



دانشگاه پیام نور

راه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت

مؤلفان

دکتر محمدرضا سرمدی

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

عبدالعباس محمدی

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

فهرست مطالب

سیرده	پیشگفتار
۱	فصل اول. تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت
۱	هدف‌های کلی
۱	هدف‌های یادگیری
۱	مقدمه
۲	۱-۱ مفهوم لغوی اوقات فراغت
۴	۲-۱ مفهوم اصطلاحی اوقات فراغت
۱۴	۳-۱ ویژگی‌های اوقات فراغت
۱۵	۴-۱ مقایسه مفهوم فراغت با چند واژه مشابه
۱۵	۱-۴-۱ فراغت و کار
۱۷	۲-۴-۱ فراغت و بیکاری
۱۷	۳-۴-۱ فراغت و تفریح سالم
۱۸	۴-۴-۱ فراغت و بازی
۱۸	۵-۴-۱ فراغت و سرگرمی
۱۹	۶-۴-۱ فراغت و وقت آزاد
۱۹	۵-۱ اهمیت اوقات فراغت
۲۲	۶-۱ اوقات فراغت و چشم‌انداز تاریخی آن
۲۴	۱-۶-۱ تاریخچه اوقات فراغت در جهان
۳۳	۲-۶-۱ تاریخچه اوقات فراغت در ایران
۳۵	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل اول
۳۹	فصل دوم. اهداف و انواع اوقات فراغت
۳۹	هدف‌های کلی

۳۹	هدف‌های یادگیری
۳۹	مقدمه
۴۰	۱-۲ آثار ارزشمند اوقات فراغت
۴۱	۲-۲ اهداف گذران اوقات فراغت
۴۲	۳-۲ کارکردهای عمده اوقات فراغت
۵۰	۴-۲ انواع فعالیت‌های اوقات فراغت
۵۱	۱-۴-۲ اوقات فراغت از نظر زمان
۵۲	۲-۴-۲ انواع اوقات فراغت از لحاظ سنی
۵۳	۳-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر نوع
۵۴	۴-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر مکان
۵۵	۵-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر شرکت‌کنندگان
۵۵	۶-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر اقتصادی
۵۶	۷-۴-۲ انواع اوقات فراغت در محیط‌های آموزشی
۵۷	۵-۲ اشتغالات اوقات فراغت
۵۸	۶-۲ عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت
۵۹	۱-۶-۲ عوامل شخصی و خانوادگی
۶۲	۲-۶-۲ عوامل اجتماعی و محیطی
۶۴	۳-۶-۲ عوامل موقعیتی
۶۶	۷-۲ محدودیت‌های مربوط به اوقات فراغت
۶۸	۱-۷-۲ محدودیت‌های ساختاری
۶۸	۲-۷-۲ محدودیت‌های میان فردی
۶۹	۳-۷-۲ محدودیت‌های درون فردی
۷۱	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل دوم
۷۵	فصل سوم. آراء و نظریات مربوط به اوقات فراغت
۷۵	هدف‌های کلی
۷۵	هدف‌های یادگیری
۷۵	مقدمه
۷۶	۱-۳ دیدگاه‌های فلسفی اوقات فراغت
۷۶	۱-۱-۳ اوقات فراغت از دیدگاه ایدئالیسم
۷۷	۲-۱-۳ اوقات فراغت از دیدگاه فلسفه رئالیسم
۷۸	۳-۱-۳ دیدگاه انسان‌گرایی
۷۸	۴-۱-۳ اوقات فراغت از دیدگاه فلسفه پراگماتیسم
۷۹	۵-۱-۳ اوقات فراغت از دیدگاه طرفداران فمینیسم
۷۹	۶-۱-۳ دیدگاه مارکسیستی به فراغت
۸۲	۲-۳ اوقات فراغت از دیدگاه اسلام
۹۱	۳-۳ رهیافت‌های جامعه‌شناسی اوقات فراغت
۹۳	۱-۳-۳ رهیافت تجربی و رسمی جامعه‌شناسی فراغت
۹۵	۲-۳-۳ رهیافت تاریخی و نظری جامعه‌شناسی اوقات فراغت

۹۶	۴-۳ دیدگاه‌های مختلف اوقات فراغت
۹۶	۱-۴-۳ دیدگاه‌های جامعه‌شناسی اوقات فراغت
۱۱۱	۲-۴-۳ دیدگاه‌های روانشناسی اوقات فراغت
۱۱۳	۳-۴-۳ نظرات اندیشمندان اسلامی
۱۱۴	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل سوم

فصل چهارم. شناخت نوجوانان و جوانان و اهمیت اوقات فراغت آنان ۱۱۷

۱۱۷	هدف‌های کلی
۱۱۷	هدف‌های یادگیری
۱۱۸	مقدمه
۱۱۹	۱-۴ فرایند رشد و تکامل از دیدگاه‌های مختلف
۱۲۲	۲-۴ علل اهمیت اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
۱۲۶	۳-۴ چالش‌ها و موانع اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
۱۲۶	۴-۴ مسائل و مشکلات برنامه‌ریزی و مدیریت اوقات فراغت جوانان
۱۲۷	۵-۴ جایگاه اوقات و فراغت جوانان در اسناد رسمی کشور
۱۲۷	۶-۴ ویژگی‌های عمومی اوقات فراغت جوانان
۱۲۸	۷-۴ انواع و نحوه گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
۱۲۹	۸-۴ ویژگی‌های اساسی گذران اوقات فراغت در جوانان
۱۳۰	۹-۴ نگرش جنسیتی به اوقات فراغت جوانان
۱۳۰	۱۰-۴ رویکردهای جامع گذران اوقات فراغت جوانان
۱۳۳	۱۱-۴ وضعیت تشکلهای غیردولتی در گذران اوقات فراغت جوانان
۱۳۴	۱۲-۴ میزان اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
۱۳۵	۱۳-۴ غنی‌سازی اوقات فراغت؛ راهی برای کاهش بزهکاری جوانان و نوجوانان
۱۴۰	۱۴-۴ رابطه اوقات فراغت و اعتیاد جوانان و نوجوانان
۱۴۴	۱۵-۴ عوامل مؤثر بر ایجاد و پیشگیری از اعتیاد جوانان
۱۴۷	۱۶-۴ تدوین اهداف ساماندهی اوقات فراغت جوانان
۱۴۸	۱۷-۴ تدوین راهبردها و سیاست‌های ساماندهی اوقات فراغت جوانان
۱۵۰	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل چهارم

فصل پنجم. تفریحات سالم، ورزش و اوقات فراغت ۱۵۳

۱۵۳	هدف‌های کلی
۱۵۳	هدف‌های یادگیری
۱۵۴	مقدمه
۱۵۶	۱-۵ تفریحات سالم و ارتباط آن با ورزش
۱۵۸	۲-۵ نظریه‌های تفریحات سالم
۱۶۱	۳-۵ ورزش
۱۶۴	۴-۵ تعریف ورزش و تربیت بدنی
۱۶۶	۵-۵ تربیت بدنی
۱۶۷	۶-۵ تفاوت ورزش و تربیت بدنی

۱۶۷	۷-۵ تاریخچه ورزش و تربیت بدنی
۱۷۹	۸-۵ انواع ورزش
۱۷۹	۹-۵ رابطه ورزش با علوم دیگر
۱۷۹	۱-۹-۵ روانشناسی و ورزش
۱۸۵	۲-۹-۵ سیاست و ورزش
۱۸۹	۳-۹-۵ اقتصاد و ورزش
۱۹۱	۴-۹-۵ آموزش و ورزش
۱۹۱	۵-۹-۵ محیط زیست و ورزش
۱۹۲	۶-۹-۵ بهداشت و ورزش
۱۹۶	۷-۹-۵ ورزش و جهانی شدن
۱۹۸	۸-۹-۵ مذهب و ورزش
۱۹۸	۱۰-۵ ورزش و بازی از دیدگاه اسلام
۲۰۳	۱۱-۵ نقش ورزش در کاهش بزهکاری اجتماعی
۲۰۵	۱۲-۵ کارکردهای گذران اوقات فراغت ورزشی
۲۰۷	۱۳-۵ کارکردهای اجتماعی ورزش و شیوه‌های گذران اوقات فراغت
۲۰۸	۱۴-۵ اسپورتیزاسیون (ورزشی کردن) و ایجاد ورزش و اوقات فراغت مدرن
۲۰۹	۱۵-۵ نمادهای ورزش باستانی، نوستالژی و پست مدرنیسم
۲۱۰	۱۶-۵ جایگاه ورزش در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران
۲۱۱	۱۷-۵ ورزش همگانی
۲۱۳	۱۸-۵ اهداف ورزش همگانی
۲۱۵	۱۹-۵ ابعاد ورزش همگانی
۲۱۶	۲۰-۵ انواع نیازها در زمینه ورزش‌های همگانی
۲۱۸	۲۱-۵ بازی و انواع آن
۲۲۰	۲۲-۵ ارتباط ورزش با بازی کار و فراغت
۲۲۲	۲۳-۵ تأثیر تفریح و بازی برای کودکان
۲۲۳	۲۴-۵ فواید بازی برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی
۲۲۴	۲۵-۵ عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان با ورزش
۲۲۶	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل پنجم

Error! Bookmark not defined.	فصل ششم. هنر و اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
Error! Bookmark not defined.	هدف‌های کلی
Error! Bookmark not defined.	هدف‌های یادگیری
Error! Bookmark not defined.	مقدمه
Error! Bookmark not defined.	۱-۶ تعریف و مفهوم هنر
Error! Bookmark not defined.	۲-۶ مقایسه مفهوم هنر و زیبایی
Error! Bookmark not defined.	۳-۶ انواع هنر
Error! Bookmark not defined.	۴-۶ هنر اسلامی
Error! Bookmark not defined.	۵-۶ هنر ایرانی
Error! Bookmark not defined.	۶-۶ جایگاه هنر در تعلیم و تربیت

Error! Bookmark not defined.	۷-۶ هنر و اوقات فراغت
Error! Bookmark not defined.	۱-۷-۶ نقاشی
Error! Bookmark not defined.	۲-۷-۶ سینما
Error! Bookmark not defined.	۳-۷-۶ رفتن به موزه و نمایشگاه
Error! Bookmark not defined.	۴-۷-۶ هنرهای دستی
Error! Bookmark not defined.	۸-۶ نکاتی چند پیرامون استفاده از هنر در اوقات فراغت
Error! Bookmark not defined.	۹-۶ ارتباط هنر با سایر رشته‌ها
Error! Bookmark not defined.	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل ششم

Error! Bookmark not defined.	فصل هفتم. فناوری اطلاعات و ارتباطات و اوقات فراغت
Error! Bookmark not defined.	هدف‌های کلی
Error! Bookmark not defined.	هدف‌های یادگیری
Error! Bookmark not defined.	مقدمه
Error! Bookmark not defined.	۱-۷ عناصر ارتباط و انواع آن
Error! Bookmark not defined.	۲-۷ فناوری اطلاعات و ارتباطات (فاوا)
Error! Bookmark not defined.	۳-۷ مفاهیم نوین فاوا
Error! Bookmark not defined.	۴-۷ تاریخچه فاوا
Error! Bookmark not defined.	۵-۷ دسته‌بندی کشورها از لحاظ رشد فاوا
Error! Bookmark not defined.	۶-۷ دستاوردهای مثبت فاوا
Error! Bookmark not defined.	۷-۷ بسترهای توسعه فاوا
Error! Bookmark not defined.	۸-۷ ویژگی‌های عصر اطلاعات و ارتباطات
Error! Bookmark not defined.	۹-۷ ضرورت آگاهی از فاوا
Error! Bookmark not defined.	۱۰-۷ رویکردهای مربوط به فاوا
Error! Bookmark not defined.	۱۱-۷ نقش فاوا در ابعاد مختلف زندگی
Error! Bookmark not defined.	۱۲-۷ تحولات جدید در اوقات فراغت
Error! Bookmark not defined.	۱۳-۷ ویژگی‌های فراغت در عصر حاضر
Error! Bookmark not defined.	۱۴-۷ اینترنت
Error! Bookmark not defined.	۱۵-۷ خدمات و کارکردهای فضای مجازی و اینترنت
Error! Bookmark not defined.	۱۶-۷ خصوصیات ویژه فضای مجازی در ارتباط با اوقات فراغت
Error! Bookmark not defined.	۱۷-۷ چت روم‌ها
Error! Bookmark not defined.	۱۸-۷ بازی‌های اینترنتی
Error! Bookmark not defined.	۱۹-۷ کتابخانه‌های مجازی
Error! Bookmark not defined.	۲۰-۷ گشت و گذار اینترنتی و انواع آن
Error! Bookmark not defined.	۲۱-۷ افزایش مرادوات در فضای مجازی
Error! Bookmark not defined.	۲۲-۷ عوامل محدودکننده کارکرد اوقات فراغت فضای مجازی
Error! Bookmark not defined.	۲۳-۷ آسیب‌های فاوا و اینترنت
Error! Bookmark not defined.	۲۴-۷ راهکارهایی جهت کاهش آسیب‌های ناشی از اینترنت در کودکان
Error! Bookmark not defined.	۲۵-۷ تلفن همراه (موبایل)
Error! Bookmark not defined.	۲۶-۷ رسانه‌های ارتباط جمعی و کارکردهای مختلف آنها

Error! Bookmark not defined.	۲۷-۷ اهمیت و جایگاه تلویزیون
Error! Bookmark not defined.	۲۸-۷ تلویزیون و کودکان و نوجوانان
Error! Bookmark not defined.	۲۹-۷ تلویزیون و فرهنگ مطالعه
Error! Bookmark not defined.	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل هفتم

Error! Bookmark not defined.	فصل هشتم. مطالعه و کتاب درمانی در گذران اوقات فراغت
Error! Bookmark not defined.	هدف‌های کلی
Error! Bookmark not defined.	هدف‌های یادگیری
Error! Bookmark not defined.	مقدمه
Error! Bookmark not defined.	۱-۸ تعریف لغوی و مفهومی کتاب
Error! Bookmark not defined.	۲-۸ انواع کتاب
Error! Bookmark not defined.	۳-۸ تعریف مطالعه و کتابخوانی
Error! Bookmark not defined.	۴-۸ انواع مطالعه
Error! Bookmark not defined.	۵-۸ اهمیت و ضرورت کتاب و مطالعه
Error! Bookmark not defined.	۶-۸ کتاب و مطالعه در عصر دیجیتال
Error! Bookmark not defined.	۷-۸ موانع و مشکلات کتاب و کتابخوانی
Error! Bookmark not defined.	۱-۷-۸ عوامل درونی بازدارنده از مطالعه
Error! Bookmark not defined.	۲-۷-۸ عوامل بیرونی بازدارنده از مطالعه
Error! Bookmark not defined.	۸-۸ عوامل و راهکارهای ترویج فرهنگ کتابخوانی و مطالعه
Error! Bookmark not defined.	۱-۸-۸ خانواده
Error! Bookmark not defined.	۲-۸-۸ محیط آموزشی و مدرسه
Error! Bookmark not defined.	۹-۸ اهداف مطالعه و خواندن
Error! Bookmark not defined.	۱۰-۸ رابطه سبک زندگی و کتابخوانی با اوقات فراغت
Error! Bookmark not defined.	۱۱-۸ درباره کتابخانه
Error! Bookmark not defined.	۱۲-۸ بخش‌های کتابخانه
Error! Bookmark not defined.	۱۳-۸ درجه کتابخانه
Error! Bookmark not defined.	۱۴-۸ طبقه‌بندی کتابخانه‌ها
Error! Bookmark not defined.	۱۵-۸ انواع کتابخانه در ایران
Error! Bookmark not defined.	۱-۱۵-۸ کتابخانه ملی
Error! Bookmark not defined.	۲-۱۵-۸ کتابخانه‌های دانشگاهی
Error! Bookmark not defined.	۳-۱۵-۸ کتابخانه‌های تخصصی
Error! Bookmark not defined.	۴-۱۵-۸ کتابخانه‌های کودکان و نوجوانان
Error! Bookmark not defined.	۵-۱۵-۸ کتابخانه مدارس (آموزشگاهی)
Error! Bookmark not defined.	۶-۱۵-۸ کتابخانه‌های روستایی
Error! Bookmark not defined.	۷-۱۵-۸ کتابخانه‌های مساجد شهری
Error! Bookmark not defined.	۸-۱۵-۸ کتابخانه‌های حوزه علمیه
Error! Bookmark not defined.	۹-۱۵-۸ کتابخانه‌های عمومی
Error! Bookmark not defined.	۱۶-۸ نقش کتابخانه‌های عمومی در غنی‌سازی اوقات فراغت

