

# اوقات فراغت خود را چگونه بگذرانیم



## از : ابرج شگرف نخعی

در اوقات فراغت است که فرد همان میکند که میخواهد و همان میشود که می‌پسندد و استعداد نهائی خود را باز می‌یابد و ابراز میکند . قابلیت های فرد غالباً بیشتر در زمان فراغت جلوه گر میشود تا در صحنه کار . احساسات تند و نا پایدار ایام جوانی نیروئی است که جوانان را با شدت و شتاب به حرکت و فعالیت وامیدارد اگر این احساسات مهار نشوند و در جای مناسب اعمال نگردند جوان را در مسیر سرکشی و طغیان قرار خواهد داد که نتیجه اش نه بسود جوان است و نه برفع اجتماع . بنا براین اولیاء عزیز :

برای اوقات فراغت آنها برنامه داشته باشید . از ایجاد سرگرمیهای نامطلوبی که بیشتر جسم و روح آنها را خسته میکند بپرهیزید . کسانی که وسائل و سرگرمیهای ناجور و زیان آور و خسته کننده در اختیار آنها میگذارند و آنها را باینگونه تفریحات و سرگرمیها مشغول میسازند راهزنان سعادت جامعه هستند . اینها بازرگانند و در جمیع کارها تنها سود مادی را در نظر دارند . یکی از بزرگترین محاسن نسل جوان صداقت بیشتر و حقیقت جوئی

یکی از مسائلی که نوجوانان و جوانان ما با آن مواجه هستند ، مساله چگونگی استفاده از اوقات فراغت است . بسیاری از جوانان را میبینیم از اینکه نمیدانند اوقات فراغت خود را چگونه بگذرانند رنج میبرند ، یا اینکه در مواقع بیکاری بکارها و سرگرمیهای مضر و ملامت آوری میپردازند و از این راه به ناراحتیها و دردهای جسمی و روانی خویش میافزایند . وقت کشتن بانواع مختلف چون پرسه زدن در خیابانها و غیبت کردن در مجالس از جمله تفریحاتی است که مآلانه تنها به نشاط و شادمانی فرد کمک نمیکند بلکه موجبات بیشتری است جهت ملال خاطر انسان . تردیدی نیست که یکدنده کارکردن و شبانه روز بکارهای جسمی و فکری اشتغال داشتن احتیاج به صرف انرژی دارد و بالاخره نیروهای ماشین وجود انسان رو به نقصان خواهد گذارد و موجب از بین رفتن تعادل و فرسوده شدن قوای جسمی و دماغی خواهد گردید ، از این جهت برای هر فردی لازم است بمنظور تجدید قوا و بدست آوردن نشاط تازه تری استراحت ، سرگرمی و تفریح مناسب و مشروعی داشته باشد .

زیادتر آنان است بنابراین خوب فکر کنید آیا آنانکه روح و جسم آنها را با تفریحات ناسالم میآزارند قصد خدمت دارند یا استثمار . ( مرد آخر بین مبارک بنده ای است ) . دوران جوانی روزگار پی‌ریزی اساس زندگی در تمام عمر است بنابراین با تفریحات نامناسب سند بدبختی آنها را در تمام زندگی امضاء نکنید . اوقات فراغت را طبق برنامه طوری بگذرانید که موجب لذت و نشاط زندگی شود .

بنظر من علاوه بر سرگرمی‌هایی که جنبه فعل‌پذیری دارد جوان باید قسمتی از وقت خود را به سرگرمی‌های فعال اختصاص دهد برای نوجوان و جوان ورزش و بازی نیروهای اضافی او را که سربار تن و جان است به مصرف کاری دلپذیر میرساند و ذهن را از مشغله‌های گران‌روزان پاکیزه مینماید و از این رو به تجدید قوا یاری میکند . جوانان باید از امکانات ورزشی که در اختیار دارند استفاده کنند . و پدران و مادران نیز میتوانند راهنمای خوبی باشند برای هدایت فرزندانشان به ورزش و بازی . مسافرت نوعی گریز از زندگی یکنواخت و امور جاری و معمول است . مطالعه باعث رشد فکر و روح میباشد و کتاب میتواند بهترین مونس جوان در ایام فراغت باشد .

