

نقش مادران در بهینه‌سازی اوقات فراغت فرزندان^۱

امل بحرانی پور^۲

چکیده

اوقات فراغت در اصطلاح به فرصت و زمانی گفته می‌شود که پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند، یا تفریحات و فعالیت‌هایی که به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آنها پرداخته می‌شود. آنچه در این زمینه اهمیت دارد این است که یک مادر دلسوز و مسئول چگونه در پرکردن اوقات فراغت فرزندان خود همواره نقش راهنما داشته و فرزندان را باتوجه به سن و علایق و استعدادهایشان کمک نماید، و برای اینکه فرزند از تمام اوقات فراغت خود بهره‌کافی را ببرد، لازم است که یک مادر خوب و وظیفه‌شناس برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشد. و از آنجا که هر خانواده‌ای امکان استفاده از کلاس‌های مختلف و سفرهای تفریحی را ندارد یک مادر مهربان و با سلیقه می‌تواند برای پر کردن اوقات فراغت فرزندان خود راه‌های متنوع و شادی را برگزیند از جمله اینکه؛ امکان معاشرت فرزندان را با فامیل و دوستان خوب و قابل اعتماد فراهم کند، کتاب‌های متناسب با علایق فرزندان تهیه نماید یا وقت بیشتری را به فرزندان اختصاص دهد. بخشی از کارهای منزل به‌ویژه آشپزی را به فرزندان بسپارد. همچنین از فرزندان خود بخواهد که داستان یا خاطرات خود را بنویسند تا مهارت نوشتن و دقت و تمرکز فرزندان بالا برود. همچنین عضویت در یک باشگاه ورزشی را برنامه‌ریزی کند و همچنین همراه با فرزندان به عیادت بیماران و به‌ویژه جانبازان عزیز برود تا فرزندان از آن بزرگواران، درس صبوری و ایثار را بیاموزند. قرآن و معارف دینی را به فرزندان آموزش دهد و با شرکت در مراسم معنوی گوناگون به ارتقاء سطح معنوی فرزندان خود کمک نماید و درعین حال اوقات فراغت سالمی را برای آنان رقم بزند.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، خانواده، مادر.

۱- تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۴/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۴/۲۷

۲- کارشناسی-ارشد تاریخ تشیع و مدرس جامعه‌المصطفی العالمیه، amalbahranipor@gmail.com

مقدمه

موضوع اوقات فراغت در سراسر جهان مورد توجه کارشناسان مسائل اجتماعی و حکومتی است. زیرا عدم اعتنا به آن باعث اختلال در سلامت جامعه خواهد بود. توجه به اوقات فراغت به معنای جهت‌دهی یک نیروی عظیم در اقشار مختلف و به‌ویژه جوانان است که می‌تواند بیهوده به هدر رود و یا در اثر کنترل و هدایت صحیح موجب پیشرفت شخصی و گروهی گردد. عدم توجه به مسأله فراغت در مقاطع مختلف زندگی انسان باعث بروز معضلات بسیاری می‌شود و در مسیر تعلیم و تربیت اختلال ایجاد می‌نماید. اینکه چه ضرورتی دارد که به بحث از اوقات فراغت بپردازیم و انگیزه و فایده طرح این بحث چیست؛ چندین ضرورت بنظر می‌رسد. یکی توجه به عمر گرانبهای انسان است که اوقات فراغت قسمتی از آن است و فرصت‌ها بازگشتنی نیستند. هم چنین با توجه به دنیای پیچیده جدید، ضرورت لحظاتی تحت عنوان اوقات فراغت در تجدید قوای انسان و تعدیل روحیات او فوق‌العاده مؤثر است البته به شرط اینکه با برنامه‌ریزی صحیح و مناسب همراه باشد. ضرورت دیگر توجه اسلام و اهمیت دادن به آن است. اسلام برای لحظات عمر و اوقات فراغت، ارزش خاصی قائل بوده و به تلاش و کوشش در همه حالت‌ها و زمان‌ها توصیه کرده و به شدت با فراغت مطلق که همان بیکاری و تن‌پروری است، مخالفت نموده است.

و از آنجا که مادران دلسوز و مسئولیت‌پذیر، بیشترین ارتباط را با فرزندان خود دارند بنابراین می‌توانند نقش بسیار تأثیرگذاری در مدیریت و برنامه‌ریزی اوقات فراغت فرزندان خود داشته باشند تا هرگز لحظات عمر خود و فرزندان خود را به بیهودگی و بطلت نگذرانند و بهترین بهره را از این اوقات ببرند.

تعریف و مفهوم اوقات فراغت

کلمه فراغت در لغت نامه «وبستر» (برنامه دیکشنری انگلیسی وبستر) به معنای آزادی آمده است که پس از پایان یک فعالیت و یا زمان آزاد پس

از کار و وظیفه حاصل می‌شود. فراغت به معنی آسودگی و آسایش نیز معنا شده است و معمولاً در مقابل اشتغالات و درگیری‌های روزمره که به نوعی باعث خستگی انسان می‌شوند، به کار می‌رود.

ارسطو در خصوص فراغت معتقد است که فراغت به شرایطی اطلاق می‌گردد که افراد از هر اجباری آزاد هستند، یعنی احساس هیچ نیازی در رابطه با تهیه غذا و غیره ندارند و نه تنها مشغول کار نیستند، بلکه لزومی هم برای انجام کار نمی‌بینند. (کاشف، ۱۳۹۰: ۶).

