



## پرکردن اوقات فراغت یا...!؟

جمع	فراغت	مطالعه و انجام	فراغت	مطالعه و انجام	فراغت	حضور در	حضور در	خواب	خواب	رفق نیازهای	رفق نیازهای	دوره
۱۶۸	۴۸		۱۰		۳۰		۶۰		۲۰		۷	هفته
۷۲۰	۲۰۲		۴۴		۱۳۲		۲۵۶		۸۶		۱	ماه
۶۵۲۸	۲۰۰۵		۴۲۲		۹۷۴		۲۳۴۰		۷۸۷		۱	سال تحصیلی*
۲۲۳۲	۱۱۶		-		-		۸۳۷		۲۷۹		۱	تابستان
۸۷۶۰	۳۱۲۱		۴۲۲		۹۷۴		۲۱۷۷		۱۰۶۶		۱	کل سال

فراغت واژه‌ای است که هر کس برداشت خاصی از آن دارد و شاید با شنیدن آن خاطراتی تلخ و شیرین را مرور کند. آنچه مسلم است، فراغت به بازه‌ای زمانی اطلاق می‌شود که در آن هر کس از کار و مشغله اصلی و روزانه خویشتن فارغ است. کار و مشغله اصلی دانش آموز درس خواندن محسوب می‌شود و اوقاتی که او مشغول درس خواندن و انجام کارهای روزانه نیست، اوقات فراغتش به حساب می‌آیند. دانش آموزان ما هیچ کجا نیاموخته‌اند اوقات فراغت خود را چگونه برنامه‌ریزی کنند. به همین خاطر بیشتر به‌دلیل پر کردن این زمان هستند. در حالی که آن‌ها می‌توانند با کسب مهارت‌های لازم برای استفاده مفید از وقت، و داشتن برنامه مشخص ورزشی، مهارتی، آموزشی و تفریحی، از وقت خود به‌طور مفید استفاده کنند.

\* نه ماه تحصیلی به این صورت محاسبه شده است، هفت ماه و یک هفته آموزشی، ۲۵ روز تعطیلات پنج‌شنبه و جمعه و رسمی و ۲۵ روز امتحانات خردادماه.

مطابق جدول، هر دانشآموز دوره اول متوسطه،  $\frac{1}{3}$  از هر سال را وقت آزاد دارد (جدول صفحه قبل). انتخاب‌های دانشآموز برای اوقات فراغت می‌تواند این موارد باشد:

- تماشای تلویزیون (فیلم، سریال، کارتون، برنامه ورزشی و برنامه مستند)؛
- خوابیدن؛
- گوش کردن به موسیقی و ترانه؛
- مکالمه تلفنی با دوستان
- کارکردن با تلفن همراه یا مشغول نشدن در فضای مجازی؛
- انجام بازی‌های رایانه‌ای؛
- رفتن به پارک، خانه اقوام و...؛
- مطالعه، ارتباط با کتابخانه‌های عمومی محله و مسجد
- ارتباط با مراکز فرهنگی مانند فرهنگ‌سراها، یا پژوهش‌سراها؛
- رفتن به باشگاه‌های ورزشی.

## احادیث

- کسالت و تنبیلی چنان مذموم است که امام باقر(ع) درباره آن می‌فرمایند: «تنبیلی و بی‌حالی به دنیا و آخرت شما ضرر می‌زند» (بحار، ج: ۷۸، ص: ۱۸۰).
- در حدیث دیگر نیز می‌فرماید: «من از کسی که در کارهای دنیا تنبیلی می‌کند، بدم می‌آید، زیرا کسی که نسبت به کارهای دنیا تنبیل باشد، نسبت به کارهای آخرت تنبیل تر خواهد بود» (فروع کافی، ج: ۵، ص: ۸۵).
- در حدیث دیگری، امام علی(ع) می‌فرماید: «هر کس سستی و اهمال کاری را پیشة خود کند، وظایفی که بر

آنچه در این گذران زمان، مسئله ایجاد می‌کند، بی‌هدف بودن است. تعلیم و تربیت به معنای کشف و پرورش استعدادهای است، نه پر کردن وقت بچههای! این بی‌هدفی آثاری به دنبال دارد که عاقبت آن گریبان معلم کلاس را نیز می‌گیرد، آثاری مثل:

- بی‌انگیزگی و بی‌هدفی
- کسالت و تنبیلی
- کم شدن خلاقیت
- رشد نکردن توانایی‌های فکری و روحی
- کم تحرکی
- بروز افسردگی



ظاهر آهیج یک از مراجع قانونی، برای این اوقات برنامه‌ریزی مدون و مشخصی نکرده است. فعالیت‌های پیشنهادی و اجرا شده خانواده‌ها و مدارس نیز عموماً براساس نیازهای سنی و فکری بچه‌ها تولید نمی‌شوند. برای مثال، نیازهای فکری، روحی و جسمی یک کودک ۵ ساله با نوجوان ۱۰ ساله و ۱۵ ساله متفاوت است، اما معمولاً همه این بچه‌ها با فعالیت‌های کاملاً مشخص و محدودی سرگرم می‌شوند. سرگرمی به معنای پر کردن وقت نه پرورش. پرورش باید بر هدف گذاری متناسب مبتنی باشد.

بخشی از برنامه‌ریزی هدفمند درباره اوقات فراغت به عهده آموزش و پرورش است. این نهاد رسمی می‌تواند با مدیریت صحیح، فرهنگ‌سازی و بهره‌گیری از شیوه‌های به روز، تا حد زیادی کمبودهای موجود را برطرف کند. با پیشنهاد زیر، عملی بودن این برنامه‌ریزی را بررسی کنید:

۱. قبول مسئولیت اجرای برنامه توسط دبیر یا مرجع مشخصی در مدرسه

۲. گرفتن جدول پخش برنامه‌های تلویزیون و رادیو

۳. انتخاب برنامه‌ای متناسب با موضوع درسی یا پرورشی

۴. نمایش این برنامه برای دانش‌آموزان و مربیان

۵. انجام تکلیفی معین در ارتباط با آن:

۱. نوشتمن گزارش مختصری درباره موضوع و محتوای مشاهده شده (مثلاً نقد فیلم یا تهیه گزارش).

۲. انجام فعالیت عملی و گزارش علمی آن (مانند برنامه آموزشی-عملی چیستا، شبکه ۲)

۳. یادداشت مفاد اصلی برنامه و بحث و گفت‌وگوی کلاسی درباره آن

۴. سخنرانی و پاسخ دادن به پرسش‌های تعیین شده درباره برنامه

چنین فعالیتی، یکی از راههای استفاده از فرصت‌های نابی است که گاه برای داشتن آن در مدرسه، باید کلی هزینه کرد. در حالی که با این فعالیت می‌توان استفاده هدفمند و متناسب با علاقه‌مندی دانش‌آموز از برنامه تلویزیون و اوقات فراغت را نیز نشان داد.

عهده‌اش گذاشته شده‌اند، ضایع می‌شوند» (بحار، ج ۷۳: ۱۶۰).

● تنبیلی و سستی در کارها چنان نکوهیده و زشت است که در دعاهای زیادی که از موصومین(ع) رسیده است، درمان آن از خداوند خواسته شده است و از ما خواسته شده از شر آن به خدا پناهنده شویم (میزان الحکمه، ج ۸: ۳۴۹۱، باب ۳۹۶).

● حضرت علی(ع): «ضایع کردن فرصت‌ها نتیجه‌ای جز غصه ندارد» (بحار الانوار، ج ۷۱: ۷۱۷).

## سبک زندگی ایرانی - اسلامی



در سبک زندگی ایرانی - اسلامی، محور زندگی تولید کنندگی است نه مصرف کنندگی!

در این فرهنگ افراد حس مفید بودن و ارزشمند بودن دارند. رخوت و تبلی در وجود آنها نقشی ندارد و کمک به دیگران از بزرگترین ارزش‌های زندگی است. حضرت امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: اجتهدو فی ان یکون زمانکم اربع ساعات: ساعه لمناجاه الله و ساعه لامرالمعاش و ساعه لمعاشره الاخوان و الشفاعة الذين یعرفونکم عیوبکم و یخلصون لكم فی الباطن، و ساعه تخلون فیها للذاتکم فی غیر محروم و بهذه الساعه تقدرون علی الثلاث ساعات» (تحف العقول: ۳۰۲):

تلاش کنید شبانه روز خود را به چهار قسم تقسیم کنید: یک قسمت را برای مناجات و عبادت خدا قرار دهید. قسمت دیگر را برای امور معاش و کار برای اداره زندگی. قسمت سوم را برای معاشرت با برادران و دوستان مطمئنی که عیب‌های شما را گوشزد می‌کنند و در باطن خود، جز خلوص و صداقت انگیزه دیگری ندارند و قسمت چهارم را به لذت‌های و کامروابی‌های مشروع اختصاص دهید که با وجود این بخش (تفریحات و لذت‌های سالم و مشروع)، می‌توانید سه بخش دیگر را [با] روحیه بهتر و شاداب‌تری [با] انجام دهید.

در این سبک از زندگی، زمان و وقت از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی است که به امانت به انسان داده شده است تا آن را به بهترین و مفید‌ترین شکل سپری کند.

طبق این الگو، از گذشته تا حال، خانواده‌های ایرانی فرزندان خود را با انواع هنر، پیشه، صنعت و مهارت‌ها، طبق فرهنگ و شوونات خانوادگی و محلی، آشنایی کنند و به جای توجه بیش از حد به مدارک، به مهارت‌های عملی که در تولیدات خانگی و بومی نقش داشتند، بهمی دهند. بخشی از این هنرهای صنعت‌ها و مهارت‌ها عبارت‌اند از: معماری، خطاطی، مطالعه و کتابت، شعر و ادبیات، موسیقی، کاشی کاری، آینه کاری و منبت کاری. بسیاری از این مهارت‌ها امروزه دیگر به شکل بومی و سنتی استفاده نمی‌شوند، به صورت رشته‌ای دانشگاهی درآمده‌اند. خوب است که کمی به گذشته پر از اعتلای ایران برگردیم و به نقش و مسئولیت جدی خود در طول تاریخ بیندیشیم.

از آنجا که یکی از انتخاب‌های دانش‌آموزان برای پر کردن اوقات فراغت، گوش دادن به موسیقی و ترانه است، در اینجا تبعات این موضوع را به طور دقیق تر بررسی می‌کنیم.

