

مطالبات فرهنگی شهروندان و اوقات فراغت خانواده بخصوص نوجوانان و جوانان

فرزانه فیاض - ارشد جامعه شناسی

Email: faranehfayaz@gmail.com

علیرضا ابراهیم پور - ارشد مدیریت آموزشی

Email: alireza@gmail.com

چکیده:

زندگی اجتماعی با ویژگی های خاصی از موجودات زنده دیگر متمایز شده است. رفتار مدنی و مبتنی بر آموزه های فرهنگی و اجتماعی از وی زگی های برجسته انسان اجتماعی است. نظام جامعه پذیری در هر جامعه ای به آماده سازی و توانمند سازی انسان های ساکن در قلمرو آن جامعه و شکل گیری فرهنگ شهروندی و سنازهای فرهنگی واجتماعی آن یاری می رساند.

در این مقاله به نیازهای فرهنگی شهروندان در زمینه اوقات فراغت و مطالبات فرهنگی شهروندان از نهادها و سازمان های اجتماعی و خدماتی و آثار و پیامدهای فرهنگی و اجتماعی اوقات فراغت در جامعه می پردازد. بنابراین لحاظ کردن عقاید تمامی گروه های اجتماعی در جامعه می تواند به نیازها و مطالبات فرهنگی تمامی اقشارجامعه اثر بخشد و حقوق شهروندان در تمامی گروه های اجتماعی پاسخ داده شود. امروزه به موازات توسعه شهرچینی و گسترش شهرها و پیچیدگی زندگی شهری، شهروندان بیش از پیش اوقات فراغت خود را در سطح شهرها می گذارند و از خدمات شهری استفاده می کنند در نتیجه لزوم توجه به اوقات فراغت شهروندان نیازمند توجه در اطراف سازمان هایی همچون شهرداری و سایر ارگان های خدماتی در سطح شهر می باشد.

کلید واژه ها: اوقات فراغت، مطالبات فرهنگی، عدالت اجتماعی نهاد و سازمانهای اجتماعی

مقدمه:

در عصر جدید و با به وجود آمدن تمدن و زندگی شهری، کوتاه شدن تدریجی زمان کار روزانه، پیدایش مراکز و وسایل گوناگون جدید، اوقات فراغت و چگونگی گذران آن مورد توجه خاص قرار گرفت؛ به گونه ای که در سال های اخیر عده ای اظهار داشته اند که اصولاً اوقات فراغت محصول جوامع صنعتی جدید است؛ چرا که شرایط واقعی استفاده از اوقات فراغت، در این گونه جوامع آمده است. این عده معتقدند که این اوقات فراغت است که در شرایط غیر کاری فرصت پرداختن به اموری مانند اخلاقیات و ارزش های اجتماعی را در این گونه جوامع فراهم می سازد و به همین دلیل مراکز ویژه ای، برنامه ریزی برای گذران اوقات فراغت را بر عهده گرفته اند.

امروزه در بسیاری از جوامع اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد اوقات فراغت زمان بیهوده وبدون حس مسئولیت در زندگی افراد نیست بلکه بر عکس در این زمان از انسان انتظار بیشتری می رود که احساس مسولیت کند وحتی در زمانی که انسان به خودش واگذار شده ،تصمیم گیری به عهده خودش است و می تواند ازادانه عمل کند مسولیت پذیری نسبت به خود و اطرافیان وجامعه اهمیت زیادی دارد . اوقات فراغت به معنای بیکاری نیست. چون در اوقات بیکاری فرد کاری برای انجام دادن ندارد ولی در اوقات فراغت کارهای متعددی می تواند داشته باشد که تفاوت آن با اوقات دیگرکه در آنها نیز به انجام کار و فعالیت مشغول است در هدف این کارها و فعالیتهاست. هدف از فعالیتهای اوقات فراغت کسب آرامش ، لذت است. فرد کاری را نه از روی اجبار و نه بخاطر منافع مادی انجام می دهد. این لحظات به او اختصاص دارد و تنها با هدف مرتبط با شخص وی و آرزوها و خواستههایش انجام می شود.

اوقات فراغت و نحوه گذران آن از جمله مفاهیم اخیر و نوینی است که معنای واقعی خود را پس از دوران صنعتی شدن جوامع و رشد سرمایه داری و نیز گسترش شهرها پیدا نمود. در واقع با توسعه انواع تکنولوژی در زندگی مردم و جایگزینی آن به جای نیروی انسانی ، عملاً فرصتی برای انسانها ایجاد شد که بتوانند از اوقات خود به آن اوقات فراغت در حال حاضر بعد رسانه ای یافته و بیشترین اوقات فراغت افراد را رسانه ها به خود اختصاص می دهند. در این میان رسانه های مکتوب کمترین زمان و رسانه های صوتی و تصویری بیشترین زمان را به خود اختصاص می دهند.

باید توجه داشت که اوقات فراغت در جوامع صنعتی کاملاً با «ساعات خالی» در جوامع سنتی متفاوت است. گذران صحیح اوقات فراغت بر بازدهی کارمی افزاید و از این رو «صنایع تفریحاتی» در جهت متنوع تر کردن و پربارتر کردن اوقات فراغت و گذران آن، مانند هر رشته صنعتی دیگری به وجود آمده است.

