که با دید و باور بدیهی و قطعی و بانوعی 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 خوددانگیخته 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 دانش آموزان، تمایل درونی، دخالت فردی و انتخاب فعالانه آن‌ها را در نظر نگیریم، تأمین اوقات فراغت چیزی جز سرگرم کردن، پر کردن فیزیکی اوقات و غاریه‌ای بودن آن نخواهد بود. در چنین شرایطی هر چند توانسته‌ایم خلاء موجود اوقات فراغت را ظاهرأ و رسماً پر کنیم، دانش آموزان شخصاً و قلباً با آن برنامه‌ها درگیر نشده‌اند، و اگر درگیر نشوند و برنامه‌ها را از آن خود، به طور خوددانگیخته و فی‌البداهه، ندانند حالت تصنعی و بی‌ریشگی احساس می‌کنند. در حالی که اوقات فراغت بهترین، 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 بزیابیل: «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، شکل دهی شخصیت، تأمین انرژی و بازیابی قوای حیات، کشف و اختراع، نوآوری و ابتکار، بازاندیشی و اصلاح افکار محاسبه و مراقبه، ارزیابی و بازیابی خود می‌باشد.

به ظاهر، این تعبیر، 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 می‌گذرانند 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؟ چگونه حل این تناقض در واقع دست‌یابی ظریف و عمیق به آن مفهوم و برداشتی از اوقات فراغت است که مادر 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 شیوه 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 همه وظایف و برنامه‌های از پیش تعیین شده 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 و نقش‌بازی کردن‌های تصنعی، در شکل دادن افکار و اندیشه‌ها و اعمال خود دخالت نماید، آن‌گاه می‌توان به فلسفه 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 شیوه تجربی، عمقی و بالینی زندگی‌نامه آنان را مطالعه نماییم و این مطالعه و تفحص را به قصد دریابی سرمنشاء خلاقیت‌ها و پیدا کردن نقطه 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، آن گاه پی خواهیم برد که هیچ گاه این شرایط زمانی و مکانی شرایطی نبوده است که از قبل یا با دخالت دیگری و با برنامه‌های از پیش تعیین شده 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 قوه جاذبه (در زیر درخت سیب و آن هم در هنگام استراحت و غیر رسمی‌ترین اوقات یک دانشمند) ملاحظه نمایید.

- به موقعیت ارشمیدس (شیمی‌دان بزرگ) در خزینه حمام، آن هم با فریاد «یافتم، یافتم!» او در کشف قانون سبکی اشیاء در آب، نظری بیفکنید.

- به مشاهده خود به خودی «نیکلاس ماسکلین» ستاره‌شناس بزرگ و «بسل» در کشف پدیده خطاهای حسی بشر توجه نمایید.

- واقعه سفر چارلز داروین را که صرفاً در خلال مشاهدات خود به خودی به یک کشف جهانی در نظریه انواع می‌رسد، مطالعه کنید.

- مشاهدات طبیعی و خودانگیخته «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 هسته اصلی هدف مورد نظر دست یافت. ولی برعکس، غالباً تصور می‌کنیم که برای رسیدن به یک مقصود باید در همان چارچوب و مسیر پیش‌بینی شده و از قبل طرح شده حرکت کرد. حال آن که ماهیت تفکر خلاق و اندیشه و اگر 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 جسته‌اند.^۱

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 غیر رسمی‌ترین شرایط برای بروز خلاقیت‌هاست، به دست خود آن را تصنعی، رسمی، قالب‌ریزی شده و از پیش برنامه‌ریزی شده کنیم، آسیبی به اوقات فراغت وارد نساخته‌ایم؟ آیا خود با دست خود به مقابله با ویژگی‌های آن اقدام نکرده‌ایم؟ آیا با تأمین مصنوعی، فیزیکی، مکانیکی سرگرمی‌گونه و به اصطلاح پرکردن، این اوقات مغتنم، پر بار 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 آناارشیستی و هرج و مرج هر کار و هر فعالیت مشروع و نامشروع، سازنده و تخریب‌گر، مفید و فاسد، سالم و ناسالم، موجه و غیر موجه 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؟ به طور 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 سازند 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 راهبردهای و راه‌کارهای اجرایی و عملی که بتواند آن‌گونه که فلسفه واقعی اوقات فراغت حکم می‌کند در بازدهی مفید و

خلاق آن مؤثر باشد. 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. چرا که کار و شغل، شرایطی یکسان و پیش‌بینی شده برای فرد ایجاد می‌کند که طی دقایقی زمان بندی شده و تکرار آن، قدرت خلاقهٔ آدمی را مجال بروز نمی‌دهد.

