

## چیسٲے وکار کردهای اوقات فراغت



## تعریف

فراغت در زبان انگلیسی معادل واژه Leisure و برگرفته از واژه لاتین Licere به معنای «مجاز بودن» یا «آزاد بودن» است. در زبان فرانسه واژه Loisir به معنای وقت آزاد است و معنای آن تقریباً شبیه Liberty است که به انتخاب آزادانه و نبود اجبار اشاره دارد. در فرهنگ لاروس، اوقات فراغت، عبارت است از: سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که افراد، هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آنها می‌پردازند.<sup>۱</sup> در فرهنگ جامع انگلیسی - فارسی حییم، واژه مذکور با معادلهایی همچون وقت آزاد از کار یا وظایف دیگر، وقت اضافی و یک رشته از فعالیت‌های اضافی آورده شده است.

همچنین در لغتنامه دهخدا، فراغت به معنای آسایش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و مشغله، فراغت داشتن و فراموش کردن آمده است. دکتر محمد معین نیز در تعریف فراغت گفته است: پرداختن از فراغ، آسایش و استراحت. فراغت به معنای آسوده‌بودن و آرامش‌داشتن است. در زبان عربی، فراغت به معنای بی‌تابی و اضطراب است. در کتاب فرهنگ منجد الطلاب

چند معنا برای این لغت آمده است؛ از جمله: تمام‌شدن، دست‌کشیدن از کار، هدر رفتن، به پایان رسیدن، خالی‌شدن، ریختن، بیکاری، تهی‌بودن و...<sup>۲</sup>

درباره تعریف اصطلاحی اوقات فراغت در میان اندیشمندان علوم اجتماعی، توافق کلی وجود ندارد؛ اما انجمن بین‌المللی جامعه‌شناسی، آن را چنین تعریف می‌کند: مجموعه‌ای از اشتغالات فرد که کاملاً به رضایت خاطر خود برای استراحت، تفریح یا به منظور توسعه اطلاعات یا آموزش غیرانتفاعی، مشارکت اجتماعی و داوطلبانه بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد.<sup>۳</sup>

**سازمان ملی جوانان نیز بر اساس سه رویکرده مختلف، تعاریفی را از**

**فراغت ارائه کرده است:**

**الف)** فراغت به‌مثابه زمانی بر این اساس، فراغت، زمانی است که آنچه را می‌توانیم، انتخاب می‌کنیم.

**ب)** فراغت به‌منزله فعالیت: فراغت، فعالیتی است که

سبب ابراز وجود و خودشکوفایی فردی است. **ج)** فراغت به‌مثابه تجربه‌ای درونی: توجه به وضع روحی، روانی، جهت‌گیری‌ها، گرایش‌ها، شرایط و تجربه در ارتباط با فراغت است.

در ادامه، تعاریف موجود از فراغت، از دیدگاه هر یک از رویکردهای بالا بررسی می‌شود. با صرف نظر از بررسی تعریف‌های مختلف و متفاوتی که از اوقات فراغت وجود دارد می‌توان نکات مشترکی را از میان آن‌ها استخراج کرد. بدین صورت که: اوقات فراغت مخصوص زمان آزاد افراد است.

نحوه گذران اوقات فراغت و فعالیت فراغتی، برای افراد، امری انتخابی و آزادانه است. در نتیجه گذران اوقات فراغت، احساس رضایت خاطر، آرامش و آسودگی در فرد ایجاد می‌شود. فرد در زمان فراغت از هرگونه تعهدات شغلی، اجتماعی و خانوادگی آزاد است.

فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت با توجه به افراد مختلف، متفاوت است.

خلاصه آنکه فراغت، زمانی است که

فرد از تعهدات شغلی، خانوادگی و اجتماعی رهاست و در آن به انجام فعالیت‌های فرحبخش و نشاط‌آور می‌پردازد. زمانی است که فرد آن را طبق سلیقه، تمایلات و علایق خود برنامه‌ریزی می‌کند

**بسیاری**

**از اوقات، کیفیت زندگی**

**افراد به نحوه استفاده از اوقات**

**فراغتنشان مربوط می‌شود. بنابراین**

**غفلت از نقش مؤثر اوقات فراغت**

**در توسعه و جهت‌دهی به زندگی،**

**باعث نادیده انگاشتن کانال ورود**

**بسیاری از موفقیت‌ها و**

**شکست‌هاست.**



ها، جنبه‌های ملال‌آور زندگی را برطرف کرده، فرد را از خستگی ناشی از آن خارج می‌سازد. **کارکردهای عمده اوقات فراغت را می‌توان بدین شرح خلاصه کرد:** نیاز به استراحت و رفع خستگی: اشتغال مستمر و بدون وقفه، سبب خستگی جسمی و روانی می‌شود و به تدریج، نشاط و شادمانی را از افراد سلب می‌کند. بنابراین یکی از آثار و نتایج اوقات فراغت، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانانگیزی و رهایی از کسالت ناشی از یکنواختی انجام وظایف روزانه است.