اهمیت

موضوع

درمورد اهمیت ونحوه گذران اوقات فراغت، بحث ها و بررسی های فراوانی صورت گرفته و پیشنهادهای متنوعی ارائه شده است. دراین بین توجه به مسائل نوجوانان و جوانان که دغدغه ای همیشگی به حساب می آید، به دلیل ورود ناگهانی آنان به اجتماع و در نتیجه افزایش احتمال بروز رفتارهای نامتعادل، بسیار حائز اهمیت است. نیمی از جمعیت ایران را جوانان تشکیل می دهند، جمعیتی که می توان با برنامه ریزی صحیح از انرژی های فراوان و مترکم آنها برای سازندگی کشور استفاده کرد و در عین حال بی توجهی به آنها تشدید انحرافات و آسیب های اجتماعی را در پی خواهد داشت. به همین جهت غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان مسئله مهمی است

که توجه خاص مسئولین اداره امور شهری نسبت به ایفای حقوق شهروندان را می طلبد...

در حقیقت نهادهای موثر بر رشد شخصیتی نوجوانان و جوانان مانند خانواده و آموزش و پرورش وارگان ها و سایر نهادهای تاثیر گذار بتوانند کارکرد خود را به درستی ایفا کرده و بستر مناسبی را برای هویت بخشی به نوجوان و جوان مهیا نمایند، آنها دچار بحران هویت نخواهد شد. اما اگر این نهادها نتوانند نقش خود را به خوبی ایفا کنند، احتمال این که فرد به دنبال یافتن هویت خویش به گروه همسالان و یا پیروی از الگوهای نامتعارف غربی روی بیاورد، بسیار زیاد است. به دلیل محدودیت در منابع ، ناتوانی در اجرای یک مدیریت فراگیر، توزیع عادلانه و کارآمد و برخی دلایل دیگر، فرصت های تحصیلی، اشتغال، ازدواج، امکانات رفاهی و تفریحی و... به صورت مساوی در اختیار همه جوانان قرار نگرفته و نیازهای برخی از جوانان در جامعه بی پاسخ مانده است. فقدان نظارت مناسب و درامر انتقال داده های گوناگون به مصرف کنندگان کالاهای فرهنگی در کنار نظارت نادرست خانوادگی و

اجتماعی بر استفاده نسل جوان از این گونه اطلاعات ، موجب گردیده که اکثر مخاطبین جوان آن تحت تاثیر قرار گیرند

مراکز مذهبی باتوجه به اعتقادات مذهبی افراد و قداست موردینی و وابستگی عاطفی افراد به این امور، نقش مهمی را در ارتباط با نحوه گذراندن اوقات فراغت در اختیار مراکز دینی قرار می دهد. این مراکز با استفاده از نفوذ معنوی خود بر فکر و ذهن مردم و به خصوص جوانان، آنان را در امر گذران صحیح و مناسب اوقات فراغت یاری کنند. در کشورهای اسلامی همچون ایران، مساجد متناسب با امکانات خود در این مورد ایفای نقش می کنند. کلاس های قرآنی و عقیدتی کلاس های ورزش، کلاس های آموزشی، کتابخانه و ارائه مشاوره های تحصیلی و خانوادگی، از نمونه های بارز این امر می باشند. مساجد و پایگاه های بسیج به خصوص پس از پیروزی انقلاب اسلامی، با اقدامات و برنامه های گوناگون سعی در ایفای نقشی پایدار در این ارتباط داشته و دارند.

دولت ها نیز با توجه به اختیارات و امکانات وسیعی که در اختیار دارند و همچنین با توجه به توسعه کارکردهایی که از گذشته برعهده داشته اند و انتظارات جدیدی که مردم از آنها دارند، در برنامه ریزی برای بهبود و غنی تر کردن نحوه گذران اوقات فراغت مردم خصوصا جوانان، نقش عمده ای ایفا می کنند. این امر ناشی از این واقعیت است که حتی در کشورهای غربی که فردگرایی اساس فلسفه سیاسی آنهاست ، مداخلات دولت در شئون مختلف زندگی اجتماعی گسترش یافته است. حکومت ها در بسیاری از فعالیت های خصوصی نیز که جنبه و اهمیت عمومی دارند، مداخله می کنند. در واقع حکومت ها، گذشته از تامین نظم اجتماعی که کارکرد دائمی آنها بوده است، نقش هایی را که نهایتا به تامین رفاه عمومی می انجامند، بر عهده گرفته و از این رو «دولت های سیاسی» به «دولت بهبودبخش» یا «دولت رفاه» یا «دولت خدمتگزار جامعه» تبدیل شده اند. امروز اصطلاح نیازهای اولیه مفهوم وسیع تری یافته است و مواردی مانند آموزش و بهداشت را نیز در بر گرفته است. از اینروست که حکومت ها در ایجاد وسایل و امکانات گذران اوقات فراغت برای آحاد مردم، تلاش گسترده ای به عمل می آورند.

تعریف اوقات فراغت:

اوقات فراغت مدت زمانی است که پس از انجام کار یا انجام وظائف و مسئولیت ها باقی می ماند. عده ی دیگری آن را به فعالیت های خاصی نظیر تماشای تلویزیون، شرکت در فعالیت های ورزشی، صرف غذا در بیرون از منزل و هزاران نوع فعالیت دیگر که ممکن است برای آنان جالب باشند، اشاره کنند. آنچه مسلم است اوقات فراغت فقط زمان آزاد شده از فعالیت های نیست بلکه فعالیتی غیراجباری است.