۱۷-۸ اهمیت کتابخانه‌ها **Error! Bookmark not defined.**
خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل هشتم **Error! Bookmark not defined.**

فصل نهم. فعالیت‌های تربیتی - اجتماعی یا فوق برنامه فراغتی برای دانش‌آموزان. **Error! Bookmark not defined.**

هدف‌های کلی **Error! Bookmark not defined.**
هدف‌های یادگیری **Error! Bookmark not defined.**
مقدمه **Error! Bookmark not defined.**
۱-۹ تعاریف و مفاهیم مربوط به فعالیت‌های فوق برنامه **Error! Bookmark not defined.**
۲-۹ ارزش فعالیت‌های فوق برنامه **Error! Bookmark not defined.**
۳-۹ ضرورت و اهمیت فعالیت‌های فوق برنامه **Error! Bookmark not defined.**
۴-۹ اهداف فعالیت‌های فوق برنامه **Error! Bookmark not defined.**
۵-۹ لزوم برنامه‌ریزی فعالیت‌های فوق برنامه **Error! Bookmark not defined.**
۶-۹ مقایسه فعالیت‌های فوق برنامه با فعالیت‌های رسمی **Error! Bookmark not defined.**
۷-۹ اصول حاکم بر فعالیت‌های فوق برنامه **Error! Bookmark not defined.**
۸-۹ دیدگاه‌های فلسفی در خصوص فعالیت‌های فوق برنامه **Error! Bookmark not defined.**
۹-۹ کارکردهای مختلف فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه **Error! Bookmark not defined.**
۱۰-۹ جایگاه فعالیت‌های فوق برنامه در جهان و ایران **Error! Bookmark not defined.**
۱۱-۹ انواع فعالیت‌های فوق برنامه **Error! Bookmark not defined.**
خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل نهم **Error! Bookmark not defined.**

منابع و مأخذ **Error! Bookmark not defined.**

پیشگفتار

زمان، به‌عنوان عنصری برگشت‌ناپذیر و جاری، امری مهم و اساسی برای اهداف زندگی به شمار می‌آید. از بدو پیدایش انسان بسیاری از اوقات زندگی وی با فعالیت‌های شغلی و دیگر ضروریات‌های زندگی روزمره پر می‌شد که اغلب این برنامه‌ریزی‌ها به اختیار و انتخاب آدمی نبوده است. بشر برای بقا و ادامه حیات خود تنها به این فعالیت‌ها نیاز ندارد، بلکه هر روز باید ساعاتی را نیز برای استراحت در نظر می‌گرفت که این استراحت بین و پس از اتمام کار لازمه‌ای برای آرامش و تجدید قوا بوده است؛ بنابراین فعالیت‌های انسان را می‌توان به بخش‌های مختلف ذیل تقسیم کرد:

- کار، مربوط به شغل رسمی افراد است؛
- نیازهای بدنی، شامل خواب، خوراک و نیازهای فیزیولوژیکی؛
- وظایف روزانه، مسئولیت فرد در مقابل خانواده و اطرافیان؛
- اوقات فراغت، زمان باقیمانده برای آزادشدن فکر.

اوقات فراغت زمانی است که فرد از گذران زندگی یا نیازهای زیست‌شناختی جدا می‌شود. تنها زمان فراغت است که به فرد اختصاص و در آن آزادی انتخاب دارد. در همین زمان است که انسان فرصت انجام فعالیت‌هایی متناسب با استعدادها و علائق خود را پیدا می‌کند. بنابراین تصمیم‌گیری در مورد چگونگی گذران اوقات فراغت همواره از تصمیمات روزمره انسان‌هاست. از جنبه‌های مثبت آن می‌توان به ورزش، هنر، مطالعه، شرکت در جشن‌ها، گردشگری و استفاده از تکنولوژی و امثال آن اشاره کرد.

- کتاب حاضر منبع مفیدی است برای کسانی که در جستجوی راه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت خویش هستند. این کتاب ضمن پرداختن به کلیات، مبانی نظری و فلسفی اوقات فراغت، انواع فعالیت‌ها و اشتغالات اوقات فراغت، همراه با مفاهیم، اهداف، تئوری‌ها و نقش هر کدام در غنی‌سازی اوقات فراغت را تشریح می‌کند.
- در تألیف کتاب حاضر ترتیب قرارکردن فصول مختلف به شرح ذیل است:
- ارائه تعاریف مختلف، تاریخچه اوقات فراغت و تلاش برای توضیح برخی نکات و مفاهیم مبهم و شبهه‌انگیز از جمله تبیین و تشریح اشتراک و افتراق بین مفهوم فراغت با چند واژه مشابه از جمله فراغت و کار، فراغت و بیکاری، فراغت و تفریح سالم، فراغت و بازی، فراغت و سرگرمی، فراغت و وقت آزاد در فصل اول کتاب.
 - آشنایی با آثار، اهداف، کارکردها و انواع فعالیت‌ها و اشتغالات اوقات فراغت و همچنین عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت در فصل دوم کتاب.
 - بهره‌گیری از مکاتب فلسفی، آرا و نظریه‌های روان‌شناسی و جامعه‌شناسی اوقات فراغت، مربوط به فصل سوم کتاب.
 - در فصل چهارم با توجه به اینکه قشر عظیمی از جمعیت کشور ما را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند که در پویایی و تداوم حیات اجتماعی و رشد و پیشرفت همه جانبه جامعه نقش به‌سزایی را ایفا می‌کنند و اینکه جزو بحرانی‌ترین دوران زندگی فرد محسوب می‌شوند و توجه نکردن به اوقات فراغت آنها می‌تواند مسائل متعدد اجتماعی، اخلاقی و... را در بر داشته باشد. لذا جهت شناخت و پی بردن به اهمیت و حساسیت فوق‌العاده آنان در خصوص اوقات فراغت، نسبت به رفع مسائل و مشکلات آنان از طریق برنامه‌ریزی و ایجاد امکانات مناسب برای گذران اوقات فراغت و هدایت نوجوانان و جوانان در بهره‌گیری از این فرصت‌ها اختصاص یافته است.
 - در فصل پنجم به این بحث پرداخته شده است که به دلیل توسعه سریع فناوری‌های جدید و در پی آن تغییر روش‌های زندگی و ظهور اشتغالات اداری که طی آن افراد ساعت‌ها بدون تحرک پشت میز می‌نشینند و همچنین افزایش اوقات فراغت که اغلب صرف تفریحات و سرگرمی‌های غیرفعال و فعالیت‌های کم‌تحرک می‌شود، متأسفانه افراد را در جوامع مختلف در معرض خطرات بیماری‌های گوناگون جسمی و روانی مختلف قرار داده است. با توجه به این واقعیت که یکی از اصول

مهم برای جلوگیری از چنین آسیب‌هایی پرکردن اوقات فراغت از طریق فعالیت‌های ورزشی است که جهت غنی‌کردن زندگی انسان در جنبه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی، فرهنگی و حرکتی در مقایسه با فعالیت‌ها و سرگرمی‌های کم‌تحرک اهمیت بیشتری برای پرکردن اوقات فراغت دارد. لذا در این فصل ضمن توجه به تعریف تفریحات سالم و ورزشی، به اهمیت و ویژگی‌های انواعی از آن مانند ورزش، بازی، تربیت بدنی و نقش آنها در اوقات فراغت پرداخته شده و در پایان نیز به ورزش‌های همگانی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین فعالیت‌ها برای غنی‌سازی اوقات فراغت و نیز یکی از پدیده‌های جامعه مدرن که همواره مورد تقاضای شهروندان بوده، پرداخته شده‌است.

- فصل ششم به هنر به‌عنوان یکی دیگر از بهترین راه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت و نیز یکی از کارآمدترین ابزار و روش‌های تربیت آدمی در عصر امروز که موجب خلاقیت، سلامت روانی، یادگیری، افزایش اعتماد به نفس، ارتقاء مهارت‌های اجتماعی و کاهش آسیب‌های روحی و روانی افراد است، پرداخته است. لذا در این فصل ضمن تعریف هنر و انواع آن به نقش و اهمیت آن در ابعاد مختلف زندگی به ویژه در غنی‌سازی اوقات فراغت خواهیم پرداخت.

- امروزه با پیشرفت روزافزون بشر در زمینه‌های مختلف، رشد بی‌سابقه ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات و فرهنگ استفاده از این فناوری، شاهد کیفیت زندگی و بهبود شرایط برای پرکردن اوقات فراغت هستیم. این پیشرفت‌ها در عین حال جامعه ما را با چالش‌هایی جدی در زمینه چگونگی بهره‌گیری از این فناوری مواجه کرده است، از این رو به زودی با ورود تکنولوژی‌های وسیع‌تر شاهد تغییرات بنیادی در مبانی زندگی، ساختار صنایع، مشاغل و شیوه‌های کسب درآمد، محتوا و معیارهای هر شغل و کار و به دنبال آن اوقات فراغت خواهیم بود. جوانان امروز به‌عنوان اولین نسل آشنا با کامپیوتر و تکنولوژی‌های ارتباطی، تحولات تکنولوژیک توانسته علاوه بر تأثیر بر ذوق، سلیقه و نیاز ارتباطی، گذراندن اوقات فراغت آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. جوانان فراغت خود را بیش از پیش در خلوت سپری می‌کنند و برای سرگرم‌شدن به‌طور فزاینده‌ای به رسانه‌های جدید متکی هستند. لذا در فصل هفتم کتاب ضمن آشنایی با تعاریف، تاریخچه، مزایا و کارکردهای فناوری اطلاعات و ارتباطات و شناخت پرکاربردترین انواع آنها چون اینترنت، کامپیوتر،

موبایل، تلویزیون و امثال آن جهت غنی‌سازی فراغت و سپس مشکلات و چالش‌های مربوط به هر کدام خواهیم پرداخت.

- میزان توجه به کتاب و کتابخوانی عامل رشد و شکوفایی در عرصه‌های مختلف و به‌ویژه عرصه فرهنگی و ملی کشورها محسوب می‌شود، آنچنان که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از مراکز ملی و سازمان‌های بین‌المللی را به خود جلب کرده است. از جمله کارکردهای مورد توجه کتاب و کتابخوانی، نقش آن در غنی‌سازی اوقات فراغت و افزایش سطح فرهیختگی و مهارت‌های اجتماعی است. مطالعه انواع کتاب‌ها می‌تواند ساعات زیادی از اوقات فراغت گروه‌های سنی و طبقات مختلف جامعه را پر کند. لذا در فصل هشتم کتاب، ضمن آشنایی دانشجویان با مفاهیم کتاب، کتابخوانی، کتابداری و کتابخانه به انواع مختلف هر کدام پرداخته شده و در ادامه ضمن پرداختن به اهمیت کتاب و کتابخوانی، جایگاه هر کدام در غنی‌سازی اوقات فراغت و در پایان نیز ضمن معرفی محدودیت‌ها و راه‌های جلوگیری از موانع استفاده از کتابخانه و کتابخوانی، جهت استفاده بهتر اوقات فراغت مشخص شده است.

- با توجه به اینکه بسیاری از نوجوانان و جوانان جامعه ما در محیط‌های آموزشی به سر می‌برند و نیز با توجه به رویکرد نسبتاً متمرکز برنامه‌ریزی درسی و همچنین به رشد مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی فراگیران در فرایند یاددهی-یادگیری باید برای تعدیل نارسایی و کاستی‌های برنامه درسی، غنی‌سازی اوقات فراغت، توجه به علایق و استعدادها، پاسخ به نیازهای فردی و تحولات پرشتاب دنیای امروز و تعمیق فرایند یاددهی-یادگیری فعالیت‌هایی با نام فوق برنامه برای اجرا در مدارس در نظر گرفته شود. لذا در فصل نهم کتاب نیز با پرداختن به جنبه‌های مختلف موضوع، جایگاه فعالیت‌های مکمل یا فوق برنامه به‌عنوان ابزاری جهت غنی‌سازی اوقات فراغت ویژه دانش‌آموزان را مشخص کرده است.

امید است مطالب این کتاب درسی که با توجه به نیاز دانشجویان و با استفاده از منابع مختلف تهیه شده در آگاهی بخشی و استفاده آنان مفید و مؤثر بوده و با تلاش‌های چشمگیری که در راستای شناخت هر چه بیشتر و بهتر فعالیت‌های اوقات فراغت

صورت می‌گیرد، مسئولان را در جهت برنامه‌ریزی‌های لازم برای غنی‌تر شدن اوقات فراغت همه افراد بیش از پیش موفق بگرداند.

کتاب حاضر برای دانشجویان رشته علوم تربیتی، علوم اجتماعی، تربیت بدنی، مدیریت جهانگردی و مدیریت دولتی می‌تواند منبع درسی معرفی شود. همچنین علاوه بر جامعه دانشگاهی، پژوهشگران و مسئولان سازمان‌ها و نهادهای ذیربط همچون وزارت ورزش و امور جوانان، وزارت آموزش و پرورش، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، شهرداری‌ها، سازمان تبلیغات اسلامی و امثالهم که به نوعی وظیفه برنامه‌ریزی و غنی‌سازی اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه را بر عهده دارند نیز بتوانند از آن بهره‌مند شوند.

از آنجایی که نقطه نظرات، پیشنهادات و انتقادات سازنده اساتید گرامی، دانشجویان عزیز و سایر مخاطبین محترم یاری‌بخش ما را در پربار کردن محتوا و تصحیح و تکمیل کتاب حاضر و رفع نواقص احتمالی در چاپ‌های بعدی خواهد بود، لذا ضمن استقبال از هر گونه نظر هدایت‌گرانه این عزیزان، پیشاپیش از دقت نظر، راهنمایی و همراهی‌شان سپاسگزاریم.

در این راستا، از جناب دکتر محمود حقانی که از راهنمایی و دانش ویراستاری علمی ایشان استفاده وافر برده‌ایم، نهایت سپاس و قدردانی را داریم. ضمناً از راهنمایی سرکار خانم دکتر وحیده علی‌پور در زمینه ویراستاری علمی نیز بهره‌مند شده و کمال تشکر را داریم.

از استاد فرهیخته جناب آقای رحمان میرزایی که در پدیدآوری این مجموعه ما را یاری کردند، نهایت سپاس و تشکر را داریم.

