

نحوه گذراندن اوقات فراغت و ادایه راهکارهایی جهت بهبود کیفیت آن

نویسنده: فاطمه رئیسی*

چکیده:

اوقات فراغت، مدت زمانی است که پس از انجام وظایف رسمی و غیررسمی به وجود می‌آید. مسئله اوقات فراغت هر چند بیک موضوع فردی است، اما در کشور ما بیک موضوع خانوادگی، سازمانی و اجتماعی هم هست. هر سازمانی ناچار است برای توسعه آسایش، سلامت، بهبود شرایط کاری و افزایش بازدهی دست به برنامه‌ریزی بزند و مهم‌ترین امر در این مورد کیفیت اوقات فراغت کارکنان آن سازمان و خانواده‌های ایشان است. بنابراین می‌توان گفت اوقات فراغت فرصتی برای رفع خستگی، رشد شخصی، افزایش علائق، خودکارآمدی، انسجام خانوادگی و افزایش رغبت‌های شغلی است.

بیشترین اوقات فراغت زنان و دختران جوان در خانه‌ها سپری شده و اغلب دختران جوان زمان خود را با دیدن تلویزیون، اینترنت و بازی‌های کامپیوتری پر می‌کنند و زنان خانه‌دار بیشتر وقت خود را صرف امور خانه و خانواده کرده و کمتر اوقات فراغت بهیبه‌ای دارند. ضمن اینکه گذراندن اوقات فراغت در بیرون از منزل گران و برای بسیاری از خانواده‌ها غیرممکن است. اوقات فراغت زنان و دختران ایرانی فوق‌العاده زیاد است و بیشتر، والدین هستند که نوع گذراندن اوقات فراغت فرزندان را تعیین می‌کنند. به همین دلیل است که مانند در خانه، دیدن فیلم و سریال، بازی با رایانه را برای دختران به صورت ناخودآگاه تشویق می‌کنند.

کلید واژه‌ها:

اوقات فراغت، خانواده، دختران زنان

* کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

مقدمه

اوقات فراغت یکی از سرمایه‌های ارزشمند و گنج نهانی است که می‌توان به نیکویی از آن استفاده کرد. در واقع فرصت‌ها به دست آمدنی نیست؛ بلکه به دست آوردنی است. به همین دلیل باید مدیریت زمان را بخوبی بیاموزیم.

قدر وقت ارزشناست دل و کاری نکند پس خجالت که از این حاصل اوقات بریم.

(حافظ)

در جامعه ما از دوران قدیم برای سپری کردن اوقات فراغت؛ به حفظ قرآن، احادیث، اشعار و مشاعر، تعزیه، کتابخوانی، خواندن شاهنامه، خواندن نماز و عبادت کردن پرداخته می‌شده است (حرم پناهی، ۱۳۸۱). از دید عرفانی عمر و فرصت‌ها نعمت الهی است و باید از آن در جهت رسیدن به قرب الهی استفاده کرد. از امام موسی کاظم (علیه‌السلام) روایت شده است که ساعات خود را به چهار امر تقسیم کنید:

۱- ساعاتی برای عبادت و مناجات با پروردگار

۲- ساعاتی برای تأمین زندگی، کسب و کار

۳- ساعاتی برای معاشرت با برادران دینی و دوستانی که شما را از عیوبتان آگاه

سازند.

۴- ساعاتی برای استراحت و برخورداری از لذت‌های غیرحرام (هادوی ۱۳۸۱)

پس هدف از گذراندن اوقات فراغت ایجاد آرامش درونی و رهایی از غم‌ها، کدورت‌ها و ناراحتی‌هاست. در حدیثی از امام علی (علیه‌السلام) آمده است که «روح‌های شما مانند جسدان دچار خستگی و تألم می‌شود، پس با سخنان نغز (مثل شعر و ...) آن را تلطیف بخشید.»

اوقات فراغت را می‌توان به دو صورت گوارا و ناگوار تقسیم کرد، در فراغت گوارا ملالتی به وجود نمی‌آید یا به روایتی از امام سجاد (علیه‌السلام) در آن گناهی صورت نمی‌گیرد، اما در فراغت ناگوار هواهای نفسانی و خواسته‌های شیطانی غلبه دارند.

به طور کلی می‌توان گفت که ویژگی‌های اوقات فراغت عبارت‌اند از:

۱- قسمتی از عمر شناخته می‌شوند و باید قبل از رسیدن به سن کهولت آن را غنیمت شمرد. (کاشانی، ۱۳۸۱)

۲- فرصتها زودگذرنند:

بنشین بر لب جوی و گذر عمر ببین کاین اشارت ز جهان گذرا ما را بس (حافظ)

۳- این فرصت‌ها همیشه و در همه عمر به دست آوردنی نیستند. از امام علی (علیه‌السلام) نقل شده که فرصت‌ها به سرعت از دست می‌روند؛ ولی به کندی بازمی‌گردند.

۴- از دست دادن این فرصت‌ها در آینده باعث حرمان و پشیمانی می‌شوند.

