

تأملی درباره اوقات فراغت آثار و پیامدها

محمد رضا احمدی

مقدمه

تابستان و تعطیلات سه ماهه مدارس و اوقات فراغت طولانی کودکان، نوجوانان و جوانان نه تنها مورد توجه اولیای خانه و مدرسه بوده و هست، بلکه در سطح کلان جامعه ذهن مسؤولین و دست‌اندرکاران اداره کشور را نیز پیوسته به خود مشغول کرده است، به طوری که از ماه‌ها قبل در تدارک و تهیه زمینه‌های لازم برای بهتر استفاده کردن از اوقات فراغت حدود ۲۰ میلیون دانش‌آموز می‌باشند.

موضوع اوقات فراغت از جمله مسائلی است که همیشه مورد بحث و بررسی صاحب نظران علوم تربیتی، روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و تمام افرادی که در حوزه تعلیم و تربیت خود را سهیم می‌دانند، بوده است. انسان در پرتو پیشرفت صنعت و تکنولوژی و پدید آمدن دستگاه‌ها و ابزار مختلف ماشینی روز به روز با اوقات خالی و فراغت بیش‌تری مواجه می‌شود؛ زیرا به جای آن‌که مثل گذشته، هفته‌ای ده‌ها ساعت صرف کارهای پر مشقت و طاقت‌فرسا کند، با بهره گرفتن از امکانات جدید و پرداختن به امور آسان‌تر و کوتاه‌تر - که در هفته به پنجاه ساعت هم نمی‌رسد - بهره‌ی بیش‌تر و مناسب‌تری از مواهب زندگی می‌برد. امروزه بیش‌تر جامعه‌شناسان و نیز اقتصاددانان بر این‌باور هستند که تحول و پیشرفت عصر جدید به سوی «تمدن فراغت» در حرکت است.

تعریف و مفهوم اوقات فراغت

فراغت در لغت به «آسودگی»، «آسایش»، «آسوده شدن از کار»، «آزاد بودن از کار روزانه» و هر گونه فرصت و مجال دیگر و نظایر آن معنی شده است. بنابراین اوقات فراغت در معنای لغوی به فواصل زمانی روزمره - که خارج از انجام اعمال حیاتی و ضروری انسان است - اطلاق می‌گردد که می‌تواند در جهت انجام امور دلخواه مورد استفاده قرار گیرد. اما صاحب نظران و دانشمندان علوم مختلف درباره معنای اصطلاحی آن به یک تعریف مشترکی دست پیدا نکرده‌اند، ولی می‌توان تعریف گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی را تعریف مناسبی تلقی کرد. این گروه اوقات فراغت را چنین تعریف کرده است:

«اوقات فراغت مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد کاملاً به رضایت خاطر یا برای استراحت یا برای تفریح یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و یا فراگیری غیر انتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد.»^(۱)

با این تعریف می‌توان نتیجه گرفت که اوقات فراغت فرصت مناسبی را در اختیار انسان می‌گذارد تا خستگی کار روزانه را از تن خویش بیرون کند و با انگیزه بهتر و یا بازیابی نیرو و آمادگی بیش‌تر، به فعالیت‌های خود ادامه دهد.

حضرت علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «فرح و شادمانی، باعث بهجت و انبساط روح و وجد و نشاط می‌شود.»^(۲)

اسلام و اهتمام به اوقات فراغت

در دین اسلام به مسأله «وقت» توجه زیادی شده، تا جایی که خداوند در قرآن به مفردات و اجزاء وقت و زمان از جمله به «شب»، «روز»، «فجر»، «صبح»، «نیم روز» و «عصر» قسم یاد کرده است.

قسم یاد کردن خداوند به یکی از این اجزاء و مفردات زمان، نشانه عظمت و اهمیت آن است؛ یعنی خداوند بدین وسیله می‌خواهد فوائد و آثار و اهمیت زمان را به انسان متذکر شود.

