

دختران و اوقات فراغت

■ فرزانه صانعی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

لذت‌بخشی را برای آن‌ها فراهم می‌کند. همچنین باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی دختران می‌شود.

ورزش با تقویت نیروی جسمی، در فردایی نه چندان دور از آن‌ها مادرائی قوی‌تر و با اعتماد به‌نفس بالاتری می‌سازد.

تحقیقات نشان داده که ورزش روزانه و منظم منجر به افزایش نشاط و آرامش افراد می‌شود. هیجانات مفید و تعامل اجتماعی و تیمی، سازگاری آن‌ها را در جمع بیشتر کرده و ایشان را برای شرکت در مجامع بزرگ‌تر آماده می‌سازد. همچنین ورزش با تعادل بخشیدن به سوخت‌وساز بدنی و ترشحات هورمونی تحمل تحولات جسمی نوجوانان در دوران بلوغ را افزایش داده و قدرت مدیریت و کنترل غرایض را بالا می‌برد.

با توجه به اینکه کیفیت زندگی با میزان شادی و نشاط ارتباط مستقیم دارد، این رویدادها لحظات بسیار مغتنمی هستند که می‌توانند به کیفیت زندگی دختران غنا و عمق ببخشند.

در همه جوامع به‌ویژه در شهرهای بزرگ که روابط میان مردم از گرمی و صمیمیت شهرهای کوچک کم‌بهره است، مردم به شیوه‌های معناداری از ارتباطات و صمیمیت نیاز دارند.

در جامعه صنعتی، پرسروصدا و شلوغ، به فرصت‌هایی برای یافتن هویت، خودپنداری مثبت، تعامل اجتماعی، ابراز خلاقیت و حتی انگیزه‌های ذهنی و جسمی برای حفظ سلامت جسمی و روحی که از طریق فرصت‌های پرهیجان اوقات فراغت حاصل می‌شود نیاز است.

با افزایش فضاهای تفریحی سالم و طبیعی در شهرها و ایجاد زمین‌ها و فضاهای بازی جهت بازی‌ها و ورزش‌های گروهی افزایش گروه‌های کتاب‌خوانی، شعرخوانی، کارگاه‌های هنری و ... می‌توان به کیفیت زندگی دختران افزود.

چنین تجربیاتی اغلب در ایجاد خودپنداره مثبت دختران نقش بسیاری دارد.

برنامه‌های تفریحی غنی و سازنده، دختران را به کشف ارزش‌های شخصی استعدادها و تجربه‌های مفید و با اهمیت قادر می‌سازد. آن‌ها از طریق این برنامه‌ها روابط مثبت و ارزشمندی را در ارتباط با همسالان خود تجربه می‌کنند ایجاد فضاهای سالم و

هر فردی جدا از وظایف و مسئولیت‌هایی که به عهده دارد، اوقاتی از شبانه‌روز را کم یا زیاد آزاد هستند که به خواست خود لحظاتی را بگذرانند. اوقاتی که صرف خوردن، خوابیدن، تحصیل در مدرسه و کسب‌وکار و انجام وظایف دیگر نمی‌شود و معمولاً بدون برنامه‌ریزی به هدر می‌رود. این لحظات همان اوقات فراغتی است که می‌تواند با برنامه به پله‌هایی برای قدرتمند شدن یکایک افراد بشر تبدیل شود.

اوقات فراغت در زندگی ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پرداختن به این مهم به افزایش نشاط و سلامت روح و روان افراد سرزمینمان کمک می‌کند.

پرداختن به موضوع اوقات فراغت، اهمیت زیادی در سلامت روان مخصوصاً دختران دارد. از مهم‌ترین دلایل اهمیت این موضوع، افزایش کیفیت زندگی و رشد ابعاد مختلف فردی و اجتماعی است.

