

پُرکردن اوقات فراغت یا ...؟!*

دوره	رفع نیازهای روزانه (ساعت)	خواب (ساعت)	حضور در مدرسه (ساعت)	مطالعه و انجام تکالیف (ساعت)	فراغت (ساعت)	جمع
هفته	۲۰	۶۰	۳۰	۱۰	۴۸	۱۶۸
ماه	۸۶	۲۵۶	۱۳۲	۴۴	۲۰۲	۷۲۰
سال تحصیلی*	۷۸۷	۲۳۴۰	۹۷۴	۴۲۲	۲۰۰۵	۶۵۲۸
تابستان	۲۷۹	۸۳۷	-	-	۱۱۱۶	۲۲۳۲
کل سال	۱۰۶۶	۳۱۷۷	۹۷۴	۴۲۲	۳۱۲۱	۸۷۶۰

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 هرکس از کار و مشغله اصلی و روزانه خویشتن فارغ است. کار و مشغله اصلی دانش‌آموز درس خواندن محسوب می‌شود و اوقاتی که او مشغول درس خواندن و انجام کارهای روزانه نیست، اوقات فراغت به حساب می‌آیند. دانش‌آموزان ما هیچ کجا نیمه‌مخته‌اند اوقات فراغت خود را چگونه برنامه‌ریزی کنند. به همین خاطر بیشتر به‌دنبال 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 دانش آموز دوره اول متوسطه، $\frac{1}{3}$ از هر سال را وقت آزاد دارد (جدول صفحه قبل). انتخاب‌های دانش آموز 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
- کار کردن 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 تنبلی چنان مذموم است که امام باقر (ع) درباره آن می‌فرمایند: «تنبلی و بی‌حالی به دنیا و آخرت شما ضرر می‌زند» (بحار، ج ۷۸: ۱۸۰).
- در حدیث دیگر نیز می‌فرماید: «من از کسی که در کارهای دنیا تنبلی می‌کند، بدم می‌آید، زیرا کسی که نسبت به کارهای دنیا تنبل باشد، نسبت به کارهای آخرت تنبل تر خواهد بود» (فروع کافی، ج ۵: ۸۵).
- در حدیث دیگری، امام علی (ع) می‌فرماید: «هر کس سستی و اهمال کاری را پیشه خود کند، وظایفی که بر

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

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



ظاهراً هیچ 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 هدف‌گذاری 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. نوشتن 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 چیست، 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).

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

● حضرت علی (ع): «ضایع کردن فرصت‌ها نتیجه‌ای جز غصه ندارد» (بحارالانوار، ج ۷۱: ۲۱۷).

سبک زندگی ایرانی - اسلامی

در سبک زندگی ایرانی - اسلامی، محور زندگی تولیدکنندگی است نه مصرف‌کنندگی!

در این فرهنگ افراد حس مفید بودن و ارزشمند بودن دارند. رخوت و تنبلی در وجود آن‌ها نقشی ندارد و کمک به دیگران از بزرگ‌ترین ارزش‌های زندگی است. حضرت امام کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: اجتهدوا فی ان یکون زمانکم اربع ساعات: ساعه لمناجاه الله و ساعه لامرالمعاش و ساعه لمعاشره الاخوان و الثقة الذین یعرفونکم عیوبکم و یخلصون لکم فی الباطن، و ساعه تخلون فیها للذاتکم فی غیرمحرّم و بهذه الساعه تقدرون علی الثلاث ساعات» (تحف العقول: ۳۰۲):

تلاش کنید شبانه‌روز خود را به چهار قسمت تقسیم کنید: یک قسمت را برای مناجات و عبادت خدا قرار دهید. قسمت دیگر را برای امرار 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 لذت‌ها و کامروایی‌های مشروع اختصاص دهید که با وجود این بخش (تفریحات و لذت‌های سالم و مشروع)، می‌توانید سه بخش دیگر را ابا روحیه بهتر و شاداب‌تری 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 شئون خانوادگی و محلی، آشنا می‌کنند و به جای توجه بیش از حد به مدارک، به مهارت‌های عملی که در تولیدات خانگی و بومی نقش داشتند، بها می‌دهند. بخشی از این هنرها، صنعت‌ها و مهارت‌ها عبارت‌اند از: معماری، خطاطی، مطالعه و کتابت، شعر و ادبیات، موسیقی، کاشی‌کاری، آینه‌کاری و منبت‌کاری. 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 به‌طور دقیق‌تر بررسی می‌کنیم.

