



◆ ماهنامه حوزه مشاورین سلامت موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی ریاست جمهوری ◆ شماره ۶ / مردادماه ۱۳۹۹ ◆

## اوقات فراغت



در این شماره می‌خوانید:

◆ اوقات فراغت ◆ اهمیت اوقات فراغت ◆ غنی‌سازی اوقات فراغت ◆ راه‌کارهایی برای اوقات فراغت ◆



## اوقات فراغت

در مورد ویژگی‌های اوقات فراغت دو نکته حائز اهمیت می‌باشد: اول، وقت فراغت از کار و مسئولیت فرد، جدا و به ایامی آزاد که فرد در آن زمان هیچ‌گونه تقید و التزامی به انجام کاری خاص نداشته باشد، اطلاق می‌شود.

دوم، در چنین زمانی فرد هر نوع کار یا فعالیت موردعلاقه خود را باید انجام دهد و به هیچ‌وجه برای استفاده از اوقات فراغت نباید از سوی دیگران در فشار باشد.

### برخی از ویژگی‌های اوقات فراغت:

- رها بودن از وظایف؛
- هدف و جهت مادی نداشتن؛
- رضایت و خشنودی؛
- وجود میل و فعالیت دلخواه؛
- جدا بودن وقت فراغت از مسئولیت‌های دیگر؛
- انتخابی آزادانه.

برخی افراد به‌اشتباه اوقات فراغت را تنها اوقات بیکاری خود می‌دانند که باید در آن به استراحت و تفریح بپردازند و معمولاً بی هیچ هدفی آن را به پوچی می‌گذرانند فارغ از آنکه اوقات فراغت مهم‌ترین عنصر و مؤلفه سبک زندگی در دنیای امروزی محسوب شده و گذران آن تابع بینش انتخابات هوشمند و برنامه‌ریزی است.

اوقات فراغت زمانی است که فرد مازاد بر زمان کار یا وظایف دیگر خود دارد که برای استراحت، تفریح، موفقیت و پیشرفت اجتماعی یا فردی مورد استفاده واقع می‌شود یا به‌عبارت‌دیگر سرگرمی‌هایی که در آن‌ها فرد آزاد است استراحت کند، به دانش و اطلاعات خود بیافزاید، مهارت‌های خود را ارتقاء بخشد یا میزان مشارکت داوطلبانه خود را در زندگی اجتماعی از وظایف و مسئولیت‌های حرفه‌ای، خانوادگی و اجتماعی افزایش دهد.



## اهمیت اوقات فراغت

رشددهنده و اصلاح‌گر باشد و لبه‌ای دیگر زایل‌کننده نیروی جوانی. به همین دلیل می‌توان ادعا کرد، نحوه گذران اوقات فراغت چه از جنبه‌های مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و فساد انگیز در حدی است که سایر جنبه‌های زندگی هر فرد را به‌طور چشمگیری تحت‌الشعاع قرار می‌دهد؛ بنابراین فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت بسته به سازنده یا نامطلوب بودن آن در رشد و شکوفایی یا بالعکس در تخریب و انحطاط شخصیت افراد به‌خصوص نوجوانان و جوانان مؤثر است. به عقیده بسیاری از متفکران تعلیم و تربیت و جامعه‌شناسان، امروزه تفریح و چگونگی گذراندن اوقات فراغت وسیله مؤثری برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد بوده و در نتیجه عاملی برای جلوگیری از کج‌روی‌های اجتماعی محسوب می‌شود به شرط اینکه مورد عنایت و توجه کافی از سوی خانواده از یک‌طرف و دولت‌ها از طرف دیگر باشد. در غیر این صورت با سوءاستفاده از اوقات فراغت و سوء تدبیر آگاهانه یا ناآگاهانه خانواده و کارگزاران جامعه می‌تواند به آسیب‌های اجتماعی مثل زمینه فساد اخلاقی، اعتیاد، باندبازی و ... بدل شود.

زندگی انسان امروزی پیچیدگی بیشتری پیدا کرده است، یعنی در پیچ‌وتاب زندگی صنعتی و اقتصادی انسان، محکوم به زندگی پرشتاب و در نتیجه پر از نگرانی و تشویش است. در جوامع صنعتی انسان بیش از هر زمان دیگری احتیاج مبرم به آرامش فکر، استراحت جسم و شکوفایی استعداد خود دارد.

ساختار اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جامعه جدید به‌گونه‌ای است که پیوسته بر دغدغه‌ها و اضطراب‌های انسان امروزی افزاید و آرامش را از زندگی او می‌رباید. این محصول تحولات صنعتی جدید و نظام اجتماعی نوین است؛ بنابراین برای اندیشمندان این نگرانی را ایجاد کرده است که همزیستی انسان و ماشین سرانجام به بی‌روح و ابزاری شدن انسان بیانجامد و برای رهایی انسان از دام از خود بیگانگی به طرح موضوع فراغت در مقابل کار مبادرت شد. اوقات فراغت از آن لحاظ مهم است که این اوقات همچون شمشیری دو لبه است؛ لبه‌ای از آن می‌تواند



## غنی‌سازی اوقات فراغت

اوقات فراغت زمانی برای شما مفید خواهد بود که کاملاً واضح و روشن بدانید چگونه می‌خواهید از آن استفاده کنید. در واقع تنها و فقط با انتخاب شما این زمان می‌تواند مفید باشد. فهرستی از آرزوهای همیشه خود در زندگی و کارهایی که به شما احساس آرامش، مفید بودن، جوانی، شادی و رضایت می‌دهند تهیه کنید و آن‌طور که دوست دارید فعالیت‌هایتان را اولویت‌بندی کنید.



- ✚ گسترش دایره‌ی فعالیت‌های خود؛
- ✚ پاک‌سازی و جمع و جور کردن زندگی خود؛
- ✚ افزایش روابط اجتماعی و تعاملات؛
- ✚ مطالعه کتاب یا مشاهده وبسایت‌هایی با محتوای مفید؛
- ✚ فکر کردن درباره ایده‌های جدید؛
- ✚ یادگیری یک مهارت جدید؛
- ✚ رفتن به باشگاه ورزشی؛
- ✚ ریلکس کردن و انجام مدیتیشن؛
- ✚ وقت‌گذرانی با خانواده؛
- ✚ برنامه‌ریزی کردن؛
- ✚ توجه به معنویات؛
- ✚ انجام کارهای خیریه و داوطلبانه.



منابع:

- محمدی، عبدالعباس، سرمدی، محمدرضا (۱۳۹۳). راه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت. انتشارات پیام نور.
- متولیان، محمدعلی (۱۳۸۹). مهندسی اوقات فراغت غیرایرانیان مقیم ایران (چاپ اول). انتشارات نشر قم مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی.
- Chernyak.P (۲۰۱۹). How to Fill Your Free Time With Useful Things

به من بگویید اوقات فراغت خود را  
چگونه می‌گذرانید تا به شما بگویم  
شما چه شخصیتی دارید و فرزندانتان  
را چگونه تربیت می‌کنید.

فرانسیس دوگه