اما اوقات فراغت در اصطلاح عبارت است از فرصت و زمانیکه پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند، یا سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آنها پرداخته می‌شود. (ماهنامه تربیت، ش ۱۰: ۵)

گذران اوقات فراغت نیز به مجموعه فعالیت‌هایی گفته می‌شود که شخص به میل و انگیزهٔ درونی خود، خواه برای استراحت و سلامتی، خواه برای تفریح و بازی، خواه برای گسترش اعتقادات، دانش و ذوق یا مشارکت آزاد اجتماعی و یا بروز خلاقیت و توانایی در زمانی فارغ از تعهدات و الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی انجام می‌دهد. (تدوین راهبردهای ملی گذران اوقات فراغت جوانان، ۴)

یکی از موضوعاتی که در قرآن مجید نیز مورد توجه قرار گرفته اوقات فراغت و بهره‌برداری درست از آن می‌باشد. خداوند متعال می‌فرماید: «فاذا فرغت فانصب و الی ربک فارغب» (انشرح: ۸۷) پس هروقت فراغت یافتی به طاعت کوش، و با اشتیاق به سوی پروردگارت روی آور. باتوجه به این آیات بخشی از اوقات فراغت انسان باید در راه نیایش و توجه به درگاه وی سپری شود.

انسان مسلمان نباید تحت هیچ شرایطی بیکار باشد و عمر با ارزش و گرانبهای خود را به بیهودگی بگذراند و از تلاش و کوشش باز ماند بلکه پیوسته باید مشغول مجاهده باشد و پایان مهمی را آغاز کار مهم دیگری قرار دهد. (مکارم شیرازی، بی‌تا: ج ۲۷ / ۵۷۶).

این برنامهٔ سازنده و مؤثری است که رمز پیروزی و تکامل مسلمانان

در آن نهفته است؛ زیرا اصولاً بیکار بودن و فراغت کامل مایه خستگی، کم نشاطی، تنبلی و فرسودگی و در بسیاری از مواقع مایه فساد و تباهی و انواع گناهان می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که به هنگام تعطیلی مؤسسات آموزشی میزان فساد گاهی تا هفت برابر بالا می‌رود. (مکارم شیرازی، بی‌تا: ج ۲۷/۱۳۰)

روایات اسلامی نیز درباره ارزش عمر بسیار سخن می‌گویند؛ از جمله امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «المومن مشغول وقته» (نهج البلاغه، حکمت ۱۲۴۳، ۳۲۵) «همه وقت مؤمن پر است و هیچ‌گاه بیکار نیست و عمر گرانبهای خود را به بطلت نمی‌گذراند».

از دید ساعات فراغت، اعتیاد به مصرف مواد مخدر و نوشابه‌های الکلی، تماشای فیلم‌های سینمایی خلاف عفت عمومی و آزادی کاذب را باعث می‌شود و از طرفی لذت‌گرایی افراطی و از طرف دیگر بی‌اعتنایی به مسئولیت در پیشگاه الهی را به دنبال خواهد داشت. (اقبال، ۱۳۹۳: ۲۵)

استفاده صحیح و بهینه از اوقات فراغت

اوقات فراغت را می‌توان مهم‌ترین و دلپذیرترین اوقات انسان دانست. برای مؤمنان لحظه‌های نیایش با معبود، برای دانشمندان ساعات توفیق و تفکر و برای هنرمندان زمان ساختن و ابتکارات می‌باشد و در عین حال برای عده‌ای نیز این اوقات ملال‌آورترین لحظات است.

وجود ضرب‌المثل‌هایی مانند «شیطان همیشه برای دست‌های خالی کار بدی می‌یابد» ضرورت توجه به وقت و بهینه استفاده کردن از این اوقات را می‌طلبد.

درخواست‌های مردم جهت ایجاد مؤسسات و امکاناتی که به فراغت ارتباط دارد مثل پارک، کتابخانه، فضای سبز، تنوع در برنامه‌های رادیو و تلویزیون، ایجاد میداين ورزشی و نیز ابراز خستگی، فرسودگی و ضعف اعصاب از طرف مردم در زمان ما اهمیت ایام فراغت و استفاده بهینه از آن را نشان می‌دهد. (بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، ۳۷)

فرصت‌ها مانند ابر بهاری در آسمان عمر ظاهر می‌شوند و به سرعت

می‌گذرند، آن کس که از این فرصت‌ها استفاده نکند جز افسوس بهره‌ای نخواهد داشت. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «انتھزوا فرص الخیر فانها تمر مر السحاب»؛ «فرصت‌های نیک را غنیمت شمارید. به‌درستی که فرصت‌ها مانند گذر کردن ابرها می‌گذرند». (نهج البلاغه، فیض الاسلام، حکمت ۲۰)

برای استفاده بهینه از اوقات فراغت باید برنامه‌ریزی صحیح و مدیریت زمان داشت. برنامه‌ریزی، نردبان موفقیت، بهره‌گیری از لحظه لحظه عمر و راه رسیدن به مقصود با کم‌ترین امکانات است. انسان با برنامه‌ریزی می‌تواند مشکلات احتمالی را پیش‌بینی و برای آن چاره‌اندیشی کند.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آفة المعاش سوء التدبیر» برنامه‌ریزی نداشتن صحیح، موجب تباهی زندگی است. (تمیمی آمدی، ۱۳۸۰: ج ۱۰۸/۲)

البته برای پرکردن اوقات فراغت، والدین و به‌ویژه مادران مهربان، باید هدایتگر باشد و این اشتباه بزرگی است که ما برای فرزندان خود تصمیم بگیریم، چون اگر فرزند خود را با تحت فشار قرار دادن بخواهیم به کلاس‌ها و جاهای متنوع ببریم ممکن است، اثرات نامطلوبی بجا بگذارد. پس بهتر است برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت پیشنهادات فرزندان را لحاظ کرده و در اولویت قرار دهیم. (اقبالی، ۱۳۹۳: ۶۷)

فراغت سالم

فراغت سالم که از نام آن پیداست وصف به سلامت شده است یعنی برمبنای سلامت می‌باشد. و سلامت هم در مقایسه با ابعاد شخصیتی انسان سنجیده می‌شود. اگر انسان دارای سه بُعد جسم و فکر و روح است سلامت او هم در این سه بُعد تقسیم می‌شود. پس فراغت سالم این است که پیامدهای ناپسند در ابعاد مختلف انسان نداشته باشد. و از گناه و نافرمانی خداوند و اعمال خلاف سلامت اخلاقی و روحی به دور است. بنابراین فراغت سالم نیاز به یک برنامه‌ریزی مناسبی دارد.