فصل اول

تعاريف و تاريخچه اوقات فراغت

هدف‌های کلی

۱. آشنایی دانشجو با معنا و مفهوم اوقات فراغت
۲. آشنایی دانشجو با تعريف اوقات فراغت و مقایسه آن با چند واژه مشابه
۳. آشنایی دانشجو با خصایص و اهمیت اوقات فراغت
۴. آشنایی دانشجو با چشم‌انداز تاریخی اوقات فراغت در ایران و جهان

هدف‌های یادگیری

- از خواننده انتظار می‌رود که پس از مطالعه دقیق این فصل بتواند:
۱. اوقات فراغت را از لحاظ مفهومی معنا کند.
 ۲. اوقات فراغت را از دیدگاه‌های مختلف تعريف کند.
 ۳. ویژگی‌های اوقات فراغت را دریابد.
 ۴. به اهمیت اوقات فراغت پی ببرد.
 ۵. مفهوم فراغت را با چند واژه مشابه مقایسه کند.
 ۶. تاریخچه شکل‌گیری اوقات فراغت در ایران و جهان را بیان کند.

مقدمه

مشکلات در رابطه با تعريف و شناخت اوقات فراغت بسیار زیاد است. مفهوم اوقات فراغت واکنش‌های متفاوت گسترده‌ای را امکان‌پذیر می‌سازد. به طور مثال عموماً اوقات

فراغت مخالف کار تلقی می‌شود، اما کار یک شخص می‌تواند برای دیگری فراغت باشد یا بالعکس. همچنین فعالیت‌های چندی ویژگی‌های کار و اوقات فراغت را به هم می‌آمیزد. بعضی اوقات فراغت را به منزله فرصتی برای استراحت و تفریح تلقی می‌کنند، اما اغلب اوقات فراغتشان را در کار اختصاصی، مطالعه، رشد فردی، آموزش جدی، انضباط یا نوشتن کتابی صرف می‌کنند. در زمینه اوقات فراغت و مفهوم آن معانی اصطلاحی گسترده‌ای وجود دارد که به دلایل متعددی دیدگاه‌های گوناگونی از سوی جامعه‌شناسان، روانشناسان، اقتصاددانان و سایر اندیشمندان ارائه شده است. از جمله این دلایل:

- نوع فرهنگ و مبانی ارزشی - اعتقادی؛
 - مبانی و دیدگاه‌های خاص علوم مورد نظر؛
 - گروه و جامعه و قشر مورد توجه (نوجوانان، جوانان، زنان، معلمان، دانشجویان و...)
- است که در ذیل به پاره‌ای از آنها اشاره می‌شود.

۱-۱ مفهوم لغوی اوقات فراغت

«اوقات فراغت» از دو کلمه «اوقات» و «فراغت» ترکیب شده و ضروری است پیش از بیان تعریف و مفهوم آن به معنی لغوی این دو کلمه اشاره شود.

- **معنای لغوی «وقت»:** وقت در فرهنگ لغات به معانی متعددی به کار رفته، از جمله وقت مقداری از زمان است و هر زمان که محدودیت و نهایی داشته باشد، موقت گفته می‌شود (فراهیدی، ج ۵، ۱۴۰۹).

اوقات جمع وقت، یعنی هنگامها، روزگاریها، ساعات و ازمنه بیان شده است (معین، ج ۱، ۱۳۸۸).

- **معنی لغوی «فراغت»:** فراغت در فرهنگ لغات معانی متعددی دارد. فراغت در زبان فارسی به معنای فرصت و مهلت، آسایش و آرامش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و شغل (دهخدا، ج ۱۱، ۱۳۷۳). به طور کلی برای مفهوم فراغت در لغتنامه‌های فارسی معانی بیکاری، استراحت، آسایش، آرامش، تفریح و رخصت داده شده، رهایی از اشتغال، فرصت و میل به پایان برون کاری است و نیز در مقابل کلمه فراغت معانی چندی آمده است:

تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت ۳

- پرداختن از فراغ؛
 - آسایش، استراحت، آسودگی و آرامش؛
 - بی‌اعتنایی، وارستگی؛
 - فرصت، مجال (معین، ج ۲، ۱۳۸۸).
- همچنین طبق تعریف فرهنگ (عمید، ۱۳۸۱) فراغت به معنی آسودگی و آسایش است و معمولاً در مقابل اشتغالات و درگیری‌های روزمره به کار می‌رود که نوعاً موجب خستگی می‌شود.
- فرهنگ دهخدا نیز «فراغت» را آسایش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و مشغله و همچنین «فراغت داشتن» را غفلت داشتن و فراموش کردن تعریف کرده است.
- گویا واژه انگلیسی Leisure (فراغت) از واژه لاتین Licere مشتق شده و به معنی «مجاز» یا آزاد بودن است، از این رو دو واژه فرانسوی Loisir به معنی وقت آزاد و واژه انگلیسی Licence به معنی مجوز یا آزادی عمل که مترادف انگلیسی آن rest ese و نظایر آن است و برخی لغت‌نامه‌های لاتین کلمه skela یا school را مترادف leisure معرفی می‌کنند.
- همچنین در فرهنگ فرانسوی «لیتره» نیز به معنی فراغت دلالت بر فرصت و زمانی دارد که پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه برای فرد باقی می‌ماند (عیوضی، ۱۳۷۵).
- اوژه در مفهومی جدیدتر فراغت را سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی می‌داند که افراد هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آن می‌پردازند.
- فراغت لغتی عربی است که از ریشه (ف ر غ) گرفته شده است. در لغت عرب نیز فراغت به معنی ناشکیبایی و اضطراب بیان شده است (معین، ج ۲، ۱۳۸۸). «فرغ من العمل» یعنی کارش تمام شد، از کار دست کشید. «فرغ و فرغ من الشیء» چیزی را به پایان رسانید. «الفرغ» یعنی بیکاری، فراغت، تهی بودن (بندرریگی، ۱۳۶۶). در کتاب فرهنگ جدید عربی - فارسی ترجمه سنجد الطلان فراغت به معنی تمام شدن، دست کشیدن از کار، هدر رفتن، به پایان رسیدن، خالی شدن و ریختن بیان شده است. در قاموس قرآن فراغ به معنای دست کشیدن از کار، در تفسیر المیزان به معنی فارغ شدن و در تفسیر مجمع‌البیان طبرسی علاوه بر فارغ شدن خلاصه شدن نیز آمده است.

اما فراغت در زبان محاوره و ادبیات عامه چند معنی متفاوت دارد. یک معنی آن فارغ‌بودن، فراغت داشتن و بیکاری و معنی دیگر آن خلاف شغل است، یعنی دست کشیدن از کار، به پایان رسانیدن امری، رهاشدن و رهیدن از کاری و خالی‌شدن از کوششی و معنی آخر آن ترکیب فراغ بال، آسودگی خاطر و آسایش است که در برابر رنج و سختی به کار برده می‌شود (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

بنابراین به طور خلاصه اوقات فراغت در معنای لغوی به فواصل زمانی روزمره اطلاق می‌شود که خارج از انجام اعمال حیاتی و ضروری انسان است و می‌تواند در جهت انجام امور دلخواه مورد استفاده قرار گیرد. اوقات فراغت فرصت مناسبی را در اختیار انسان می‌گذارد تا خستگی کار روزانه را از تن بیرون کند و با انگیزه بهتر و بازیابی نیرو و آمادگی بیشتر به فعالیت‌های خود ادامه دهد.

۱-۲ مفهوم اصطلاحی اوقات فراغت

تعریف جامع و مانع در مورد اوقات فراغت که مورد نظر تمام صاحب‌نظران قرار گیرد، غیرممکن است و اوقات فراغت برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد. به طور کلی برای فراغت پنج رویکرد یا جهت‌گیری اصلی یعنی وقت، فعالیت، حالت فکری، نگرش کل‌نگر و شیوه‌ای از زندگی وجود دارد که هر کدام تنوعی از عوامل هستند که نگرش اصلی را تحت‌الشعاع خود قرار داده و تغییر می‌دهند.

- **فراغت به مثابه زمان:** عده‌ای فراغت را مدت زمانی می‌دانند که پس از انجام دادن کار یا وظایف و سایر مسئولیت‌های روزمره برایشان باقی می‌ماند. این افراد اوقات فراغت را از تقسیم‌کردن شبانه روز به ۲۴ ساعت و کم‌کردن آن از زمان‌هایی که جزء اوقات فراغت محاسبه نمی‌شوند، به دست می‌آورند، مانند کارکردن، خوابیدن، غذا خوردن، برآوردن نیازهای فیزیولوژیکی و... با این حال پیچیدگی موضوع به دلیل اینکه چیزی که برای برخی ضروری است، می‌تواند برای دیگران اختیاری باشد، سبب انتقاد عده‌ای نسبت به این تعریف شده‌است. به‌طور مثال چه کارهایی باید از ۲۴ ساعت کسر شود تا آنچه را باقی می‌ماند بتوان اوقات فراغت نامید. مثلاً آیا غذا خوردن در محیط‌های اجتماعی و راحت را نمی‌توان بخشی از اوقات فراغت دانست؟ همچنین کارهای دیگری که از کل زمان شبانه‌روز در نظر گرفته

تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت ۵

نمی‌شود تا اوقات فراغت باقی بماند، می‌تواند شامل سفرکردن و آماده‌شدن برای انجام کار، انجام تعهدات در قبال دیگران و کار در محیط خانه باشد. در واقع چنین تعریفی از اوقات فراغت اصطلاحاً «پس‌مانده» نامیده می‌شود. برای مصداق چنین تعریفی می‌توان به نظر پارکر (۱۹۷۶) اشاره کرد که تعریف نسبتاً کاملی از ماهیت اوقات فراغت ارائه می‌دهد:

اوقات فراغت زمانی است که فرد مازاد بر زمان کار یا وظایف دیگرش دارد که برای استراحت، تفریح، موفقیت و پیشرفت اجتماعی یا فردی مورد استفاده واقع می‌شود یا به عبارت دیگر سرگرمی‌هایی که در آنها فرد آزاد است استراحت کند، به دانش و اطلاعات خود بیافزاید، مهارت‌های خود را ارتقاء بخشد یا میزان مشارکت داوطلبانه خود را در زندگی اجتماعی از وظایف و مسئولیت‌های حرفه‌ای، خانوادگی و اجتماعی افزایش دهد.

به نظر چارلز برایت بیل (۱۹۶۴) «اوقات فراغت» باقیمانده زمانی است که اجباراً برای برآوردن نیازهای کاری و معیشتی مصرف می‌شود و می‌توانیم آنچه را قرار است انجام می‌دهیم، آزادانه انتخاب کنیم یا زمان آزاد افراد است. براساس این تعریف دو عنصر مشترک به‌عنوان زمان با هم ادغام می‌شود، یعنی اولاً فراغت زمانی است که اجباراً برای برآوردن نیازهای کاری و معیشتی مصرف می‌شود و دوماً زمانی است که می‌توانیم آنچه را انجام می‌دهیم، انتخاب کنیم. اهمیت این نظریه در آن است که فراغت زمان قابل محاسبه و کمیت‌پذیری در نظر گرفته می‌شود و در آن زمان به دو بخش تقسیم می‌شود:

- زمان کار؛
- زمان خارج از کار.

زمان خارج از کار نیز خود به چند بخش تقسیم می‌شود:

- زمانی که ارتباط با کار روزانه دارد، مانن: رفت و آمدها یا مطالعه مطالبی مرتبط با کار و شغل؛
- زمانی برای رفع احتیاجات زیستی، مانند صرف غذا؛
- زمانی که صرف انجام وظایف و فرایض دینی می‌شود؛
- زمان فراغت.

کی‌منش (۱۳۷۸) خاطر نشان می‌سازد، اوقات فراغت زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و تکلیف موظف روزانه، انسان فرصت می‌یابد که با رغبت و علاقه، انگیزه شخصی، فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب کند. و به نظر برایت بیل «اوقات فراغت زمانی است که به صلاح‌دید و انتخاب خود مورد استفاده قرار گیرد».

اوقات فراغت با رویکرد روان‌شناختی به زمانی اطلاق می‌شود که انسان هیچ‌گونه کار موظفی نداشته و با میل و علاقه به امر خاصی می‌پردازد. چنانچه افروز (۱۳۷۷) بیان می‌کند، منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت‌پذیر، هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی را بر عهده نداشته، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد. به دیگر سخن، فراغت زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و تکلیف موظف روزانه باقی مانده است و انسان فرصت می‌یابد با رغبت و علاقه و انگیزه شخصی، فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب و پیگیری کند. بنابراین می‌توان با این سؤال که «چه مقدار به فعالیت‌های فراغتی مشغول هستید؟» آن را به کمیت قابل محاسبه تبدیل کرد. همچنین کمیت‌پذیری زمان فراغت امکان مقایسه آن را برای افراد متفاوت و گروه‌های اجتماعی مختلف فراهم می‌سازد.

• **فراغت به‌عنوان فعالیت:** از نظر انصاری (۱۳۸۲) عده‌ای اوقات فراغت را فعالیت‌هایی می‌بینند که آزادانه انتخاب می‌شوند، نظیر شرکت در فعالیت‌های ورزشی و نظایر آن. در این رویکرد فراغت عبارت است از بازی‌ها، ورزش‌ها، کار فرهنگی، کنش‌های اجتماعی و نوعی فعالیت که ظاهراً شبیه کار است، ولی در واقع کار نیست. این رویکرد چندان دقیق و مشخص نیست، زیرا به درستی معلوم نیست که کدام فعالیت جزو فعالیت‌های فراغتی محسوب می‌شود. به این جهت بین صاحب‌نظران در این امر اجماع نظر وجود ندارد. لذا باید با احتیاط این تعریف را به کار برد. به طور مثال:

دومازدیه (۱۹۶۷) چهار نوع فعالیت را فهرست کرده است:

- کار برای امرار معاش؛
- تعهدات خانوادگی؛
- تعهدات فرهنگی - اجتماعی؛
- فعالیتی که موجب ابراز وجود و خودشکوفایی فردی است (سازمان ملی جوانان).

تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت ۷

به نظر وی فراغت از نوع چهارم است و سایر فعالیت‌ها شبه فراغتی هستند. بر این اساس فراغت فعالیتی هدفمند است که از روی انتخاب شخصی انجام می‌شود، فردیت شخصی را تکامل می‌بخشد و موجب تکامل فردی می‌شود. فراغت فعالیتی جدا از انتظارات اجتماعی خانواده، دوستان، حکومت و نظایر آن است. لذا آنچه فراغت را تشکیل می‌دهد، فعالیت نیست، بلکه کیفیت و چگونگی تجربه آن فعالیت است.

وی اصطلاح «نیمه فراغت» را برای توصیف آن دسته از فعالیت‌هایی وضع کرده که شخص مجبور به انجام آنهاست، اما هنگام انجام رضایت خاطر را فراهم کنند. فعالیت‌هایی مانند تعمیرکار خود باشید، فعالیت‌های خانگی، تعهدات خانوادگی و نظایر اینها می‌توانند لذت‌بخش یا سرگرم‌کننده بوده و به‌عنوان «نیمه فراغت» عمل کنند.

همچنین «انجمن بین‌المللی جامعه‌شناسی» فراغت را به صورت زیر تعریف کرده است: «فراغت عبارت است از مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد به میل خود برای استراحت یا تفریح یا توسعه آگاهی‌ها و فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و مذهبی - اجتماعی به آنها می‌پردازد».

• **فراغت به‌عنوان یک تجربه درونی:** سومین رویکرد در تعریف فراغت ناشی از توجه به وضع روحی، جهت‌گیری، گرایش‌ها، شرایط و تجربه‌ها در ارتباط با فراغت‌گر است. به عبارتی دیگر رویکرد سوم در تعریف خود به عامل فراغت یا فراغت‌گر توجه کرده است.