متأسفانه هنوز کتابخوانی در کل جامعه جوان ما عمومیت پیدا نکرده تا شیرینی آنرا درک نمایند . خواندن و مطالعه یک احتیاج مبرم روحی و معنوی افراد و اجتماعات امروزی است . بنابراین اگر جوانان در مسیر استعداد‌های خود قسمتی از اوقات فراغتشان را صرف مطالعه نمایند بعد از مطالعه دو سه کتاب بدنمای دیگری راه پیدا خواهند کرد و زمان فراغت برایشان مطلوب جلوه گر خواهد شد . در انتخاب کتاب برای مطالعه، پدران و مادران و افراد بصیر و مطلع بایستی دخالت داشته باشید . فعالیت‌های ذوقی اعم از هنری و فرهنگی میتواند در برنامه فراغت جوان منظور شود .

یکی از مسائلی که حتماً باید بآن توجه شود شرکت جوانان در برنامه‌های مکتبی اسلام است باید این کلاسها در سطح گسترده‌ای باشد و جوان و نوجوان بیاموزد ، اندیشه نماید ، بحث کند و نتیجه‌گیری نماید .

انتخاب دوست خوب میتواند در تنظیم برنامه فراغت به جوان کمک کند . انسان تنها خوشبخت نیست . اما تجربه ثابت کرده که هرگاه اساس رفاقت روی سود شخصی استوار شده باشد بزودی متلاشی

# اعتقاد

## در نوجوانان پسران

بقیه از صفحه ۲۱

۴- محبت هر چه بیشتر والدین و نزدیکان افراد معنادار به آنها در حین معالجه و پس از آن که میتواند آنها را دوباره به آغوش گرم بازگرداند و مواظبت هر چه بیشتر همراه با دادن اعتماد بنفس به آنها پس از پایان معالجه از طرف وابستگان و والدین .

۵- داشتن روابط هر چه صمیمی تر با معنادین معالجه شده از طرف دوستان واقعی آنها مانند برادر و خواهر و معلمان و خلاصه افراد ذریبط .

به امید روزی که این هدیه نایاب امپریالیسم را با همت و عزم امروز معنادینمان و جوانان سلامت ورشید فردایمان بخاک بسپاریم .



شده و تبدیل به دشمنی میگردد . در دوستیها باید هرگز ب فکر سود شخصی نباشیم . جوان وقتی میتواند در اجتماع آبرومندانه زندگی کند و به گرفتاریهای مختلف و حوادث بی شمار آلوده نشود که دوست یا دوستان مورد اعتمادی پیدا کند طبیعت جوان چون خمیر نرمی است که مستعد پذیرفتن هرگونه تاثیرات خارجی و گرفتن اخلاق و عادات اشخاصی که در اطراف وی هستند میباشد . بنابراین دوست خوب انسان را به خوشبختی میکشاند و خدای ناکرده دوستان منحرف بذری در فکر و اخلاق جوان میباشند که پس از روئیدن ریشه میدواند و باعث گمراهی جوان میگردد .

امیدوارم جوانان ما زندگی را با واقع بینی دریابند و از زمان فراغت خود بنحوی استفاده نمایند تا شادی و شادگامی آنها را منجر شود . و از نظر جسم و روح همیشه قوی و شکست ناپذیر باشند . و مصداق فرموده پیشوای گرامی حضرت امام محمد تقی (ع) نگردند که فرمود :

" ان الخاسرین الذین خسرو انفسهم  
زیانکاران کسانی هستند که خود بزبان  
خویشتن اقدام میکنند .

