

## بررسی نیازها و مسائل موثر در اوقات فراغت دانش آموزان

کبری عبدلی<sup>۱</sup>، زهرا عبدلی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی و مدرس مقطع ابتدایی آموزش و پرورش

<sup>۲</sup> کارشناسی رشته ی الهیات و مدرس مقطع ابتدایی آموزش و پرورش

### چکیده

اوقات فراغت و چگونگی گذران آن از مباحث نسبتاً جدیدی است که مورد توجه علمای اجتماعی به ویژه جامعه‌شناسان قرار گرفته و شاخه جدیدی از جامعه‌شناسی تحت عنوان «جامعه‌شناسی اوقات فراغت» به وجود آورده است. در نظر جامعه‌شناسان کسی که از اوقات فراغت خود استفاده نمی‌کند یا نمی‌تواند استفاده کند موجود عقب‌مانده‌ای بیش نیست. بدین ترتیب شناخت و بررسی مشکلات و مسائل افراد به ویژه دانش آموزان در نحوه گذراندن «اوقات فراغت» جهات متعدد قابل بررسی است. اوقات فراغت عبارت از مقدار زمان خارج از وظایف و تکالیف شغلی و خانوادگی است که در آن انسان با میل و رغبت و اختیار خود به آنچه موجبات انبساط خاطر و رضامندی او را فراهم می‌کند، می‌پردازد. نظاره و تماشای ورزش و بازی، روابط فرهنگی و مطالعه، از انواع گذراندن اوقات فراغت محسوب می‌شوند. رفع خستگی، تفریح و رشد و توسعه از جمله کاربردهای اوقات فراغت هستند. نیازهای دانش آموزان در اوقات فراغت نیز به نیاز به آگاهی، مسافرت، ورزش و مطالعه قابل تقسیم است. آنچه در این مقاله به آن پرداخته می‌شود مفهوم و تعاریف فراغت، اهمیت اوقات فراغت در زندگی جوانان، دیدگاه‌های مختلف در مورد اوقات فراغت و ضرورت و لزوم برنامه‌ریزی در این زمینه و نیازهای جوانان است که می‌تواند تا حدی بیانگر اهمیت این مقوله باشد.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، فراغت، دانش آموزان، مطالعه.

## ۱- مقدمه

اوقات فراغت یا ساعات آزاد یکی از مسائل قابل توجه برای برنامه‌ریزان فرهنگی هر جامعه و کشوری است این مسئله آنقدر مهم و قابل توجه است که می‌تواند سایر فعالیت‌های جوانان هر کشوری قرار گیرد. البته بر خلاف تصور برخی از قشرهای جامعه که اوقات فراغت را محدود و منحصر به تابستان می‌دانند «اوقات فراغت» در تمامی فصول زندگی جریان دارد و چگونگی این اوقات در زندگی پیچیده عصر حاضر، تابعی از نگرش فلسفی و فرهنگی ما نسبت به آن می‌باشد (زال زاده، ۱۳۷۰).

حضرت رضا علیه السلام فرمودند:

«کوشش کنید اوقات فراغت شما در چهار بخش باشد: بخشی را برای عبادت و خلوت با خدا، بخشی را برای تامین معاش، بخشی را برای مصاحبت با دوستان و برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوبتان واقف می‌سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و بخشی یا ساعتی را به تفریح اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح، نیروی انجام وظایف بخش‌های دیگر را تامین کنید» (صحیفه الرضا، ۱۳۷۵).

از حدیث فوق درمی‌یابیم که در مکتب اسلام به لحاظ پویایی و بینش تحولی هیچ لحظه‌ای از زندگی انسان از برنامه‌ریزی و تلاش خالی نیست و از آنجایی که در بخش چهارم اشاره به «تفریح و فراغت» شده است اختصاص یک بخش از زندگی نشانگر این مطلب است که «اوقات فراغت» آنقدر موضوعیت و اهمیت دارد که بخش مستقل از زندگی محسوب شده و نکته مهمتر آنکه، کیفیت گذران آن می‌تواند بر بخش دیگر زندگی تأثیر بسزایی داشته باشد. جامعه سالم جامعه ایست که اعضایش بتوانند ضمن رفع نیازهای زندگی طریق اشتغال به سرگرمی‌های سالم و روابط انسانی مطلوب، شغف عاطفی از صرف صحیح اوقات فراغت خویش حاصل کند و چنان خوشحال شوند که برای لذتی زودگذر، راه انحراف در پیش نگیرند. برخی معتقدند مسئله اوقات فراغت حاصل پیشرفت تکنولوژی و فرهنگ است و امروزه بیشترین توجه جامعه‌شناسان به نحوه گذران اوقات فراغت علاوه بر جنبه‌های فرهنگی آن در رابطه با بالا رفتن کارایی و نیروی کار می‌باشد که بین کار و فراغت رابطه تنگاتنگ برقرار است به این ترتیب اوقات فراغت از یک مسئله صرفاً اجتماعی بالاتر می‌رود و پای در امور اقتصادی می‌نهد و این در حالی است که جهان پیشرفته با تدبیر و برنامه و سیاست‌گذاری در زمینه اوقات فراغت گام‌های بلند برمی‌دارد و شعار «تمدن فراغت» را با نسبت طولانی‌تر شدن اوقات فراغت، از طریق کاهش ساعات کار مطرح می‌کنند در زندگی امروزی از کارهای دشوار که با نیروی انسانی و یا به کار گرفتن دست و پا و دیگر اندام‌های بدن انجام می‌شد خبری نیست و بشر امروزه کارها را در مقیاس وسیع‌تر و با کیفیتی مطلوب‌تر به وسیله ماشین انجام می‌دهد (معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش، ۸۸).

از این رو نیروهایی که به این ترتیب به کار گرفته نمی‌شوند، می‌توانند راه‌های خروجی خود را در حرکت و ورزش، کارهای هنری و فعالیت‌های مطالعاتی ورود به میدان کار و کارگری جستجو کنند و قابلیت‌های ذهنی و جسمی انسان را افزایش دهند بدین ترتیب مسئله مهمی که توجه دانشمندان علوم انسانی و همچنین دستگاه تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده چگونگی استفاده از فرصت‌های آزاد و اوقات فراغت در جریان سال تحصیلی و تعطیلات تابستانی است که به نظر می‌رسد. یکی از مهم‌ترین فرصت‌ها برای کسب تجربه و جبران کمبود آموزش و پرورش اوقات فراغت مخصوصاً تعطیلات است زیرا در اوقات فراغت جوانان به فعالیت‌هایی می‌پردازند که مورد دلخواه خود آنهاست و خودشان انتخاب می‌کنند و با رغبت و علاقه‌مندی تأثیر بیشتر در روحیه آنها وارد و چه بسا اثر آموزشی آن به مراتب بیشتر از اوقات دیگر باشد.

بدین ترتیب شناخت و بررسی مشکلات و مسائل افراد به ویژه جوانان در نحوه گذراندن «اوقات فراغت» به عنوان یکی از فرایندهای رشد اجتماعی از جهات متعدد تلقی می‌گردد (ساروخانی، ۱۳۵۰)؛ زیرا جوانان در هر جامعه‌ای یکی از پویاترین گروه‌ها را تشکیل می‌دهند و بدین وسیله می‌توان تناسبی بین خواسته‌ها و تمایلات و ویژگی‌های روانی و اجتماعی آنان را یک طرف و نظام آموزشی و اداری و تأسیسات از طرف دیگر به وجود آورد؛ زیرا این تناسب یکی از مهمترین شرایط متعادل و بهره‌دهی مطلوب نظام آموزشی جامعه می‌باشد.

## ۲- اهمیت تحقیق

اوقات فراغت را می‌توان مهم‌ترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر دانست. این اوقات مستعد است که برای مومنان لحظه‌های نیایش با معبود، برای عالمان دقایق تعمق و تفکر و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع باشد. در عین حال برای عده‌ای نیز این اوقات به جای «فراغت» «ملال‌آورترین لحظه‌ها» است.

وجود ضرب‌المثل‌هایی چون «شیطان همیشه برای دست‌های خالی کار بد می‌یابد» و «بیکاری مادر بیماری است». ضرورت توجه به وقت فراغت و چگونگی گذران آن را یادآور می‌شود. اهمیت این موضوع تا آنجاست که اندیشمندان بسیاری در مورد آن اظهارنظر کرده‌اند:

«پی‌یر» می‌گوید: موجودیت و اصالت فرهنگ بر مبنای فرصت‌ها و اوقات فراغت افرادی که در آن جامعه زندگی می‌کنند پی‌ریزی شده است.

«فرانسیس دوگه» جمله‌ای دارد با این مضمون که: به من بگوئید اوقات فراغت را چگونه می‌گذرانید تا بگویم شما که هستید و فرزندانان را چگونه تربیت می‌کنید و بالاخره «تاگور» شاعر معروف هندی معتقد است: تمدن‌های انسانی سرمایه‌های جاویدانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت صحیح اوقات فراغت متجلی گشته‌اند.

واقعیت‌های تاریخی حاکی از آن است که تا مدت‌ها بعد از انقلاب صنعتی کار همراه با استثمار شدید، مجالی برای «فراغت» باقی نمی‌گذاشت اما به تدریج ساعات کار محدود شد و اوقات فراغت با ابعاد و معانی تازه خود در جامعه شکل گرفت. از این جهت باید فراغت را پدیده‌ای متعلق به عصر جدید دانست.

چنانچه کارکردهای فراغت را «رفع خستگی و استراحت»، «تفریح و سرگرمی» و «بالاخره رشد و شکفتگی شخصیت» بدانیم طبیعی است که نیاز به اوقات فراغت مربوط به قشر خاصی نیست ولی از آنجا که کشور ما در ردیف جوان‌ترین کشورهای دنیا (میانگین سنی ۱۶ سال) می‌باشد هدایت و ایجاد امکانات برای گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان می‌تواند در شکل‌گیری شخصیت آنان و سازندگی جامعه نقش بسزایی داشته باشد.

گفتنی است که یکی از مشکلات پایدار جوامع فعلی فراهم آوردن وسایلی است که نیاز به فعالیت‌های تفریحی سالم و کافی را تأمین نماید. با این که فقدان وسایل تفریح به هیچ وجه علت منحصر به فرد کج‌روی نیست غالباً یکی از موجبات محسوب می‌شود. تحقیقات متعدد نشان داده است که رواج انواع تفریحات انحرافی در بسیاری از کشورهای غربی و در برخی از کشورهای در حال توسعه ناشی از نداشتن امکانات تفریحی، عدم آگاهی، نداشتن برنامه صحیح و نیز اجرای سیاست‌های نادرست اجتماعی و اقتصادی در این زمینه است که موجب شده است بسیاری از نوجوانان و جوانان به سوی فعالیت‌ها و تفریحات ناسالم کشیده شوند. پژوهش‌های انجام شده در ایران نیز حاکی از این مطلب است که بسیاری از موارد شدید انحرافات در میان جوانان، نتیجه فقدان برنامه‌ریزی صحیح جهت گذران اوقات فراغت بوده است.