آنچه به‌عنوان الگوی انسان‌گرایانه توصیف شده‌است، اوقات فراغت را فی‌نفسه هدف تلقی کرده و حالتی از بودن به حساب می‌آورد. معروف‌ترین تعریف‌های تجربی در این زمینه را سباستیان دوگرازا (۱۹۶۲) بیان کرده است: «حالتی از وجود و شرایط انسانی است که تعداد کمی از افراد طالب آن و تعداد کمی توان دستیابی به آن را دارند».

برای دوگرازا فراغت به معنی رها و آزادبودن از ضرورت‌های زندگی روزمره است. وی عامل اساسی را در تعریف فراغت حالت و شرایط یا احساس لذت می‌داند. تعریف مورد علاقه نویسندگان و محققان مذهبی و فلسفی در رابطه با اوقات فراغت، جزئی از این رویکرد است، زیرا کیفیت فعالیت و فرد شرکت‌کننده در آن عاملی اصلی در نظر گرفته می‌شود. به عنوان مثال:

ژوزف پی‌پر (۱۹۵۲) به‌عنوان یک کاتولیک اوقات فراغت را نگرشی ذهنی و معنوی در نظر می‌گیرد و اظهار می‌کند این اوقات فقط حاصل عوامل خارجی و همیشگی وقت آزاد، تعطیلات آخر هفته یا تعطیلات طولانی مدت نیست، بلکه نتیجه نگرش ذهنی و شرایط روحی است. به نظر وی اوقات فراغت وسیله‌ای برای رسیدن به هدف نیست، بلکه خود فی‌نفسه هدف است

همچنین مذهب پروتستان اوقات فراغت را با کیفیت پاک و تزکیه مرتبط می‌داند و آن را امری یکتا و منحصر به فرد تلقی می‌کند، زیرا غالباً اوقات فراغت را مرتبط با ارزش‌های معنوی یا هنری می‌داند (پارکر، ۱۹۷۶: ۱۸).

به اعتقاد ناکودا (۱۹۶۱) مفهوم فراغت برای افراد غیر حرفه‌ای به منزله قسمتی از زندگی روزانه فردی است که در آن شخص خود را از مقتضیات عادی مربوط به کار فارغ حس کرده و بر حسب علایق شخصی می‌تواند در هر فعالیتی که بخواهد، خواه کار باشد یا سرگرمی یا مراقبه وارد شود (تورکیلدسن، ۱۳۸۲).

• **فراغت به‌عنوان مفهومی ارزشی و کل‌نگر:** براساس رویکرد کل‌نگر، اوقات فراغت صرفاً به وقت آزاد یا فعالیت و حالتی از بودن منحصر نمی‌شود و می‌تواند در بسیاری از جنبه‌های زندگی از جمله کار و سایر جنبه‌های ضروری زندگی وجود داشته باشد و چه بسا امکان دارد در وقت آزاد و فعالیت‌های تفریحی نیز محقق نشود.

ادینگتون و برخی دیگر از نظریه‌پردازان اوقات فراغت معتقدند از دیدگاه کل‌نگر، کار و اوقات فراغت چندان با هم مرتبط هستند که نمی‌توان آنها را از هم جدا کرد (مایکل و سارا لایتنر، ۲۰۰۴).

دومازدیه نیز در تأیید دیدگاه کل‌نگر، سه کارکرد اساسی را در آرامش، سرگرمی و رشد خلاصه می‌کند (تورکیلدسن، ۲۰۰۰). اگر نظر دومازدیه را بپذیریم، باید اذعان کنیم آرامش، سرگرمی و رشد فردی صرفاً در وقت آزاد و فعالیت‌های تفریحی خلاصه نمی‌شود و بسیاری از جنبه‌های اجباری و داوطلبانه زندگی نیز از چنین ویژگی‌هایی برخوردارند.

ماکس کاپلان (۱۹۷۵)، جامعه‌شناس آمریکایی، فراغت را در مقابل کار در نظر گرفته است. به نظر او فراغت ویژگی‌هایی دارد:

- خاطره‌ای دلپذیر؛
 - رهایی از وظایف اجتماعی؛
 - ادراک روانی آزادی؛
 - فعالیت فرهنگی؛
 - سرمستی از بازی و تفریح.
- کاپلان فراغت را از نظر محتوا یعنی نوع فعالیت تحلیل نکرده، بلکه از نظر برقراری رابطه انسان با این فعالیت‌ها بررسی کرده است. از نظر وی فراغت شامل مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و تجربیات است که نسبی هستند و در زمان آزادی از وظایف اقتصادی انجام می‌شوند.

عصاره (۱۳۷۷) در مورد اوقات فراغت به چند نکته اشاره می‌کند:

- اوقات فراغت بازمانده وقت است؛
 - اوقات فراغت فعالیت است؛
 - اوقات فراغت از دیدگاه عملکردی؛
 - اوقات فراغت از دیدگاه آزادی عمل.
- بنابراین دیدگاه کل‌نگر می‌تواند تلفیقی از سه دیدگاهی باشد که پیش‌تر بررسی شدند، زیرا در هر یک از دیدگاه‌های فوق از زاویه خاصی به اوقات فراغت نگریسته شده و تلفیق آنها می‌تواند مکمل یکدیگر باشد و نظریه جامعی از اوقات فراغت عرضه کند.

- **اوقات فراغت به منزله شیوه‌ای از زندگی:** در این دیدگاه به اوقات فراغت به منزله شیوه‌ای از زندگی به شکلی آرمان‌گرایانه نگاه می‌شود که دور از ذهن بوده و کاملاً ملموس و عملی نیست و در صورت عملی‌بودن نیز فقط برای عده‌ای از مردم قابل حصول خواهد بود.

این دیدگاه بیشتر به نظریه ارسطو شبیه است که به فراغت به منزله حالتی از آزادبودن، آزاد از ضرورت کارکردن می‌نگریست (جنکینز و پیگرام، ۲۰۰۳). از نظر تاریخی شاید بتوان اولین تعریف از اوقات فراغت را به ارسطو نسبت داد. وی در کتاب هشتم سیاست، شادی یا لذت درونی ناشی از فعالیت فراغتی را یکی از وجوه تمایز فعالیت‌های فراغتی در برابر سایر فعالیت‌ها می‌داند. از نظر وی فراغت موقعیتی است

که فرد برای اهداف خود فراهم می‌آورد. او همچنین معتقد بود که شرایط اقتصادی و سیاسی شهرها از عوامل اصلی مرتبط به اوقات فراغت هستند.

ارسطو معتقد است، فراغت به شرایطی اطلاق می‌شود که افراد از هر اجباری آزاد هستند، یعنی هیچ احساس نیازی در رابطه با تهیه غذا، پوشاک و غیره نداشته و نه تنها مشغول کار نیستند، بلکه لزومی هم برای انجام آن نمی‌بینند (کاشف، ۱۳۹۰).

لذا می‌توان گفت: «فراغت فعالیتی است که عموماً به صرف وجود خودش انتخاب می‌شود نه به حکم ضرورت».

از نظر جلالی فراهانی (۱۳۸۹) در جامعه‌شناسی به منظور تعاریف مربوط به اوقات فراغت آن را به لحاظ جنبه‌های مثبت و منفی تعریف می‌کنند:

- **جنبه منفی**، اوقات فراغت را از دیدگاه زمان در نظر می‌گیرد و زمان خارج از زمان کار را اوقات فراغت می‌نامد. به عبارتی در تعاریف منفی، اوقات فراغت باقیمانده زمان کار است. کار به‌عنوان اصل دیده می‌شود و اوقات فراغت در مقابل و متضاد آن است. به‌عنوان مثال گراف بلوشر (۱۹۷۴)، جامعه‌شناس آلمانی، تعریفی منفی از اوقات فراغت ارائه داده است. وی گرچه اندکی جزئی‌تر به زمان‌های مختلف نگاه کرده و آنها را به زمان کار، خواب، رسیدگی به امور خانه و زمان آزاد تقسیم کرده است، اما زمان کار را رکن اصلی به حساب آورده است.

مسئله اساسی در چنین تعریفی این است که بین زمان‌هایی که شباهت‌های زیادی با هم دارند، نمی‌توان تفاوت گذاشت. مثلاً نمی‌توان خرید ضروری را از خرید در اوقات فراغت از هم جدا کرد و زمان کار را کاملاً مشخص کرد.

- **جنبه مثبت** به محتوا و عملکرد اوقات فراغت توجه دارد. در این تعریف، اگر چه تأثیر فعالیت‌های اجباری از نظر دور نمی‌ماند، اما سعی بر این است که اوقات فراغت اصل یا پدیده‌ای مستقل از کار دیده شود. در این تعاریف، اوقات فراغت فقط در رابطه با کار دیده نمی‌شود، بلکه با توجه به عملکردش نسبت به شخص یا اجتماع مورد توجه قرار می‌گیرد. در این تعاریف بر کمیت توجه نمی‌شود، بلکه بیشتر درک شخصی انسان مورد نظر است.

اوپاشوسکی (۱۹۷۶) آلمانی بزرگ‌ترین نظریه پرداز است که تعریف مثبتی از اوقات فراغت دارد. او ضمن خارج کردن اوقات فراغت از انحصار کار معتقد است،

تقسیم‌بندی زندگی انسان به دو بخش کار و فراغت مصنوعی است، زیرا در آن به زمینه‌هایی چون خانواده، فرهنگ، مدرسه و ارتباطات اجتماعی توجه نشده است. به نظر او اوقات فراغت تنها منحصر به افرادی نیست که کار می‌کنند، بلکه برای همه اقشار جامعه ضروری است؛ بنابراین سه زمان متفاوت را مشخص می‌کند:

- زمانی که کاملاً در اختیار فرد است و او می‌تواند به‌طور شخصی و بدون اجبار از طرف دیگران تصمیم بگیرد و آن را تقسیم‌بندی کند؛
- زمان مسئولیت‌ها و وظیفه‌ها؛
- زمان از قبل تعیین شده از سوی دیگران و وابسته.

برخی دیگر از صاحب‌نظران تقسیم‌بندی‌های متفاوتی را از اوقات فراغت ارائه می‌دهند. برای مثال، جلفز در یک مدل چهار وجهی، فراغت را از چهار زاویه مورد بررسی قرار می‌دهد که عبارت‌اند از:

- **اوقات فراغت به‌عنوان وقت بیکاری:** در این مفهوم، فراغت را معادل بیکاری می‌دانند. به عبارتی در این مفهوم، کار ارزشی اجتماعی تلقی می‌شود و فراغت فعالیتی بی‌ارزش است، مگر آنکه وسیله‌ای برای آماده‌سازی فرد برای کار مجدد باشد. در این تعریف برای فراغت ارزشی از حیث فرهنگی و اجتماعی قائل نیستند؛
- **فراغت به‌عنوان وضعیت اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی:** در این مفهوم فراغت انعکاسی از منش فرهنگی یا اجتماعی است و هر نوع تبعیض اجتماعی در الگوهای فراغتی جامعه آشکار و هویداست. به گونه‌ای که در جوامع امروز آمریکا و انگلستان، فعالیت‌ها و اشتغالات فراغتی مردم به دو سطح پایین و بالای فرهنگی تقسیم شده‌است. مثلاً در انگلستان بازی چوگان فعالیت فراغتی نخبگان بوده و ورزش فعالیتی عمومی است و در آمریکا این وضعیت در گلف و بیسبال وجود دارد؛
- **فراغت به‌عنوان شکلی از کنترل اجتماعی:** در دو دیدگاه قبلی فراغت ارزش درونی داشت و به ارزش‌های بیرونی توجه اندکی می‌شد و این همان چیزی است که امروزه در دنیای غرب مشهود است. یعنی آنها ارزش‌های فراغتی را درونی می‌دانند، درحالی‌که در این وجه در برخی کشورها مدنظر دولت‌ها قرار می‌گیرد و فراغت نوعی اعمال کنترل‌های اجتماعی در نظر گرفته می‌شود. در این دیدگاه

ارزش فراغت بیرونی است و می‌توان به‌وسیله آن توسعه اجتماعی را تحت تأثیر قرار داد و فرایندهای اجتماعی جامعه را از آن متأثر ساخت. این دیدگاه در جوامع کمونیستی رایج است.

- **فراغت به‌عنوان پایه و اساس درک خود یا خودفهمی:** در این دیدگاه به نوعی ریشه انسان‌مدارانه بیرونی به ارزش‌های درونی نیز توجه شده‌است و به همین دلیل می‌تواند ترکیب و تلفیقی از دیدگاه‌های قبلی باشد. در این دیدگاه فعالیت‌های فراغتی به انسان‌ها امکان نوآوری و خلاقیت داده و برای آنان فرصت خودشناسی و کسب تجارب هدفمند اجتماعی ایجاد می‌کند.

تعاریف دیگری نیز وجود دارد:

- جان نویلینگر (۱۹۶۷) تحقیقی درباره اینکه «اوقات فراغت چیست» انجام داد و پاسخ‌های ذیل را از افراد مختلف دریافت کرد:
 - اوقات فراغت، وقتی است که در اختیار انسان قرار دارد (۷۷ درصد پاسخگویان)؛
 - اوقات فراغت، فعالیت‌های اختیاری انسان است (۱۸ درصد پاسخگویان)؛
 - اوقات فراغت، موقعیت ارادی انسان است (۵ درصد پاسخگویان) (جلالی فراهانی، ۱۳۸۹).
- فراغت زمانی است که در آن فرد فرصت انتخاب می‌یابد (آرنولد، ۱۹۶۸).
- فراغت تمایلی است روحی و عقلی که از لوازم روح است نه نتیجه اجتناب‌ناپذیر وقت اضافی (پی‌پر، ۱۹۶۵).
- فراغت پیش‌نیازی ضروری برای تمرین فضایل مدنی است، انتخاب تمایلی قاطع برای زندگی و توسعه ذائقه‌ای برای تعالی (بل، ۱۹۴۷).
- جامعه‌شناسان آمریکایی نیز اوقات فراغت را فعالیت آزاد و بدون مزد تعریف می‌کنند که رضایت خاطر آنی را به همراه دارد. جوهر دومازديه، جامعه‌شناس فرانسوی و مؤلف کتاب **به سوی یک تمدن فراغت**، معتقد است:

«اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از ارزشیابی از تعهدات، تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی از روی میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت‌ها یا بالاخره مشارکت آزادانه در اجتماع است.»

تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت ۱۳

به عقیده دومازیه «اوقات فراغت تجلی دسته کاملی از آرزوهای انسان است که در جستجوی یک شادی نو در ارتباط با یک وظیفه نو، اخلاق، سیاست و فرهنگ است».

- دوتوکویل، نویسنده فرانسوی، فقدان فلسفه فراغت را اینگونه توصیف می‌کند: «فراغت برای ما مانند مربا برای آلیس در سرزمین عجایب است. مربا را فردا با نان خواهید خورد، ولی آن فردا هرگز فرا نمی‌رسد. همیشه امروز است».

- اندرسون اوقات فراغت را این گونه تعریف می‌کند: «فراغت زمان و فرصت فروخته نشده‌ای است که تعلق به فرد دارد، زمانی که فرد به میل خود از آن بهره‌گیری می‌کند». به اعتقاد او کار در جوامع غربی کمتر پاسخگوی احتیاجات فرد بوده و بیشتر تابع منافع شغلی است. از این روی وی در فراغت نوعی فعالیت خودانگیخته و توأم با آزادی‌گزینش را مطرح می‌کند (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۵).