کاش عمر را شتاب نبود فصل رحلت در این کتاب نبود

کاش در بحر بی‌کران زندگی نام طوفان و انقلاب نبود

(پروین اعتصامی)

امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: اگر فرصتی برایت پیش‌آمد، به سرعت از آن بهره‌گیر، زیرا از دست دادن فرصت‌ها اندوه در پی خواهد داشت. (تلوژاد، ۱۳۸۵)

سؤال تحقیق

۱- اوقات فراغت چیست؟

- ۲- اوقات فراغت زنان و دختران جوان در ایران چگونه می‌گذرد؟
- ۳- چگونه می‌توان اوقات فراغت بهتری را برای بانوان برنامه‌ریزی کرد؟
- ۴- زمان اوقات فراغت در کشور برای زنان و دختران چقدر است؟
- ۵- نقش والدین در انتخاب نوع اوقات فراغت چه میزان است؟

تعریف عملیاتی

اوقات فراغت، به زمان‌هایی اطلاق می‌شود که افراد کار ضروری ندارند و معمولاً در این موقع نیاز به انجام فعالیت‌های فرحبخش و نشاط‌آور در بین آنها بیشتر می‌شود. فرد بر طبق تمایل شخصی خود، زمان را تنظیم می‌کند که این برنامه‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به سلیقه، نیازهای روحی، سن و توان مالی فرد بستگی دارد.

روش تحقیق

روش به کار گرفته شده در این مقاله کتابخانه‌ای و از نوع توصیفی است.

پیشینه تحقیق

اوقات فراغت به معنای زمانی است که پس از کار، رفت و آمد به محل کار و برآورده کردن نیازهای بدنی مانند خوابیدن، خوردن، شست‌وشو و مانند اینها باقی می‌ماند. (صیادی‌فرد، ۲۰۰۶)

انجمن بین‌المللی جامعه‌شناسی، اوقات فراغت را این‌گونه تعریف کرده که: «مجموعه‌ای از فعالیت‌های فردی است که به رضایت خاطر خود، برای استراحت، تفریح یا به منظور توسعه اطلاعات یا آموزش غیرانتفاعی، مشارکت اجتماعی و داوطلبانه بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان پرداخته می‌شود. (همان)

به اعتقاد جامعه‌شناسان فراغت تجربه‌ای است که فرد هنگام رهایی از الزامات کاری روزانه بر اساس تمایلات و رهیافت‌های شخصی و مشارکت داوطلبانه متناسب با نیاز و ذوق خود انتخاب می‌کند تا جسم، فکر و شخصیت او رشد کرده و گذران اوقات فراغت به شکل هدفدار، اصولی، برنامه‌ریزی شده، از ضروریات زندگی امروز انسانی است. (سعیدی، ۲۰۰۶)

دومازه می‌گوید: «اولین نتیجه‌گیری از اوقات فراغت» دست‌یابی به آموزش، آسایش و جبران صدمه‌های جسمی و روانی است و چنین بستری برای رشد و شکوفایی استعدادها، خلاقیت‌های افراد به حساب می‌آیند، چرا که بیشترین جرقه‌ها و الهامات به فرد در محیطی آرام و به دور از سر و صدا صورت گیرد. (تلوزاد، ۱۳۸۵)

تحولات دوره رنسانس در کنار اختراع ابزارهای فنی نوین مانند ماشین بخار و پیشرفت علم، باعث جدا شدن دوران جدیدی به نام تمدن صنعتی (Industrial civilization) شد و اوقات فراغت به دو دلیل پدید آمد. (۱) کار و شغل نوعی مسئولیت به حساب آمد، (۲) کار از امور دیگر جدا شد. مثلاً دوران تحصیل گسترده‌تر شد و دیرتر افراد وارد صحنه شغلی شده، سن ازدواج بالا رفت و بهبود وسیعی در زندگی انسان امروزی پدید آمد. «پیش از این کودک تا به بزرگی پا می‌گذاشت» وظایف بزرگسالان ناگهان به عهده وی گذاشته می‌شد. اما امروزه نوجوانی و ابتدای جوانی همراه با مسئولیت‌های کمتر و اوقات فراغت بیشتر است و دیگر اوقات فراغت مختص قشر اجتماعی خاصی نیست. زمان کار از زمان اوقات فراغت جدا شده و ارزش خاص خود را پیدا کرده است. (همان)

فدایی مقدم (جامعه‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه) تفاوت اوقات فراغت و کار را در وجود اختیار، لذت و احساس نیاز و برنامه‌ریزی بر اساس توانایی

برشمرده و می‌گوید: «اگر برنامه‌ریزی اوقات فراغت اجباری یا تحمیلی باشد مخدوش خواهد شد.» (دانش‌نامه اوقات فراغت، ۲۰۰۶)

البته نحوه گذراندن اوقات فراغت، منعکس کننده فرهنگ جامعه است و ارزش‌های آن، معیارهای جامعه را نشان می‌دهد. اگر اوقات فراغت افراد با ارزش‌های رایج جامعه مغایرت داشته باشد، تبدیل به یک مشکل یا معضل اجتماعی می‌شود. به همین دلیل اوقات فراغت می‌تواند هم سازنده، هم مخرب و ویرانگر باشد. مثلاً در تمام دوران تاریخ، کار در خانه، مسئولیت نگهداری از فرزندان به عهده زنان بوده و در جوامع متکی به اقتصاد بر اساس کشاورزی، زنان کشاورز به مراتب بیشتر از زنان شاغل در بخش صنایع و بازرگانی کار می‌کردند. فقدان هدف و بی‌برنامه‌گی سبب پیدایش فراغت‌های بیمارگونه و انواع انحرافات می‌شود. نیاز به داشتن اوقات فراغت، پدید آمدن فن‌آوری‌ها، افزایش جمعیت، نظام یکنواخت خدمات اداری، گسترش شهرنشینی، رشد روزافزون صنایع، تخریب طبیعت و مظاهر زیبای آن مصرف‌بی‌رویه از منابع و افول ارزش‌های انسانی نتیجه زندگی صنعتی امروزی است. (همشهری، ۱۳۸۵)

ادبیات تحقیق

بر اساس تحقیقاتی که آموزش و پرورش انجام داده است، اغلب خانواده‌ها و مدارس، برنامه‌ای برای اوقات فراغت کودکان و دانش‌آموزان خود ندارند، در حالی که برای تدریس و تحصیل زمانی از پیش تعیین شده برای آنها وجود دارد. توجه داشته باشید که این دو موضوع در کنار هم به یک اندازه جدی می‌باشند. در برنامه‌ریزی‌های مربوط به اوقات فراغت بهتر است از روش‌های گروهی و جمعی استفاده شود تا شخصیت کودکان و نوجوانان شکل خود را بگیرند. برای بسیاری از روانشناسان آنقدر

این موضوع مهم است که از مفهوم فراغت درمانی (Leisure Therapy) استفاده می‌کنند. زیرا برای اوقات فراغت باید برنامه‌ها و طرح‌هایی ارائه کند. حتی خرج کردن هزینه‌های زیاد در این زمینه هم سودمند می‌باشد. (احمدی، ۱۳۸۴)

علاوه بر این موضوع، گروه‌های مختلف مردم اوقات فراغت را به شکل‌های مختلف می‌گذرانند و گذراندن اوقات فراغت به شش عامل مهم وابسته است: (۱) گروه سنی (۲) نیازهای خاص هر فرد (۳) جنسیت (۴) فرهنگ (۵) نوع خانوار (۶) گروه اجتماعی.

کل این عوامل هویت را می‌سازند؛ هویت از مقولات ساخت اجتماعی، طبقه اجتماعی، جنسیت، قومیت و مذهب است. پس انتخاب هر فعالیتی در زمان اوقات فراغت وابسته به هویت افراد است.

الف) شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت

شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت به دو نوع فردی (فعال و غیرفعال) و گروهی تقسیم می‌شود. بر اساس تحقیقات سازمان ملی جوانان، جوانان ما بیشتر شیوه گذراندن اوقات فراغت به صورت فردی و غیرفعال، مثل تماشای تلویزیون را انتخاب می‌کنند و تماشای تلویزیون بیشترین سهم را در گذراندن اوقات فراغت جوانان داشته که منجر به داشتن روحیه انزواطلبی و خستگی می‌شود. دغدغه‌ها و استرس‌ها از عوامل گرایش جوانان به گذراندن اوقات فراغت به شیوه فردی غیرفعال است. در گذشته کشورمان، گذراندن اوقات فراغت دختران و زنان به صورت دسته‌جمعی بوده و مقاصد اجتماعی بر اغراض انفرادی غلبه داشت که البته هنوز هم ادامه دارد مثل معاشرت کردن آنان با همگنان خود، جمع شدن در مسجدها، روضه‌ها و اماکن مقدس، بعضی از افراد بیشتر برای پر کردن اوقات فراغت خود به تماشای فیلم‌های

سینمایی می‌پردازند یا به موسیقی گوش می‌دهند. بعضی دیگر از آنها برای تفریح و سرگرمی از اینترنت استفاده می‌کنند. (www.Ksabz.net)

تلف شدن اوقات فراغت جوانان که سرمایه ملی هر جامعه‌ای محسوب می‌شوند، فاجعه‌ای ملی در بر خواهد داشت. تحقیقات اجتماعی سازمان ملی جوانان نشان می‌دهد که یکی از عوامل مهم بزهکاری در جوانان، خالی بودن اوقات فراغت آنهاست و بویژه در این ایام است که زمینه‌های بزهکاری اجتماعی شکل می‌گیرد. (همان) مثل تابستان که فصل تعطیلات و بی‌کاری نوجوانان است، مشکلات این چنینی بیشتر مشهود هستند. به دلیل گران شدن روش‌های فعال و ترویج روحیه انزواطلبی در جوانان، محدودیت فضاها و امکانات برای گذراندن اوقات فراغت در سال‌های اخیر، گرایش به سمت گذراندن غیرفعال اوقات فراغت در بین جوانان بیشتر شده که این امر با اهداف فعالیت‌های اوقات فراغت در تضاد است. (www.Persianblog)

بر اساس تحقیقات تلوزاد می‌توان گفت در شهرهای بزرگ در بین زنان اوقات فراغت بیشتر با گفت و شنود، از طریق مهمانی‌ها یا تماس تلفنی سپری می‌شود. زیرا دید و بازدید سهم زیادی در پر کردن اوقات فراغت بانوان دارد، ولی در جوامع کوچک‌تر مثل روستاها مهمترین نوع پر کردن اوقات فراغت در بین بانوان هم با کار در مزرعه و هم ملاقات‌های روزمره پر می‌شود. (تلوزاد، ۱۳۸۵)

اوقات فراغت به عنوان یکی از شاخص‌های رفاه اجتماعی است که استفاده درست و مناسب از آن، در افزایش بهره‌وری، کارآیی و بهداشت روانی مؤثر است. پژوهش‌های مختلف سازمان ملی جوانان نشان می‌دهد که به دلیل گران شدن روش‌های فعال و ترویج روحیه انزواطلبی در نوجوانان و جوانان دختر و به واسطه از بین رفتن ارتباطات جمعی و محدود شدن آنها از طرف خانواده، محدودیت فضاها و امکانات برای گذراندن اوقات فراغت، روش‌های غیرفعال بیشتر باب شده‌اند.