رمز موفقیت یک جامعه به وجود افراد کارآمد، خلاق و پویا در آن جامعه وابسته است. این در حالی است که استکبار جهانی تلاش خود را معطوف به این امر کرده که جامعه اسلامی را از داشتن نیروی انسانی مطلوب محروم سازد و در اجرای این هدف شوم از ابزار و وسایل مختلف بهره‌مند است بنابراین جا دارد به منظور تحقق اهداف انقلاب اسلامی، سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی مناسب و وضع قوانین لازم توجه بیشتری به اوقات فراغت جوانان شود؛ زیرا عدم ارائه برنامه مناسب در این زمینه موجب خواهد شد مروجین فرهنگ غرب با برنامه‌ریزی‌های جامع و منحرف‌کننده خود موجب به انحراف کشاندن قشر جوان شده و اهداف خود را تحقق بخشند.

## ۳- اهداف تحقیق

**هدف کلی:** شناخت وضعیت فعلی میزان و نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان

**اهداف جزئی:**

۱. بررسی میزان تاثیر عمده مؤثر بر نحوه استفاده دانش‌آموزان از اوقات فراغت؛

۳. جمع‌آوری اطلاعات نسبتاً اساسی برای برنامه‌ریزی مطلوب در زمینه غنی‌تر نمودن اوقات فراغت دانش‌آموزان

#### ۴-سؤالات تحقیق

مهم‌ترین سؤالات پژوهشی عبارتست از:

۱. مهم‌ترین عوامل مؤثر بر نحوه استفاده دانش‌آموزان از اوقات فراغت، به ترتیب اولویت و اهمیت کدام است؟
۲. نیازهای اساسی دانش‌آموزان در اوقات فراغت کدامند؟

#### ۵-فراغت و اوقات فراغت

اوقات فراغت و چگونگی گذران آن از مباحث نسبتاً جدیدی است که مورد توجه علمای اجتماعی به ویژه جامعه‌شناسان قرار گرفته و شاخه جدیدی از جامعه‌شناسی تحت عنوان «جامعه‌شناسی اوقات فراغت» به وجود آورده است. به قول بسیاری از متفکرین بحث از اوقات فراغت، زائیده پیشرفت صنعت و تکنولوژی بوده و علمای اقتصاد غایت توجه به نحوه گذران اوقات فراغت را بالا رفتن کارایی نیروی کار می‌دانند. برخی از جامعه‌شناسان و اقتصاددانان معتقدند که جامعه رو به سوی «تمدن فراغت» است و منظور آنها از تمدن فراغت طولانی‌تر شدن اوقات فراغت از طریق کم کردن ساعت کار، استفاده حداکثر از تکنولوژی در امور مختلف می‌باشد. در چنین موقعیتی انسان قادر بود اوقات فراغت خود را در سایه پیشرفت‌های اجتماعی و اقتصادی به صورت دلپذیر سپری نماید. برخی از علما حتی بر این باتورند که در چنین عصری کسی که از اوقات فراغت خود استفاده نمی‌کند یا نمی‌تواند استفاده کند موجود عقب‌مانده‌ای بیش نیست. همچنین در مبحث آسیب‌شناسی، بدون در نظر گرفتن نحوه گذران «اوقات فراغت» شهروندان هر گونه بحث ناقص خواهد ماند و به نتیجه نخواهد رسید از طرف دیگر آنگاه بحث خلاقیت و ابتکار می‌شود (حتی بحث الهامات علمی که از مباحث جامعه‌شناسی علم است) نقش و تأثیر بسزایی در «اوقات فراغت» مورد تأکید قرار می‌گیرد.

همراه با کشورهای صنعتی، کشورهای در حال توسعه نیز متوجه اهمیت موضوع شده در تبعیت از سیاست‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جهان غرب، تدبیر و برنامه‌ریزی در این خصوص را آغاز کرده‌اند در بسیاری از کشورهای جهان، از جمله کشور ما در خصوص نحوه گذراندن اوقات فراغت اقبال مختلف جامعه از جمله کارمندان، کارگران، دانشجویان، دانش‌آموزان، زنان و ... تحقیقات فراوانی انجام شده است که آنها متعلق به سال‌های ۱۳۵۰ و قبل از پیروزی انقلاب است. البته لازم به یادآوری است که مساله اوقات فراغت نه تنها از بعد جامعه‌شناسی و اقتصادی قابل توجه و تعمق است بلکه از نظر روانشناسی و تعلیم و تربیت نیز حائز اهمیت است.

آنچه در این مقاله به آن پرداخته می‌شود مفهوم و تعاریف فراغت، اهمیت اوقات فراغت در زندگی جوانان، ضرورت و لزوم برنامه‌ریزی در این زمینه و نیازهای جوانان است که می‌تواند تا حدی بیانگر اهمیت این مقوله باشد.

#### ۵-۱-مفهوم فراغت

برای مفهوم فراغت در لغتنامه‌های مختلف فارسی معانی، بیکاری، استراحت، آسایش، آرامش، تفریح و رخصت داده شده، رهایی از اشتغال، فرصت و مجال به پایان بردن کاری و فراموش کردن بیان شده است.

مؤلف کتاب «فلسفه فراغت و تفریحات سالم» فراغت از زندگی انسان می‌داند که از کار کردن آزاد است و زمانی را به تفریحات سالم می‌گذراند.

نویسنده کتاب «سازمان تفریحات سالم در جامعه» فراغت را بخشی از زندگی بشر می‌داند که او با تفریحات سالم علاقه و نگرش خود سپری می‌نماید.

مؤلف کتاب «فرهنگ جامعه‌شناسی» فراغت را وقت آزاد می‌داند که پس از انجام وظایف و تکالیف لازم باقی می‌ماند.

اوژه پایه گذار «لاروس» منظور از فراغت را فعالیت‌هایی می‌داند که به هنگام آسودگی از کار عادی با رغبت انجام گیرد به عبارت دیگر زمانی که انسان از انجام هر عملی برای دریافت مزد یا الزام به انجام آن به دور باشد. در لغت نامه لیتره فراغت به فرصت و زمانی که پس از انجام دادن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند تعریف شده است.

دومازیدیه جامعه‌شناس فرانسوی و مؤلف کتاب «بسوی یک تمدن فراغت» آن را چنین تعریف می‌کند مجموع فعالیت‌هایی که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و هدفش استراحت، تفریح و توسعه دانش خود و با به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت‌هاست و بالاخره به موجب تعریفی که گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی فراغت داده است فراغت عبارت از مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد کاملاً با رضایت خاطر خود یا برپا استراحت و تفریح و یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و یا فراگیری غیرانتفاعی مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شخصی، خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد.

توجه به یک نکته مهم در مفاهیم مربوط به فراغت ضرورت دارد اینکه باید بین مفاهیم فراغت و «اوقات فراغت» تفاوت قائل شد که در آثار برخی از اندیشمندان و متفکران نیز به این موضوع اشاره و نقد است که مفهوم فراغت کلی‌تر از اوقات فراغت است که چه بسا در صورت رضایت خاطر فرد از اشتغالات مورد علاقه (هر چند شغل اصلی وی تلقی شود) در حین پرداختن به کار نیز به او دست می‌دهد و تنها به فعالیت تفریحی خارج از کار اطلاق نمی‌شود ولی اوقات فراغت زمان خارج از ساعات اشتغال اقتصادی را شامل می‌شود.

اوقات فراغت عبارت از مقدار زمان خارج از وظایف و تکالیف شغلی و خانوادگی است که در آن انسان با میل و رغبت و اختیار خود به آنچه موجبات انبساط خاطر و رضامندی او را فراهم می‌کند، می‌پردازد. بر این اساس است که اغلب متفکرین و علمای اجتماعی، حاصل پرداختن به این مدت از طول عمر انسان را شکوفایی استعدادها، خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها از یک طرف، رهایی انسان از تنگناهای عاطفی، روانی، تجلی و رشد شخصیت، تجدید قوا و انبساط خاطر از سوی دیگر می‌دانند. اوقات فراغت از دیدگاه‌های مختلف دارای تعاریف متفاوتی است اما اغلب در این مورد اتفاق نظر دارند که این اوقات عبارت است از ساعاتی که باید بدون اجبار صرف اموری شود که شخص به آن تمایل دارد و تا حد ممکن نباید با نفع اقتصادی همراه باشد یا منبع درآمدی برای شخص محسوب گردد. بلکه باید به کسب تنوع ایجاد سرگرمی و فراهم آوردن امکانات رشد فکر و جسمی در راستای تعالی و رسیدن به ارزش‌های معنوی منجر گردد (کاربخش راوری، ۱۳۸۲).

«ژوفر دومازیه» جامعه‌شناس فرانسوی در کتاب به سوی یک تمدن فراغت و اوقات فراغت را چنین تعریف می‌کند: «مجموعه فعالیت‌هایی که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آنها می‌پردازد و غرضش استراحت تفریح یا توسعه دانش خود یا به کمال رساندن شخصیت خویش با به ظهور آمدن استعدادها خلاقیت‌ها و بالاخره بسط مشارکت آزادانه اجتماعی است.»

گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی فراغت نیز «اوقات فراغت را مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد با رضایت خاطر یا برای استراحت و یا برای تفریح و یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد تعریف می‌کند» (کاربخش راوری، ۱۳۸۲).

دکتر غلامعلی افروز در کتاب «روانشناسی و تربیت کودکان و نوجوانان» در تعریف اوقات فراغت می‌گوید: «منظور از اوقات فراغت فرصت‌هایی است که انسان مسئولیت‌پذیر هیچگونه تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نبوده زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد. به دیگر سخن زمان فراغت زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و تکلیف موظف روزانه باقی مانده انسان فرصت می‌یابد که با رغبت علاقه و انگیزه شخصی فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب کند.»

