

جوان و اوقات فراغت

دکتر حسین خنیفر^۱

امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: «للمؤمن ثلاث ساعة: فساعة يناجي فيها ربه و ساعة يرمه معاشه و ساعة يخلی بین نفسه و بین لذتها فیما یحل و یجمل...»^۲ مؤمن باید شبانه روز خود را به سه بخش تقسیم کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار و زمانی برای تأمین هزینه زندگی و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه زیبایی است...».

با الهام از بخش سوم این حکمت و زمان مختص واداشتن نفس به لذت‌های حلال، که مایه زیبایی نیز هستند، درمی‌یابیم که اوقات فراغت و توجه به لذات مقتضی سن و حال و هوای روحی جوان، بیشتر از توقف‌گاه‌های دیگر سنی و زندگی است و حتی شاید بخش مهمی از زندگی وی را در بر بگیرد. اما مسئله این است که وی تا چه اندازه به این فرصت به دیده بالندگی می‌نگرد، تا چه اندازه در پی تبدیل «پرکردن اوقات فراغت» به «پر بار کردن اوقات فراغت» است و چه مقدار با الفبای برنامه و برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت آشنایی دارد؟

امروزه اعتقاد بر این است که الفبای برنامه‌ریزی بهینه و کارآمد، بالاخص در موضوع اوقات فراغت، بحث زمان و زمان‌شناختی است و اساس مدیریت زمان نیز بر صرف اثربخش اوقات مخصوصاً اوقات فراغت است. نکته مهمی که در اینجا نمایان می‌شود این است که هیچ‌گاه نباید به اوقات فراغت به دیده زاید یا «باری به هر جهت» و زمانی برای ائتلاف یا گذران صرف وقت نگریسته شود؛ چرا که بعضی صاحب‌نظران

۱. دکترای علوم تربیتی - مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی.

۲. نهج البلاغه، ترجمه دشتی، بخش حکمت‌ها، شماره ۳۹۰، صص ۵ - ۷۲۴.

معتقدند:

بسیاری از تخیلات، تفکرات، تأملات، کشف‌ها، بالندگی‌ها، اختراعات، ابتکارات، نوآوری‌ها، خلاقیت‌ها، ابداعات و تحولات روحی، جسمی، روانی، تربیتی، اجتماعی، اعتقادی و حتی تغییرات و... مدیون فرصت‌هایی است که انسان، خلوت‌کنده درون را فعال کند و فارغ البال به نهان خود مراجعه کند و چه زمانی بهتر از دوران جوانی، که جسم و روح و روان مستعد خیلی کشف‌ها و کسب‌ها در حیطه دانش و روش و کنش و بینش‌اند.

نکته دیگر اینکه اوقات فراغت نوعی فرصت است و همان‌گونه که قبلاً اشاره کردیم، وقت اضافه به شمار نمی‌رود، بلکه فرصتی است که همیشگی هم نیست. امام علی(ع) در فرازی این فرصت را بسیار غنیمت شمرده است. از محتوای کلام آن حضرت، این معنا به ذهن متبادر می‌شود که هرگاه غم و غصه به سراغ شما آمد، بنگرید و ببینید مبادا فرصتی را از دست داده باشید چرا که «إضاعة الفرصة غُصّة؛ ضایع کردن فرصت‌ها، غم و اندوه به همراه خواهد آورد»^۱.

نکته مهم دیگر این است که وقتی اوقات فراغت به عنوان فرصت شمرده می‌شود و فرصت‌ها در زندگی بسیار محدودند و لازمه آن برنامه است (چراکه برنامه فرصت‌ها را تعریف می‌کند)، وظیفه ما در قبال آن چیست؟ حضرت امام علی(ع) ضمن تأکید بر اغتنام فرصت‌ها، دستورات لازمه را نیز بیان فرموده‌اند که برای ما و بالانحص نسل جوان، بالنده و مؤمن که در جستجوی ترقی و کسب کمال است، درسی جاودانه است. ایشان می‌فرماید:

«الفرصة تمر مژ السحاب، فانتهزوا و فرص الخیر؛ فرصتها چون ابر می‌گذرند، پس فرصت‌های نیک را غنیمت شمارید»^۲.

اوقات فراغت برنامه می‌خواهد و انسان بدون برنامه، مانند انسان بدون کارنامه است. اوقات فراغت نعمتی است که همه از آن برخوردار نیستند و در دوران جوانی بیشتر ظاهر می‌شود. برنامه نیز خود نوعی انتخاب است که باید بهترین و دقیق‌ترین و کارآمدترین نوع آن انتخاب شود. نکته جالب‌تر این‌که زندگی ما سرشار از فرصت‌ها و اوقات فراغت دقیقه‌ای و ساعتی و حتی گاهی در حدّ روز است و تمام حیات ما در این

سرای گذر، مجموعه‌ای از انتخاب‌های ماست و این انتخاب‌ها، برنامه‌های ما را شکل می‌دهند و شخصیت و موقعیت ما را در اجتماع رقم می‌زنند.

انسان این موجود شگفتی ساز و سرآمد آفریدگان الهی، می‌تواند عالم را با برنامه‌ها و غنیمت شمردن فرصت‌ها و اوقات خویش دگرگون سازد. حضرت علی (ع) می‌فرماید:

أتزعم أنك جرمٌ صغیر و فیک انطوی العالم الاکبر^۱

هدف مقاله حاضر، این است که مبانی کاربردی در بحث اوقات فراغت و جوان را بررسی نماید؛ مباحثی چون: مطالعه کارآمد، غنی سازی فکر، تفریحات سالم، نحوه مطالعه و هدف‌گذاری صحیح و حتی شیوه‌هایی از تکثیر زمان:

همواره شنیده‌ایم و می‌شنویم که قدر اوقات عمر، اوقات فراغت، ایام تعطیل، ایام جوانی و شباب و فرصت‌ها را بدانید، اما واقعاً چگونه این امر میسر است؟ چه برنامه عملی و کاربردی به ما آموزش داده شده است؟ چه برنامه بهینه و کارآمدی را می‌توان به جوان عرضه کرد تا با سرفرازی و افتخار از مرز جوانی بگذرد و در مراحل بعدی زندگی موفقیت‌های فزون‌تر را تجربه کند؟ و اساساً در عصر سرعت، قدرت، ثروت، اطلاعات، امواج و ترافیک رسانه‌ها و مشغولیات روز افزون، جایگاه برنامه‌ریزی و غنی سازی اوقات فراغت جوان در کجاست؟ مقاله حاضر در صدد مطرح مسئله و جستارهایی در زمینه این موضوعات است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی