

دانشگاه جامع علمی کاربردی

مرکز آموزش علمی کاربردی میناب

جزوه درس برنامه ریزی اوقات فراغت

دانشجویان مدیریت امور فرهنگی

استاد:

اسحق شیرین کام

مسأله «اوقات فراغت» به شکل امروزی آن یک پدیده جدید بوده و محصول دوران شهرنشینی و عصر صنعتی و روزگار مدرنیته است. انسان‌ها برای گذران زندگی روزمره خود مجبورند دائماً در فعالیت باشند و ساعت‌های متمادی از زندگی خود را صرف کار و تلاش در محیط‌های بسته و محدود کنند. این مسأله، در کنار شهرنشینی و مشکلات روحی و روانی و آسیب‌های جسمی این نوع زندگی در مقایسه با زندگی روستایی و عشایری، موجب شده‌ای در اندیشه طرح اوقات فراغت و مدیریت چنین اوقاتی برای استفاده بیشتر از نیروی کار افراد برآمدند. اهمیت اوقات فراغت برای انسان امروزی تا آنجا است که رشته‌های علمی جدیدی برای تحلیل و بررسی و مدیریت ابعاد مختلف این مسأله شکل گرفته است. «جامعه‌شناسی اوقات فراغت»، «روان‌شناسی فراغت» و امثال آن را می‌توان از این سنخ دانست.

منظور از اوقات فراغت

«فراغت» لغتی است عربی که از ریشه «فَرَّغَ» گرفته شده است. معانی مختلف و البته قریب‌الافقی دارد: «جدایی از چیزی یا کاری»،^۱ «وسعت»، «پایان یافتن کاری»، «دست کشیدن از کار» و «فرصتی که پس از پایان یک کار در اختیار انسان قرار می‌گیرد» از مهم‌ترین معانی فراغت است. «اوقات فراغت» نیز به معنای زمان‌ها و فرصت‌هایی است که فرد در استراحت و آسایش از کار رسمی و شغل اصلی خود به سر می‌برد.^۲

بعضی، اوقات فراغت را به گونه‌ای معنا کرده‌اند که به معنای اوقات و زمان‌های آزادی تمام عیار انسان از همه قیود و محدودیت‌های قانونی و اخلاقی است. اوقاتی که انسان باید فقط به دنبال امور دلخواه و لذت‌های مورد علاقه خود برود و بگردد. از نظر اینان اوقات فراغت یعنی اوقات بی‌مسئولیتی، آزادی محض و اوقات رهایی از وظایف اجتماعی!

چنین نگاهی از اساس با اندیشه اسلامی و نوع نگاه اسلام به انسان متفاوت است. اوقات فراغت از نظر اسلام هرگز به معنای «اوقات بی‌مسئولیتی» یا «اوقات بیکاری» نیست. زیرا در هر جایی و تا زمانی که انسان عقل و اختیار و آگاهی و قدرت داشته باشد، مسئولیت نیز دارد. بنابراین هرگز نمی‌توان اوقات فراغت را اوقات بی‌مسئولیتی و آزادی محض و رهایی از وظایف و تکالیف دانست. اوقات فراغت به معنای اوقات بیکاری هم نیست. زیرا بیکاری یعنی اینکه فرد هیچ کاری برای انجام دادن نداشته باشد. اما در اوقات فراغت کارهای زیادی برای انجام دادن هست. و کسی که اوقات فراغت خود را اوقات بیکاری تلقی کند، از نظر اسلام کاری ناپسند انجام داده است. در بعضی روایات فراغت به معنای بیکاری به شدت نکوهش شده و شخص فارغ به عنوان کسی که مورد غضب خداوند است معرفی شده است:

إِنَّ اللَّهَ جَلَّ وَ عَزَّ يُبْعِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ الْفَارِغَ؛^۳

به درستی که خدای عز و جل بنده پر خواب بیکار را دشمن می‌دارد.

همچنین اوقات فراغت با «تفریح و سرگرمی» نیز متفاوت است. تفریح و سرگرمی در حقیقت یکی از راه‌های گذران اوقات فراغت است. به تعبیر دیگر، محصول اوقات فراغت است. بنابراین با اوقات فراغت متفاوت است.

^۱. فراغت در این شعر سعدی به همین معنا به کار رفته است: «سلسله موی دوست حلقه دام بلا است/ هر که در این حلقه نیست فارغ از این ماجرا است»

^۲. رک: فرهنگ عمید، فرهنگ معین، لغت‌نامه دهخدا.

^۳. الکافی، ج ۵، ص ۸۴.

تعریف اوقات فراغت

لغت loisir در فرانسه و لغت leisure در انگلیسی را به فراغت یا فراغ ترجمه کرده‌اند. واژه پایه‌گذار فرهنگ لاروس، فراغت را «سرگرمی، تفریحات و فعالیت‌های می‌داند که به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به سوی آن‌ها روی می‌آورند.» در لغت‌نامه لیره زبان‌شناس معروف فرانسه آمده است: «فراغت عبارت است از فرصت و زمانی که پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند.»

«فراغت مجموعه‌ای از اشتغالاتی است که فرد کاملاً به رضایت خاطر خود یا برای استراحت یا برای تفریح یا به منظور توسعه اطلاعات یا آموزش غیرانتفاعی، مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد.»

اوقات فراغت به موجب تعریفی که توسط گروه بین‌المللی «جامعه‌شناس فراغت شده» چنین است: «فراغت عبارت از مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد کاملاً به رضایت خاطر خود یا برای استراحت یا برای تفریح، یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و یا فراگیری غیرانتفاعی، مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد.» اوقات فراغت را نباید تنها زمانی برای تفریح و شادی و شادمانی دانست زیرا علاوه بر تفریح صرف فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی می‌شود که مقداری از آن صرف تجدید قوا و قسمتی از آن به گسترش مشارکت آزادانه در اجتماع و بقیه به امور فرهنگی و ذوقی و هنری اختصاص دارد که این قسمت از فعالیت‌های اوقات فراغت موجب رشد و شکفتگی و به کمال رساندن آن و به ظهور و شکوفایی پرورش استعدادهای خلاقانه و توسعه و افزایش دانش و معلومات انسان می‌شود.

در اولین تعریفی که به ذهن می‌رسد، فراغت در مقابل کار و تلاش برای بقا به کار می‌رود و مفهومی فارغ یعنی رها از کار، اجبار و الزام که هر انسانی به فراخور فرهنگ خود به آن می‌پردازد. فراغت هم در مفهوم خود انواعی دارد که بنا بر موقعیت تعریف می‌شود و در مطالعات بسیاری تیپ‌گذاران این اوقات را با فرهنگ و جامعه شخصی می‌سنجند و بالعکس فرهنگ انسان‌ها را از روی نوع گذراندن اوقات فراغت.

فراغت در لغت معمولاً به آسایش، آسودگی، استراحت، بی‌اعتنایی و وارستگی از کار، وقت آزاد که به کارهای غیراجباری و مبنی بر انتخاب شخص پرداخته می‌شود معنی شده است و در تعریف کارسون (۱۹۷۹) در کتاب تفریح و فراغت پس از تعریف گوناگون آن را به چهار طبقه فرهنگی، دینی، فعالیتی و وقت آزاد اقدام نموده است. البته نباید مفهوم فراغت با وقت آزاد اشتباه شود هر کس می‌تواند وقت آزاد داشته باشد ولی نمی‌تواند فراغت داشته باشد، وقت آزاد به نوعی خاص از جمع کردن زمان اشاره دارد در حالی که فراغت به حالتی از بودن و شرایطی از آدمی که کمتر به دست می‌آید، می‌پردازد.

اوقات فراغت را می‌توان چنین تعریف کرد: **اوقات فراغت آن قسمت از زندگی آدمی است که در آن فرد فارغ از مسئولیتهای اداری و خانوادگی (تامین معیشت، با خانواده بودن، دارو و درمان و ...) به استراحت، تفریح، افزایش مهارت و شرکت در فعالیتهای اجتماعی می‌پردازد.** با کمی دقت مشخص می‌شود...

اوقات فراغت در دوران باستان

در دوران باستان جامعه دارای طبقات مختلفی بود، در بین این طبقات، طبقه حاکم برای خود یک سری امتیازهای ویژه‌ای از جمله اوقات فراغت قایل بود و به منظور حفظ آن امتیازها برای خود و آیندگان، حتی به

زور متوسل می شدند. نشانه های این مسئله را در بیشتر جوامع پیشرفته گذشته می توان مشاهده کرد. فرهنگ دوران باستان سهم بسزایی در تکامل و پیشرفت جوامع مغرب زمین داشتند.

فلاسفه یونان به اوقات فراغت توجه زیادی داشتند، زیرا آنها بهره گیری از اوقات فراغت را یکی از راه های حفظ همبستگی می دانستند. ارسطو یکی از معروف ترین فیلسوفان یونان در نوشته های خود از زمان اضافی، زمان برای خود یا زمان آرامش صحبت کرده است وی گفته ما کار می کنیم تا اوقات فراغت داشته باشیم، جنگ می کنیم تا در صلح زندگی کنیم. در یونان باستان کار در مقابل فراغت نقش منفی تری داشته و بیشتر متوجه بردگان و اقشار فرودست بوده است تا وسایل و امکانات طبقه حاکم را فراهم نمایند.

جالب است که یونان عهد باستان معتقد بودند اوقات فراغت و تفریح شرط اولیه و لازمه زندگی سعادت مند است، این نظریه که ما کار می کنیم تا اوقات فراغت داشته باشیم، برای نسل امروز و به ویژه جوانان بسیار مدرن است.

به هر حال یونانیان باستان عقیده داشتند زندگی انسان از دو بخش تشکیل شده است: بخش اول که همراه با رنج و مشقت است و کار نام دارد و بخش دوم اوقات فراغت است و در آن انسان به فعالیت هایی می پردازد که مطابق با امیال و خواست های خود اوست.

جامعه روم اولین جامعه بود که اوقات فراغت ساماندهی شده را بنا نهاد برای مثال پارک های بزرگ، سالن های عمومی و ورزشگاه های بزرگی را تاسیس کرد و علاوه بر آن طبقه حاکم جشن های و مراسم مختلفی برگزار می کرد.

اوقات فراغت در قرون وسطی

در قرون وسطی، اروپا تحت تاثیر فرهنگ مسیحیت قرار داشت از این رو اوقات فراغت ارزش بیشتری پیدا کرد زیرا بر اساس فرامین مسیح باید بین زمان کار و زمان عبادت تفاوت قایل شد و ارزش را به زمان عبادت داد در این دوران اقشار مرفه با استثمار افراد ضعیف زمینه اوقات فراغت خود را فراهم ساخته بودند.

اوقات فراغت و صنعتی شدن

در این دوره هر لحظه استراحت فرصت خوبی برای تجدید قوا بود در بین استراحت های کاری و در اولین فرصت ممکن، به طرف غذاخوری یا خانه هجوم برده می شد، به این ترتیب کارگران تا حداکثر توانایی کار می کردند و طبقه اشراف به امکانات تفریحی و گذراندن اوقات فراغت دسترسی داشتند زمان اوقات فراغت انقدر کوتاه بود که تنها برای طی مسافت بین محل کار و خانه، صرف غذای مختصر و حداکثر بهداشت صرف می شد و با کاهش ساعات کار در اوایل قرن بیستم زمان فراغت افزوده شد و کافه ها و رستورانها ابتدا در شهرها و سپس در مناطق روستایی تشکیل شد. با آغاز دهه ۹۰ اوقات فراغت نسبت به کار اهمیت بیشتری یافت تا اینکه عقیده حاکم در این دوران این بود که اوقات فراغت باید به اندازه کار لذت بخش باشد.

تاریخچه اوقات فراغت در ایران

اطلاعات محدود موجود نشان می دهد اوقات فراغت در ایران پیش از اسلام در اختیار طبقه اشراف بوده و طبقات عادی فرصت لازم را نداشتند در دوره اشکانیان و ساسانیان نواختن موسیقی در بین اشراف رایج شد و بعد از ظهور اسلام علاوه بر حفظ موارد قبلی مواردی چون اسب دوانی به تفریحات اضافه شد از جمله موارد دیگر شرکت در مهمانی قصه گویی نقالی بود.

در زمان صفویه متداول ترین شیوه ها شرکت در جشن ها وایاد بود که در عروسی ها و تولدها نمود داشت و بیشتر مربوط به شاه ودر باریان بود وعلاوه بر این شعبده بازی ،بازی دلقک ،ریسمان بازی در این دوره اضافه شده است .

اوقات فراغت در ایران معاصر

در جامعه ما که جوانی جمعیت یکی از ویژگی های اصلی آن است، ضرورت توجه به اوقات فراغت به خوبی ملموس و مشهود است. در شهرهای بزرگ ایران که دارای جمعیت انبوه و متراکمی هستند، امکانات آموزش و پرورش، تربیت بدنی، شهرداری و سایر سازمان های دست اندرکار فراغت، به هیچ وجه پاسخگوی نیازهای مردم نیست و از طرف دیگر برای اکثر مردم ما استفاده از یک مکان ورزشی و یا تفریحی سالم، هزینه گزافی را می طلبد که معمولاً از عهده آنان بر نمی آید، به همین سبب اوقات تابستان برای اکثر نوجوانان و جوانان به بطالت و بیهودگی می گذرد و حتی مشکلاتی را برای خانواده ها بوجود می آورد. امکانات ورزشی و تفریحی مناسب، معمولاً در مناطقی بیشتر وجود دارد که دارای تراکم جمعیتی کمتری است. مثلاً مناطق پائین و فقیرنشین شهر دارای سالن های معدود ورزشی و امکانات کم تفریحی با خیل عظیم علاقه مندان و مشتاقان است و مناطق بالا و مرفه شهر دارای سالن ها و مکان های ورزشی و تفریحی بیشتر و جمعیت کمتر می باشد. از این بدتر، کمبود امکانات تفریحی، ورزشی در شهرک ها و محله های جدید است که امکانات آن حتی به اندازه مناطق پائین شهر پیش بینی نشده است و در کنار واگذاری زمین، توجهی به ایجاد مراکز و فضاهای تفریحی، هنری و فرهنگی مناسب، برای این جمعیت نشده است.

با پیروزی انقلاب اسلامی، در زمینه اماکن مربوط به گذران اوقات فراغت، سیاستهای جدیدی اعمال شد؛ مراکز فساد و فحشاء و تخریب کننده شخصیت نسل جوان بر چیده شد و تلاش های گوناگونی در بهره برداری مطلوب از اوقات فراغت، به خصوص برای نسل جوان، به عمل آمد. «در جامعه ما هر چند، هنوز گذران اوقات فراغت به رسمیت شناخته نشده است، ولی دگرگونیهای عظیم اجتماعی و فرهنگی جامعه اسلامی در چند سال گذشته به خوبی اثر عمیق این تغییرات را در کلیه شئون زندگی اجتماعی انسانها، از جمله اوقات فراغت، نشان می دهد. در سال ۱۳۴۲، متوسط ساعت کار در ۸۳ شهر ایران، حدود ۵۸ ساعت در هفته بود، که این رقم اخیراً تا حدود چهل ساعت در هفته تقلیل پیدا کرده است و علاوه بر آن تعطیلی های رسمی به بیش از سه ماه در سال می رسد و نیز مرخصی های سالیانه، به خوبی نشان می دهد که تا چه اندازه وقت آزاد برای قشرها و گروه های مختلف اجتماعی وجود دارد و پرداختن به این مهم تا چه اندازه ضرورت پیدا می کند.»

تعریف فراغت از منظر رویکردهای مختلف:

فراغت را از سه رویکرد می توان بررسی کرد.:

- ۱- فراغت به مثابه زمان
- ۲- فراغت به مثابه فعالیت
- ۳- فراغت به عنوان یک تجربه درونی

فراغت به مثابه زمان:

اوقات فراغت زمان آزاد است، این تعریف پیل است که براساس آن دو عنصر مشترک را به عنوان زمان با هم ادغام می‌کند یعنی اولاً فراغت زمانی است که اجباراً برای برآوردن نیازهای کاری و معیشتی مصرف می‌شود و دوم زمانی است که می‌توانیم آنچه را انجام می‌دهیم انتخاب کنیم. اهمیت این نظریه در آن است که فراغت به عنوان زمان قابل محاسبه و کمیت پذیر است و در آن زمان به دو بخش تقسیم می‌شود:

۱- زمان کار

۲- زمان خارج از کار

که زمان خارج از کار نیز خود تقسیم می‌شود به:

الف) زمانی که ارتباط به کار روزانه دارد مانند رفت و آمدها یا مطالعه مطالبی که مرتبط با کار و شغل است

ب) زمانی برای رفع احتیاجات زیستی مثل صرف غذا و تغذیه

ج) زمانی که صرف انجام وظایف و فرایض دینی می‌شود

د) زمان فراغت

رویکرد دوم فراغت به مثابه فعالیت

در این رویکرد فراغت عبارت است از بازی‌ها، ورزش‌ها، کار فرهنگی، کنش‌های اجتماعی و فعالیتی که ظاهراً شبیه کار است.

به دلیل عدم اجماع نظر به سر این که چه تعداد از این فعالیت‌ها فراغت محسوب می‌شود لذا می‌بایستی با احتیاط این تعریف را به کار برد.

ژوفر دومازدیه (joffre dumazedier) چهار نوع فعالیت فهرست کرده:

۱- کار برای امرارمعاش

۲- تعهد خانوادگی

۳- تعهدات فرهنگی، اجتماعی

۴- فعالیتی که موجب ابراز وجود خود و شکوفایی خرد است

به نظر دومازدیه فراغت از نوع چهارم است و سایر فعالیت‌ها شبه‌فراغتی است. از نظر او فراغت فعالیتی هدفمند است که از روی انتخاب شخص است و فردیت شخص را تکامل می‌بخشد و موجب تکامل فردی وی می‌شود. روی هم رفته آنچه فراغت را تشکیل می‌دهد خود فعالیت نیست بلکه کیفیت و چگونگی تجربه انجام آن فعالیت است.

سومین رویکرد فراغت را ناشی از توجه به وضع روحی و جهت‌گیری در ارتباط با فراغت

می‌دانند.

در این رویکرد «فراغت حالتی از وجود و شرایط انسانی است که تعداد کمی از افراد طالب آن و تعداد کمی توان دستیابی به آن را دارند» (سباستیان دگزاریا)

. به طور کلی و با مباحثی که در مورد فراغت از نظر گذشت می‌توان به نکات مشترک در تعاریف مختلف

اشاره کرد:

- ۱- اوقات فراغت مخصوص قسمتی از اوقات آزاد فرد است نه زمان کار
- ۲- نحوه گذران اوقات فراغت انتخابی است.
- ۳- اوقات فراغت با نوعی رضایت خاطر، آرامش و رفع خستگی همراه است.
- ۴- این اوقات جدا از کار و اشتغال به زمان خاصی از زندگی انسان اطلاق می‌شود.
- ۵- در این اوقات باید افراد را به دور از هر گونه تعهد شخصی، اجتماعی، خانوادگی و مذهبی دانست.

ویژگی‌های اوقات فراغت

تا اینجا ابعاد سلبی اوقات فراغت گفته شد. یعنی معلوم شد که اوقات فراغت چه چیزهایی نیست. در اینجا برای فهم بهتر اوقات فراغت بارزترین ویژگی‌های آن را بیان می‌کنیم:

۱. فراغت از کار رسمی و روزانه: یکی از شاخصه‌های اوقات فراغت این است که انسان از کار رسمی و روزانه خود فارغ باشد. شاید همین ویژگی است که موجب شده است برخی افراد اوقات فراغت را به معنای اوقات بیکاری تلقی کنند. بله اوقات فراغت اوقاتی است که از کار رسمی و روزانه فارغ می‌شویم، اما روشن است که فراغت از کارهای رسمی به معنای بیکاری نیست.

۲. دومین ویژگی اوقات فراغت این است که فرد در این اوقات از روی اجبار و اکراه کار و فعالیت خود را انتخاب نمی‌کند. اوقاتی است که انسان می‌تواند کارهای مورد علاقه خود را انجام دهد. به تعبیر دیگر، در این اوقات، انسان از اختیار و قدرت انتخاب بیشتری برای گزینش فعالیت مورد علاقه‌اش برخوردار است. برخلاف اوقاتی که به هر دلیل به فعالیت‌های رسمی و شغلی خود می‌پردازد. مثلاً یک کشاورز در هنگام کشاورزی از قدرت انتخاب و اختیار زیادی برخوردار نیست. اگر می‌خواهد گندم بکارد، لازم است وظایف معینی را انجام دهد، زمان‌های خاصی به آبیاری و وجین و درو و امثال آن پردازد. اما اوقات فراغت به این صورت است که هم نوع فعالیت و هم زمان انجام آن و میزان انجام آن دلخواهی و اختیاری است. به همین دلیل در اوقات فراغت هر کسی به کارهایی می‌پردازد که مطلوب و دلخواه او هستند. حتی ممکن است فرد در اوقات فراغت کاری سخت و طاقت‌فرسا انجام دهد، اما چون در غیر از اوقات رسمی شغل معین خود انجام می‌دهد و به دلخواه و انتخاب خود این کار را انجام می‌دهد، مصداقی از گذراندن اوقات فراغت به شمار می‌رود. به همین دلیل است که می‌توان گفت چگونگی گذران اوقات فراغت متأثر از نوع شخصیت و هویت اجتماعی، تربیتی و اخلاقی افراد است.

۳. نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی از دیگر ویژگی‌هایی است که اوقات فراغت را از اوقات اشتغال تفکیک می‌کند. در اوقات فراغت غالباً افراد انگیزه مادی و سودجویانه ندارند. هر چند مدیران فرهنگی جامعه می‌توانند و می‌بایست اوقات فراغت مردم را به گونه‌ای مدیریت کنند که موجب رونق اقتصادی و گردش مالی بیشتری در سطح جامعه شود. به نظر می‌رسد اگر توصیه‌های اسلام درباره چگونگی گذران اوقات فراغت عملی شود، مثل توصیه به مسافرت و گردشگری، در کنار بهره‌های فرهنگی و اخلاقی و دینی، شاهد رونق اقتصادی بیشتری در سطح جامعه نیز خواهیم بود.

اهمیت اوقات فراغت

اوقات فراغت در دنیای معاصر از جهات مختلفی اهمیت پیدا کرده است:

زمانی برای فرهنگ‌سازی

یکی از مهم‌ترین جهات اهمیت آن این است که بهترین زمان‌ها برای القای فکر و اندیشه و فرهنگ مورد قبول خود به افراد و جامعه، اوقات فراغت آنان است. با مدیریت اوقات فراغت افراد می‌توان باورها، ارزش‌ها، رفتارها و امیال و خواسته‌های‌شان را به سمت و سوی مورد نظر سوق داد. بیشترین سرمایه‌گذاری‌های فرهنگی در بسیاری از کشورهای پیشرفته در روزگار حاضر بر روی ساخت فیلم و سریال و کارتون و انیمیشن و اسباب‌بازی و سرگرمی‌های مختلفی است که همگی آنان به منظور پر کردن اوقات فراغت افراد صورت می‌گیرد.

با توجه به مجموعه تعالیم اسلامی درباره اهمیت وقت و فرصت و نکوهش بطالت و لهو و لعب می‌توان گفت نگاه اسلام به مقوله اوقات فراغت، نگاهی تربیتی و اخلاقی است و هرگز به عنوان گذران بی‌هدف وقت یا فرصت‌هایی برای بیهوده‌گذرانی به آن نگاه نمی‌کند.

فرصتی برای ایجاد اشتغال

یکی از بهترین فرصت‌ها برای ایجاد میلیون‌ها شغل، برنامه‌ریزی برای مدیریت اوقات فراغت مردم است. برای این منظور اوقات فراغت مردم، نیاز به کارهای فرهنگی و اقتصادی و اجتماعی فراوانی است. عده‌ای باید امکانات تفریحی و ورزشی مورد نیاز برای گذران اوقات فراغت را بسازند و از آنها نگهداری کنند؛ عده‌ای باید مکان‌های نمایشی، مثل سینماها، خانه‌های تئاتر و نمایشگاه‌های عکس و فیلم و امثال آن را تأمین کنند و عده‌ای باید روزها و سال‌ها کار کنند تا بتوانند چند ساعت از اوقات فراغت مردم را پر کنند. به عنوان مثال، برای ساختن برخی فیلم‌ها صدها نفر، مشغول فعالیت‌اند و بعضاً چندین هزار ساعت کار و تلاش دسته جمعی صورت می‌گیرد تا فیلمی تولید شود؛ شبکه‌های مختلف رادیویی و تلویزیونی و ماهواره‌ای و سایت‌های مختلف اینترنتی و ده‌ها و صدها مورد دیگر را می‌توان محصول کار برای مدیریت اوقات فراغت دانست. بنابراین یکی از راه‌های ایجاد اشتغال در دنیای مدرن، تلاش در جهت پر کردن اوقات فراغت اقشار مختلف مردم است.

زمان شمولی و فردشمولی

وقتی سخن از اوقات فراغت به میان می‌آید، بسیاری گمان می‌کنند صرفاً مربوط به نوجوانان و جوانان و آن هم در فرصت تعطیلات تابستانی مدارس و دانشگاه‌ها سخن گفته می‌شود! اما این پنداری کاملاً نادرست است. اوقات فراغت اختصاص به قشر خاص، سن خاص یا زمان خاصی ندارد. زمان شمول و فرد شمول است. همه افراد جامعه نه تنها نیازمند داشتن اوقات فراغت هستند، بلکه خواه ناخواه بخش زیادی از زندگی آنان را می‌توان زیر مجموعه اوقات فراغت دانست. همین مسأله اهمیت برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت را نشان می‌دهد.

کارکرد های اوقات فراغت

دومازدیه با توجه به گوناگونی معنای فراغت و فعالیت‌های فراغتی سه کارکرد برای اوقات فراغت برشمرده است:

الف) اولین هدف و کارکرد اوقات فراغت، استراحت و رفع خستگی است. فراغت این فرصت را به آدمی می‌دهد که خستگی کار را از تن خود بیرون کند، زیرا این خستگی مطابق آهنگ طبیعی زیست‌شناسانه‌ی انسان به وی تحمیل می‌شود.

ب) کارکرد دیگر اوقات فراغت تفریح و سرگرمی است. تفریح دنیایی تازه، چه واقعی و چه خیالی، در برابر آدمی می‌گشاید که آدمی می‌تواند از خستگی روزانه‌ی ناشی از انجام دادن یک رشته فعالیت محدود و تکراری به سوی آن فرار کند.

ج) فراغت به فرد امکان رشد و شکوفایی می‌دهد و برای فرد فرصتی فراهم می‌کند تا کارهای تکراری را که از سوی نهادهای اجتماعی بر وی تحمیل می‌شود، پشت سر گذاشته و به حوزه‌ای پا گذارد که در آن نیروهای آفریننده‌اش، آزادانه بتوانند با ارزش‌های مسلط تمدنش به مخالفت برخیزند یا آنها را تقویت کنند. فراغتی که نتواند این سه کارکرد را در هر زمان فراهم کند، فراغتی است که در جامعه‌ی امروزی از حیث نیازهای شخصیت انسان ناقص تلقی می‌شود (دومازدیه ۱۳۵۲: ۱۹).

علاوه بر کارکردهای یاد شده، یکی از مهم‌ترین کارکردهای مربوط به اوقات فراغت رشد فکری و فرهنگی است. کارکرد فکری و فرهنگی تنها کارکردی است که با تمام کارکردهای دیگر اوقات فراغت، رابطه‌ی متقابل و نزدیک و تفکیک‌ناپذیر دارد (کوهستانی و خلیل‌زاده ۱۳۷۸: ۶۸).

در یک نگاه کلی کارکردها را به ۷ دسته تقسیم کرده‌اند که هر کدام را به طور اختصار شرح می‌دهیم:

۱- کارکردهای اجتماعی

۲- کارکردهای کاهش آسیب اجتماعی

۳- کارکرد استراحت و تمدد قوا و ترمیم خستگی

۴- کارکردهای فردی

۵- کارکردهای تفریح و فرح‌بخشی

۶- کارکردهای تحصیلی

۷- کارکرد شکوفایی استعدادها

در چارچوب کارکردهای کلی سه گانه‌ای که برای اوقات فراغت برشمردیم، کارکردهای جزئی متنوعی نیز قابل شناسایی اند که می‌توان هر کدام از آنها را سرفصلی برای فعالیت‌های اوقات فراغت (فوق برنامه) قرار داد، از جمله:

۱) کسب اعتماد به نفس

روان‌شناسان می‌گویند: «هر نوع فکر و خیالی این گرایش را در خود دارد که به صورت یک واقعیت خارجی جامه‌ی عمل بر تن کند و عملی گردد. بنابراین می‌توان گفت نگرش و اندیشه‌ای که هر فرد درباره‌ی خودش دارد، به زندگی او هویت می‌بخشد و نوع رفتار و شیوه‌ی زندگانی‌اش را بر روی این کره‌ی خاکی تعیین می‌کند.

صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که یأس انسان بعد از هر شکست، به مراتب، تأثیرات ویرانگرش بیشتر از خود شکست است. کسی در برابر شکست، تسلیم می‌شود که به توانایی‌ها و نیروهای درونی خویش ایمان ندارد. برای ایجاد روحیه‌ی خودباوری و تلقین مثبت در خویش، ابزاری لازم است تا بتوان با استفاده از آن، به این

روحیه‌ی شکوفاگر رسید. بهترین ابزار و بستر برای ایجاد انگیزه و روحیه‌ی خودباوری، فعالیت‌های اوقات فراغت‌اند که شخص در جریان آنها می‌تواند در کمال آرامش و آسودگی، نیات درونی خویش را به منصفه‌ی ظهور برساند و به تمرین ایجاد و تقویت این روحیه بپردازد.

(۲) یافتن درک سیاسی

در برنامه‌های اوقات فراغت، به مخاطبان کمک می‌شود تا دریابند که: کیستند، چه دارند و چه می‌توانند باشند، چگونه باید خویشتن‌سازی کنند، چگونه در مقابل هجوم‌های فرهنگی وایدئولوژی‌های استعماری مقاومت کنند و چگونه از آنها انتقاد علمی به عمل آورند، چگونه مسائل سیاسی را تجزیه و تحلیل کنند، چگونه فرهنگ‌های مختلف را مورد ارزیابی قرار دهند، چگونه فرهنگ موجودشان را در صورت مطلوب نبودن، به فرهنگ مطلوب تبدیل کنند و آن را کمال بخشند، و...

(۳) راهیابی تدریجی به فضاهای اقتصادی

جوان و نوجوان، در جهان پرشتاب کنونی و بویژه در شرایط دشوار جوامع در حال توسعه، ناگزیر از این است که پس از سنوات تحصیل، خیلی زود به بازار کار و تولید، وارد شود. چنین جوانی، چنانچه در سال‌های پیش توانسته باشد در اوقات فراغت خود به حرفه‌ای یا فعالیتی اقتصادی یا علمی نزدیک شود و در سطوحی خود را و توانایی‌های خود را بیازماید، در هنگام ورود به بازار کار، نیروی انسانی آزموده (ماهر) خواهد بود. بماند که این گونه کارآموزی‌ها و کسب مهارت‌ها کمک بزرگی به رشد اقتصادی کشور نیز هست.

(۴) شناخت مقتضیات زمان

از آن‌جا که معمولاً متون درسی و آموزش‌های رسمی و نظام اداری کشورها از تحولات روز جهانی فاصله دارند. فعالیت‌های فوق برنامه هستند که وظیفه‌ی به روز کردن اطلاعات و توانایی‌های شهروندان را به عهده دارند. همچنین اطلاع یافتن از مباحثات و مجادلات علمی و فرهنگی میان روشنفکران ملت‌ها و فرهنگ‌های مؤثر جهانی و نیز تجهیز نمودن خویشتن به فرهنگ خودی، فقط در اوقات فراغت، ممکن است.

(۵) تفریح و گردش و سرگرمی

سرگرمی، تفریح و گردش، در واقع، پاسخی است صحیح و منطقی به نیازها و غرایز درونی انسان و زمینه‌ای است برای ارتقای فکری و انبساط خاطر و تخلیه‌ی روحی و روانی. همان گونه که انسان به پرورش جسمی نیازمند است، به تفریح سالم نیز نیازمند است تا بتواند از این طریق، به آرامش روحی و فکری برسد.

(۶) تحرک جسمی و حفظ ورزیدگی

یک ضرب‌المثل قدیمی است که می‌گوید: «عقل سالم در بدن سالم است». اگر بدن بخواهد سالم بماند، باید فعالیت‌های متنوع و مطابق با وضعیت عمومی و مقتضیات سن انجام دهد. پرداختن به انواع فعالیت‌های ورزشی که به عنوان یکی از ضرورت‌های انکارناپذیر برای سلامت انسان مطرح است، در زمان اوقات فراغت، میسر است. به عقیده‌ی کارشناسان، کم تحرکی و نپرداختن به فعالیت‌های تحرک‌زا می‌تواند عواقب وخیم جسمی و روانی و بویژه افسردگی روحی به جا بگذارد. بماند که ورزش و نرمش صحیح و برنامه‌ریزی شده، در ایجاد روحیه‌ی نشاط و شادابی و اعتماد به نفس، فوق العاده مؤثر است.

(۷) رسیدن به آرامش

فعالیت هایی که انسان در اوقات فراغت انجام می دهد، چون ازروی میل و با اشتیاق است و شخص در این راه، انگیزه ی لازم و آزادی کامل برای انتخاب نوع فعالیت را دارد، به همین خاطر، نوعی احساس رضایت و تمدّد اعصاب را در پی دارند.

معمولاً در افرادی که در کار و اشتغال روزانه ی خود انگیزه و رغبت لازم را ندارند و ازروی اجبار و اکراه به انجام آن می پردازند، به مرور زمان، نوعی ناراحتی روانی و عصبی و نیز عدم رضایت و دلزدگی ناشی از کار مداوم و یکنواخت به وجود می آید که شایسته است جهت رفع این معضل - که در خارج از محیط کار و اشتغال و بر روی روان انسان نیز اثرات سوء و گاه مخرب برجای می گذارد - اقدام لازم و مقتضی انجام دهند. بهترین اقدام در این زمینه، روی آوردن به فعالیت های متنوّع اوقات فراغت، مطابق ذوق و سلیقه ی شخصی است، تا بعد از یک تمدّد اعصاب و راحتی روان، مجدداً تمرکز اعصاب یافته، به کار و فعالیت پردازند.

(۸) بهداشت روانی

برای یک زندگی سعادت‌مندانه، سلامت جسمانی و سلامت روانی لازم و ملزوم یکدیگرند. برای تأمین بهداشت روانی، فعالیت های متعددی را باید به انجام رساند، از جمله فراهم آوردن شرایط لازم برای تخلیه ی برخی از فشارهای روانی که در دوره ی اشتغال به کار به انسان وارد می شوند. اگر انسان در طول دوره اشتغال، مجبور به تحمّل شرایط و اشخاصی باشد که برای او آزار دهنده اند، در دوره ی فراغت می تواند ناراحتی های حاصل از تحمّل آنها را به اشکال گوناگون، از جمله هم صحبتی با افراد مورد علاقه ی خویش تخلیه کند. اگر فرصت لازم برای تخلیه ی چنین فشارهایی فراهم نشود، ممکن است تحمّل طولانی مدت آنها به نوعی، تعادل روانی انسان را تهدید کند.

بررسی های متخصصان تربیت بدنی نشان داده است که بسیاری از ناراحتی های جسمی (مانند: اسهال، یبوست، ناراحتی های معده، کوفتگی عضلات، سردرد و ناراحتی های پوستی)، ریشه ی روانی (از قبیل: ترس، خشم، نگرانی و ناامیدی) دارند. از آثار و نتایج فعالیت های اوقات فراغت، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و نیز رهاندن انسان از کسالت ناشی از یکنواختی انجام وظایف روزانه است.

(۹) خودسازی معنوی

نماز، تفکر در آسمان و زمین و آفاق و انفس، تدبّر در کلام خدا و پیشوایان معصوم، حضور در جماعات مسلمانان، عمل به سفارش های دین درباره ی انجام دادن مستحبات و ترک مکروهات، دعا، ذکر، محاسبه ی اعمال، مراقبت از نفس، آموختن معارف دین و اخلاق، کسب نشاط برای عمل به واجبات و ... همه و همه در اوقات فراغت، ممکن اند.

(۱۰) تمرین حیات اجتماعی

یکی از مهم ترین ویژگی های فعالیت های اوقات فراغت، انجام دادن برنامه های گروهی و دسته جمعی است که خود، عاملی است برای زندگی اجتماعی و رشد اجتماعی و نیز در این فعالیت هاست که انسان با جمع، آشنا می شود و دوستانی تازه پیدا می کند و از زندگی فردی و تنهایی خویش، رهایی می یابد. همان طور که می دانیم، زمینه سازی رشد انسان، در شکل گرفتن به موقع بعد اجتماعی وی است.

(۱۱) ارتقای مهارت های شناختی

اوقات فراغت، مناسب ترین فرصت ها برای توسعه ی مهارت های شناختی (مطالعه، پژوهش، پرسشگری، سخنرانی، و گفتگو و ...) و شکوفایی استعدادها هستند؛ زیرا هنگامی که فرد براساس علاقه و انگیزه ی شخصی

(بدون داشتن اجبار و وظیفه‌ی رسمی) بخواهد در زمینه‌های متنوع فعالیت داشته باشد، مسلماً تلاش او در چنین شرایط مطلوب و خوشایند ذهنی و روانی، از یک طرف در تأمین بهداشت جسمی و روانی وی مؤثر خواهد بود و از طرف دیگر، موجب فراگیری‌های پایدار در او خواهد شد.

۱۲) بازشناسی و بازسازی شخصیت

اوقات فراغت از دو جهت در تعالی بخشیدن به شخصیت، نقش دارند: اولاً اوقات فراغت به عنوان مناسب‌ترین فرصت به انسان این امکان را می‌دهند تا رفتار فردی و اجتماعی خود را مورد ارزیابی و ارزشیابی قرار داده، با آرامش خاطر، نسبت به خصوصیات اخلاقی، رفتاری و... خود به تفکر بپردازد و نقاط قوت و ضعف خود را دریابد؛ ثانیاً اوقات فراغت- از آن جهت که فرصت مناسبی برای ظهور و رشد و شکوفایی استعدادها و توانایی‌ها و خلاقیت‌ها و نوآوری‌های فردی هستند- می‌توانند در تعالی بخشیدن به شخصیت فرد، مؤثر و مفید باشند.

۱۳) عده‌ای از صاحب نظران بر این عقیده‌اند که فعالیت‌های اوقات فراغت، در نهایت، موجب رشد و توسعه فرهنگی در جامعه خواهند شد.

در اثر فعالیت‌های سالم، از جمله: کتاب خوانی، فعالیت‌های هنری، شرکت کردن در اردوهای جمعی، انجام دادن فعالیت‌های جسمانی و ورزشی، انجام دادن فعالیت‌های فوق برنامه‌ی عملی و ذوقی و... نه تنها از فرصت‌های بیکاری و بعضاً تمایل به بزهکاری‌های اجتماعی کاسته می‌شود، بلکه فرهنگ عمومی اشاعه می‌یابد و توسعه‌ی فرهنگی و نشاط و سرزندگی در جامعه افزایش خواهد یافت.

۱۴) شکوفایی خلاقیت‌ها

خلاقیت یعنی نوآوری انسان. در این زمینه تفکر را، به تفکر «همگرا» و «واگرا» تقسیم می‌کنند. تفکر همگرا تلاشی است برای حل مسئله با روش‌های سنتی و آموخته شده، در حالی که تفکر واگرا تفکری است مبتنی بر روش‌های نو و تازه. در تفکر همگرا اندیشه صرفاً روی مسئله متمرکز می‌شود. در حالی که در تفکر واگرا اندیشه بر پدیده‌های جانبی و حتی دور از مسئله نیز تمرکز پیدا می‌کند.

جهت تأمین فضای لازم برای رشد خلاقیت، لازم است فرد در شرایطی قرار گیرد که ضمن مواجه شدن با مسئله به دنبال یافتن راه حل آن باشد. دومازیه، جامعه‌شناس فرانسوی، معتقد است که یکی از اهداف و نتایج فعالیت‌های اوقات فراغت، به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت‌های فرد است. («چگونگی گذران اوقات فراغت»، ص ۷۷)

دنيس كيور- که مطالعات زیادی در زمینه‌ی اوقات فراغت انجام داده است- می‌گوید: اوقات فراغت، فرصتی به فرد می‌دهند تا انرژی خود را آزاد کند و به خلاقیت و خود شکوفایی نایل شود. (همان، ص ۸۱)

برخی کارکردهای دیگر برنامه‌های اوقات فراغت، عبارت‌اند از: سیر و سفر در سرزمین‌ها و عبرت گرفتن از تاریخ پیشینیان، شناخت طبیعت و حفظ آن و بهره‌گیری از آن، تحکیم خانواده و صله‌ی رحم و تعمیق پیوندهای خویشاوندی، رویکرد به هنر و هنرآموزی و لذت بردن از آثار هنری، آموختن کمک‌های اولیه‌ی پزشکی و فوریت‌های امدادی و بهداشت فردی و اجتماعی، آشنایی با حقوق فردی و اجتماعی و آیین شهروندی و نظام مدنی، شناخت آسیب‌های اجتماعی (که عمدتاً ناشی از بهره‌ی صحیح نگرفتن از اوقات فراغت‌اند) و راه‌های مصون ماندن از آنها، دیدن آموزش‌های دفاع نظامی و غیر نظامی (بسیج نظامی، امدادی، بهداشتی و فرهنگی)، شادی آفرینی و برگزاری آیین‌ها (جشن‌ها، همایش‌ها و مراسم سوگواری)، فعالیت‌های

خیریه ی اجتماعی در محله و مدرسه و دانشگاه و شهر، و ... (یک منبع بسیار سودمند برای آشنایی با کارکردهای متنوع برنامه های اوقات فراغت، کتاب جوانان و تجربه ی زندگی در اوقات فراغت است که از سوی «سازمان ملی جوانان» تهیه و توسط نشر اسپید (تهران/۱۳۷۹) منتشر شده است. در این کتاب، فهرستی از صدها فعالیت فوق برنامه به صورت دسته بندی شده، به جوانان و نهادهای مدنی مرتبط با آنان، معرفی شده است.)

در واقع تمدن، محصول اوقات فراغت ملت هاست.

در پایان و به طور کلی می توان از ۵ مولفه و شرایط تحقق کارکردهای اوقات فراغت نام برد:

- فارغ بودن از اجبار و وظایف اجتماعی
- نداشتن هدف سودجویانه
- احساس رضایت مندی و لذت
- انتخاب به نحو آزاد و دلخواه
- نداشتن هدف سیاسی یا عقیدتی

تهدیدی برای سلامت اخلاقی جامعه

اوقات فراغت در کنار همه خوبی ها و برکاتی که دارد، اگر به درستی ساماندهی نشود می تواند به عنوان یکی از جدی ترین تهدیدات برای سلامت اخلاقی و روانی جامعه به شمار آید. شاید بتوان گفت یکی از مهمترین علل انحرافات و بزه کاری ها و کجروی های اجتماعی بی برنامه گی فردی و اجتماعی در حوزه اوقات فراغت است. این یک حقیقت است که اگر مسؤولان فرهنگی و مدیران فکری جامعه با توجه به سبک زندگی اسلامی و ارزش های ملی اوقات فراغت قشرهای مختلف جامعه را مدیریت نکنند، خسارت های جبران ناپذیری در حوزه فرهنگ و اخلاق به بار می آید. اگر ما برای اوقات فراغت مردم برنامه ریزی نکنیم و جهت دهی مناسبی برای آن نداشته باشیم، دیگران این کار را خواهند کرد. کوتاهی در این عرصه به منزله در اختیار قرار دادن زمینی بکر و آماده به دشمنان فرهنگی جامعه خواهد بود. آنان بر اساس ارزش های خود سعی خواهند کرد اوقات فراغت جوانان ما را به سمت و سوی مورد نظرشان سوق دهند. امام علی (علیه السلام) می فرماید:

مَعَ الْفَرَاغِ تَكُونُ الصَّبْوَةُ^۴

همراه با فراغت، تمایل به خواسته های شیطانی حاصل می شود.

اوقات فراغت و کارکردهای آن

همانطور که اشاره شد، اوقات فراغت می تواند کارکردهای مختلفی داشته باشد. اوقات فراغت موجب می شود تا تکرار و یکنواختی در زندگی پیش نیاید. خستگی های جسمی و روحی موجب کسالت و سستی در انجام وظایف نشود. بر این اساس می توان فواید اوقات فراغت را به این ترتیب ذکر کرد:

۱. رفع خستگی های ناشی از کارهای روزمره؛ به هر حال، هر شخصی، توانی محدود دارد، کار مداوم و یکنواخت موجب خستگی جسمی و روحی می شود، اوقات فراغت اگر به درستی مدیریت شود می تواند خستگی ها را رفع کند؛

^۴. عبون/الحکم و المواعظ، ص ۴۸۵، شماره ۴۸، ۹۰.