بر اساس یک تحقیق که در دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران در زمینه کیفیت گذراندن اوقات فراغت صورت گرفت، نتیجه‌گیری شد که بزهکاری، فرار از خانه، اعتیاد، فساد و بی‌بند و باری از جمله آسیب‌هایی است که ارتباط مستقیمی با چگونگی سپری کردن اوقات فراغت در دوران نوجوانی و جوانی دارد.

رچستر به بررسی اوقات فراغت در جهان امروز پرداخته و می‌گوید: استفاده از اوقات فراغت در موقعیت‌های مختلف زندگی زیاد و کم می‌شود و مهمترین آن خواندن کتاب، تماشای تلویزیون، در کنار خانواده بودن از فعالیت‌های مهم اوقات فراغت امروز است. البته فعالیت‌های مربوط به کامپیوتر و اینترنت هم، امروزه بسیار رواج پیدا کرده است. (Rochester, 2005)

تحقیقات سازمان ملی جوانان نشان می‌دهد که میانگین ساعت فراغت جهانی ۵ ساعت (۲۲ درصد) و این رقم در ایران به دلیل فراوانی تعطیلات ۶ ساعت (۲۵ درصد) است.

این در حالی است که رسانه‌های صوتی و تصویری با بیشترین درصد مطالعه کردن و استراحت بیشتر کردن فراوانی را در پر کردن وقت آزاد جوانان خصوصاً دختران به عهده دارند. دختران ایرانی اوقات فراغت خود را درون خانه و در تنهایی و به صورت فردی می‌گذرانند. (www.irib.ir) به هر صورت در نظر گرفتن زمانی در طول روز برای گذراندن اوقات فراغت به افزایش کیفیت زندگی کمک می‌کند. علت این امر توجه به وضعیت دختران در جامعه کنونی است. بسیاری از خانواده‌ها دختران خود را بیشتر محدود می‌کنند و برای پر کردن اوقات فراغت آنان حساسیت بیشتری نشان می‌دهند.

ریاضی، عضو هیئت علمی دانشگاه، نیز الگوهای ملی اوقات فراغت را از نظر زمانی با استانداردهای جهانی مقایسه کرده و اظهار می‌کند: «در دنیا ۸۰ روز به عنوان

اوقات فراغت در نظر گرفته شده است، وجود ۹۰ روز اوقات فراغت در ایران حاکی از تفاوت الگوهای ملی کشور ماست» (قانمی‌راد، ۲۰۰۵)

دوروتی راجرز بین برنامه‌ریزی برای کیفیت و زمان اوقات فراغت دوران کودکی با بزرگسالی ارتباط برقرار می‌کند. «بی‌شک فعالیت‌های اوقات فراغت در تقویت رشد کودکان مؤثر است، اما رسمی کردن آن و تعلیمات مخصوص اوقات فراغت ممکن است هدف‌های اساسی آن را (مثل لذت‌بخش بودن آن) از بین ببرد» (Lisa, 2004). بر اساس تحقیقات لیزا و همکارانش، بهترین روش صرف اوقات فراغت برای کودکان روشی است که شادی‌بخش و هیجانی باشد، هم از نظر فیزیولوژیکی و هم از نظر روانی مفید بوده و باعث تقویت عضلانی، انعطاف‌پذیری، کاهش بیماری‌های قلبی و مشکلات سلامتی شود.

ب) چگونگی گذراندن اوقات فراغت دختران

دانستن این نکته که جوان در اوقات فراغت خود دست به چه انتخاب‌هایی می‌زند، از اهمیت ویژه‌ای برای دست‌اندرکاران و برنامه‌ریزان امور جوانان برخوردار است. «تحقیقات سازمان ملی جوانان نشان می‌دهد که علی‌رغم گستردگی جمعیت جوان کشور و تنوع تقاضاها، امکانات اوقات فراغت تنها پاسخگوی ۲۰ درصد تقاضای دختران ایرانی است. لذا این امر باعث شده علی‌رغم تلاش‌های صورت گرفته، ۸۰ درصد دانش‌آموزان دختر از نحوه گذراندن اوقات فراغت خود راضی نیستند و ۸۹ درصد آنها توزیع امکانات را ناعادلانه و ۷۹ درصد نیز برنامه‌ها را ناکافی بدانند» (www.Ksabz.net . 2006)

«در این میان ۷۱ درصد از دختران معتقدند که اوقات فراغت آنها به بطالت می‌گذرد. ۸۰ درصد آنها برنامه‌های دولت را در امر اوقات فراغت جوانان مطلوب

نمی‌دانند و ۸۹ درصد از بی‌عدالتی در توزیع عادلانه امکانات عمومی برای گذراندن اوقات فراغت شکوه می‌کنند. (همان)

دکتر کرامت... زیاری برنامه‌ریز کشوری و منطقه‌ای می‌گوید: «متأسفانه اوقات فراغت در جامعه ما و برای جوانان دارای تعریف علمی و منطقی نیست و به علت فقدان اطلاع‌رسانی کافی اوقات فراغت، جوانان سردرگم شده‌اند، آنها به مکانیسم‌ها، مبانی و مفاهیم اوقات فراغت شناخت کافی ندارند. (www.irib.2006)

در گذشته به دلیل سادگی جوامع، جوانان به راحتی قادر به توصیف هویت شخصی خود بودند، ولی در حال حاضر با پیچیده شدن جوامع، جوانان بیش از آنچه خود را محدود در یک فضای جغرافیایی خاص کنند خود را متعلق به یک فضای جهانی می‌دانند. برنامه‌ریزی در مورد اوقات فراغت جوانان، موجب تعادل شناختی آنها نسبت به زمان و مکان خواهد شد.