آزادی و رهایی از اوقات موظف، زمینهٔ 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 عقل آگاه و فعال از برنامه‌های دستوری در هر شکل (رسمی و غیر رسمی، مستقیم و غیر مستقیم) اعم از کار و کسب و سرگرمی برای زندگی سرباز می‌زند.

بر این اساس در می‌یابیم که فلسفهٔ اوقات فراغت بر اهمیت و به کارگیری آن برای گذران راحت و نیز بهره‌برداری از آن تأکید می‌کند. چه بسا یک فعالیت پربار و یک کار سازنده در اوقات فراغت بیش تر نتیجه دهد تا در یک موقعیت کاری و شغلی رسمی. و چه بسا در یک موقعیت کاری و شغلی، فرصت سرگرمی و تفریح بیش تر فراهم شود. این مسئله بستگی دارد به نوع نگرش، انگیزش و علاقهٔ فرد در موقعیتی که برای او فراهم می‌آید. در واقع فردی که تمامی زندگی، طبیعت و نمودهای فرصت را نعمت خداوندی می‌داند و لحظه لحظهٔ زندگی اش را چه در هنگام استراحت و خواب و چه در هنگام فعالیت و کار معنی دار تلقی می‌کند، فلسفهٔ اوقات فراغت برای او از آن چه سنت جاریه و منطقی 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 جهان بینی و شیوهٔ تلقی از پدیده‌های هستی است که شکل دهنده و معنا دهندهٔ 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 انصاب و اتصال به مسیر کمال است. **فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ**: هر زمان که فارغ شدی، متصل شو. در حالی که دید تنگ‌نظرانه و منطبق دو گانه است که بین کار و استراحت، بین تفریح و اشتغال، بین آزادی و مقیدات، بین فراغت و انصباب، خط متمایزی 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 بهره گیرد و به حرمت و عزت و فطرت خویش تکیه نماید که **مَصْدَاقٌ فَأَمَّا مَنْ تَقَلَّتْ مَوَازِينَهُ فَبُهِتَ فِي عَيْشِهِ** راضیه 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 نظریه پردازان دیگر به مفهوم واقعی اوقات فراغت نزدیک‌تر شده‌اند، مثلاً «مید» یکی از نظریه پردازان، معتقد است فعالیت آدمی در اوقات تفریح و استراحت شرایطی را فراهم می‌آورد که به ایمان و صلح و آرامش دست می‌یابد.

برتراند راسل 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 هر گونه دردمندی شدید است و بر عناصری چون عشق، امنیت عاطفی و درک کافی تکیه دارد. در 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 بزرگ‌مردان 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 جامعه 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 سعه صدر، بزرگ‌منشی 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 همه 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 فلسفه تربیت، آماده سازی 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 به گونه‌ای 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 «نظریه فرایند متضاد» **OPPONENT PROCESS THEORY** مشهور است. بر طبق این نظریه، موجود آدمی در هنگامی که به حال استراحت، غیر فعال و آرام به سر می‌برد، بعد از سپری شدن مدتی،

مجدداً به دنبال آن است که به اشتغال و محیط پر جنب و جوش و فعال وارد شود و پس از آن که در این محیط نیز مدتی را سپری کرد به دنبال یک محیط آرام، بی سر و صدا و عاری از هر گونه تنش می‌گردد.

مشابه این نظریه، نظریه 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 را افزایش دهد. در صورتی که برانگیختن بسیار بالا باشد، رفتار به سوی کاهش آن جهت‌گیری می‌کند. برای مثال خود را در یک روز پر مشغله تصور کنید: با اتفاقات گوناگون، شما بسیار برانگیخته می‌شوید و لذا در تلاش برای کاهش بی‌شماری برانگیختگی بر می‌آید و چنان رفتار می‌کنید که به سوی سطحی از برانگیختگی بهینه بازگردید. بر عکس سطوح پایین برانگیختگی نیز ممکن است رفتاری را برانگیزانند که به سمت افزایش سطوح برانگیختگی تا حد بهینه جهت‌گیری کند.