اوقات، کیفیت زندگی افراد به نحوه استفاده از اوقات فراغتشان مربوط می‌شود. بنابراین غفلت از نقش مؤثر اوقات فراغت در توسعه و جهت‌دهی به زندگی، باعث نادیده انگاشتن کانال ورود بسیاری از موفقیت‌ها و شکست‌هاست. به اعتقاد دومازیدیه، فراغت سه کارکرد اصلی دارد: تفریح و سرگرمی، توسعه آزادی فردی و تجدید قوا.<sup>۴</sup> فعالیت‌های اوقات فراغت، این امکان را در اختیار افراد قرار می‌دهد که وضعیت اجتماعی دلخواه خود را برگزینند. این فعالیت‌ها، افزون بر جبران بخشی از ناراحتی-

و این برنامه‌ریزی به نیازهای روحی، سن، موقعیت و پایگاه اجتماعی و توانایی‌های مالی وی نیز بستگی دارد. این فعالیت‌ها، به طور کلی سبب ابراز وجود و خودشکوفایی فرد می‌شود.<sup>۴</sup>

### کارکردهای اوقات فراغت

اوقات فراغت از طریق کارکردهای متفاوت، نقش مؤثری در ایجاد تعادل در زندگی افراد دارد. باید توجه داشت که انسان، موجودی مکانیکی نیست که تغذیه و کار بتواند سلامت حیات و دوامش را تأمین کند. بسیاری از



اطلاع و آموزش، بیشتر شده و همچنین نیاز به معلومات بیشتر فزونی یافته است، این کارکرد، اهمیت بیشتری یافته است.

مشارکت اجتماعی: فراغت با فراهم کردن امکانات و فرصت برقراری روابط خانوادگی، دوستانه، گروهی و حرفه‌ای به تقویت انسجام اجتماعی کمک می‌کند و زمینه را برای انجام فعالیت‌های مشارکتی فراهم می‌آورد؛ به عبارت دیگر فراغت‌های گروهی، فرصتی برای تمرین مشارکت اجتماعی است و مسئولیت‌پذیری و احساس تعهد اجتماعی را افزایش می‌دهد.

#### پی‌نوشت:

۱. مجید جلالی فراهانی، مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، تهران، دانشگاه تهران، چاپ هفتم، ۱۳۹۱، ص ۴؛ اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان، گروه اجتماعی - فرهنگی، تهران، سازمان ملی جوانان، چاپ اول، ۱۳۸۴، ص ۲۷.

۲. محمدعلی موظف رستمی، اصول برنامه‌ریزی اوقات فراغت، تهران، گویه، چاپ اول، ۱۳۸۰، ص ۲۰.

۳. منصور ساعی و حسین حیدری و احمد ساعی، بررسی اثر مصرف فرهنگی فراغتی جوانان بر سبک زندگی و ارزش‌های اجتماعی آنان، مقالات کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان، مرداد ماه ۹۲، شیراز، ص ۱۰۱؛ کامیار قهرمانی فرد و اباندر کاظمی، آسیب‌شناسی الگوهای نوین گذران اوقات فراغت جوانان و ارائه راهبردهای مدیریتی - فرهنگی، مقالات کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان، مرداد ماه ۹۲، شیراز، ص ۶۸۱.

۴. ر.ک: اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان، گروه اجتماعی - فرهنگی، تهران، سازمان ملی جوانان، چاپ اول، ۱۳۸۴، ص ۲۷-۳۱.

۵. Recuperation.



امور روزانه است، تمام انرژی‌اش را صرف انجام آنها می‌کند و هرچه بیشتر غرق در این وظایف شود امکان بروز بسیاری از خلاقیت‌ها کاهش می‌یابد. زمان فراغت، فرصت گران‌بهای

است که انسان می‌تواند ابعاد دیگر وجود خویش را کشف کند و پرورش دهد.

کسب اطلاع و تکمیل معلومات: در جامعه امروز که هم زمان فراغت، طولانی‌تر شده و هم امکانات کسب

نیاز به تفریح و سرگرمی: انسان از یکنواختی گریزان است و علاقه‌مند به تنوع و ارضای ذوقیات خویش است. این امر در جامعه شهری امروز، اهمیت بیشتری پیدا کرده است؛ زیرا افراد، مشاغل

تکراری، خسته‌کننده و کسالت‌آوری دارند. پرورش و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها: معمولاً آدمی تا زمانی که درگیر کار موظف و

#### اوقات

#### فراغت از طریق

#### کارکردهای متفاوت، نقش

#### مؤثری در ایجاد تعادل در زندگی

#### افراد دارد. باید توجه داشت که

#### انسان، موجودی مکانیکی نیست

#### که تغذیه و کار بتواند سلامت

#### حیات و دوامش را تأمین

#### کند.

## تاریخچه اوقات فراغت در ایران

فعالیت‌هایی بود که مردم به آنها می‌پرداختند. با توسعه شهرنشینی در دوران اشکانیان و ساسانیان، گونه‌های دیگری از گذران اوقات فراغت از جمله نواختن موسیقی در بین اشراف و طبقات ممتاز، رایج شد. همچنین در آن زمان، بازی شطرنج و چند بازی مشابه دیگر در بین افراد خاصی رواج یافت.

بعد از ظهور اسلام نیز بیشتر فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت که از قبل در ایران متداول بود، حفظ شد و دلیل آن نفوذ فرهنگ ایرانیان در دربار خلفای عباسی بود؛ از جمله تفریحات رایج آن زمان چوگان، شطرنج، نرد و گلوله‌اندازی بود. در قابوس‌نامه نیز آمده است که در بین بزرگان، اسب‌دوانی - که گاهی با تیراندازی همراه می‌شد - بسیار رایج بود. البته اسب‌دوانی و اسب‌سواری جزو آرمان‌های تربیتی بزرگ محسوب می‌شد و عموم مردم قادر به انجام آن نبودند.

بنابراین تفاوت زیادی بین نحوه گذراندن اوقات فراغت بین افراد جامعه وجود داشت. طبقات فرادست به این علت که وظیفه سنگینی بر عهده نداشتند، ایام عمر را با انواع خوشگذرانی‌ها

اطلاعات محدودی که در زمینه اوقات فراغت ایرانیان پیش از اسلام وجود دارد، حاکی از آن است که در ایران باستان نیز همانند بسیاری از تمدن‌های کهن، اوقات فراغت، مختص طبقه اشراف بود. طبقات عادی جامعه، فرصت بسیاری کمی برای استراحت، دید و بازدید، گفت‌وگو، شرکت در مراسم و جشن‌های ملی و مذهبی داشتند و زمانی که از کارهای سخت و گاه شبانه‌روزی فارغ می‌شدند، به کارهای رزمی می‌پرداختند تا توان خود را برای مقابله با مشغله‌های سخت زندگی افزایش دهند. کشتی‌های بومی و محلی که در هر گوشه‌ای به صورت خاص انجام می‌شد، چوگان، زوبین‌اندازی و شکار حیوانات، از جمله



در  
زمان صفویه، یکی  
از متداول ترین گونه‌های  
گذراندن اوقات فراغت، شرکت در  
جشن‌ها و اعیاد بود. هر گاه عروسی  
انجام می‌شد یا کودکی به دنیا می‌آمد  
یا موعده جشن‌های باستانی می‌رسید،  
بیشتر مردم شرکت می‌کردند و  
با یکدیگر به دید و بازدید  
می‌پرداختند.

حیوانات با یکدیگر. استحمام  
نیز یکی دیگر از تفریحات  
و وقت‌گذرانی‌های آن زمان  
به شمار می‌رفت که البته  
بیشتر مختص خانم‌ها بود.

قهوه‌خانه از مراکز بزرگ گذراندن

اوقات فراغت و دیدار دوستان و آشنایان و

همچنین محیطی برای سرگرم شدن با بازی‌های

مختلف، خواندن شاهنامه، حکایات و قصص و نیز

تماشای رقص‌های گوناگون و تفریحات دیگر بود.

به زیارت رفتن، یکی دیگر از روش‌های گذراندن

اوقات فراغت در آن زمان بود که حتی امروزه

نیز رواج دارد. اگرچه این مراسم، شادی‌آور و مفرح

نبود؛ اما نوعی وقت‌گذرانی به حساب می‌آمد.<sup>۱</sup>

پی‌نوشت:

۱- ر.ک: مجید جلالی فراهانی، مدیریت اوقات فراغت و ورزش-

های تفریحی، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۹۱، ص ۲۰-۲۱؛ اوقات

فراغت، ص ۴۲-۴۴؛ بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان،

پژوهش و تحقیق سازمان ملی جوانان، زمستان ۱۳۸۱، ص

۳۲-۳۴.

عصر، موسیقی و رامشگری  
نیز کاملاً رایج بود و اگر  
چه رقص و آواز بر اساس  
دستورهای اسلامی، خلاف  
شرع شمرده می‌شد؛ اما  
این مسأله هرگز سبب نشد که  
به کلی مطرود شود.

با رواج تشیع، انواع مراسم سوگواری برای ائمه(ع)

رواج پیدا کرد. شرکت در برگزاری و یا تماشای

آن مراسم، یکی از اقسام گذراندن اوقات فراغت

مردم آن زمان شد. از دیگر شیوه‌های گذراندن

اوقات فراغت در عهد صفویه - که بعضی از آنها تا

چندی پیش و برخی دیگر حتی تا امروز در ایران

رواج دارد - می‌توان از ماهی‌گیری، کشتی‌گیری،

شمش‌میربازی، تیراندازی، گردش و سیر و سفر،

بازی‌هایی مانند شطرنج، تخم مرغ بازی،

تاب‌بازی، برپایی نمایش و معرکه‌گیری نام برد.

علاوه بر عروسی‌ها و مجالس، برخی از نمایش‌ها

نیز در میدان‌ها برگزار می‌شد. نمایش‌های

معمول در عهد صفویه عبارت‌اند از: شعبده‌بازی،

بازی دلقک‌ها، ریسمان‌بازی، خیمه‌شب‌بازی،

نمایش پهلوانان و ورزشکاران و همچنین جنگ

سپری می‌کردند. آنها با شراب‌خواری، عشق‌ورزی  
با دختران و پسران خوبروی، قماربازی، شکار و  
اسب‌سواری، نواختن آلات موسیقی و آواز، شرکت  
در مهمانی‌ها، بازی نرد و گوش دادن به قصه‌های  
سرگرم‌کننده، عمر خود را به بطالت می‌گذراندند؛  
در حالی که سایر مردم، اوقات فراغت خود را با  
گردش در باغ و بستان، تجمع در معابر و مساجد،  
گوش دادن به نقالان و تماشای معرکه‌گیران و  
پهلوانان دوره‌گرد و پرورش خروس‌های جنگی،  
سپری می‌کردند.

در زمان صفویه، یکی از متداول ترین گونه‌های

گذراندن اوقات فراغت، شرکت در جشن‌ها و اعیاد

بود. هر گاه عروسی انجام می‌شد یا کودکی

به دنیا می‌آمد یا موعده جشن‌های باستانی

می‌رسید، بیشتر مردم شرکت می‌کردند و با

یکدیگر به دید و بازدید می‌پرداختند. گاهی

مشارکت در این جشن‌ها، فعالانه نبود و مردم،

تنها نظاره‌گر بودند. بیشتر جشن‌های بزرگ،

متعلق به شاه و درباریان بود و تنها جشن‌های

عروسی، مراسم تولد، ختنه‌سوران، عید شتر

قربانی، فطر، نوروز، جشن آب‌پاشان و جشن گل

سرخ شامل حال عموم مردم می‌شد. در این





## سابقه فراغت‌های سازمان یافته در ایران

تقویت روابط همسایگی و مشارکت اجتماعی مردم در حل مشکلات محله و برنامه‌ریزی برای آن و نیز غنی‌ساختن اوقات فراغت شهروندان. برنامه‌های این خانه‌های محله، شامل کلاس‌های آموزش قرآن، زبان، الکترونیک، رایانه، سوادآموزی، کمک‌های اولیه، بهداشت و تغذیهٔ مادران باردار و فرزندان، خوشنویسی، طراحی، نقاشی، عکاسی، توشیح، شعر و ادب، تئاتر، خیاطی، گلدوزی، شنا، خدمات مشاوره و کتابخانه بود.

شورای عالی جوانان هم پس از تأسیس در زمینهٔ حل مشکلات نوجوانان و جوانان فعالیت می‌کرد و دربارهٔ اوقات فراغت نیز اهتمام خاصی داشت.<sup>۱</sup>

### پی‌نوشت:

۱. ر.ک: نوید سعیدی رضوانی، شهرداریها و اوقات فراغت شهروندان، تهران، وزارت کشور، ۱۳۷۳، ص ۲۹-۳۱.

وزارت فرهنگ و هنر و سازمان تربیت بدنی، به طور مستقیم دربارهٔ اوقات فراغت گروه‌های مختلف، سیاست‌گذاری شد. قبل از پیروزی انقلاب اسلامی، وزارت فرهنگ و هنر سابق با الگوبرداری از تجربهٔ خانه‌های فرهنگ در فرانسه، اقدام به احداث خانه‌های فرهنگ شهری در مرکز استان‌ها کرد.

اولین خانهٔ فرهنگ در سال ۱۳۴۷ شروع به فعالیت کرد و خانه-

های فرهنگی به تدریج در

تمام استان‌ها تأسیس

شد. هدف خانه‌های

فرهنگ، آموزش‌های

گوناگون هنری بود و هر

کدام به طور متوسط ۱۰۰

عضو داشت. پس از پیروزی

انقلاب اسلامی، در سال ۱۳۵۸

فعالیت این مراکز، متوقف شد. در

سال ۱۳۷۲ شهرداری تهران، اولین خانهٔ فرهنگ

محله را تأسیس کرد که دو هدف عمده داشت:

در کشور ما، ایران نیز مانند دیگر کشورهای جهان، مردم، اوقات فراغت خود را به شکل-های گوناگون سپری می‌کنند. بیشتر مردم به صورت شخصی و عده‌ای نیز به صورت سازمان‌یافته در فعالیت‌های اوقات فراغت شرکت دارند. در زمینهٔ اوقات فراغت در ایران، تعدادی از سازمان‌ها و ارگان‌ها، مانند سازمان

ملی جوانان، بسیج، هلال احمر، جهاد دانشگاهی، امور مساجد

و...، فعالیت‌های به نسبت

خوبی، از جمله فعالیت‌های

فرهنگی، هنری، دینی و

قرآنی، علمی و تخصصی،

مهارت‌آموزی، اردویی،

گردشگری و ورزشی دارند.

اولین اردوی تفریحی ورزشی

در ایران در سال ۱۳۱۳ در باغ

منظریهٔ تهران برگزار شد. پس از آن

با ایجاد سازمان‌ها و نهادهای مختلف، مانند

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان،

### اولین

### خانهٔ فرهنگ در سال

### ۱۳۴۷ شروع به فعالیت کرد

### و خانه‌های فرهنگی به تدریج در

### تمام استان‌ها تأسیس شد. هدف

### خانه‌های فرهنگ، آموزش‌های

### گوناگون هنری بود و هر کدام

### به طور متوسط ۱۰۰ عضو

### داشت.



## شیوه‌های گذران اوقات فراغت ایرانیان

جدول ۲-۲. فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دانشگاه‌های ایران