همچنین اوقات فراغت یعنی «آزاد شدن و فراغت از یک دوره مصرف انرژی و تمرکز خاص بر یک حالت دیگر که ممکن است استراحت تجدید قوا تنوع و تغییر فرصت ارزشیابی از خود و آماده شدن برای دوره بعدی کار و زندگی باشد.» از دیدگاه جامعه‌شناسی نیز اوقات فراغت را چنین تعریف کرده‌اند: اوقات فراغت زمان آزادی است که فرد با توجه به شرایط و موقعیت اقتصادی و اجتماعی فرهنگی و ... به دنبال خواست‌های دلخواه و علایق و افکار شخصی خویش می‌رود و عمل

غیرموظف و مشخص خود را انجام می‌دهد در اینجا زمان آزاد و عشق و علاقه دانش‌آموز با توجه به «پایگاه اجتماعی» او مطرح است (کاربخش راوری، ۱۳۸۲).

نکته‌ای که لازم است در اینجا به آن اشاره شود این است که اوقات فراغت با اوقات بیکاری تفاوت دارد. بیکاری ایامی است که شخص کار و شغل خود را به طور موقت یا دائم از دست می‌دهد در حالی که اوقات فراغت زمانی است که فرد شاغل بخشی از وقت خود را فارغ از کار و شغل اصلی به طور دلخواه می‌گذارند و آگاهی از این تفاوت ما را در برنامه‌ریزی مناسب و مطلوب برای گذران اوقات فراغت یاری می‌کند (کاربخش راوری، ۱۳۸۲).

## ۵-۲-انواع و اقسام اوقات فراغت

صاحب‌نظران در خصوص انواع فراغت تقسیم‌بندی‌های گوناگونی ارائه داده‌اند. در این رابطه چهار نوع مختلف از نوع گذران اوقات فراغت بیان شده است (حاتمی، ۱۳۷۲-۹-۲۸).

### ۱. نظاره و تماشا

از ابتدایی‌ترین صور صرف زمان فراغت بوده است از سالیان متمادی مراسم عروسی، برنامه عزا و تعزیه و ... از اشکال گوناگون نظاره و تماشا به شمار رفته است، در عصر جدید تلویزیون به عنوان یکی از وسایل نظارت و تماشا از رایج‌ترین وسایل گذران اوقات فراغت شده است به طوری که بیشترین اوقات فراغت قشرها و گروه‌های مختلف جوامع چه در جهان صنعتی و چه در جهان سوم به تماشای تلویزیون می‌گذرد.

### ۲. ورزش و بازی

هر گروه از افراد جامعه در سنین و قشرهای مختلف به انواعی از بازی‌ها و ورزش‌ها گرایش دارند رواج ورزش در میان نسل جوان نه تنها در رشد جمعی و بهبود کیفیت، بهداشت آنها مؤثر است بلکه می‌تواند در صورت برنامه‌ریزی صحیح از انحراف و کج‌روی نیز جلوگیری کند.

### ۳. روابط امور فرهنگی و اجتماعی در جوامع قدیم

روابط امور فرهنگی و اجتماعی در جوامع قدیم اهمیت زیادی داشته است و بیشترین وقت زمان فراغت را به خود اختصاص داده است و امروزه به دلایل مختلف از شدت آن کاسته شده است به طور کلی صرف اوقات فراغت با اعضای خانواده و دوستان بیش از انواع دیگر وقت گذرانی مطلوب خاطر عامه مردم است مهمانی رفتن و مهمان پذیرفتن از پایدارترین سنت‌های ایرانیان است.

### ۴. مطالعه و اشکال مختلف مطالعه

از قبیل مطالعه جراید، مجلات، کتب مختلف کاربرد قابل توجهی در گذران اوقات فراغت افراد جوان مختلف داشته و دارد. سازمان‌های مربوط به گذران اوقات فراغت را می‌توان به دسته تقسیم نمود:

الف) اماکن مردمی و سنتی از قبیل مساجد و تکایا، میادین، معابر و حسینیه‌ها؛

ب) سازمان‌های عمومی و دولتی نظیر کتابخانه، سالن و میادین ورزشی، کانون‌های فرهنگی؛

ج) سازمان‌های تجارתי از قبیل سینما، تئاتر، باشگاه، رستوران (حاتمی، ۱۳۷۲: ۷-۱۲).

در اواخر قرن نوزده و اوایل قرن بیستم نوعی نهضت‌های اجتماعی با همت و کوشش اتحادیه‌های کارگری تحت عنوان نهضت تفریحات سالم با هدف کاهش ساعات کار و فراهم نمودن امکانات تفریحی و تربیتی برای برخورداران از یک زندگی ثمربخش و مفید شکل گرفت.

نخستین رساله با عنوان حق تنبل بودن توسط لامارک سوسیالیست در اروپا نوشته شد و بعد از آن کتاب نظریه طبقه فارغ از کار توسط تورشتاین ویلن در آمریکا نوشته شد که جامعه‌شناسی زمان فراغت را بنا نهاد. جامعه‌شناسی فراغت در آمریکا پدیدار شده و مراحل رشد خود را در آن جا گذراند.

کتاب رایزمن به نام توده تنها، بشارت‌دهنده اصلی در گذران اوقات فراغت بود، رایزمن اولین بار این تز را مطرح کرد که تنها زمان فراغت است که به انسان این فرصت را می‌دهد تا به صورتی آزادانه با جامعه مصرفی خود سازگار شود. در مجموع می‌توان دیدگاه‌های مطروحه در مورد اوقات فراغت را در دو دسته نظریه متمایز از هم در نظر گرفت، دسته‌ای که صرفاً اوقات فراغت را از دیدگاه نظری بررسی نموده و بیشتر برابند روانی و معنوی آن را در نظر می‌گیرد و دسته به جنبه‌های کارکردگرای می‌پردازد.

در جمع‌بندی تعاریف و مفاهیم مربوط به فراغت از دیدگاه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی، تربیتی، اقتصادی نظایر آن وجوه مشترک زیر را می‌توان ترسیم کرد:

- وقت فراغت جدای از کار و اشتغال بوده و به زمان خاص از زندگی شبانه‌روزی انسان اطلاق می‌شود؛
- با توسعه صنعت و تکنولوژی به تدریج به اوقات فراغت افزوده شده و از لحاظ اقتصادی وسیله‌ای برای بالا بردن بازدهی کار اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛
- در زمان فراغت افراد باید بتوانند به اختیار خود نحوه گذران آن را انتخاب کنند؛
- در زمان فراغت افراد جامعه می‌بایست به دور از هر گونه تعهدات شغلی، اجتماعی و خانوادگی باشند؛
- حاصل پرداختن به اوقات فراغت می‌بایست رضایت‌خاطر، آرامش خیال و رشد و شکوفایی شخصیت و نظایر آن باشد.

### ۵-۳- اهمیت و ضرورت توجه به اوقات فراغت

تا یکی دو قرن اخیر فراغت، تفریح و نظایر آن غالباً اختصاص به اقلیتی داشت که با در اختیار داشتن ابزار و وسایل تولید اکثریتی از انسان‌ها را به کاری طاقت‌فرسا و طولانی وادار می‌ساختند جنبش‌های رهایی‌بخش از یک سو و انقلاب صنعتی و حاکمیت تکنولوژی از سوی دیگر و همچنین ضرورت‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی موجب شد که به تدریج از ساعات کار کاسته و به اوقات بیکاری اضافه گردد. متفکرین اجتماعی و کارگزاران حکومتی در دنیای پرهیاهوی قرن بیستم به این حقیقت پی بردند که در صورت عدم تدبیر اصولی نسبت به اوقات بیکاری و فراغت به ویژه در رابطه با نسل جوان چه خطرات عظیمی جامعه را تهدید می‌کند و علمای تعلیم و تربیت هشدار دادند که در صورت عدم توجه به چگونگی گذران اوقات فراغت اختلالات و آسیب‌های غیرقابل جبرانی در رفتار و کردار و در نتیجه شخصیت افراد پدیدار شده و چه بسا موجب ترویج کج‌روی‌ها و انحرافات اجتماعی می‌شود.

به عقیده بسیاری از متفکرین و علمای اجتماعی و تربیتی امروز تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت وسیله مؤثری برای پرورش قوای فکری و جسمی و اخلاقی افراد بوده و در نتیجه عواملی برای جلوگیری از کج‌روی‌های اجتماعی محسوب می‌شود به شرط اینکه مورد عنایت و توجه کافی از سوی خانواده از یک طرف و دولت‌ها از طرف دیگر باشد در غیر این صورت اوقات فراغت ما سوءاستفاده از آن و سوءتعبیر آگاهانه و یا ناآگاهانه با خانواده و کارگزاران جامعه می‌تواند به آسیب اجتماعی بدل شود یکی از مشکلات جامعه امروزی فراهم آوردن وسایلی است که نیاز به فعالیت‌های تفریحی و سالم و کافی را اکتفا کند با اینکه فقدان وسایل تفریحی به هیچ وجه علت منحصر به فرد کج‌روی نیست ولی غالباً یکی از موجبات آن محسوب می‌شود بسیاری از دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت نه تنها تاثیر چگونگی گذران اوقات فراغت را در اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان مهم می‌دانند بلکه اثر آن را در اجتماعی شدن تدریجی فرایند معمولی تلقی می‌کنند که توسط مدارس و مؤسسات فرهنگی انجام می‌گیرد و هدف از آن افزایش صلاحیت‌ها و ابتکارات و شایستگی‌های فرد است ولی اجتماعی شدن مجدد فعالیت است برای جبران «اجتماعی شدن ناقص» که توسط مراکز تادیبی - تربیتی نظیر کانون‌های اصلاح و تربیت، زندان‌ها یا مراکز روان درمانی انجام می‌گیرد (یونسی، ۱۳۵۰).

رایزمن در صنعتی شدن جامعه نوعی تباهی انسان‌ها را می‌دهد و تنها راه رهایی از این منجلاب را «فراغت» می‌داند. تحقیقات روانشناسان و جامعه‌شناسان حاکی از آن است که حسن گذران اوقات فراغت تضمین‌کننده سلامت و بهداشت روان انسان است. خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها بین نوجوانان و جوانان در دوران فراغت شکل می‌گیرد زیرا ذهن انسان در اوقات فراغت فعالیتی موظف ندارد و با نشاط خاطر و فارغ البال می‌اندیشد. برخی معتقدند که اصولاً بسیاری از رفتارهای نامطلوب روانی نظیر پرخاشگری، کم‌رویی را می‌توان در دوران فراغت از بین برد. پس به طور کلی می‌توان سه نتیجه را در پی فراغت و توجه به چگونگی گذران آن به دست آورد:

۱. رفع خستگی از کار روزانه و وظایف شغلی و تکالیف خانوادگی که در مجموع استراحت و تجدید قوا محسوب می‌شود؛
۲. گشوده شدن دنیای جدید در برابر انسان در اثر رهایی از یکنواختی اجتماعی و ارضاء کنجکاوی و تحمیل معلومات؛
۳. امکان رشد شکوفایی شخصیت، خلاقیت و ابتکارات فرد (کینگ، ۱۳۷۹).

## ۶- دیدگاه‌ها در زمینه اوقات فراغت

### الف- اوقات فراغت از دیدگاه دانشمندان

ارسطو در این باره گفته است: فراغت فعالیتی است به خاطر خودش تاگور شاعر و فیلسوف معروف هندی گفته است: تمدن‌های انسانی سرمایه‌های جاودانی است که از کاشت، داشت و برداشت صحیح اوقات فراغت به دست آمده است. اگوست کنت: جامعه‌شناس فرانسوی لحظات فراغت را لحظات امکان توسعه و پیشرفت انسان می‌داند. برتراند راسل می‌گوید: فنون جدید امکان این را به دست داده که اوقات فراغت تا حدودی از محدوده امتیازات طبقات ممتاز خارج شود و بین تمام افراد سرشکن گردد. مارکس: اوقات فراغت را فضای رشد و پیشرفت انسان تعریف نمود. پروزون: فراغت را معادل زمان آزاد دانسته است. انگلس: پیشنهاد می‌کند از ساعت کار کاسته شود تا اینکه به حد کافی زمان آزادی برای شرکت در امور عمومی و اجتماعی باقی بماند. مارگریت مید بیان می‌کند: مفهوم فراغت که زمان رهایی از کار و تولید است به تدریج به زمان مصرف تبدیل می‌شود. جرج لوندبرگ، در کتاب خود بنام «بیکاری» چنین می‌نگارد. ایام بیکاری عبارت از ایامی است که طی آن ما از روشن‌ترین و رسمی‌ترین وظایف خود که برای انجام آن مزد می‌گیریم و یا اینکه ملزم به انجام آن هستیم آزاد می‌باشیم (بهنام، ۱۳۷۲). کیمبال یانگ، جامعه‌شناس معروف در ابره اوقات فراغت اظهار می‌دارد: ما باید این نکته را درک کنیم که ایام بیکاری یعنی ایامی که باید به خوشی و تفریح بگذرد تنها زمانی است که شایسته زندگی کردن می‌سازد و ایام دیگر را ما تنها از آن لحاظ تحمل می‌کنیم که در غنی ساختن و با ارزش کردن ایام بیکاری و فراغت ما اثر دارند. اندرسون: فراغت را زمان فروخته نشده‌ای می‌داند که متعلق به فرد است زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند. پی‌یر<sup>۱</sup>: پس از مطالعه و تحقیق اظهار می‌دارد که موجودیت اصالت فرهنگ بر مبنای فرصت‌ها و اوقات فراغت افرادی که در آن اجتماع زندگی می‌کنند پی‌ریزی شده است. زرژفریدمن: «فراغت را به عنوان پاداشی در مقابل از خود بیگانگی ناشی از کار تلقی کرده و آن را لازم می‌داند».

<sup>1</sup> Pierre



ویلیام کوراجوس<sup>۱</sup> رئیس سازمان مطالعات جوانان عنوان می‌کند: «امروزه این مسأله امر مسلمی است که ورزش به عنوان یکی از وسایل پرکننده اوقات فراغت محیط فکری جوان را طوری می‌سازد که کمتر به سوی فساد رود و گاهی فرصت وارد شدن در منجلاب فساد را به طور قطعی از او می‌گیرد».

جرالد بی فیز، در کتاب «سازمان تفریحات سالم در جامعه» اظهار می‌دارد:

فراغت یک دوره و یا قسمتی از زندگی بشر است و تفریحات سالم در این زمان بیان علاقه و نگرش فرهنگی اوست. فراغت برای همه افراد جامعه وجود دارد لیکن آنچه مهم و اثرگذار است شیوه‌های استفاده از آن می‌باشد. در تمدنی که بنام تمدن اوقات فراغت نامگذاری شده است انسان از بند کار جهت تولید مواد مورد نیاز برای ادامه حیات رها خواهد شد و اوقات فراغت خود را در سایه پیشرفت‌های اجتماعی و اقتصادی به صورتی متفاوت تر و دلپذیرتر درآورد.

### ب) بررسی آراء و اندیشه‌های صاحب‌نظران با تأکید بر جامعه‌شناسی

در عصر ما اندیشه درباره اوقات فراغت کم و بیش با پیدایش جامعه‌شناسی فراغت، یعنی دانشی که در نظر دارد این مسائل را به وسیله روش‌های علمی مورد بررسی قرار دهد و تفکری سازمان یافته ایجاد کند مرتبط است.

جامعه‌شناسان برای فراغت به معنی امروزی دو شرط قائلند. اول آنکه فعالیتی باشد فارغ از اجبارهای اجتماعی مذهبی و عمومی که در آن نوعی گزینش یا انتخاب آراء مطرح است. دوم اینکه کاری که از آن فرد معیشت خود را تامین می‌کند از سایر فعالیت‌ها باید جدا باشد.

نظر جامعه‌شناسان امروزی این است که فراغت واقعیتی است کاملاً تازه که در بافت صنعتی پدید آمده است و آن را می‌توان با بیکارگی قرون قبل مقایسه کرد. تصور می‌شد که جامعه‌شناسی فراغت به عنوان امری ضروری مطرح است زیرا دانشی است که می‌خواهد مسائل واقعی تحولات حوزه کار و شیوه زندگی را مطالعه کند.

«جامعه‌شناسی» در آمریکا پدیدار شد و مراحل رشد خود را در آنجا گذراند. در ربع دوم قرن بیستم بود که روش‌های تجربی مطالعه افکار عمومی در آمریکا به کار گرفته شد. در سال ۱۹۲۵ «لیند» کوشش کرد که فرهنگ امریکایی را با روش‌های قوم‌شناسی مطالعه کند. او شهر درجه دومی را برای این کار انتخاب کرد و بعد در سال ۱۹۳۵ که همین بررسی را تکرار کرد متوجه شد که در ظرف این ده سال با وجود رشد فراغت‌های تازه، تغییر چندانی در زندگی امریکایی پدید نیامده است. در سال ۱۹۳۵ قانون کار، ساعات کار هفتگی را به ۴۰ ساعت تقلیل داد ولی غالب کارگران می‌بایست دو برابر کار کنند. این وضع تا بعد از جنگ جهانی دوم ادامه یافت. بعد از جنگ جهانی دوم درهای رفاه به سوی امریکایی‌ها گشوده شد. سطح زندگی بالا رفت. تلویزیون به خانه‌ها رسوخ کرد و شهرک‌های اقماری پدید آمد.

جامعه‌شناسی فراغت در این دوره، رشد شایانی پیدا کرد. «رایزمن» بنام «توده تنها» بشارت‌دهنده اساسی در گذران اوقات فراغت بود رایزمن بریا اولین بار این تز را مطرح کرد که تنها زمان فراغت است که به انسان این فرصت را می‌دهد تا به صورتی آزادانه با جامعه مصرفی خود را سازگار سازد.

به دنبال این نظر بود که «مارگریت مید» و «لون اشتاین» مفهوم «اخلاق تفریح» را به وجود آوردند. مفهوم «فراغت توده وار» در سال ۱۹۸۵ توسط جامعه‌شناسان امریکایی عنوان شد؛ و این مارگریت مید بود که مشخصات «فراغت جدید» را بهتر از همه بیان کرد. او نوشت: زمان آزاد شده از امر تولید به تدریج به «زمان مصرف» مبدل شد. ولی هنوز فراغت در جامعه امریکایی تحت سلطه کار بود از این جهت آن را «زمان تجدید قوا» می‌گفتند. ولی تعریفی که «لون اشتاین» از فراغت به عنوان «اخلاق تفریح» بعد از جنگ جهانی دوم به دست داده است. نشان‌دهنده تحولی بود که در مفهوم فراغت جدید به تدریج پدید آمده بود. او گفت: تحولات فرهنگ امریکایی آنچه را که ما آن را «اخلاق تفریح و لذت» می‌نامیم پدید آورده است.

<sup>1</sup> W.KORAJOUS

رایزن نیز همانند «ولن» گذشته‌گرا بود و بر عصر طلایی گذشته تاسف می‌خورد و بلن فراغت را در رابطه با طبقات و کار تعریف کرده بود. وی کسی بود که روی کاهش ارزش کار تکیه می‌کرد و این چیزی بود که بعد از او دنبال شد. رایزن تصور می‌کرد که در تمدن فراغت تازه، نظام طبقاتی از بین خواهد رفت و این تزی بود که «شلسکی و دومادزیه» در اروپا تعقیب کردند.

معهد خود رایزن چند سال بعد در این مورد تجدیدنظر کرد. وی در صنعتی شدن جامعه نوعی تباهی انسان‌ها را می‌دید و تنها راه رهایی از این منجلاب را فراغت می‌دانست. او مسائل فراغت را بر مبنای رابطه فرد و اجتماعی بررسی کرد. به نظر او فراغت در جامعه معاصر مصرفی در ایجاد سلطه جامعه بر فرد یعنی مفهوم «دگر راهبرد» که مشخصه انسان زمان است، نقش تعیین‌کننده دارد (اسدی، ۱۳۵۲).

رایزن مرحله رشد تاریخ انسان را به سه دوره تقسیم کرد:

- دوران اول: دورانی است که در خلال آن سنت‌ها حاکم بر رفتار و رباط انسانی به حساب می‌آیند و او این دوران را موجد پیدایی انسان می‌داند که در اصطلاح خود آن را «انسان سنت راهبر» می‌خواند. در این دوران، سنت‌ها به عنوان شیوه‌های آموزده و تقدس یافته، موجبات تسلسل بین نسل‌های تاریخی را فراهم می‌سازد.

- دوران دوم: از دیدگاه رایزن دورانی است که در آن با کاهش اهمیت سنت‌ها در هستی اجتماعی مواجه می‌شویم این کاهش موجب می‌شود که همگنی در رفتار و عمل انسانی کاهش یابد. چه همه از الگوهایی یکسان در حیات اجتماعی تبعیت نمی‌کنند. در این شرایط به زعم او تاریخ شاهد پیدایی و بعد تکثیر انسان‌هایی خاص است که وی «درون راهبرد» می‌خواند و دورانی است مساعد برای تبلور فردگرایی.