اوقات فراغت جوانان در سه سطح خرد (فردی)، میانه (نهاد خانواده، مدرسه و...) و کلان (سیاست‌گذاری حکومتی) قابل بررسی بوده و ترکیب این سه سطح در برنامه‌ریزی‌های اوقات فراغت تأثیرگذار خواهد بود، بنابراین اگر در سطح میانه اختیار و در سطح کلان برنامه‌ریزی وجود نداشته باشد، دچار اختلال می‌شود. (قائم‌راد، ۱۳۸۵)

دو عامل محیطی و گروه همسالان، در برنامه‌ریزی اوقات فراغت جوانان اثر جدی دارند. اگر اوقات فراغت جوانان پر نشود، آنها به هر طریقی به سمت گروه‌های همسالان کجرو هدایت می‌شوند. با توجه به وابسته بودن این دو متغیر به همدیگر، اگر محیط را که متشکل از خانواده و گروه‌های مختلف است، سالم و پاک نگه داریم، تغییر نگرشی در گروه همسالان ایجاد خواهد شد. (www.Persianblog)

تحقیقات اجتماعی نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم بزهکاری در جوانان، خالی بودن اوقات فراغت آنهاست. در این زمان است که زمینه‌های بزهکاری اجتماعی

شکل می‌گیرد. اساساً اگر اندیشه به سمت اهداف مثبت گرایش پیدا نکند به خمودی و نهایتاً منفی‌گرایی تبدیل می‌شود. اندیشمندان کارکردهای مختلفی را برای اوقات فراغت جوانان در نظر گرفته‌اند:

- ۱- استراحت، تجدید قوا و تمدد اعصاب
 - ۲- تفریح و سرگرمی (دوری از فعالیت‌های منفی)
 - ۳- رشد شخصیت و برقراری تعادل در شکل‌گیری هویت
 - ۴- کسب معلومات و ارتقای آگاهی‌ها
 - ۵- پرورش و شکوفایی استعداد و خلاقیت‌ها (www.irib.ir)
- برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت جوانان ضمن اینکه نقش مکمل در برنامه‌های رسمی تربیتی آنان ایفا می‌کند، مانع از گسترش بزهکاری شده و در شکل پیشرفته خود، جوانان را مسئولیت‌پذیر، جامع و مشارکت‌جو بار می‌آورد. مهمترین نیازهای فراغتی جوانان چه دختر و چه پسر به ترتیب اولویت این‌گونه طرح شده‌اند:

- ۱- گردشگری: خانوادگی، اردوی مدارس، اردوی مساجد، بسیج
- ۲- مشارکت‌های اجتماعی: عضویت در گروه‌ها و انجمن‌های مختلف
- ۳- فعالیت‌های ورزشی: با توجه به علائق، توانایی‌های نوجوان و امکانات خانواده
- ۴- فعالیت‌های هنری: معرفی فرهنگسراها و تأکید به تجهیزسازی آنها
- ۵- فعالیت‌های فرهنگی: آموزش موسیقی، شعر و ...
- ۶- مطالعه: ترویج فرهنگ مطالعه و معرفی کتابخانه‌ها
- ۷- فعالیت‌های دینی: معرفی مساجد، روضه‌ها، تکاپا و ...
- ۸- مهارت‌آموزی: آموزش یک فن مثل نجاری
- ۹- آموزش زبان: در آموزشگاه‌ها، فرهنگسراها

۱۰- آموزش رایانه: در آموزشگاه‌ها و فرهنگسراها

بهره‌گیری از اوقات فراغت جوانان و نوجوانان باید از طرف سازمان‌های مختلف مثل سازمان فرهنگی - هنری شهرداری که اداره کننده فرهنگسراهاست؛ آموزش و پرورش، پایگاه‌های بسیج، کانون‌های فرهنگی، هیئت‌های مذهبی و حتی سازمان‌های غیردولتی (NGO) ها برنامه‌ریزی شود.

با تحقیقی که بر روی همسران و دختران صورت گرفته است، نشان داده شده که موضوع‌هایی همچون ورزش، مطالعه، فعالیت علمی و تفریح با خانواده سهم اندکی در برنامه‌های اوقات فراغت کارکنان، همسران و دختران آنها دارد. در این تحقیق معلوم شد که مردان، اوقات فراغت خود را بیشتر با فعالیت شغلی، همسران کارکنان با بودن در نزد خانواده و فرزندان کارکنان، بیشتر از طریق بودن در نزد خانواده و دیدن فیلم صرف می‌کنند. (احمدی، ۱۳۸۴، ۳۸۹)

ج) اوقات فراغت در بین دختران دانشگاهی

عمده‌ترین فعالیت دانشجویان در اوقات فراغت عبارت است از مطالعه روزنامه، گوش دادن به رادیو، رفتن به سینما، پرداختن به فعالیت‌های فرهنگی، هنری، سیاسی و ورزشی. عمده‌ترین مشکلات دانشجویان برای گذراندن اوقات فراغت عبارت است از: مشکلات مادی، اجتماعی، خانوادگی و تربیتی.

پیشرفت تحصیلی دانشجویان با متغیرهایی چون مسائل و مشکلات خانوادگی، میزان علاقه‌مندی، نحوه گذراندن اوقات فراغت، رشته تحصیلی، حضور در دانشگاه و میزان آگاهی اجتماعی دانشجویان ارتباط دارد.

