

الگوی تجویزی گذران اوقات فراغت

عبادت

از نگاه قرآن کریم عبادت و بندگی خداوند، هدف اصلی آفرینش انسان است: «**وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ**». بنابراین انسانی که می‌خواهد طبق فلسفه وجودی خود حرکت کند، باید همه اوقاتش به عبادت خدا مشغول باشد. البته بندگی و عبادت لزوماً به معنای عبادت‌های مرسوم و شناخته‌شده فقهی نیست. انسان حتی می‌تواند خوردن، خوابیدن و تفریحات خود را عبادت الهی بداند؛ مشروط به آنکه به انگیزه الهی و برای وصول به مقام قرب انجام گیرند. در عین حال، انجام عبادت‌های ویژه، مثل نمازهای مستحبی، خواندن اذکار و دعاهای ویژه، روزه گرفتن مستحبی، تمرکز و توجه بیشتر به آیات قرآنی و امثال آن، می‌تواند یکی از شایسته‌ترین کارها در اوقات فراغت باشد.

امام علی(ع) در دعایی از خدای متعال چنین می‌خواهد: «**اللَّهُمَّ فَرِّغْنِي لِمَا خَلَقْتَنِي لَهُ؛** خداوندا!

برای دستیابی به آنچه مرا برایش آفریده‌ای، فراغتی به من عطا کن.»

تفکر

برتری انسان بر حیوان در به‌کارگیری قوه عاقله اوست. در قرآن مجید، بیش از صد آیه به اندیشیدن در کارها و پدیده‌ها اشاره دارد؛ مانند: «**كَذَلِكَ بَيِّنَ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ**». در اسلام بر اندیشه، تأکید فراوان شده است. مفهوم عبادت به زیاد نماز گزاردن و یا بسیار روزه گرفتن تعریف نشده است؛ بلکه در دایره تفکر در امر خداوند معرفی شده است؛ امام رضا(ع) می‌فرماید: «لیست العبادة بكثره الصلوة و الصيام و انما العبادة كثرة التفكير في امر الله»، یعنی عبادت آن نیست که انسان، نماز و روزه بسیار بجا آورد؛ بلکه عبادت، اندیشیدن بسیار درباره امور الهی است. اوقات فراغت می‌تواند بهترین زمان برای اندیشیدن در خلقت الهی باشد.

ارزش تفکر، آنجا بیشتر مشخص می‌شود که



دیدار با خویشان

یکی دیگر از بهترین و ارزشمندترین راه‌های گذران اوقات فراغت، دید و بازدید از خویشاوندان و دوستان است. اسلام برای حفظ و تقویت بنیان‌های اجتماعی و روابط خویشاوندی، تأکید زیادی بر صلح رحم و ارتباط با اقوام دارد. برکات مادی و معنوی فراوانی برای آن برشمرده است. به طور طبیعی در زمان کار و فعالیت‌های شغلی و روزانه، فرصت و امکانی برای انجام این وظیفه دینی و انسانی نیست. به همین دلیل، مناسب‌ترین اوقات برای انجام چنین کاری، اوقات فراغت است. در اینجا به ذکر چند روایت از میان صدها آیه و روایت در این باره اکتفا می‌کنیم:

دیندار اشاره دارند و از ساعت حسابرسی در کنار ساعت مناجات و ساعات مخصوص لذت‌های حلال، یاد شده است: **«إِنَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثَ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يَنْجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ»**

امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: هر مسلمانی دست کم باید یک روز در هفته، خود را از کارهای روزمره فارغ کند و به مسائل تربیتی و دینی خود توجه ویژه کرده، مسائل دینی خود را پی‌گیری و ابهامات خود را رفع کند:

«أَفِ لِلرَّجُلِ الْمُسْلِمِ لَا يَفْرُغُ نَفْسَهُ فِي الْأُسْبُوعِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ لِأَمْرِ دِينِهِ فَيَسْأَلُ عَنْهُ؛ اف بر مسلمانی که برای کار دین خویش و پرسش درباره آن، دست کم [روز جمعه هر هفته، خود را از آکارهای دیگر] فارغ نمی‌سازد.»

انس با خانواده

منزل انسان، یکی از مهم‌ترین و نخستین مکان‌های گذران اوقات فراغت است. خانه در جوامع صنعتی، بیشتر شبیه خوابگاهی است که مورد استفاده مشترک اعضای خانواده قرار می‌گیرد؛ اما در جوامع

شرقی، به‌ویژه ایران - که به سنن کهن و احکام اسلام پای‌بندند - هنوز نقش‌های متنوعی دارد. منزل از جهات مختلفی، به‌ویژه برای کودکان، نوجوانان و جوانان، بهترین مکان برای گذران اوقات فراغت محسوب می‌شود. وجود آرامش، احساس امنیت، نظارت بیشتر، جلوگیری از بروز انحرافات اجتماعی، تبادل نظر، تعامل، همکاری، انتقال تجربیات و... از جمله مزایای محیط خانه است.

انسان با کمک این ابزار، تدبیر زندگی خود را در دست گیرد. اساساً انتخاب‌های صحیح در زندگی، هنگامی برای انسان نتیجه‌بخش است که پشتوانه آن، تفکر و تدبیر باشد.