سلامت در فراغت، شیرینی خاصی به این اوقات می‌بخشد چون هم توأم با رفع خستگی بجامانده از مشغله‌هاست و هم مایه تعدیل قوای

انسان و رسیدن به رضای خداوند است. لذا یکی از درخواست‌های اولیای الهی از خداوند متعال، درخواست چشیدن شیرینی این فراغت بوده است. امام سجاده علیه السلام فرمودند: «واذقنی طعم الفراغ لما تحب بسعه من سعتک». (اقبال الاعمال، ج ۲/۱۰۰)

خدایا طعم فراغت را به واسطه آنچه مورد محبت تو است به من بچشان.

پس فراغتی که مظهر وقت‌گذرانی و بی‌هدفی است سبب ناهنجاری‌های فراوانی خواهد شد که نتیجه آن اسارت در بند هوی و هوس می‌باشد. به همین دلیل یک چنین فراغت بی‌هدف و بیهوده‌ای چیزی جز فساد اخلاق و گرفتاری برای انسان به ارمغان نخواهد آورد. (گرجی، ۱۳۸۱: ۷۴)

فواید برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و آثار مثبت آن

فراغت نزد انسان دیندار به مثابه سرگرمی تلقی نمی‌شود او نگاه متعالی‌تری نسبت به این مقوله دارد و فراغت را به منزله فرصتی برای پرداختن به امور مغفول زندگی خود می‌داند لذا انسان دینی به اوقات فراغت رویکردی فعال داشته و درصدد برنامه‌ریزی و مدیریت کردن اوقات فراغت خویش است. آثار مثبتی که برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت وجود دارد عبارتند از؛

۱- کاستن از میزان خطاپذیری

اگر پیش از اقدام به عمل در مورد آن اندیشه شود و آثار و عواقب ناشی از آن پیش‌بینی گردد از لغزش‌ها، اشتباهات و خطا در امان خواهیم بود. (الوانی، ۱۳۸۴: ۱۹)

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت نه تنها از هدر رفتن منابع و امکانات جلوگیری کرده بلکه باعث جذب یک سلسله امکانات می‌شود و نیروهای جوانان را شکوفا می‌سازد. میزان کارایی فقط به منابع و امکانات بیشتر بستگی ندارد، بلکه اگر برای امکانات موجود و وقت انسان به صورت مناسب و صحیح برنامه‌ریزی شود نتیجه بهتری به دست خواهد آمد.

۲- ایمنی از ندامت و پشیمانی

اگر اوقات فراغت به درستی برنامه‌ریزی نشود انسان دچار سردگمی شده و درصد خطا و اشتباه او افزایش می‌یابد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «التدبیر قبل العمل یومنک من الندم»؛ «برنامه‌ریزی قبل از کار تو را از پشیمانی در امان نگه می‌دارد» (مجلسی، بی‌تا: ج ۶۸ / ۳۳۸)

۳- حل مشکلات

کسانی که توان چاره‌اندیشی جهت حل مشکلات را دارند سختی‌ها در مقابل آنان توان مقاومت نخواهند داشت، اما افرادی که بدون برنامه‌ریزی کاری را شروع می‌کنند چون اشکالات کار را پیش‌بینی نکرده‌اند و برای آن راه‌حلی نیافته‌اند هر روز حادثه‌ای فرا رویشان قرار می‌گیرد. پس مادران وظیفه‌شناس هر قدر برای بهبود گذران اوقات فراغت فرزندان خود برنامه‌ریزی دقیق‌تر و بهتری داشته باشند مشکلات زندگی آنان کمتر خواهد بود. (نبوی، ۱۳۷۸، ۲۰۶)

دسته‌بندی فعالیت‌های فراغتی بر مبنای ویژگی‌های سنی و

جسمی فرزندان

اوقات فراغت کودکان تا ۱۰ سال

یکی از عواملی که بر انتخاب نوع فعالیت‌های فراغتی مؤثر است سن و سال افراد و نیازهایی است که آن‌ها در آن سن و سال دارند و کودک نیاز به جنب‌وجوش و تحرک بسیاری دارد تا ضمن تأمین نیازهای رشدی خود، کنج‌کاو و انرژی حاصل از دوران کودکی را سپری کند. بنابراین انواع بازی‌های ساده و غیر مهارتی جسمی و فکری می‌تواند اوقات فراغت او را پر نماید. به‌ویژه کودکان تا قبل از دوران دبستان به‌طور عمده اوقات فراغت بسیار طولانی دارند و اغلب در محیط خانه هستند. همچنین بسیاری از صاحب‌نظران رشد و تکامل معتقدند که به دلیل شکل‌گیری جسمی و روانی کودکان در این دوره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. بنابراین مادران خوب باید به نحو مطلوبی برنامه‌ریزی نمایند تا موجبات

رشد سریع و مناسب استعدادهای فرزندان خود را فراهم نمایند.