بر اساس تحقیقی که در دانشگاه تهران بر روی دانشجویان صورت گرفته؛ بین سن با میزان اوقات فراغت دانشجویان و همچنین بین میزان اوقات فراغت و مقدار ورزش کردن دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. دانشجویانی که اغلب اوقات

فراغت خود را با ورزش پر می‌کنند بیشتر به پیاده‌روی، کوهنوردی، دویدن و بدنسازی علاقه‌مند می‌باشند. دانشجویان دختر و پسر در گذراندن اوقات فراغت برای فعالیت‌های فرهنگی، تشکیل خانواده و به سر بردن با همسر و فرزندان، کارهای تفریحی و سرگرم کننده، دیدگاه مشابهی دارند، در حالی که دانشجویان پسر بیشتر دوست دارند در امور سیاسی شرکت کنند. (همان)

د) اوقات فراغت، خانواده و والدین

والدین می‌پندارند که باید وقت فرزندان خود را لزوماً پر کنند، بدون توجه به علایق آنها، کلاس‌های مختلف درسی، هنری، ورزشی، اردو و ... را برای آنها تجویز و فرزندانشان را ملزم به شرکت در آن می‌کنند که این خود باعث عدم استقبال جوانان می‌شود.

این در حالی است که اگر فراغت از جهتی زیر سلطه و عقیده افراد دیگری غیر از خود جوانان باشد، دیگر فراغت محسوب نمی‌شود، چرا که به عقیده کارشناسان افراد در این ساعات دست به گزینش می‌زنند و در برابر فرصت‌های پیش روی خود، گزینه‌ها را انتخاب می‌کنند.

بر اساس تحقیقات دفتر امور زنان ریاست جمهوری، بیشتر جوانان معتقدند والدین آنها در مورد گذراندن اوقات فراغت آنها تصمیم می‌گیرند و بیشتر زمان فراغت با والدین و سایر اعضای خانواده صرف می‌شود یا در مرحله بعد، بیشتر با دوستان و فامیل، زمان خود را صرف می‌کنند.

در زمانی که جامعه سستی تر بود، بیشتر اوقات فراغت درون خانواده صرف می‌شد و به صورت غیررسمی، همنشینی و محاوره با خویشاوندان یا دوستان و همسایه‌ها بود. اما با پیشرفت جوامع و پراکندگی وظایف، خانواده به تدریج رسمی و در اموری جنبه تجاری پیدا کرد و به صورت خاص درآمد.

از این رو گروه‌های چهره به چهره طبیعی چون خانواده، خویشان و جمع دوستان در جامعه ما هنوز اهمیت شایانی دارند و پس از آن رغبت ایرانیان به وسایل سمعی و بصری اهمیت دارد.

بر اساس تحقیقی که بر روی خانواده‌های کارمند صورت گرفته، ملاحظه شده است که موضوعاتی از قبیل تفریح با خانواده، شرکت در مهمانی‌های خانوادگی، فعالیت‌های مذهبی و معنوی به صورت خانوادگی و رسیدگی به امور خانواده می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روی اوقات فراغت خانواده داشته باشد. (همان)

ه - زنان و اوقات فراغت

بر اساس تحقیقات دفتر امور زنان ریاست جمهوری، بسیاری از زنان خانه‌دار از اوقات فراغت خود احساس رضایت نمی‌کنند. بر این اساس افسردگی‌هایی که دامنگیر زنان خانه‌دار می‌شود ناشی از احساس بطلت در گذران عمر آنهاست. در هر حال به اعتقاد بسیاری از کارشناسان روانشناسی اجتماعی، زنان خانه‌داری که نمی‌توانند از اوقات بیکاری خود استفاده بهینه داشته باشند، بیشتر آسیب‌های روانی می‌بینند و با احساس نوعی ناامنی روانی، به سوی افسردگی و در موارد حادتر خودکشی پیش می‌روند. بر این اساس احساس ناامنی روانی و افسردگی‌های این چنینی تأثیر بسیاری بر جسم و روح این گروه از زنان می‌گذارد، تا جایی که می‌تواند به طلاق و فروپاشی نظام خانواده‌ها منجر شود. سلامت روانی زنان خانه‌دار در گروه برنامه‌ریزی برای همین ساعت‌ها (اوقات فراغت) است. چراکه آنها بقیه وقت خود را به نوعی مشغول هستند و فرصت فکر کردن به مسائل دیگر را ندارند، ولی وقتی از کارهایشان فراغت پیدا می‌کنند، تازه فرصتی دست می‌دهد که درباره خود و دیگران فکر کنند تا زمانی که برای پر کردن این ساعت‌ها که مدت آن کم هم نیست فکری نشده و برنامه شخصی آرایه نشود، سلامت روانی که یکی از مظاهر نهادینه شدن جامعه سالم

است، عینیت نمی‌یابد. سختی‌ها و دشواری‌های زندگی به تنهایی هرگز قادر نیستند زنان خانه‌دار را افسرده و مأیوس کنند، بلکه نداشتن برنامه‌های مدون برای ساعات فراغت و تغییر در سرنوشت خود است که استرس را در آنها به وجود می‌آورد. اگر شرایط دشوار به گونه‌ای باشد که زنان خانه‌دار احساس کنند در سرنوشت کانون خانواده تأثیر گذارند، زندگی‌شان پر از لذت و شادی می‌شود. (صیادی‌فرد، ۱۳۸۵)