- دوران سوم: را رایزن دوران پیدایی «انسان دگر راهبر» می‌داند که دوران ظهور وسایل ارتباط جمعی است و پدیده‌هایی چون هدایت از راه دور، بت‌واره پرستی، شی سروری و همراه با آنان از خود بیگانگی. در این دوران عده‌ای با استفاده از قدرت جادویی این ابزار موفق می‌شوند توده‌ها را تحت تأثیر قرار دهند. از تنوع حیات انسانی بکاهند و الگوهای خاص فکری و مصرفی پدید آورند.

رایزن، دوران سوم را دورانی می‌داند که در جریان آن، انبوه‌های تنها در درون شهرهای بزرگ پدید می‌آیند. او در اثرش «انبوه تنها» انسان‌هایی را مجسم می‌کند که در دریایی از انسان‌ها غوطه می‌خورند اما علیرغم این همه تراکم، انسان تنها است و هیچگاه در تاریخ چنین تنها نبوده است. به زعم رایزن در این دوران دیگرانی چند (چون صاحبان وسایل ارتباط جمعی) الگوهای حیات اجتماعی را می‌سازند (ساروخانی، ۱۳۷۱).

رایزن در مورد فراغت موجبات بحث و انتقاد و جامعه‌شناسان را برانگیخت و حتی خودش هم از نظریه‌های خود انتقاد کرد ولی ده سال بعد در کتابش به نام «فراوانی برای چه؟» بازتزیهای کتاب «توده تنها» را از سر گرفت. او گفت: جامعه امروز امریکایی دیگر جامعه مصرفی نیست بلکه جامعه اسراف است و این جهت فراغت نقش بسیار مهمی دارد. رایزن در کتاب اول خود تفاوت طبقاتی را در مورد فراغت انکار می‌کرد و معتقد بود که این سلسله مراتب طبقاتی که در امر تولید وجود دارد در فراغت به تدریج از بین خواهد رفت ولی در کتاب تازه‌اش «فراوانی برای چه؟» مفهوم طبقات را وارد کرد و نشان داد که موقعیت شغلی و اجتماعی تا چه حد در برخورد با فراغت مؤثر است او فراغت را به عنوان ارزش تمدن، به عنوان وسیله رهایی، رشد و شکوفایی شخصیت و خلاقیت در چارچوب جامعه تحت سلطه مصرف توده‌وار تلقی می‌کرد.

در دهه ۱۹۶۰ تحقیقات متعددی در زمینه فراغت انتشار یافت که این حوزه را غنی‌تر ساخت ولی در عین حال انتقادی هم علیه خود و مفهوم فراغت تلقی می‌شد. مارگریت مید در این دوره با انتشار کتاب «فراغت توده‌وار» تصویری تیره از معنی فراغت در جامعه آمریکایی بعد از جنگ جهانی دوم داد. او فراغت جدید را چیز جز سعی در چاشنی زدن به زندگی نمی‌بیند در این دوره «اریک فروم» هم از فراغت انتقاد کرد.

«گرازی» هم به نوبه خود کوشش کرد مفهوم بسیار خوش‌بینانه فراغت را در هم شکنند. گرازی فراغت را در طبقات اشرافی جستجو می‌کند و نشان می‌دهد که تفریح و سرگرمی‌های گوناگون ویژه طبقات مرفه و اشراف بوده و طبقه پایین و زحمتکش

برای تأمین حداقل معیشت خود چاره‌ای جز کار و تلاش شبانه‌روزی نداشتند؛ و نیز «برتراند راسل» اساساً این فکر که فقرا هم از فراغت بهره‌ای داشته باشند همیشه مایه ناراحتی اغنیا بوده است.

«رایت میلز» هم در فراغت نوعی از خود بیگانگی مشاهده نمود. تنها «اندرسون و کاپلان» بودند که تا حدی نسبت به فراغت، نظری خوش‌بینانه داشتند این دو نویسنده را با توجه به تزهایی که در مورد فراغت طرح کردند شاید بتواند ذهنی‌گرا معرفی کرد.

اندرسون فراغت را زمانی فروخته نشده‌ای می‌داند که متعلق به فرد است، زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند. او می‌گفت: که در جامعه غربی کمتر نیازهای انسان را پاسخ می‌دهد و بیشتر تابع شغلی است. اندرسون در فراغت نوعی فعالیت خود انگیخته و آزادی‌گزینی مشاهده می‌کند.

«ماکس پلان» در کتاب (فراغت در امریکا) در مفهوم فراغت بر حسب زمینه‌های ذهنی گرایانه خود تجدیدنظر می‌کند و در فراغت ابعاد متعددی می‌بیند. برای او فراغت (آنتی تز) کار است. خاطره‌ای است دلپذیر، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی است، نوعی ادراک روانی آزادی است. نوعی فعالیت فرهنگی است و بالاخره سرشتی از نوع بازی دارد. کاپلان فراغت را از جهت محتوای آن یعنی نوع فعالیت‌های آن تحلیل نکرده، بلکه از نظر رابطه‌ای که انسان با این فعالیت‌ها برقرار می‌کند مطالعه کرده است این تحلیل به طور کلی فراغت را از مفهوم فعالیت مجزا کرد و جهت تازه‌ای به جامعه‌شناسی فراغت دارد که بیش از پیش برای رضای ذهنی توجه پیدا کرد. کاپلان فکر می‌کرد که فراغت باید از دو زاویه مورد بررسی قرار گیرد: فردی و اجتماعی؛ یعنی رضایت درونی و دیگری ارزشی که جامعه بر آن قائل است (اسدی، ۱۳۵۲).

«هاویگورست» به نوبه خود سعی کرد فراغت را در رابطه با شخصیت مورد بررسی قرار دهد. او فراغت را در رابطه با مراحل مختلف زندگی فرد تحلیل کرد و فعالیت‌های فراغتی را در سنین مختلف با یکدیگر مقایسه کرد.

به طور کلی درباره پیدایش فراغت و همچنین گرایش انسان به آن سه نظریه عنوان شده است:

\*اولین نظریه: حاکی از این است که مبنای تفریح «مذهب» است. چنانچه در جوامع اولیه عملاً رسوم مذهبی از بازی و تفریح جدا نبوده است و رقص و آواز و نمایش رابطه تنگاتنگ با سنن مذهبی داشته است.

«فلوئیدهاوس» در کتاب «سلسله نظریه‌های اجتماعی» ریشه تفریح در زمان قدیم را «مذهب» بیان می‌کند و اضافه می‌کند که با استیلای مسیحیت بر جهان، پرداختن به تفریح نوعی معصیت تلقی می‌شده است (زاهدی، ۱۳۸۳).

از طرفداران دیگر این نظریه می‌توان «دورکیم» و «جین هاریس» را نام برد. «ارنست گروس» آلمانی و «ژیلبرت موری» انگلیسی هم ارتباط بین مذهب و تفریح را مطرح ساخته‌اند در مجموع این نظریه حاکی از این است که تفریح به صورت مختلف از مذهب سرچشمه گرفته و نوعی رفتار اجتماعی است که در ایجاد وحدت میان اعضای یک گروه یا قبیله نقش بزرگی را ایفاء می‌کند.

\*دومین نظریه: راجع به فراغت فرضیه غریزی «بازی و تفریح» است از طرفداران این نظریه می‌توان «جیمس بالدوین»، «ویلیام مک دوگال» و «کارل گروس» را نام برد.

کارل گروس در کتاب «بازی و مرد» معتقد است که بازی انسان مانند بازی حیوانات از یک نیاز فطری سرچشمه می‌گیرد و وظیفه اصلی بازی در سنین کودکی آماده‌سازی طفل برای بزرگسالی است.

ویلیام مک دوگل می‌گوید: که میل به بازی تا حدودی از غریزه جنگجویی سرچشمه می‌گیرد و بالاخره گروس معتقد است که کشش انسان برای بازی و تفریح بیشتر ناشی از طرز زندگی اوست که مبنای غریزی دارد. به نظر او یکنواختی زندگی و نبودن نشاط در دنیای کنونی باعث اختناق می‌شود که نتیجه آن ایجاد کشش و عشق به تفریح است.

\*سومین نظریه: فرضیه مبنی بر «استراحت و کسب لذت» است. «اسپنسر» در این خصوص علت گرایش انسان به تفریح را رها شدن وی از نیروهای اضافی می‌داند و «مورتین لاروس» روانشناس آلمانی، عامل تفریح را نیاز بشر به استراحت و جبران خستگی بیان می‌کند «توماس» میل رهایی از یکنواختی و به دست آوردن تجربیات را عامل پیدایش تفریح و بازی می‌شمارد.

«پاتریک» روانشناس امریکایی، پیدایش تفریح و فراغت را رهایی انسان از فعالیت مداوم و تلاش خسته‌کننده که نتیجه آن خستگی جسمی و روحی شدید افراد جامعه است می‌داند.

«گیمبال یانگ» در کتاب جامعه‌شناسی خود، خاطر نشان می‌سازد که این سرگرمی‌ها به اعضای جامعه اجازه می‌دهد تا برای مدت زمانی از قیودات و تعهدات اجتماعی خود رها شوند. «سامنر» و «کلر» نیز بازی را ناشی از طلب لذت و خوشنودی افراد می‌دانند (زاهدی، ۱۳۸۰).

پیروان «فریود» نیز تا حدودی این نظریه را قبول کرده و می‌گویند که در تفریحات و سرگرمی‌ها، عامل «وانمود نمودن» نقش بزرگی ایفا می‌کند و بالاخره طرفداران «آلفرد آدلر» نیز بازی را وسیله‌ای جهت جبران نواقص جسمی و روحی تلقی می‌کنند افرادی مثل «روس» در مورد پیدایش تفریح و بازی نظر بینابین دارند؛ یعنی ضمن قبول نظریه مربوط به غریزی بودن تفریح، فرضیه استراحت و رهایی از مسئولیت‌ها و کسب لذت را نیز قبول دارند (ولو اینکه کشش انسان به استراحت خود می‌تواند درونی و غیرارادی باشد). به طوری که در کتاب خود به نام «آداب و رسوم» هدف جشن‌ها و مراسم اقوام بدوی را در جهت رهایی یافتن از سنن و رسوم متداول و رسیدن به استراحت می‌داند.

### ج) اوقات فراغت از دیدگاه اسلام و علمای اسلام

«فاذا فرغت فانصب و الی ربک فارغب»

پس هیچگاه فارغ و بیکار ننشین و وقت خود را ضایع مساز، وقت غنیمت است. تا وقت و فرصت باقی است آن را تلف ننموده و همین که از کار فارغ شدی به کار دیگری مشغول شو و در کارها «میل و رغبت» دار و توکل تو به خداوند تعالی باشد (قرآن، انشراح).