اوقات فراغت نوجوانان

اوقات فراغت این دوره نیز به دلیل اینکه سال‌های قبل از بلوغ و بلوغ را شامل می‌شود از بعد رشد جسمانی و تکامل رفتاری بسیار حائز اهمیت است و روان‌شناسان معتقدند که با طراحی برنامه‌های مناسب فراغتی برای نوجوانان امکان شکل‌دهی متناسب آنان فراهم می‌شود. (کاشف، ۱۳۹۰: ۴۱) انجام ورزش‌ها و بازی‌های مختلف، شرکت در اردوها و حضور در محافل تفریحی و آموزشی و پرورشی، از جمله فعالیت‌های متناسب این ایام می‌باشد.

اوقات فراغت و جوانان

یکی از مهم‌ترین موضوعات مطرح در اوقات فراغت، بحث فراغت جوانان است. بنابر پژوهش‌های به دست آمده تقریباً هفتاد درصد جمعیت کشور را جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دهند. اگر هم اکنون نسبت به تربیت و ارتقاء سطح علمی، اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی آنان تلاش زیادی صورت نگیرد، جامعه در آینده با مشکلات و چالش‌های پیچیده‌ای روبرو خواهد بود. (بررسی وضعیت اوقات فراغت، ۹)

ایام جوانی ایام رسیدن به عالی‌ترین منازل زندگی است و روح جوان لبریز از آمال و عشق و امید است. جوان در این دوره علی‌رغم روحیه استقلال‌طلبی و فردگرایی از نظر معیشت، سکونت و روابط عاطفی وابسته به خانواده است و بنیادهای رفتاری او تا حدود زیادی تحت‌تأثیر فرهنگ خانواده است.

از طرفی جوان به دلیل نداشتن مسئولیت شغلی و خانوادگی از وقت آزاد بیشتری برخوردار است و نحوه گذراندن اوقات فراغت آنان با حساسیت بیشتری همراه است (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱: ۶) بنابراین مادران باید در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت آنان توجه کافی داشته باشند. بازی و ورزش‌های انفرادی و دسته جمعی، فعالیت‌های آموزشی

و فرهنگی، انجام تفریحات و سرگرمی‌های مختلف از سری برنامه‌های فراغتی جوانان می‌تواند در نظر گرفته شود.

مصادیق کاربردی اوقات فراغت

۱- خودسازی و تهذیب نفس

خودسازی نفس از ضروری‌ترین و مهم‌ترین امور است؛ زیرا سعادت دنیا و آخرت به این امر بستگی دارد. خودسازی هم شامل تهذیب نفس از صفات رذیله و اخلاق زشت و پرورش و تکمیل نفس با تحصیل علوم و معارف صحیح و کسب فضایل و مکارم اخلاق و انجام دادن اعمال صالح به دست می‌آید. این مراحل در تمام اوقات زندگی و به‌ویژه در اوقات فراغت بسیار مهم است. (مصطفوی، ۱۳۸۰: ۴۱)

در آیات و روایات نیز تأکید زیادی بر تزکیه نفس شده است. خداوند متعال می‌فرماید: «قد افلح من زکیها» (شمس: ۹) هر که نفس خویش را پیراست، رستگار شد. پس یکی از بهترین کارهایی که مادران با ایمان می‌توانند انجام دهند این است که موجبات خودسازی فرزندان خود را فراهم نمایند.

۲- شکوفایی و رشد استعدادها

یکی از آثار فردی بهره‌وری از اوقات فراغت شکوفایی استعدادها و توانمندی‌های بالقوه در انسان-هاست که هر فرد با استفاده از برنامه‌ریزی و شناسایی توانایی خود می‌تواند از اوقات فراغت خود در جهت بروز و ظهور استعدادها و جهت نمودن آنها استفاده کند.

هرگاه انسان به فعالیتی بپردازد که هم استعداد آن را دارد و هم بدان علاقمند است قطعاً به شکوفایی در بُعد فردی می‌رسد. به عنوان نمونه فردی که به نقاشی یا موسیقی یا هنرهای دستی علاقه دارد، می‌تواند با برنامه‌ریزی مناسب در اوقات فراغت به یادگیری و شکوفایی هرچه بیشتر این علایق بپردازد و این امر باعث افزایش اعتماد به نفس فرزندان نیز می‌شود. و روابط اجتماعی آنان بهبود می‌یابد.

گذراندن اوقات فراغت در خانه و پای تلویزیون و کامپیوتر موجب

بی‌تحركی، انزوای اجتماعی، کسالت و درون‌گرایی فرزندان می‌شود اما اگر فرزند در هفته دوبار به کلاس‌هایی مانند نقاشی یا شنا برود، لزوم و اهمیت تحرک و فعالیت را احساس خواهد کرد و فرزندان شادتری تحویل جامعه می‌شوند.

۳- مطالعه و تند خوانی

در دین مبین اسلام دعوت به فراگیری علم بسیار است و اسلام دانش‌آموزی از گهواره تا گور را تشویق نموده است و بیان می‌دارد که علم در سرزمین‌های دور هم که باشد به دنبال آن رفتن کمال است. یکی از روش‌های بهره‌وری از اوقات فراغت، بحث تندخوانی در مطالعات و تحصیل علوم مختلف با استفاده از کمترین زمان و بهترین درک مطلب می‌باشد. آگاهی از شیوه‌های تندخوانی چیزی است که برای تمام اقشار جامعه و به‌خصوص نسل جوان بسیار مورد نیاز است. این شیوه به اهل مطالعه و طالبان علم و دانش کمک می‌کند تا بتوانند از استعدادها و خویشتن بهترین بهره را برده و رشد بیشتری داشته باشند. یک پدر و مادر وظیفه‌شناس به این مسأله توجه دارند و برای فرزند خود کتاب‌های مورد علاقه‌اش را تهیه می‌کنند و یا او را در کتابخانه‌ای عضو می‌نمایند تا فرزند با کتاب خواندن اطلاعات و آگاهی‌های او افزایش یابد و دامنه لغاتش بیشتر شود.