یکی از شایسته‌ترین کارهایی که می‌توانیم با فراغ ببال بیشتری در اوقات فراغت انجام دهیم، حسابرسی اعمال روزانه یا اعمال گذشته است. گاهی انسان، چنان درگیر فعالیت‌های شغلی و کارهای روزمره خود می‌شود که هدف اصلی زندگی را فراموش می‌کند؛ حتی ممکن است روزها بگذرد و سؤالات اساسی حیات انسانی برای او مطرح نشود؛ چه رسد به اینکه نوع مواجهه خود با آنها را تحلیل کند: سؤالاتی از این قبیل که از کجا آمده‌ام؟ برای چه آمده‌ام؟ چرا آمده‌ام؟ به کجا می‌روم؟ چگونه باید این راه را طی کنیم؟ نیازها و توشه این راه چیست؟ همراهان این راه کیست‌اند؟ راه‌زنان این راه چه کسانی و کجايند؟ و امثال آن. اوقات فراغت، بهترین زمانی است که هر کسی می‌تواند بخشی از آن را برای تأمل درباره این پرسش‌ها اختصاص دهد؛ امام

علی (ع) در این باره می‌فرماید:

«مَا أَحَقُّ لِلْإِنْسَانِ أَنْ تَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ لَا يَشْغَلُهُ شَاغِلٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ، فَيَنْظُرُ فِيمَا أَكْتَسَبَ لَهَا وَعَلَيْهَا فِي لَيْلِهَا وَ نَهَارِهَا؛ چقدر شایسته است

انسان، زمانی در اختیار داشته

باشد که از مشغولیت‌های

زندگی، چیزی او را سرگرم نسازد:

ساعتی که از خودش حسابرسی کند

و درباره آنچه در شبانه‌روز برای خود به

دست آورده و یا از کف داده است، بیندیشد.»

همچنین در حدیث دیگری به تقسیم اوقات فرد

چقدر

شایسته است انسان،

زمانی در اختیار داشته باشد

که از مشغولیت‌های زندگی، چیزی

او را سرگرم نسازد: ساعتی که از

خودش حسابرسی کند و درباره آنچه

در شبانه‌روز برای خود به دست

آورده و یا از کف داده است،

بیندیشد.»



امام علی (ع) می‌فرماید:

«إِنَّ لِأَهْلِ الدِّينِ عَلَامَاتٍ يُعْرَفُونَ بِهَا صِدْقَ الْحَدِيثِ وَ آدَاءَ الْأَمَانِيَةِ وَ وَفَاءَ بِالْعَهْدِ وَ صَلَاةَ الْأَرْحَامِ وَ...»
دینداران شاخصه‌هایی دارند که با آنها می‌شود آنان را شناخت: راستگویی، امانت‌داری، وفاداری، ارتباط با خویشاوندان و...»

امام باقر (ع) می‌فرماید:

«صَلَاةَ الْأَرْحَامِ تَزَكِّي الْأَعْمَالَ وَ تَنْمِي الْأَمْوَالَ وَ تَدْفَعُ الْبَلْوَى وَ تَبْسِرُ الْحِسَابَ وَ تُنَسِّي فِي الْأَجْلِ»
ارتباط با خویشاوندان، سبب پاک‌سازی اعمال، رشد اموال، دفع بلاها، حسابرسی آسان و طول عمر می‌شود.

امام جعفر صادق (ع) می‌فرماید:

«صَلَاةَ الْأَرْحَامِ تُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ تُسَمِّحُ الْكُفَّ وَ تُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ تَزِيدُ فِي الرِّزْقِ وَ تُنَسِّي فِي الْأَجْلِ»
ارتباط با خویشاوندان، اخلاقی نیکو، دست و دلی باز، جانی پاکیزه، رزقی فراوان و عمری طولانی را به ارمغان می‌آورد.

دیدار دوستان

دوست مؤمن به منزله پناهگاه آدمی است. به تعبیر امام صادق (ع) برای هر چیزی تکیه‌گاهی است که به وسیله آن، استراحت فراهم می‌شود؛ برای یک مؤمن، تکیه‌گاه و وسیله استراحت، دوست مؤمن اوست. نکته مهم در اهمیت انتخاب دوست، این است که باید اوقات فراغت انسان با دوستانی شایسته و مایه آبروی و عزت انسان، سپری شود؛ زیرا به فرموده پیامبر (ص) تنهایی از همنشین بد، بهتر است.

همیاری

اوقات فراغت، فرصتی برای برآوردن نیازهای مؤمنان است. قرآن کریم می‌فرماید: «تعاونوا علی

البر و التقوی»

شاید بسیاری از مردم، خیر را در این بدانند که در ایام فراغت، به دور از مشغولیت‌های افراد گوناگون به استراحت بپردازند؛ اما بسیاری هم با فراگیری از تعالیم مکتب وحی با برآوردن نیازهای دیگران، نه تنها خسته نمی‌شوند؛ بلکه برای ادامه کار، انرژی گرفته و شادمان از کار صورت گرفته، توشه‌ای را برای سرانجام خود فراهم می‌سازد. به فرموده رسول خدا (ص) هنگامی که خدا برای بنده‌ای اراده نیکی کند، نیازهای مردم را در دست او قرار می‌دهد. اهل بیت (ع) افرادی را که نیازهای مردم را باعث اذیت خود می‌دانند، نگوئیم می‌کنند.

در حدیثی آمده است: «إن حوائج الناس اليكم من نعم الله عليكم، فلا تملوا التعم فتتحول الي غيركم.»

کتابخوانی

کتاب، وسیله خوبی برای گذران بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است. وجود کتابخانه‌ها عامل مؤثری در جلب جوانان به مطالعه کتاب خواهد بود و داشتن امکانات مطالعه، دریچه‌ای به سوی دنیای شگفت‌انگیز علم و معرفت، و راهی بسیار ساده و عملی برای پرورش استعدادها و خدادادی است؛ چه نیکو است اگر بتوانیم مطالعه را در نوجوانان و جوانان به صورت عادت درآوریم؛

زیرا در آن صورت، ارتباط آنها با جهان دانش، مشکل نخواهد بود و بدون هیچ زحمتی خواهند توانست، ضمن استفاده بهینه از اوقات فراغت، از راه مطالعه، میزان درک و اندیشه خود را به جهان هستی رشد دهند.

متولیان توسعه فرهنگی، برنامه‌ریزی دقیق برای اوقات فراغت را مناسب‌ترین شرایط برای ارتقای فرهنگ عمومی معرفی می‌کنند. از این منظر، رابطه معکوسی بین افزایش بهره‌کاری با رشد فرهنگ کتابخوانی در جامعه وجود دارد. یکی از جلوه‌های تعلیم و تعلم، سرگرمی با کتاب‌های مفید است. اوقات فراغت، فرصتی است تا با مطالعه به آگاهی‌ها و تجربیات زندگی بیفزاییم.

مطالعه روزنامه‌ها

اخبار و رویدادهای مختلف ایران و جهان از طریق روزنامه‌ها منتشر می‌شود؛ روزنامه‌ها، یکی از زمینه‌های گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است. این‌گونه رسانه‌ها می‌توانند نقش مهمی در اطلاع‌رسانی، تنویر افکار عمومی داشته باشند.

مسافرت و گردشگری

یکی از بهترین و سودبخش‌ترین راه‌های گذران فراغت که مورد تأکید ویژه اسلام نیز هست، مسافرت است. آیات متعددی در قرآن کریم، مردم را به سیر و سفر در سراسر زمین، دیدن مظاهر الهی و مشاهده سرنوشت دشمنان دین، تکذیب‌کنندگان پیامبران، مجرمان و گناهکاران دعوت می‌کنند. قرآن کریم گردشگری در زمین را سبب فهم و درک بهتر حقایق هستی می‌داند. مسافرت و دیدن آثار باستانی و نشانه‌های بر جای مانده از گذشتگان را سبب عبرت‌گیری و



بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ؛ آیا آنان در زمین سیر نکردند تا دل‌هایی داشته باشند که (حقیقت را) با آن درک کنند؛ یا گوش‌هایی که با آن (ندای حق را) بشنوند؟! زیرا (بسیار می‌شود که) چشم‌های ظاهر، نابینا نمی‌شود؛ بلکه دل‌هایی که در سینه‌هاست کور می‌شود.»

«قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ؛ بگو: در زمین، سیر کنید و ببینید سرانجام مجرمان چگونه بود؟!»

«قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يَنْشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ بگو: در زمین بگردید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده است؟ سپس خداوند (به همین گونه) جهان آخرت را ایجاد می‌کند؛ به یقین خدا بر هر چیزی تواناست.»

«أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ كَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَأَثَارُوا الْأَرْضِ وَعَمَرُوهَا أَكْثَرَ مِمَّا عَمَرُوهَا وَجَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا كَانَ اللَّهُ لِيَظْلِمَهُمْ وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ؛ آیا در زمین، گردش نکردند تا ببینند عاقبت کسانی که قبل از آنان بودند چگونه بود؟! آنها نیرومندتر از اینان بودند، و زمین را (برای زراعت و آبادی) دگرگون ساختند و بیش از اینان، آن را آباد کردند، و پیامبرانشان با دلایل روشن به سراغشان آمدند (اما آنها انکار کردند و کیفر خود را دیدند)؛ خداوند هرگز به آنان ستم نکرد؛ ولی خودشان به خویش‌تن ستم می‌کردند.»

پیامبر اکرم (ص) نیز در حدیثی سفر را سبب سلامتی جسمی و بهره‌مندی اقتصادی می‌داند

تفکر بیشتر در سرنوشت خود می‌داند. در اینجا برخی از آیات مربوطه را ذکر می‌کنیم:

«قَدْ خَلَتْ مِن قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ؛ بیش از شما، سنت‌ها (و مجازات‌های الهی بر طبق اعمال امت‌ها) وجود داشت، پس در روی زمین، گردش کنید و ببینید سرانجام تکذیب‌کنندگان (آیات الهی) چگونه بوده است؟»

«أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ



راه‌اندازی شبکه‌های مختلف تلویزیون در ارتباط با جوانان در سال‌های اخیر، تجربه بسیار موفق بوده است.

«تلویزیون به عنوان آموزگاری تأثیرگذار، رفتار انسان‌ها را از طریق تجربه شخصیت‌هایی که به نمایش می‌گذارند شکل می‌دهد. طبق یافته‌های روان‌شناسان، مشارکت نوجوانان با تلویزیون، هنگام تماشای آن رخ می‌دهد و نوجوان با شخصیت‌های تلویزیونی همانندسازی می‌کنند.»