- یوسفی (۱۳۷۴) خاطر نشان می‌کند «اوقات فراغت ساعتی است 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 شود، بلکه باید به کسب تنوع، ایجاد سرگرمی، فراهم‌آوردن امکانات رشد فکری و جسمی در راستای تعالی و رسیدن به ارزش‌های معنوی منجر شود».

نکته قابل توجه در اکثر نگرش‌های قدیم و جدید در زمینه تعریف مشخصات فراغت وجود سه جهت‌گیری مشترک است:

- فراغت از آنچه باید انجام گیرد، متمایز می‌شود. فراغت از قلمرو ضرورت جدا می‌شود، یعنی از آنچه باید انجام گیرد؛
- فراغت انتخابی آزادانه است که نسبی است نه مطلق؛
- انگیزه عمدتاً امری درونی است، لذا فراغت می‌تواند ترکیبی از دلایل مشارکت و مزایای پیش‌بینی شده باشد.

از مجموع مقولات مطرح شده‌چنین به نظر می‌رسد، «فراغت فعالیتی است که در ابتدا به صرف خودش انتخاب می‌شود». آنچه فعالیتی را به فراغت تبدیل می‌کند، تعریفی است که فراغت‌گر به آن می‌دهد و در هر صورت از حالت ذهنی محض فراتر است. با آنکه آزادی در انتخاب فعالیت‌های فراغتی نسبی است، ولی می‌تواند چیزی

فراتر از یک احساس محض باشد. به این دلیل جهت‌دار و متضمن تصمیم‌گیری واقعی است.

۳-۱ ویژگی‌های اوقات فراغت

در مورد ویژگی‌های اوقات فراغت باید به دو موضوع توجه کرد: اول، وقت فراغت از کار و مسولیت فرد، جدا و به ایامی آزاد که فرد در آن زمان هیچ‌گونه تقید و التزامی به انجام کاری خاص نداشته باشد، اطلاق می‌شود؛ دوم، در چنین زمانی فرد هر نوع کار یا فعالیت مورد علاقه خود را باید انجام دهد و به هیچ وجه برای استفاده از اوقات فراغت نباید از سوی دیگران در فشار باشد. با بررسی تعاریف ارائه شده، مشاهده می‌شود، مهم‌ترین و بارزترین ویژگی‌های اوقات فراغت عبارت‌اند از:

- **جدابودن وقت فراغت از مسولیت‌های دیگر:** فراغت شامل زمان‌هایی می‌شود که فرد در آن مشغول به کار نیست و هیچ‌گونه تعهد و مسولیتی را ندارد. جی. بی. نیش معتقد است «فراغت مربوط به اوقاتی از زندگی است که فرد از کارکردن آزاد است یا در خواب نیست» (کوهستانی و همکاران، ۱۳۷۸).
- **وجود میل و فعالیت دلخواه و در نهایت داشتن حق انتخاب:** عده‌ای از صاحب‌نظران بر این اعتقادند؛ بارزترین ویژگی اوقات فراغت، وجود نیروی انگیزه و عامل مهم، انتخاب است. «وجود همین میل و انگیزه شخص و انتخاب آزادانه، بهره‌وری از اوقات فراغت هر هدفی را که به همراه داشته باشد، قطعاً برای فرد خوشایند و مطلوب است» (افروز، ۱۳۷۰).
- اکثر صاحب‌نظران علاوه بر ویژگی اول بر این خصوصیت نیز تأکید کرده‌اند و هر دوی آنها را از شرایط و ویژگی‌های اوقات فراغت می‌دانند.
- **نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی:** علاوه بر دو ویژگی بالا عده‌ای از صاحب‌نظران شرط سومی را نیز برای «اوقات فراغت» و فعالیت‌های آن در نظر می‌گیرند و آن عدم وجود انگیزه‌های اقتصادی در اوقات فراغت است. برای مثال می‌توان به این نمونه اشاره کرد، اوقات فراغت «ساعاتی است 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 شود» (یوسفی، ۱۳۷۴). بدیهی است در غیر این صورت به مرور زمان انگیزه‌های مادی می‌تواند تأثیر خود را در کمیت و کیفیت گذران اوقات فراغت افزایش داده و به دو عامل قبلی لطمه اساسی وارد کند.

«دومازدیه» سه ویژگی برای اوقات فراغت در نظر می‌گیرد:

- رها بودن از وظایف؛
- هدف و جهت مادی نداشتن؛
- رضایت و خشنودی (منصوری، ۱۳۷۱).

۴-۱ مقایسه مفهوم فراغت با چند واژه مشابه

معمولاً هنگامی که کلمه «فراغت» بکار می‌رود، واژه‌ها و مفاهیم دیگری نیز به ذهن متبادر می‌شود که متداول‌ترین آنها «کار»، «بیکاری»، «تفریح»، «بازی»، «ورزش» و «هنر» هستند که ما در اینجا به چند مورد اشاره خواهیم کرد.

۱-۴-۱ فراغت و کار

کار و فراغت مفاهیمی هستند که با دقت و زمان ارتباط دارند. کار، گذران وقت برای فعالیتی خاص و با هدف خاصی است (که مبتنی بر اجبار اقتصادی، اجتماعی، اخلاقی،... است) و فراغت زمان آزادی است که فرد اجباری به انجام فعالیت خاصی نداشته و فعالیت‌های او براساس میل و رغبت باشد (کوهستانی و خلیل‌زاده، ۱۳۷۸).

از زمانی که پال لا زارسفلد و هانس زیزل (۱۹۳۳) پژوهش‌هایی در زمینه تأثیر بیکاری بر زندگی انسان و نحوه گذران اوقات فراغت او انجام دادند، نظریه‌های مختلف و گاه متفاوتی در مورد رابطه بین کار و اوقات فراغت به وجود آمده است. توکاریسی و اشمیت (۱۹۸۵) این نظریه‌ها را به صورت زیر تقسیم‌بندی کرده‌اند:

- **نظریه انرژی اضافی:** آن قسمت از انرژی است که هنگام کار نیاز نیست و در اوقات فراغت مصرف می‌شود؛
- **نظریه استراحت:** عملکرد اصلی اوقات فراغت، استراحت پس از کار است؛
- **نظریه تخلیه هیجان‌ها:** هیجان‌های انباشته شده از زمان کار و انقباض‌های روانی آن در اوقات فراغت تخلیه می‌شود؛

- **نظریه جبران:** اوقات فراغت، امکان جبران اجبارها، سرخوردگی‌ها، نواقص و کمبودهای ایجاد شده هنگام کار را فراهم می‌کند؛
- **نظریه تضاد:** اوقات فراغت در تضاد کامل با کار است؛
- **نظریه تشابه:** کار و اوقات فراغت زمینه‌های مشابه‌ای هستند که چارچوب‌های مشابه نیز دارند؛
- **نظریه کاهش:** کمبود تجربیات شخصی در زمینه کار موجب می‌شود، فعالیت‌های اوقات فراغت نیز دچار نقصان شوند؛
- **نظریه عمومیت:** عادت‌ها و رفتارهای فرا گرفته شده هنگام کار در زمان فراغت نیز ادامه پیدا می‌کنند؛
- **نظریه استقلال:** بین کار و اوقات فراغت بجز ارتباط زمانی، رابطه دیگری وجود ندارد.

تورکارسکی و اشمیت توانستند نظریات فوق را به‌طور کلی در سه نظریه خلاصه کنند: نظریه تضاد، نظریه تشابه و نظریه استقلال. لذا کار و اوقات فراغت یا در تقابل کامل با یکدیگرند یا در هر دو زمینه با هم شباهت دارند یا هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند. تفاوت دیگری که رابرتسون (۱۳۷۸) علاوه بر زمان آزاد اشاره کرده در شیوه برخورد با کار و فراغت است، همچنان که کار به‌طور فزاینده‌ای به صورت فعالیتی پول‌ساز و درآمدزا است، فراغت فعالیتی است که باید برای آن پول صرف کرد. بنابراین رویکردهای متفاوتی نسبت به دوگانگی بین کار و فراغت مشهود است، آنگونه که پارکر^(۱۹۸۳) توضیح می‌دهد، یکی از رویکردهایی که آشکارا گروندگان زیادی نیز دارد، این است که کار، امری جدی در زندگی است و فراغت امری فرعی یا حتی موهوم.

رویکرد دیگری نیز وجود دارد که معتقد است هر لغت، هدف و مقصود زندگی و کار تنها ابزاری برای رسیدن به آن هدف است.

رویکرد سوم قدری منسجم‌تر است؛ کار و فراغت اجزای قابل جمع و آشتی‌پذیر کل زندگی هستند، مانند یک خلبان یا هنرمند که کار و فراغت او در یکدیگر آمیخته‌اند.

نکته مهمی که در مورد اهمیت نسبی کار و فراغت وجود دارد و می‌تواند ارزش هر یک را از نظر افراد نشان دهد انتخاب این افراد بین درآمد بیشتر و فراغت بیشتر است. همچنین هیوود و همکاران (۱۳۸۰) به سه دیدگاه از کار و اوقات فراغت اشاره می‌کنند:

- کار و فراغت همبسته و از لحاظ شکل یکسان‌اند (یکسانی)؛
- کار و اوقات فراغت همبسته، ولی از لحاظ شکل ناهمسان‌اند (مغایرت)؛
- کار و اوقات فراغت همبسته‌اند (جدایی).

این دیدگاه‌ها بسته به میزان کل‌نگری یا جزئی‌نگری شکل گرفته‌اند، به‌عنوان مثال در دیدگاه «یکسانی» کار و اوقات فراغت، کل‌نگری در حد زیاد، در دیدگاه «جدایی» کار و اوقات فراغت، جزئی‌نگری در حد زیادی و در دیدگاه «مغایرت»، میزانی از کل‌نگری و جزءنگری مشاهده می‌شود.

۱-۴-۲ فراغت و بیکاری

مردم اغلب اوقات فراغت را معادل زمان بیکاری در نظر می‌گیرند. باید دانست که اوقات فراغت با بیکاری تفاوت دارد. بیکاری ایامی است که فرد شغل خود را به‌طور موقت یا دائم از دست می‌دهد، ولی فراغت هنگامی است که فرد شاغل زمانی از وقت خود را فارغ از کار به‌طور دلخواه می‌گذراند.

۱-۴-۳ فراغت و تفریح سالم

گاهی واژه‌های تفریح و فراغت به جای هم مورد استفاده قرار می‌گیرند، با وجود این بیشتر بین تفریح و فراغت تمایز قابل هستند (کوهستانی و خلیل‌زاده امینیان، ۱۳۷۸).

مفهوم فراغت الزاماً مترادف با تفریح نیست، بلکه زمان آزادی است که فرد در اختیار دارد و آن را به میل خود صرف می‌کند. همچنین در تفاوت بین فراغت و تفریح با توجه به نظر «کرواس» می‌توان گفت: «تفریح شامل فعالیت‌ها و تجاربی است که در اوقات فراغت انجام شده و معمولاً از سوی کسی که در این فعالیت‌ها شرکت می‌کند، به صورت داوطلبانه انتخاب می‌شود. خواه به‌خاطر رضایت، خوشی و خلاقیت سرشار حاصل از این فعالیت‌ها باشد، خواه به این دلیل که فرد مذکور، ارزش‌های فردی و اجتماعی خاصی از آنها کسب کند».

دکتر جی. بی. نیش در بیان تفاوت این دو به نکته‌ای اشاره دارد که فراغت مربوط به اوقاتی از زندگی است که فرد از کارکردن آزاد است یا در خواب نیست و تفریحات مربوط به نحوه استفاده از فراغت است (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۵).

۱-۴-۴ فراغت و بازی

بین اوقات فراغت و بازی رابطه وجود دارد، چنان‌که در بسیاری از جنبه‌های اوقات فراغت، بازی نقش مهمی ایفا می‌کند. مثل اینکه عده‌ای شطرنج بازی می‌کنند. بازی یکی از جنبه‌های زندگی است، به نحوی که هونیزینگا، جامعه‌شناس هلندی از نخستین نظریه‌پردازان بازی، آن را یکی از بنیادهای فرهنگ و گسترش تمدن به شمار می‌آورد (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۴).

بازی نوعی فعالیت فراغتی با سه خصیصه است:

- انگیزه‌های درونی، فردی و خود انگیزه دارد؛
- با رفتارهای شاد، شوخ و سبکبال همراه است؛
- گرایش به واقع‌گرایی و اهداف غیرجدی دارد.

اگر چه معمولاً اصطلاح فراغت را برای بزرگسالان به کار می‌برند، ولی در حقیقت بازی بخش مهمی از اوقات فراغت همگان محسوب می‌شود.

۱-۴-۵ فراغت و سرگرمی

در واقع واژه «سرگرمی»^۱ گاه در معنی تفریح و بازی به کار می‌رود، ولی می‌توان گفت، سرگرمی نوعی گذران اوقات فراغت است که جنبه خلاقیت و فعالیت در آن کمتر وجود دارد و بیشتر معطوف به وقت‌گذرانی، مشغول‌بودن و گریز از یکنواختی و حتی وقت‌کشی است. مثل پرسه زدن در خیابان، بازی با دستگاه‌های ماشینی، شرط‌بندی و غیره. امروزه با توجه به گسترش جامعه‌شناسی فراغت و روانشناسی پرورشی سعی می‌شود از طریق برنامه‌ریزی فراغت، پدیده سرگرمی مورد نظارت و هدایت قرار گیرد و محتوای آن با اهداف فراغت دمسازتر شود (مهندسان مشاوران فرهنگ، ۱۳۸۳).

1. entertainemnt / amusement

۱-۴-۶ فراغت و وقت آزاد

فراغت و وقت آزاد دو مقوله جدا و کاملاً متفاوت‌اند. به گونه‌ای که هر کسی می‌تواند وقت آزاد داشته باشد، ولی هر کسی نمی‌تواند فراغت داشته باشد. وقت آزاد ایده قابل تحقیقی از دموکراسی است، لیکن فراغت کاملاً قابل تحقق نیست؛ هر چند یک ایده صرف نیز نیست. وقت آزاد به روش مخصوصی از جمع‌کردن نوعی خاص از زمان اشاره دارد، درحالی‌که فراغت به حالتی از بودن و شرایطی از آدمی اطلاق می‌شود که کمتر به دست می‌آید (دگرازا، ۱۹۶۴).

وقت آزاد، زمانی است که انسان پس از انجام همه وظایف و مسئولیت‌های خود در اختیار دارد، اما اوقات فراغت، زمانی است در طول زمان آزاد که انسان از نظر فکری رها از هرگونه اجبار و مسئولیت است. به عبارت دیگر، اوقات فراغت نسبت به وقت آزاد شخصی‌تر است. برای تحقیقات، دسترسی به وقت آزاد آسان‌تر است، زیرا اوقات فراغت جزئی از وقت آزاد است (هانس ورنر، ۱۹۹۰).

از نظر دوم‌آمده، وقت آزاد هم فراغت را در برمی‌گیرد و هم تمام فعالیت‌هایی را که خارج از حوزه کار در برابر فرد قرار دارند. نیاز فرد به غذاخوردن، خوابیدن، حفظ سلامتی، وظایف خانوادگی، اجتماعی و مسئولیت‌های مذهبی را باید در وقت آزاد انجام داد.

۱-۵ اهمیت اوقات فراغت

زندگی انسان امروزی پیچیدگی بیشتری پیدا کرده است، یعنی در پیچ و تاب زندگی صنعتی و اقتصادی، انسان، محکوم به زندگی پر شتاب و در نتیجه پر از نگرانی و تشویش است. در جوامع صنعتی انسان بیش از هر زمان دیگری احتیاج مبرم به آرامش فکری، استراحت جسم و شکوفایی استعداد خود دارد.