۴- ارتقاء سطح علمی

امروزه یکی از موضوعات حائز اهمیت در میان افراد، خانواده‌ها و برنامه‌ریزان جامعه توجه به ارتقاء سطح علمی می‌باشد که در سطوح مختلف جامعه بسته به تحصیلات، سن، شغل و... متفاوت است. به عنوان مثال برای دانش‌آموزان این موضوع با عنوان کلاس‌های تقویتی مطرح می‌شود و در سطوح بالاتر یعنی دبیرستان و دانشگاه شرکت در کلاس‌های کنکور و در میان کارمندان و شاغلین به عنوان آموزش ضمن خدمت که برخی از آن‌ها در اوقات فراغت با بهترین شکل می‌توانند ساماندهی شوند.

یکی از کارهایی که باعث می‌شود سطح علمی فرزند افزایش یابد این است که از فرزند خود بخواهید داستان کوتاه بنویسد و او را به این کار تشویق نمایید یک مادر خوب سوژه‌های مناسبی را برمی‌گزیند و به فرزند خود پیشنهاد می‌دهد تا در مورد آن بیندیشد و کم‌کم مهارت نوشتن را کسب نماید.

ساختن یک وبلاگ نیز بسیار مفید است که هم فرزند شما بتواند بنویسد و هم نوشته‌های دیگران را بخواند و تخلیه هیجانی شود و مجال برای بروز استعدادهای نوشتاری و هنری او باشد.

همچنین بازدید از مکان‌هایی مانند موزه می‌تواند تجربه‌ای مفید و جالب و آموزنده برای فرزند باشد، زیرا با فرهنگ و تاریخ گذشتگان و معاصران آشنا می‌شود و باعث ارتقاء سطح علمی فرزند می‌شود. (گرجی، ۱۳۸۱: ۱۱۸ تا ۱۲۰)

۵- فراگیری زبان‌های خارجی

در جهان کنونی تسلط به حداقل یک زبان خارجی در تمام سطوح جامعه لازم و ضروری به نظر می‌رسد. زیرا بهره‌مندی از متون غیرفارسی به فراخور نیازهای شغلی و اجتماعی یک نیاز تلقی می‌شود که می‌توان از اوقات فراغت برای برنامه‌ریزی در فراگیری آن استفاده کرد. و به‌خصوص اگر والدین خودشان به زبانی آشنا باشند، در اوقات فراغت فرزندان و در منزل می‌توانند به فرزندان خود این زبان را بیاموزند.

۶- ارتقاء سطح فرهنگی

یکی دیگر از ابعاد اجتماعی کاربرد اوقات فراغت موضوع ارتقاء سطح فرهنگی جامعه است. این موضوع اگرچه رابطه مستقیم و غیرمستقیم با موضوعات گذشته همچون ارتقاء سطح علمی دارد ولی خود به عنوان موضوع مستقل و حائز اهمیت می‌بایست مورد توجه والدین قرار گیرد.

۷- فراگیری قرآن و معارف دینی

قرآن مجید تنها کتاب آسمانی است که بی‌هیچ نقص و زیادتیی برای ما مانده است و آیاتش هدایتگر ما به سوی صلح و صفا و امنیت و سعادت است. «ان هذا القران یهدی للتی هی اقوم و یشیر المومنین» (اسراء: ۹) این قرآن به راهی که استوارترین راه‌هاست هدایت می‌کند. از این‌رو باید برای اوقات فراغت فرزندان خود سرمایه‌گذاری دقیقی به منظور آموزش و درک مفاهیم و گسترش معارف قرآن صورت گیرد و همه امکانات موجود به کار گرفته شود.

همچنین آشنایی با احکام در همه مراحل زندگی لازم و ضروری است چون دستورالعمل خداوند برای حرکت انسان است و یک مادر متدین کاملاً به آموزش احکام فرزندان خود توجه داد و برای آن برنامه‌ریزی می‌کند.

۸- ارتقاء بعد هنری

از دیگر ابعاد اجتماعی بهره‌وری از اوقات فراغت پرداختن به مسائل مربوط به بُعد هنری و شکوفایی استعداد نوجوانان و جوانان در این زمینه می‌باشد که شامل دایر کردن کلاس‌های خیاطی، آشپزی، گلدوزی، قالی بافی، خوشنویسی، شعر و قصه و... می‌باشد و اگر فرزند در دوران کودکی قرار دارد کاردستی برای او بسیار جذاب می‌باشد کودکان در کنار ساخت کاردستی می‌توانند چیزهای زیادی را یاد بگیرند. و مادر خوب و صبور می‌تواند با وسایلی مانند پارچه و چسب و کاموا و مقواهای رنگی شخصیت‌های کارتونی و عروسک بسازد و نمایش عروسکی شاد و خنده‌داری راه بیندازد و در آن نکات تربیتی را نیز به کودک آموزش دهد. (اقبالی، ۱۳۹۳: ۶۹)

نقش اوقات فراغت در حل مشکلات اقتصادی

یکی از نتایج استفاده بهینه و درست از اوقات فراغت و بهره‌گیری از امکانات موجود، تقویت بنیه اقتصادی و معیشتی خانواده است. هیچ چیز

بدتر از بزرگ کردن یک فرزند راحت طلب که همه چیزش را والدینش باید در اختیار او بگذارند، نیست. فرزند باید بداند که برای موفقیت تلاش لازم است و همچنین قدر پولی که پدر و مادرش به دست می‌آورند را بداند. بهتر است که یک کار نیمه وقت، حتی اگر هفته‌ای یک یا دو روز باشد، برای او در نظر گرفته شود و به او دستمزدی بدهید تا احساس بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی به او دست ندهد. یکی از مصادیق آن بحث کشاورزی و درختکاری است که فرزند هم صبر کردن را می‌آموزد و هم در کنار طبیعت شاد می‌شود.