۲. بالا بردن بازده کار؛ اوقات فراغت موجب بازیابی و بازسازی توانایی‌های افراد می‌شود و در نتیجه بازده کاری آنان را بالا خواهد برد.
۳. جلوگیری از افسردگی‌های روحی و خستگی‌های جسمی: اوقات فراغت می‌تواند بسیاری از مشکلات روحی و روانی و اضطراب‌ها و ترس‌ها و خشم‌ها را کنترل کند و در نتیجه موجبات آرامش روحی و آسایش جسمی را فراهم کند؛
۴. رشد اجتماعی: در صورتی که اوقات فراغت را در فعالیت‌های اجتماعی سپری کنیم، موجب رشد اجتماعی افراد و بهبود روابط اجتماعی می‌شود؛
۵. پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی: مدیریت درست اوقات فراغت و ساماندهی آن در جهت فرهنگ سازی می‌تواند زمینه شکل‌گیری بسیاری از آسیب‌های اجتماعی را از بین ببرد.
۶. رونق اقتصادی: اوقات فراغت اگر به درستی ساماندهی شود می‌تواند موجب رونق اقتصادی مردم شود. به عنوان مثال، اگر همگی مردم یا بخش اعظمی از آنان به این توصیه قرآن مبنی بر سیر و سفر در زمین عمل کنند در آن صورت شاهد رشد و رونق اقتصادی در بسیاری از مناطق جهان خواهیم بود.
۷. فرصتی برای تقویت ایمان و عبادت بیشتر: یکی از بهترین کارها در اوقات فراغت این است که به امور عبادی و دینی خود بیشتر پردازیم. اطلاعات و آگاهی‌های دینی و مذهبی خود را بالا ببریم. امام علی (علیه السلام) در تفسیر آیه شریفه «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» می‌فرماید:
 لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فَرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ^۵
فراموش نکن که از تن درستی، نیرومندی، فراغت، جوانی و نشاط خود برای طلب آخرت استفاده کنی.

اوقات فراغت در آیات و روایات

با توجه به اینکه اوقات فراغت و چگونگی گذران و نوع مدیریت آن ارتباطی تنگاتنگ با امکانات و سطح زندگی مادی مردم دارد و به نوعی می‌توان گفت از مفاهیم نسبی و زمان‌مند و مکانمند است، بنابراین نباید از آیات و روایات انتظار داشت به صورت جزئی و مصداقی همه موارد اوقات فراغت و چگونگی گذران آن را تشریح کرده باشند. زیرا قرآن و دستورات پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و امامان معصوم (علیهم السلام) قوانین کلی و معیارهای اساسی و چارچوب عمل را به دست می‌دهند و جز در موارد استثناء وارد جزئیات و مصادیق نمی‌شوند. بسیاری از جزئیات و مصادیق از مقتضیات زمان و مکان است که به تناسب شرایط تغییر می‌کنند.

اسلام از ما می‌خواهد هیچ فرصتی را برای تعالی از دست ندهیم. هر گاه از کار مهمی فارغ شدیم، بلافاصله به کار مهم دیگری پردازیم؛ لازمه این دستور آن است که ما برای زندگی خود برنامه داشته و همواره به سمت هدف اصلی در حرکت باشیم.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ؛ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ^۶

پس هنگامی که از مهمی فارغ می‌شوی به مهم دیگری پرداز؛ و به سوی پروردگارت توجه کن.

^۵. معانی الاخبار، ص ۳۲۵.

^۶. سوره شرح، آیات ۷-۸.

بر اساس این آیه خواسته خداوند از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) و به تبع از همه مؤمنان و خداپاوران این است که هیچ فرصتی را برای پیشرفت و تعالی از دست ندهند. البته بسیاری از کارها زمانمند می‌باشند. اما هر زمان که کار مهمی پایان می‌پذیرد، خدای متعال می‌فرماید باید به کار مهمی دیگر پردازید.

ضرورت استفاده بهینه از وقت

همانطور که در تعریف اوقات فراغت گفتیم، اوقات فراغت به معنای اوقات مرده و بی‌فایده نیست. بر اساس فرهنگ دینی، ما حق نداریم حتی لحظه‌ای از اوقات عمر خود را به بطلت بگذرانیم. ما در برابر لحظه لحظه عمر خود باید پاسخگو باشیم. در روایات آمده است از جمله مواردی که باید در روز حساب، پاسخگو باشیم، درباره چگونگی گذران عمرمان و چگونگی سپری کردن جوانی مان است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) در تفسیر این آیه که می‌فرماید

«وَقِفُّهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ» فرمودند:

إِنَّهُ لَا يُجَاوِزُ قَدَمًا عَبْدٌ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ شَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ وَعَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ جَمَعَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ حُبِّنَا أَهْلَ الْبَيْتِ؛^۷

در قیامت هیچ کس قدم از قدم بر نمی‌دارد مگر اینکه به چهار پرسش پاسخ دهد: از جوانی‌اش که در چه راهی صرفش کرده؛ از عمرش که در چه چیزی سپری‌اش نموده؛ از مالش که از کجا جمع‌اش کرده و در چه راهی مصرفش نموده و از محبت اهل بیت.

مولانا در این رابطه چنین سروده است:

حق همی گوید چه آوردی مرا	اندر این مهلت که دادم من ترا
عمر خود را در چه پایان برده‌ای	قوت و قوت در چه فانی کرده‌ای
گوهر دیده کجا فرسوده‌ای	پنج حس را در کجا پالوده‌ای
چشم و گوش و هوش و گوهرهای	خرج کردی چه خریدی تو
عرش	زفرش

به تعبیر حافظ:

قدر وقت ار نشناسد دل بس خجالت که از این حاصل
و کاری نکند اوقات بریم

به همین دلیل است که ائمه اطهار و اولیای دین نسبت به قدردانی از فرصت‌ها سفارش‌های فراوانی کرده‌اند. دائماً هشدار داده‌اند که مواظب فرصت‌ها و زمان‌هایی که در اختیارتان است باشید، نه امکان پس‌انداز کردن وقت وجود دارد و نه امکان بازگرداندن آن. یکی از شاخصه‌های دین‌داری و ایمان این دانسته شده است که شخص مؤمن برای همه اوقاتش برنامه‌ریزی دارد. هیچ وقتی را برای بیکاری و بطلت ندارد. امام علی (علیه السلام)، در ضمن بیان ویژگی‌های انسان مؤمن، یکی از ویژگی‌های او را چنین بر می‌شمارد که از همه اوقات خود استفاده می‌برد و هیچ زمانی را به بطلت نمی‌گذراند. «مَشْغُولٌ وَقْتُهُ»^۸

^۷. علل الشرایع، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۲۱۸ همچنین رک: الخصال، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۲۵۳.

^۸. نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۳۳۳، ص ۴۲۱.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در سفارش های خود به ابوذر غفاری می فرماید:
يَا أَبَا ذَرٍّ كُنْ عَلَى عُمْرِكَ أَشْحَ مِنْكَ عَلَى دِرْهِمِكَ وَ دِينَارِكَ؛^۹
ای ابوذر! در هزینه کردن عمرت نسبت به هزینه کردن درهم و دینارت حریص تر باش.^{۱۰}

امام علی (علیه السلام):
إِنَّ الْفُرْصَةَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَانْتَهِزُوهَا إِذَا أُمِّكْتَ فِي أَبْوَابِ الْخَيْرِ وَإِلَّا عَادَتْ نَدَمَا؛^{۱۱}
فرصت ها همچون ابر می گذرند. پس اگر فرصتی دست داد به سرعت آنها را در کارهای خیر به کار گیرید و گرنه پشیمانی در پی خواهد داشت.
إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ عُصَّةٌ؛^{۱۲}

از دست دادن فرصت اندوه آور است.
غَافِصُ الْفُرْصَةِ عِنْدَ امْكَانِهَا فَإِنَّكَ غَيْرُ مُدْرِكِهَا عِنْدَ فَوْتِهَا؛^{۱۳}
فرصت های پیش آمده را محکم بگیرید؛ زیرا اگر از دست بروند، دیگر آنها را به دست نمی آورید.

امام حسن (علیه السلام) می فرماید:
الْفُرْصَةُ سَرِيعَةُ الْفَوْتِ، بَطِيئَةُ الْعُودِ؛^{۱۴}
فرصت ها به سرعت از دست می روند و به کندی باز می گردند.

امام صادق (علیه السلام) می فرماید:
لَسْتُ أَحِبُّ أَنْ أَرَى الشَّابَّ مِنْكُمْ إِلَّا عَادِيًا فِي حَالَيْنِ: إِمَّا عَالِمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا، فَإِنْ لَمْ يَفْعَلْ فَرَطًا، فَإِنْ فَرَطَ ضَيَّعَ، وَإِنْ ضَيَّعَ أُنِمَ، وَإِنْ أُنِمَ سَكَنَ النَّارَ، وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ بِالْحَقِّ)؛^{۱۵}
دوست ندارم جوانی از شما را ببینم مگر در یکی از این دو حالت باشد: یا عالم و دانشمند باشد و یا متعلم و آموزنده؛ سوگند به کسی که محمد را به پیامبری برانگیخت اگر در هیچ کدام از این دو حال نبود، کم کاری و کوتاهی کرده و در آن صورت عمر خود را ضایع نموده و کسی که عمر خود را ضایع کند گناهکار است و کسی که گناه کند، جهنمی خواهد بود.

امام سجاد (علیه السلام) در صحیفه سجاده در این باره می فرماید:
فَإِنْ قَدَّرْتَ لَنَا فَرَاغًا مِنْ شُغْلٍ فَاجْعَلْهُ فَرَاغَ سَلَامَةٍ لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبَعَةٌ، وَ لَا تَلْحُقُنَا فِيهِ سَأَمَةٌ، حَتَّى يَنْصَرِفَ عَنَّا كُتَابُ السَّيِّئَاتِ بِصَحِيفَةِ خَالِيَةٍ مِنْ ذِكْرِ سَيِّئَاتِنَا، وَ يَتَوَلَّى كُتَابُ الْحَسَنَاتِ عَنَّا مَسْرُورِينَ بِمَا كَتَبُوا مِنْ حَسَنَاتِنَا؛^{۱۶}

خدایا! ... اگر برای ما فراغتی از کارها مقدر فرموده ای، آن را سالم قرار ده که در آن، گناهی ما را در نیابد و خستگی به ما روی نیاورد، تا فرشتگان و نویسندگان

^۹. مکارم الاخلاق، ص ۴۶۰.

^{۱۰}. در حالی که وضع اغلب انسان های چیزی غیر از این توصیه پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) است. سعدی در غزلیات خود چه زیبا این وضعیت را ترسیم می کند: «دست حسرت گزی ار یک درمت فوت شود/ هیجت از عمر تلف کرده پشیمانی نیست»

^{۱۱}. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۷۳، شماره ۱۰۸۱۱؛ همچنین رک: نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۲۱.

^{۱۲}. نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۱۱۸.

^{۱۳}. عیون الحکم و المواعظ، ص ۳۵۰، شماره ۵۹۴۸.

^{۱۴}. نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، حسین بن محمد بن حسن بن نصر حلوانی، ص ۷۲.

^{۱۵}. بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۷۰.

^{۱۶}. صحیفه سجاده، دعای یازدهم، ص ۶۲.

بدی‌ها، با پرونده‌هایی خالی از بیان گناهان‌مان، از سوی ما بازگردند و نویسندگانِ نیکی‌ها، به خاطر نیکی‌هایی که از ما نوشته‌اند، شادمان شوند.

امام موسی کاظم (علیه‌السلام) می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى كَيِّغِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ إِنَّ اللَّهَ كَيِّغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِعَ؛^{۱۷}
خَدای متعال از انسان پر خواب و از انسان بیکار بدش می‌آید.

شاخص‌های فراغت در دوران جدید

شاخص اول؛ در جوامع رشد یافته امروزی، فراغت به طبقات ممتاز و متنعم اختصاص ندارد؛ بلکه به طبقات دیگر تعمیم یافته و با توسعه صنعت و تکامل فنی نه فقط گسترش می‌یابد، بلکه افزایش پیدا می‌کند. (کوهستانی، حسینی و خلیل‌زاده، علی‌اصغر؛ ص ۶۰).

شاخص دوم؛ در سابق طبقات کوچک تر جامعه از آزادی و آسودگی محدودی برخوردار بودند و این اوقات را در خانه و خانواده صرف می‌کردند. این نوع گذران اوقات صورت غیررسمی و خودمانی داشت؛ ولی با پیشرفت جوامع و پراکندگی وظایف خانواده، تدریجا جنبه رسمی و تجاری پیدا کرد و جزء وظایف موسسات خاص درآمد.

شاخص سوم؛ به کار بردن وسایل و اسباب ماشینی، مثل؛ اتومبیل، تلویزیون و مانند آن که هر یک سهم بزرگی در گذراندن اوقات فراغت، دارند، دیگر شاخص گذران اوقات را تشکیل می‌دهد. (ادبی، فرهنگ؛ توسعه توریسم و گذراندن اوقات فراغت، سازمان برنامه و بودجه، تهران، ۱۳۵۲، ص ۲۱۶)

شاخص چهارم؛ به دلیل اهمیت خاصی که اوقات فراغت در حیات فردی و اجتماعی احراز کرده، زمان کار از زمان فراغت، به کلی جدا شده و اوقات فراغت ارزشی بذاته پیدا کرده است. (همان).

بررسی دیدگاه‌ها و نظریه‌ها

بحث اوقات فراغت به عنوان یک موضوع قابل‌تعمل مورد توجه و دغدغه اکثر ادیان، مکاتب فکری، فلسفی، روانشناسی، جامعه‌شناسی و ... بوده است.

دیدگاه اسلام

در اسلام میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی است که با سرشت انسان آمیخته است و به همان اندازه که انسان به انجام امور عبادی و مادی دعوت شده است همان اندازه هم درخصوص توجه به اوقات فراغت به وی توصیه‌هایی شده است که این موارد در آن قابل تأمل است:

الف) احکام و دستورات اسلام در برنامه‌های تعلیماتی به گونه‌ای است که میل به لذت را به تعدیل سوق داده و آن را با مقیاس مصلحت و سلامت روح و روان اندازه‌گیری می‌نماید.

ب) از نظر اسلام تنها ایمان به خدا و روز جزا است که ضمیمه انسان را شاد می‌کند و او را از مسائل این دنیا رها می‌سازد. بنابراین مومن بهترین فراغت را زمانی می‌داند که به عبادت می‌پردازد

(اسلام و اوقات فراغت، مجله تربیت، شماره ۱۰، سال هفتم، تابستان ۸۱)

علاوه بر فعالیت‌های فراغتی هم که در اسلام به آن پرداخته شده است فعالیت‌هایی از قبیل اسب‌سواری، تیراندازی، پیاده‌روی است که با فنون و مهارت‌های لازم برای انسان‌ها آمیخته است و در روایت‌های آن‌ها هم توصیه‌هایی به شب‌زنده‌داری و عبادت کردن آمده و به شادی بخش بودن و تفریح روح در این موارد پرداخته شده است.

^{۱۷}. وسائل الشیعة، ج ۱۷، ص ۵۸.

دیدگاه‌های جامعه‌شناسی

به طور کلی از دیدگاه علوم اجتماعی وضع مفهوم فراغت به مانند نام‌گذاری بسیاری دیگر از پدیده‌های اجتماعی بعد از انقلاب صنعتی به وجود آمده است، ولی اوقات فراغت و پیشینه آن را می‌توان تا دوران باستان هم معنی کرد. آن‌ها می‌خواهند فراغت را به صورت علمی بررسی کنند و برای آن دو شرط قائلند:

۱- آن که فعالیتی باشد فارغ از اجبارهای اجتماعی مذهبی و عمومی که در آن نوعی گزینش یا انتخاب آزاد مطرح است

۲- اینکه کاری که فرد از طریق آن معیشت خود را تأمین می‌کند از سایر فعالیت‌ها باید جدا باشد. با انقلاب صنعتی و تحولی که در مفهوم کار به وجود آمد، مثلاً در سال ۱۹۳۵ قانون کار، ساعات کار هفتگی را به ۴۰ ساعت تقلیل داد ولی غالب کارگران می‌بایستی دو برابر کار کنند که تا بعد از جنگ جهانی ادامه داشت که بعد از آن رفاه نسبی در آمریکا به وجود آمد و مباحث فراغت وارد جامعه‌شناسی شدند که مهمترین آن‌ها را به اختصار در اینجا می‌آوریم.

مکتب (کارکردگرایی)

کارکردگرایان درخصوص اوقات فراغت همانند دیگر مباحث خود کوشیده‌اند با مشخص ساختن کارکرد هر یک از موارد مربوط به گذران اوقات تأثیرات آن‌ها بر سایر بخش‌ها و امور مختلف اجتماعی را مشخص کنند. آن‌ها تلاش کردند تا از طریق مشخص ساختن اجزا نظام اجتماعی به تصویری کل‌گرا از جامعه دست یابند، بنابراین پرداختن به هر مولفه فرهنگی جز ضروری کار آن به شمار می‌رفت، مانند تلویزیون که از مهمترین مصادیق بارز گذراندن فراغت است را از این منظر بررسی کرده‌اند و به این مهم اشاره کرده‌اند که به عنوان یک رسانه ارزش‌ها و هنجارها را به شرکت کنندگان انتقال داده و به این وسیله به یکپارچگی جامعه کمک می‌کنند و از این لحاظ کارکردی مشابه خانواده، آموزش، دین و ... دارد.

همان طور بررسی مناسب دینی از منظر دورکیم در کتاب «صور ابتدایی حیات دینی از این منظر نیازمند تشریح کارکرد خود است.»

مارکس و رهیافت مارکستی

یکی از مفاهیم مهم در آثار مارکس مفهوم انسان تام یا انسان کامل است انسان تام انسانی است که توسط کار از خود بیگانه نشده باشد. انسان جامعه صنعتی انسانی متخصص و تک‌ساختی است یعنی برای تخصصی معین تربیت یافته است و در بیشتر زندگی خویش محبوس در فعالیت جزیی خویش است و بسیاری از استعدادها که می‌توانست رشد کند بیکار و بی‌فایده است.

مارکس در ایدئولوژی آلمانی می‌نویسد: درست در لحظه‌ای که کار تقسیم می‌شود هر کس زمینه مناسب محدود و معینی به او تحمیل گردیده است و قادر به خروج از آن نیست حال آن که در جامعه کمونیستی هیچ کس در آن محبوس یک زمینه فعالیتی محدود و بسته نیست و می‌تواند در رشته دلخواهش تکامل یابد. جامعه تولید عمومی را تنظیم می‌کند و به این سان امکان پرداختن به این کار و یا به کار دیگر در روز دیگر در اختیار فرد می‌گذارد. مارکس در اظهارنظر آرون درباره نظر مارکس خود بازگوکننده نظر او در مورد ماهیت اوقات فراغت و چگونگی دستیابی به آن است. وی می‌گوید: می‌توان گفت که انسانی شدن کامل جامعه مستلزم آن است که نخست شرایط کار انسان، جنبه انسانی پیدا کند و در عین حال قدرت کار به حد کافی کاهش یابد تا آن قدر فراغت در اختیار افراد باشد که مثلاً به خواندن افکار افلاطون بپردازند. (آرون ترجمه پرهام، ۱۳۶۶، ص ۱۸۹ و ۱۹۰)

مارکس در بعضی موارد کار را به خودی خود نخستین نیاز انسانی می‌داند، اما در مواردی دیگر گفته خود را افزودن این نکته اصلاح می‌کند که کار در صورتی شایسته انسان است که به وسیله مالکیت جمعی، خود کاری صنایع، افزایش زیاد وقت آزاد و فراروی آنتی‌تز کار و فراغت (به

وسیله انسان کاملاً از خود بیگانه) تغییر کند. کنت وانسپسر از حیث استنباطی که از جامعه دارند با نظر مارکس مخالفند، اما هر سه آن‌ها برای به زیر سلطه درآوردن زمان فراغت به وسیله پیشرفت فنی و رهایی انسان اهمیت زیادی قائلند و همه آن‌ها غنای زمان فراغت را با بالا رفتن سطح آموزش کارگران و نقش رو به افزایش آنان در زندگی عمومی جامعه مربوط می‌دانند.

مکتب فرانکفورت

این مکتب در سال ۱۹۳۲ توسط هورکهایم، آدورنو و ... در آلمان شکل گرفت و دانشمندان آن مکتب با تلفیق آرا و اندیشه‌های کارل مارکس و ماکس وبر به نقادی کارهای فرهنگی پرداختند. آدورنو می‌گوید: گذران اوقات فراغت در قدیم با جریان فرهیخته شدن فرد رابطه داشته است. فرد در جریان این فعالیت به نوعی استقلال و بلوغ می‌رسید، اما در حال حاضر وسایل ارتباط جمعی امکان رسیدن به هر نوع بلوغ را از میان برده‌اند و او را به مصرف‌کننده صرف محصولات فرهنگی مبدل ساخته‌اند. حضور تلویزیون در خانه به آن معنا است که متخصصان وسایل ارتباط جمعی و فیلم‌سازان و ... به او دیکته می‌کنند که اساساً چه چیزی را واقعی بدانند و چه چیز را غیرواقعی. نظریه پردازان مکتب فرانکفورت نیز با انتقاد به جامعه‌ی سرمایه‌داری و سلطه‌ی فرایندهای اقتصادی بر عرصه‌های مختلف زندگی مردم از جمله عرصه‌ی فراغت، دیدگاهی مشابه با وبلن اتخاذ کرده و به گونه‌ی دیگری نشان می‌دهند که چگونه فراغت از معنا و مقصد خود فاصله گرفته و تحت الزام-ها و اجبارهای اجتماعی و اقتصادی قرار گرفته است. برای مثال، از نظر آدورنو علی‌رغم افزایش ظاهری آزادی انتخاب در جوامع سرمایه‌داری، در واقع سلطه‌ی فرهنگی و روابط محاسبه‌گرایانه و سودجویانه افزایش یافته است. آزادی و افزایش زمان فراغت توهمی بیش نیست، زیرا مردم در جامعه‌ی سرمایه‌داری تحت تسلط صنعت فرهنگ و نیازهای فرهنگی ساختگی قرار دارند. اوقات فراغت به صورت کالا تولید و تحویل بازارهای پرمشتری می‌شود. آزادی انتخابی ارائه شده از طریق بازارهای اوقات فراغت، به هیچ وجه حق انتخاب به شمار نمی‌آید. در واقع افراد در دام مصرف‌گرایی و سرمایه‌داری گرفتار آمده‌اند. آدورنو و هورکهایم مصرف‌های مصرفی و سرمایه-دارانه را ابزاری برای سلطه‌ی بیشتر می‌شمارند و مؤسسات فراغتی را مؤسساتی سوق‌دهنده‌ی مردم به طرف اشکال مقبول اوقات فراغت و بازتولید ساختار اجتماعی می‌دانند (هورکهایم و آدورنو ۱۳۸۰؛ هی‌وود ۱۳۸۰: ۳۳۵ و ۳۳۶).