| فعالیت‌های فراغتی جاری |               |    |                  |      |    |
|------------------------|---------------|----|------------------|------|----|
| پسران (به درصد)        |               |    | دختران (به درصد) |      |    |
| ۱۵/۹                   | تلویزیون      | ۱  | تلویزیون         | ۱۷   | ۱  |
| ۱۳/۷                   | مطالعه        | ۲  | مطالعه           | ۱۴/۹ | ۲  |
| ۱۲/۱                   | همصحبتی       | ۳  | همصحبتی          | ۱۰   | ۳  |
| ۱۱/۹                   | موسیقی        | ۴  | موسیقی           | ۶/۴  | ۴  |
| ۹/۷                    | قدم‌زدن       | ۵  | قدم‌زدن          | ۵/۹  | ۵  |
| ۹                      | دیدار اقوام   | ۶  | دیدار اقوام      | ۵/۲  | ۶  |
| ۵/۲                    | رادیو         | ۷  | رادیو            | ۴/۱  | ۷  |
| ۴/۹                    | فعالیت هنری   | ۸  | فعالیت هنری      | ۴/۱  | ۸  |
| ۳/۵                    | فعالیت ورزشی  | ۹  | فعالیت ورزشی     | ۴    | ۹  |
| ۳/۴                    | قرائت قرآن    | ۱۰ | قرائت قرآن       | ۳/۸  | ۱۰ |
| ۲/۳                    | سینما و تئاتر |    | سینما و تئاتر    | ۲/۵  | ۱۱ |

تندنویس<sup>۱</sup> تحقیقی با عنوان نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی انجام داد و به نتایج زیر دست یافت:

میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان ۳ تا ۴ ساعت است. زمان فراغت ۸۵ درصد دانشجویان، عصر و شب، و محل گذران این اوقات برای ۶۹/۵ درصد، خوابگاه یا منزل بوده است. آن‌ها فقط ۵/۵ درصد این اوقات را در کانون‌های فرهنگی یا مکان‌های فرهنگی ورزشی سپری می‌کنند.

در جدول ۲-۲، فعالیت‌های فراغتی دانشجویان، مبتنی بر تجزیه و تحلیل داده‌های پرسش‌نامه، آمده است. با توجه به امکانات موجود، هر دانشجو در اوقات فراغت خود به فعالیتی می‌پردازد؛ اما آنچه او انجام می‌دهد، شاید فعالیت فراغتی مورد علاقه او نباشد. بدین منظور، این پرسش مطرح شد که اگر امکانات فراغتی، فراهم باشد، علاقه‌مند به انجام چه فعالیتی هستند؟ با بررسی پاسخ‌های داده شده، معلوم شد دیدگاه‌های دانشجویان کشور درباره چگونگی استفاده از اوقات فراغت در شرایط حاضر، بسیار جالب و امیدبخش است. اولویت‌های اول تا سوم فعالیت‌های مورد علاقه، به ترتیب ورزش، مطالعه و کار با رایانه است و تماشای تلویزیون که اولین فعالیت غیرفعال جاری است، به رتبه چهارم تنزل پیدا کرد.





توجه شود و امکانات لازم فراهم آید، بخش زیادی از اوقات فراغت آن‌ها صرف فعالیت‌های ورزشی می‌شود. گودرزی و اسدی، تحقیقی درباره نوع فعالیت‌های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران انجام دادند و به نتایجی دست یافتند که قابل تأمل است. استادان دانشگاه به عنوان افراد فرهیخته و متخصص جامعه که وظیفه خطیر تربیت استعدادها و سرمایه‌های فکری کشور را به عهده دارند، باید بکوشند

در اولویت‌بندی، فعالیت‌های فراغتی دلخواه ورزش برای برای پسران از رتبه سوم به اول و برای دختران از رتبه نهم به رتبه دوم (بعد از مطالعه) ترقی کرد. این مطلب نشان‌دهنده علاقه دختران و پسران دانشجوی برای پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت است. در جدول ۲-۳ فعالیت‌های ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت با بررسی و تجزیه و تحلیل پاسخ به پرسش‌نامه‌ها نشان داده شده است.

### جدول ۲-۳. فعالیت‌های ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت

| دختران (به درصد) |       | رشته‌های ورزشی جاری |    | پسران (به درصد) |       |
|------------------|-------|---------------------|----|-----------------|-------|
| ۱                | ۳۰/۹  | پیاذهروی            | ۱  | پیاذهروی        | ۱۸/۱۲ |
| ۲                | ۱۵/۸۵ | نرمش                | ۲  | فوتبال          | ۱۴/۴۶ |
| ۳                | ۸/۵۰  | دویدن               | ۳  | نرمش            | ۱۱/۲۱ |
| ۴                | ۷/۷۱  | بدن‌سازی            | ۴  | دویدن           | ۱۰/۹۵ |
| ۵                | ۶/۸۴  | والیبال             | ۵  | بدن‌سازی        | ۶/۹۴  |
| ۶                | ۶/۸۱  | کوه‌نوردی           | ۶  | تنیس روی میز    | ۶/۳۸  |
| ۷                | ۴/۳۷  | تنیس روی میز        | ۷  | کوه‌نوردی       | ۴/۴۶  |
| ۸                | ۴/۱۹  | بدمینتون            | ۸  | والیبال         | ۴/۴۹  |
| ۹                | ۴/۱۵  | شنا                 | ۹  | شطرنج           | ۴/۳۸  |
| ۱۰               | ۳/۶۰  | شطرنج               | ۱۰ | شنا             | ۴/۰۹  |