درباره اهمیت و جایگاه کشاورزی و درختکاری در اسلام روایات زیادی داریم از جمله، پیامبر ﷺ فرمودند: هر کس درختی بنشاند و به بار نشیند خداوند به انداز میوه آن درخت، به وی پاداش عنایت می‌کند. (مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ۴۶۰)

نقش اوقات فراغت در حفظ سلامت خانواده

اگر از اوقات فراغت به‌خوبی استفاده شود و محتوای برنامه‌های ارائه شده برای اوقات فراغت، سالم باشد در سلامت روانی و مظاهر اخلاقی و دینی خانواده بسیار مؤثر بوده و از پایه‌های سعادت فرد و جامعه به‌شمار می‌رود. اصولاً در یک جامعه سالم مشکل اوقات فراغت وجود ندارد چون یکی از کارکردهای اوقات فراغت باید تأمین بهداشت و سلامت روانی فرد و خانواده باشد. (بررسی اوقات فراغت جوانان، ۱۰۳)

مشارکت فعال در فعالیت‌های سودمند فراغت، در رشد روانی انسان اهمیت فراوانی دارد. به این دلیل که اگر فعالیت‌های فراغتی قابل دسترسی، نتواند نیازهای فردی و اجتماعی افراد را ارضاء نماید. این احتمال وجود دارد که بهداشت روانی آنان دچار آسیب شود. پس فعالیت‌های اوقات فراغت نقش مهمی در جبران کمبودهای عاطفی و روانی دارد؛ چراکه به فرد امکان ابراز وجود و شناساندن چیزی را می‌دهد که در مدرسه یا مکان‌های دیگر امکان طرح آن را نداشته است.

ورزش و اوقات فراغت

ورزش به عنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت در تمام دوران زندگی بسیار اهمیت دارد. ورزش علاوه بر آنکه باعث می‌شود که فرد مکان مناسبی برای گذران اوقات فراغت خود داشته باشد در تأمین سلامت روانی و جسمانی انسان نیز مؤثر است و بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی، اقتصادی و وضع ناهنجار خانوادگی را می‌توان از طریق ورزش کاهش داد. (کاشف، ۱۳۹۰: ۵۱)

ورزش در جذب ارزش‌های فرهنگی تأثیر دارد و باعث می‌گردد که فرد نسبت به نفع و ضرر خویش آگاهی پیدا کند. به عنوان مثال در ورزش‌های گروهی یک بازیکنان تلاش می‌کنند تا برای جذب بهتر در گروه رضایت سایر بازیکنان را به دست آورند؛ از این رو کوشش می‌کنند تا ملاک‌های قابل انطباق در جمع را در خود ایجاد نمایند از جهت دیگر مسامحه هریک در اجرای نقش خود باعث خواهد گردید که دیگران او را مسئول عدم پیروزی گروه بدانند، در نتیجه احساس مسئولیت او در برابر اعمال و حرکات خود زیاد می‌شود که این امر بر زندگی اجتماعی نسل جوان و از میان بردن موانع ترقی و تعالی در زندگی آنان تأثیر مطلوبی به جا می‌گذارد.

همکاری و تعاون درون گروهی به همراه رعایت قوانین برای کسب پیروزی در مسابقات گوناگون ورزشی بر سلامت و هیجان عاطفی افراد اثر مثبتی دارد. ایجاد تقویت چنین روحیاتی تأثیرات خوبی بر سازندگی و سلامت جامعه دارد. تلاش برای پیروزی به همراه رعایت حقوق دیگران و به‌ویژه رقیبان برای افراد و خصوصاً نوجوانان تربیت کننده است. فرد در حین بازهای ورزشی یاد می‌گیرد که جهت اکتساب مقاصد فردی و اجتماعی خود به دیگران تعدی ننموده و در نتیجه چنین آموزشی بر حفظ سلامت و امنیت جامعه مؤثر خواهد بود. (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱: ۹۷)

احساس پیروزی در بازی‌های گروهی باعث افزایش شور و شوق و جنبش و حرکت است. ایجاد چنین روحیات و احساساتی در انسان می‌تواند او را از افسردگی، بی‌تفاوتی و بی‌حرکی و بی‌کفایتی دور سازد. در

اسلام نیز به ورزش‌های روحی و جسمی توجه زیادی شده است. رسول اکرم می‌فرماید: «به فرزندان خود شنا کردن و تیر اندازی را آموزش دهید.» (کنز العمال، ج ۱۲، ۱۰۸)

یکی از ورزش‌های سالم کوهنوردی است که باعث سلامت جسم و جان و سیر کردن در جهان طبیعت و استفاده از هوای پاک است. اگر به صورت خانوادگی به کوه بروید خاطرات خیلی خوبی در ذهن فرزندان باقی می‌ماند. همچنین پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری که تقریباً تمام اعضای خانواده به آنها علاقه دارند.

اوقات فراغت و گردشگری

بسیاری از مردم دنیا اوقات فراغت خویش را به گردشگری می‌گذرانند. پژوهش نشان می‌دهد که سفر به عنوان یک فعالیت جدی گذران اوقات فراغت تلقی می‌گردد. مکتب اسلام سفر کردن و گردش در جهان طبیعت را مورد تأکید قرار داده است و می‌فرماید: «افلّم یسیروا فی الارض فتکون لهم قلوب یعقلون بها» (حج: ۴۶) «آیا آنان در زمین سیر نکردند تا دل‌هایی داشته باشند که حقیقت را با آن درک کنند».

