

**فراغت** در واژه به معنای آسودگی و آسایش از کار و شغل است. فرد در این اوقات می خواهد به کاری بپردازد که به آن علاقه دارد، خواه به منظور استراحت، خواه برای ایجاد تنوع. بدین ترتیب «اوقات فراغت» زمانی است که فرد آن را براساس تمایلی شخصی انتخاب می کند و در این انتخاب، آزادی عمل دارد، اجباری در انجام دادن آن وجود ندارد و اهداف مالی در آن لحاظ نشده است. اوقات فراغت افراد به تناسب سلیقه، نیازهای درونی، فرهنگ، سن، شغل و توانایی مالی، طیف وسیعی را در برمی گیرد. به نظر می رسد هر چقدر فرد توانمندی برنامه ریزی و مدیریت بهینه زمان را در زندگی رسمی خود داشته باشد، اوقات فراغت خود را نیز به شکل مفیدتری مدیریت خواهد کرد.

توجه داشته باشید که اوقات فراغت به هیچ وجه با بیهودگی، معطلی، روزمره گي و فعالیت های غیر ارزشمند سازگاری ندارد. فراغت، فرصتی است برای آغاز دوباره تلاش و کوشش بی پایان زندگی. چگونگی گذراندن اوقات فراغت، کیفیت آن را مشخص می سازد. در واقع کیفیت اوقات فراغت را می توان با ارزیابی احساس افراد در طول اوقات فراغت و پس از آن جستجو کرد.

این احساس می تواند از احساس رضایت و مثبت بودن تا احساس کسالت و بی حوصلگی در نوسان باشد. بررسی ها نشان می دهد معمولاً افراد معتاد به مواد مخدر یا دچار دیگر آسیب های اجتماعی، در گذشته از اوقات فراغت خود احساس رضایت نداشته اند و در هنگام فراغت احساس کسالت و بی حوصلگی می کرده و برای رفع این کسالت و سرگرم نمودن خود به هر قیمتی، در مسیر اعتیاد گام برداشته اند. در حالی که افراد سالم، در اوقات فراغت احساسات مثبتی را تجربه می کنند و در نتیجه مایل به تکرار این احساس مثبت با شیوه های مطلوب خود هستند.

## اوقات فراغت و پیامدهای مثبت آن:

### ۱. اوقات فراغت و رفع خستگی:

همه انسان ها به استراحت و رفع خستگی جسمانی و روانی احتیاج دارند. تلاش و فعالیت های مستمر روزانه، به تدریج خستگی را بر انسان تحمیل می کند که اگر به آن بی توجهی شود، بازده کاری فرد در آینده پایین می آید. اوقات فراغت این فرصت را فراهم می کند تا انسان خستگی ها را از خود دور سازد.

### ۲. اوقات فراغت و تفریح:

انسان پس از یک دوره فعالیت اجباری و مستمر، به تفریح و سرگرمی نیاز دارد. تفریح سالم، نشاط و سلامت روان فرد را ارتقا می بخشد.

### ۳. اوقات فراغت و شکوفایی استعدادها:

همه انسان ها استعدادها بالقوه ای دارند که اگر در شرایط مساعد قرار گیرد، به فعل تبدیل می شود. از این رو شناسایی این زمینه ها در زندگی فرد بسیار مهم است. اوقات فراغت یکی از این موقعیت های مناسب است که فرد می تواند با استفاده از آن به شناسایی و تقویت استعدادهای خود بپردازد.

### ۴. اوقات فراغت و رشد شخصی:

اوقات فراغت، فرصتی فراهم می کند تا افراد، فارغ از دغدغه های شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی، پاسخگوی نیازهای جسمی و روانی خود باشند و در این مسیر، خودآگاهی و رشد حسی، شناختی و عاطفی خود را ارتقا ببخشند.

### ۵. اوقات فراغت و تکامل اجتماعی:

کسب مهارت های اجتماعی در اوقات فراغت، موجب تعامل اجتماعی و پالایش ارزش ها، رشد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی افراد می گردد و پایگاه اجتماعی مناسبی برای فرد فراهم می آورد.

## ۶. اوقات فراغت و کسب دانش و آگاهی:

انسان در این اوقات می تواند میل به دانستن و کسب دانش را در خود وسعت بخشد.

فرد در برخی از فعالیت های اوقات فراغت، مانند فعالیت های ورزشی، دخالت فعال دارد و در برخی فعالیت های دیگر مانند تماشای تلویزیون، حالت منفعل دارد. بهتر است این فعالیت ها، به تناسب و تعادل در اوقات فراغت برنامه ریزی شوند، زیرا پرداختن افراطی به هر یک از آنها خستگی و دلزدگی را همراه می آورد.

