

سبک فراغت



امسال تابستان دانش آموزان با همیشه فرق دارد

غلبه بر کووید ۱۹ با اوقات فراغت خلاقانه در خانه

■ لیلیا جعفری

اوقات فراغت امسال با سال های گذشته متفاوت است. کودکان، نوجوان و جوانان برای اوقات فراغت خود در میان دنیای ویرس زده، با مشکلاتی روبه‌رو هستند. کلاس های آموزشی و باشگاه‌های ورزشی باز است اما با محدودیت‌های چشمگیر فعالیت می‌کنند. البته می‌شود در بین این محدودیت هم بیرون

■ دوری از فعالیت‌های اجتماعی

با خانه‌نشینی و ملاحظاتی که خانواده‌ها برای تندرستی فرزندان داشتند، بیشتر دانش آموزان و حتی دانشجویان از محیط‌های اجتماعی و فعالیت‌های اجتماعی دور ماندند. این خانه‌نشینی با تهدیداتی که گسترش ویروس و شیعه‌ها از خود نشان داده، ممکن است باز هم تکرار شود اما این بار و در این برهه از سال، مانند چند ماه پیش نخواهد بود.

کودکان و نوجوانان چند ماه پیش با تعطیلی مدارس به دلیل شیوع بیماری، خوشحالی و شادمانی‌هایی داشتند. شاید وجود بیماری برای این قشر نیز ترس‌آور و نگران‌کننده بود اما شاید نگرانی‌های بیشتر آنان در لابه‌لای سرخوشی ناشی از تعطیلی مدرسه و کنار رفتن دفتر و کتاب‌ها گم می‌شد. اما اکنون با تکرار خانه‌نشینی‌ها و با بیشتر خانه ماندنشان به دلیل حضور کمتر در جامعه دچار چالش بزرگ و تازه‌ای شده‌اند. چالش است که جز کودکان چنددیده در نسل های گذشته شاید کسی نتواند به خوبی این شرایط را درک کند. اغلب پدر و مادرهای این قشر از جامعه کسانی هستند که دفاع

سبک مراقبت

■ خانون تهرانی

پیدا کردن راهی برای بر کردن اوقات فراغت، دغدغه بسیاری از کودکان و نوجوانان سرزمین‌مان است، مدرسه‌ها تعطیل است و این طور که گفته می‌شود تا اواسط شهریور که مدرسه‌ها قرار است گشوده شود، دانش آموزان وقت خالی زیادی دارند.

این قشر پویا و پرنرژی به دنبال راهی برای سرگرم شدن و تخلیه انرژی خود هستند. بسیاری از پدر و مادرها بیم آن را دارند که فرزندشان با شرکت در کلاس‌های آموزشی یا ورزشی مبتلا به بیماری شوند. از این‌رو با شرکت کردن آنان در این جور محافل مخالفت می‌کنند. از سوی دیگر این قشر شادی‌طلب و پرنرژی نیاز به سرگرمی و راهی برای تفریح دارند. در این بین راه حل اساسی چیست؟ شاید یکی از راه‌های مؤثر در این باره دور نماندن از محیط بیرون از خانه باشد.

سبک برنامه‌ریزی

■ حسین گل محمدی

این روزها در میان بیماری ویروسی، سفر نمی‌رویم اما سفر کردن را فراموش نمی‌کنیم. این بیماری دیر یا زود راهش را می‌گیرد و می‌رود. شاید به گفته کارشناسان تا مدتی مهمان ناخوانده و دوست نداشتنی ما باشد اما به زودی از زندگی‌مان خواهد رفت یا به لطف خدا، به کمک واکسن‌ها بی‌اثر خواهد شد. از این‌رو کافی است تا هم اکنون شرایط فعلی را با فشار روحی کمتری سپری و به خود کمک کنیم تا روزهای مان با تندرستی و سلامتی روانی بیشتری سپری شود. به این منظور می‌توان برای سفرهایی که در پیش خواهیم داشت بیش از گذشته آماده شویم. بیشتر مردم به دنبال سفرهای ارزان و کم‌هزینه، کوتاه‌ام، راحت و مفید هستند. آن هم در زمان‌هایی که معمولاً همه به سفر می‌روند، مانند تعطیلات پشت سر هم در فصول مختلف سال.

