

فهرست پیشنهادی ما برای فراغت شما

درصد نوجوانان در ایران، بین یک تا سه ساعت در شبانه‌روز، اوقات فراغت دارند. با محاسبه 14 میلیون دانش‌آموز با سرانه دو ساعت اوقات فراغت یعنی آموزش و پرورش باید برای 28 میلیون ساعت نفر روز، برنامه‌ریزی کند.



جام جم آنلاین: 54 درصد نوجوانان در ایران، بین یک تا سه ساعت در شبانه‌روز، اوقات فراغت دارند. با محاسبه 14 میلیون دانش‌آموز با سرانه دو ساعت اوقات فراغت یعنی آموزش و پرورش باید برای 28 میلیون ساعت نفر روز، برنامه‌ریزی کند.

در وضعیت کنونی اما واقعیت در آموزش و پرورش حکایت از آن دارد که 70 درصد دانش‌آموزان برای اوقات فراغت خود برنامه خاصی ندارند و شانس بهره‌برداری از امکانات تفریحی و ورزشی را به دلیل مشکلات مالی، محدودیت ظرفیت و گران بودن برخی از این امکانات به طور یکسان ندارند. بلاتکلیفی کودکان، نوجوانان و جوانان در تعطیلات تابستان و معاشرت با افرادی به واسطه شرایط خاص محیطی، خانوادگی و... آمادگی و گرایش بیشتری به انجام رفتارهای پرخطر دارند، زمینه‌ساز تمایل دانش‌آموزان برای مشارکت در رفتارهای پرخطر می‌شود و در واقع خشت اول کج گذارده می‌شود. چنین هشدارهایی است که بار دیگر اهمیت اوقات فراغت را گوشزد می‌کند.

از همین‌رو، ما تصمیم داریم یک برنامه برای پرکردن اوقات فراغت شما پیشنهاد کنیم. البته هشدارهایی هم داریم که بهتر است به آنها توجه کنید.

فاطمه کباری، جامعه‌شناس و پژوهشگر مسائل اجتماعی، اوقات فراغت را لحظه‌هایی می‌داند که فرد فارغ از کار و مسئولیت آن را بر اساس تمایل شخصی خود تنظیم می‌کند و برنامه آن در مورد هرکس متفاوت است و به سلیقه نیازهای روحی، سن و توان مالی فرد بستگی دارد. او می‌گوید: «#171؛ لحظه‌لحظه اوقات فراغت، امروزه از چنان اهمیتی برخوردار است که حتی از آن به مثابه آیین فرهنگی 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 یا تفریحات و فعالیت‌های فراغتی آنها با هنجارهای فرهنگی در تضاد باشد، اوقات فراغت به مشکل اجتماعی تبدیل خواهد شد.»

به اعتقاد کباری، لحظه‌های فراغت برای جوانان هم می‌تواند سازنده و مفید باشد و هم مخرب و ویرانگر، به تعبیر دیگر نبود هدف و بی‌برنامگی، باعث پیدایش فراغت‌های بیمارگونه و انواع انحرافات و بزهکاری‌ها در جامعه می‌شود.

به گفته او بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت جوانان در سال‌های پیش در فصل تابستان نشان می‌دهد که در بیشتر مناطق شهری بویژه شهرهای بزرگ، خیابان‌گردی و رفتن به پارک‌ها و مجموعه‌های تفریحی، به عنوان یکی از راه‌های گذراندن اوقات فراغت مطرح می‌شود که با توجه به ویژگی فعالیت‌های فرامحلی این سیل عظیم از نیروهای آزادشده 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 مهارنشده را فراهم آورد.

کارهایی که بهتر است انجام ندهید

پرکردن اوقات فراغت یک هنر است که باید آن را آموخت. ما از تجربه‌هایی که در این زمینه به دست آمده استفاده کردیم و به شما توصیه می‌کنیم پرکردن ساعت‌های بیکاری به هر شیوه‌ای صحیح نیست. در اینجا به شما توصیه می‌کنیم این کارها را در تابستان کمتر انجام دهید:

پاساژگردی ممنوع: متأسفانه «#171؛ پاساژگردی» به عنوان یک پدیده امروزی، مورد توجه و استقبال زیاد جوانان واقع شده است، به طوری که بدون نیاز به خرید در پاساژها قدم می‌زنند و ویتترین مغازه‌ها را تماشا می‌کنند. ما به شما این مورد را توصیه نمی‌کنیم چون ممکن است چیزهایی بخرید که بعداً متوجه شوید، بیهوده پولتان را خرج کرده‌اید و از همه مهم‌تر این که وقت و انرژی خودتان را هدر می‌دهید.