پیامبر اکرم (ص) با تأکید بر یادگیری ورزش‌ها و بازی‌ها راهنمایی‌های گرانبهایی فرموده‌اند:

«لهواً و لعبوا فانی اکره یری فی دینکم غلظه»

«تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونت باشد.»

ایشان می‌فرماید: «بهترین سرگرمی مومن شنا و تیراندازی است و تأکید می‌کنند که به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید و هشدار داده‌اند که قدر نعمت‌های صحت و فراغت را بدانند و در آنها کفران روا ندارند تا مغبون نگردند.»

در حدیثی در غرالحکم از پیامبر (ص) روایت شده که در آن نعمت جوانی مورد پرسش قرار می‌گیرد:

پس ای جوان عزیز، قدر جوانی را بدان چنانکه در عافیت و سلامتی بدن خود و حفظ آن ساعی هستی و غفلت نمی‌کنی، همچنین باید در صحت روان خود نیز، سخت کوشا باشی و چنانچه بیمار شوی بدان که پس از سن جوانی درمان آنها در نهایت سختی است.

همچنین رسول اکرم (ص) توصیه می‌فرمایند:

جوانی را بیش از پیری دوست بدارید و از تندرستی بیش از بیماری بهره بگیرید و در توانگری از درویشی یاد کنید و تا زنده‌اید ارزش زندگانی را بدانید.

از طرفی آن حضرت عنایت داشتند که برخی کارهای فراغتی از جمله در زمینه‌های منکرات و مسکرات و نگرش نادرست به اوقات فراغت که هرزگی و ابتذال را به دنبال داشته باشد نه تنها موجب اسراف و تبذیر در نعمت‌ها و کفران آن می‌گردد و با پیدایش این گونه فراغت‌ها، شیطان در وجود شخص رخنه کرده و به جای کمک به شکوفایی استعداد‌های شخصی و اجتماعی منجر به آسیب‌های فردی و گروهی می‌شود.

حضرت علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرمایند:

«ای اباذر مردم در مورد و دو نعمت مغبون هستند و از آن قدردانی نمی‌کنند آن دو نعمت تندرستی و فراغت است.»

امام باقر (ع) فرمود: ایاک و اکسل و الفجر فانهما مفتاح کل شر

«از تنبلی و کم حوصلگی دوری کن زیرا این دو حالت سرآغاز هر بدی است.»

حضرت امام رضا (ع) فرمود: کوشش کنید اوقات خود را به چهار قسمت تقسیم کنید:

۱. ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا؛
۲. ساعتی برای تأمین معاش؛
۳. ساعتی برای مصاحبت با برادران مورد اعتماد که شما با عیوبتان واقف و نسبت به شما خلوص و صفا دارند؛
۴. ساعتی را به تفریحات و لذائذ اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح نیروی انجام وظایف ساعات دیگر را تأمین نمایید.

در کتاب (جوان از نظر عقل و احساسات) استاد محمدتقی فلسفی آمده است:

تفریح به معنی لاابالگیری و بی‌بندوباری نیست تفریح به معنی بیکاری و اتلاف وقت نیست تفریح به معنی آلوده شدن به پلیدهای گناه و سیئات اخلاقی نیست و خلاصه تفریح به معنی ایجاد بدبختی و سیه روزی نیست. بلکه تفریح از فعالیت‌های مطبوع و لذت‌بخشی است که در خارج از برنامه کار روزانه در ساعات فراغت انجام می‌شود که باعث انبساط روح و مسرت خاطر می‌گردد و روی جسم و جان اثر مفید می‌گذارد.

علی (ع) فرمود: السرور بسط النفس و شرط النشاط

«فرح و شادمانی باعث بهجت و انبساط روح و مایه تهییج و وجد و نشاط است» (مجلسی، بحارالانوار).

به وسیله تفریح نیاز جسم و جان برآورده می‌شود؛ و لذتش مایه خشنودی و آرامش خاطر می‌گردد و تفریح آدمی را بانشاط، برای کار و کوشش محیا کرده و در راه فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی با نیروی بیشتر آماده می‌سازد.

حضرت رضا (ع) فرمود: اوقات السرور خلسه

«مواقع تفریح و شادمانی فرصت است.»

انسان‌های عاقل فرصت‌ها را مغتنم می‌شمارند و از آنها به نفع خوشبختی و سعادت استفاده می‌کنند؛ بنابراین در آیین اسلام دست یافتن به لذائذ مشروع در ردیف امور مربوط به معاش و معاد قرار گرفته و خاطرنشان شده است که مسلمانان شایسته است بخشی از وقت خود را به جلب لذائذ مباح اختصاص دهند و موجبات بهجت و انبساط خاطر خویش را فراهم ساخته و برای انجام وظایف دینی آماده شوند.

از نظر اسلام، نه تنها پرداختن به تفریحات سالم و سازنده در اوقات فراغت منع نشده است بلکه در بسیاری موارد این مسأله مورد تأکید ائمه معصومین (ع) بوده است.

چنانکه حضرت علی (ع) می‌فرماید: «برای مؤمن سه ساعت است ساعتی که در آن با پروردگارش راز و نیاز می‌کند، ساعتی که به امرار معاش می‌پردازد و ساعتی که با لذت و خوشی بین آنچه نیکو حلال است می‌گذرد و برای خردمند روا نیست که سفر کند مگر در سه امر: اصلاح معاش، گام نهادن در امر معاد (حج، جهاد، دفاع) و یا لذت و خوشگذرانی در آنچه حرام و ناروا نیست.»

خداوند متعال در آیه ۵۶ سوره مبارکه عنکبوت می‌فرماید: «ای اهل ایمان، زمین من وسیع است هر جا که به شما بد گذشت به جای دیگر نقل مکان کنید و در فراز دیگر در آیه ۲۳ سوره مبارکه روم می‌فرماید از جمله آیات قدرت خدای متعال خواب و استراحت شما در شب و کار و طلب روزی از فضل خداوند در روز است. آیات ۶ تا ۱۱ سوره مبارکه نساء و ۶۷ سوره مبارکه یونس از شواهد دیگری است که مسأله استراحت و فراغت را در مقابل تلاش و کار مطرح می‌سازد.»

استاد گرانقدر شهید مطهری در بحث مربوط به فطرت انسان اشاره به آن دارد که انسان علاوه بر نیازهای زیستی و غریزی نیازهای ویژه‌ای با عنوان نیازهای معنوی، روانشناختی و روحانی دارد که خاص اوست نیاز به خلاقیت و ابداع، زیبایی دوستی و حقیقت‌جویی و غیراخلاقی از این قبیل امور است چنانچه این قبیل نیازها به گونه‌ای مطلوب تشفی‌یابند موجب انبساط روح و اعتلای معنوی انسان را فراهم می‌آورد (زاهدی، ۱۳۷۰).

لذا اصل فراغت با توجه به حدود الهی در اسلام پذیرفته شده است و اینکه در سوره مبارکه اعراف داستان قوم ثمود به تصویر کشیده می‌شود و روزهای شنبه به عنوان ایام حرام تعیین می‌شود که می‌باید کار و اشتغال تعطیل و استراحت و خودسازی

فراغت جایگزین تلاش هفتگی شود یکی از ابعاد فراغت بعد از شش روز کار را مطرح می‌سازد و اینکه عبادت و خودسازی نیز به عنوان یکی از ابعاد فراغت و رهایی از تمنیات و وابستگی‌های دنیوی پرورش روح و غیره در همین رابطه است. آنچه که بعد و دیدگاه مکتب متعالی اسلام مطرح است چگونگی گذران اوقات فراغت است. یعنی گذران اوقات فراغت نه به صورت آزادی مطلق و نه به صورت وقت‌کشی و اتلاف عمر به بطالت و تنبلی، بلکه گذرانی همراه با تدبیر و برنامه که نهایتاً به تجلی انسانیت انسان و شکوفایی فطرت پاک انسان و تعالی روح انسان نیانجامد لذا احتیاج مطلق در نحوه گذران اوقات فراغت از نظر اسلام مفهومی ندارد لذا بردن از زندگی و بهره‌مندی از نعمات الهی در مجموع آیات الهی قرآن سوره مبارکه نمل - و همچنین آیه ۷۷ سوره مبارکه قصص سفارش شده است و چنین بهره‌مندی از مواهب الهی می‌بایستی به عنوان وسیله‌ای تلقی شده که مسیر را برای انسانیت انسان باز کند. به قول برخی از علمای اجتماعی نباید بهره‌برداری از اوقات فراغت و ابزار و وسایل آن موجب از خود بیگانگی انسان شود بلکه می‌بایست موجب آگاهی نسبت به بخشی از فلسفه زندگی بشریت شود (مطهری، ۱۳۶۱).

در تجربیات روانشناختی ثابت شده که کار مداوم و مستمر بدون فراغت بعد از مدتی افول بازدهی انسان خواهد شد. لذا به هر حال فراغت برای انسان ضروری است. حال چه مقدار و چه میزان بستگی دارد به اینکه به آسایش بدن و روان بیانجامد. بنابراین فراغت به معنی بیکاری نیست. چه بسا فعالیت و کار هنری و معنوی و ذوقی خود منتج به فراغت و انبساط خاطر شود. این مساله مهم قابل توجه نهادهایی مثل آموزش و پرورش است. یعنی نسل جوان می‌بایست طوری تربیت شوند که آسایش و فراغت خود را در یک تلاش مطابق ذوق و استعداد خود ببیند یعنی خود تنوع کار موجب آسایش شود و این تنوع مطابق علائق رغبت‌ها و گرایش‌ها و توانایی جوانان و نوجوانان تأمین شود. لذا در بعد ایدئولوژی باید سعی شود فرهنگ مردم در ارزش‌های حاکم بر آن، متناسب با اعتقادات و باورهای اسلامی و دیدگاه‌های متعالی آن متحول شود در چنین فضایی حاصل فراغت، تعالی انسان و رشد و شکوفایی او در مسیر الهی الله خواهد بود.

## ۷- کاربردهای فراغت

مسلم است چگونگی صرف اوقات فراغت تحت تأثیر فرهنگ هر جامعه متفاوت است که به تناسب جهان‌بینی، اعتقادات، سواد و معلومات، سن، جنس، محل زندگی، میزان درآمد وجود نیازهای کاذب در جامعه اختلاف کلی دارد.

ژوزفر دومازدیه برای فراغت سه وظیفه یا عملکرد را برشمرده است:

۱. رفع خستگی ۲. تفریح و سرگرمی ۳. توسعه و رشد انسانی

و امکان تشخیص دادن قسمتی از زمان آزاد برای بالا بردن سطح معلومات، مشارکت آزاد اجتماعی و پرورش استعدادها برخی گفته‌اند: فراغت باعث تعدیل بین شرکت در خانواده و شرکت در جامعه می‌شود. (مرکز تحقیقات و اسناد و مدارک، ۱۳۷۲).