در این دیدگاه، یکی از موضوعات مهم برای شناخت اوقات فراغت این است که مقاومت در برابر نابرابری‌های سرمایه‌داری از طریق نظرات و اندیشه‌های طبقه‌ی مسلط و کنترل‌های فرهنگی خنثی شده و از مسیر خود منحرف می‌شود. طبقه‌ی حاکم افراد را از طریق هژمونی سیاسی و فرهنگی به طرف مصرف هرچه بیشتر سوق می‌دهد. بدین‌سان اوقات فراغت نیز به صورت کالایی مصرفی درمی‌آید. صنعت فرهنگ برای مردم تفریحات توده‌ای توأم با مصرف و خرید را فراهم آورده و اینها به نیازهای کاذبی تبدیل می‌شود که نیروی محرکه‌ی آن از طریق تبلیغات و نمایش کاخ‌های مصرف تأمین می‌شود (همان: ۳۵۳ و ۳۵۴).

بنابراین در دیدگاه آدورنو و مکتب فرانکفورت اساساً مفهوم اوقات فراغت یک مفهوم بورژوازی و ضدفرهنگ است و جامعه بورژوازی هر چند با جعل مفهوم اوقات فراغت این تصور را پدید می‌آورد که گویا در لحظه‌ای افراد را به خود وامی‌گذارد، اما در واقع نظام‌های عظیم و با قدرت هنری و ... حتی در آن لحظات نیز به تبلیغ ایدئولوژی خود می‌پردازند. (مجدالدین، ص ۲۵)

تورشتاین وبلن

تورشتاین وبلن، یکی از صاحب‌نظران پیشگام در این عرصه، فراغت را به عنوان موضوعی مستقل مطالعه و تبیین کرده و درباره‌ی تغییر نقش و کارکرد فراغت در جامعه‌ی جدید نظریه‌پردازی کرده است. در نظریه‌ی او مصرف و فراغت چشمگیر (و نمایشی)، راهی است برای نمایاندن منزلت و

موقعیت اجتماعی برای اینکه انسان‌ها در چشم دیگران برتر جلوه کنند و برای خودشان نیز ارزش بیشتری قائل شوند. آداب و روش‌های زندگی طبقات بالا با فراغت و مصرف چشمگیر توأم است. مصرف و فراغت چشمگیر، لزوماً منحصر به افرادی نیست که برای دستیابی به مقام و موقعیت بلندمرتبه با دیگران رقابت می‌کنند بلکه بستگان این افراد از جمله همسران و خدمتگزاران آنها هم می‌توانند با این نوع سبک زندگی و فراغت، منزلت سرورانشان را به نمایش بگذارند. به نظر وبلن، در جوامع مدرن، مصرف چشمگیر (متظاهرا نه) و سبک زندگی مبتنی بر رفاه و فراغت، سراسر ساختار اجتماعی را فرا گرفته است. در چنین فرهنگ‌های رقابت‌آمیزی، افراد طبقات پایین‌تر تلاش می‌کنند تا با الگو قرار دادن سبک زندگی و فراغت طبقه بالاتر و تظاهر به فراغت‌های مدرن به احترام و منزلت اجتماعی بیشتری دست یابند (وبلن ۱۳۸۳؛ کوزر ۱۳۸۰).

تورشتاین وبلن نیز به اهمیت شیوهی مصرف و فراغت تأکید و در این باره نظریه‌پردازی کرده است. با این همه وبلن توجه بیشتری به فراغت، تحلیل چند و چون و عوامل مؤثر بر آن نشان داده است. وبلن همچون بوردیو را به ارتباط دوسویهی شیوهی مصرف و فراغت با موقعیت اجتماعی توجه کرده و کوشش مصرف‌کننده به مصرف کالاها را تلاشی برای نشان دادن منزلت و موقعیت اجتماعی ارزیابی می‌کند. وبلن اعتقاد دارد مصرف‌کننده برای کسب تشخیص و منزلت اجتماعی مصرف می‌کند. او عقیده دارد مصرف راه نشان دادن موقعیت اجتماعی و ثروت است و این کار از طریق مصرف تظاهری یا اوقات فراغت تظاهری انجام می‌شود (وبلن ۱۳۸۳: ۱۱۶-۱۱۰).

پی‌یر بوردیو

پی‌یر بوردیو دربارهی فعالیت‌های اوقات فراغت و سبک‌های زندگی تحقیقات متعددی انجام داد تا نشان دهد در نظام‌های سلطه، چگونه نابرابری‌های طبقاتی بازتولید می‌شود. بوردیو معتقد است اگرچه بسیاری از تفاوت‌های مربوط به نحوهی گذران اوقات فراغت ربطی به طبقه اجتماعی - اقتصادی ندارد اما پرورش شخص در خانواده و طبقه‌ای خاص بر انتخاب اوقات فراغت او بسیار تأثیرگذار است. از نظر وی علایق، سلیقه‌ها، خواست‌ها و برداشت‌های مربوط به فراغت، در دوران کودکی در درون خانواده‌ها و محیط اجتماعی پیرامون آن فرا گرفته می‌شود (جنکینز ۱۳۸۵).

با توجه به نظریه‌ی تجربه‌ی بوردیو، تجربه‌های دوران کودکی منجر به ترکیب و شکل‌گیری منش می‌شود. این ترکیب نظامی از حالات و خواست‌های انتقال‌پذیر است که به عنوان مجموعه‌ای از ادراک‌ها، سلیقه‌ها، علایق، احساسات و کنش‌ها عمل می‌کند و راهی است برای درک جهان و تمیز فعالیت‌های مناسب و نامناسب. خواست‌های انتقال‌پذیر یعنی سلیقه‌ها و علایق مربوط به فراغت، به سلیقه‌ها و علایقی که در فعالیت‌های دیگر بروز می‌کند بستگی دارد. منش بر اساس تجربیات کودکی شکل گرفته و در ذهن جای‌گیر می‌شود و از آنجا که از اوایل کودکی در ذهن قرار گرفته، به طور ناخودآگاه عمل می‌کند و نمی‌توان چیزی را به صورت کامل جایگزین آن کرد. بنابراین شرایط وجودی آن دسته از شرایط خانوادگی و طبقاتی است که شخص در آنها به دنیا می‌آید و منجر به مجموعه‌ای از موارد شرطی‌سازی و به سیستمی از خواست‌ها (منطق تجربه) تبدیل می‌شود. این حالت از نظر بوردیو، بنیادی است که سبک زندگی و فراغت بر پایه‌ی آن شکل می‌گیرد. همان منطق تجربه به طور ناخودآگاه در تمام سلیقه‌ها و علایق و فعالیت‌های فراغتی، از ورزش و هنر گرفته تا عضویت باشگاه‌ها و انجمن‌ها و رفتن به مسافرت در ایام تعطیل و فعالیت‌های غیررسمی، مانند استفاده از برنامه‌های وسایل ارتباط جمعی و فراغت‌های خانه‌محور، عمل می‌کند. البته احتمال دارد که سلیقه‌ها و فعالیت‌ها طی تجربیات بعدی تغییر یابد، ولی از نظر بوردیو، چنین گزینه‌ای بر طبق منطق ساختاری ترکیب منش عمل می‌کند.

منش شالوده‌ای دارد که تمام گزینه‌های فراغت بر آن بنا نهاده شده و افراد با تشکیل منش به طیفی از شایستگی‌های فرهنگی یا سرمایه‌ی فرهنگی دست می‌یابند که انواع خاصی از فعالیت‌های اوقات فراغت را کم و بیش در اختیارشان قرار می‌دهد یا امکان‌پذیر می‌سازد. بوردیو بر اساس همین

فرضیه‌ی تجربی، چگونگی عملکرد گزینه‌ها در فراغت را توضیح می‌دهد. به بیان وی، فعالیت‌های فراغت در واقع حوزه‌ای از امکانات وابسته به شایستگی‌های فرهنگی است. در این حوزه، انواع گوناگون فعالیت‌های فراغت و فضاها، مختلف (اعم از باشگاه‌های خصوصی یا تسهیلات عمومی) و رویکردهای گوناگونی که فرد، ممکن است بپذیرد، یافت می‌شود. همه‌ی اینها به شخص امکان انتخاب می‌دهد و البته این گزینه‌ها به شرایط ویژه‌ی در اختیار شخص بستگی دارد. از طرف دیگر، اهمیت فعالیت‌ها، فضاها و شیوه‌های خاص وابسته به توزیع اجتماعی آنهاست؛ به این معنا که اشخاص انتخاب‌های خود را با توجه به آگاهی‌های خود درباره‌ی گزینه‌های سایر افراد انجام می‌دهند. بعضی فعالیت‌ها، شیوه‌ها و فضاها به آسانی در دسترس و متعارف هستند؛ در حالی که بعضی دیگر به علت کمیابی گران‌بها، متمایز، و به نسبت فاقد دسترسی هستند. در دسترس نبودن، هم مربوط به عوامل مادی و هم مربوط به شایستگی‌های ویژه و نیازمند آنهاست. بنابراین ممکن است دو فعالیت متفاوت مثل رفتن به تئاتر و موزه یا رفتن به مسابقه‌ی فوتبال الزاماً از نظر هزینه متفاوت نباشند، ولی متمایز بودن فعالیت‌ها مربوط به شایستگی فرهنگی لازم برای درک و انتخاب آن است. از این رو طرف‌داری از تئاتر، نشانه‌ی تمایز بین عالی، پیش پا افتاده و معمولی است (هی وود و همکاران ۱۳۸۰: ۳۵۸-۳۵۶).

بنابراین نظریه‌ی بوردیو را که بر اساس آن گزینش اوقات فراغت پویا بوده و بر تجربیات زندگی فرد و منش او، یعنی علایق و ارزش‌ها و برداشت از فراغت و شایستگی‌های فرهنگی، مبتنی است در جملات زیر می‌توان خلاصه کرد:

به نظر بوردیو اوقات فراغت یکی از معرف‌های سبک زندگی است. به عبارت ساده‌تر اوقات فراغت و گزینه‌های فراغتی انسان از سبک زندگی او نشئت می‌گیرد. از طرف دیگر، بوردیو معتقد است که موقعیت یا پایگاه اجتماعی، اقتصادی با سبک زندگی پیوند دارد. در نتیجه کسانی که موقعیت‌های اجتماعی مشابهی دارند، سبک‌های زندگی کم و بیش مشابه و ذائقه‌ها و سلاقی مشابهی نیز دارند. از طرف دیگر، به نظر بوردیو موقعیت اجتماعی، اقتصادی مبتنی بر میزان بهره‌مندی فرد از سرمایه‌های اقتصادی و فرهنگی است. میزان دسترسی به منابع مادی (سرمایه‌ی اقتصادی) و منابع فرهنگی (شامل سطح تحصیلات، میزان و نحوه‌ی استفاده از کالاهای فرهنگی) سهم سرمایه‌ی یک فرد و در نتیجه موقعیت اجتماعی و امکانات او را تعیین می‌کند و افراد بسته به موقعیت اجتماعی و منابع در دسترس سبک‌های زندگی خاصی را در پیش گرفته و از امکانات فراغتی و سلاقی خاصی برخوردار می‌شوند. این امکانات (مادی و فرهنگی)، گرایش‌ها و سلاقی ناشی از آن هم بر روی گزینه‌های فراغتی آنها و هم بر میزان و چگونگی فراغت آنان تأثیر می‌گذارد (شکوری ۱۳۸۵: ۴).

اگرچه بوردیو در تحلیل عوامل مؤثر بر کنش انسان تأثیر موقعیت اجتماعی، اقتصادی را مغفول نمی‌گذارد اما با اتخاذ موضعی وبری به نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی در این موقعیت تأکید کرده و نقش سرمایه‌ی اجتماعی (شبکه‌ی دوستان و آشنایان) و سرمایه‌ی فرهنگی (تحصیلات، نوع مصرف فرهنگی) در کنش و رفتار انسان برجسته می‌سازد. از این منظر سبک زندگی افراد را با توسل به فرهنگ و ارزش‌های نگرش افراد بهتر می‌توان شناخت تا با توجه به دارایی‌ها و منابع مادی آنها. در نتیجه برای فهم چرایی و چگونگی فراغت افراد شناخت ارزش‌ها و نگرش‌ها و ذائقه‌ی آنها در انتخاب و مصرف کالاهای مادی و فرهنگی از اهمیت بسزایی برخوردار است.

افراد با توجه به تجربیات اوان زندگی خویش خواست‌های ویژه و متفاوتی پیدا می‌کنند که بعدها به برداشت، سلیقه و علاقه تبدیل می‌شود. این خواست‌ها امکان نقل مکان دارد، یعنی در تمام اشکال فعالیت فراغت و مصرف‌گرایی خودنمایی می‌کند. افراد از نظر برداشتی که از فراغت و از فعالیت‌های فراغتی دارند با همدیگر متفاوت‌اند. سبک‌ها و فعالیت‌های گوناگون به انواع متفاوتی

از شایستگی فرهنگی نیاز دارد. گزینه‌های فراغت از علایق و سلیقه‌ها که وسیله‌ای برای تمایز و تشخیص هستند،

از نظریات بوردیو و وبلن برمی‌آید که فراغت یکی از عرصه‌های مهم زندگی در دنیای جدید است و با سبک زندگی و مصرف و انتخاب دلخواهانه‌ی رفتارها ارتباط تنگاتنگی دارد. عامل تأثیرگذار دیگر بر فراغت جنسیت است. بروز تمایزهای جنسیتی در فراغت از دیدگاه کلی جامعه دربارہ‌ی تفاوت بین دو جنس ناشی می‌شود و عوامل متعددی در آن دخیل‌اند. این عوامل از نگرش جامعه به رفتارها و فعالیت‌های مناسب برای زنان و مردان تا تسهیلات، امکانات و فضاهای فراغتی خاص زنان و مردان در تغییر است

آراء روانشناسان

در یک فروم روانکاو آلمانی ضمن تأکید بر تفاوت دو جنبه زیستی و اجتماعی، انسان را در نیازهای زیستی و فیزیولوژیک با حیوان مشترک می‌بیند و نیازهای مختص انسان را به این شرح می‌داند:

۱. نیاز به تعالی
۲. نیاز به وابستگی
۳. نیاز به همانندی
۴. نیاز به رجوع به اصل
۵. نیاز به وسایل راه‌یابی

چگونگی گذران اوقات فراغت

همه افراد در نحوه گذران اوقات فراغت خود یکسان نیستند. متأسفانه برخی افراد هیچ برنامه‌ای برای این کار ندارند. به همین دلیل، بدترین لحظات زندگی آنان زمان‌های فراغت از کار است. اوقات فراغت برای چنین افرادی معنایی جز اوقات بیکاری ندارد. پرسه زدن در خیابان‌ها، ایستادن در کوچه و خیابان و یا مشکل‌تراشی برای اطرافیان محصول چنین نگاهی به اوقات فراغت است. برخی دیگر ممکن است با تماشای تلویزیون و گوش دادن به رادیو و امثال آن اوقات فراغت خود را به گونه‌ای سپری نمایند. چنین افرادی نیز در اغلب موارد بی‌برنامه‌اند. البته اگر با برنامه‌ریزی زمان‌هایی از خود را به تماشای تلویزیون و امثال آن اختصاص دهیم، اشکالی ندارد. آنچه که اشکال دارد برخورد منفعلانه با این مسأله است. نباید به دلیل بی‌برنامگی و از روی بی‌حوصلگی با شبکه‌های مختلف تلویزیونی و رادیویی و ماهواره‌ای و امثال آن خود را سرگرم کنیم. چنین حالتی ممکن است انسان را به بسیاری از ناهنجاری‌های اخلاقی و اجتماعی بکشانند.

آنچه اسلام از ما می‌خواهد این است که فعالانه با اوقات فراغت خود برخورد کنیم و با مدیریت صحیح و برنامه‌ریزی همه جانبه بهترین بهره‌ها را از اوقات فراغت خود ببریم. توشه جسمی و روحی لازم را برای زمان‌های فعالیت و کار باید از همین اوقات فراغت فراهم نمود.

تفریح

تفریح می‌تواند یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین کارها در اوقات فراغت باشد. هر انسانی نیازمند اوقاتی است که در آن به تفریح و سرگرمی بپردازد. البته سرگرمی‌ها و تفریحات افراد و طبقات مختلف اجتماعی و

سنین مختلف متفاوت است، اما هیچ انسانی نیست که بی نیاز از تفریح باشد. تفریح برای تجدید نیرو و زدودن یکنواختی از زندگی، امری لازم و ضروری است. یکی از مهم ترین اصول بهداشت جسم و روان است. در داستان حضرت یوسف (علیه السلام)، وقتی برادران یوسف می خواهند اجازه او را از پدر بگیرند. چنین درخواست می کنند:

«قَالُوا يَا أَبَانَا مَا لَكَ لَا تَأْمَنَّا عَلَى يُوسُفَ وَإِنَّا لَهُ لَنَاصِحُونَ؛ أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبُ وَ إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ»^{۱۸}

(برادران نزد پدر آمدند و) گفتند: «ای پدر! چرا تو دربارۀ یوسف، به ما اطمینان نمی کنی؟! در حالی که ما خیرخواه او هستیم! فردا او را با ما (به خارج شهر) بفرست، تا غذای کافی بخورد و تفریح کند؛ و به یقین ما از او محافظت خواهیم کرد.»

برخی از مفسران از این آیه مباح بودن بازی و تفریح برای نوجوانان و جوانان را استفاده کرده اند. حتی صرف نظر از این آیه، هیچ تردیدی در این نیست که اسلام انواعی از تفریح را مورد توجه قرار داده است: ورزش ها و تفریحاتی مثل کشتی گیری، تیراندازی، اسب سواری، شنا، شمشیربازی و امثال آن مورد توجه و سفارش اسلام است. نقش چنین ورزش ها و تفریحاتی در تقویت جسم و روح آدمی و آرامش جسمی و روحی او بر کسی پوشیده نیست. در ادامه برخی از روایات ناظر به چنین ورزش ها و تفریحاتی را ذکر می کنیم:

در روایتی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) نقل شده است که می فرماید:

حَقُّ الْوَلَدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُعَلِّمَهُ الْكِتَابَةَ وَالسَّبَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ؛^{۱۹}

حق فرزندی بر پدر آن است که نگارش، شناگری و تیراندازی به او بیاموزد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم)، در حدیثی دیگر، شناگری را بهترین سرگرمی مؤمن می داند:

خَيْرُ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ السَّبَّاحَةُ؛^{۲۰}

شنا کردن بهترین سرگرمی و تفریح مؤمن است.

همان حضرت در حدیثی دیگر می فرماید:

كُلُّ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ بَاطِلٌ إِلَّا فِي ثَلَاثٍ فِي تَأْدِيبِ الْفَرَسِ وَرَمْيِهِ عَنْ قَوْسِهِ وَمُلَاعَبَتِهِ امْرَأَتَهُ فَإِنَّهُنَّ حَقٌّ؛^{۲۱}
هر نوع تفریح و سرگرمی برای مؤمن شایسته نیست مگر در سه چیز: تربیت اسب، آماده سازی کمان و اوقاتی که با همسرش می گذراند؛ چنین تفریحات و سرگرمی هایی حق اند.

مسافرت و گردشگری

یکی از بهترین و سودبخش ترین راه های گذران اوقات فراغت، که مورد تأکید ویژه اسلام نیز هست، مسافرت و گردشگری است. آیات متعددی در قرآن کریم مردم را به سیر و سفر و گردشگری در سراسر زمین و دیدن نشانه ها و مظاهر الهی و مشاهده سرنوشت دشمنان دین، تکذیب کنندگان دعوت پیامبران، مجرمان و گناهکاران دعوت می کنند. قرآن کریم گردشگری و سیر و سفر در زمین را موجب فهم و درک بهتر حقایق

^{۱۸}. سوره یوسف، آیات ۱۱-۱۲.

^{۱۹}. نهج النصاحه (مجموعه کلمات قصار پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم)، ابوالقاسم پاینده، ص ۴۴۷؛ شماره ۱۳۹۴.

^{۲۰}. میزان الحکمة، حدیث ۱۸۰۶۹.

^{۲۱}. الکافی، ج ۵، ص ۵۰.

هستی می‌داند. مسافرت و دیدن آثار باستانی و نشانه‌های برجای مانده از گذشتگان را موجب عبرت‌گیری و تفکر بیشتر در سرنوشت خود می‌داند. در اینجا برخی از آیات مربوطه را ذکر می‌کنیم:

قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ؛^{۲۲}

پیش از شما، سنت‌ها (و مجازات‌های الهی بر طبق اعمال امت‌ها) وجود داشت، پس در روی زمین، گردش کنید و ببینید سرانجام تکذیب‌کنندگان (آیات الهی) چگونه بوده است؟

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُون لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ؛^{۲۳}

آیا آنان در زمین سیر نکردند، تا دل‌هایی داشته باشند که (حقیقت را) با آن درک کنند؛ یا گوش‌هایی که با آن (ندای حق را) بشنوند؟! زیرا (بسیار می‌شود که) چشم‌های ظاهر نابینا نمی‌شود، بلکه دل‌هایی که در سینه‌هاست کور می‌شود.

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ؛^{۲۴}

بگو: «در زمین سیر کنید و ببینید سرانجام مجرمان چگونه بود!»

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛^{۲۵}

بگو: «در زمین بگردید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده است؟ سپس خداوند (به همین گونه) جهان آخرت را ایجاد می‌کند؛ به یقین خدا بر هر چیزی تواناست.