بدیهی است که کودکان و نوجوانان و سپس جوانان تا وارد بخش کسب درآمد و تشکیل خانواده و فعالیت‌های جدی اجتماعی خود نشده‌اند نسبت به بقیه اقشار جامعه اوقات فراغت بیشتری دارند. و از آنجایی که هنوز تجربه و معلومات کافی برای بهینه‌سازی گذران این زمان‌ها را ندارند، وظیفهٔ تعلیم چگونگی صرف اوقات فراغشان به عهدهٔ والدین هوشیار و مربیان و مسئولان آموزشی جامعه است.

ورزش، بازی، هنر، مطالعه و شرکت در مجالس و مجامع اجتماعی می‌تواند زمان‌های مفیدی را برای همه افراد در وقت‌های فراغت خصوصاً این قشر جوان‌تر فراهم کند. از این بین بررسی مدیریت اوقات فراغت دختران به دلیل اهمیت حضور این گروه در تعلیم و تربیت نسل بعدی و نقش چندبعدی ایشان پس از تشکیل خانواده، می‌تواند در ایجاد جامعه‌ای توانمند و خلاق و آرام کمک شایان توجهی کند.

پرداختن به موضوع گذراندن اوقات فراغت دختران، کیفیت زندگی اجتماعی آن‌ها را بالا می‌برد. یکی از ملموس‌ترین کارکردهای اجتماعی اوقات فراغت دختران این است که با تسدarak فرصت‌هایی برای مشارکت دختران در فعالیت‌های ورزشی، مسابقات، رویدادهای اجتماعی و فرهنگی لحظات شاد و

اردوهای سازمان یافته به غنی سازی زندگی گروهی خارج از منزل فرصت های تفریحی و آموزشی رشد ذهنی، جسمی، اجتماعی و روحی دختران منجر می شود.

ایجاد فضاهای امن گروهی به رشد سازگاری دختران و مهارت های ارتباطی با همسالان کمک می کند

اهمیت به اوقات فراغت در رشد سلامت جسمی، اجتماعی، عاطفی عقلانی و روحانی و همچنین در انسجام خانواده نقش فوق العاده مثبتی دارد. تفریح فقط به سرگرمی و لذت افراد محدود نمی شود. بسیار فراتر از آن می رود. نقش مثبت آن در سلامت جسمی، سازگاری اجتماعی و رشد در مراحل مختلف زندگی ثابت شده است. این امر جامعه را به مکان دل پذیری برای زندگی تبدیل می کند و در ارتقای کیفیت زندگی افراد جامعه بسیار مؤثر است.

از نظر من لازم است در جامعه ما بیشتر به اوقات فراغت همه و همچنین دختران پرداخته شود و امکانات بیشتری برای بازی ها، تفریحات و حضور در مسابقات ورزشی و هیجانانگیز مثبت آنها فراهم شود. همچنین در روان شناسی بحث احترام به تفاوت های فردی وجود دارد. اگر به دنبال جامعه ای سالم هستیم، باید برای اوقات فراغت همه افراد جامعه برنامه ریزی کنیم و کمک کنیم جنسیت گرایی باعث انزوای بانوان در برخی فعالیت های تفریحی و ورزشی نشود. به عنوان مثال بانوانی هستند که برای گذران اوقات فراغتشان علاقه مند به تفریح های آرامش بخش هستند و بانوانی هم هستند که به تفریح های پرهیجان علاقه مندند. لازمه سلامت روح و روان در یک جامعه اهمیت دادن به تفاوت های فردی و فراهم کردن بستری برای در جامعه برای همه افراد با روحیات مختلف و متفاوت می باشد.

اهمیت به این مهم از استفاده های ضد اجتماعی و بزه کارانه از وقت آزاد در جامعه پیشگیری می کند. همچنین به تعادل صرف وقت در فضای مجازی منجر می شود.

تعطیلات برنامه ریزی شده روابط میان گروهی و روابط بین نسل ها را بهبود می بخشد و گذران وقت با خانواده روابط بین والدین و فرزندان را غنی می سازد.