تماشای برنامه‌های تلویزیونی می‌تواند آسیب‌های فراوانی داشته باشد؛ به‌ویژه امروزه که بیشتر این برنامه‌ها همراه با پرخاشگری و خشونت است، می‌تواند تأثیر بسزایی بر شخصیت و رفتار تماشاگران، مخصوصاً کودکان و نوجوانان داشته باشد. اگر برنامه‌های تلویزیونی را آسیب‌شناسی کنیم، شواهد زیادی که بیانگر تأثیرات منفی برنامه‌های خشونت‌بار تلویزیونی است، مشاهده خواهیم کرد:

در یک بررسی طولی، که عادات تماشای تلویزیون را طی یک دوره ده ساله پی‌گیری می‌کرد، کنترل شد. در این پژوهش، بیش از ۸۰۰ کودک در سنین ۸ تا ۹ سالگی بررسی شدند. پژوهشگران درباره هر کودک، اطلاعاتی درباره مدت تماشای تلویزیون و نوع برنامه‌های مشاهده شده، برخی ویژگی‌های خانواده و میزان پرخاشگری کودک از نظر هم‌کلاسی‌هایش گردآوری کردند.



تفریحات سالم ورزشی

در مکتب اسلام، شنا و تیراندازی از جمله تفریحات سالم و وظایف پدر و مادر معرفی شده است. رسول خدا(ص) می‌فرماید: به فرزندان‌تان شنا و تیراندازی بیاموزید. همچنین فرمود: شنا کردن بهترین سرگرمی مؤمن است. در روایات بسیاری به اهمیت این دو - که امروز از جمله ورزش‌ها یاد می‌شود - تأکید شده است. فعالیت‌های ورزشی، ضمن تقویت قوای جسمانی به افزایش روحیه در سطح جامعه و ایجاد حس مشارکت در فرد می‌انجامد.

تماشای تلویزیون

تلویزیون نیز یکی از وسایل ارتباط جمعی و بنا بر عقاید بسیاری، پربازدیدترین ابزار فرهنگی است که نقش فراوانی در ایجاد ارتباط با مردم و گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان دارد و می‌تواند نقش مهم و روزافزونی را در انتقال فرهنگ و کمک به آموزش و پرورش آنان ایفا کند. در این زمینه، توجه به ویژگی‌های دوران جوانی و همساز کردن برنامه‌های تلویزیونی با روحیات، طرز تفکر و علایق جوانان، امری است که باید به آن همت گماشت که در این ارتباط،

و می‌فرماید: «سَافِرُوا تَصِحُّوا سَافِرُوا تَغْنَمُوا». همچنین فرمود: «به مسافرت بروید؛ زیرا بهره‌مادی برایتان نداشته باشد به تجربه و عقلتان می‌افزاید.»

در دیوان اشعار منسوب به امام علی(ع) درباره اهمیت سفر چنین آمده است:

تَعَرَّبَ عَنِ الْأُوطَانِ فِي طَلَبِ الْعَلَى
وَ سَافَرَ فِي الْأَسْفَارِ خَمْسَ فَوَائِدَ
تَفَرَّجَ هَمٌّ وَ آكْتَسَابَ مَعِيشَةَ
وَ عِلْمٌ وَ آدَابٌ وَ صُخْبَةٌ مَاجِدَ

در طلب بزرگی از وطن خارج شو؛ مسافرت کن؛ زیرا در مسافرت پنج فایده است: فراموشی غصه‌ها، بهره اقتصادی، کسب دانش، ادب‌آموزی و همراهی با انسان‌های بزرگ.

رفتن به پارک یکی دیگر از فعالیت‌های گذران اوقات فراغت، حضور در پارک‌های شهری است. این کار، با عنایت به آرامش روحی حاصل از آن، اهمیت بسزایی دارد. «۴۲ درصد نوجوانان جامعه مورد بررسی اظهار کرده‌اند که بخشی از اوقات فراغت خود را با رفتن به پارک

می‌گذرانند. این نسبت در بین مردان ۴۷ درصد و زنان ۳۶ درصد بوده است.»

بنابراین، جوانان علاقه‌مندند که قسمتی از وقت خود را در آن محیط‌ها بگذرانند. دنیس گیور که مطالعات زیادی در زمینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان انجام داده است، می‌گوید: «اوقات فراغت فرصتی به فرد می‌دهد تا انرژی خود را آزاد کند و به خلاقیت و خودشکوفایی نایل شود.»

تلویزیون به عنوان آموزگاری تأثیرگذار، رفتار انسان‌ها را از طریق تجربه شخصیت‌هایی که به نمایش می‌گذارند شکل می‌دهد. طبق یافته‌های روان‌شناسان، مشارکت نوجوانان با تلویزیون، هنگام تماشای آن رخ می‌دهد و نوجوان با شخصیت‌های تلویزیونی همانندسازی می‌کند.



یکی از یافته‌های اصلی، این بود: کسانی که برنامه‌های پر خشونت را ترجیح می‌دادند، در روابط فردی خود خشونت بیشتری نشان می‌دادند. ده سال بعد، با بیش از ۴۰۰ نفر از همان افراد در سن ۱۸ تا ۱۹ سالگی درباره برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه‌شان مصاحبه به عمل آمد و آزمونی به آنان داده شد که گرایش آنان را به بزهکاری اندازه‌گیری می‌کرد. نتیجه نشان داد که بین تماشای زیاد برنامه‌های خشونت‌بار تلویزیون در ۹ سالگی و میزان پرخاشگری در ۱۹ سالگی، همبستگی مثبتی وجود دارد.