به اعتقاد پژوهشگران، گذران اوقات فراغت برای زنان خانه‌دار و شاغل باعث افزایش بهره‌وری، بهداشت روانی، روحیه شادابی، نشاط و همچنین کاهش بیماری‌های زنان و طلاق می‌شود. (تلوزاد، ۱۳۸۵)

در تحقیقی دیگر که از طرف دفتر امور زنان ریاست جمهوری انجام گرفته، نشان داده شده است که؛ زنان شاغل نیز با داشتن وظیفه مضاعف (کار بیرون و کار خانه) کمتر دارای اوقات فراغت می‌باشند، ولی در گذر زمان به همراه کوچک شدن بعد خانوار و توسعه تکنولوژی، زنان از وقت آزاد بیشتری برخوردار خواهند شد که می‌بایست از این اوقات استفاده کرد، تا هرچه بیشتر توانمندی‌های آنها تقویت شده و به عنوان انسانی توسعه یافته در خدمت خود، خانواده و جامعه باشند.

بر اساس تحقیقات تلوزاد (۱۳۸۵)؛ نحوه گذراندن اوقات فراغت زنان به میزان زیادی با سطح تحصیلات و پایگاه اجتماعی ایشان بستگی دارد. گذراندن اوقات فراغت زنان در سطح پایین اقتصادی - اجتماعی اکثراً به صورت جمعی و شرکت در مراسم مذهبی، مهمانی‌های خانوادگی، گفتگو و صحبت با همسایگان است.

هرچه پایگاه اجتماعی - اقتصادی زنان افزایش یابد، نحوه گذراندن اوقات فراغت ایشان بیشتر جنبه فردی پیدا می‌کند، ولی هنوز در چارچوب کارهایی از همان دست، ولی با محدوده کوچکتر صرف می‌شود؛ مانند گفتگوی تلفنی با دوستان و اقوام، فال قهوه، شرکت در پیک‌نیک و گردشهای خانوادگی. (تلوزاد، ۱۳۸۵)

یکی دیگر از متغیرهای مداخله‌گر در نحوه گذراندن اوقات فراغت زنان سن آنان است، به طوری که دختران نوجوان و جوان اوقات فراغت خود را به گونه‌ای می‌گذرانند که با زنان بزرگسال متفاوت است. (لیلات، ۱۳۸۴)

تحقیقات دفتر امور زنان ریاست جمهوری نشان می‌دهد که بیشترین میزان اوقات فراغت زنان در شهرهای بزرگ صرف فعالیت‌هایی مانند ورزش، مراسم مذهبی، مهمانی، سیر و سفر، فعالیت‌های هنری، کلاس‌های آموزشی، مطالعه، مسائل خرافی، سرگرمی در منزل و سرگرمی‌های دیگر (مثل تئاتر، سینما رفتن، دیدن از موزه) می‌شود.

نتیجه‌گیری

اوقات فراغت سه دوره را در تاریخ طی کرده است.

در اولین مرحله، اوقات فراغت در کنار کار قرار داشته و ایامی را به خود اختصاص می‌داد و فرد در طی این دوره به هنر یا فعالیت خاصی نیز مشغول است.

در دومین مرحله، اوقات فراغت در مقابل کار بوده و بیشتر حالت منفعل مثل استراحت و تفریح و گذران وقت دارد.

در جامعه امروز که سومین مرحله اوقات فراغت را نشان می‌دهد، فراغت با کار تداخل و هم‌پوشانی دارد و حتی کار برای زنان و مردان امروزی حالت یک نوع فعالیت اوقات فراغت شده و حتی اضافه‌کاری و داشتن مشاغل گوناگون حالت تفریحی برای مردم در جریان زندگی امروز است.

بر اساس همه مطالبی که بیان شد، بیشتر اوقات فراغت دختران در خانه می‌گذرد و بیشتر صرف تماشای فیلم‌های ویدئویی یا CD می‌شود. بیش از نیمی از جوانان جامعه برای گذراندن اوقات فراغت به موسیقی گوش می‌دهند و درصد متوسطی از آنها از اینترنت برای پر کردن اوقات فراغت خود استفاده می‌کنند.

با توجه به زیاد بودن مقدار اوقات فراغت جوانان ایرانی نسبت به جوانان جوامع دیگر، (۹۰ روز در حالیکه در کشورهای دیگر ۸۰ روز می‌باشد)، برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت نیاز به الگوهای ملی دارد که البته باید بر اساس استانداردهای جهانی باشد. زیرا امکانات تفریحی برای پر کردن اوقات فراغت جوانان در کشور ما ۲۰٪ می‌باشد، هیچگونه چارچوب مشخصی ندارد و اگر الگوی آن از کشورهای خارجی و غیراسلامی گرفته شود، با فرهنگ ما هم‌خوانی ندارد.

لذا اوقات فراغت باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که تمام اولویت‌های لازم برای گذراندن آن مدنظر قرار گیرد؛ و امکانات آن فراهم شود. بر اساس تحقیقات انجام شده الگوها باید شامل تمام موارد مذکور باشد؛ گردشگری، مشارکت‌های اجتماعی، فعالیت‌های ورزشی، هنری، فرهنگی، مطالعه، فعالیت‌های دینی، مهارت‌آموزی، آموزش زبان و آموزش رایانه.

والدین به چگونگی گذران اوقات فراغت کودکان و جوانان خود اهمیت زیادی می‌دهند و حتی برای آنان برنامه‌ریزی می‌کنند؛ در حالی که از این موضوع غافلند که نحوه گذران اوقات فراغت را نباید برای نوجوان و جوان تعیین کرد، بلکه بهتر است آنها در استفاده از اوقات فراغت خود آزاد باشند.