بررسی ها و تحقیقات روان شناسان نشان می دهد که افزایش فعالیت های اجتماعی و فعالیت های تفریحی و ورزش تأثیر مستقیمی بر کاهش افسردگی در افراد دارد به طوری که در جلسات روان شناسی به بررسی گذران زمان آزاد افراد به صورت مستقیم پرداخته می شود و با توجه به اینکه میانگین ورزش کردن در دختران نسبت به پسران در جامعه ما کمتر است، تلاش بیشتری باید از سمت مسئولین و خانواده ها برای علاقه مند کردن دختران به ورزش صورت گیرد.

البته با توجه به اهمیت ورزش در سلامت جسم و روان جامعه و لزوم افزایش آمار میانگین ورزش دختران جامعه و نیاز به افزودن

ورزش به سبک زندگی بانوان کشور لازم است زیرساخت ها و امکانات لازم برای ورزش بانوان براساس نیازهای امروز دختران و بانوان مجدداً ارزیابی شود. از جمله اینکه بیشتر سالن های ورزشی مخصوص بانوان در فضای بسته و بدون تهویه می باشد. فضای باز و طبیعی برای ورزش بانوان در هوای آزاد بسیار کم است که نیاز آن در دوران همه گیری کرونا کاملاً مشهود است. همچنین زمان های مخصوص برای ورزش خانم ها در سالن های ورزشی محلی، استخرها و اماکن ورزشی بیشتر محدود به صبح است و برای اوقات فراغت بانوان شاغل تمام وقت برنامه ریزی نشده، حتی پارک های مخصوص بانوان شبها تعطیل است. با توجه به تغییر سبک زندگی از خانه های ویلایی به آپارتمانی امکان برخی تفریح ها و ورزش در منزل برای همه افراد فراهم نیست و جا دارد که با توجه به تغییر سبک زندگی امروزه امکانات مجدداً ارزیابی شود.

ورزش با تقویت نیروی جسمی، در فردایی نه چندان دور از آنها مادرانی قوی تر و با اعتماد به نفس بالاتری می سازد

عادت دادن جوانان به خصوص دختران به مطالعه و تفکر و کسب علم می تواند از آنها بزرگسالان قوی تری بسازد. دایر کردن کتابخانه ها و فرهنگسراهای مجهز و به روز شده. همکاری والدین جهت فراهم سازی محیطی آرام و مناسب، و وجود معلمان و مربیان مجرب در این زمینه کمک شایانی به ارتقای فکری ایشان می کند.

ایجاد کلاس های هنری متنوع، توجه به تفاوت های فردی فرزندان این بوم و بر، رها ساختن انرژی های بالقوه آنها در راستای ساختن شخصیت قوی و مؤثر و مولد می تواند جامعه ای بهتر و قوی تر بسازد.

هزینه کردن برای این امر حیاتی و مهم برگشت چندبرابری سرمایه وجودی انسان های مستعد و توانا را به همراه دارد. هیچ ملتی در گذر زمان با اعضای جامعه ای افسرده و ناامید و ضعیف و نادان به بلوغ و اعتلا نرسیده و در چنین جوامعی معمولاً فساد و اعتیاد و جنایت زندگی را به مزبله ای متعفن بدل کرده است.

در پایان این بحث لازم به ذکر است که افراد جامعه را نمی توان بدون توجه به روحیات و علاقه مندی شان دسته بندی کرد. نیاز به شناخت و بررسی آماری گسترده و دقیق و موضعی است. در جوامع پیش رفته از متخصصان و برنامه ریزان حرفه ای کمک گرفته و در این زمینه مشاوران روان شناسی نقش مؤثری دارند. امید است که مسئولان آموزشی و پرورشی ما هم با نقشی مؤثر و فعال در این زمینه بتوانند جهت ارتقاء نسل جوان اقدام نمایند.