ائمه اطهار علیهم السلام نیز برای چگونگی گذراندن اوقات شبانه روز، دستورالعمل‌های خاصی ارائه فرموده‌اند؛ از جمله امام رضا علیه السلام در این باره می‌فرماید:

«سعی کنید اوقات خود را به ۴ بخش تقسیم کنید: ساعتی را برای مناجات و ارتباط با معبود قرار دهید، ساعتی را برای امرار معاش و کسب روزی اختصاص دهید و ساعتی را برای ارتباط و معاشرت با برادران و افراد مورد اعتماد و وثوق خود صرف کنید. [یعنی کسانی که کژی‌ها و عیوبتان را به شما تذکر می‌دهند و در باطن به شما علاقه‌مند هستند] و ساعتی را نیز برای لذت بردن از امور حلال و غیر حرام خالی نگه دارید [گذران اوقات فراغت]. در پرتو وجود بخش چهارم از اوقات است که می‌توانید به ۳ بخش دیگر ساعات زندگی نایل آید و بهره لازم را ببرید.»^(۳)

گفتار و سخن امام هشتم علیه السلام حکایت از این دارد که رهبران دین و ائمه معصومین علیهم السلام به مسأله اوقات فراغت انسان اهمیت زیادی داده‌اند؛ تا جایی که امکان بهره‌برداری کامل و مناسب از ۳ بخش دیگر زندگی و توجه به امر معاد و معاش را نیز مشروط به اختصاص دادن ساعتی از زمان به بهره‌مندی لذاذ مشرّع و مواهب مادی خدادادی دانسته‌اند. بنابراین پرداختن به استراحت و آسایش و لذت بردن از مواهب طبیعی در اوقات فراغت، از جمله نیازهای طبیعی و فطری انسان است.

اوقات فراغت از منظر روان‌شناسی

برنامه‌ریزی صحیح در زمینه اوقات و بهره‌گیری مناسب از آن می‌تواند اثرات مثبت فراوانی در زندگی انسان بر جای گذارد. در زیر به برخی از این اثرات اشاره می‌کنیم:

۱- اوقات فراغت و خلاقیت: تحقیقات انجام شده در زمینه ویژگی‌های افراد خلاق نشان می‌دهد که آنان علاوه بر این که از هوش سرشار و صراحت و انعطاف‌پذیری بالایی برخوردار هستند، از اوقات فراغت خود حداکثر بهره را گرفته و با آزاداندیشی و تفکر خلاق خود، مسائل مختلف را بررسی می‌کنند و در این فرصت‌های آزاد به راه حل‌های نو دست می‌یابند؛ زیرا وجود فشار زمان یا فشار وقت در غیر ایام فراغت و در زندگی روزمره، زمینه‌ساز تنش و اضطراب بوده و وجود اضطراب شدید نیز یکی از آفات تفکر خلاق است. علاوه بر این تحقیقات و مطالعات انجام شده حاکی از آن است که اوقات فراغت همواره بستر مناسبی برای خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها بوده است؛ زیرا انسان در اوقات فراغت می‌تواند با طیب خاطر و آزادانه اندیشه کند و در حل مسائلی که در حوزه شناختی او مطرح است از تفکر خلاق خود بهره بگیرد.

۲- اوقات فراغت و بهداشت روانی: وجود اوقات فراغت در طول زندگی می‌تواند نقش مؤثری در سلامت و بهداشت روانی افراد داشته باشد. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری یا عملی افراد، خستگی جسمی و ذهنی انسان را به دنبال دارد به گونه‌ای که فرد به تدریج نشاط و شادابی خود را از دست می‌دهد.

فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره باعث افزایش اضطراب و فشار روانی شده، زمینه اختلال در قوای حسی و ادراکی را فراهم می‌کند. در طول سال تحصیلی نیز هرگز نباید شاگردان را به مطالعه مستمر و بی‌وقفه مجبور کرد و مانع از استفاده آن‌ها از رنگ‌های تفریح و استراحت و بهره‌گیری از اوقات فراغت شد؛ زیرا فشار ذهنی و روانی ناشی از فعالیت‌ها و مشغله‌های مستمر نه تنها موجب ایجاد اختلال در بهداشت روانی فرد می‌شود، بلکه قدرت فراگیری، ادراک مطالب و نگهداری ذهنی را به حداقل می‌رساند.