تلویزیون کمتر تماشا کنیم: درست است که فصل تابستان تلویزیون برنامه‌های متنوعی دارد، اما شما نباید وقت زیادی را جلوی تلویزیون بگذرانید. تماشای تلویزیون یکی از کم هزینه‌ترین راه‌های گذران اوقات فراغت است ضمن این که تلویزیون را در همه ساعات

شبانروز و در خانه می‌توان استفاده کرد شاید به همین دلیل تلویزیون همچنان یکی از پرطرفدارترین رسانه‌های جمعی است.

یک پژوهش در دانشگاه تهران نشان می‌دهد که متأسفانه 82/6 درصد دانشجویان روزانه تلویزیون تماشا می‌کنند و دریافته‌های این پژوهش ذکر شده که اولین فعالیت فراغتی برای دانشجویان 21 دانشگاه، از 25 دانشگاه بزرگ کشور، تماشاگر تلویزیون است و با کسب 16/2 درصد از کل امتیازات در بین 19 فعالیت فراغتی مقام نخست را کسب کرده است.

بازی‌های کامپیوتری را کم کنید: امروز کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که بازی‌های کامپیوتری و گیم‌نت را تجربه نکرده باشد، اما زیاد بازی کردن هم خوب نیست چون هم به چشم شما صدمه می‌زند و هم بازی‌های تخیلی می‌تواند ذهن شما را درگیر کند و این به گفته روان‌شناسان به شما صدمه می‌رساند.

زیاد نخوابید؛ خوب نیست: خوابیدن زیاد خوب نیست. برخی دانش‌آموزان و دانشجویان تصور می‌کنند چون 9 ماه سال تحصیلی صبح‌ها زود از خواب بیدار شده‌اند سرتاسر تابستان باید بخوابند. البته برای برخی هم جایی روز و شب تغییر می‌کند و صبح‌ها تا ظهر می‌خوابند و از آن طرف شب‌ها بیدار می‌مانند که روان‌شناسان توصیه می‌کنند این کار بشدت به سلامت آنها صدمه می‌زند.

نکته: لحظه‌های فراغت برای جوانان هم می‌تواند سازنده باشد و هم مخرب، نبود هدف و بی‌برنامگی باعث پیدایش فراغت‌های بیمارگونه و بزهکاری می‌شود

کمتر چت کنید: در دنیای مدرن امروز راه‌های دیگری هم برای پرکردن اوقات فراغت پیدا شده و آن این است که مدت‌ها پای کامپیوتر بنشینید و چت کنید. براساس نتایج گزارش محققان دانشگاه علامه طباطبایی، نمونه‌های تحقیقی به دست آمده از چند کافی‌نت مشخص شد که 71 درصد از جوانان 15 تا 30 سال یک بار چت کردن را امتحان کرده‌اند و 55 درصد از افراد حاضر در چت روم‌ها بین 16 تا 25 سال دارند. این حقیقت دو سال پیش روشن شده است و می‌توان گفت که این میزان علاقه‌مندی با گسترش استفاده از اینترنت خانگی و ارزان شدن هزینه استفاده از اینترنت افزایش یافته است. در واقع باید تصریح کرد که در شرایط کنونی متأسفانه، در دسترس‌ترین و ارزان‌ترین راه‌حل برای پر کردن اوقات فراغت جوان و نوجوان ایرانی، چت کردن است. درباره معایب چت کردن و پیامدهای آن نیز به اندازه متنوی هفتادمن کاغذ گفته و نوشته شده است.

این کار آسیب‌های زیادی به شما می‌رساند و بدانید که بسیاری از دوستی‌های غلط یا کلاهبرداری‌ها توسط همین چت کردن‌ها صورت می‌گیرد.