أَوْ لَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ كَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَ أَتَارُوا الْأَرْضَ وَ عَمَرُوهَا أَكْثَرَ مِمَّا عَمَرُوهَا وَ جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا كَانَ اللَّهُ لِيَظْلِمَهُمْ وَ لَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ؛^{۲۶}

آیا در زمین گردش نکردند تا ببینند عاقبت کسانی که قبل از آنان بودند چگونه بود؟! آنها نیرومندتر از اینان بودند، و زمین را (برای زراعت و آبادی) دگرگون ساختند و بیش از اینان، آن را آباد کردند، و پیامبرانشان با دلایل روشن به سراغشان آمدند (اما آنها انکار کردند و کیفر خود را دیدند)؛ خداوند هرگز به آنان ستم نکرد، ولی خودشان به خویشان ستم می‌کردند.

پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) نیز در حدیثی سفر و گردش‌گری را موجب سلامتی جسمی و بهره‌مندی اقتصادی می‌داند و می‌فرماید: «سَافِرُوا تَصِحُّوا سَافِرُوا تَغْنَمُوا».^{۲۷}

در دیوان اشعار منسوب به امام علی (علیه‌السلام) درباره اهمیت سفر چنین آمده است:

تَغَرَّبَ عَنِ الْأَوْطَانِ فِي طَلَبِ الْعُلَى وَ سَافَرَ فِي الْأَسْفَارِ خَمْسُ فَوَائِدَ
تَفَرَّجُ هَمٌّ وَ اكْتِسَابُ مَعِيشَةٍ وَ عِلْمٌ وَ آدَابٌ وَ صُحْبَةُ مَاجِدِ^{۲۸}

^{۲۲}. سوره آل عمران، آیه ۱۳۷؛ همچنین رک: سوره انعام، آیه ۱۱ و سوره ابراهیم، آیه ۳۶.

^{۲۳}. سوره حج، آیه ۴۶.

^{۲۴}. سوره نمل، آیه ۶۹؛ همچنین رک: سوره روم، آیه ۴۲.

^{۲۵}. سوره عنکبوت، آیه ۲۰.

^{۲۶}. سوره روم، آیه ۹؛ همچنین رک: سوره یوسف، آیه ۱۰۹؛ سوره فاطر، آیه ۴۴؛ سوره مؤمن، آیات ۲۱-۲۲ و آیه ۸۲ و سوره محمد، آیه ۱۰.

^{۲۷}. بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۲۱.

^{۲۸}. دیوان امیرالمؤمنین (علیه‌السلام)، حسین بن معین‌الدین مبینی، تصحیح مصطفی زمانی، ص ۱۳۹.

در طلب بزرگی از وطن خارج شو؛ مسافرت کن؛ زیرا در مسافرت پنج فایده است: فراموشی غصه‌ها، بهره اقتصادی، کسب دانش، ادب‌آموزی، و همراهی با انسان‌های بزرگ.

صله ارحام

یکی دیگر از بهترین و ارزشمندترین راه‌های گذران اوقات فراغت، دید و بازدید از اقوام و خویشاوندان و دیدار دوستان است. اسلام به منظور حفظ و تقویت بنیان‌های اجتماعی و روابط خویشاوندی تأکید زیادی بر صله رحم و ارتباط با اقوام دارد. برکات مادی و معنوی فراوانی برای آن برشمرده است. طبیعتاً در زمان کار و فعالیت‌های شغلی و روزانه فرصت و امکانی برای انجام این وظیفه دینی و انسانی نیست. به همین دلیل، مناسب‌ترین اوقات برای انجام چنین کاری، اوقات فراغت است.

در اینجا به ذکر چند روایت از میان صدها آیه و روایتی که در این زمینه وارد شده است، اکتفا می‌کنیم: امام علی (علیه السلام) می‌فرماید:

إِنَّ لِلْأَهْلِ الدِّينَ عَلَامَاتٍ يُعْرِفُونَ بِهَا صِدْقَ الْحَدِيثِ وَ أَدَاءَ الْأَمَانَةِ وَ وَفَاءَ بِالْعَهْدِ وَ صَلَهِ الْأَرْحَامِ وَ ...^{۲۹}
دینداران شاخصه‌هایی دارند که با آنها می‌شود آنان را شناخت: راستگویی، امانت‌داری، وفاداری، ارتباط با خویشاوندان و ...

امام باقر (علیه السلام) می‌فرماید:

صَلَةُ الْأَرْحَامِ تَزَكِّي الْأَعْمَالَ وَ تُنْمِي الْأَمْوَالَ وَ تَدْفَعُ الْبُلُوَى وَ تُيسِّرُ الْحِسَابَ وَ تُنْسِي فِي الْأَجَلِ؛^{۳۰}
ارتباط با خویشاوندان، موجب پاکی اعمال، رشد اموال، دفع بلاها، حسابرسی آسان و طول عمر می‌شود.

امام جعفر صادق (علیه السلام) می‌فرماید:

صَلَةُ الْأَرْحَامِ تُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ تُسَمِّحُ الْكَفَّ وَ تُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ تَزِيدُ فِي الرِّزْقِ وَ تُنْسِي فِي الْأَجَلِ؛^{۳۱}
ارتباط با خویشاوندان، اخلاقی نیکو، دست و دلی باز، جانی پاکیزه، رزقی فراوان و عمری طولانی را به ارمغان می‌آورد.

عبادت خداوند

از نگاه قرآن کریم عبادت و بندگی خداوند هدف اصلی آفرینش انسان است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ».^{۳۲} بنابراین انسانی که می‌خواهد در راستای فلسفه وجودی خود حرکت کند، باید همه اوقات خود به عبادت خدا مشغول باشد. البته بندگی و عبادت لزوماً به معنای عبادت‌های مرسوم و شناخته‌شده فقهی نیست. انسان حتی می‌تواند خوردن و خوابیدن و تفریحات خود را عبادت الهی بداند. مشروط به آنکه به انگیزه الهی و در راستای وصول به مقام قرب انجام گیرند. در عین حال، انجام عبادت‌های ویژه، مثل نمازهای مستحبی، خواندن اذکار و دعاها و ویژه، روزه گرفتن مستحبی، تمرکز و توجه بیشتر به آیات قرآنی و امثال آن، می‌تواند یکی از شایسته‌ترین کارها در اوقات فراغت باشد.

امام علی (علیه السلام) در دعایی از خدای متعال چنین می‌خواهد:

^{۲۹}. الکافی، ج ۲، ص ۲۳۹.

^{۳۰}. همان، ص ۱۵۰.

^{۳۱}. همان، ص ۱۵۱.

^{۳۲}. سوره ذاریات، آیه ۵۶.

اللهم فرغني لما خلقتني له؛^{۳۳}

خداوند! برای دستیابی به آنچه که مرا برایش آفریده‌ای فراغت به من عطا کن.

حسابرسی نفس

یکی از شایسته‌ترین کارهایی که می‌توانیم با فراغ بال بیشتری در اوقات فراغت خود انجام دهیم، حسابرسی اعمال روزانه یا اعمال گذشته خود است. انسان گاهی چنان درگیر فعالیت‌های شغلی و کارهای روزمره خود می‌شود که هدف اصلی زندگی را فراموش می‌کند. حتی ممکن است روزها بگذرد و سؤالات اساسی حیات انسانی برای او مطرح نشود چه رسد به اینکه نوع مواجهه خود با آنها را تحلیل کند: سؤالاتی از این قبیل که از کجا آمده‌ام؟ برای چه آمده‌ام؟ چرا آمده‌ام؟ به کجا می‌روم؟ چگونه باید این راه را طی کنم؟ نیازها و توشه این راه چیست؟ همراهان این راه کیانند؟ راهزنان این راه کیانند و کجایند؟ و امثال آن. اوقات فراغت بهترین زمانی است که هر کسی می‌تواند بخشی از آن را برای تأمل پیرامون این پرسش‌ها اختصاص دهد. امام علی (علیه‌السلام) در این باره می‌فرماید:

مَا أَحَقَّ الْإِنْسَانَ أَنْ تَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ لَا يَشْغَلُهُ عَنْهَا شَاغِلٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ فَيَنْظُرَ فِيمَا اكْتَسَبَ لَهَا وَعَلَيْهَا فِي لَيْلِهَا وَنَهَارِهَا؛^{۳۴}

چقدر شایسته است انسان زمانی در اختیار داشته باشد که از مشغولیت‌های زندگی چیزی او را سرگرم نسازد: ساعتی که از خودش حسابرسی کند و درباره آنچه در شبانه‌روز برای خود به دست آورده و یا از کف داده است، بیندیشد.

و نیز در حدیث دیگری به تقسیم اوقات فرد دیندار اشاره دارند و از ساعت حسابرسی در کنار ساعت مناجات و ساعات مخصوص لذت‌های حلال، یاد شده است:

إِنَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثَ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَاتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ؛^{۳۵}

امام صادق (علیه‌السلام) نیز می‌فرماید، هر مسلمانی دست کم باید یک روز در هفته، خود را از کارهای روزمره فارغ کند و به مسائل تربیتی و دینی خود توجه ویژه نماید. مسائل دینی خود را پیگیری نماید. ابهامات خود را رفع نماید:

أَفْ لِلرَّجُلِ الْمُسْلِمِ أَنْ لَا يُفَرِّغَ نَفْسَهُ فِي الْأُسْبُوعِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ لِأَمْرِ دِينِهِ فَيَسْأَلَ عَنْهُ؛^{۳۶}

اف بر مسلمانی که برای کار دین خویش و پرسش درباره آن، [دست کم] روز جمعه هر هفته، خود را از [کارهای دیگر] فارغ نمی‌سازد.

انواع شیوه‌های گذران اوقات فراغت

در تحقیقات انجام شده پیرامون گذران اوقات فراغت جوانان و نوجوانان در ایران و در یک بررسی کلی و تقسیم‌بندی شده گذران اوقات فراغت به دو گونه فردی و جمعی تقسیم‌بندی شده است و برخی دیگر از محققین آن را براساس فعال یا غیرفعال بودن تقسیم‌بندی کرده‌اند:

شیوه‌های فردی و غیرفعال گذران اوقات فراغت

تماشای تلویزیون

^{۳۳}. شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۴۸، شماره ۹۸۹.

^{۳۴}. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، شماره ۴۷۴۹، ص ۲۳۶.

^{۳۵}. نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۳۹۰.

^{۳۶}. الخصال، شیخ صدوق، ج ۲، ص ۳۹۳.

گوش دادن به رادیو
تماشای ویدیو
گوش دادن به نوار
استفاده از کامپیوتر و اینترنت
استفاده از مطبوعات و مکتوبات
استراحت و دراز کشیدن
شیوه‌های جمعی و غیرفعال گذران
تماشای مسابقات ورزشی
صحبت با افراد خانواده
شیوه‌های فردی و فعال گذران اوقات فراغت
انجام امور خیریه
بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها
قدم زدن در پارک و کوچه و خیابان
کارهای هنری، موسیقی
رفتن به کافه‌تريا، قهوه‌خانه
شرکت در پایگاه‌های بسیج
شیوه‌های جمعی و فعال گذران
بازی و ورزش
رفتن به سینما
رفتن به تئاتر
رفتن به پیک‌نیک و مسافرت‌های سیاحتی و زیارتی
گفت‌وگو و دیدار دوستان و اقوام

سن، جنسیت و فراغت

جوانان مرد بیش از جوانان زن و افراد مجرد بیش از متاهلین به بازی و ورزش می‌پردازند، به سینما می‌روند، رادیو گوش می‌دهند، در مسجد و هیئت مذهبی و مراسم دعا حضور می‌یابند و روزنامه مطالعه می‌کنند. زنان بیشتر از مردان به تماشای تلویزیون می‌پردازد و به انجام کارهای هنری (فعالیت‌های غیر حرفه‌ای) در زمان فراغت خود می‌پردازند در حالیکه جوانان مرد بیشتر از جوانان زن (مخصوصاً مجردین) بخشی از وقت خود را با قدم زدن در خیابانها و گردش در مراکز خرید و ایستادن سر کوچه و خیابان می‌گذرانند و به طور متوسط هر فرد علاقه‌مند به این فعالیت در روز، در حدود ۱۰۸ دقیقه از وقت خود را صرف قدم زدن در خیابان‌های و گردش در مراکز خرید می‌کند. بر این اساس، سرانه زمان قدم زدن در خیابانها و گردش در مراکز خرید، ۲۵ دقیقه در روز برآورد می‌شود. آنها همچنین بیشتر از زنان در زمان فراغتشان، علاقه مند رفتن به پارک و مناطق خوش آب و هوا هستند. در مورد وضعیت تحصیلی، یافته ها نشاندهنده وجود رابطه میان تحصیلات و چگونگی گذران اوقات فراغت است (مهدی پور، ۱۳۸۵؛ سعادت شیخ ۱۳۷۵ و اشرف الکتابی، ۱۳۷۹).

یافته‌های تحقیق "هنری و دیگران" در خصوص اوقات فراغت و سبک‌های زندگی نشان می‌دهد که مردان جوان بیشتر احتمال دارد در ورزش و برنامه‌های سازمان یافته اوقات فراغت شرکت کنند، در حالیکه زنان جوان تمایل بیشتری به رفت و آمد با دوستان و حضور در سینما و دیسکو دارند. آنها همچنین کمتر از مردان نوجوان به ورزش می‌پردازند و تاکید بیشتری بر جنبه تفریحی ورزش دارند. ضمن آنکه دختران نوجوان بیشتر به موسیقی، کتاب و معاشرت با دوستان دل می‌بندند، در حالیکه پسران نوجوان بیشتر احتمال دارد که به سرگرمی‌ها علاقه‌مند باشند. همچنین پسران نوجوان نسبت به دختران نوجوان، اهمیت بیشتری بر جذابیت و سازگاری با هنجارهای گروه همسالان قائل‌اند، اما تحملشان نسبت به نظارت‌های برونی بر شیوه لباس پوشیدن و رفتار خویش، از سوی مسئولین و افراد صاحب قدرت در خارج از خانه کمتر است."

نابرابری جنسیتی در فعالیتهای فراغتی در خصوص زنان متاهل، دختران طبقات پایین و اقلیت‌های قومی، دختران مناطق محروم و نیز دختران معلول شکل مضاعفی می‌یابد.

وضعیت تاهل و اوقات فراغت:

عامل تاهل در جوانان مرد و سن (مرد و زن) بر میزان تماشای تلویزیون تاثیر می‌گذارد و موجب کاهش مدت زمان آن می‌گردد. البته سهم بازی و ورزش نیز قابل توجه است ولی در نزد نوجوانان پسر و دختر متفاوت است و به طور متوسط یک پسر نوجوان دوبرابر دختر نوجوان و یک پسر جوان سه برابر دختر جوان به بازی و ورزش می‌پردازد.

مجردین بیش از متاهل‌ها و مجردهای جوان بیش از دیگران وقت خود را صرف بازی و ورزش می‌کنند. رشته مورد علاقه جوانان مرد، فوتبال و جوانان زن، والیبال است. دختران بیش از پسران به موسیقی گوش

می‌دهند و وقت خود را صرف کارهای هنری می‌کنند. سرانه زمان مطالعه در دختران ۲۴ دقیقه و در پسرها ۱۹ دقیقه در روز است و کتابهای رمان و داستان از کتاب‌های مورد علاقه نوجوانان (بویژه در نزد دخترها) به شمار می‌رود.

همچنین عامل تاهل نیز بر میزان و نحوه گذران فعالیت‌های فراغتی اثر می‌گذارد. پژوهش‌هایی که توسط سازمان ملی جوانان انجام شده گواه آنست که عامل تاهل در میزان تماشای تلویزیون در جوانان مرد، پرداختن به بازی و ورزش روزانه، گوش دادن به نوار موسیقی، پرداختن جوانان مرد به کارهای هنری موثر است و مجردها نسبت به جوانان متاهل، زمان بیشتری از وقت روزانه را صرف فعالیت‌های فراغتی فوق می‌نمایند.

جنسیت و نحوه گذران اوقات فراغت، در آمد والدین با چگونگی گذران اوقات فراغت دانش آموزان (مهدی پور، ۱۳۸۵) رابطه معنادار دارد. در دو تحقیق، میزان رضامندی زنان متاهل از چگونگی اوقات فراغت مورد بررسی قرار گرفته است. وضعیت تاهل را یکی از اصلی ترین متغیرهای تاثیر گذار بر نحوه گذران اوقات فراغت به شمار آورده اند. تحقیقات مختلف نشاندهنده تفاوت و نابرابری فعالیت‌های فراغتی در میان مردان و زنان است و عامل جنسیت در انجام فعالیت‌های فراغتی موثر است (کیان، ۱۳۵۶). زنان و دختران نسبت به مردان، آزادی کمتری در نحوه گذران اوقات فراغت برخوردار هستند (اشرف الکتابی، ۱۳۷۹). اکثریت زنان متاهل از نحوه گذران اوقات فراغت خود قبل از ازدواج رضایت بیشتری داشته اند. ضمن آنکه نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که رابطه معنا داری میان رضایت مندی از گذران اوقات فراغت و رضا مندی از زندگی زناشویی وجود دارد. همچنین زنانی که اوقات فراغتشان را در خانه سپری می‌کنند، کمتر از زندگی زناشویی شان رضایت دارند (سلاطینی، ۱۳۸۵).

جنسیت و نحوه گذران اوقات فراغت، در آمد والدین با چگونگی گذران اوقات فراغت دانش آموزان (مهدی پور، ۱۳۸۵) رابطه معنادار دارد. در دو تحقیق، میزان رضامندی زنان متاهل از چگونگی اوقات فراغت مورد بررسی قرار گرفته است. وضعیت تاهل را یکی از اصلی ترین متغیرهای تاثیر گذار بر نحوه گذران اوقات فراغت به شمار آورده اند. تحقیقات مختلف نشاندهنده تفاوت و نابرابری فعالیت‌های فراغتی در میان مردان و زنان است و عامل جنسیت در انجام فعالیت‌های فراغتی موثر است (کیان، ۱۳۵۶). زنان و دختران نسبت به مردان، آزادی کمتری در نحوه گذران اوقات فراغت برخوردار هستند (اشرف الکتابی، ۱۳۷۹). اکثریت زنان متاهل از نحوه گذران اوقات فراغت خود قبل از ازدواج رضایت بیشتری داشته اند. ضمن آنکه نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که رابطه معنا داری میان رضایت مندی از گذران اوقات فراغت و رضا مندی از زندگی زناشویی وجود دارد. همچنین زنانی که اوقات فراغتشان را در خانه سپری می‌کنند، کمتر از زندگی زناشویی شان رضایت دارند (سلاطینی، ۱۳۸۵).

زمان فراغت زیاد: تابستان، میدان وسیع فرصت‌های فراغتی
از آنجا که در کشور ما ستاد و نهاد مستقلی امر سیاست‌گذاری و برنامه ریزی اوقات فراغت را بر عهده ندارد سیکل معیوب بحث مشکلات فراغتی دانش آموزان در تابستان هم تکرار می‌گردد، بدون اینکه

کوچکترین تغییری در برنامه ها و روند هدایت بحث فراغت حاصل شد باشد. این واقعیت (فقدان برنامه ریزی) در روزهای جمعه و دیگر ایام تعطیل صدق می کند.

طبق تحقیقات انجام شده، الگوی اوقات فراغت شهروندان تهرانی در روزهای عادی با روزهای تعطیل تفاوت ویژه ای ندارد و صرفاً فراوانی فعالیت هایی که به زمان بیشتر نیاز دارد مانند دیدار اقوام، گردش، تفریح، رفتن به پارک و سینما در روزهای تعطیل بیشتر می شود (مؤسسه ملی پژوهش افکار عمومی، ۱۳۸۹) با این وصف در ایام تعطیل و تابستان ها پارک ها و دیگر اماکن تفریحی مملو از جوانان و نوجوانان می شوند. این وضعیت به جای ایجاد شادی برای جوان و آرامش برای خانواده او می تواند بستر مناسبی برای بروز انحرافات و وقوع حوادث ناگوار باشد.

دلایل افزایش میزان فراغت در فصل تابستان

تعطیلی مراکز آموزشی و افزایش اوقات فراغت جوانان

با توجه به ترکیب جمعیت جوان کشور و اشتغال مستقیم حدود نیمی از جمعیت جوان کشور در امر آموزش - چه به صورت دانش آموز و چه به صورت معلم و استاد در مدارس و دانشگاه های و ستادهای مربوطه - و همچنین در گیر بودن غیر مستقیم نیم دیگر جمعیت در این امر می توان اذعان کرد که گردش امور در کشور ما با آهنگ بخش آموزشی تنظیم می گردد، چنان که با فرارسیدن تابستان و خاموش شدن موتور نظام آموزشی، به مرخصی رفتن اساتید و معلمان، تمام شدن مدت تدریس و تعلیم کتابها و انجام آزمون های نهایی، فعالیت دستگاه تعلیم و تربیت رسمی کشور که امر آموزش و پرورش جوانان طی ۹ ماه از سال را بر عهده دارد، عملاً به پایان میرسد و اقداماتی جنبی از قبیل تدارک کارنامه تحصیلی، تجهیز فضاهای آموزشی، تشکیل کلاسهای تابستانی، تقویتی و جبرانی و بر پا داشتن اردوها و برخی کلاس های هنری، ورزشی و فرهنگی در بعضی از مدارس و دانشگاه های کشور جز برای کادر اداری به روی همه بسته است و در نتیجه حدود ۱۶ میلیون جوان علیرغم اوقات فراغت خود، با مشکل بی برنامهگی مواجه می شوند.