۳- اوقات فراغت و اصلاح رفتار: کثرت و استمرار فعالیت‌های ذهنی و درسی و یا عملی در زندگی روزمره بدون بهره‌گیری از فرصت‌های آزاد ممکن است به تدریج موجب پدیدار شدن بعضی از عادات یا رفتارهای نامطلوب در انسان شود. این مسأله در بین دانش‌آموزان مدارس به ویژه در مقطع راهنمایی و متوسطه به دلیل تراکم و فشردگی برنامه‌های درسی بیش‌تر قابل ملاحظه است. باید توجه داشت که انحرافات اخلاقی و رفتاری به صورت ناگهانی ظاهر نمی‌شود، بلکه به تدریج پدیدار می‌گردد. بنابراین از اوقات فراغت می‌توان به عنوان مناسب‌ترین زمینه برای اصلاح بسیاری از اختلالات رفتاری پرخاشگری، افسردگی، کم‌رویی و... بهره گرفت.

۴- اوقات فراغت و بهره‌گیری از توان و استعداد دانش‌آموزان: به طور متوسط دانش‌آموزان روزانه بیش از ۳ ساعت و در ایام تعطیلی در حدود ۱۰ ساعت وقت فراغت دارند که باید به نحوی گذرانده شود.^(۴)

بنابراین ایام تابستان بیش‌ترین وقت برای بهره‌گیری از این توان و استعدادهای موجود و بالقوه دانش‌آموزان است. با به کارگیری نیرو و توان و استعدادهای مختلف دانش‌آموزان در اوقات فراغت، از هدر رفتن و هز دادن نیروهای نسل جوان و نوجوان جلوگیری به عمل خواهد آمد و در نتیجه می‌توان آن‌ها را با انواع فعالیت‌های شناختی و ذهنی و یا کارهای فنی و تجربی آشنا نمود تا در جهت کمک به خانواده و جامعه خود و خودکفایی آن‌ها مؤثر و مفید واقع شوند؛ به ویژه پرداختن به آن نوع فعالیت‌هایی که مطابق میل و رغبت و علاقه قلبی آنان باشد.

در خاتمه لازم است توجه اولیاء و مربیان و خانواده‌ها را به این هشدار مهم معطوف داریم که علی‌رغم تمام ثمرات مثبت اوقات فراغت و لزوم وجود آن در زندگی هر انسان، یک واقعیت تلخ و ناخوشایند نیز در لابلای آن به چشم می‌خورد و آن این است که به خاطر نبودن برنامه‌های آموزشی و تربیتی فراگیر و کمیود امکانات و ضعف اقتصادی و فقر بعضی اقشار مردم و عدم امکان بهره‌گیری از برنامه‌های مختلف در اوقات فراغت به خصوص در تعطیلات طولانی تابستان و... زمینه افزایش بزهکاری‌ها و انحرافات اخلاقی نیز بیش‌تر فراهم می‌شود. بررسی‌ها و مطالعات انجام شده در ارتباط با بزهکاری کودکان و نوجوانان حاکی از این واقعیت تلخ است که در اغلب موارد انحرافات اخلاقی و آسیب‌پذیری‌های اجتماعی با اوقات فراغت دانش‌آموزان همبستگی دارد؛ یعنی همواره شروع یا افزایش کژروی‌ها و بزهکاری‌های کودکان و نوجوانان در ایام فراغت به خصوص در طول تعطیلات مدارس بوده است. این مسأله می‌تواند از طرف خانواده‌ها کاملاً ملموس و مشهود باشد که اکثر انحرافات اخلاقی دانش‌آموزان در ایام فراغت و تعطیلات شکل می‌گیرد؛ به گونه‌ای که بعضی از دست‌اندرکاران علوم تربیتی چنین تعبیر کرده‌اند: «تابستان درچه‌ای به سوی بزهکاری و انحراف اخلاقی». بنابراین در چنین شرایطی، خانواده‌هایی که علاقه‌مند به تربیت صحیح فرزندان خود هستند باید این هشدار را جدی تلقی کنند و با توجه عقلانی و منطقی فرزندان عزیز خود به بهره‌گیری صحیح و مناسب از فرصت‌ها، زمینه پیشگیری هر گونه انحراف و کژی اخلاقی را فراهم نمایند.

پی‌نوشت‌ها

- ۱- تحفه العقول، چاپ جامعه مدرسین، ص ۴۱۰
- ۲- مجموعه مقالات سمینار ملی رفاه اجتماعی، سازمان برنامه و بودجه، ص ۱۴۷
- ۳- قال علی‌علیه السلام: «السرور یبسط النفس و یشیر النشأه»
- ۴- مجله تربیت، شماره ۱۰، سال هشتم، ویژه‌نامه تابستان ۱۳۷۲