در فرهنگ عمید نیز درباره ی تعریف اوقات فراغت چنین آمد هاست: فراغت در فارسی به معنی آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل است. فرد رد این اوقات می خواهد که به اشتغالی پردازد که با کمال میل به آنها علاقه نشان میدهد خواه به منظور استراحت خواه برای ایجاد تنوع. فراغت در لغت به معنای آسایش، آرامش و استراحت است و آزاد بودن از کار روازنه و هرگونه فرصت و مجال دیگر نیز معنی می دهد. در حقیقت فراغت اغلب در برابر اشتغالات و درگیریها روزمره که نوعا سبب خستگی می شود به کار می رود. با این تعریف اوقات فراغت پربارترین و شوق انگیزترین لحظات و برعکس ملال آورترین و بی بارترین و حتی مفسده انگیزترین دقایق می توان قلمداد نمود.

تعریف گروه بین المللی جامعه شناسی از اوقات فراغت: اوقات فراغت مجموعه ای از اشتغالات است که فرد کاملاً به رضایت خاطر ریا برای استراحت یا برای تفریح یا به منظور توسعه آگاهی ها و یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبان]، بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می پردازد.

حضرت علی (ع) در این باره می فرمایند: فرح و شادمانی، باعث بهجت و انبساط روح و وجد و نشاط می شود.

کارکردهای اوقات فراغت:

۱- کارکردهای مستقیم: رفع خستگی - نیاز به تفریح - خلاقیت - تعلق و وابستگی.

یکی از کارکردهای اساسی اوقات فراغت، رفع خستگی و تأمین استراحت افراد است. کارمستمر و مداوم و بدون هیچ گونه رفع خستگی بخصوص در ایام تحصیلی دانش آموزان موجب کاهش سلامت روانی و پایین آمدن بازده کاری و تحصیلی در دانش آموزان می شود.

در اسلام نیز هب تفریحات سالم به صورت مستمر اشاره شده است. پیامبر اعظم (ص) می فرمایند: مسافرت کنید تا سلامت بمانید.

اوقات فراغت یکی از موقعیت های بسیار مناسب است که افراد می توانند با استفاده از «ا» به شناسایی و تقویت استعدادهای خود بپردازند.

۲- کارکردهای غیرمستقیم: تقویت سرمایه اجتماعی- تقویت هویت دینی و ملی- کاهش آسیب های اجتماعی- کمک به توسعه اقتصادی و اجتماعی و کمک به رشد اجتماع فرد.

شناسایی استعداد و توانایی فرد در زندگی فردی از اهمیت خاصی برخوردار است و اوقات فراغت یکی از موقعیت های بسیار مناسب است که افراد می توانند با استفاده از آن به شناسایی و تقویت استعدادهای خود بپردازند. علاوه بر آن اوقات فراغت به رشد اجتماعی فرد کمک می کند. شرکت در فعالیت های اجتماعی موجب بهبود روابط اجتماعی می شود.

اوقات فراغت از دیدگاه های گوناگون:

۱- قرآن:

مسلمان نیم تواند اوقات فراغت به معنای اوقاتی برای بطالت و بیهودگی داشته باشد. انسان وقتی توجهش به خدا باشد و برنامه هدفمندی برا یزندگی خود داشته باشد دیگری بی ککار نمی ماند و هدف را قرب الهی و حرکت به سوی او می داند.

متأسفانه به دلیل غفلت انسان، شیطان روی تمام ابعاد حقیقی، رنگ و لعاب آلوده ای کشاند و نادرستی ها را در چشم انسان زینت و جلوه میدهد. بنابراین خداوند انسان ها را بر حذر می دارد از اعمال لغو و باطل و به

انسان هشدار می دهد. «ومن الناس من يشترى لهوالحدیث لیخل عن سبیل الله بغير علم و یتخذها هزوا اولئک لهم عذاب مهین» (لقمان / ۶)

نگاه قرآن درباره ی اوقات فراغت دوری از هر آن چیزی است که انسان را از حقیقت باز می دارد و توجه به فرصت ها او قاتی است که در زندگی برای مومن پیش می آید تا برای کوشش و تلاش به منظور خودیابی و رشد و تعالی، از آنها استفاده کند. «فاذا فرغت فانصب» (الشرح/۷)

به محض آن که فراغتی حاصل کردی، پس بکوش

در اصل، قرآن به هیچ فرغتیت که مایه بطالت و بیهودیک باشد، معتقد نیست و می فرماید: بعد از هرسختی، عس رو راحتی است. به شرکی انسان مومن از فرصت به دست آده به درستی استفاده کند.

۲- در کلام معصومین:

رسول اکرم(ص) فرموده است: «خلقنا من الناس فیهما مفتون الصحه و الفراغ» (الکافی، ج ۲: ۲۵۲) بیشتر مردم رباره ی دو خصلت دچار گمراهی و ضلالت هستند؛ یکی در مورد سلامت و صحت و آن دیگری در امر فراغت و بیکاری.

آدمی باید قدر آسایش و اوقات خالی خود را بداند و از آن برای پرورش استعدادهای نهفته ی وجود خویش در رسیدن به کمال استفاده کند تا از دست دادن فرصت ها مایه ی غم و اندوه و پشیمانی نگردد «اضاعه الفرصه عضه» {نهج البلاغه، کلمات قصارش ۱۱۸، و ص ۱۹۹}

از امام هادی(ع) سوال کردند درباره ی معنی «خرم» و ایشان پاسخ فرمودند: هوان تنتهز فرصتک و تعاجل ما امکنک {مستلک، ج ۲: ۳۵۳} حزم عبارت از این است که فرصت خیر را مغتنم بشماری و به قدر ممکن در استفاده ی از آن تسریع نمایی.