ساختار اجتماعی-اقتصادی و فرهنگی جامعه جدید به گونه‌ای است که پیوسته بر دغدغه‌ها و اضطراب‌های انسان امروز می‌افزاید و آرامش را از زندگی او می‌رباید. این محصول تحولات صنعتی جدید و نظام اجتماعی نوین است (محمودی اشکوری، ۱۳۶۹)؛ بنابراین برای اندیشمندان این نگرانی را ایجاد کرده است که همزیستی انسان و ماشین سرانجام به بی‌روح و ابزاری شدن انسان بیانجامد و برای رهایی انسان از دام از خود بیگانگی به طرح موضوع فراغت در مقابل کار مبادرت شد.

اوقات فراغت از آن لحاظ مهم است که این اوقات همچون شمشیری دو لبه است؛ لبه‌ای از آن می‌تواند رشددهنده و اصلاح‌گر باشد و لبه‌ای دیگر زایل‌کننده نیروی جوانی و حتی بیهودگی و فسادانگیز. به همین دلیل می‌توان ادعا کرد، نحوه گذران اوقات فراغت، چه از جنبه‌های مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و فسادانگیز در حدی است که سایر جنبه‌های زندگی هر فرد را به‌طور چشمگیری تحت‌الشعاع قرار می‌دهد؛ بنابراین فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت بسته به سازنده یا نامطلوب بودن آن در رشد و شکوفایی یا بالعکس در تخریب و انحطاط شخصیت افراد به‌خصوص نوجوانان و جوانان مؤثر است (کریمیان، ۱۳۸۸).

به عقیده بسیاری از متفکران تعلیم و تربیت و جامعه‌شناسان، امروزه تفریح و چگونگی گذراندن اوقات فراغت وسیله مؤثری برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد بوده و در نتیجه عاملی 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 با سوءاستفاده از اوقات فراغت و سوء تدبیر آگاهانه یا ناآگاهانه خانواده و کارگزاران جامعه می‌تواند به آسیب‌های اجتماعی مثل زمینه فساد اخلاقی، اعتیاد، باندبازی و... بدل شود (عیوضی، ۱۳۷۵).

اوقات فراغت برای مؤمنان لحظه‌های نیایش با معبود، برای عالمان ساعات توفیق و تفکر و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع و در عین حال برای عده‌ای نیز این اوقات به جای فراغت، ملال‌آورترین لحظات است (سازمان ملی جوانان). درخواست‌های مردم جهت ایجاد مؤسسات و امکاناتی که به فراغت مربوط می‌شوند، مانند پارک، کتابخانه، فضای سبز، تنوع در برنامه‌های رادیو و تلویزیون، اینترنت و سایر رسانه‌های جمعی و ایجاد میادین ورزشی و غیره همگی نشان از اهمیت اوقات فراغت و توجه به آن دارد (همان).

وجود ضرب‌المثل‌هایی چون «بیکاری مادر بیماری است» و «شیطان همیشه برای دست‌های خالی کار بدی می‌یابد»، اهمیت توجه به اوقات فراغت و نحوه گذران آن را خاطر نشان می‌سازد. همچنین به باور برخی از اندیشمندان، فعالیت‌های اوقات فراغت مانند آیین فرهنگ جامعه است. دلالت ضمنی چنین برداشتی آن است که چگونگی گذران اوقات فراغت یک جامعه تا میزان زیادی نشانگر خصایص بارز آن فرهنگ به شمار می‌رود (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۸).

در زندگی انسان‌ها فراغت مهم است، زیرا آنها به مقداری از آزادی نیازمندند تا خودشان را درک کنند. فراغت مهم است، زیرا آنها به تحول و حفظ روابط با دیگران بر پایه‌ای فراتر از «اجبار» نیاز دارند. به علاوه از اهمیت و ارزش اوقات فراغت همین بس که متفکران فراوانی درباره آن اظهار نظر کرده‌اند. فرانسیس دوگه می‌نویسد: «به من بگوئید اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانید تا بگویم که شما که هستید و فرزندانان را چگونه تربیت می‌کنید» (هاشیمیان، ۱۳۸۲). پی‌یر دوگه اعتقاد دارد، موجودیت و اصالت فرهنگ بر مبنای فرصت‌ها و اوقات فراغت افرادی پی‌ریزی شده‌است که در آن جامعه زندگی می‌کنند. تاگور، شاعر نامدار هندی، می‌نویسد: «تمدن‌های انسانی سرمایه‌های جاویدانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت‌های صحیح اوقات فراغت متجلی گشته‌اند» (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۸).

بر اساس تعالیم اسلامی نیز کار و فعالیت‌های اقتصادی در هاله‌ای از تقدس پوشیده و برای آنها ارزشی در حد عبادت ذکر شده است. از این رو اوقات فراغت دوشادوش اوقات کار قرار داشته و فرصت ارزشمندی هم برای بازیافتن خود و تجلی بعد معنوی انسان و هم پاسخ دادن به حس کمال‌جویی انسان است. پس در اهمیت اوقات فراغت می‌توان گفت: «سرمایه‌گذاری در مورد اوقات فراغت و مدیریت صحیح آن، بهداشت روانی افراد را به دنبال دارد» (همان).

اوقات فراغت در دنیای معاصر از جهات مختلفی اهمیت دارد از جمله:

- **زمانی برای فرهنگ‌سازی:** یکی از مهم‌ترین جهات اهمیت این است که بهترین زمان‌ها برای القای فکر و اندیشه و فرهنگ مورد قبول خود به افراد و جامعه است. با مدیریت اوقات فراغت افراد می‌توان باورها، ارزش‌ها، رفتارها و امیال و خواسته‌هایشان را به سمت و سوی مورد نظر سوق داد.
- **فرصتی برای ایجاد اشتغال:** یکی از بهترین فرصت‌ها برای ایجاد میلیون‌ها شغل، برنامه‌ریزی برای مدیریت اوقات فراغت مردم است. بدین منظور که اوقات فراغت مردم نیاز به کارهای فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی فراوانی دارد. عده‌ای باید امکانات تفریحی و ورزشی مورد نیاز برای گذران اوقات فراغت را بسازند و از آنها نگهداری و گروهی باید مکان‌های نمایشی مثل سینماها، خانه‌های تئاتر و نمایشگاه‌های عکس و فیلم و... را تأمین کنند و بعضی نیز

برای ساختن این‌گونه فیلم‌ها خود و صدها نفر را در روزها و سال‌های مختلف مشغول کار می‌سازند.

- **زمان شمولی و فرد شمولی:** یعنی همه افراد جامعه نه تنها نیازمند داشتن اوقات فراغت هستند، بلکه خواه ناخواه بخش زیادی از زندگی آنان را می‌توان زیرمجموعه اوقات فراغت دانست.

- **تهدیدی برای سلامت اخلاقی جامعه:** اوقات فراغت برای مؤمنان لحظات نیایش با معبود، برای عالمان دقایق تفکر و تأمل و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع است. از سوی دیگر، برای عده‌ای اگر طرح و برنامه مشخصی نداشته باشند، این اوقات ملال‌آورترین لحظات خواهد بود؛ بنابراین اوقات فراغت در کنار همه خوبی‌ها و برکاتی که دارد، اگر به درستی ساماندهی نشود، می‌تواند یکی از جدی‌ترین تهدیدات برای سلامت اخلاقی و روانی جامعه به شمار آید، زیرا یکی از مهم‌ترین علل انحرافات و بزهکاری‌ها و کجروی‌های اجتماعی، بی‌برنامگی فردی و اجتماعی در حوزه اوقات فراغت است (شریفی، ۱۳۹۱).

۱-۶ اوقات فراغت و چشم‌انداز تاریخی آن

برای درک بهتر اصطلاح «اوقات فراغت» نگاهی به تاریخچه این پدیده مفید است؛ زیرا پر واضح است که بدون شناخت چیزهایی از گذشته، نمی‌توان اوقات فراغت زمان حاضر را درک کرد. نخستین چیزی که لازم است درباره اوقات فراغت گفت، این است که چیز تازه‌ای نیست. اوقات فراغت عقیده‌ای قدیمی و از دوران تمدن‌های باستان به نخبه‌گرایی و امتیاز طبقاتی وابسته بوده است. هر چند در گذشته بهره‌گیری انسان‌ها از فراغت بیشتر خاص طبقات بالای اجتماعی بود، اما امروزه فراغت مسئله‌ای مهم و اساسی در زندگی همگان است. البته میزان آن در جوامع صنعتی بیش از جوامع سنتی و در حال توسعه و شکل استفاده از فراغت در طبقات مختلف اجتماعی متفاوت است.

نگاهی به تاریخچه اوقات فراغت نشان‌دهنده این است که این مفهوم در دوران‌های مختلف متفاوت بوده است. به عبارتی به‌دلیل دگرگون‌شدن شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی آنچه ما امروزه از عنوان اوقات فراغت برداشت می‌کنیم، با مفهوم اوقات فراغت در گذشته بسیار متفاوت است. در جوامع ابتدایی‌تر بین کار و اوقات

فراغت مرز مشخصی ترسیم نشده است. در زمان‌های گذشته و حتی در بسیاری از بخش‌های جهان امروز هنوز مردمانی وجود دارند که برای زنده نگه داشتن خود و خانواده‌شان چنان سخت و طولانی کار می‌کنند که زندگیشان عاری از چیزی است که اوقات فراغت نامیده می‌شود.

برای مثال آنچه را در یونان باستان اوقات فراغت نامیده می‌شد، نمی‌توان با اصطلاح امروزی آن قابل مقایسه دانست. تا پیش از انقلاب صنعتی به لحاظ ویژگی‌های کار و اشتغال، اوقات فراغت به مفهوم امروزی آن وجود نداشت و از کار مجزا نشده بود، زیرا مردم به‌طور مداوم برای تأمین معاش خود یا به کشاورزی مشغول بودند یا به ستیز با طبیعت می‌پرداختند و صرفاً تحت شرایط اجبارآمیز عوامل جوی و طبیعت دست از کار می‌کشیدند. ماهیت چنین اشتغالاتی به گونه‌ای بود که نه تنها موجب خستگی، افسردگی و دلزدگی آنها نمی‌شد، بلکه بعضاً خود نوعی تفریح به شمار می‌رفت. اغلب زندگی روستایی به معنی کارکردن برای حفظ حیات است و تفریح کردن هنگامی است که فرصت اجازه دهد، در نظام‌های جوامع ابتدایی، اوقات فراغت بخشی از ضرب آهنگ زندگی شبانه‌روزی، آب و هوا و فصل خرم است. به هر حال می‌توان گفت که در روزگاران بسیار دور فراغت برای انسان مفهوم عملی نداشت، تنها کار طولانی، مداوم و طاقت‌فرسا به زندگی او معنا می‌بخشید، به‌ویژه در عصر بردگی که انسان اراده‌ای هم از خود نداشت تا فراغتی داشته باشد.

گذشت زمان و تحولات اجتماعی و اقتصادی باعث شد که این وضعیت دگرگون شود و با افزایش توانایی‌ها و غلبه بر طبیعت، اوقات فراغت نیز افزایش یابد. به‌خصوص از زمانی که انقلاب صنعتی به وقوع پیوست و تغییرات عمیقی در جامعه و زندگی انسان‌ها به وجود آمد، اوقات فراغت به میزان چشمگیری افزایش پیدا کرد و همچنان ادامه دارد. به عبارتی با ورود به دوران صنعت و ظهور انقلاب صنعتی و به دنبال آن دگرگونی همه‌جانبه نظام اجتماعی انسان، به تدریج کار و اشتغالات روزمره مردم شکل منسجم و سازمان‌یافته‌ای به خود گرفت و هویتی تازه یافت، اما گسترش و افزایش وجود کارگرانی با بیش از ۷۵ ساعت کار مداوم و خستگی‌آور در طول هفته به نگرانی‌هایی بین مصلحان و اندیشمندان دامن زد و برای حل این معضل دست به کار شدند. نتایج اقدامات ایشان در وهله اول موجب کاهش ساعات کار و سپس رسمیت‌یافتن اوقات فراغت شد. بدین ترتیب، زمینه تفکیک ساعات کار از اوقات

فراغت فراهم آمد. در آغاز قرن حاضر با تلاش و ابتکار اتحادیه‌های کارگران، چند نهضت اجتماعی تحت عنوان «نهضت تفریحات سالم» برای کاهش ساعات کار کارگران ایجاد شدند تا زمینه زندگی خوش و ثمربخشی را برای کارگران زحمتکش بعد از کارهای طولانی و خسته‌کننده روزانه در اوقات فراغت آنان ایجاد کنند. همچنین برای طبقات و قشرهایی که از لحاظ فرهنگی و تربیت در مقایسه با دیگران عقب‌مانده‌تر بودند، فرصت‌های مناسبی را از طریق ایجاد زمین بازی در محلات پرجمعیت و برپا ساختن اردوگاه‌های تفریحی و تربیتی به وجود آوردند.

در دهه‌های اولیه قرن بیستم در اروپا و آمریکا، نخستین بررسی‌ها و مطالعات تجربی در زمینه اوقات فراغت از سوی جامعه‌شناسان صورت گرفت. به‌خصوص محدود شدن ساعات کار کارگران به هشت ساعت در روز مجدداً به نگرانی‌ها و امیدهای مصلحان اجتماعی دامن زد. مسئله و مشکل آنان این بود که آیا وقت آزاد کارگران صرف خودسازی آنان خواهد شد یا به بطالت و بیهودگی خواهد گذشت.

از این رو در سال ۱۹۲۴، «دفتر بین‌المللی کار» اولین کنفرانس بین‌المللی را در خصوص وقت آزاد کارگران برگزار کرد. تعداد ۳۰۰ نماینده از ۱۸ کشور در این کنفرانس شرکت کردند. احساس و نظر عمومی شرکت‌کنندگان این بود که هر چه زمان کار کاهش می‌یابد، باید به فعالیت‌های اوقات فراغت نظم بیشتری داده شود. بدین ترتیب جامعه‌شناسی فراغت با چنین پیش‌درآمدی پا به عرصه وجود نهاد و چگونگی گذران اوقات فراغت موضوعی با اهمیت و ارزشمند در حوزه علوم اجتماعی شناخته شد و کارشناسان و صاحب‌نظران بسیاری در این زمینه قلم فرسایی کردند.

در کشور ما نیز با تشکیل شورای عالی جوانان و فعال شدن کمیسیون اوقات فراغت چگونگی گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان کانون توجه واقع شد و با انجام پژوهشی تحت عنوان «نحوه گذران اوقات فراغت در بین جوانان شهر تهران در سال‌های ۱۳۷۱ و ۱۳۷۲» اهمیتی دو چندان یافت (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۸).

در ادامه به بررسی سیر تحول چگونگی گذران اوقات فراغت پرداخته خواهد شد.