یک مورد درباره بیشتر مردم صادق است، آن هم رفتن به سفرهای تکراری است. مثلاً در ایران رسم بر این است که در تعطیلات راهی شهرهای شمالی شویم

یا با دست و پا کردن خانه و جایی برای سکونت در

این شهرها، هر از گاهی که به یاد سفر می‌افتم، راهی آن‌جا شویم. در حالی که هم اکنون فرصت خوبی برای شکستن قاعده‌هاست.

یا با دست و پا کردن کردن را بیش از گذشته آموخت تا به

لطف پروردگار پس از بی‌اثر شدن ویروس، سفرهای مفیدتر و با کیفیت‌تری را تجربه کنیم. سفرهایی که خاطره‌انگیز تر بوده و تجربیات متنوع‌تر و بیشتری را در

از خانه و در مراکز مربوطه، اوقات فراغت را پسر کرد اما یک چیز وجود خواهد داشت؛ ترس از بیمار شدن و افتادن در دام کووید ۱۹. کودکان و جوانان امسال در چالشی بی‌سابقه به استقبال تابستان و تعطیلات رفته‌اند.

کودکان و نوجوانان در سال‌های گذشته هنوز امتحانات آخر سال تمام نشده ذوق آمدن اوقات فراغت تابستانی را داشتند.

هشت ساله ایران در برابر عراق را تجربه کرده‌اند. این نبرد هشت تابستان و هشت زمستان و هشت مهر این قشر را با چالش مواجه کرده بود و هشت بهار آنان را یادگر گونی. بهارها عید دلچسپی نداشت، با تهدیدهای رئیس‌جمهور وقت عراق، مهر ماه انگیزه کم‌رنگی برای شروع پاییز بود، چون هر سال در آن وقت از سال، صدام حسین تهدید می‌کرد که رنگ مدارس را خودش با موشک و بمب و...

نظامی، سرمای بیشتری بر جان خانواده‌ها می‌ریخت و تابستان‌ها اوقات فراغت و بیکاری دانش‌آموزان و دانشجویان بیش از وقت‌هایی که سرشان گرم بود، به دلهره جنگ و آسیب‌های ناشی از آن می‌گذشت تا جایی که بسیاری از نوجوانان از ۱۳ سالگی راهی جبهه‌ها می‌شدند. ترس همیشه همراه همه بود و احساس مسئولیت برای این‌که باید کاری کرد تا برای کشور مفید بود، جان و دل بیشتر مردم را درگیر خود داشت. قطعی فراوان برق که گاهی با پخش همان یک ساعت برنامه کودکان و نوجوانان یا سریال‌های محدود خانوادگی همزمان بود، تفریح کودکان و جوانان را به سویی برده بود

که تنوع چندانی نداشت. زندگی بیشتر مادران و پدران امروز و کودکان و جوانان دیروز، بدون بویایی خاص و با محدودیت‌های مختلفی روبه‌رو بود تا جایی که شاید

مفیدترین عاملی که وقتشان را پر می‌کرد انجام کارهای

مفید خانه و امور روزانه بود.

■ مژه‌ه برای دانش آموزان

شاید بتوان اوقات فراغت امسال را با آن سال‌ها از برخی نظرها مقایسه کرد اما خبر خوبی برای کودکان و جوانان این دوره وجود دارد و آن این‌که می‌توان با تنوعات و ابزارهای بسیاری که امروزه در زندگی‌مان وجود دارد شادی و ثمر بیشتری به زندگی داد. اگر افراد هم‌سن و سال این قشر در گذشته با قطعی برق‌رؤیای تماشای تنها سریال مورد علاقه‌شان را از دست می‌دادند که تکرار بخشی هم در ساعتهی دیگر نداشت، امروزه وسایلی در اختیارمان است که خود به تنهایی می‌تواند هم کلاس آموزشی‌مان باشد، هم محل گرامان و هم جایی برای گردهمایی‌ها و هم جایگزینی برای دوره‌می‌های دوستانه.