۳- ادیان آسمانی:

در بیشتر ادیان، زمانی برای فراغت از کار در نظر گرفته شده و به آن تأکید شده است. در اسلام روز جمعه، روز فراغت انسان ها در نظر گرفته شده است. در دین های یهود و مسیحیت، «سبت» به عنوان روز استراحت یا فراغت از کار است. نظر تمام ادیان الهی این است که خداوند، جهان آفرینس را در شش روز خلق کرده

و روز هفتم از انی کار فارغ شده است. «با فرا رسیدن روز هفتم، خدا کار آفرینش را تمام کرد و دست از

کار کشید» {تورات، سفر پیدایش، ج ۲: ۲}

دین مسیح نیز برای گذران اوقات عمیر، به پیروان خود و جوانان چنین فرموده است: «از افکار و امیال

شهوت آورده که جوانان را اغلب اسیر میسازد، بگریز و در پی اموری باش که تو را به کارهای خوب تشویق

می کنند؛ ایمان و محب را دنبال نما و با کسانی که خداوند را دوست دارند و قلبشان پاک است معاشرت کن

و باز تکرار می کنم خود را در بحث های پوچ و بی معنی درگیر نکن، چون این گونه مباحثات باعث خشم

و نزاع می گردد.» {انجیل، دوم تیموتائوس، ج ۲: ۲۲ و ۲۳}

در اسلام، فراغت شامل اعمال بهداشتی و حضور در مجامع مذهبی، و... خلاصه مقدمه ای برای انتصاب و

اتصال به سیر کمال است.

در یک تقسیم بندی عمده ی دیگر، میتوان به دو نوع دیدگاه اشاره کرد:

۱- دیدگاه هایی که تأثیرات روانی و معنوی دارند:

الف- دیدگاه هایی که مبانی اوقات فراغت یا تفریح را «مذهب» دانسته اند.

ب- دیدگاهی که فراغت را غریزه بازی و تفریح سازی و تفریح معرفی کرده است.

ج- دیدگاهی که از استراحت و کسب لذت منشآت گرفته است.

۲- دیدگاه هایی که بر کارکردها و فعالیتهای اوقات فراغت تأثیر دارند:

الف- کارکرد متعالی و اصلاحی

ب- شکوفا کردن استعدادها

ج- رشد اجتماعی

د- تعلیم و تربیت

ه- تجربه و تمرین مشاغل اجتماعی

و- کارکرد مشارکت.

ز- کارکرد پیشگیری از آسیبهای اجتماعی

ح- کارکرد اقتصادی

ط- کارکردسیاسی

در ریشه های اندیشه و اظهار نظر اندیشمندان گوناگون درباره ی گذران اوقات فراغت، می توان به گذشته های دور و نزدیک رفت و نظریان متفکران را دنبال کرد. بخصوص علمای علوم تعلیم و تربیت، روان شناسی و جامعه شناسی، همچنین بزرگان ادبیات و ادبا سخن در ارزش و اهمیت وقت و گذران آن مطالب بسیاری گفته اند.

اوقات فراغت نوجوانان از دیدگان اسلام:

نیازهای انسان به دو دسته ی مادی و معنوی تقسیم می شوند نیازهای مادی مانند: آب، غذا، هوا، مسکن، خواب و... و نیازهای معنوی مانند ایمان، آرامش و امنیت، اوقات فراغت، ترقی، تکامل و... از جمله امتیازات ویژه ی نوجوانان و جوانان باتوجه به آیات قرآن و روایات عبارتند از:

- کمال جسمانی و عقلانی: اوصیکم بالشباب خیرا فانهم ارق افئده» {سفینه البحار، ج ۱۷۶: ۲} به شما سفارش می کنم به جوانان نیکی کنید، زیرا آنان نازک دل هستند.

فراغت در نظام ارزش اسلام، جنبه ی فرهنگی و تربیتی یافته است و از صورت سرگرمی خارج می شود. نوجوان باید به جای تکرار اندیشه ها، اندیشیدن را بیاموزد و با تضرع علمی و تجربه ی عملی، برای زندگی مطلوب توشه بگیرد. باکار و ابتکار از مدار تکرار بر هر، بازهد و قناعت از آنها و آرها و آرزوهای دور و دراز بگذرد و با عبادت و نیایش دروازه ی ملکوت را بگشاید.

از جمله اصولی که هر جوان و انسان متعهدی باید در هنگام پرکردن اوقات فراغت مراقب باشد تا از آن ها تخطی نکند، عبارتند از:

- ۱- اعتدال: هر حرکت و فصل انسان باید مبتنی بر اعتدال و میانه روی و به دورا فراط تفریط باشد.
- ۲- آرامش جسم: برای آماده ساختن خویش از حیث انجام کارهای مهم است، زیرا هرچیز برای رشد و بالندگی بیشتر به آرامش و تمديد قرار نیاز دارد.

۳- تدرج و تمکن: تدرج یعنی اندک اندک و آهسته پیش رفتن و تمکن یعنی جای گرفتن، پابرجا شدن و نیز قدرت و قادر شدن بر چیزی.

۴- کرامت و عزت: کرامت به معنای بزرگواری و دوری از پستی و فرومایگی، برخورداری از اعتدال روحی است.

۵- تفکر و تدبیر: پیامبر(ص) فرمودند: ساعتی اندیشیدن از شصت سال عبادت بهتر است. امام صادق(ع) نی زدر کلامی فرمودند: دیندار ی اندیشد و پایان کار را می نگرد. در نتیجه از پشیمانی و ندامت در امان می ماند. (بحارالانوار، ج ۲، ص ۵۳)

۶- کار، فعالیت و تمرین: نظام آفرینش ما را به کار و تمرین بر دانش و معلومات ترغیب می کند. امیرالمومنین فرمود: «فی کل وقت فوت، فی کل وقت عمل» (آثار الصادقین، ج ۲۱: ۲۶) هر وقتی را فویت است وب را یهر وقتی کار یو عملی مقرر است.