۱-۶-۱ تاریخچه اوقات فراغت در جهان

- انسان‌های اولیه و زندگی قبیله‌ای (ما قبل تاریخ): انسان از همان دوران اولیه حضورش در کره زمین، برای تأمین معاش خود به ستیز با طبیعت برخاست و نوعی

اشتغال در زندگی روزمره‌اش ظاهر شد. افراد با آهنگ طبیعی، کار و استراحت می‌کردند؛ با طلوع آفتاب کار خود را آغاز می‌کردند و غروب دست از کار می‌کشیدند. در فصول گرم و معتدل کار می‌کردند و در فصل سرما به ناچار فعالیت خود را کاهش می‌دادند (فکوهی، ۱۳۷۹)، اما طبیعت این اشتغال و میزان پرداختن به آن به گونه‌ای بوده است که می‌توان گفت نه تنها موجب خستگی نمی‌شد که بعضاً خود نوعی تفریح نیز بود. به عبارت دیگر عملاً مفهوم کار و اشتغال و بازی و تفریح برای او یکی و بخشی از مراسم مذهبی بود که انسان‌ها به لحاظ آفرینش با ارواح نیاکان خود بر پا می‌کردند و حتی جشن‌های مذهبی نیز تجسمی از کار و زندگی بودند و هیچ‌گونه تضادی میان آن دو وجود نداشت (دومازیه، ۱۳۵۲). اوقات فراغت در اجتماعات اولیه ارتباط تنگاتنگی با مراسم مذهبی داشت و بخش عظیمی از زندگی انسان‌ها را به شکل قبیله‌ای یا سالاری تشکیل می‌داد. در مراسم مذهبی اعمالی انجام می‌شد که مشخصات فعالیت‌های تفریحی را داشتند. ابتدا اعمال برای مواردی مثل فرجام جهانی، تحکم تعهدات و وظایف اجتماعی و غیره انجام می‌شد. در نهایت این فعالیت‌ها که اغلب در زمان فراغت صورت می‌گرفت با هدف انجام مراسم مذهبی یا تحول این آیین‌ها و مراسم انجام می‌شد که اغلب به صورت دسته جمعی و مشارکتی بود (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

هر چند اطلاعات درباره اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی آن از دوران ما قبل تاریخ ناچیز است، اما در دوران تاریخی زندگی انسان می‌توان رد پای اوقات فراغت را تعقیب کرد.

داستان‌های خیالی، جشن‌های سالانه و ماهانه، انواع ورزش‌های پهلوانی، بازی‌های المپیک، نمایش‌نامه‌ها، تئاتر، موسیقی و شعر و... را می‌توان مصادیق فعالیت‌های اوقات فراغت در یونان باستان برشمرد (اردلان، ۱۳۵۲).

• **اوقات فراغت در روم:** در امپراطوری روم می‌توان مسابقات ورزشی، نبرد گلاادیاتورها، نمایش‌های کمدی و خنده‌آور و گرمابه‌های عمومی مخصوص روم را صور جدیدی از فعالیت‌های اوقات فراغت معرفی کرد.

در روم باستان از کلمه اوقات فراغت در مقابل کار استفاده می‌شد و بر خلاف سایر امپراطوری‌ها علاوه بر طبقه اشراف، دیگر اقشار جامعه مانند کارگران، کشاورزان

و کارمندان نیز می‌توانستند اوقات فراغت داشته باشند، زیرا طبقه حاکمان این خطر را احساس می‌کردند که اگر اوقات فراغت آنها را به صورتی صحیح برنامه‌ریزی و کنترل نکنند، منافعشان به خطر خواهد افتاد. البته امکانات برای تفریح و گذران اوقات فراغت برای تمامی اقشار جامعه به یک اندازه نبود، بلکه اقشار فرادست جامعه از امکانات و مواهب بیشتری بهره‌مند بودند که البته مردم عادی نیز نسبت به این وضع مخالفی به عمل نمی‌آوردند، زیرا آن را سرنوشت خود و خواست خدایان می‌دانستند. همچنین جامعه روم را می‌توان اولین جامعه‌ای دانست که اوقات فراغت سازماندهی شده را بنا نهاد. برای مثال آنها پارک‌های بزرگ، سالن‌های عمومی و ورزشگاه‌های بزرگی را تأسیس کردند (فراهی، ۱۹۷۷).

• **اوقات فراغت در مصر باستان:** یکی دیگر از تمدن‌های باستان، مصر است. در مصر مهم‌ترین فعالیت اوقات فراغت، ورزش بوده است. ژیمناستیک که برای خدایان انجام می‌شد، جنبه دینی و تفریحی داشت. در مصر قدیم زنان نیز در فعالیت‌های ورزشی شرکت داشتند.

مردم مصر باستان برای اوقات بیکاری‌شان بازی‌های زیادی داشتند. بچه‌های مصری در بیرون از خانه بازی‌هایی چون پریدن از روی هم‌دیگر را داشته و بزرگ‌ترها و بچه‌ها در داخل خانه همراه با همبازی‌ها صفحه‌ای داشتند. بسیاری از بازی‌های آنها به بازی‌های حال حاضر شباهت زیادی داشتند.

یکی از مشغولیات اکثر مردم مصر باستان این بود که برای جستجو یا حتی شکارکردن پرنده‌ها در مرداب‌های گل‌آلود و حیوانات دیگر در بیابان، خودشان را به خطر می‌انداختند. اشراف‌زادگان حیوانات وحشی را اسیر و رعایا و کشاورزان، گوزن، آهو، گاو، خرگوش و شترمرغ‌ها را دنبال می‌کردند. ابزارهای معمولی مورد استفاده برای شکار عبارت بودند از تیر و کمان، کمند و نیزه و بیرون رفتن برای شکار یکی از فعالیت‌های مخصوص هر خانواده به حساب می‌آمد.

ماهی منشأ اصلی غذای مردم مصر و به‌خصوص مردم عادی بود. آنها برای ماهیگیری باید به رود نیل یا کانال‌ها و دریاچه‌ها می‌رفتند. البته اغلب مواقع ماهیگیری در عین حال که روشی برای جمع‌کردن غذا برای اعضای خانواده محسوب می‌شد، در بین کارهای سخت روزانه زنگ تفریحی نیز بشمار می‌رفت.

بعضی از خانواده‌های مصری، به‌خصوص خانواده‌های اشراف و بالارته، همچون مردم امروزی در نزدیکی خانه‌هایشان باغ‌های شخصی داشتند. این خانواده‌های ثروتمند درون باغشان معمولاً استخر یا برکه‌ای داشتند که از راه کانالی کوچک از آب نیل پر می‌شد و درخت‌های نخل نیز سایه‌بانی برای این استخرها بودند. تمام اعضای خانواده در حالی می‌توانستند در این باغ‌ها استراحت کنند که حاملان بادبزین با بادبزنی‌هایی از برگ‌های نخل مدام آنها را باد می‌زدند و خنک نگه می‌داشتند.

مصری‌ها همیشه بازی کردن در آب را دوست داشتند که با وجود آب و هوای گرم و رود بزرگ نیل چندان هم عجیب نیست. بازی در رودخانه- که می‌توانست رقابتی نمایشی یا مسابقه باشد- با قایق‌هایی از جنس نی بود که در یک مسیر مشابه قرار می‌گرفتند و درونشان دو یا سه مرد مجهز به پارو قرار می‌گرفت و این مردها سعی می‌کردند، حریفان خود را به درون آب هل بدهند! بعد از مغلوب کردن تمام مردان درون قایق‌های دیگر، آنها یا قایق‌سواری کرده یا قایقشان را در آب برعکس می‌کردند.

مصری‌ها شناگران بسیار ماهری بودند و به این ورزش علاقه داشتند. از تفسیر زندگینامه اشراف‌زادگان پادشاهی میانه مصر اینگونه بر می‌آید که فرزندان پادشاهان و اشراف در آن زمان آموزش شنا می‌دیدند.

خانواده‌های ثروتمند اغلب اوقات برای لذت بردن و تفریح کردن مهمانی می‌گرفتند و همه افراد حتی کودکان نیز در این مهمانی‌ها شرکت داشتند. این مهمانی‌ها مملو از افراد، غذاهای خوشمزه فراوان و سرگرمی‌هایی مثل آکروبات‌بازها، حیوانات بازیگر یا نوازنده‌ها بود.

کودکان مصری برای شادبودن و تفریح کردن پرورش می‌یافتند. آنها بعد از انجام کارهایشان می‌توانستند در رود نیل شنا کرده، بازی‌های بیرون از خانه یا بازی‌های تخته‌ای را با دوستانشان انجام دهند یا با اسباب بازی‌های دیگر خودشان را سرگرم کنند. بعضی از بازی‌های بیرون از خانه کودکان مصری هنوز هم رایج است، مثل بازی پریدن از روی هم که در این بازی، همبازی‌ها خم می‌شدند تا یک نفر بتواند از رویشان بپرد.

مصری‌ها برای سرگرمی کودکان خود اسباب‌بازی‌های چوبی نیز درست می‌کردند که معمولاً مسطح بود. دانه‌های گلی داخل نخ برای موهایشان به کار می‌رفت، البته هنوزاً کامل مشخص نشده که این عروسک‌ها، اسباب بازی بچه‌ها بودند یا برای گذاشتن داخل مقبره ساخته می‌شدند تا نقش دوست متوفی را در زندگی پس از مرگ

ایفا کنند، زیرا در بعضی از فرهنگ‌ها عروسک کوچکی شبیه این عروسک‌ها برای هر فرد ساخته می‌شد که باید همه جا همراهشان می‌بردند و مانند یک انسان واقعی از آنها محافظت می‌کردند.

شاید این عروسک، شبیه فرد مرده‌ای که هر نفر دوست داشت ساخته می‌شد تا در دنیای پس از مرگ با هم باشند و اگر کودکی می‌مرد، اسباب‌بازی‌هایش را با او دفن می‌کردند، به‌خصوص اگر از طبقه خانواده‌های اشراف بود. کودکان مصری از نقاشی کردن هم لذت می‌بردند.

• **عصر کشاورزی:** در این دوران به لحاظ ویژگی‌های کار و اشتغال نمی‌توان از فراغت مفهومی را که امروزه از آن مدنظر است، سخن گفت. در واقع در عصر کشاورزی، فراغت معنا و مفهومی تازه یافت به گونه‌ای که نه مانند زندگی قبیله‌ای محدود به ستیز با طبیعت بود و نه مانند جامعه صنعتی در اسارت ماشین، بلکه میل و رغبت و اختیار و همراهی با طبیعت را می‌توان از شاخص‌های آن دانست.

در تمدن کشاورزی، پیشرفت‌های فنی توانسته بود تنها اندکی بر کارایی نیروی به دست آمده از فعالیت انسان و حیوان بیفزاید، اما ابزارهای فنی آن روزگار همانند گاوآهن و خیش برای آزاد ساختن آدمی از تلاش برای معاش کافی نبود.

– کشاورز، کارفرما و صاحبکار بود و لذا با میل و رغبت به کار می‌پرداخت؛
– با اختیار خود کار را شروع می‌کرد و با اختیار خود از آن دست می‌کشید؛
– کار روزانه به ساعاتی معین از روز محدود نبود و معمولاً از طلوع آفتاب تا غروب آفتاب ادامه داشت؛

– کار به فصول معینی از سال محدود بود و کشاورز به استقبال فصل کار می‌رفت.

• **دوران صنعتی:** بررسی چگونگی زندگی، کار و فراغت در قرن هجدهم و اوایل قرن نوزدهم نشانگر آن است که طبقات ممتاز جامعه بیشتر از مزایای فراغت بهره‌مند شده بودند. مردم عادی جامعه به علت انجام کارهای سنگین و ممتد، عملاً فرصت کوتاهی برای استراحت و بازدید از یکدیگر و شرکت در مراسم ملی و مذهبی داشته‌اند.

در واقع می‌توان گفت، انقلاب صنعتی نقطه عطف تحول فراغت است. در دوره صنعتی اوقات فراغت درست در مقابل کار قرار دارد، یعنی افراد یا در حال انجام کار

هستند یا در حال انجام اوقات فراغت. تا پیش از انقلاب صنعتی اوقات فراغت از کار تفکیک نشده بود، به عبارت دیگر زمان طبیعی (شب و روز و فصل‌ها) آهنگ کار را تنظیم می‌کرد. مردم تا زمانی که طبیعت مساعدت می‌نمود، به‌طور دائم کار می‌کردند. زمان فراغت تنها هنگامی فرا می‌رسید که یا طبیعت برای کار مناسب نبود مردم را به ترک موقت کار وادار می‌ساخت. همزمان با انقلاب صنعتی و رشد شهرنشینی تحولی شگرف در زندگی مردم به وجود آمد. واحد زمان تغییر یافت و به یکباره کار، تمامی زندگی انسان‌ها را تحت فرمان خود درآورد. درک از اوقات فراغت تغییر پیدا کرد، اوقات فراغت به شکل زمان غیر از کار تعریف شد. در سال‌های اولیه صنعتی‌شدن، فشار کار سخت و طاقت‌فرسا و ساعات کار طولانی عملاً زمانی برای فراغت باقی نمی‌گذاشت.

در پی مبارزات صنفی کارگران به تدریج ساعات کار محدودتر شد و توازنی میان کار و غیر کار به وجود آمد. رفته‌رفته اوقات فراغت به تعریف امروزی نزدیک‌تر شد. انقلاب دوم صنعتی یعنی صنعت مبتنی بر ماشین‌های خودکار، زمان کار را محدودتر ساخت و اوقات فراغت را افزایش داد.

در صورتی که قبل از انقلاب صنعتی اوقات فراغت از کار تفکیک نشده بود و مردم دائماً کار می‌کردند و زمانی که طبیعت به آنها اجازه نمی‌داد به اجبار دست از کار می‌کشیدند، ولی شروع انقلاب صنعتی و ماشینی‌شدن کارخانه‌ها باعث ایجاد تغییرات عمیقی از جمله گسترش شهرنشینی، ایجاد مشاغل مختلف، تحول در شیوه زندگی و ساختار اقتصادی-اجتماعی جامعه بشری و حتی چگونگی گذران اوقات فراغت شد. پس از انقلاب صنعتی زمان معینی جهت کار تعریف و همچنین باعث جدایی کار از خانواده و در نتیجه تفکیک زمان فراغت از کار شد. کارخانه‌ها باعث رشد شهرها شده و مهاجرت روستاییان به شهرها شدند و نتیجه آن افزایش جمعیت شهری، ازدحام، مسکن نامرغوب، فقر، جنایت و افزایش ساعات کار و همچنین کار کودکان شد که تمام این موارد از اوقات فراغت ممانعت به عمل می‌آورد (تورکیلدن، ۱۳۸۲).

تاریخ صنعتی انگلستان نمونه‌هایی از سختی کار به وجود آمده به دلیل انقلاب صنعتی را ثبت کرده است. استعمار کارگران، حقوق‌های ناچیز و شرایط سخت معدنچیان و کارگران کارخانه‌های پنبه پاک‌کنی نمونه‌های دیگری را نشان می‌دهد. مردم از روستاها، جایی که در دل طبیعت زندگی می‌کردند و کودکان می‌توانستند در دشت‌ها

بازی کرده و خانواده‌ها در اطراف روستا گردش کنند، به مکان‌های بسیار محدودی آمدند که اتاق‌ها برای بازی، بسیار کوچک و زمان برای لذت بردن از اوقات فراغت بسیار ناچیز بود. میادین تفریح طراحی نشده بودند، زیرا کودکان اغلب به منزله کارگران ارزان قیمت تلقی شده و پیامدهایش گسترش یافته و به انواع زیادی از بازی‌ها تحت عنوان شرارت محکوم می‌شدند (همان).