وقتی از دانشجویان دختر و پسر درباره فعالیت‌های ورزشی مورد علاقه برای گذران اوقات فراغت پرسیده شد، شنا برای دختران از اولویت نهم به اولویت اول و برای پسران از اولویت دهم به اولویت دوم (بعد از فوتبال) ترقی کرد، این در حالی است که فقط ۳۳ درصد از دانشگاه‌های مورد بررسی، دارای استخر سرپوشیده و ۱۸/۲ درصد دارای استخر سرباز هستند. درباره فوتبال که اولین اولویت پسران است، تنها ۳۹ درصد دانشگاه‌ها زمین چمن فوتبال دارند. پس اگر به خواست و علاقه دانشجویان به رشته‌های مختلف ورزشی



شبانه‌روز است که با زمان فراغت در کشورهای توسعه‌یافته (۳ تا ۴ ساعت) برابر است. مردم استان‌های یزد و سیستان و بلوچستان، کمترین (۳/۳ ساعت) و مردم استان‌های ایلام (۴ ساعت)، لرستان و مرکزی (۳/۹ ساعت) بیشترین زمان فراغت را دارند.

تماشای تلویزیون با ۱۲۰ دقیقه در روز، بیشترین سهم را در گذران اوقات فراغت به خود اختصاص داده است. ۴۳/۵ درصد زنان و ۵۴/۵ درصد مردان بین ۳/۵ تا ۴ ساعت در هفته ورزش می‌کنند (برای مؤلف این کتاب، این آمار، کمی تأمل برانگیز است). در مقایسه دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار در زمینه رضایت فردی از گذران اوقات فراغت، ورزشکاران راضی‌تر بودند و هر چه ساعات تمرین بیشتر شود، به رضایتمندی آنان نیز افزوده می‌شود. متغیرهایی همچون تعداد فرزندان، زمان کارکردن، درآمد ماهیانه و میزان تمرینات ورزشی به عنوان متغیرهای پیشگوی رضایتمندی از اوقات فراغت بررسی شد. می‌توان گفت کسانی که ورزش می‌کنند، از گذران اوقات فراغت و زندگی خود راضی‌ترند.

پی‌نوشت:

۱. ۱۳۷۵.
۲. ۱۳۷۸.
۳. ۱۳۸۰.

که با گذراندن مناسب اوقات فراغت به‌ویژه با انجام ورزش‌های تفریحی در افزایش بازده و رضایتمندی شغلی و افزایش قدرت ابتکار و خلاقیت، گام بردارند؛ اما با وجود آگاهی استادان از موارد بیان شده، متأسفانه فقط ۳۳ درصد آنها به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. نتایج تحقیق یاد شده نشان می‌دهد که علت اصلی آن را می‌توان در ارائه ناکافی امکانات فراغتی و تفریحی مناسب دانست.

از میان برنامه‌های فراغتی یازده‌گانه‌ای که دانشگاه تهران برای استادان اجرا می‌کند، سمینار و سخنرانی، برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های رایانه‌ای، بیشترین سهم را به خود اختصاص داده‌اند؛ اما در ارزیابی میزان استفاده استادان از این برنامه‌ها دیده شد که ۴۵ درصد استادان از هیچ‌یک از این برنامه‌ها استفاده نمی‌کنند و ۴۴ درصد نیز در حد کم استفاده می‌کنند. استادان به دلیل وجود منابع مختلف در دانشگاه برای مطالعه آزاد، امکان مناسب‌تری برای مطالعه نسبت به دیگر فعالیت‌ها دارند و با اینکه بیشتر آن‌ها مایل به پرداختن به ورزش‌های تفریحی و فراغتی هستند؛ اما به دلیل نبود امکانات مناسب، کمبود وقت و داشتن شغل دوم در کنار تدریس، تنها درصد کمی از آن‌ها در اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازند.

تندنویس<sup>۳</sup> در تحقیق دیگری با عنوان جایگاه ورزش در اوقات مردم ایران، به این نتایج دست یافت: زمان فراغت مردم شهرنشین ایرانی ۳/۵ ساعت در



## ویژگی‌های فراغت در عصر حاضر

جمعی در زمان فراغت مردم، نفوذ پیدا کرده، و در سوق دادن آن‌ها به سمت اهداف خاص، نقش زیادی دارند. از طرف دیگر، مردم انتظار دارند که دولت، آن‌ها را درباره پر کردن مناسب و متنوع اوقات فراغت‌شان یاری رساند.

افزون بر این، موضوع مهم دیگر درباره اوقات فراغت در دوران حاضر، ارتباط آن با وسایل ارتباط جمعی است. وسایل ارتباط جمعی، به‌ویژه از نیمه دوم قرن بیستم به این سو، بزرگترین تحول را در ارتباط با زمان فراغت ایجاد کرده‌اند.