در دستورات اسلامی وارد شده است که زمان بانهر وز را باید به سه قسمت تقسیم کرد. یک بخش مربوط به عبادت، بخشی دیگر به خواب و بخش سوم اختصاص به کار و تلاش دارد. برای رسیدگی به بخش اول که همانان عبادت است باید وقت و فرصتی باشد که به انجام آن پردازم. انجام اعمالی چون نماز، دعا، ذکر، محاسبه، نفس و تفکر همه به اوقات فراغت و وقت آزاد نیاز دارد.

خداوند متعادل درچندین سوره از قرآن کریم سفارش نموده است که سیر و سفر کنید تا تاریخ گذشتگان مایه عبرت و کسب تجربه برای شما باشد و در احادیث نیزبه سفرکردن سفارش شده است.

جامعه ی اسلامی که فرامین خدای متعال و سنت نبوی ائمه معصومین را نصب العین خویش قرارداده است نیاز له لوزام (اوقات فراغت) دارد تا بتواند اعتقاد مذهبی خویش را به مفصه ظهور برساندم حق تعالی در آیه ۱۲ سوره اسراء هدف از قراردادن شب و روز به عنوان دو آیه و نشان قدرت خود را به شمار و حساب آوردن اوقات می داند.

اهمیت غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان:

یکی از دلپذیرترین جلوه های زندگی و شورانگیزترین عرصه حیات آدمی، دوره ی جوانی است. این دوران که لطافت احساس، ظرافت عاطفه و نوزایی اندیشه به لوج خود می رسد، فردآماده ورود مسئولانه به عرصه های زندگی اجتماعی می گردد. از این رو ضروری است که از هدف و برنامه ای معین در ابعاد بلند مدت و کوتاه مدت برخوردار باشد.

در دنیای امروزه گسترش صنعت و نوآوری منجر به بروز مناسبات و تعاملات پیچیده بین انسان شده است. در این بین جوانان که از حساس ترین قشرهای اجتماعی محسوب می شوند آسیب پذیری بیشتری دارند و به تبع این آسیب ها و ناملازمات، هویت فرهنگی و انسان آنها را مورد تهدید قرار میدهد.

از اقتضائات دوران جوانی، شور و هیجان سرشار آدمی است به گونه ای که نیروی جوانان می تواند مانند یک رود خروشان موجب تولید و ساز زندگی و یا تخریب گردد.

جامعه ایران که در حدود ۲۳ درصد آن را جوانان ۱۵ تا ۲۵ ساله تشکیل می دهند دارای حجم عظیمی است که اگر تدابیر لازم برای تخلیه و مصرف این انرژی اتخاذ نگردد و هدایت نگردد پیامدهای منفی و پرهزینه یا ردبرخاها داشت. با چنین موقعیتی هرنوع فعالیتی که بتواند حتی درصدی از شور و هیجان و انرژی جوانان را تخلیه نماید، کمک بزرگی در پیشگیری از کجروی های و انحرافات اجتماعی به شمار می آید.

بیشتر کارشناسان مسائل اجتماعی معتقدند که غنی سازی اوقات فراغت با نگاهی جامع به دوره جوانی و اقتضائات آن جوانان را برای ورود به عرصه های گوناگون، تجربه زندگی اجتماعی و ترسیم آینده روشن را فرا رو قرار می دهد. فراغت می تواند نقش نیرومندی در تحول اجتماعی جوانان داشته باشد، به این معنا که فعالیت های فراغتی مثبت و مناسب به کارکردهای مختلف جسمی، روحی و رشد شخصیت از چشم ارز از شکفتگی استعدادهای دو چگونگی انجام وظایف شغلی خانوادگی و اجتماعی وی پاسخ می گوید.

فراغت نتیجه گزینش آزادانه جوان از فرصت های زندگی به شمار می آید و تجربه ای است که فرد هنگام رهایی از الزامات کار روزانه و بر اساس تمایلات و رضایت شخصی خود انتخاب می کند، اما فاقد برنامه بودن خود تبعات زیانباری برای جامعه و خود جوان در پی خواهد داشت. با چنین دیدگاهی از اوقات

فراغت، باید به جای پرکردن به پربارکردن آن اهتمام روزید و با خارج نمودن آن از صورت اخلاق سرگرمی به جنبه های فرهنگی، تربیتی و سازندگی آن توجه بیشتری مبذول داشت.

در گذشته خانواده ها در ایام فراغت از تحصیل دانش آموزان را به منظور مهارت آموزی راهی مراکز می کردند، اما در حال حاضر استرس ها و فشارهای موجود آن دسته از مهارت هایی که می تواند در تابستان آموزش داده شود، نادیده گرفته می شود.

پرداختن به موضوع اوقات فراغت باید از ابتدای مهر هر سال در دستور کار برنامه ریزان قرار گرفته و مسئولان به جای برنامه های سرگرم کننده در اندیشه باز تعریف موصضع اساسی اوقات فراغت باشند، در واقع درصد بالایی از نوجوانان برنامه ی مشخصی برای اوقات فراغت ندارند. در خصوص غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان باید متولی و احدی وجود داشته باشد. در سازمان ملی جوانان ستاد ساماندهی اوقات فراغت تشکیل شده است تا هماهنگی و وحدت رویه ای در خصوص برنامه ریزی اوقات فراغت جوانان انجام شود.

در حال حاضر در کشور سازمان هایی برای اوقات فراغت جوانان برنامه دارند ولی امکانات مناسب و لازم در اختیار ندارند .