آقای مرتضی راوندی در این خصوص چنین می‌نویسد:

پیش از اسلام، ایرانیان همیشه سواد بر اسب با تیر و کمان بازوبین یا فلاخن شکار می‌کردند. بعد از ظهرها عموماً به درختکاری، چیدن گیاهان دارویی، ساختن سلاح و افزار شکار می‌گذرانند.

از رسوم ایرانیان قدیم، برگزاری جشن‌ها بود که اعیان و اغنیا، شتری را در اجاق‌های بزرگ کباب می‌کردند. جشن‌های ملی و مذهبی مثل نوروز، مهرگان، سده، تیرگان و ... وجود داشت که عامه مردم در آن شرکت داشتند.

(نکته مهم اینکه عموماً فراغت نصیب شهرنشینان می‌شد. چون روستاییان در بند مالکان بودند.)

در ارتباط با روند تاریخی فراغت تمامی پژوهشگران درباره اینکه اصولاً زمان فراغت پدیده خاص جامعه صنعتی است همداستان نیستند برخی از آنها معتقدند که زمان فراغت در تمامی مراحل تاریخ زندگی بشر وجود داشته است در گذشته دور کار و تفریح از هم مجزا نبوده و تفاوت بین کار و زمان فراغت وجود نداشت (راوندی، ۱۳۵۴).

جامعه‌شناسی اوقات فراغت می‌گوید: قرن ۱۹ با به وجود آمدن تمدن شهری و قرن ۲۰ با شکوفا شدن این تمدن جمعیت‌های کارگری در شهرها تقاضای کاهش ساعات کار را کرده و پس از مبارزات طولانی به خواهش‌های خود می‌رسند. از اینجا اصل و ریشه اوقات فراغت دوران معاصر به وجود می‌آید.

در کتاب تفریحات سالم در اسلام، تالیف محمد سالار سمنانی آمده است: تفریح در ایام فراغت برای تجدید نشاط و نیرو و کاستن از یکنواختی زندگی تحصیلی و حرفه‌ای از اصول و لوازم اساسی بهداشت تن و روان است. گروهی نیاز به تفریح را یکی از نیازهای اصیل انسانی همانند خوراک و پوشاک دانسته‌اند و برخی دیگر تفریح و گذران فراغت را به عنوان عاملی برای پیشگیری از فساد معرفی نموده‌اند (اردلان، ۱۳۸۸).

گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی فراغت درباره اهداف فراغت چنین عنوان نمود:

فراغت ممکن است یا شخصیت فرد را شکوفا کرده و آن را باور کند و یا برعکس موجب انهدام یا تخریب آن را فراهم نماید. عملکرد مثبت و سازنده فراغت را می‌توان در رفع خستگی و تجدید قوا گریز از وضعیت فعال انگیز روزانه و بالاخره رشد و تعالی شخصیت دانست. فراغت به آدمی فرصت می‌دهد که خستگی کار را از تن بیرون کند و به فرد امکان می‌دهد که کارهای ملال‌انگیز و تکراری را که نهادهای مختلف به او تحمیل می‌کنند پشت سر گذاشته و به حوزه فراتر از خویشتن پا گذارده که رد آن نیروهای آفریننده‌اش بتوانند آزادانه با ارزش‌های مسلط تمدنش به مخالفت برخیزد یا آنها را تقویت کند. در کشور فرانسه بر روی فراغت و انواع آن بررسی صورت گرفت و مردم در جواب فراغت توضیح دادند و آن را به ۳ دسته تقسیم نمودند:

۱. رفع خستگی ۲. تفریح و سرگرمی ۳. رشد و شکوفایی شخصیت

رفع خستگی: ترمیم‌کننده ضایعات بدنی و عصبی ناشی از کار اجباری روزانه است و نیاز به استراحت و سکوت و نپرداختن به کار و فعالیت، شدت این نیاز را بیشتر می‌کند.

تحقیقات نشان داده است که احتیاج فوق برای رهبران و مدیران بیشتر است برای مثال ۸۵٪ کارکنان سطح بالای مؤسسات صنعتی اظهار خستگی و کوفتگی شدید کرده‌اند.

تفریح و سرگرمی: تفریح و سرگرمی برای رفع کسالت و دل‌تنگی ناشی از کار الزام است. هانری لوفیپوز «دیوانگی بشر امروز» را یادآور می‌شود که از احساس محرومیت و احتیاج به گسیختن از دنیای روزمره برمی‌خیزد. گسیختن به معنای شکستن قواعد حقوقی و اخلاقی در تمامی جنبه‌های زندگی و ایجاد نوعی بیماری اجتماعی است. گاه بالعکس تفریح می‌تواند عامل تعادل باشد و وسیله تحمل انضباط و تعهدات زندگی اجتماعی را برای رسیدن به کمال زندگی فراهم آورد.

سومین کارکرد فراغت رشد شکفتگی شخصیت: این است که فکر خسته ناشی از زندگی ماشینی روزانه را آزاد می‌کند و استعدادها نهفته شخصی را پرورش داد، موجبات ازدیاد دانش و معلومات وی می‌شود.

در نشریه فرهنگ و زندگی، درباره تفریحات سالم اهداف زیر را در نظر قرار می‌دهد:

۱. تمایل پرخاش جویانه افراد که بر اثر لزوم رعایت مقررات جدی خاص در محیط کار و تحصیل یارای خودنمایی ندارد بنحوی ملایم مفری سالم برای خود بیابد و برای جلوگیری از تراکم زیانمند به طریقی ارضاء گردد؛

۲. افراد بتوانند ذوق‌ها و توانایی‌های خلاق و متنوع خود را که احیاناً در محیط کار و تحصیل امکان و فرصت تجلی بریا آنها نیست به کار اندازد؛

۳. تفریحات سالم، باید با ایجاد محیطی متنوع از یکنواختی ساعات کار و تحصیل بکاهد و به افراد فرصت دهد تا اوقاتی را دور از نگرانی و فرسودگی و فشارهای زندگی اضطراری حرفه‌ای به تسکین اعصاب و عواطف خود بپردازند.

## ۸- نیازهای دانش آموزان در اوقات فراغت

آگاهی از نیازهای جوانان چراغی روشنگر فرا راه ما در برنامه‌ریزی‌هاست. اگر می‌خواهیم در کارمان به موفقیت دست یابیم باید جوانان را درک کنیم و با افکار تمایلات و نیازهایش آشنا باشیم. باید بدانیم چه می‌خواهد و او را از مسیر همان خواسته‌هایش هدایت کنیم. در اینجا به چند مورد از مهم‌ترین نیازهای جوانان در اوقات فراغت اشاره می‌شود (کار بخش راوری، ۱۳۸۲).

### ۸-۱- نیاز به آگاهی

«پس هر که بصیرت یافت خود سعادتمند شد» (قرآن کریم).

آگاهی جوانان از ارزش و اهمیت اوقات فراغت و روش‌های صحیح گذران و بهره‌گیری از این اوقات پیش شرط لازم برای ترسیم چشم‌اندازی مطمئن و روشن برای آینده آنان است. این آگاهی به یکباره به دست نمی‌آید باید از همان دوران کودکی به فرزندان و دانش‌آموزان خود آموزش دهیم که عمر پرارزش‌ترین سرمایه زندگی بشر است و بخشی از این سرمایه عظیم برای انجام وظایف مشخصی صرف شود و بخشی به نام فراغت برای تفریح و امور دلخواه و انسان عاقل کسی است که این اوقات گرانبها را در راه‌های صحیح و ثمر بخش بگذراند و امور معنوی و مادی زندگی‌اش را سامان بخشد. آری آنان باید بدانند که اوقات فراغت چیست و چگونه باید از آن استفاده کرد تا یکباره در دوران نوجوانی و جوانی با مشکلات جدی روبه‌رو نشوند و از این اوقات برای صعود به پله‌های افتخارآفرین سعادت و خوشبختی بهره‌گیرند. بی‌تردید اگر نسیم روح‌پرور آگاهی بر گلزار وجودشان بوزد رایحه دل‌انگیز پاکی تلاش خلاقیت نوآوری و سازندگی فضای جامعه را آکنده خواهد ساخت و نشاط و زنده‌دلی را به ارمغان خواهد آورد (کار بخش راوری، ۱۳۸۲).

### ۸-۲- فعالیت‌های ورزشی

تحقیقات متعددی ثابت کرده است که نوجوانان و جوانان فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزشی را به عنوان مهم‌ترین راه گذران اوقات فراغت بر سایر فعالیت‌ها ترجیح می‌دهند. «از ۱۹۱۹ دواطلب امتحان ورودی دانشگاه‌ها در مورد اقدامات تفریحی برای تأمین نیازمندی‌های جوانان سؤال شد. درصد بالایی از آنان (حدود ۷۰ درصد) توسعه امکانات مربوط به تفریحات سالم و ورزش را برای تأمین نیازمندی‌های جوانان و پر کردن خلاء اوقات فراغت پیشنهاد کردند. هم‌چنین با توجه به تحقیق و بررسی انجام شده در مورد جوانان بیش از ۸۰ درصد آنان ورزش می‌کنند».

«در یک نمونه آماری ۲۴۰ نفری دیگر از دانش‌آموزان دختر و پسر دوره راهنمایی ۷۱ درصد ورزش را به عنوان فعالیت اوقات فراغت بر سایر امور ترجیح داده‌اند. متأسفانه در همین تحقیق ۴۰ درصد از گروه نمونه پسر اوقات فراغت خود را با بازی در کوچه و خیابان گذرانیده‌اند و ۳۶ درصد از گروه نمونه دختر با وجود درک ارزش جایگاه ورزش در اوقات فراغت جایی برای ورزش نداشته‌اند که حکایت از بی‌توجهی به این امر مهم است» (کار بخش راوری، ۱۳۸۲).