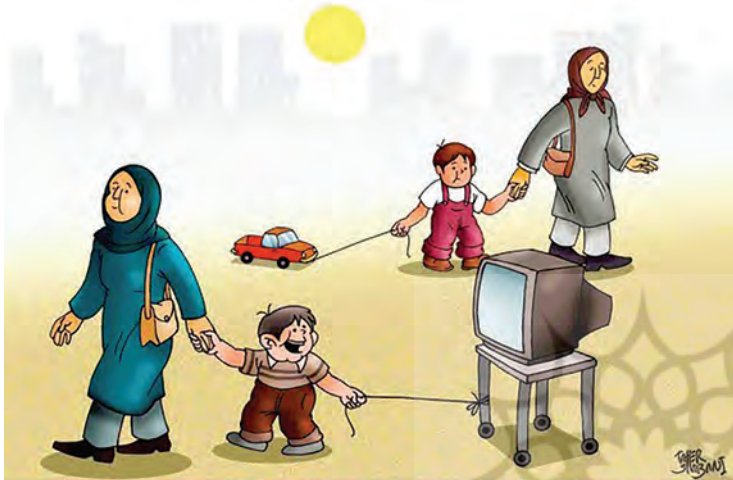
**بنابراین می‌توان مشخصات فراغت در عصر مدرن را به این شرح، دسته‌بندی کرد:**

**۱- کاهش تحرک فیزیکی:** برخلاف گذشته که فعالیت‌های اوقات فراغت، اغلب با تحرک بدنی همراه بوده است، امروزه سهم تماشگری همراه با فعل‌پذیری (انفعال حرکتی) افزایش یافته و با وجود افزایش

تغییرات بسیار سریع اجتماعی و فناوری، رشد شهرنشینی و صنعت، پدید آمدن وسایل ارتباط جمعی، جهانی شدن و همگانی شدن فراغت، از جمله عامل‌های مهمی به شمار می‌آیند که در عصر حاضر، زندگی انسان‌ها را در جوامع مختلف، تحت تأثیر قرار داده است. در دوران جدید زندگی بشر، رشد شهرنشینی و مشکلات ناشی از آن به‌ویژه در شهرهای بزرگ، مسائلی مانند تنهایی انسان‌ها، کاهش صمیمیت‌ها و برخوردهای عاطفی را سبب شده است.

افزون بر این، یکنواختی کارهای صنعتی و اداری، افسردگی، فشارهای عصبی و فرسودگی انسان‌ها، توجه به اوقات فراغت را افزوده است. همچنین اوقات فراغت، در حال حاضر با ساخت سیاسی جامعه نیز پیوند خورده است. بر خلاف گذشته که فراغت، موضوعی شخصی بود، در دنیای امروز با دستگاه سیاسی جامعه، ارتباط مستقیم دارد. از یک طرف، دولت‌ها به شکل‌های مختلف و با کمک وسایل ارتباط





اوقات فراغت در اختیار افراد قرار گرفته است، این اوقات از کنترل فعالیت‌های اقتصادی و کاری رها شده و به سمت فعالیت‌های دلخواه و آزاد، معطوف شده است.

با توجه به مباحث مطرح‌شده در این بخش، می‌توان اذعان داشت که اوقات فراغت از مسأله‌های صرفاً اجتماعی، فراتر رفته و به مقوله‌ای اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و حتی حقوقی تبدیل شده است.<sup>۱</sup>

#### پی‌نوشت:

۱. اوقات فراغت، ص ۴۴-۴۵؛ اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان، گروه اجتماعی - فرهنگی، تهران، سازمان ملی جوانان، چاپ اول، ۱۳۸۴، ص ۳۱-۳۵.

سهام آن از لحاظ زمانی، میزان تحرک جسمی را کاهش داده است.  
**۲- رسانه‌های شدن:** استفاده از رادیو، تلویزیون و سایر رسانه‌ها و اتکای بیش از حد و تقریباً انحصاری به وسایل ارتباط جمعی در شکل‌های گوناگون و متنوع آن.

**۳- تجاری شدن اوقات فراغت:** امروزه بر خلاف گذشته که اوقات فراغت در چارچوب محیط خانه و میان خانواده صرف می‌شد، مؤسسات گوناگونی، کارکرد تنظیم اوقات فراغت را بر عهده گرفته‌اند.

**۴- عمومیت یافتن اوقات فراغت:** در گذشته اگر طبقات ممتاز، عمدتاً امکان دسترسی به برخی جنبه‌های اوقات فراغت را داشتند، امروزه بهره‌مندی از این اوقات و فرصت‌های متناظر با آن به کل طبقات اجتماعی، تعمیم یافته است.

**۵- اختیاری شدن اوقات فراغت:** صرف نظر از تأثیر افراطی تبلیغات، امروزه با تنوعی که در امکانات و فرصت‌های گذران

## مبانی اسلامی اوقات فراغت

با مطالعه آموزه‌های اسلامی، درمی‌یابیم که دین اسلام نیز به اوقات فراغت، توجه زیادی دارد و این آموزه‌ها اهمیت، اصول و روش‌های ناظر به گذراندن اوقات فراغت را به دقت بیان کرده‌اند. شماری از مهم‌ترین اصولی که در این زمینه از آموزه‌های اسلامی به دست می‌آید، از این قرار است:

**۱. برنامه‌ریزی:** برخی از افراد برای اوقات فراغت خود، برنامه‌ریزی نمی‌کنند؛ در حالی که آموزه‌های دینی، ما را به غنیمت‌شمردن این اوقات، موظف کرده‌اند. این مسأله، نیازمند برنامه‌ریزی درست برای بهره‌برداری از اوقات فراغت است. رسول خدا(ص) در مقام توصیه به ابوذر چنین فرموده است:

«أُغْتَنِمُ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ؛ شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غَنَّاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَوِيَّتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ؛ پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت شمار: جوانیات را پیش از پیری، سلامتت را پیش از بیماری، بی‌نیازی‌ات را پیش از تنگدستی، فراغتت را پیش از گرفتاری و حیانتت را پیش از مرگ.»