غنی ساز یاوقات فراغت جوانان و نوجوانان دغدغه ای است که همه ساله به خصوص در فصل تابستان فکر مسئلان فرهنگی از جمله آموزش و پرورش، تبلیغات اسلامی، ارشاد اسلامی، بسیج، سپاه، کانون های پرورش فرکی کودکان، حوزه های هنری و سایر ادارات و سازمان های مرتبط در این زمینه دارند و دارای برنامه هایی رد خصوص گذرات اوقات فراغت هستند.

بسیاری از کارشناسان معتقدند امکانات برخی از ارگان ها منجمله آموزش و پرورش و ارشاد اسلامی برای غنی سازی و گذران اوقات فراغت دانش آموزان مناسب است.

آنچه کارشناسان برآن اتفاق نشر دراند، جلوگیری از موازی کاری در برنامه های اوقات فراغت است که می باید با محوریت مدیریت واحد اجرا شود.

مدیریت واحد درزمینه ی اجرای طرح اوقات فراغت و عدم موازی کاری های در این بخش از جمله نیازهای اساسی است که باید به آن پرداخته شود.

برنامه ریزی مناسب براساس علاقه و استعداد افراد از ضروریات مهم در این مقوله است. از نظر والدین نیز داشتن برنامه های پرمحتوا که فلرزندانیشان بتواند اوقات فراغت خود را در شرایط بهتری سپری نمایند از انتظارات محق والدین به شمار می روند.

مراحل برنامه ریزی فعالیت های اوقات فراغت خانواده ها برای نوجوانان و جوانان:

۱- برنامه ریزی بر مبنای توجه به نیاز: در یک برنامه ریزی دقیق باید به نقش نیازها توجه وافر داشته باشیم یا به عبارت دیگر بایستی استعدادهای، تواناییهای و علایق افراد و نحوه ی پرورش و شکوفایی آنها را مدنظر قرار دهد.

۲- الویتها در برنامه ریزی اوقات فراغت اولویتها باید موردتوجه قرار گیرد. نیازها براساس دوره اهمیتب آنها برآورده شود و مرحله به مرحله برای نوجوانان و جوانان تشریح گردد.

۳- امکانات موجود: باید از امکانات موجود استفاده بهینه ای به عمل آورد و هر نوجوانی و یا هر خانواده ای رد برنامه ریزی اوقات فراغت چنانچه امکانات موجود را رد نظر بیگردد و بخواهد به بلندپروازی های جاه طلبانه جامعه عمل بپوشاند در واقع به بروز توقعات نابجا کمک کرده است.

۴- مشارکت و همفکری: باید به گونه ای باشد که نظریات و عقاید افراد شرکت کننده در برنامه ریزی ها بدرنظر گرفته شود و همچنین برنامه به نوعی جوابگوی خواسته های معقول و منطقی آنها باشد.

۵- مسولیت پذیری: در برنامه ریزی اوقات فراغت و اجرای آن باید وظایف و مسئولیتهای افراد مشخص گردد و هرکس موظف باشد وظیفه محوله را خودش انجام دهد و احساس مسولیت کند و برای دیگران ارزش قائل باشد.

۶- پیش بینی اتفاقات احتمالی: بیشتر جوانان و نوجوانان به خطرات احتمالی فکر نمی کنند و تصور می کنند خودشان به تنهایی می توانند به حل مشکل پردازند.

۷- برنامه ریزی اقتصادی: در برنامه ریزی اوقات فراغت باید سرمایه و منابع مالی لازم را برای پیشبرد امور و فعاليتها در نظر گرفت.

۸- برنامه ریزی اجتماعی و سیاسی: باید با سیاست گذاری های صحیح و هدفمند در همه ی ابعاد و زمین ها فعالیت کرد.

۹- برنامه ریزی آموزش های غیررسمی: در این مرحله باید به فعاليتهاي خارج از مدرسه مانند حضور در برنامه های مختلف، کانون های فرهنگی، تربیتی، اردوگاهها و اماکن ورزشی توجه ویژه ای داشته باشیم. خانواده و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان:

درزندگی پرفراز و نشیب انسان لحظه ها و اوقاتی وجود دارد که از اهمیت و حساسیت فوق العاده برخوردار است. اوقاتی که بستر مناسبی برای جریان نیکوی رشد شخصیت و اعتلای وجود و یا زمینه هخمواری برای بروز اختلالات رفتاری، انحرافات و بزهکاری های اجتماعی وجود دارد.

منظور از اوقات فراغت، فرصت هایی است که انشان مسئولیت پذیر، هیچ گونه تکلیف یا کار موظفی را عهد دارد نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد. به دیگر سخن فراغت، زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و تکلیف موظف روزانه باقی مانده و انسان فرصت می یابد که با رغبت، علاقه و انگیزه شخصی فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب می کند .

بارزترین ویژگی اوقات فراغت وجود انگیزه و عامل مهم انتخاب است. به لحاظ وجود همین میل و انگیزه شخصی و انتخاب آزادانه، بهره وری و از اوقات فرغت با هر هدفی که به همراه داشته باشد قطعا مطلوب و خوشایند خواهد بود.

۱- اوقات فراغت و بهداشت روانی:

حسن گذران اوقات فراغت تضمین کننده سلامت و بهداشت روانی انسان است. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی موجب خستگی جسمی و ذهنی می گردد، به گونه ای که فرد بتدریج نشاط و سرزندگی خود را از دست می دهد. فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره، ولوساعتی و یا

کمتر از آن، باعث افزایش اضطراب و فشارروانی شده، زمینه اختلال در قوای حسی و ادراکی را فراهم می کند.