قشر دانش‌آموز و دانشجو در سراسر جهان این را می‌دانند که ناچار هستند از خود مراقبت کنند اما ممکن است به

خاصیت محدودیت‌هایی که ویروس جهانی به ما داده شاید استفاده بیشتر از خلاقیت‌هایمان باشد. همان‌طور که برای قرار دادن لباس‌ها و کفش‌های‌مان هنگام برگشت به خانه محل خاصی را در نظر گرفته‌ایم تا در صورت آلودگی به

ویروس، وسایل دیگرمان را آلوده نکنند، برای پر کردن اوقات فراغت‌مان نیز در این شرایط خاص می‌توانیم نسبت به موقعیت زندگی خود تدابیری داشته باشیم. این تدابیر ممکن است برای هیچ یک از افراد یکسان نباشد و برای هر شخصی با شخصی دیگر متفاوت باشد

خوشحال بودند از این‌که تابستان با تعطیلی‌هایش از راه رسیده و ناچار نیستند باز هم به مدرسه بروند اما امسال مدرسه مانند سال‌های گذشته نبود که تعطیلی‌س از آن مفهوم همیشگی را داشته باشد. چون بچه‌ها در حالی که سال تحصیلی را پشت سر می‌گذاشتند در خانه و در اوقاتی که هم فراغت داشت و هم نداشت، به سر می‌بردند.

راستی این قضیه را نپذیرفته باشند. این دور افتادگی از فعالیت‌ها و جمع‌ها و گروه‌های اجتماعی که حتی هم‌اکنون با محدودیت‌های بسیاری روبه‌روست، به خودی خود مزایایی نیز دربر داشته است.

وقتی بپذیریم که نیاز داریم به استفاده از خلاقیت‌هایمان، کمتر غر می‌زنیم و دیگر مسئله محدودیت‌های ناشی از وجود ویروس را زجر آور نمی‌بینیم. ممکن است آن‌قدر این خانه وجود دارد و آن این‌که می‌توان با تنوعات و ابزارهای بسیاری که امروزه در زندگی‌مان وجود دارد مورد علاقه‌شان را از دست می‌دادند که تکرار بخشی هم در ساعتهی دیگر نداشت، امروزه وسایلی در اختیارمان است که خود به تنهایی می‌تواند هم کلاس آموزشی‌مان باشد، هم محل گرامان و هم جایی برای گردهمایی‌ها و هم جایگزینی برای دوره‌می‌های دوستانه.

قشر دانش‌آموز و دانشجو در سراسر جهان این را می‌دانند که ناچار هستند از خود مراقبت کنند اما ممکن است به خاصیت محدودیت‌هایی که ویروس جهانی به ما داده شاید استفاده بیشتر از خلاقیت‌هایمان باشد. همان‌طور که برای قرار دادن لباس‌ها و کفش‌های‌مان هنگام برگشت به خانه محل خاصی را در نظر گرفته‌ایم تا در صورت آلودگی به ویروس، وسایل دیگرمان را آلوده نکنند، برای پر کردن اوقات فراغت‌مان نیز در این شرایط خاص می‌توانیم نسبت به موقعیت زندگی خود تدابیری داشته باشیم. این تدابیر ممکن است برای هیچ یک از افراد یکسان نباشد و برای هر شخصی با شخصی دیگر متفاوت باشد.