به طور خلاصه مهم ترین نیازهای فراغتی جوانان به این شرح است:

۱. گردشگری: مسافرت، سیر در طبیعت، قدم زدن در طبیعت
۲. مشارکت های اجتماعی: عضویت در انجمن های مختلف فرهنگی، مذهبی و ...
۳. فعالیت ورزشی: انجام یک یا چند فعالیت ورزشی بر حسب علاقه و توانایی و امکانات مالی
۴. فعالیت علمی: شرکت در کلاس های آموزشی با موضوعات علمی
۵. فعالیت فرهنگی و هنری: شرکت در کلاس های موسیقی، نقاشی و ...
۶. مطالعه: عادت به مطالعه و نهادینه کردن فرهنگ مطالعه
۷. فعالیت های دینی: شرکت در مراسم مذهبی و آموزش های دینی
۸. مهارت آموزی: آموزش مهارت خاصی بر حسب علائق شخصی مثل مهارت نجاری و ...
۹. آموزش زبان: آموختن یک یا چند زبان خارجی
۱۰. آموزش رایانه: آموختن شیوه استفاده و کاربری رایانه بر حسب موقعیت و نیازها



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# فراغت اوقات

تیر ماه ۱۳۸۷

تعطیل یا پرداختن به بازی ها و فعالیت های رایانه ای به مدت طولانی، احتمالاً بر کسالت و بی حوصلگی شما خواهد افزود.  
۱۰. اوقات فراغت در صورتی که به شکل مناسب مورد استفاده قرار نگیرد، جز اتلاف وقت، شکل گیری تفکرات منفی، بی حوصلگی، افت بازده کاری، کاهش خلاقیت، ناهنجاری و آسیب اجتماعی، نتیجه ای نخواهد داشت.

در مجموع، اوقات فراغت یکی از شاخص های رفاه اجتماعی است که استفاده درست و مناسب از آن در افزایش بهره وری، کارآیی و بهداشت روانی افراد بسیار مؤثر است و اختصاص دادن زمانی برای آن بر کیفیت زندگی می افزاید. احساس رضایت درونی و بالا رفتن شادکامی، زمانی امکان پذیر است که انسان بتواند در موقعیتی مناسب، در چرخه هایی را از درون خویش به جهان بگشاید و هیجانات منفی و خستگی های جسمی و روانی خود را تخلیه کند و در سایه اوقات فراغت سالم به تعادل و سلامت روانی دست یابد.

شما برای «اوقات فراغت» خود در تعطیلات چه برنامه ای دارید؟

گردآوری و تالیف: مریم نوری زاده

امام محمد باقر (ع) می فرمایند:

وقت خود را به چهار بخش تقسیم کنید:

- ۱) بخش اول را برای خدا و ارتباط و راز و نیاز با او اختصاص دهید.
- ۲) بخش دوم را صرف کار و تلاش به تناسب توانایی هایتان کنید.
- ۳) بخش سوم را به برقراری ارتباط و انس با افراد بگذرانید.
- ۴) بخش چهارم را به تفریحات سالم و غیر حرام اختصاص دهید.

امام محمد باقر فرمودند: با این بخش آخر، سه بخش دیگر تضمین می شود.

به این فعالیت می توان نوشتن، مشاهده کردن و گوش فرا دادن، بازی کردن، استراحت، گل کاری، کشف و اختراع و از این قبیل را نیز افزود.  
بدیهی است اگر وقت آزاد صرف فعالیت ارزشمندی نگردد، به کار بردن اصطلاح «اوقات فراغت» صحیح نیست.  
در برنامه ریزی اوقات فراغت به این نکات توجه داشته باشید:

۱. حتماً در برنامه ریزی اوقات فراغت خود، حضور فعال داشته باشید چرا که نظر و علاقه شما شرط اساسی این برنامه است.
۲. سن، شرایط زندگی، امکانات مالی، خلق و خو و موقعیت اجتماعی خود را در برنامه ریزی ها در نظر بگیرید.
۳. اوقات فراغت را با کار اجباری اشتباه نگیرید. اوقات فراغت به اختیار شماست و اجباری در آن وجود ندارد.
۴. اوقات فراغت را همواره جذاب و پویا نگاه دارید و آن را به صورت عادی تکراری و بدون هیجان انجام ندهید.
۵. در برنامه ریزی خود، زمان مناسبی را نیز برای «خلوت شخصی» و تفکر و اندیشه در نظر بگیرید.
۶. اوقات فراغت را با بیکار بودن اشتباه نگیرید. در اوقات بیکاری هیچ کاری برای انجام دادن وجود ندارد، ولی در اوقات فراغت کارهای متعددی می توان انجام داد که آزادانه و بدون قصد مادی است.
۷. هدف از فعالیت های اوقات فراغت در نهایت، کسب آرامش جسمانی و روانی است. پس انتخاب فعالیت هایی که به شکل سالم، منجر به آرامش شما شود، می تواند انتخاب های خوبی باشد.
۸. توجه داشته باشید که فعالیت های اوقات فراغت براساس علاقه و خواسته درونی شکل می گیرد و نه بر پایه ابدهای بیرونی.
۹. طولانی بودن یک فعالیت فراغتی به ویژه در حالت غیر فعال آن، مثل تماشای تلویزیون، برای چند ساعت متوالی در یک روز