زنگ تفریح در مدارس خود، پاسخی است به یک نیاز طبیعی دانش آموزان. که همین فرصت کوتاه به لحاظ آن که درتأمین بخشی از نیازهای اساسی و بهداشت روانی آنها موثر است برای ایشان فوق العاده خوشایند و لذت بخش است.

در طول سال تحصیلی نیزهرگونه نمی بایست شاگردان را به مطالعه مستمر و بی وقفه مجبور کرد و مانع استفاده آنها از زنگ های تفریح یا استراحت و بهره گیری از اوقات فراغت شد. مسلماً فشار ذهنی و روانی ناشی از فعالیت های و مشغله های مستمر و بی وقفه نه تنها موجب ایجاد اختلال در بهداشت روانی فرد می شود، بلکه قدرت فراگیری، ادراک مطالب و نگاهداری ذهنی را به حداقل می رساند.

چه بسا بهره مندی شایسته از اوقات خوشایند فراغت مانع خستگی ذهنی و فشار روانی دانش آموزان شده و با فراهم کردن نشاط و سرزندگی که از شاخصه های بهداشت روانی است، قدرت یادگیری و نگهداری ذهنی در آنها افزایش یابد.

۲- فراغت و خلاقیت:

بررسی های انجام شده نشان میدهد که اوقات فراغت بستر مناسب برای خلاقیت ها و نوآوری ها بوده است. انسان در اوقات فراغت می تواند با طیب خاطر و آزادانه اندیشه نموده، در حل مسائلی کوچک تر حوزه شناختی او مطرح هستند از تفکر و اگر بهره گیرد.

تفکر واگرا یا خلاق، خمیر مایه نوآوری های و اختراعات بشری است. برای بهره گیری از ساعات . ایام فراغت عالم مهمی در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب «فشارزمان» همچون اضطراب و هیجان زدگی است و نقش بسزایی در تأمین بهداشت روانی و تبلور اندیشه های آزاد خواهد داشت.

۳- اوقات فراغت و توسعه مهارت های شناختی:

اوقات فراغت مناسب ترین فرصت برای توسعه مهارت های شناختی و شکوفایی استعدادهاست. زمانیکه دانش آموزان بدون اینکه تکلیفی درسی موظفی را عهده دار باشند، با علاقه و انگیزه شخصی در زمینه های

متنوع آموزشی فعالیت می کنند و نتیجتاً منجر به فراگیری های پایه تار و شرایط مطلوب ذهنی و روانی خواهد شد.

علاوه بر مطالعه و پژوهش های فردی، حضور در جلسات مختلف سخنرانی، سمینارها و... گفت و شنود و با الگوهای شاخص رفتاری کارشناسان صاحب نظران رشته های مختلف عملی، فنی، ورزشی و هنری و انجام سفرهای دور و نزدیک در ایام فراغت سهم موثری در توسعه توانایی و تحول شخصیت افرا و خواهد داشت.

۴- اوقات فراغت و تقویت مهارت های حسی و حرکتی و فعالیتهای ورزشی:

تأثیر مهارت های حسی و حرکتی و فعالیت های ورزشی و برکنش های ذهنی و تحول روانی به گونه ای است که بسیاری از صاحب نظران این قبیل فعالیتهای را در درجه اول جزو برنامه های موظف آموزشی دانش آموزان قرار می دهند. این فعالیتهای نه تنها مسبب تقویت کنش های ذهنی آنها می گردد بلکه موجب نشاط روانی و سزندگی، تقویت اعتماد به نفس و در نهایت بهداشت روانی آنان فراهم می سازد.

بنابراین یکی از باارزش ترین ثمرات اوقات فراغت، پرداختن به چگونگی رفتار شخصی و اجتماعی خود و فرزندان است. غالباً در صد قابل توجهی از والدین در طول سال تحصیلی فرصت ارزیابی دقیق رفتار فرزندان و پیشگیری از بروز رفتارهای سازش نایافته را نمی یابند. بنابراین اوقات فراغت بعنوان مناسبترین زمان برای اصلاح بسیاری از اختلالات رفتاری نظیر پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، کمرویی و... بهره گرفت.

درواقع اوقات فراغت به جهت این که عادی از تکلیف موظف، تنش ها و فشارهای ذهنی و روانی است، از زهترین شرایط اصلاح عادات، ناپسند و رفتارهای نامطلوب است.

نتیجه گیری:

کارشناسان مسائل تربیتی در این باره معتقدند در صورتی که برای پرکردن اوقات فراغت برنامه‌ریزی نشود این ایام می‌تواند در شکوفایی استعدادها نقش مهمی داشته باشد و همچنین اگر نظارت کاملی بر روی دانش‌آموزان صورت نگیرد، این ایام می‌تواند به عنوان یک تهدید جدی تلقی شود همان طور که بسیاری از مشکلات و ناهنجاری‌ها از سوی برخی دانش‌آموزان در ایام تعطیل صورت می‌گیرد، و این نشان‌دهنده اهمیت ویژه این دوران است که توجه و برنامه‌ریزی خاصی را می‌طلبد.