وابستگی برنامه ریزی های فراغتی سایر اعضای خانواده با زمان فراغت جوانان بررسی ها نشان می دهد که نظام تعلیم و تربیت رسمی فرزندان در محیط های آموزشی، انجام تکالیف و مطالعه درسی آنچنان امواج مرئی و نامرئی خود را در کالبد خانواده ها، یعنی در حوزه صمیمانه ترین محفل زندگی ایرانیان دمیده است که اکثریت آنان در کمترین فعالیت فراغتی خود به چگونگی و میزان اثر و تأثیر آن بر فرایند یادگیری فرزندان توجه دارند تا مبادا در تحصیل آنان وقفه ای ایجاد شود. از سوی دیگر، حضور دانش آموزان و دانشجویان در مدرسه و دانشگاه طی نه ماه تحصیلی و به مدت ۶ ساعت در روز و به دنبال آن انجام تکالیف و مطالعه درسها (حداقل به مدت ۲ ساعت) مجال برای برنامه ریزی فعالیت های فراغتی خارج از خانه یا شهر از سوی خانواده های ایرانی باقی نمی گذارد. از این رو، آنها نیز با شروع تابستان فرصتی پیدا میکنند و با استفاده از تعطیلی و مرخصی مقرر در این ایام اقدام به

طراحی فعالیت هایی برای تجدید قوا، تفریح، مسافرت و استراحت می نمایند. بدین ترتیب، عمده جهت گیرها در زمان بندی فراغتی، استفاده از ایام تابستان است

مجال برای تحقق فعالیت های فراغتی متوالی و بلند مدت

فشار تدریجی نظام فعلی آموزشی بر دانش آموزان و دانشجویان جهت همراهی و هماهنگی با پیشرفت درسی و تلاش برای موفقیت و کسب قبولی در آزمون ها، در کنار بسته بودن سیستم آموزشی و خشک و تئوریک بودن مواد درسی موجب می شود که با اتمام ایام تحصیل، جوانان چون پرندگان از قفس پریده، گرایش حریصانه ای به برنامه های فراغتی فصل تابستان نشان دهند و سعی نمایند که با استفاده از ۹۰ روز فرصت فراغتی پیوسته در این سه ماه، برای فعالیت های فراغتی متوالی و بلند مدت تری - به نسبت برنامه های فراغتی نه ماهه تحصیلی - برنامه ریزی کنند.

ساختن فعالیت های اوقات فراغت دانش آموزان و نوجوانان:

فعالیت های فراغتی ارزش های تربیتی بسیار مهمی دارند لیکن این ارزشها خود به خود و تنها با شرکت دانش آموزان در آنها حاصل نمی شود بلکه احتیاج قطعی است به اینکه:

الف - معلمان و مسئولان اجرایی فعالیت های فراغتی فکر و طرح روشی درباره آنها داشته است.
ب - فعالیتهای فراغتی در ارتباط با نظام (سیستم) آموزش و پرورش به صورت یک کل منظور شوند و هرگز آنها را مجزا از نظام تلقی نکنند.

ج - در برنامه ریزی فعالیت های تربیتی اوقات فراغت همه اصول یادگیری و آموزش را در نظر بگیرند.
د - معلم به این نکته توجه نماید که در این گونه فعالیت ها نیز باید به تدریج نقش خود را از آموزش به مدیر اوضاع یادگیری تبدیل کند و راهنمای عمومی دانش آموزان گردد.

ه - بیش از انتخاب نوع فعالیت های فراغتی، باید هدف یا هدف ها را تعیین کنند و این هدف ها حتماً باید رفتاری باشند نه کلی.

و - هر مدرسه باید فعالیت های فراغتی را همانند فعالیت های رسمی مدرسه به صورت جدی ارزشیابی کند و پیوسته، وضع و موقعیت خود را بسنجد و توجه نماید که آیا - مثلاً دانش آموزان عادت ها و مهارت های مطلوب را کسب می کنند؟ و بینش و گرایش ها و رغبت های مثبتشان رشد و گسترش می یابند؟
ز - معلم باید رفتاری را که می خواهد به کمک فعالیتهای تربیتی اوقات فراغت، تغییر یابد دقیقاً برای خودش تعریف نماید.

ح - فعالیت های فراغتی مداوم باشند نه ذوقی و سلیقه ای.

ط - فعالیت های فراغتی، هر چند ممکن است هر کدام هدف خاصی را دنبال کند، باید در ارتباط با یکدیگر، سیستمی را تشکیل بدهند که پاسخگوی نیازهای فرد و جامعه باشد. فعالیت های فراغتی همانند برنامه تحصیلی (رسمی) در صورتی به رشد و تکامل طبیعی همه جانبه دانش آموزان کمک خواهند کرد که با دید (سیستمی) پیش بینی و تنظیم شوند.

شیوه‌های جمعی و غیرفعال گذران اوقات فراغت

تماشای مسابقات ورزشی

مهمترین مشخصه این شیوه گذران اوقات فراغت و کم تحرک بودن و صرفاً تماشا کردن مسابقات ورزشی به جای ورزش و فعالیت کردن است

مصاحبت با افراد خانواده

کمبود ارتباط بین نسل‌ها و سست شدن روابط خانوادگی در بسیاری از اشکال آن که پیامد مدرن و صنعتی شدن جوامع است و به دنبال آن کمتر شدن روابط بین افراد خانواده و دور شدن افراد خانواده از هم را موجب می‌شود باعث فردی شدن بیش از حد اوقات فراغت می‌شود چرا که تعدادی از فعالیت‌های فراغتی شناخته شده در درون خانواده شکل می‌گیرد، از جمله پیک‌نیک، صحبت کردن با افراد خانواده، هم‌نشینی‌ها و دیدارهای خویشاوندی و شیوه‌های فردی و فعال گذران اوقات فراغت

انجام امور خیریه

انجام این امور که می‌تواند به صورت کارهای عام‌المنفعه، کمک به فقرا و کمک‌های آموزشی، کار فرهنگی و مذهبی است که میزان آن با افزایش سن افزایش می‌یابد این گونه فعالیت‌ها با اینکه می‌توانند زمینه پرورش اخلاقی و روحی را در جوانان افزایش دهند متأسفانه بسیار کم رواج دارد.

سفرهای زیارتی و سیاحتی

در رابطه با سفرهایی که شکل می‌گیرد و فرهنگ‌سازی جامعه در آن نقش بسیار می‌تواند داشته باشد، نقدی که به آن وارد است این است که در کشور ما که تا حدود زیادی افراد آن مذهبی هستند و سفرهای زیارتی در اولویت آن‌ها قرار دارد و علاوه بر آن هدایای مسافرتی که از طرف نهادهای مختلف و از جمله مهمترین آن‌ها رسانه‌های تصویری برای افراد در نظر گرفته می‌شود از دسته همین سفرها و سیاحت‌ها است در حالی که اگر بخواهیم سیر و سیاحت را در معنای عام و کلی آن در نظر بگیریم تنها بخشی از آن را سفرهای زیارتی تشکیل می‌دهند و در کنار آن می‌توان به سفرهای تفریحی، ورزشی و اردوهای از این قبیل اشاره کرد که این کار با اختصاص دادن بودجه مناسب و تعبیه وسیعی از نظر

مکانی و مراکز اردویی امکان‌پذیر است که البته با توجه به اقداماتی که انجام گرفته می‌توان امیدوار بود که سفرهای فراغتی در همه ابعاد خود وسعت یافته و باعث رشد و پرورش شخصیت جوانان و نوجوانان شود.

خیابان‌گردی و گردش در پارک

یکی از کم‌هزینه‌ترین نحوه‌های گذران اوقات فراغت و در عین حال غیرمفید بودن آن خیابان‌گردی، گردش در پارک و گشت‌وگذار در مراکز خرید حتی در مواقعی که خریدی انجام نمی‌گیرد است. اگر بخواهیم نحوه گذران اوقات خانواده و خویشاوندان به همراه هم را در پارک از این گروه کنار گذاشت باقی آن به صورت خیابان‌گردی‌های بی‌هدف خبر از بی‌برنامگی اوقات فراغت جوانان و عدم دسترسی به مراکزی که به صورت مفیدتر می‌توانند در آنجا وقت خود را بگذرانند می‌دهد که ناشی از ناآگاهی مسوولان در این مورد و کم‌توجهی به اقداماتی که می‌تواند انجام بگیرد تا از این فعالیت‌های مخرب که گاه بستری برای بزهکاری نوجوانان و جوانان را فراهم می‌آورد جلوگیری شود.

کارهای هنری

فعالیت‌های هنری به طور کلی در همه انسان‌ها باعث اعتلای شخصیت و بازپروری روحیات و رشد و تعالی فکری را برای انسان به وجود می‌آورد. کارهای هنری در این مفهوم (اوقات فراغت) به زمانی که وقت آزاد و به انتخاب خودمان به آن می‌پردازیم اشاره دارد به عنوان شغل و کاری که درآمدزا است در نظر گرفته نمی‌شود. در کشور ما علاقه به کارهای هنری، موسیقی و کارهای دستی با یک شکاف بزرگ جنسیتی در میان زنان بیشتر است و مردان ترجیح می‌دهند این اوقات را به ورزش کردن بگذرانند. نکته دیگر عدم دسترسی به مکان‌های فعال در این زمینه و وسایل مورد نیاز در بین جوانان و نوجوانان است. آمارها نشان می‌دهد که علاقه بالایی افراد به این گونه فعالیت‌ها متضمن انجام دادن آن نیست و برخلاف آمار بالایی که به این کارها علاقه نشان می‌دهند تعداد کمی به آن‌ها دسترسی دارند، متغیر جنسیت هم بسیار مهم است.

کافه‌تريا و قهوه‌خانه

رفتن به قهوه‌خانه هم از آن دست فعالیت‌هایی است که در بین جوانان مرسوم است. قهوه‌خانه‌ها در گذشته نقش اطلاع‌رسانی و جماعتی را داشته‌اند، امروزه با پیشرفت و در دسترس بودن وسایل ارتباط جمعی این

اطلاع‌رسانی درون خانه‌ها و در خلال جمع‌های کوچک‌تر انجام می‌پذیرد و می‌توان نقش قهوه‌خانه را امروزه به عنوان نقش فراغتی و تفریحی در نظر گرفت.

پایگاه‌های بسیج و هیأت‌های مذهبی

پایگاه‌های بسیج و هیأت‌های مذهبی که با مرکزیت مذهبی بودن تشکیل می‌شوند و عمده فعالیت‌های آنان را می‌توان آموزش‌های مذهبی و نظامی (بسیج) دانست کمتر از دیگر فعالیت‌های کارکرد فراغتی دارند. هیأت‌های مذهبی که در ماه‌های رمضان، صفر و محرم جوانان را درگیر خود می‌کند و بسیاری از جوانان اوقات آزاد خود را در خلال آیین هیت‌ها می‌گذرانند. شیوه‌های جمعی و فعال گذران اوقات فراغت

بازی و ورزش

مشخصه اصلی ورزش کردن حفظ سلامت جسم و روان است و یکی از فعالیت‌های مهم و حیاتی برای هر انسانی است که ما آن را آن موقع که به عنوان شغل و کاری درآمدزا محسوب نمی‌شود و اوقات آزاد انسان‌ها را به خود تعلق می‌دهد به عنوان شیوه‌ای برای گذران اوقات فراغت می‌دانیم، شیوه‌ای بسیار مفید و مفرح که متضمن سلامت جسمانی و روانی است به وسیله نشاط و شادابی که برای ما به وجود می‌آورد.

رفتن به سینما و تئاتر

که در شمار فعالیت‌های مفید و سازنده در تعلیم و تربیت جوانان می‌باشد البته به گفته آمار این مشارکت در سال‌های پس از انقلاب روندی کاهشی نشان داده است که از عوامل آن می‌تواند گران بودن و هزینه‌بر بودن استفاده از این امکانات است که در جای خود بسیار جای تأسف دارد. استفاده از تئاتر هم به دلیل کمبود و عدم دسترسی در کشور ما بسیار کم می‌باشد.

اوقات فراغت و نهادها و دستگاههای اجرایی متولی آن:

از مهمترین سؤالاتی که در بحث اوقات فراغت مطرح است تعیین متولی یا متولیان اصلی آن است. چه کسی اوقات فراغت را در سطح جامعه و علی الخصوص برای جوانان سامان می دهد و چه کسی پاسخگوی مشکلات ناشی از عدم برنامه ریزی درست اوقات فراغت است.

ارزیابی فعالیت های دستگاه های اجرایی از آغاز تاکنون مبین آن است که هر تابستان حداکثر ۱۰ درصد از نوجوانان و جوانان کشور به صورت پراکنده، مقطعی و موردی تحت پوشش فعالیتهای فراغتی دست گاه های فرهنگی قرار گرفته و از امکانات ملی سود جسته اند که البته دستگاه های غیر فرهنگی نیز در محدوده شرح وظایف خود به بخشی از جوانان به صورت مجزا خدمات رسانی کرده اند، اما در مجموع، فقدان نظارت ملی و اعتبار ویژه، نداشتن تشکیلات لازم و تشتت در سیاستگذاری سبب پراکندگی امور و بهره مندی مقطعی و محدود جوانان از فرصتهای فراغتی شده و عمده نیازهای جوانان در تابستان بلا تکلیف و بی پاسخ مانده است.

شهرداری ها نیز از طریق توسعه فضاهای فرهنگی، تفریحی و سهم مهمی در تأمین فضاهای لازم برای گذران اوقات فراغت شهروندان دارند.

اگر بخواهیم به طور اجمالی اسامی دستگاه های اجرایی، وزارتخانه ها و نهادهای متولی یا فعال در برنامه ریزی و اجرای فعالیت های فراغتی را نام ببریم. باید به نهادهایی همچون:

وزارت کار و امور اجتماعی، وزارت جهاد کشاورزی، کمیته امداد امام خمینی، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، بسیج، سازمان تربیت بدنی، و نیز اشاره کرد.

این سازمان ها با ساخت و تجهیز اردوگاه ها، ورزشگاه ها، مرکز تفریحی، سینماها، موزه ها و در پر کردن اوقات فراغت دخیل هستند بدون اینکه از سیاست و برنامه واحدی تبعیت نمایند.

الزامات برنامه ریزی اوقات فراغت:

برنامه ریزی نیز همانند دیگر کارکردهای مدیریت مسائل فرهنگی دارای مجموعه ای از الزامات به قرار زیر است:

- مشخص نمودن متولی اصلی برنامه ریزی اوقات فراغت جوانان به منظور هدایت و راهبری یکپارچه و واحد برنامه ها و تدوین یک سند جامع مدیریت و برنامه ریزی اوقات فراغت مبتنی بر الگوی جامع اوقات فراغت ملی
- جلب مشارکت کلیه ذینفعان و دست اندرکاران تامین کننده فرصت های آموزشی، پژوهشی، هنری، تفریحی و ... از جمله معاونت فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، سازمان ملی جوانان، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان تبلیغات اسلامی و شهرداری ها؛ بمنظور شرکت در فرآیندهای برنامه ریزی و ایجاد نوع ضمانت اجرایی برای اجرای برنامه ها
- جلب حمایت و پشتیبانی مقامات بالادستی بمنظور تامین مالی و منابع مورد نیاز برنامه ها
- مبنا قراردادن نیازها و تقاضای جوانان حین برنامه ریزی و سعی در شناخت ذائقه فکری و فرهنگی آنها با رویکرد بلند مدت و مستمر
- نگاه به امر برنامه ریزی به عنوان فرایندی مستمر و انعطاف پذیر
- نگاه به برنامه ریزی با رویکردی بلند مدت

چالش های برنامه ریزی اوقات فراغت:

- مبتنی نبودن برنامه ها بر نیازهای گروههای مخاطب و تقاضا محور نبودن فعالیت ها
- گذراندن عمده وقت جوانان به فعالیت های فردی و غیرفعال
- ضعف اطلاع رسانی توسط مسئولین و عدم توجه جامعه به موضوع اوقات فراغت و اهمیت بهره برداری صحیح از آن
- اجرای برنامه های غیر تخصصی توسط دستگاه های دولتی
- ناکافی بودن اعتبارات دولتی تخصصی داده شده به امر برنامه ریزی اوقات فراغت
- نبود بانک اطلاعات جامع اوقات فراغت در کشور
- عدم هماهنگی بین دستگاه های متولی
- عدم وجود نظام بازخود به منظور اصلاح برنامه های موجود
- عدم وجود معیارهای استاندارد بمنظور ارزیابی اثربخشی برنامه های کنونی

موانع و مشکلات موجود موثر در گذران فراغت:

الف- موانع و مشکلات اقتصادی:

کمبود اعتبار: این مشکل شاید اصلی ترین مسأله ای، است که علی الخصوص از جاب مسئولین و متولیان امر فراغت و در پاسخ به انتقادات بیان می شود

کمبود و غیر استاندارد بودن امکانات و فضاهای فراغتی:

امکانات گذارن اوقات فراغت در کشور به نسبت جمعیت اندک است و تکاپوی نیاز موجود را نمی کند

گرچه تلاش وافر و جهت ساخت و ساز بناهای فراغتی به عمل آمده است. لیکن جمعیت رو به تزاید جوان کشور محتاج فضاهای بسیار فراختر و وسیع تر است.

فقر مالی و گرانی امکانات فراغتی:

شاید برخی والدین با قدم زدن در پارک به آرامش خاطر برسند لیکن فرزندانشان و علی الخصوص نوجوانان و جوانان از مراکز فراغتی انتظاری بیش از قدم زدن دارند، با عنایت به فقر مالی و با توجه به اینکه تعداد قابل توجهی از خانواده های کشور زیر خط فقر قرار دارند استفاده مطلوب ایشان از مراکز تفریحی هم چون سینماها، موزه ها، فروشگاه ها، شهر بازی ها.. به راحتی میسر نیست.

ب- موانع و مشکلات فرهنگی:

۱- سنت ها و عادات و آداب اجتماعی:

پاره ای سنت ها در جامعه، توزیع مطلوب استفاده از فراغت را دچار اختلال می سازد. تصور بخشی از مردم ما این است که گذارن اوقات فراغت در بیرون خانه مختص مردان و پسران است و دختران باید در خانه اوقات فراغت خود را سپری کنند. گرچه این رویه در تهران و شهرهای بزرگ به قوت گذشته نیست ولی همچنان بسیاری از خانواده های شهرستانی فراغت بیرون از خانه را برای دختران نمی پسندند.

ناتوانی نهاد خانواده در مدیریت اوقات فراغت:

امروزه بر اثر تحولات اجتماعی و اقتصادی جامعه و توسعه ارتباطات و صنعت، فعالیتهای اوقات فراغت در نزد بسیاری از جوانان از حالت سنتی به صورت مدرن درآمد است و هزینه های گرانی از خانواده ها طلب میکند. از این رو، اولاً، در خانواده های کم درآمد، آن دسته از برنامه های فراغتی که به امکانات گران، مربی و راهنما و پرداخت مبالغی پول و هزینه نیاز دارد، به دلیل سایر اولویت ها و نیازهای خانواده قادر نیست که با روشهای فعال اوقات فراغت به هیجان و انرژی فراوان نهفته در سرشت جوانان پاسخ

گوید ، بیشتر اوقات تابستان با رها شدن فرزندان از دایره نظارت و مدیریت خانواده همراه است و تنها بعضی سرگرمی های غیر فعال و رفع نیا های فیزیولوژیک برای جوانان در خانه رقم زده می شود- علاوه بر این، اصطکاک با سایر اعضای خانواده و عدم آرامش در خانه سبب می گردد که خود جوانان نیز مایل به گذراندن ساعاتی از اوقات فراغت خود در بیرون از منزل و خارج از نظارت والدین باشند.

عدم آگاهی از مراکز فراغت و عدم آشنایی با این نوع مراکز:

بسیاری از خانواده ها با مراکز علی الخصوص مراکزی که صبغه فرهنگی و هنری دارند نا آشنا و بیگانه اند. فی المثل بسیاری از مردم از موزه های شهر خود بازدید نکرده اند و آدرس این مراکز را نمی دانند. یا با بسیاری از انجمن های هنری و تفریحی، کلوب های ورزشی و باشگاهها آشنایی ندارند.

عدم استفاده از نیروی فرهنگی و آموزش دیده در مراکز فراغتی:

فرهنگ فراغت در جامعه ما جایگاه مطلوب خود را نیافته است لذا نیروی انسانی این بخش فاقد کمترین اطلاعات است در نتیجه بهره مندان از این مراکز گرفتار مسایلی حاشیه ای و اختلاف با نیروهای اجرای این مراکز می شوند و به جای ایجاد آرامش و رفع خستگی، کوفته و رنجور و با خاطره ای ناخوشایند محیط را ترک و خیال تجدیدی دیدار را از ذهن خود پاک می کنند.

فراغت دغدغه جامعه ما محسوب نمی شود:

فراغت یک معضل است، یک مشکل است، یک گرفتاری است که باید به جنگ آن رفت این نوع نگرش که متأسفانه در بین بسیاری دیده می شود خود معضلی فرهنگی است. جامعه ای که فراغت را یک فرصت نداند بلکه آن را یک زحمت بدانند توان استفاده بهینه از آن را نخواهد داشت.

در جامعه ما معضل فراغت با آغاز فصل تابستان متولد می شود، چند صبحی از لرزشی-های آن تنمان می لرزد و با فرا رسیدن اواسط تابستان لرزه ها و پس لرزه ها تمام و آغاز سالتحصیلی به معنای اتمام این معضل هر ساله است. این نوع نگرش خود معضل اصلی برنامه ریزی برای اوقات فراغت است. جامعه باید از مقوله یا پدیده وقت آزاد شهروندانش به عنوان ابزاری برای رشد، وابستگی ملی و افزایش انرژی و شادمانی آنها بهره بگیرد و آن را فرصت مغتنمی برای بهره برداری بداند این وقت را عزیز بداند به پیشوازش برود و آن را به نیروی محرکی بدل سازد که همه و حتی حکومت و ساختار سیاسی، اجتماعی از آن سود و سرمایه بپندوزد.

کیفیت پایین تولیدات فرهنگی:

از آنجا که تماشای تلویزیون و گوش کردن به رادیو دو شیوه پر طرفدار گذاران اوقات فراغت است جا دارد به این مقوله توجه جدی بشود. متأسفانه برنامه های تلویزیونی از کیفیت پایینی برخوردارند.

فیلم های سینمایی نیز دچار همین سرنوشت هستند. گرچه سینمای فعلی گرفتار عوام زدگی و لمپنیسم شده است اما طرفداران اندک خود را نیز از دست داده است به نحوی که نه تنها هیچ تقاضایی برای ساخت سینمای جدید وجود ندارد بلکه سینماهایی موجود در حال تعطیل، ورشکستگی و بلا تکلیفی اند.

آثار ارزشمندی اوقات فراغت بر اساس برنامه ریزی

استفاده از اوقات فراغت بر اساس برنامه ریزی، دارای آثار ارزشمندی در زمینه های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی می باشد.

الف : آثار فرهنگی :

افزایش کمی و کیفی کتابخانه ها، مطبوعات و نمایشگاهها در جامعه.
افزایش کمی و کیفی مراکز هنری.
افزایش فرهنگسراها، گردهمایی ها، جلسات جمعی و گروهی و گفت و شنوهای سیاسی و اجتماعی.
تقویت و افزایش امکانات ورزشی.
بالا رفتن فرهنگ عمومی افراد جامعه به تبع استفاده بیشتر از امکانات فرهنگی در ایام فراغت.