مراقبه‌های معنوی برای محافظت در برابر کرونا

نکردن شکر، مراقبه و نیایش معنوی، تنفس‌های آگاهانه که بیشتر آنها نیاز به آموزش دارد عوامل مؤثری در مسون ماندن از بیماری به شمار می‌روند. با مواردی که ذکر شد، شاید در کنار بیرون آمدن از انزوا، رعایت نکات کلیدی معنوی و بهداشتی امید بیشتری برای مفیدتر پر کردن اوقات فراغت به ما بدهد. ما هر چه قدر هم که در خانه بمانیم و به خاطر وجود بیماری از خانه بیرون نرویم، ممکن است اگر موارد بهداشتی جسمی، معنوی و روانی را رعایت نکنیم، حتی در یک بار مراجعت به بیرون از خانه یا برخورد با فردی آلوده یا ناقل ویروس، باز هم خدای ناکرده به بیماری مبتلا شویم. از این‌رو بهتر است به گفته بزرگان خود، راز موارد ذکر شده غنی کنیم تا دست‌کم نگرانی از بابت وجود بیماری از ما دور شود و پس از آن بتوانیم خوشحالی‌های زندگی را بیش از حالا لمس کنیم.

اختیارمان قرار دهد.

از قدیم گفته‌اند بسیار سفر باید تا پخته شود خامی! این را می‌توانیم به مفهوم واقعی آن در زندگی خود تجربه کنیم. این مهم ممکن است با سفرهایی کم‌هزینه، کوتاه، متنوع و به تجربه همراه باشد. به این منظور در این زمان که به دلیل وجود بیماری زمان مناسبی نرای سفر نیست، به اطلاعات و معلومات خود در این زمینه کمک کنیم. به منابع مختلفی که در این‌باره وجود دارد رجوع کرده و به آموزه‌های‌مان بیفزاییم. درباره اماکنی که علاقه بیشتری داریم و در اولویت سفرهای آینده‌مان خواهند بود، مطالعه بیشتری کنیم و تصویر ذهنی آن را در ذهن خود ترسیم کنیم. آگاهی داشته باشیم که کشورهایی که برای سفر مدنظر داریم زمینه‌ساز خوبی برای سفرهایی است که در آینده در زندگی‌مان رخ خواهند داد. اگر نمی‌توانیم به سفر برویم و می‌خواهیم برای سلامتی خود و دیگران از لذت آن صرف‌نظر کنیم، ولی می‌توانیم زمینه را برای آینده‌ای شاد و زیبا به وجود آوریم. به این ترتیب در آینده با برنامه‌ای درست و هدفمند سفرهایی خواهیم داشت که زندگی‌مان را با کیفیت‌تر خواهد کرد.

نگاه



تا چه حد با حقوق فرهنگی خود آشنا هستید؟

شما حق دارید انسانی فرهیخته شوید

■ زهرا هنریخش

در کنار حقوق مدنی، سیاسی و اجتماعی حقی نیز وجود دارد به نام حقوق فرهنگی که کمتر به آن پرداخته شده و در هیچ یک از اسناد مربوط به حمایت از حقوق بشر تعریفی از آن نشده است. حقوق فرهنگی به عنوان بخشی از حقوق شهروندی همواره باید مورد توجه قرار گیرد زیرا انسان‌ها در سایه فرهنگ و آموزه‌های فرهنگی می‌توانند به رشد و کمال برسند تبدیل به انسان‌هایی فرهیخته شوند و در امور مهم جامعه خود مشارکت داشته باشند.

اندازه حقوق سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و

مدنی آنها از اهمیت برخوردار است. حقوق فرهنگی شهروندان محدود به افراد خاص، نخبگان و تحصیلکرده‌ها نیست بلکه تمام افراد و شهروندان یک جامعه حق فرهنگی دارند

و می‌توان گفت عامه مردم صاحب فرهنگ و شهروندی هستند. قانون اساسی کشور ما براساس مبانی اسلام تهیه و تدوین شده است و در آن، حقوق فرهنگی نیز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. بنا به فرموده امام خمینی(ره): «بی‌شک والائرت و بالاترین عنصری که در موجودیت هر جامعه دخالت اساسی دارد، فرهنگ آن جامعه‌است»

برای نمونه مواردی که در قانون اساسی به عنوان حقوق فرهنگی شهروندان بیان شده کرد می‌شود:

۱- بر خوردراری از حقوق مساوی افراد به دور از تبعیض‌های نژادی و قومی و...