کارهایی که بهتر است انجام دهید

شنا کنید: بهتر است یک‌بار هم که شده لذت شنا کردن در استخرها را تجربه کنید. اگر امکان این را دارید که در کلاس‌های آموزشی ثبت نام کنید فرصت را از دست ندهید. فردی که شنا می‌کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می‌کند بلکه بر اثر شنا کردن قابلیت‌های جسمانی خود از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت و انعطاف‌پذیری مفاصل شانه و مچ پا را افزایش می‌دهد. شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا سن کهنسالی می‌توان آن را انجام داد و به طور کلی ورزشی است که هیجان و اضطراب را کاهش داده، عضلات را قوی و محکم و بدن را نرم و انعطاف‌پذیر می‌سازد و باعث می‌شود که فرد انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خود کسب کند.

کلاس زبان بروید: آشنایی به یک زبان بویژه زبان انگلیسی حتما در آینده برای شما فایده خواهد داشت. خوشبختانه امروز تعداد این کلاس‌ها افزایش یافته و حتی در کلاس‌های تابستانی مساجد و مدارس این کلاس‌ها برگزار می‌شود.

کتاب بخوانید: حتما درس خواندن و امتحانات شما را از هر چه کتاب است خسته کرده اما سعی کنید فرصت کتاب خواندن در تابستان را از دست ندهید. حتی رتبه‌های برتر کنکور هم توصیه می‌کنند که از تابستان برای کنکور شروع کنید و این روزها را از دست ندهید.

بازی‌های دسته‌جمعی را فراموش نکنید: در گذشته تابستان که می‌شد بچه‌های محل دورهم جمع می‌شدند و لی‌لی، هفت سنگ و... بازی می‌کردند. امروز دیگر این بازی‌ها جایی بین بچه‌ها ندارند اما شما می‌توانید از مادران و پدران خود این بازی‌ها را یاد بگیرید و در حیاط آپارتمان با هم انجام دهید. حتی خوب است دور هم تئاتر و بازیگری را تجربه کنید. این کاری است که بسیاری از کارگردانان و بازیگران بزرگ ما در کودکی تجربه کرده‌اند.

تابستان کجا برویم؟

مسئولان برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت به این موضوع توجه دارند که برنامه‌های اوقات فراغت باید هم شادی‌آفرین، سرگرم‌کننده و لذتبخش و هم متضمن رشد و کمال انسان باشد. از گذشته تاکنون مراکز محلی با کمترین هزینه برنامه‌هایی را برای کودکان و نوجوانان در نظر می‌گرفتند که حتماً با آن آشنا هستید، اما ممکن است کمتر به آن توجه کرده باشید. ما برای یادآوری این مراکز را به شما معرفی می‌کنیم:

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان: این کانون هر تابستان برنامه‌های زیادی را برای گروه سنی 6 تا 14 سال در نظر می‌گیرد. کافی است به یکی از کانون‌های محله خود مراجعه کنید و با کارت عضویتی که می‌گیرید هم کتاب بخوانید و هم در کلاس‌های نقاشی، سفالگری، عروسک‌سازی شرکت کنید.

مساجد محله: اما اگر در محله خود کانون ندارید حتماً سری به مسجد نزدیک خانه‌تان بزنید تا از برنامه‌های آن در فصل تابستان آگاه شوید. بسیج مساجد برنامه‌های خوبی از اردو و سفر تا کلاس‌های علمی و تفریحی برگزار می‌کند که شما با هزینه کمی می‌توانید از آنها استفاده کنید.

فرهنگسرا: این مکان‌ها هم در فصل تابستان بیکار نمی‌نشینند و برنامه‌های زیادی را برای پر کردن اوقات فراغت جوانان در نظر می‌گیرند. هرچند این کلاس‌ها پولی هستند، اما هزینه آنها به مراتب کمتر از کلاس‌های خصوصی است. البته قرار است که شهرداری روزهای جمعه در بوستان‌ها مراکزی برای تفریح و آموزش نوجوانان به طور رایگان برگزار کند.

مدارس: مدرسه که تنها محل درس خواندن نیست. تابستان می‌توانید سری به کلاس‌هایی که آموزش و پرورش در پایگاه‌های تابستانی برای دانش‌آموزان در نظر می‌گیرد بزنید تا در کنار هم‌کلاسی‌هایتان به اردو، کلاس نقاشی، کلاس‌های پژوهشی و تحقیقاتی بروید و لذت با هم بودن را تجربه کنید.

زهرا تالانی / جام‌جم