گوش دادن به رادیو

رادیو یکی از رسانه‌های مفید و مؤثری است که می‌تواند نقش فوق‌العاده‌ای در انتقال دانش، اخبار، پیام‌ها و موضوعات مختلف به نوجوانان و جوانان ایفا کند. رادیو با تهیه برنامه‌های مورد علاقه و مخصوص نوجوانان و جوانان و طرح نظریات و پاسخ به سؤالات می‌تواند توجه آنها را به خود جلب کند. تنوع برنامه‌ها با در نظر گرفتن ویژگی‌های قشر جوان و ایجاد رقابت‌های سازنده می‌تواند آنان را به سوی

گوش دادن

به رادیو، اوقات فراغت

حدود ۲۷ درصد از نوجوانان و

۳۶ درصد از جوانان را دربرمی‌گیرد.

وجود شبکه‌های مختلف رادیویی که

با برنامه‌های ورزشی، خانوادگی، علمی

و آموزشی تهیه می‌شوند از راه‌های

مناسب و بهینه برای گذران

اوقات فراغت است.

خود جلب کند.

گوش دادن به رادیو، اوقات

فراغت حدود ۲۷ درصد

از نوجوانان و ۳۶ درصد از

جوانان را دربرمی‌گیرد.

وجود شبکه‌های مختلف

رادیویی که با برنامه‌های

ورزشی، خانوادگی، علمی و

آموزشی تهیه می‌شوند از راه‌های

مناسب و بهینه برای گذران اوقات

فراغت است.

یکی از ویژگی‌های رادیو، سهولت دسترسی به آن

هنری و یا حتی از تهیه و تکمیل یا تعمیر وسایل مورد نیاز زندگی با کوشش شخص به انسان دست می‌دهد، در اصل، نوعی تغذیه روان و تقویت استعدادها و نهفته‌های انسانی را به همراه دارد و به سبب همین انگیزه درونی، مشغول شدن به این گونه فعالیت‌ها در اوقات فراغت، جنبه سازنده و آموزنده قوی دارد و تقویت و تالیف مهارت‌های دستی و نیرومندی هنری انسان را سبب می‌شود. «کاربرد نقاشی، قصه، داستان و نمایش در تشخیص مشکلات عاطفی و نابسامانی‌های روحی، خصوصاً در روان‌درمانی کودک و نوجوان مورد تأکید قرار دارد؛ زیرا هنر، شیوه‌ای مناسب در بیان غیرمستقیم است. در این شیوه، مشکلات و محدودیت‌ها راحت‌تر بیان می‌شود.» بنابراین، غنی‌سازی اوقات فراغت از طریق فعالیت‌های هنری، کاربردی فراوان دارد.

تحقق اهداف نادرست خود می‌باشند، لازم است که مکان‌های مناسب و هدایت و کنترل برنامه‌ها مد نظر قرار گیرد.

«بر پایه تحقیقات ۳۶ درصد از پاسخ‌گویان بعضی از اوقات فراغت خود را در منزل برای سرگرمی و تفریح از اینترنت استفاده می‌کنند؛ آمار چت در ایران، بسیار بالاست و گفته می‌شود ۸۰ درصد کاربران اینترنتی به این کار مشغول‌اند. کارهای تحقیقاتی اینترنتی در ایران، کمتر از ۵ درصد است؛ در حالی که در کشورهای اروپایی پیشرفته، این آمار بالای ۸۰ درصد است. بازی‌های رایانه‌ای نیز آمار بسیار بالایی را در میان نوجوانان به خود اختصاص داده است.»

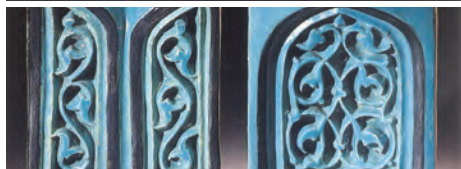
فعالیت‌های هنری

خلق و ایجاد، اصولاً لذت‌بخش و تحریک‌کننده ذوق انسان است. لذتی که از پدیدآمدن یک اثر

است. تقریباً همه خانواده‌ها از آن بهره‌مندند و به وسیله آن می‌توان به قشر وسیعی از مخاطبان، دست یافت و در گذراندن اوقات فراغت تعداد زیادی از نوجوانان و جوانان مؤثر واقع شد.

رایانه و اینترنت

امروزه رشد چشمگیر فناوری اطلاعات در سطح جهان باعث شده که در زمان کمی، بتوان از اطلاعات وسیع برخوردار شد. بنابراین رایانه و اینترنت اگر در جهت مطلوب و ارزش‌های اخلاقی قرار گیرد، یکی از بهترین گزینه‌ها برای گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان جامعه خواهد بود؛ از این‌رو استفاده بهینه از این منابع مورد توجه مربیان تربیتی است. البته اگر در جهت نامطلوب قرار گیرد، بیشترین ضربه را به جامعه وارد خواهد ساخت؛ از آن‌رو که دشمنان از طریق تهاجم فرهنگی و برنامه‌های نامناسب درصد



سینما

یکی دیگر از فعالیت‌ها برای صرف اوقات فراغت نوجوانان و جوانان، سینماست؛ به‌راستی که می‌توان آن را یک وسیله آموزشی بسیار مؤثر و یک معلم با ارزش اجتماعی دانست. نیروی مرموز و سحرآمیزی که در نمایش فیلم‌های سینمایی وجود دارد تا آنجاست که کودک خردسال تا مرد سالخورده را به سوی خود می‌کشاند؛ از این رو می‌توان سینما را یکی از پیشرفته‌ترین وسایل تعلیم و تربیت معرفی کرد که می‌تواند در استفاده بهینه از اوقات فراغت نوجوانان و جوانان مؤثر باشد. البته در آسیب‌شناسی سینما به این نکته مهم باید توجه داشت که سینما به اغراق‌گویی در ارزش‌ها و تحریک احساسات جوانی و ماجراهای شادی‌بخش یا جنایی پرداخته است که تمام این تغییرات سبب می‌شود والدین، رفتارهای