۲- حق برخورداری از آموزش و آگاهی‌های عمومی در همه زمینه‌ها

۳- حق برخورداری از آموزش و پرورش رایگان

۴- حق برخورداری از امکانات و شرایط مناسب جهت ابتکار و نوآوری در تمام زمینه‌های علمی، فنی، فرهنگی، اسلامی و...

۵- حق مشارکت در تعیین سرنوشت سیاسی، اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی جامعه خویش

۶- حق برخورداری از اقتصادی صحیح و عادلانه بر طبق ضوابط اسلامی جهت بهره‌مندی از رفاه، تفریح، مسکن و کار و بهداشت، به منظور رفاهی از فشارها و مشکلات ناشی از عدم برخورداری از این موارد جهت پرداختن به نیازهای معنوی.

برخی از نهادهای اساسی جهت تأمین حقوق فرهنگی شهروندان شامل وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان تبلیغات اسلامی، شورای عالی انقلاب فرهنگی و... می‌باشند که باید در راستای فرهنگ شهروندان فعالیت و توجهات ویژه نمایند.

از دیگر موارد تأمین حقوق فرهنگی شهروندان می‌توان به فریضه امر به معروف و نهی از منکر اشاره نمود که وظیفه مردم نسبت به یکدیگر، مردم نسبت به دولت و دولت نسبت به مردم می‌باشد. امام علی(ع) امر به‌معروف و نهی از منکر را از اوصاف پروردگار بر شمرده است و در بخشی از وصیت خود به امام حسن(ع) می‌فرماید: «به نیکی‌ها امر کن و خود نیاکش و با دست و زبان بدی‌ها را التکثر کن. آنچه برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار و آنچه را که بر خود نمی‌پسندی بر دیگران نیز مپسند.»

البته امر به معروف و نهی از منکر در صورتی مؤثر خواهد بود که همه به آن عمل نمایند؛ به‌گونه‌ای که حتی مسئولان را نیز در بر گیرد. دولت به‌عنوان محور نظام اجتماعی و بزرگ‌ترین نهاد موارد اجتماعی نه تنها مسئول سرپرستی و تکمیل ساختارهای اجتماعی جامعه، بلکه متولی فرهنگ و مسئول انسجام و تکامل همه ابعاد اجتماعی زندگی بشر است و برنامه‌ریزی‌های فرهنگی نیز مستقل از تأثیرات دولت نیستند و می‌توان گفت به‌دلیل جایگاه خاص دولت‌ها، فرهنگ برنامه‌ریزی‌های فرهنگی به نحو بسیار گسترده‌ای تحت تأثیر دولت قرار دارد.

بر اساس مطالعات و نتایج به دست آمده شهروندان از حقوق فرهنگی بالایی برخوردارند، اما در فرهنگ شهروندی گرایش شهروندان برای انجام تعهدات آن بیشتر از میزان آگاهی از حقوقی است که دارند. آشنایی با حقوق و وظایف شهروندان نسبت به یکدیگر، رعایت ارتباطات مسالمت‌آمیز بین شهروندان، پذیرش و درک متقابل و دوری از تبعیض‌های قومی و نژادی از اصول مهم حقوق فرهنگی شهروندی است که باید به آن توجه ویژه نمود.

■ *کارشناس ارشد حقوق

اسلام به عنوان یک دین کامل و جامع، همه تعالیم خود را برای تأمین حقوق فرهنگی انسان‌ها در نظر گرفته و برای تحقق این امر مهم و ضروری برنامه‌ها و راهکارهایی را مدنظر قرار داده است.

وظیفه مؤمنان و همه افراد جامعه است که در جهت تأمین حقوق فرهنگی یکدیگر در کشور اسلامی از راه‌های متفاوت اهتمام ورزند و جامعه اسلامی خود را با آگاهی و حفظ حقوق فرهنگی شهروندی به سوی تعالی هدایت نمایند.