امروزه اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردار است که حتی از آن به مثابه آینه فرهنگ جامعه یاد می‌کنند. به این معنی که چگونگی گذراندن اوقات فراغت افراد یک جامعه تا حد بسیاری معرف ویژگی‌های فرهنگی و میزان توسعه‌یافتگی آن جامعه است. بنابراین اگر طرح و نقشه زندگی و کار جوانان با برنامه‌هایی که برای اوقات فراغت خود تنظیم می‌کنند، مغایرت داشته باشد و یا تفریحات و فعالیت‌های فراغتی آنها با هنجارهای فرهنگی در تضاد می‌باشد اوقات فراغت به یک مشکل اجتماعی مبدل خواهد شد و در اینجا نقش سازمانهای خدمات شهری در ارائه و پاسخ به نیازها و مطالبات فرهنگی واجتماعی نمود می‌یابد.

در واقع نبود امکانات و عدم مدیریت منسجم در اوقات فراغت متناسب با نیاز جوانان را یکی از دلایل عمده‌ای می‌داند که متأسفانه موجب می‌شود اکثر جوانان ما در این فرصت‌ها که می‌تواند نقش بسیار مهمی در شناسایی و شکوفایی استعدادهای آنها داشته باشد بیش‌تر فرصت‌ها را از دست بدهند و وقت تلف کنند تا اینکه اوقات فراغتشان را سپری کنند.

اغلب مناطق شهری به ویژه در شهرهای بزرگ، خیابان‌گردی و رفتن به پارک‌ها و مجموعه‌های تفریحی به عنوان یکی از راه‌های گذراندن اوقات فراغت است که با توجه به ویژگی فعالیت‌های فرامحلی این سیل عظیم از نیروهای آزاد شده متمایل به فعالیت‌های جمعی و گروهی، در هر لحظه می‌توان انتظار داشت که هیجانات انباشته آنان تخلیه شده و زمینه بروز هرگونه حادثه یا فعالیت مهار نشدنی فرهنگی واجتماعی را فراهم آورد.

تحقیقات اجتماعی نشان داده است افرادی که اوقات فراغت مفید و مطلوبی دارند از لحاظ اقتصادی بازده مطلوب‌تری دارند و همچنین این افراد عمر بیش‌تری می‌کنند. اما چگونگی گذراندن اوقات فراغت بر ابعاد اجتماعی، فرهنگی و حتی سیاسی فرد تاثیرگذار است.

اوقات فراغت در حال حاضر بعد رسانه‌ای یافته و بیش‌ترین اوقات فراغت افراد را رسانه‌ها به خود اختصاص می‌دهند. در این میان رسانه‌های مکتوب کمترین زمان و رسانه‌های صوتی و تصویری بیش‌ترین

زمان را به خود اختصاص می‌دهند و انتظار می‌رود که سهم رسانه‌های مکتوب بیش‌تر شود، اما هنوز در سبد کالای مصرف فرهنگی خانوارها رسانه مکتوب نقش مهمی ندارد.

اگر اوقات فراغت صرف اموری که موجب خلاقیت، نوآوری، احساس ابتکار، بازسازی قوای انسانی در فرد شود می‌تواند نقش اصلی خود یعنی بازآفرینی قوای روحی را ایجاد کند. در غیر این صورت بهره‌برداری زیاد از آنها که در جامعه و در بین جوانان بسیار معمول است می‌تواند در آینده در فرد حالت سستی ایجاد کرده و نشاط و شادابی را در اوقات فراغت ایجاد نکند.

فهرست منابع:

- افروز، غلامعلی - مباحثی در روان‌شناختی و تربیت کودکان و نوجوانان.

- احمد احمدی - روان‌شناسی نوجوانان و جوانان.

- شکيبا سادات جوهری - ماهنامه شمیم یاس، خرداد ۱۳۸۵، ش ۳۹.

افروز، غلامعلی، مباحثی در روان‌شناختی و تربیت کودکان و نوجوانان.

- بحار الانوار، ج ۳، ص ۸۷.

- صحیفه سجادیه، دعای ۱۱.

- غرر الحکم، ۲۶۸۴.

- هندی، کنز العمال، ح ۴۵۳۴۲.

- مصطفی حسینی دشتی، معارف و معاریف، ص ۱۱۹۶.

- غرر الحکم، ح ۹۴۸۵.

- بحار الانوار، ج ۷۴، روایت ۱۲.

- اسدی ، علی (۱۳۵۰) فراغت، تعاریف و دید ها . سمینار ملی رفاه اجتماعی، سازمان برنامه و بودجه، کمیته گذران اوقات فراغت، ۱۸-۲۲ اسفند
- تور کیلدرسن، جرج (۱۳۸۲) اوقات فراغت و نیازهای مردم، عباس اردکانیان، انتشارات نوربخش، تهران
- ستوده، هدایت ... (۱۳۸۳) آسیب شناسی اجتماعی، چاپ یازدهم، انتشارات آوای نور، تهران
- سلگی، محمد، بهرام صادق پور و همکاران (۱۳۸۲) بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، پژوهش و تحقیق سازمان ملی جوانان، گزارش ملی جوانان، انتشارات اهل قلم، تهران
- . صیادی فر، سمیه (۱۳۸۵) برنامه های اوقات فراغت تولید فرهنگ می کند، روزنامه اعتماد، شماره ۱۰۹۲
- ، پنجشنبه ۳۱ فروردین : ۸
- فکوهی، ناصر. فرشته انصاری مهابادی (۱۳۸۲) اوقات فراغت و شکل گیری شخصیت فرهنگی ، دو فصلنامه علمی پژوهش نامه انسان شناسی ، دوره اول، شماره چهارم، پاییز و زمستان
- نوابی نژاد ، شکوه (۱۳۷۹) رفتارهای بهنجار و ناهنجار نوجوانان و راههای پیشگیری و درمان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، تهران
- هی وود، لس و همکاران (۱۳۸۰) اوقات فراغت ، محمد احسانی ، نشر امید دانش ، تهران