به طور کلی می‌توان گفت: اوقات فراغت بانوان با توجه به مطالب گفته شده، برنامه‌ریزی کاملی ندارد و حتی در بعضی از مواقع اصلاً پویا نیست. بسیاری از برنامه‌های مربوط به سرگرمی بانوان به صورت غیرفعال است که چندین عامل اجتماعی و فرهنگی این محدودیت‌ها را ایجاد کرده است. بسیاری از خانواده‌ها فرزندان دختر خود را بیشتر محدود می‌کنند و همیشه فرزند پسر از آزادی بیشتری برخوردار است. حتی در سطح کلان‌تر یعنی اجتماع خودمان این موانع و محدودیت‌ها بیشتر شده و اغلب طبخ غذا و کارهای ظریف را به خانم‌ها اختصاص داده، و آنها

راز نظر عاطفی، هیجانی تر توصیف می‌کنند. البته بر اساس شش عاملی که برای کیفیت گذران اوقات فراغت مطرح شده، پر کردن اوقات فراغت در بانوان بستگی به سن، نیازهای روحی و فردی، فرهنگ، نوع خانواده و گروه‌های اجتماعی آنها دارد.

پیشهادات

یکی از ارگان‌هایی که می‌تواند برنامه‌ریزی درستی برای جوانان داشته باشد، نیروی مقاومت بسیج سپاه است. در مکان‌هایی که پایگاه‌های بسیج قرار دارند می‌تواند محل مناسبی برای تفریح سالم جوانان وجود دارد که از طریق برنامه‌های زیر می‌توانند به گذراندن اوقات فراغت با کیفیت بالا کمک کنند. از جمله فعالیت‌هایی که نیروی مقاومت بسیج می‌تواند انجام دهد، عبارت است از:

- ۱- گسترش مطالعه، کتابخوانی و فعالیت‌های علمی
- ۲- تهیه CDهای مناسب برای بازی یا نرم‌افزارهای آموزشی
- ۳- اجرای برنامه‌های ورزشی و گسترش آن
- ۴- خدمات مشاوره‌ای در زمینه تحصیلی، پیشرفت شغلی و افزایش خلاقیت
- ۵- تهیه برنامه‌های جذاب معنوی و مذهبی
- ۶- تأمین برنامه‌هایی که به تأمین سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی جوانان کمک می‌کند.

از جهت دیگر نیروهای نظامی و انتظامی هم می‌توانند موقعیت‌هایی را برای بانوان ایجاد کنند تا با حفظ امنیت همه جانبه، آنها در فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و غیره شرکت کرده و حتی موقعیت‌های کاری را به صورت نیمه‌وقت یا تمام‌وقت، جهت پر کردن اوقات فراغت برای آنها تدارک ببینند.

یکی از مهمترین این جنبه‌ها این است که باید برای آنها فضاهای فراغتی با اولویت دختران و زنان جوان و با توجه به نیازهای خاص آنها در نظر گرفته شود، با ارائه الگوهایی که استاندارد است و باعث ارتقای کمی و کیفی عملکرد بانوان ایرانی می‌شود.

منابع فارسی

- ۱- احمدی، حدابخش، ۱۳۸۴، عبدالملکی هادی، فتحی آشتیانی علی، نحوه گذراندن اوقات فراغت در بین کارکنان سپاه، کتابچه خلاصه مقالات سومین کنگره طب نظامی، ۱۵-۱۳ اسفند، دانشگاه بقیه... ص ۳۸۹
- ۲- اوقات فراغت، ۱۳۸۵، سرویس اجتماعی خبرگزاری دانشجویان ایران، تهران
www.Iranianstudentsnewsagency
- ۳- اوقات فراغت
www.irib.ir/health.2006
- ۴- بهینه کردن اوقات فراغت
www.irib.ir
- ۵- تلوزاد، محبوبه، ۱۳۸۵، زنان و اوقات فراغت، www.hamsharionline.ir/news/
- ۶- حرم پناهی، رجانه، ۱۳۸۱، ایرانیان و اوقات فراغت، نشریه حدیث زندگی
- ۷- سعیدی، امین، ۲۰۰۶، جامعه شناسی اوقات فراغت، June 10
www.aasaeidi.com
- ۸- صیادی فرد، سمیه، ۲۰۰۶، اوقات فراغت و فرهنگ، June 8
www.etemad.com
- ۹- فقر و فاصله طبقاتی در ایران
www.Persianblog.1384
- ۱۰- قادری، پرستو، ۲۰۰۵، توقف قطار فصل‌ها در ایستگاه فراغت
www.Kavhannews.ir
- ۱۱- قانع‌راد، امین، ۲۰۰۵، بررسی اوقات فراغت
www.Iran-newspaper.com
- ۱۲- دانشنامه آزاد، اوقات فراغت، ویکی پدیا
www.fa.Wikipedia.org.2006
- ۱۳- هادی کاشانی، اصغر، ۱۳۸۱، (مقاله) برداشتی از یک روایت، مجله پاسدار اسلام
- ۱۴- لیلات، لیلا، ۱۳۸۴، خانواده‌ها، ۳۱ مرداد Fri/Aug 12/2005
www.Trannewspaper.com
- ۱۵- نگاهی به وضعیت اوقات فراغت دانش‌آموزان
www.Ksabz.net.2006
10- Rochester/N.V. Leisure activities
www.harrisinteractive.com.2004
11- Lisa M. Gibson. Leisure exercise
www.ohio.line.osu.edu.2002