ب : آثار روانی و اخلاقی :

افزایش روحیه نشاط و سرور در افراد که منجر به سلامت روانی و حتی جسمی افراد خواهد شد.
تأثیر روحیه نشاط و سرور در برخوردهای فردی و اجتماعی مردم با همدیگر و کاهش تنش های ناشی از شرایط یکنواخت و روحیه های نگران.
کاهش آسیب ها و کج رویهای اجتماعی و فردی.
افزایش قدرشناسی افراد نسبت به پدران، مادران، مربیان، میراث فرهنگی و آداب اجتماعی.
ایجاد آثار مطلوب در زمینه تربیت فردی و اجتماعی.

بهره وری بیشتر فردی و اجتماعی در اشتغالات روزانه.

آثار ارزشمندی اوقات فراغت بر اساس برنامه ریزی،

ج : آثار اجتماعی

کاهش آسیبهای اجتماعی و بزهکاریها در سطح جامعه و خانواده ها.

بالا رفتن روحیه و توان جمعی در انجام مشارکتهای مورد نیاز جامعه.

افزایش روحیه امید برای سازندگی و عمران.

پویایی و تحرک بیشتر زندگی اجتماعی.

رشد، توسعه و شکوفایی اجتماعی و اقتصادی.

افزایش حس تعاون و مشارکت جمعی.

زمانهای فراغت و نوع فعالیت فراغتی در تهران

اکثر تحقیقات این دوره نشاندهنده استفاده گسترده از برنامه‌های رسانه‌های جمعی در زمان فراغت است

(زاهدی اصل، ۱۳۵۸؛ محمودی اشکور، ۱۳۶۹). نتایج تحقیق " بهرام (۱۳۶۷) نشان می‌دهد که میزان

اوقات فراغت دانش آموزان به طور متوسط ۴ ساعت در روز است و تحقیق مهدی‌پور (۱۳۷۲) زمان

فراغت دانشجویان را بین ۳ تا ۵ ساعت در روز بیان می‌نماید.

در مورد گزینه‌های مورد نظر افراد در زمان فراغت، یافته‌های پژوهش‌های موردنظر موارد متعددی را بیان

داشته‌اند. فعالیت‌هایی نظیر فعالیت‌های هنری، کتابخانه‌ای، ورزشی و سرگرمی‌های داخل منزل طرفداران

اندکی دارد (کیان، ۱۳۵۶) و افراد بیشتر علاقه مند هستند که زمان فراغت‌شان با فعالیتهای جمعی نظیر

گردش، تفریح و ورزش پر شود (محمودی، ۱۳۵۶؛ یزدانی فاروقی، ۱۳۷۳) و معاشرت با خانواده و نیز

دوستان از اولویتهای فراغت آنان به شمار می‌رود (زاهدی اصل، ۱۳۵۸؛ یزدانی فاروقی، ۱۳۷۳).

در مورد مهمترین موانع گذران اوقات فراغت، مطالعه کیان (۱۳۵۶) نشان می‌دهد که این موانع برای دو

گروه درآمد بالا و پائین یکسان نمی‌باشد و افراد پائین برای پرداختن به فعالیت‌های فراغتی از کمبود

پول و موانع اجتماعی رنج می‌برند اما مهمترین مانع برای افراد بالا موانع شخصی و فردی، نظیر کمبود

وقت است. حسین محمودی اشکور (۱۳۶۹) به خلاء فراغت یعنی وقت‌های بدون برنامه و توأم با خستگی

و سرگردانی در زمان فراغت دانش آموزان اشاره می‌کند. و یزدانی فاروقی (۱۳۷۳) پائین بودن امکانات

و شرایط ایجاد شده را علت گرایش پائین دانشجویان به ورزش می‌داند.

در این دوره، طرح‌های پژوهشی متعددی از سوی سازمان ملی جوانان انجام شد. یکی از این مطالعات نشان می‌دهد که عمده ترین صورت‌های گذران اوقات فراغت در شهر تهران تماشای تلویزیون با ۸۳٪، استراحت با ۶۷٪، دیدار دوستان و خویشاوندان با ۵۸٪، انجام کارهای هنری با ۴۳٪ و بازی و ورزش با ۴۲٪ بوده است و البته تفاوت‌هایی از این حیث میان دختران و پسران و مجردها و متاهلین وجود دارد (سعادت شیخ، ۱۳۷۵).

متغیرهای موثر بر شیوه های گذران اوقات فراغت

مجموعه عوامل و متغیرهای موثر در گذران فراغت را می توان به ۶ گروه به شرح زیر تقسیم کرد:

- ۱- متغیرهای اجتماعی و فرهنگی (تحصیلات، پایگاه اجتماعی، فرهنگ ملی و اعتقادات دینی، موقعیت طبقاتی و...)
- ۲- متغیرهای اقتصادی (شغل و درآمد: کالاها و خدمات فراغتی، نقش اقتصاد فراغتی و گردشگری و...)
- ۳- متغیرهای فردی و شخصی (جنسیت، سن و مرحله زندگی و...)
- ۴- متغیرهای خانوادگی (نقش ازدواج، مراحل زندگی خانوادگی، هویت و فرهنگ خانوادگی و...)
- ۵- عوامل محیطی و کالبدی-فضایی (وجود امکانات، قابلیت دسترسی، آگاهی و اطلاع و...)
- ۶- عوامل مدیریتی (نقش دولت، نقش بخش خصوصی، نهادهای داوطلب، مدیریت کارآمد، تبلیغات و...)

گونه‌شناسی یا الگوهای فراغتی

رابطه قشربندی اقتصادی و گذران اوقات فراغت -به عنوان یکی از شاخصهای مهم سبک زندگی- در مطالعه شعبانزاده (۱۳۸۴) مورد بررسی قرار گرفته است. او با الهام از نظریه بورديو و نیز تقسیم بندی پنج گانه دو مازدیر به بررسی تاثیر سرمایه های اقتصادی و فرهنگی بر نحوه گذران اوقات فراغت پرداخته است. یافته ها حاکی از آنست که میان سرمایه فرهنگی پاسخگویان فراغت های جسمانی (ورزش، مسافرت و...) و نیز سرمایه اقتصادی و فراغت های فکری (خواندن کتاب، مجله، تماشای تلویزیون و...) و جسمانی رابطه مستقیم وجود دارد. همچنین میان قشربندی اجتماعی پاسخگویان (مجموع سرمایه های اقتصادی شامل درآمد، شغل والدین، مجموعه دارایی های خانوار و سرمایه فرهنگی شامل میزان تحصیلات والدین) و فراغت های فکری و جسمانی رابطه مستقیم و فعالیتهای عملی (نظیرسفال سازی، باغبانی و...) رابطه منفی وجود دارد. از اینرو می توان گفت که از میان طبقه بندی پنج گانه دو مازدیر (شامل فراغتهای هنری، عملی، اجتماعی، فکری و جسمانی)، دو فراغت آخری بیشترین تاثیر را از قشر اجتماعی اخذ نموده‌اند.

اشکال جدید گذران اوقات فراغت

در سال‌های اخیر ظهور فراغت‌های جدید، فرصتی را در اختیار جوانان قرار داد تا بتوانند ماهیت واقعی خود را به نمایش بگذارند. به عبارتی، با ظهور اشکال جدید اوقات فراغت زمینه برای بروز هویت‌ها و سبک‌های زندگی جدید و شکل‌گیری خرده فرهنگ‌های گوناگون فراهم آمده و موجب شکل‌گیری خرده فرهنگ‌های خاص در میان جوانان گشته است.

خرده فرهنگ‌هایی که در زمان زمان فراغت شکل گرفته اند نظیر گیم‌نت‌ها، کافی‌شاپ‌ها، کافی‌نت‌ها و غیره، بعضاً در تقابل با فرهنگ مسلط و رسمی جامعه می‌باشند. این خرده فرهنگ‌ها به منزله منابع جدیدی برای هویت‌یابی در نزد جوانان عمل می‌کنند و شکل متفاوت و جدیدی از رفتار، گفتار و اعمال را به نمایش می‌گذارند و باورهای مشترک و حتی استفاده از کلمات، الفاظ و اعمال خاص از ویژگی‌های آن به شمار می‌رود. علی‌اکبر مجدی در مطالعه خود در خصوص گیم‌نت به شکل‌گیری گروه‌های کوچک اجتماعی و ایجاد خرده فرهنگ خاص در میان نوجوانان و جوانان استفاده کننده از بازی‌های کامپیوتری اشاره نموده و ظهور باورهای مشترک و استفاده از کلمات و الفاظ خاص را از ویژگی‌های این خرده فرهنگ می‌داند که چندان تناسبی با فرهنگ کلان و رسمی جامعه ندارد.

همچنین در تحقیق دکتر آزاد ارمکی و وحید شالچی، کافی‌شاپ‌ها به عنوان عرصه‌های شکل‌گیری و بروز سبک زندگی پسا مدرن معرفی شده اند و دارای مقاومت گفتمانی در برابر گفتمان انقلاب اسلامی‌اند.

به عبارتی، شکل‌گیری این خرده فرهنگ‌ها در فضایی محدود، جهانی هرچند کوچک را در برابر جوانان می‌گشاید و می‌تواند جولانگاه اعمال و رفتار خاصی باشد که عمدتاً در تقابل با فرهنگ رسمی و مسلط است.

به اینترنت به عنوان یکی از اشکال جدید گذران اوقات فراغت در مقاله "پاک سرشت و نوری نیا" (۱۳۸۵) و با استفاده از نتایج یافته‌های "پیمایش ملی رفتارهای فرهنگی و فراغتی سازمان ملی جوانان" توجه شده است. آنها به تاثیر کاربرد اینترنت بر فراغت اجتماعی، رفتار رسانه‌ای و نیز رفتارهای سرگرم کننده پرداخته و نشان داده اند که، تعداد دوستان صمیمی کاربران اینترنتی و نیز میزان معاشرت آنها با دوستان، شرکت در میهمانی‌های دوستانه و ترجیح دوستان بر خانواده برای گذران فراغت، بیش از جوانان غیر کاربر می‌باشد. همچنین، میزان مطالعه کتاب، روزنامه و مجله، در بین کاربران بیشتر است در حالیکه میزان تماشای تلویزیون در بین کاربران کمتر از غیر کاربران می‌باشد. کاربران بیش از غیر کاربران فیلم تماشا می‌کنند، به سینما و یا تئاتر می‌روند و ماهواره تماشا می‌کنند و موسیقی گوش می‌دهند. آنها همچنین بیشتر به پارک و مراکز تفریحی می‌روند و به ورزش و رفتارهای پرتحرک می‌پردازند. و در نهایت نویسندگان مقاله، نقش ترغیب کننده کاربرد اینترنت در رفتارهای سرگرم کننده و تفریحی را به دلیل تاثیر شبکه روابط دوستانه و در نتیجه تمایل به رفتارهایی می‌دانند که این روابط را تقویت می‌کند.

جنبه‌های آسیب‌زایی اوقات فراغت

استفاده بیش از حد از سیستم های رایانه ای که گاه حالت اعتیاد گونه به خود می گیرد بر مشکلات روحی و اخلاقی، به بروز اختلالاتی همچون «صرع نوری یا تصویری» می انجامد. بنابر پژوهش های بسیاری در این زمینه، بسیاری از اعضای کلوپ های بازی های کامپیوتری و کاربران اینترنت، دچار بیماری صرع شده و به استفاده مداوم از داروهای خاص روی آورده اند. از پی آمدهای ناگوار استفاده بیش از حد این وسایل، پرخاشگری، جویدن ناخن و سردردهای پی در پی است.

«توصیه پژوهشگران علوم ارتباطات بر این است که نوجوانان و جوانان، در شبانه روز حداکثر بیش از دو ساعت در مقابل دستگاه های تصویری نظیر تلویزیون، ویدئو و کامپیوتر قرار نگیرند. برای جلوگیری از اعتیاد الکترونیکی، شایسته است کلیه دستگاه های تصویری و صوتی در اتاق نشیمن عمومی قرار گیرند و از اختصاصی کردن آنها در اتاق ویژه فرزندان خودداری شود».

از سوی دیگر، استفاده از برنامه های مبتذل ماهواره ای و ویدیویی که با فرهنگ و اخلاقیات جامعه ما هیچ گونه تناسب و سنخیتی ندارد، سبب بروز انحرافات اخلاقی میان جامعه جوان کشور می شود که از آن جمله انحرافات جنسی و پرونوگرافی اشاره کرد.

خصوصی شدن اوقات فراغت در ایران

با تحولی که خانه بعد از انقلاب صنعتی و اطلاعاتی پیدا کرده بخش زیادی از اوقات فراغت در خانه صرف می شود و دیگر نیازی نیست افراد مسافت های طولانی را طی کنند تا به مکانی مناسب برای گذران اوقات فراغت خود برسند.

استفاده از تلویزیون، رادیو، اینترنت، بازی های رایانه ای، مطالعه کتاب، مجله و روزنامه و حتی ورزش در خانه بسیار رواج یافته است.

امروزه در بسیاری از خانه ها دستگاه های ورزشی است که افراد می توانند در یک اتاق به پیاده روی، دو چرخه سواری و.... پردازند و شرایطی چون ورزش در محیطی گسترده را تجربه کنند. اکثر جوانان امروزه (حداقل در تهران) به رایانه های خانگی و شخصی دسترسی دارند آنها می توانند در اتاق خود با چندین نفر آشنا شوند و با آنها تعامل کنند و به اطلاعات و تصاویر دورترین نقاط جهان دسترسی پیدا کنند و همچنین به بازی های رایانه پردازند.

در مورد تلویزیون نیز این امر صادق است تقریباً همه ی خانواده های ایرانی در خانه های خود تلویزیون دارند. حتی تلویزیون علاوه بر اتاق نشیمن به آشپزخانه و اتاق های افراد خانواده نیز منتقل شده و بسیاری افراد حتی هنگام غذا خوردن نیز به تماشای برنامه های تلویزیون مشغولند.

با توجه به بررسی های که در شهرهای ایران انجام شده است انواع فعالیت های فراغت عبارتند از: رفتن به گردش و سفر، گوش دادن به رادیو، دیدن و بازدید، تماشای تلویزیون، رفتن به سینما، مطالعه، نشستن در خانه یا قهوه خانه، یا کافی شاپ ورزش و بازی، پارک و استفاده از اینترنت.

درصد هر یک از این فعالیت‌های مذکور در شهرهای مختلف ایران متفاوت است لیکن معمولاً شهرها به طور متوسط تماشای تلویزیون سهم سایر فعالیت‌های فراغت را به نحو قابل ملاحظه‌ای کاهش داده و تلویزیون سهم بزرگی را در زندگی اوقات فراغت مردم اشغال کرده است.

در شهرهای سنتی ایران آن دسته از تفریحات و فعالیت‌های فراغت که جنبه گروهی دارد رواج بیشتری از فعالیت‌های انفرادی دارد مثل میهمانی و گردش‌های دسته‌جمعی نقش مهمی در گذران اوقات فراغت آن‌هاست در حالیکه مطالعه که یک فعالیت انفرادی است طرفداران بسیار کمتری دارد اما در شهرهای صنعتی چون تهران تفریحات انفرادی در مقایسه با شهرهای سنتی رواج بسیار بیشتری دارد. اصولاً شیوه‌های مدرن گذران اوقات فراغت مانند رادیو، تلویزیون، سینما، اینترنت، مطالعه در شهرها بیشتر از روستاها، و در مراکز شهرستان‌ها بیش تر از شهرها معمول است. در ایران شیوه‌های فردی گذران اوقات فراغت به تدریج برای خود جای باز کرده است. (کبری پور صادقی، صفحه ۱۱)

جوانان با تلویزیون بیش از سایر هنرها روبه‌رو بوده و آن را احساس می‌کنند، لذا از طریق فهم صحیح این رسانه می‌توان آموزش صحیح و سریع سایر هنرها را تسهیل کرد. مشکلات دانشجویان برای گذران اوقات فراغت عمده ترین مشکلات دانشجویان در گذران اوقات فراغت را براساس پیشینه ی تحقیقاتی انجام شده می توان به شرح زیر خلاصه نمود :

الف - در گروه پسران مشکلات مادی، اجتماعی، خانوادگی (نداشتن همسر) و تربیتی به ترتیب مهمترین است، حال آنکه این ترتیب برای دختران، مادی، تربیتی، اجتماعی و خانوادگی است. به این دلیل، می توان گفت که جامعه دانشجویی مورد مطالعه، بیش از هر چیز مشکلات مادی دارد و احتمالاً فقر نسبی خانواده ها، گران شدن روزافزون اجناس، مواد مصرفی و غذایی، بویژه شهریه و کتاب، کرایه رفت و آمد و اجاره منزل و موارد مشابه آن از مهمترین معضلات و مشکلات آنان است.

ب - در زمره مشکلات تربیتی و سیاسی و شخصی می توان به کوچک و شلوغ بودن محیط زندگی دانشجویان اعم از خانه پدری یا محل استیجاری، نداشتن همسر، مهمانداری اجباری از اقوام و بستگان و آشنایانی که از شهرستان به دیدن آنها می آیند، یا به هر علت مهمان آنها می شوند، انجام دادن اکثر امور زندگی، به تنهایی برای کسانی که دور از خانواده زندگی می کنند، اشاره کرد. در این مقوله نیز دختران و پسران چندان تفاوتی با هم ندارند.

ج - عوامل روانشناختی، نظیر احساس خستگی، دزدگی، ترس یا نگرانی از آینده، دلسردی به درس، نداشتن هدف روشن برای آینده و نظایر آن که به طور کلی، معلول عوامل مادی، تربیتی، سیاسی و شخصی است.

الگوی نسلی فراغت

از دیگر مسائل مورد توجه در مقالات، بررسی الگوی نسلی فراغت بوده است. "مرتضی منادی" (۱۳۸۵) در تحقیق خود در پی شناسایی فرهنگی و اوقات فراغت جوانان و والدینشان بوده است و با مقایسه تماشای ماهواره، زمان و نوع تماشای برنامه های تلویزیون، زمان و نوع مطالعه، زمان و نوع موزیک، زمان و نوع ورزش، ارتباط با هنر، فعالیتهای مذهبی و سیاسی و در نهایت فرهنگ با تمامی هویت اجتماعی، فرهنگی والدین با فرزندان جوانشان، به این نتیجه دست یافت که تفاوت فاحشی بین سرمایه های فرهنگی، دنیای فرهنگی یا فرهنگ و نظام و ارزش ها و باورهای والدین و جوانان در جامعه فعلی وجود دارد و به عوامل متعددی چون تاثیر فضاهای فرهنگی اطراف جوانان، وجود ماهواره و اینترنت، محدود کردن جوانان، بی توجهی به احساسات آنها و نبود فعالیتهای متناسب با سن و نیاز آنها، غمگین بودن برنامه های تلویزیونی و برخوردهایی که بعضا در محیط های عمومی با جوانان می شود و غیره در ساختن دنیای فرهنگی متفاوت از دنیای والدینشان اشاره می نماید.

دکتر آزاد ارمکی (۱۳۸۵) نیز در مقاله خود با عنوان "الگوی نسلی گذران اوقات فراغت در تهران" و با استفاده از نتایج دو طرح ملی و استانی (تهران) به ارائه سیمای کلی از گذران اوقات فراغت پرداخته و الگوی فراغت را با گذشته مقایسه نموده است. نتایج کلی این مطالعه نیز نشاندهنده آنست که روند تغییرات از نسل اول به نسل سوم نوسانی و چند خطی است. اوقات فراغت نسل دوم مرتبط با کار و زندگی واقعی است در حالیکه نسل اول و سوم بیشتر فراغت خود را به ورزش و تماشای آن، گردش و تماشای فیلم و گوش دادن به موسیقی می گذرانند. نسل سوم به لحاظ کم تحرکی یا بی علاقهگی تمایل کمتری به مسافرت و خارج شدن از منزل دارند.

ضمن آنکه متغیر جنسیت و ساختار طبقاتی جامعه را باید متغیرهایی تعیین کننده دانست. مردان و زنان نسل اول تمایل به مسافرت از نوع زیارت و دیدار از اقوام بیشتر از مسافرتها تفریحی است. در حالیکه این نسبت در مورد زنان و مردان نسل دوم و سوم کاملاً برعکس است. همچنین، طبقات پایین جامعه، روش ها و شیوه های متفاوتی در گذران فراغت از طبقه بالای جامعه دارند. برنامه های فراغت می دانند (خیرخواه، ۱۳۸۵).

دکتر آزاد ارمکی (۱۳۸۵) در مقاله خود با عنوان "الگوی نسلی گذران اوقات فراغت در تهران" می نویسد: "از لحاظ پایگاه اجتماعی، کسانی که در پایگاه اجتماعی بالا قرار دارند، درصد بیشتری از آنها اوقات فراغت خود را با مطالعه کتب، گردش خارج از محل سکونت، تماشای فیلم و گوش دادن به موسیقی و دید و بازدید می گذرانند و در میان افراد با پایگاه اجتماعی پایین، ورزش و تماشای آن، ماندن در منزل و شرکت در مراسم مذهبی سهم بیشتری را دارد."

از متغیرهای دیگر می توان به تحصیلات اشاره نمود. میزان و نوع تحصیلات بر چگونگی گذران اوقات فراغت تاثیر می گذارد و بررسی های متعدد نشان داده است که میان تحصیلات افراد و چگونگی گذران اوقات فراغت آنان و نیز میزان فراغت رابطه معنادار وجود دارد. در پژوهش "اشرف الکتابی، ۱۳۷۹" آمده است که افراد و گروه هایی که از سطح بالای تحصیلات برخوردارند، از وسایل و امکانات رفاهی

خارج از خانه بیشتر استفاده می کنند. ضمن آنکه تحقیقات مختلف نشان دهنده آن هستند که نحوه گذران اوقات فراغت اعضای هر خانواده علاوه بر عوامل متعددی که اشاره گردید با میزان تحصیلات والدین نیز تعیین می گردد که این در پژوهشهای مهدی پور کردی و برازنده تر تایید شده است.

فردی شدن فراغت و غلبه گرایش های فردگرایانه

دکتر تقی آزادارمکی (۱۳۸۵) در مقاله "الگوی نسلی گذران اوقات فراغت در تهران"، به نحوه گذران اوقات فراغت اشاره می نماید و می نویسد "یکی از تغییرات صورت گرفته در ساختار فراغت، تغییر از وضعیت جمعی به فردی است. از اینرو می توان شاهد بود که جهت گیری نسل جدید در گذران اوقات فراغت بیشتر فردی است تا جمعی. یافته ها نیز حاکی از آنست که در خصوص نحوه مسافرت (به تنهایی/ با اعضای خانواده/ با خویش و قوم/ با دوستان) در میان سه نسل مورد مطالعه، تفاوت معناداری مشاهده می شود. به گونه ای که نسل جدید بیشتر ترجیح می دهند که به تنهایی و یا با دوستان مسافرت کنند و نیز تمایل کمتری برای گذران اوقات فراغت با فامیل دارند."