هورمون‌های خاص یا «پیام آوران شیمیایی» موجود در خون نیز در برانگیختن برخی از حالات بیولوژیک نقش مهمی دارند. انسان در جست و جوی تحریک است و برخی از افراد بیش‌تر به دنبال محرک‌ها و موقعیت‌های پر هیجان‌اند و اگر ما از جمله آن‌ها باشیم اغلب نیاز به محرک‌های نو و جدید داریم. هر یک از ما سطح برانگیختگی بهینه داریم و به دنبال آنیم.

بیان این نظریه‌ها نشانگر آن است که در برخورد با اوقات فراغت دانش‌آموزان، علاوه بر آن چه بر شمردیم باید تفاوت‌های فردی، سطح برانگیختگی، 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 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 پیشنهادها و 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 خودانگیزخته به فعالیت‌هایی مشغول گردند که بازده آن اتصال به معنویت، ایمان، خودشناسی، خودیابی، خلاقیت، آرامش و کمال جویی 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، خودانگیزخته 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 محصول‌کارایی، خلاقیت و اثرگذاری خود را احساس کنند.
۴. در اوقات فراغت باید زمینه‌ای فراهم شود که دانش‌آموزان فرصت کاوش، تفکر و تأمل درباره خود، طبیعت و خدای خویش را داشته باشند.
۵. از آن‌جا که انسان ضمن این که «ثبات و یکنواختی» را در جای خود مطلوب می‌داند، تغییر را در «فطرت» خود دارد و به تناسب این ثبات خواهی و تغییرپذیری باید زمینه‌ها و شرایط متفاوتی فراهم کرد.
۶. حرمت نفس، شکوفایی، زیبادوستی، حقیقت‌یابی، خیرخواهی و خیر دوستی از جمله عناصر سازنده برنامه اوقات فراغت می‌باشد. این مفاهیم باید در خلال فعالیت‌ها به صورت غیر مستقیم، غیر کلامی و عملی نمایان گردد.

۷. بگذارید دانش آموزان آن چه را که شما خواهان آن هستید خودشان به خواست خودشان برگزینند. دست‌یابی به چنین موقعیتی ظرافت تربیتی و هنر برنامه‌ریزی ویژه‌ای می‌طلبد.

۸. بر اساس حدیث نبوی **إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ شَاةَ 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 سجاد (ع) که می‌فرماید: **اللَّهُمَّ صِقِ الْإِيَّامِ خَلْقَتَنِي لَهُ، سَعَى كُنَيْدِ سَمْتٍ وَ سَوَى أَوْقَاتِ فِرَاعَتٍ** در جهتی قرار گیرد که سرمایه‌های فطری و الهی نهفته در وجود او شکوفا گردد.

۱۰. در برنامه‌های اوقات فراغت حس کنجکاوی، حیرت، 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 اطاعت‌پذیری 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 لذت و فرح و نشاط تفاوت‌قائل 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 به طور طبیعی و درونی در دانش‌آموزان زنده شود.

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 آزاد سازی انرژی‌های سرکوب شده، فشارها و تنش‌ها اهتمام و توجه شود.^۲

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.
- سینکر، ادوارد: دنیای کوچک بزرگ من، ترجمه وجیهه حاکمی.
- یونگ، کارل گوستاو: خاطرات، رؤیاها، اندیشه‌ها، ترجمه پرویز فرامرزی.
- میتوس، اندره: راز شاد زیستن، ترجمه وحید افضل‌راد.
- کریمی، عبدالعظیم: زمینه‌های بزه کاری در کودکان، هفته‌نامه آفرینش، شماره ۱۲.
- مختاری، رضا: سیمای فرزندانگان.

پی‌نوشتها:

۱. بنگرید به نظریه کوهن (KUHN) در کتاب ساختار انقلاب‌های علمی، ۱۹۷۳.
۲. نشریه ماهنامه پیوند، ش ۲۵۸، ص ۴۸.