این روایت، هم می‌تواند ناظر به لزوم برنامه‌ریزی برای این اوقات و هم ناظر بر



اهمیت اوقات فراغت ارزیابی شود.

**۲. جهت گیری الهی:** یکی از مسائل در رویکرد اسلامی به اوقات فراغت، آن است که آدمی نمی‌تواند هر عملی را که بخواهد، انجام دهد؛ بلکه جهت‌گیری اوقات فراغت نیز باید الهی باشد و به‌گونه‌ای انتخاب شود که در مسیر اطاعت و رضای الهی قرار گیرد. امام سجاده (ع) در یکی از مناجات‌های خویش چنین فرموده است: «پس اگر برای ما آسودگی از کاری، مقدر فرموده‌ای، آن را آسایشی سالم قرار ده که پیامدی (گناه‌آلود) نداشته باشد و رنجی به ما نرسد.» در این زمینه از حضرت علی (ع) نیز در تفسیر آیه «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا؛ و بجو در آنچه خدا به تو داده، خانه آخرت را و بهره‌ات از دنیا را فراموش مکن.» چنین وارد شده است: «تندرستی و قوت و فراغت و جوانی و نشاط را فراموش مکن و به وسیله این (پنج نعمت بزرگ) آخرت را بطلب.»

**۳. همراهی اوقات فراغت با کار:** کار در نظام مبتنی بر ارزش‌های دینی، امری مقدس شمرده می‌شود و در چنین نظامی، انسان با کار و تلاش، بیگانه نیست. در این فرهنگ، فراغت به معنای بیکاری، بیهوده‌گذرانی و تنبلی نیست و تمام

## یکی از مسائل در رویکرد اسلامی به اوقات فراغت، آن است که آدمی نمی‌تواند هر

عملی را که بخواهد، انجام دهد؛ بلکه جهت‌گیری اوقات فراغت نیز باید الهی باشد و به‌گونه‌ای انتخاب شود که در مسیر اطاعت و رضای الهی قرار گیرد.

اوقات باید وقت کار و زمان فعالیت سالم و هدفدار باشد. بنابراین، فراغت شایسته و سالم در فرهنگ قرآن، تنبلی و بیکار نشستن نیست. خداوند در قرآن کریم به حضرت

محمد(ص) می‌فرماید: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَ إِلَى رَبِّكَ فَانصَبْ؛ پس هنگامی که از کار مهمی فارغ شدی، به مهم دیگری بپرداز و به سوی خدا و رضایت او رغبت کن.»

در اینکه در این آیه، منظور از «فَانصَبْ» چه کاری است، بیشتر مفسران، معانی محدودی برای آیه گفته‌اند که می‌توان هر یک از آن‌ها را به‌منزله مصداقی پذیرفت؛ ولی با توجه به اینکه در آیه یاد شده، موضوع «فراغ» معین نشده و «فانصب» از ماده «نصب» به معنای تعب و زحمت است، این آیه، یک اصل کلی و فراگیر را مطرح می‌کند و هدفش آن است که پیامبر(ص) را در مقام یک الگو، از استراحت کردن پس از پایان امری مهم بازدارد و تلاش پیگیر را در زندگی به او گوشزد کند. این آیه، مفهوم گسترده‌ای دارد که بر اساس آن، فراغت از هر مهمی و پرداختن به مهم دیگر را دربرمی‌گیرد و به طور کلی توصیه

۴. **منحصر نشدن در تفریح:** در فرهنگ اسلامی، اوقات فراغت با تفریح هم‌معنا نیست و شیوه گذران آن منحصر در تفریح و سرگرمی نمی‌شود و برای گذران اوقات فراغت انسان، راه‌های گوناگونی معین شده است. در این فرهنگ، اوقات فراغت، بخشی از زمان زندگی و عمر، و دارای ارزش و اهمیت است و نباید همه آن به تفریح سپری شود؛ بلکه باید برای آن برنامه‌ریزی همه‌جانبه‌ای صورت پذیرد و باید در امور مختلفی صرف شود. برخی از راه‌های گذران اوقات فراغت که آموزه‌های اسلامی بر آن‌ها تأکید دارد و لازم است در مدیریت اوقات فراغت نیز مد نظر قرار گیرد.<sup>۲</sup>

پی‌نوشت:

۱. انشراح/ ۷ و ۸.

۲. قاسم کرباسیان، اوقات فراغت و راهبردهای رسانه‌ای تنظیم آن در سبک زندگی اسلامی، فصل‌نامه مطالعات جوان و رسانه، شماره ۹، ص ۷۲-۷۸.