یافته های پیمایش "ارزش ها و نگرش های ایرانیان" نیز نشان می دهد که "مطالعه، استفاده از رسانه های صوتی، تصویری و وسایل الکترونیکی، استراحت و فعالیت های شخصی، عمده ترین فعالیت های فراغتی در نزد ایرانیان می باشد.

رواج فراغت های منفعل و ضرورت سیاستگذاری جدید

شیوه گذران اوقات فراغت را می توان به دو گونه فعال و غیر فعال تقسیم نمود. "در فراغت فعال، فرد آگاهانه دست به آفرینش و ایجاد رابطه می زند. اما گاهی شخص، فقط مصرف کننده است و به هیچ وجه در خلق اثر یا فعالیتی دخالت ندارد. برای مثال به موسیقی گوش می دهند که به آن فراغت منفعل گفته می شود. طبق آمارهای موجود، بیشتر جوانان ایرانی، شیوه گذراندن اوقات فراغتشان، به شیوه فردی غیر فعال هم چون تماشای تلویزیون با ۸۲٪ بیشترین سهم را در گذراندن اوقات فراغت داشته است. به گزارش خبرگزاری ایسنا به نقل از سازمان ملی جوانان، رسانه های صوتی و تصویری با ۵۲/۲۳، مطالعه ۷/۲۲ و استراحت ۷/۱۵ درصد، بیشترین فراوانی را در پرکردن وقت آزاد جوانان برعهده داشته اند و ۶۲/۸ درصد از جوانان نیز، اوقات فراغت خود را در درون خانه، و در تنهایی به صورت فردی می گذرانند" (خیرخواه، ۱۳۸۴).

در تحقیق "سعادت شیخ" (۱۳۷۶) نیز اشاره شده که "سهم عمده با فعالیتهایی است که فرد (نوجوان یا جوان) تقریباً در وضعیت "منفعل" قرار دارد و پرداختن به فعالیتهایی که حضور "فعال" فرد را می طلبد، با استقبال کمتری همراه است" (سعادت شیخ، ۱۳۷۶).

نتایج بسیاری از پژوهشها حاکی از آنست که تماشای تلویزیون و استراحت کردن عمده ترین صورتهای گذران اوقات فراغت در میان جوانان به شمار می رود.

با در نظر گرفتن تمامی این مطالعات باید گفت که فعالیتهای فراغتی شهروندان به سوی فردی شدن و تجاری شدن، فعالیتهای فراغتی منفعل، سرگرم کننده و خانگی و غلبه رسانه های همگانی به ویژه

تلویزیون سوق یافته است. از اینرو سیاست گذاری در حوزه فراغت می بایست در جهت افزایش سواد رسانه ای، ارائه تسهیلات و ایجاد امکانات رفاهی، تفریحی و ورزشی عمومی و توجه به آموزش همگانی به انجام رسد.

در هر صورت ما به به سیاستگذاری جدی در خصوص بازتوزیع فضایی الگوهای فراغتی و توجه بیشتر به الگوهای بیرونی و شهری فراغت نیاز داریم. آدمی در جایی که اوقات فراغت خود را سامان می دهد به همان اندازه نیز احساس تعلق پیدا می کند. تعلق شهروندی بدون آنکه شهروندان فضاهای شهری را بخشی از محیط زندگی خود به حساب آورند پدید نمی آید. سیاستهای فراغتی شهری باید به گونه ای باشد که فضای غریبه بیرون را به فضای آشنا و مطمئن و امن بدل سازد.

اهم برنامه ریزی خانواده ها برای استفاده مطلوب از اوقات فراغت

آشنایی با تأثیرات تربیتی استفاده از اوقات فراغت.

میزان و زمان استفاده از اوقات فراغت و توزیع مناسب زمانی به لحاظ پرداختن به فعالیتهای تحصیلی و اوقات فراغت.

تناسب سنی و ذهنی افراد خانواده با نوع فعالیت ها و توجه به علاقه و رغبت آنان.

بهره گیری از اوقات فراغت به عنوان پاداش فعالیتهای تربیتی و تحصیلی فرزندان.

نظارت و دقت بر چگونگی گذران اوقات فراغت، بخصوص در مورد کودکان و نوجوانان، بخصوص در فعالیتهای جمعی.

بهره گیری متنوع و غیر تکراری از فعالیتهای در اوقات فراغت.

برنامه ریزی، منظم و متعادل برای استفاده از اوقات فراغت در طول سال، ماه و هفته در کنار برنامه ریزی های تربیتی و آموزشی.

مشارکت والدین در برنامه های اوقات فراغت فرزندان و حدامقدور در کنار آنان بودن و در شادی و فعالیت آنان مشارکت داشتن.

اهم انتقادات در گذران اوقات فراغت

- فقدان برخورداری جامعه و مسوولان از شناخت، آگاهی و حساسیت کافی نسبت به موضوع اوقات فراغت

- فقدان اراده ملی از سوی دولت و نهادهای وابسته به آن برای پرداختن به مسأله اوقات فراغت جوانان

- فقدان هماهنگی کافی میان نهادها و سازمانهای متولی در امر اوقات فراغت

- فقدان حمایت کافی از نهاد و سازمان ملی و توانمند برای پرداختن به موضوع اوقات فراغت

- کمبود منابع اعم از منابع مالی، انسانی و فیزیکی متناسب با فصل فراغت در جامعه به ویژه منابع مالی،

امکانات و فضای مناسب

پاره ای اقدامات و راهکارهای اجرایی جهت برنامه ریزی مناسب اوقات فراغت:

- الف) متولی ویژه ای امر هدایت اوقات فراغت را بر عهده ندارد و برنامه ریزی و تصمیم گیری بین دستگاه ها، نهادها و وزارتخانه های مختلف به صورت پراکنده، غیر هماهنگ و نامتوازن است.
- ب) ضوابط شامل سیاستها، استراتژی ها، اهداف و راهکارهای بحث، تدوین و ارائه نگردیده است لذا هر نهاد، مؤسسه و دستگاهی حسب علائق، سلیق و شناخت خود اقدام می کند.
- ج) اطلاع رسانی نسبت به کل بحث اوقات فراغت و ضمايم و حواشی آن بسیار اندک انجام می شود لذا اطلاعات مردم در مورد موضوع، اهمیت آن، شیوه های گذران امکانات و فرصت ها و ... کم و غیر مؤثر است.
- د) پژوهش، تحقیقات و توسعه در این موضوع جایگاهی ندارد. شاید چون اصل بحث اوقات فراغت جز در اول تابستان و تعطیلی مدارس برای مسئولین امر اعتباری ندارد پژوهش به قصد توسعه و ترویج آن نیز فاقد اهمیت تلقی می شود.
- ه) بر این بخش نظارت لازم انجام نمی شود و ارزشیابی از آن در دستور کار قرار ندارد. این مسأله نیز محصول فقدان متولی رسمی برای آن است.
- و) تشکل های صنفی فعال در این بخش فاقد قدرت و توان لازم برای تأثیر گذاری کلان بر آن هستند
- ز) گرچه بخش خصوصی در حواشی و اجزاء موضوع فعال است اما مشارکت آن فعال و کارساز نیست و دولت تعیین کننده اصلی تلقی می شود.
- ح) حرکتی سیستماتیک جهت تأسیس باشگاه ها و کلوبها در کشور صورت نگرفته و نقشه ای مدرن برای این مهم ترسیم نگردیده است. در تمام کشورها روی تاسیس این نوع تشکل ها جهت تنظیم مطلوب وقت مردم عنایت خاص می شود.

ویژگی های یک برنامه ریزی مطلوب در خصوص ساماندهی اوقات فراغت جوانان:

(به نقل از سازمان ملی جوانان-)

- ۱- هرگونه برنامه ریزی در موضوع نیازهای جوانان، باید متضمن شناخت اقتضائات، ظرفیتها و انتظارات دوره جوانی باشد، زیرا شناخت این ضوابط که از آنها به عنوان هندسه دوره جوانی یاد می شود، اولین گام در تدوین برنامه های اصولی و منطقی برای نسل جوان است.
- ۲- هرگونه فعالیت در موضوع رفع نیازهای جوانان باید با مشارکت فعال آنان همراه باشد، به عبارت دیگر، نسل جوان باید در برنامه هایی که مستقیماً به سرنوشت آنان مربوط است، به صورت مسئولانه مشارکت نماید.
- ۳- در طراحی برنامه های ملی باید به روحیه نوگرایی، تلون و تنوع طلبی ویژه دوران جوانی توجه کرد و امکان خلاقیت و نوآوری را برایشان فراهم نمود.

۴- در جهت گیری برنامه ها و فعالیت های ویژه جوانان باید به بعد طراوت بخشیدن و فرحبخش نمودن آن توجه نمود تا روحیه نشاط و شادابی دوره جوانی در فعالیت های محفوظ و همچنان شکوفا و پایدار بماند و جوان احساس کند که از اجرای برنامه و انجام فعالیت های خود متناسب با خلیقات دوره جوانی لذت می برد.

۵- در اثنای انجام فعالیت ها و اجرای برنامه ها باید روح امید و اعتماد به آینده، نظام و انقلاب در ذهن و ضمیر جوانان دمیده شود.

۶- در طراحی برنامه ها باید ترتیبی اتخاذ گردد تا گرایش به مشارکت جمعی و کار گروهی در بین جوانان افزایش یابد و از فردگرایی و خود رأیی خودداری شود.

۷- در برنامه ریزی های ملی و منطقه ای باید به رفع نیازهای هر دو جنس، یعنی دختر و پسر توجه شود و حتی برای حل مشکلات اساسی دختران جوان به دلیل محرومیت های مضاعف آنان اهتمام ویژه ای مبذول گردد.

۸- برنامه های اوقات فراغت جوانان باید مستمر، پویا و پیوسته باشد و از اجرای برنامه های مقطعی، ناهماهنگ و گذرا پرهیز گردد.

۹- در برنامه ریزی های ملی و ویژه نسل جوان باید به رفع نیازهای جوانان در دو حوزه شهری و روستایی توجه شود، به گونه ای که تراکم جمعیت شهری و افزایش روند شهر نشینی، نباید موجب نادیده انگاشتن جوانان مناطق روستایی شود.

۱۰- طراحی و اجرای برنامه های فراغتی باید در چارچوب یک استراتژی دو سویه به گونه ای تنظیم گردد که ضمن پاسخگویی به نیازها و انتظارات جوانان (جنبه حقوقی) به نیازهای جامعه مدنی در زمینه های سازندگی و محرومیت زدایی در ابعاد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی (جنبه های مسئولیت دهی) نیز توجه داشته باشد.

سخن پایانی

براساس تحلیل یافته هایی که در تحقیقات گوناگون بدست آمده نشان داده شده است که، اکثریت جوانان و جوانان دانشجو از فراغت معنایی انفعالی و توأم با بیکاری، استراحت و سرگرمی در ذهن دارند و به اوقات فراغت به عنوان زمانی برای فعالیت های هدفمند و برنامه ریزی شده که می تواند باعث بازتوانی و رشد آنها شود نگاه نمی کنند و معمولاً برنامه ریزی قبلی برای گذران اوقات فراغت خود ندارند. با این همه نتایج تحقیقات حاکی از آن است که بیش از نود درصد دانشجویان الگوهای فراغتی به نسبت سالم و کاملاً سالم دارند و تنها ۶ درصد آنها الگوی فراغتی به نسبت آسیب زار دارند.

این موضوع مؤید این مطلب است که در چگونگی گذران اوقات فراغت عوامل فردی بیشتر از عوامل خانوادگی تأثیر دارد و این امر چه بسا ناشی از غلبه ی فرایند فردگرایی در جوانان و نشان دهنده ی آن است که امروزه در ارزش ها و رفتار آنها از تأثیر خانواده کاسته شده و سایر نهادهای اجتماعی از جمله گروه دوستان و رسانه های جمعی تأثیر بیشتری بر جای می گذارند.

از طرف دیگر، بر اساس چارچوب نظری انتظار می‌رود که اوقات فراغت با سبک زندگی و مصرف ارتباط داشته باشد و نتایج مطالعه مؤید این ارتباط بوده است. همچنین مطابق چارچوب یاد شده اوقات فراغت صرفاً با جایگاه طبقاتی تبیین نمی‌شود و عوامل فرهنگی و ارزش‌ها و نگرش‌ها در تحلیل آن نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند. این تأثیرگذاری هم مستقیم و بی‌واسطه است و هم غیرمستقیم از طریق ایجاد ترجیحات و سلاقی خاص. زیرا ارزش‌ها و نگرش‌ها که عمدتاً در دوران کودکی در درون خانواده‌ها و محیط اجتماعی پیرامون آن فرا گرفته می‌شود به صورت علایق، سلیقه‌ها، خواست‌ها و برداشت‌های مربوط به فراغت، بروز می‌یابد.

نتایج پژوهشی نیز نشان داده که شیوه‌ی گذران اوقات فراغت جوانان دانشجو با برداشت از فراغت، اولویت-های ارزشی، اهداف فرهنگی و آرزوهای آنها در زمینه‌های گوناگون ارتباط دارد. این یافته‌ها جنبه‌ی دیگری از چارچوب نظری پژوهش را که بر اساس آن ارزش‌ها و نگرش‌ها و سلاقی و علایق برآمده از آنها متعلق به نظامی است که جنبه‌های مختلف زندگی روزمره جلوه گر می‌شود را تأیید می‌کند. نحوه گذران اوقات فراغت افراد از طرفی با عوامل فردی چون ارزش‌ها و نگرش‌ها؛ خود پنداره و میزان پایبندی به دین و از طرف دیگر با شرایط خانوادگی و پایگاه اجتماعی-اقتصادی خانواده و شبکه روابط اجتماعی آنان ارتباط دارد.

لذا در درجه اول بالا بردن میزان آگاهی و اطلاعات والدین برای برقرار کردن ارتباط دوستانه و صحیح با نوجوانان و جوانان بطوریکه والدین خود را دوست خود بدانند و بتوانند در زمان مواجهه با مشکلات به راحتی مسائل و مشکلات خود را با آنها در میان بگذرانند، بسیار ضروری است. برای تحقق این هدف والدین می‌توانند از طریق رسانه‌های جمعی، دوره‌های آموزشی، مطالعه در شیوه‌های تربیتی و مشاوره با روانشناسان و کارشناسان مربوطه، در جهت تربیت شایسته فرزندان خود و پربار کردن اوقات و فعالیت‌های روزمره آنان گام‌های موثری بردارند. از آنجا که پایه اصول اخلاقی جوانان در دوران کودکی، نوجوانی و بلوغ گذاشته می‌شود مسائل تربیتی باید از دوران کودکی مورد توجه خانواده‌ها قرار گیرد و به همین علت روی ارتباط سالم و پویا بین افراد خانواده تأکید زیادی شده است. بر اساس نظریه‌های جامعه‌شناختی و پژوهش‌های انجام شده اخیر (رفعت‌جاه ۱۳۸۳، شهیدی ۱۳۸۶)، ارزش‌ها و نگرش‌ها بیشترین تأثیر را در جلوگیری از آسیب‌های فراغتی نشان داده است. از این رو شایسته است ارزش‌های اخلاقی و مذهبی در جریان اجتماعی با روشی استدلالی، غیر آمرانه و عاری از تعصب به نوجوانان منتقل و در آنان نهادینه گردد. تکیه بر این اصول اخلاقی و اعتقادی سبب مصونیت نسبی جوانان در برابر آسیب‌های اجتماعی و بخصوص آسیب‌های فراغتی می‌شود

خلاصه فصل

۱. «اوقات فراغت» به معنای زمان‌ها و فرصت‌هایی است که فرد در استراحت و آسایش از کار رسمی و شغل اصلی خود به سر می‌برد.
۲. از نظر اسلام اوقات فراغت به معنای اوقات و زمان‌های آزادی از قیود و محدودیت‌های قانونی و اخلاقی، و اوقات بی‌مسئولیتی نیست؛ زیرا انسان تا زمانی که از عقل و اختیار و آگاهی برخوردار است، دارای مسئولیت است. در هر زمان و مکانی کارهایی برای انجام دادن هست، بنابراین اوقات فراغت را نمی‌توان به معنای اوقات بیکاری دانست.
۳. بارزترین ویژگی‌های اوقات فراغت عبارتند از: «فراغت از کار رسمی و روزانه»، «امکان پرداختن به کارهای مورد علاقه»، «اختیاری و دلبخواهی بودن نوع فعالیت، زمان انجام و میزان انجام آن»، «تأثیر پذیری چگونگی گذران اوقات فراغت از نوع شخصیت و هویت اجتماعی، تربیتی و اخلاقی افراد» و «نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی».
۴. اوقات فراغت در دنیای معاصر از جهات مختلف دارای اهمیت است: از نظر فرهنگی، بهترین فرصت برای فرهنگ‌سازی و ترویج فرهنگ مورد قبول خود در میان مردم است؛ از نظر اقتصادی می‌توان به عنوان یکی از بهترین ابزارها برای اشتغال‌زایی به آن نگاه کرد؛ از نظر دایره شمول، زمان شمول و فرد شمول است و از نظر اخلاقی نیز اگر به درستی سامان‌دهی نشود می‌تواند به عنوان یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای اخلاق و آداب جامعه به شمار آید.
۵. می‌توان کارکردها و فواید اوقات فراغت را به این ترتیب ذکر کرد: «رفع خستگی از کارهای روزمره»، «بالا بردن بازده کار»، «جلوگیری از افسردگی‌های روحی و خستگی‌های جسمی»، «کمک به بهبود روابط اجتماعی»، «پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی»، «رونق اقتصادی»، «فرصتی برای تقویت ایمان و عبادت بیشتر».
۶. چگونگی گذران اوقات فراغت و نوع مدیریت آن ارتباطی تنگاتنگ با امکانات و سطح زندگی مادی مردم دارد. به همین دلیل، نباید از آیات و روایات انتظار داشت به صورت جزئی و مصداقی همه موارد اوقات فراغت و چگونگی گذران آن را تشریح کرده باشند.
۷. اسلام از ما می‌خواهد هیچ فرصتی را برای تعالی از دست ندهیم. هر گاه از کار مهمی فارغ شدیم، بلافاصله به کار مهم دیگری بپردازیم.
۸. بر اساس فرهنگ دینی، ما حق نداریم حتی لحظه‌ای از اوقات عمر خود را به بطلالت بگذرانیم. از جمله مواردی که باید در روز حساب، پاسخگو باشیم، درباره چگونگی گذران عمرمان و چگونگی سپری کردن جوانی مان است. در این زمینه، روایات فراوانی از ائمه اطهار (علیهم السلام) وارد شده است تا جایی که یکی از شاخصه‌های دین‌داری و ایمان را داشتن برنامه برای همه اوقات عمر دانسته‌اند.
۹. با توجه به آیات و روایات می‌توان اهم توصیه‌های اسلام و اولیای دین برای چگونگی گذران اوقات فراغت را به این شرح ذکر کرد: تفریح، ورزش، اسب‌سواری، شنا، تیراندازی، مسافرت و گردشگری، دیدار با خویشتان‌ندان، انجام عبادت‌های ویژه و حسابرسی از نفس.
۱۰. هر انسانی، متناسب با سن و موقعیت اجتماعی‌اش، نیازمند اوقاتی برای تفریح و سرگرمی است. تفریح برای تجدید نیرو و زدودن یکنواختی از زندگی، امری لازم و ضروری است. یکی از مهم‌ترین اصول

بهداشت جسم و روان است. در این میان از نظر اسلام بهترین سرگرمی‌ها، تربیت اسب، تیراندازی، شنا و همراه با خانواده بودن است.

۱۱. قرآن کریم گردشگری و سیر و سفر در زمین را موجب فهم و درک بهتر حقایق هستی می‌داند. مسافرت و دیدن آثار باستانی و نشانه‌های بر جای مانده از گذشتگان را موجب عبرت‌گیری و تفکر بیشتر در سرنوشت خود می‌داند.

۱۲. اسلام به منظور حفظ بنیان‌های اجتماعی و تقویت روابط خویشاوندی تأکید زیادی بر ارتباط با خویشاوندان دارد. برکات مادی و معنوی فراوانی برای آن برشمرده است. مناسب‌ترین اوقات برای انجام چنین کاری، اوقات فراغت است.

۱۳. یکی از شایسته‌ترین کارهایی که می‌توانیم با فراغ بال بیشتری در اوقات فراغت خود انجام دهیم، حسابرسی اعمال روزانه یا اعمال گذشته خود است.

پرسش‌ها

۱. ضمن تعریف «اوقات فراغت» توضیح دهید آیا اوقات فراغت به معنای اوقات بیکاری و آزادی از قوانین و مقررات است؟ نگاه اسلام را در این زمینه به صورت مستدل بیان کنید.
۲. ویژگی‌های اوقات فراغت را به اختصار توضیح دهید.
۳. اوقات فراغت چه نقشی در فرهنگ‌سازی، پیشرفت اقتصادی و مسائل اخلاقی فرد و جامعه دارد؟ توضیح دهید.
۴. مهم‌ترین کارکردهای اوقات فراغت را بیان کنید.
۵. برخورد منفعلانه با اوقات فراغت چه پیامدهایی دارد؟ توضیح دهید.
۶. پنج راه مورد قبول اسلام برای گذران اوقات فراغت را ذکر کرده و به اختصار توضیح دهید.

مسائلی برای گفتگو و مباحثه

۱. مواردی همچون «گردشگری»، «صله ارحام» و امثال آن، در این فصل به عنوان راه‌هایی برای گذران اوقات فراغت مطرح شد، به نظر شما آیا به گونه‌های دیگری نیز می‌توان برای گذران اوقات فراغت برنامه‌ریزی کرد؟ ارتباط موارد پیشنهادی خود را با باورها و ارزش‌های اسلامی نشان دهید؟
۲. عدم برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت چه آسیب‌های فردی‌ای به دنبال دارد؟
۳. آیا می‌توان ارزش‌های اسلامی را در ورزش، گردشگری، تفریح و سرگرمی نهادینه کرد؟ چگونه؟