شاید از بهترین سفرها رفتن به زیارتگاه‌هاست که این امر در بین مسلمانان و به‌ویژه شیعیان از اهمیت خاصی برخوردار است. انسان با حضور در زیارتگاه‌ها ارتباط تازه‌ای با رهبران دینی پیدا کرده و پیوند ولایی میان زائر و پیشوا در فکر و موضع و اقدام حاصل می‌شود. سفرهای زیارتی - سیاحتی یکی از فعالیت‌های مهم جهت رشد اجتماعی، دینی و شخصیتی جوانان و نوجوانان باید در نظر گرفته شود. همچنین جشن‌ها و مناسبت‌های مذهبی را نباید از دست داد چراکه باعث افزایش معنویت در خانواده خواهد شد.

سفرهای درون شهری نیز بسیار خوب است و وقت چندانی نمی‌گیرد و چندان هزینه بر نیست. آشنایی با تاریخ شهر، یک هویت خاص به فرزند می‌دهد و به بهداشت روان او کمک می‌نماید و آرامش بخش می‌باشد. (اقبالی، ۱۳۹۳: ۹۰) که والدین عزیز با یک برنامه‌ریزی مشخص

می‌توانند هم تفریح سالم داشته باشند و هم بر معنویت فرزندان و خانواده بیفزایند.

فراغت و صلح‌رحم و همنشینی با خانواده

یکی از ارزش‌های دینی و مذهبی، صلح‌رحم و دیدار با اقوام و بستگان به‌ویژه در ایام فراغت و نیز شریک ساختن آنان در مال و هدیه دادن و مساعادت و کمک به بستگان است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «صل رحمک یزید الله فی عمرک»؛ «با خویشان خود دیدار کن، خدا عمر تو را افزایش می‌دهد» (ترتیب الامالی، بی‌تا: ج ۷ / ۲۶)

رفتن به جشن و مهمانی‌های دوستانه و کنار هم قرارگرفتن فرزندان همسن و سال و همچنین ترتیب دادن مهمانی‌های کوچک و شاد و تهیه غذایی که مورد علاقه فرزندان می‌باشد می‌تواند یکی از بهترین راه‌های پرکردن اوقات فرزندان توسط مادران با مسئولیت و مهربان باشد. فراغت و استفاده از بازی‌ها

اوقات فراغت برای بسیاری از اقشار مختلف و به‌ویژه فرزندان تداعی‌کننده انواع بازی‌ها و سرگرمی‌ها و تفریحات متنوع است. بازی را می‌توان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی کودکان و نوجوانان نام برد. بازی در دوران خردسالی وسیله‌ای برای مشغولیت کودکان و شادی آنان است، اما در سنین بالاتر به عنوان وسیله‌ای مؤثر در جهت رشد و شکوفایی جسمانی و ابراز وجود نوجوان و جوان تبدیل می‌شود و سبب می‌شود تا آنان امکان و فرصت لازم و مناسبی را برای بیان اندیشه‌های خود بدست آورند و با دنیای خارج ارتباط برقرار نمایند. و استعداد‌های ذهنی و جسمی خود را بروز دهند. (کاشف، ۱۳۹۰: ۷۲)

بازی نوعی فعالیت است که با لذت و شادی انجام می‌گیرد و عمدتاً از مقررات و قوانین ساده‌ای برخوردار است و به‌طور معمول با جنب و جوش و تحرک همراه بوده و از روی رغبت و رضایت انجام می‌گیرد. برخی بازی‌ها با وسایل و تجهیزاتاتی مانند توپ و طناب اجرا می‌شوند و برخی بازی‌ها نیاز به وسیله خاصی نیستند برخی نیاز به فضای بسته

و برخی مخصوص فضاهای باز می‌باشند. از میان انواع بازی‌ها در این مقاله به بازی‌های رایانه‌ای پرداختیم به این دلیل که امروزه بین کودکان و نوجوانان به شدت افزایش یافته است. (کاشف، ۱۳۹۰: ۷۶)

- بازی‌های رایانه‌ای

کامپیوتر در همه شئون زندگی کودکان و نوجوانان راه یافته است و همچون دیگر ساخته‌های دست بشر جنبه‌های منفی و مثبت دارد. بازی‌های رایانه‌ای کودکان و نوجوانان را مسحور ساخته است. این بازی‌ها با استفاده از تصاویر پرتحرک و صداهای مهیج، روح و جسم آنان را مطیع خود ساخته است.

بازی‌های یارانه‌ای محاسنی دارند از جمله اینکه؛

۱. کودک بدون کثیف کردن لباس و اطرافش می‌تواند به راحتی بازی کرده و سرگرم شود.
۲. بازی‌های کامپیوتری به کودکان کمک می‌کند تا کمتر داروهای ضد درد مصرف کنند.
۳. بازی‌های کامپیوتری باعث هماهنگی چشم، دست و پرورش عضلات ظریف فرزند می‌شود.