جوانان را نپذیرند که سرانجام به ستیزه بین آنها منجر می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که تماشای فیلم‌های سینمایی تأثیر عمیقی بر منش و شخصیت بینندگان فیلم دارد؛ به‌ویژه اینکه

بیشتر فیلم‌های سینمایی با خشونت همراه است که می‌تواند پرخاشگری در روابط شخصی افراد را افزایش دهد. تأثیر این فیلم بر کودکان و جوانان به‌مراتب بیشتر است. تماشای خشونت در فیلم‌های سینمایی می‌تواند رفتار پرخاشگرانه را از چند طریق برانگیزد:

۱. تعلیم شیوه‌های پرخاشگرانه رفتار:

در گزارش‌ها به مواردی از کودکان و نوجوانان برمی‌خوریم که عمل خشونت‌آمیزی را که قبلاً در فیلم دیده‌اند، عیناً انجام داده‌اند.

۲. افزایش برانگیختگی: هنگام تماشای برنامه‌های خشونت‌آمیز در مقایسه با برنامه‌های دیگر، افزایشی در برانگیختگی هیجانی دیده می‌شود که احتمال رفتار پرخاشگرانه را می‌افزاید.

۳. کاهش حساسیت درباره پرخاشگری:

تماشای برنامه‌های خشونت سبب برانگیختگی هیجانی می‌شود؛ اما با تکرار آن، از شدت واکنش‌های فیزیولوژیکی کاسته می‌شود. ممکن است کندی هیجانی حاصل از تماشای ممتد فیلم‌های خشونت‌آمیز، بر قدرت احساس همدردی با رنج افراد در زندگی واقعی اثر بگذارد و از آمادگی ما برای کمک به آنان بکاهد.

۴. کاهش قید و بندهای رفتار پرخاشگرانه:

بررسی‌ها نشان می‌دهد، تماشای فرد دیگری که رفتار پرخاشگرانه دارد، این قیود را سست می‌کند. وقتی می‌بینیم دیگران پرخاش می‌کنند و این عمل، آثار نامطلوبی هم در پی ندارد، بیشتر مایل می‌شویم خصومت خود را ظاهر

سازیم.

۵. تحریف نظرات مربوط

به حل اختلافات: برده سینما، اغلب اوقات، اختلاف‌های شخصی با پرخاش بدنی حل می‌شود. دیدن اینکه افراد خوب با توسل به خشونت بر افراد بد پیروز می‌شوند، نه تنها چنین رفتارهایی را در نظر ما قابل پذیرش می‌سازد؛ بلکه از لحاظ اخلاقی نیز به آنها

وجه می‌بخشد.

شرکت در برنامه‌های کانون‌های فرهنگی و تربیتی

یکی دیگر از برنامه‌های گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در فصل تابستان، کانون‌های فرهنگی و تربیتی است. عمده کار آنها را فعالیت‌های هنری، آموزشی، ورزشی، کلاس‌های قرآن، اردوهای مختلف، کلاس‌های تقویتی و... تشکیل می‌دهد و چون این مراکز زیر نظر وزارت آموزش و پرورش اداره می‌شوند و گردانندگان آن مربیان و معلمان می‌باشند، می‌توان آنها را مراکز مطمئن تری برای گذران اوقات فراغت سودمند، یاد کرد.

عده‌ای از صاحب‌نظران معتقدند که فعالیت‌های اوقات فراغت در نهایت، سبب رشد و توسعه فرهنگی در جامعه خواهد شد و بر اثر فعالیت‌های سالم، از جمله شرکت در اردوهای جمعی، نه تنها

فعالیت‌های اوقات فراغت در نهایت، سبب رشد و توسعه فرهنگی در جامعه خواهد شد و بر اثر فعالیت‌های سالم، از جمله شرکت در اردوهای جمعی، نه تنها از فرصت‌های بیکاری و بعضاً بزه‌کاری اجتماعی کاسته می‌شود؛ بلکه اشاعه فرهنگ عمومی و توسعه فرهنگی و نشاط و سرزندگی در جامعه، افزایش خواهد یافت.

از فرصت‌های بیکاری و بعضاً بزهکاری اجتماعی کاسته می‌شود؛ بلکه اشاعه فرهنگ عمومی و توسعه فرهنگی و نشاط و سرزندگی در جامعه، افزایش خواهد یافت.

فعالیت‌های علمی فوق برنامه

کسب علوم مختلف، سن خاصی را می‌طلبد؛ از این رو شاید این بخش از راه‌کارها بیشتر برای جوانان، مفید باشد. با پیشرفت علم در روزگار ما، اوقات فراغت، فرصتی برای افراد هر جامعه، مخصوصاً جوانان است تا از آخرین دستاوردهای علمی، آگاهی یابند.

امام صادق(ع) با تأکید بر تلاش در جهت سهم و استفاده بهینه از دوران زندگی می‌فرماید: «لست احب ان اری الشاب منکم الا غادیا فی حالین اما عالماً او متعلماً فان لم یفعل فرط و ان فرط ضیع فان ضیع اثم و ان اثم سکن النار والذی بعث محمداً بالحق؛ سوگند به کسی که پیامبر(ص) را به حق برگزید! دوست ندارم جوانی از شما را مگر در یکی از این دو حالت ببینم: یا عالم و دانشمند باشد و یا متعلم و آموزنده. پس اگر در هیچ‌کدام از این دو حال نبود، کم‌کاری و کوتاهی کرده و در آن صورت، عمر خود را ضایع نموده، گناهکار است و نتیجه آن عذاب الهی خواهد بود.»