آیینیه آمار و تحقیقات تصویری شفاف و روشن از خواسته‌های نوجوانان و جوانان را در مقابل دیدگان ما منعکس می‌کند از خواسته‌ها و نیازهای آنان سخن می‌گوید و انتظارات به حق آن‌ها گوشزد می‌کند. این نتایج به ما می‌گویند:

جوان می‌خواهد پویا باشد و حرکت کند و سالم و سازنده با نشاط و پر امید باشد؛ و ماییم که باید حرکت کنیم تا میدان حرکت و تلاش آنان فراهم شود. کوشش و همت ما به آن‌ها امید و دلگرمی می‌بخشد و تشویق و ترغیب ما و فراهم آوردن امکانات و بستر مناسب نویدبخش نسلی شاداب و پرتراوت است. باید پیش از آنکه بگوییم نمی‌شود و نمی‌توانیم بگوییم می‌خواهیم و می‌توانیم تا دستان توانمند این نسل خود به یاری‌مان بیاید و معجزه اعتماد به نفس را با دو چشم ناباور خویش نظاره‌گر باشیم (کار بخش راوری، ۱۳۸۲).



### ۸-۳- مسافرت و گردش

جوان ماندن در یک جا را نمی‌پسندد سکوت و سکون را دوست نمی‌دارد و اجبار او به این کار روحش را افسرده و نگران بی‌نشاط و خموش می‌سازد. او انرژی دارد و میدان وسیعی را می‌طلبد که توان و نیوری خود را به کار گیرد و مصرف کند او نیاز دارد از فضایی محدود و بسته خارج شود به سیر و سفر پردازد و با چشم و گوش و اندیشه خویش زندگی را تجربه کند. در آیه ۴۶ سوره مبارکه حج می‌خوانیم: «چرا مردم سیر نکرده‌اند تا دل‌هایی داشته باشند که با آن بفهمند یا گوش‌هایی که بدان بشنوند».

آری قرآن که کتاب و هدایت و قانون زندگی است ما را به سیر و سفر در زمین فرمان می‌دهد تا زندگی را تجربه کنیم و با سیر در تاریخ گذشتگان و اقوام مختلف و پند گرفتن از نیک و بد زندگی آنان راه و چاه را خود تشخیص دهیم نه آنکه روح جوان را با موعظه‌های مکرر و پی در پی خسته کنیم که گفته‌اند:

آنچه یک دیدن کند ادراک آن سال‌ها نتوان نمودن با بیان

بیباید برای جوانان برنامه‌های مناسب اردویی مسافرتی تفریحی تدارک ببینیم کاروان‌های تجربه‌اندوزی برای آنان راه بیندازیم و جوانان را از زندگی یکنواخت و ماندن در مرداب سکون و سکوت نجات دهیم تا از نظر روحی و جسمی تندرست شوند ۱۴ و آنگاه در یک موقعیت خوشایند و دلپذیر پیام‌های تربیتی خود را به آنان منتقل کنیم و این کار بسیار شده و شدنی است. اگر چنین شد و برنامه‌ای مناسب تدارک دیدیم جوانانی سالم بانشاط با تجربه و آگاه از نیک و بد جهان اطراف خواهیم داشت و گرنه روزی پشیمان و دردمند از سهل‌انگاری و کوتاهی خویش خواهیم بود و کسی را نباید سرزنش و ملامت کنیم که: خود کرده را هیچ تدبیر نیست (کار بخش راوری، ۱۳۸۲).

### ۸-۴- مطالعه و کتابخوانی

در کشوری که مهد علم و تمدن است در جامعه‌ای که شمار کتاب‌های یک کتابخانه‌اش در چند قرن قبل متجاوز از میلیون بوده است امروز باید انگشت حسرت و افسوس به دهان بگیریم که «چرا نرخ مطالعه در بین مردم ما اندک است» و مقایسه‌ای دردناک با سایر کشورها به راستی که دور شدن از اصل خویش چه قدر رنج‌آور است! و آنان که اندیشمندند و درد علم و فرهنگ دارند این فاصله‌ها را درک می‌کنند و این مقایسه‌ها آنها را به تفکر واد می‌دارد (کار بخش راوری، ۱۳۸۲).

جوان امروز ما به عنوان یک جوان مسلمان که می‌خواهد کشورش نمونه جهان باشد نیاز به شعور و آگاهی بسیار بالا دارد او باید بداند تا بتواند و باید آگاه باشد تا حرکت را بیاموزد.

به راستی چرا ما و جوانانمان با کتاب و مطالعه و تحقیق بیگانه‌ایم؟ چرا نوجوانان و جوانان ما انگیزه ای برای انجام این فعالیت‌های مفید و بسیار ارزشمند ندارند؟ آیا ما مسئول نیستیم؟ اگر احساس مسئولیت می‌کنیم باید حرکتی همه جانبه را پی‌ریزی کنیم تا داستان بیگانه از کتاب کودکان نوجوانان و جوانان با کتاب - این اوراق زرین آگاهی آفرین و حرکت را آشنا گردد. زیرا «زندگی زیر چتر علم و آگاهی آن قدر شیرین و انس با کتاب قلم و اندوخته‌ها آن قدر خاطره‌آفرین و پایدار است که همه تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از بیاد می‌برد».

باید حس کنجکاوای کودکان و نوجوانان و جوانانمان را تحریک کنیم و با فراهم آوردن فرصت‌های تحقیقاتی و مطالعاتی زمینه ارضای این حس را فراهم نماییم تا در سایه آن به شور و نشاط برسند و به دور از ساده‌اندیشی آینده‌ای درخشان را برای خود رقم بزنند.

انس با کتاب‌های مفید و سازنده و قلم و دفتر لحظات فراغت و خلوت جوانان را غنا و ارزش می‌بخشد و «روح آنان را به عالم نور و روشنایی پرواز می‌دهد».

اگر جوانان ما با این معلم خاموش و بدون عصا و تازیانه آشنا گردند خود با کم‌ترین هزینه به پیشرفت و شکوفایی خواهند رسید (کار بخش راوری، ۱۳۸۲).

## نتیجه‌گیری

اوقات فراغت یا ساعات آزاد یکی از مسائل قابل توجه برای برنامه‌ریزان فرهنگی هر جامعه و کشوری است. این مسئله آنقدر مهم و قابل توجه است که می‌تواند محور سایر فعالیت‌های دانش‌آموزان هر کشوری قرار گیرد. البته بر خلاف تصور برخی از قشرهای جامعه که اوقات فراغت را محدود و منحصر به تابستان می‌دانند «اوقات فراغت» در تمامی فصول زندگی جریان دارد. باید بین مفاهیم فراغت و «اوقات فراغت» تفاوت قائل شد، مفهوم فراغت کلی‌تر از اوقات فراغت است؛ فراغت در حین پرداختن به کار نیز به او دست می‌دهد و تنها به فعالیت تفریحی خارج از کار اطلاق نمی‌شود ولی اوقات فراغت زمان خارج از ساعات اشتغال اقتصادی را شامل می‌شود.

اوقات فراغت عبارت از مقدار زمان خارج از وظایف و تکالیف شغلی و خانوادگی است که در آن انسان با میل و رغبت و اختیار خود به آنچه موجبات انبساط خاطر و رضامندی او را فراهم می‌کند، می‌پردازد. نظاره و تماشا، ورزش و بازی، روابط فرهنگی و مطالعه، از انواع گذراندن اوقات فراغت محسوب می‌شوند. رفع خستگی، تفریح و رشد و توسعه از جمله کاربردهای اوقات فراغت هستند. نیازهای دانش‌آموزان در اوقات فراغت نیز به نیاز به آگاهی، مسافرت، ورزش و مطالعه قابل تقسیم است.

## منابع

۱. قرآن کریم
۲. اسدی، علی (۱۳۵۲) «فراغت، تعاریف و دیدگاه‌ها» گزارش سمینار ملی رفاه اجتماعی، تهران، انتشارات کمیته گذران اوقات فراغت سازمان برنامه و بودجه.
۳. اردلان، فرنگیس (۱۳۸۸) جامعه‌شناسی اوقات فراغت، تهران، انتشارات دانشکده، علوم اجتماعی.
۴. بهنام، جمشید (۱۳۷۲) سرگرمی‌ها و اوقات فراغت، تهران، مرکز اسناد و مدارک ایران، نشریه شماره ۱۳۰.
۵. راسل، برتراند (۱۳۵۰) در ستایش فراغت، ترجمه ابراهیم یونسی، تهران، نشر اندیشه.
۶. زال‌زاده، فرزانه (۱۳۷۰)، پژوهش بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دختر دبیرستان‌های منطقه ۲ و ۳ تهران، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
۷. راوندی، مرتضی (۱۳۵۴) تاریخ اجتماعی ایران، تهران، انتشارات امیرکبیر.
۸. زاهدی اصل، محمد (۱۳۸۳) جامعه‌شناسی فراغت، تهران، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه.
۹. زاهدی اصل محمد (۱۳۷۰)، چگونگی گذران اوقات فراغت کارکنان دانشگاه تهران، رساله فوق لیسانس دانشگاه فارابی.
۱۰. ساروخانی، باقر (۱۳۷۱)، جامعه‌شناسی ارتباطات، تهران، موسسه اطلاعات، چاپ سوم.
۱۱. قیومی، جواد (۱۳۷۵) صحیفه الرضا، قم، انتشارات اسلامی.
۱۲. کاربخش راوری، ماشالله (۱۳۸۲) چگونه کودکان و نوجوانان را به مطالعه علاقمند کنیم، تهران، انتشارات مدرسه
۱۳. کینگ، ساموئل (۱۳۷۹)، جامعه‌شناسی، ترجمه مشفق همدانی، تهران، انتشارات امیرکبیر.
۱۴. مطهری، مرتضی (۱۳۶۱) فطرت، تهران، انتشارات انجمن اسلامی دانشجویان مدرسه عالی.

## Studying the Needs and Issues Affecting the Student's Leisure Time

Kobra Abdoli<sup>1</sup>, Zahra Abdoli<sup>2</sup>

1. *Master of Science in Farsi Language and Literature and Teacher of Elementary Education*

2. *Bachelor of theology and the Teacher of Elementary Education*

---

### Abstract

Leisure time and how it is spent is a relatively new topic that has attracted social scholars, especially sociologists, and created a new branch of sociology called "leisure sociology." For sociologists, one who does not use his leisure time or cannot use it. There are many ways to understand and investigate the problems and problems of individuals, especially students, in how to spend their leisure time. Leisure is the amount of time outside of the duties and duties of the occupation and the family, in which the individual deals with his desire, willingness and authority to what causes his diligence and satisfaction. Watching and watching, sports and games, cultural relations and study, are considered as types of spending leisure time. Fatigue, recreation and development are among the leisure-time applications. Students' leisure time needs also require awareness, Travel, sport and study are divisible. What is discussed in this article is the concept and definition of leisure, the importance of leisure time in the lives of young people, different views on leisure time and the necessity and necessity of planning in this field and the needs of young people, which can partly reflect the importance of this issue.

**Keywords:** Leisure, Leisure, Students, Study

---