و اما معایب این بازی‌ها نیز زیاد است از جمله؛

۱. چشمان شخص پس از ساعت‌ها خیره شدن به صفحه مانیتور تحت فشار قرار می‌گیرد و بیمار می‌شود. همچنین قرار گرفتن در یک وضعیت ثابت ستون فقرات آسیب می‌بیند و کتف‌ها و مچ دست نیز اذیت می‌شوند.
 ۲. مهم‌ترین آسیب افزایش پرخاشگری در فرزندان است چون که اغلب این بازی‌ها همراه با ستیز و کشتار است.
 ۳. فرزندان‌ای که بازی یارانه‌ای انجام می‌دهند به تدریج درون‌گرا می‌شوند و از همسالان خود جدا می‌شوند و ...
- اما توصیه‌هایی که به والدین می‌توان داشت و به‌ویژه مادران دلسوزی که ارتباط بیشتری با فرزندان خود دارند این است که؛

- برای فرزندان خود بازی‌های خلاق کامپیوتری تهیه کنند تا او معما را حل کند و ذهنش فعال شود.
- وقت بیشتری را به فرزند خود اختصاص دهند هرچه ارتباط بین فرزند و مادر بیشتر باشد علاقه به بازی‌های کامپیوتری کمتر می‌شود.
- همراه فرزند خود به کوهستان، باشگاه‌های ورزشی و اماکن تفریحی بروید و با فرزند خود بازی کنید تا انرژی عصبی و روانی او تخلیه شود و علاقه‌اش را به بازی‌های کامپیوتری از دست بدهد.
- فرزندتان باید بین بازی استراحت کند و نور صفحه را حتما کم کنید.
- روشنایی اتاق به نحوی تنظیم شود که شدت نور به حداقل برسد.
- با استدلال و منطق آسیب‌هایی را که کامپیوتر به فرزندتان وارد می‌سازد، برای او توضیح دهید. (گرجی، ۱۳۸۱: ۲۴ و ۲۵)

نتیجه

امکانات رفاهی، امروزه باعث پدید آمدن وقت آزاد بیشتر در شبانه‌روز و افزایش اوقات فراغت روزمره انسان عصر جدید گردیده است که برای پرکردن آن نیازمند اندیشه و تفکر خلاق و پویاست تا اوقات فراغت غنی گردد. و در این بین نقش مادران خانواده در پرکردن و برنامه‌ریزی برای اوقات فرزندان خود اهمیت بسیاری دارد و از آنجا که امروزه اوقات فراغت به مسأله مهمی تبدیل شده است، اگر برای اوقات فراغت فرزندان دلبندمان برنامه‌ریزی نکنیم دیگران برایش برنامه‌ریزی می‌کنند و از طریق آن سود می‌برند و حتی ارزش‌های جامعه را نیز زیر سؤال می‌برند یا تغییر می‌دهند.

از جمله پیشنهادات راهبردی برای پرکردن اوقات فرزندان می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود.

۱. برنامه‌ریزی برای ایام تعطیلات و تابستان.
۲. توجه خاص به نوجوانان و جوانان در خانواده.
۳. فراهم نمودن زمینه مناسب برای شرکت نوجوان در اردوهای زیارتی، سیاحتی و تفریحی.

۴. حضور در نماز جمعه به صورت دسته جمعی و همراه با خانواده.

۵. عیادت از بیماران و جانبازان عزیز و خانواده‌های معظم شهداء.

۶. ثبت نام در کاروان‌های راهیان نور برای دیدار از مناطق جنگی.

۷. شرکت در مراسم‌های معنوی مانند دعای کمیل و راهپیمایی اربعین حسینی و...

۸. شرکت دادن و تشویق جوان به مسابقات قرانی، علمی، فرهنگی و هنری.

۹. امکان معاشرت فرزندان را با دوستان قابل اعتماد آنها فراهم سازید. و برای اطمینان بیشتر به نحوی با خانواده آنان ارتباطی هرچند اندک برقرار نمایید.

۱۰. کتاب‌های مناسب با علایق فرزندان تهیه کنید.

۱۱. امکان استفاده از کتابخانه را برای فرزندان فراهم نمایید.

۱۲. بخشی از کارهای منزل را بنا به انتخاب فرزندان، به آنها واگذار کنید.

مادران خوب می‌توانند برنامه‌های مفید و سازنده‌ای برای فرزندان خود داشته باشند. مادران می‌توانند از فرزندان خود در کارهای خانه کمک بگیرند و فرزندان را مشارکت دهند با این کار فرزند به کار علاقه‌مند می‌شود و مسئولیت‌پذیر می‌گردند.

۱۳. امکانات تهیه کارهای دستی ارزان قیمت را در منزل فراهم کنند و مادران عزیز نیز به راهنمایی آنان بپردازند تا خلاقیت فرزندان بارور گردد.

فهرست منابع

• قرآن کریم.

• نهج البلاغه.

۱. اقبالی، ابوالفضل، (۱۳۹۳)، اوقات فراغت و گزینه‌های روی میز، قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف.

۲. الوانی، مهدی، (۱۳۸۴)، مدیریت در اسلام، چاپ دوم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۳. تمیمی‌آمدی، عبدالواحد، (۱۳۸۰)، غررالحکم، ترجمه محمدعلی انصاری، قم: انتشارات امام عصر (عج)

۴. جوان از دیدگاه امام خمینی، (۱۳۷۷)، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی

۵. ذو الاکتاف، وحید، (۱۳۸۰)، فراغت، فرصتی برای بازآفرینی، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.

۶. سازمان ملی جوانان، (۱۳۸۱)، بررسی اوقات فراغت جوانان، مؤسسه فرهنگی اهل قلم.

۷. کاشف، میرمحمد، (۱۳۸۸)، مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی، انتشارات بامدادان کتاب.

۸. _____، (۱۳۹۰)، مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم، تهران: مبتکران.

۹. گرجی، مهدی، (۱۳۸۱)، اوقات فراغت در اسلام، اصفهان: پیام عترت.

۱۰. متقی‌هندی، علاءالدین، (۱۴۱۳ق)، کنزالعمال، بیروت: مؤسسه پایان نامه.

۱۱. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.

۱۲. مصطفوی، فریده، (۱۳۸۰)، روش خودسازی، قم: بوستان کتاب.

۱۳. نبوی، محمدحسن، (۱۳۷۸)، مدیریت اسلامی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.