دیگر راه کارها

۱) ورزش در اولویت فعالیت‌های نوجوانان و جوانان برای استفاده از اوقات فراغت قرار دارد؛ از این رو باید ایجاد و توسعه مراکز مختلف ورزشی از قبیل باشگاه‌ها، میداين و سالن‌های ورزشی از طریق مبادی ذی‌ربط ورزشی صورت پذیرد. همچنین باید مسابقات و اردوهای مختلف ورزشی برای جذب هر چه بیشتر قشر جوان به ورزش، راه‌اندازی و امکان رقابت‌های سازنده بین آنها فراهم شود. در این زمینه راه‌اندازی تمامی رشته‌های ورزش در همه



شهرستان‌ها و برگزاری مسابقات مختلف بین آنها ضروری است.

۲) عده کثیری از نوجوانان و جوانان، به دلیل مشکلات اقتصادی، نمی‌توانند از امکانات محدودی که برای گذران اوقات فراغت آنان تدارک دیده می‌شود، استفاده کنند؛ از این رو شایسته است از طریق مراجع ذی‌صلاح، مساعدت‌های مناسبی به این منظور پیش‌بینی شود.

۳) همان‌گونه که اشاره شد، سکوت حاکم بر کتابخانه‌ها و کتاب‌های موجود در آنها می‌تواند نوجوانان و جوانان را به سمت خود بکشاند و از بهترین زمینه‌ها برای استفاده بهینه از اوقات فراغت آنان باشد. در این زمینه، پیشنهاد می‌شود اولاً: سالن‌های مطالعه کتاب‌ها گسترش یابد؛ ثانیاً: کتاب‌های تخصصی و جدید تمامی رشته‌های علمی، تهیه و در صورت نیاز به نوجوانان و جوانان تحویل داده شود.

۴) از آن رو که مشاهده کتاب‌های گوناگون و به‌ویژه کتاب‌های جدید، نوجوانان و جوانان را به خرید و مطالعه آنها ترغیب می‌کند، شایسته است که نمایشگاه‌های کتاب در تمامی فصول سال و در همه شهرستان‌ها برپا شود.

۵) با عنایت به نقش کانون‌های فرهنگی و

تربیتی در گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان، مسئولان باید برای گسترش فضای فرهنگی در کانون‌های فرهنگی و تربیتی اقدام لازم را انجام دهند. آنان باید با استفاده از مربیان متعهد و دلسوز به گسترش برنامه‌های مذهبی، ورزشی، هنری، آموزشی و اردوهای مختلف بپردازند.

۶) با توجه به کمبود فضاهای گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در سطح کشور، بهتر است علاوه بر فعالیت کانون‌های فرهنگی و تربیتی، مدارس و دانشگاه‌ها نیز پیش از شروع تعطیلات تابستانی، طرح و برنامه منطقی و عملی برای گذران این اوقات ارائه دهند. لازم است به همین منظور، مدارس و دانشگاه‌ها برای استفاده دانش‌آموزان و دانشجویان در تابستان دایر باشند تا آنها از امکاناتی نظیر زمین ورزش، کتابخانه، کارگاه و آزمایشگاه بهره‌مند شوند.

۷) هنر و فعالیت‌های مربوط به آن نیز از لحاظ گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان باید مورد توجه قرار گیرد و از آن رو که گسترش هنرهای مانند قالی‌بافی، خطاطی، نقاشی و مانند آن، علاوه بر غنابخشی به اوقات فراغت قشر جوان، از نظر مادی هم برای آنان و جامعه، دارای ارزش اقتصادی است. بر مسئولان امر است که برای انجام چنین فعالیت‌هایی، مراکزی را دایر و به آموزش نوجوانان و جوانان بپردازند و برای ترغیب هر چه بیشتر قشر جوان به این هنرها، هر از چند گاه مسابقاتی برگزار کنند.

۸) پایگاه‌های مقاومت بسیج، یکی از مطمئن‌ترین مکان‌ها برای گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است. همچنین با نگرش به موقعیت و وضعیت نظام اسلامی مان از لحاظ سیاسی، فرهنگی، نظامی و... لازم است که مسئولان، به برنامه‌های پایگاه مقاومت بسیج، عنایت بیشتری

مبذول دارند. شایسته است که مسئولان، با گسترش فعالیت‌های بسیج دانش‌آموزی و دانشجویی، کلاس‌های قرآن، احکام و سایر فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی را بیش از قبل تقویت کنند.

۹) فهرستی از سازمان‌های دارای توانایی برای غنی‌ساختن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در فصل تابستان، تهیه شود و همراه برنامه‌ها و نشانی سازمان‌ها در اختیار دانش‌آموزان و دانشجویان و شهرستان‌ها قرار گیرد.

۱۰) تشکیل اردوهای کار در زمینه‌های تولیدی اعم از صنعتی، کشاورزی و خدماتی، به گونه‌ای که مقرری مشخصی نیز برای نوجوانان و جوانان در نظر گرفته شود. این امر، باعث استفاده مطلوب از اوقات فراغت و نیز سبب رشد اجتماعی آنان می‌شود. همچنین، دانش‌آموزان و دانشجویانی که از طبقه متوسط به پایین باشند، می‌توانند ضمن کار در تابستان، هزینه تحصیل خود را نیز تأمین کنند.