با مراجعه به آموزه‌های دین اسلام می‌توان به مواردی که به عنوان ارزش در این دین مورد توجه قرار گرفته و انسان‌ها نیز به توجه و عمل به آنها تشویق شده‌اند مانند عدالت، اخوت و برادری، تعامل و همکاری، علم‌آموزی، شهادت، ایثار، خوشرویی، نیکی و احسان، راستگویی، نوع دوستی و غیره اشاره کرد که با حقیقت

جامع انسانی و اسلامی تطابق دارد و در ارتباط با اموری است که شهروندان و حکومت اسلامی جهت رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی باید بدان عمل نموده و سرلوحه کارهای خویش قرار دهند.

قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران برای تأمین حقوق فرهنگی شهروندان مواردی از قبیل معرفی دین مبین اسلام به عنوان دین رسمی کشور، پذیرش حق فرهنگی در قانون اساسی، تبیین حق فرهنگی شهروندان در پر تو اصل ۴ قانون اساسی و... را بیان کرده است.

حقوق فرهنگی برای شناخت بیشتر حقوق افراد و رعایت کرامت انسانی شهروندان مورد توجه قرار می‌گیرد و از جمله حقوقی است که دولت می‌بایست در راهبردها و سیاست‌های اجرایی خود آن را در نظر گرفته و برای عملی شدن این حقوق اقدامات حمایتی انجام دهد.

افراد و شهروندان علاوه بر نیازهای نظیر نیازهای اجتماعی، اقتصادی و... مجموعه‌ای از نیازهای فرهنگی نیز دارند که از جمله حقوق فرهنگی شهروندان می‌توان به حق مشارکت در آیین‌ها و مراسم، ورزش‌ها و بازی‌ها، رسوم ازدواج، فرهنگ غذایی، زندگی خانوادگی، سرگرمی‌های اوقات فراغت، حق تعلیم و تربیت، تربیت بدنی رایگان، آموزش‌های همگانی، حق داشتن سنت‌ها و شیوه‌های زندگی متفاوت برای اقلیت‌ها، حق داشتن ارتباطات فرهنگی، احترام به تفاوت‌های قومی، مذهبی و فرهنگی و موارد بسیاری از این قبیل اشاره کرد. امکان بهره‌مندی از حقوق فرهنگی را به عنوان بخشی از حقوق شهروندی برای تمام اقوام و اقلیت‌ها در جامعه چند فرهنگی و چند زبانی ایرانی باید یکسان دانست. اگر شهروندان به محیطی اسلامی از منش و اخلاق فرهنگی (کرامت انسان‌ها، نوع دوستی، احترام به حقوق دیگران، تقسا و...) درک صحیحی داشته باشند نشان دهنده سطح آگاهی آنها از حقوق فرهنگی یکدیگر است و چه بسا حقوق شهروندی همراه با اخلاق و تقوا، از عوامل مهم در روابط بوده و به عنوان فرهنگی برای ادامه حیات گروهی در یک جامعه می‌باشد.

با توجه به تنوع فرهنگی و تحولات کنونی، نیازهای حقوق فرهنگی شهروندان به همان چند فرهنگی و چند زبانی ایرانی باید یکسان دانست. اگر شهروندان به محیطی اسلامی از منش و اخلاق فرهنگی (کرامت انسان‌ها، نوع دوستی، احترام به حقوق دیگران، تقسا و...) درک صحیحی داشته باشند نشان دهنده سطح آگاهی آنها از حقوق فرهنگی یکدیگر است و چه بسا حقوق شهروندی همراه با اخلاق و تقوا، از عوامل مهم در روابط بوده و به عنوان فرهنگی برای ادامه حیات بشر است و برنامه‌ریزی‌های فرهنگی نیز مستقل از تأثیرات دولت نیستند و می‌توان گفت به‌دلیل جایگاه خاص دولت‌ها، فرهنگ برنامه‌ریزی‌های فرهنگی به نحو بسیار گسترده‌ای تحت تأثیر دولت قرار دارد.

حقوق فرهنگی برای شناخت بیشتر حقوق افراد و رعایت کرامت انسانی شهروندان مورد توجه قرار می‌گیرد و از جمله حقوقی است که دولت می‌بایست در راهبردها و سیاست‌های اجرایی خود آن را در نظر گرفته و برای عملی شدن این حقوق اقدامات حمایتی انجام دهد