۱۱) با توجه به اهمیت اوقات فراغت در سرنوشت نوجوانان و جوانان، باید خود آنان از اهمیت این امر و نحوه گذراندنش آگاه باشند. متولیان آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، صدا و سیما و مطبوعات باید درباره اهمیت و نحوه گذران بهینه آن به قشر جوان، آموزش‌های لازم را ارائه و به ایشان تفهیم کنند که مبدا اوقات فراغت را بیهوده بگذرانند. آنان باید بدانند که مقصود از گذران اوقات فراغت، فقط تفریح نیست و وقتی که یک فرد، فراغت زیادی داشت، دست کم باید قسمتی از آن را نیز برای یادگیری و شکوفایی خلاقیت به کار برد. آنان باید بیاموزند که زندگی خود را با تفریحات وقت‌گیر، بی‌ثمر و فسادانگیز تباه نسازند.

۱۲) سازمان‌های مختلفی در زمینه اوقات فراغت

دخیل‌اند؛ پس باید بین آنها در امر تدارک برنامه‌ریزی برای غنی‌ساختن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در مناطق مختلف، هماهنگی به عمل آید و تحقق یا تحقق نیافتن برنامه‌ها، ارزیابی شود و برای اصلاح برنامه‌ها اقدامات مناسب صورت پذیرد.

۱۳) از آن‌رو که پارک‌های شهری هم از اماکن مناسب برای گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان به شمار می‌روند، باید این مکان‌ها از زمینه‌های گرایش به انحرافات پاک‌سازی شوند؛ بدین منظور، حضور نیروهای متعهد آشنا به علوم رفتاری و آگاه به مسائل نوجوانان و جوانان برای اجرای فریضة امر به معروف و نهی از منکر ضروری است.

۱۴) با توجه به اینکه روزنامه‌ها و مجلات، بیشترین اطلاعات، اخبار و حوادث گوناگون روز جهان را گزارش می‌دهند؛ از این‌رو اگر با محتوای مناسب، چاپ و با قیمت مناسب‌تری توزیع شوند، می‌توانند از بهترین زمینه‌های برای گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان باشند.

۱۵) یکی از برنامه‌ها در اوقات فراغت قشر جوان، استفاده از صدا و سیماست؛ پس باید مسئولان آن، ضمن توسعه کمی و کیفی شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی به منظور جلب نظر نوجوانان و جوانان برنامه‌هایی را تهیه و پخش کنند که با ویژگی‌های سنی دوره نوجوانی و جوانی هماهنگی بیشتری داشته باشد.

۱۶) به منظور استقبال هر چه بیشتر نوجوانان و جوانان از برنامه‌هایی که مسئولان برای غنابخشی اوقات فراغت آنان طراحی می‌کنند، باید از نظرات مخاطبان هر شهرستان استفاده شود. عبارت‌اند از: توجه دولت و مسئولان و متولیان تعلیم و تربیت به ورزش نوجوانان و جوانان برای استفاده مطلوب

از اوقات فراغت، متناسب با ویژگی‌های جسمی و روانی آنان؛

ب. اهمیت و ارزش بیشتر دادن به فعالیت‌های هنری متناسب با استعدادها دانش‌آموزان و دانشجویان؛

ج. تقویت پایگاه‌های مقاومت بسیج برای غناسازی اوقات فراغت و هدایت نوجوانان و جوانان به سمت ارزش‌های اسلامی؛

د. رشد کمی و کیفی کتب، مجلات و... در زمینه مطالب علمی، متناسب با خصوصیات روانی نوجوانان و جوانان برای اشتغال آنان به مطالعه و کسب ارزش‌های اجتماعی؛

ه. توجه بیشتر رسانه‌های جمعی به مسأله نوجوانان و جوانان و برنامه‌های متنوع برای سرگرم کردن نوجوانان و جوانان.

پی‌نوشت:

۱. ذاریات/ ۵۶.
۲. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۴۸، شماره ۹۸۹.
۳. بقره/ ۲۴۲.
۴. تصنیف غر الحکم و درر الکلم، شماره ۴۷۴۹، ص ۲۳۶.
۵. نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۳۹۰.
۶. شیخ صدوق، خصال، ج ۲، ص ۳۹۳.
۷. الکافی، ج ۲، ص ۲۳۹.
۸. همان، ص ۱۵۰.
۹. همان، ص ۱۵۱.
۱۰. شیخ مفید، الاختصاص، ص ۳۰.
۱۱. مائده/ ۲.
۱۲. آل عمران/ ۱۳۷؛ همچنین ر.ک: انعام/ ۱۱ و ابراهیم/ ۳۶.
۱۳. حج/ ۴۶.
۱۴. نمل/ ۶۹؛ همچنین ر.ک: روم/ ۴۲.
۱۵. عنکبوت/ ۲۰.
۱۶. روم/ ۹؛ همچنین ر.ک: یوسف/ ۱۰۹؛ فاطر/ ۴۴؛ مؤمن/ ۲۱-۲۲ و ۸۲؛ محمد/ ۱۰.
۱۷. بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۲۱.
۱۸. دیوان امیر المؤمنین(ع)، حسین بن معین الدین میبیدی، تصحیح مصطفی زمانی، ص ۱۳۹.