پس از گذشت مدتی از انقلاب صنعتی و افزایش اوقات فراغت، فعالیت‌های جدیدی مانند تفریحات مختلف و بازی‌های گوناگون گسترش پیدا کرد. تحولات و دگرگونی‌های سریع صنعتی پیامدهای اجتماعی و اقتصادی دیگری نیز در بر داشت که تأثیر مهمی در چگونگی اوقات فراغت بر جای گذاشت. به عنوان مثال مکانیزه شدن سرمایه و ایجاد امکانات رفاهی، تغییر سبک زندگی مردم، کاهش ابعاد خانواده، تغییر روابط و همبستگی افراد با یکدیگر، پیشرفت تکنولوژی، شکل‌گیری صنایع فرهنگی مانند سینما و تلویزیون همگی از تأثیرات صنعتی شدن به شمار می‌آیند (معدن کن، ۱۳۶۹ به نقل از سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۴).

حاکمیت این نظام کاری بر زندگی انسان در جامعه صنعتی برای صاحبان اندیشه این نگرانی را به وجود آورد که همزیستی انسان و ماشین نهایتاً به بی‌روح و ابزاری شدن او منتهی می‌شود، لذا برای رهایی انسان جامعه صنعتی از دام خودبیگانگی به طرح موضوع فراغت در مقابل کار پرداختند، بدین معنی که از ساعات غیرکاری افراد به‌عنوان فرصتی برای بازیافتن خود و تجلی بعد معنوی انسان استفاده شود.

با شروع انقلاب صنعتی تفریح و سرگرمی جزء زندگی مردم عادی قرار گرفت و با کاهش زمان کار فرصت استراحت و فراغت مردم عادی افزایش یافت و پرداختن به انواع و اقسام فعالیت‌های فراغت همگانی شد، اختراع رادیو و تلویزیون نیز این امکان را به وجود آورد که فراغت از محدوده امتیازات طبقه ممتاز خارج و در بین مردم جامعه رایج شود.

افکار عمومی و خواست همگانی در استفاده و گسترش فعالیت‌های فراغتی موجب شد، اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم نوعی نهضت‌های اجتماعی با همّت و کوشش اتحادیه‌های کارگری تحت عنوان «نهضت تفریحات سالم» با هدف کاهش ساعات کار و فراهم کردن امکانات تفریحی و تربیتی و... برای برخورداری کارگران از یک زندگی ثمربخش و مفید شکل گیرد.

جامعه‌شناسان و اقتصاددانان بر این باورند که تحول جوامع انسانی به سوی تمدن فراغت است و تمدن فراغت به زعم آنها چیزی جز خودکارشدن وسایل تولیدات صنعتی و کشاورزی، افزایش درآمد سرانه و در نتیجه طولانی‌ترشدن اوقات فراغت از کار نخواهد بود و در این تمدن انسان قادر خواهد بود اوقات فراغت خود را در سایه پیشرفت‌های اجتماعی و اقتصادی متعادل‌تر و به گونه دلپذیرتری سپری سازد.

تحولات صنعتی در زندگی اجتماعی و فرهنگی انسان‌ها نیز تأثیرات فراوانی در برداشت که در نحوه گذران اوقات فراغت و رواج فعالیت‌های تفریحی مختلف قابل مشاهده است. تغییر ابعاد خانواده، اشتغال زنان، فرایند آموزش جوانان برای کار، تغییر روابط میان انسان‌ها و باز تعریف همبستگی‌های اجتماعی، تغییر فضای زندگی و... تحولات اجتماعی ناشی از دگرگونی‌های صنعتی و تکنولوژیک است که در نحوه گذران اوقات فراغت نقش دارند.

با ورود به دوران صنعت و دگرگونی نظام اجتماعی، کار و اشتغال روزمره انسان صورت سازمان‌یافته‌ای به خود گرفت و هویتی تازه یافت که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

- کارگر، خود کارفرما و صاحب کار نبود؛
- در ازای انجام کار، دستمزد پرداخت شده و کارگر از محصول کار جدا افتاد؛
- در تمام طول سال کار ادامه و جریان داشت؛
- کار روزانه به ساعات معینی از شبانه‌روز محدود بود.

• **فراغت در دوران جدید:** در دنیای امروز، انسان زیر سلطه تکنولوژی، نیاز روزافزونی به استراحت و سرگرمی دارد تا بتواند اضطراب‌ها و نگرانی‌های ناشی از زندگی ماشینی را التیام ببخشد و با روحیه‌ای بهتر و آماده‌تر به کار و تلاشی سازنده و سودمند بپردازد. در این میان وسایل ارتباط جمعی به‌عنوان مهم‌ترین ابزار تفریحی و سرگرمی افراد به شمار می‌روند.

با ظهور تکنولوژی در صحنه حیات اجتماعی، موضوع اوقات فراغت نیز دچار تحول شد و اهمیت بیشتری نسبت به گذشته پیدا کرد، زیرا بر خلاف گذشته که فراغت مختص قشرهای فرادست جامعه بود، امروزه جنبه همگانی پیدا کرده است. دلیل این امر را می‌توان به طور عمده، تحولات اقتصادی- اجتماعی جامعه امروز

دانست که منجر به کاهش ساعات کار و همچنین افزایش تعطیلات هفتگی و سالیانه و به دنبال آن افزایش طول زمان فراغت در بین اقشار مختلف شد (سازمان ملی جوانان).

برخی ویژگی‌های فراغت در دوران جدید عبارت‌اند از:

- **جداشدن کار از فراغت:** در اجتماعات سنتی گذشته کار و فراغت کاملاً با هم آمیخته بودند، اما در جوامع صنعتی و پیشرفته امروز اوقات فراغت افراد افزایش یافته است.
- **همگانی‌شدن:** در جوامع رشدیافته دیگر فراغت به طبقات ممتاز و برخوردار جامعه اختصاص ندارد، بلکه به طبقات دیگر نیز تعمیم می‌یابد و با توسعه صنعت و تکامل فنی افزایش پیدا می‌کند.
- **رسمیت و تجاری‌شدن:** در جوامع رشدیافته، اوقات فراغت جنبه رسمی و در مواردی تجاری دارد و جزو وظایف مؤسسات خاص محسوب می‌شود، در حالی که در گذشته این اوقات در درون خانه صرف می‌شد و صورت غیررسمی داشت و به همنشینی و محاوره با خویشاوند و دوست و همسایه می‌گذشت.
- **ذاتی‌شدن:** در جوامع امروز اوقات فراغت ارزش ذاتی پیدا کرده است.
- **برنامه‌ریزی:** در جوامع امروز به‌خصوص، جوامع صنعتی اوقات فراغت تعریف مشخصی دارد و افراد برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند تا جایی که بخشی از درآمد خود را به آن اختصاص می‌دهند و در بعد اجتماعی نیز برنامه‌ها و امکانات به گونه‌ای است که افراد از کم‌درآمدترین تا پردرآمدترین آنها قادرند از امکانات متنوع و مختلف ایجاد شده در جامعه بهره‌مند شوند.
- **اقتصادی‌شدن فراغت:** فراغت در دوران جدید به صورت فعالیتی درآمدی که باید برای آن پول صرف کرد و به صورت فعالیتی خارج از کنترل در می‌آید که به‌وسیله سازمان‌های اقتصادی ابداع می‌شود.
- **سیاسی‌شدن فراغت:** از دیگر ویژگی‌های مهم فراغت در زمان حاضر، پیوند آن با ساختار سیاسی جامعه است، یعنی بر خلاف گذشته که اوقات فراغت موضوعی شخصی یا منطقه‌ای بود در دنیای امروز با دستگاه سیاسی جامعه ارتباط دارد. از یک طرف دولت‌ها به اشکال مختلف و خصوصاً با کمک وسایل ارتباط جمعی در زمان فراغت مردم نفوذ کرده و در غنی‌سازی و جهت دادن آن به سمت اهداف خاص افراد

جامعه نقش دارند و از طرف دیگر مردم انتظار دارند دولت‌ها در خصوص مطلوب و متنوع ساختن اوقات فراغتشان آنها را یاری رسانند و از همین جاست که برنامه‌ریزی اوقات فراغت یکی از وظایف امروزه دولت‌ها محسوب می‌شود (سازمان ملی جوانان).

- **رسانه‌ای شدن:** موضوع مهم دیگر در جامعه امروز ارتباط اوقات فراغت با وسایل ارتباط جمعی مانند رادیو، تلویزیون، اینترنت و سایر رسانه‌ها و اتکای بیش از حد و تقریباً انحصاری به این وسایل در اشکال گوناگون و متنوع است. وسایل ارتباط جمعی خصوصاً در قرن اخیر بزرگ‌ترین تحول در ارتباط با زمان فراغت را ایجاد کرده‌اند. سهم عمده تفاوت در تمایز اوقات فراغت در دنیای امروز با آنچه در گذشته وجود داشت، مدیون وسایل ارتباط جمعی است (محمودی اشکوری، ۱۳۶۹ به نقل از سازمان ملی جوانان).
- **کاهش تحرک فیزیکی:** بر خلاف گذشته که فعالیت‌های اوقات فراغت اغلب با تحرک بدنی همراه بود، امروزه سهم تماشاگری و نظاره و فراغت همراه با فعل‌پذیری افزایش یافته و علیرغم افزایش سهم آن از لحاظ زمانی، میزان تحرک جسمی را کاهش داده است (همان).

۱-۶-۲ تاریخچه اوقات فراغت در ایران

از تمدن ایران پیش از اسلام شواهدی در دست است که نشان می‌دهد ایرانیان نیز مانند دیگر جوامع، زمان آزاد خود را با فعالیت‌های متنوعی سپری می‌کردند.

دین زرتشتی آیین پر تکلیفی به شمار می‌رفت که جشن‌ها و مراسم مذهبی آن در تمام فصول سال بر پا بود. این مراسم غیر از جنبه دینی، جنبه تفریحی نیز داشت. وفور مناسک ازدواج، تولد و مرگ در ایران حاکی از آن است که جشن‌های مراحل گذار هم به شکل آیینی و نمادین و هم با گذران وقت به تفریح و سرگرمی انجام می‌شده‌است. رواج هنر، ورزش، صنایع دستی، شعر، قصه‌پردازی و قصه‌گویی، دید و بازدید و... بیانگر گذران اوقات فراغت مستمر با فعالیت‌های غیرمنفعلانه است.

این شواهد همچنین حاکی از آن است که در ایران باستان نیز همانند بسیاری از تمدن‌های کهن، اوقات فراغت مختص به طبقه اشراف بوده و طبقات عادی جامعه فرصت بسیار کمی برای استراحت، دید و بازدید، گفت و شنود، 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 برگزار می‌شد، چوگان، زوبین‌اندازی و شکار حیوانات از جمله فعالیت‌هایی بود که مردم عادی به آنها می‌پرداختند (جلالی فراهانی، ۱۳۸۹).

با توسعه شهرنشینی در دوره اشکانیان و ساسانیان گونه‌های دیگری از گذران اوقات فراغت در جامعه ایران رواج یافت. اخلاق و آداب، به تدریج تلطیف شد و ذوق امور تفننی و تجملی بیشتر از هر زمانی در گذشته نیرو گرفت. برای مثال نواختن موسیقی را می‌توان نام برد که از جمله شیوه‌های سرگرمی طبقات ممتاز بود (یاسمی به نقل از سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۴). همچنین در آن زمان بازی شطرنج در بین افراد خاصی رواج پیدا کرد (جلالی فراهانی، ۱۳۸۹).

پس از ورود اسلام به ایران، تجربه فراغت با دین پیوند مستحکم‌تری یافت. آیین، مراسم و جشن‌های باستانی با تغییراتی همچنان ادامه پیدا کرد. ضمن اینکه فرهنگ اسلامی نیز تأثیراتی بر نحوه گذران وقت ایرانیان داشت. اسلام به انسان توجه ویژه‌ای دارد و مدعی است که برای هر لحظه از عمر آدمی برنامه‌ای به سوی تعالی ارائه داده است. در این میان تفریح و فراغت نیز فراموش نشده و مخصوصاً به فعالیت‌های اجتماعی و ورزش توصیه شده‌است.

از متون ایرانی چنین بر می‌آید که فعالیت‌های اوقات فراغت طبقات مختلف با هم متفاوت بوده است. در قابوسنامه نیز آمده است، اسب‌دوانی که گاهی با تیر اندازی و شکار همراه بود، رایج بود که هرچند از تفریحات مطلوب به شمار می‌رفته، اما در عمل فقط بزرگان و بزرگ‌زادگان بدان می‌پرداخته‌اند (سازمان ملی جوانان). راوندی در کتاب **تاریخ اجتماعی ایران** تفریحات طبقات فرادست و عموم مردم را تشریح کرده است. به نظر وی طبقات بالای اجتماع چون مسئولیت و وظیفه سنگینی بر عهده نداشته‌اند، عمر را به «خوشگذرانی» سپری می‌کرده‌اند. تفریحات این دسته شامل، عشق‌ورزی، شکار، اسب‌سواری، گوی و چوگان، شرکت در مراسم خواندن سرود و گوش دادن به قصه‌ها و حکایات نقلان بوده است. درحالی‌که عموم مردم با گردش در باغ و بوستان، تجمع در معابر و مساجد و گوش دادن به نقلان و معرکه‌گیران، تماشای پهلوانان دوره‌گرد و پرورش‌دهندگان خروس‌های جنگی اوقات فراغت خود را سپری می‌کردند (جلالی فراهانی، ۱۳۸۹).

در شهرهای ایرانی عمومی‌ترین شکل گذران اوقات فراغت گشت و گذار در فضاهای عمومی شهر مانند بازارها، مساجد، میدان‌ها و خیابان‌های شهر بوده است. میدان در شهر اسلامی محل تجمع مردم، فروشندگان دوره‌گرد، گدایان، اعلام احکام حکومتی، مجازات محکومان و... بود و بستری مناسب برای کارکردهای متفاوت از جمله اوقات فراغت ایجاد می‌کرد (فکوهی، ۱۳۹۱).

در عصر صفویه فعالیت‌هایی چون جشن‌ها و اعیاد، موسیقی، برگزاری سوگواری مذهبی یا تماشای آن، ورزش‌ها و بازی‌ها، انواع نمایش‌ها، قهوه‌خانه برای مردان، زیارت، نقاشی، عضویت در انجمن‌های مذهبی مانند خانقاه‌ها و تکیه‌ها رواج داشته است.

هر گاه عروسی انجام می‌شد یا کودکی به دنیا می‌آمد یا موعد جشن‌های باستانی می‌رسید، اغلب مردم شرکت می‌کردند و با یکدیگر به دید و بازدید می‌پرداختند. گاهی شرکت در این جشن‌ها برای عموم فعالانه نبود و تنها نظاره‌گر بودند. همچنین بیشتر جشن‌های بزرگ متعلق به شاه و درباریان بود و تنها جشن‌هایی نظیر عروسی، مراسم تولد، عید قربان، فطر، نوروز، جشن آب‌پاشان و گل سرخ عمومی بود (جلالی فراهانی، ۱۳۸۹).

خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل اول

۱. کدام یک از گزینه‌های زیر با تعریف «فراغت» در فرهنگ دهخدا مطابقت دارد؟
(الف) آسایش و استراحت
(ب) وقت آزاد
(ج) بی‌اعتنایی و وارستگی
(د) فرصت، مجال
۲. کدام یک از گزینه‌های زیر تعریف فرهنگ فرانسوی «لیتره» از فراغت است؟
(الف) فراغت، تفریح‌ها و سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی است که افراد هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آن می‌پردازند.
(ب) فراغت دلالت بر فرصت و زمانی دارد که پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه برای فرد باقی می‌ماند.
(ج) فراغت، آسایش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و مشغله.
(د) فراغت، آسودگی و آسایش.
۳. کدام یک از گزینه‌های زیر تعریف «چارلز برایت بیل» از اوقات فراغت است؟
(الف) اوقات فراغت زمانی است که فرد مازاد بر زمان کار یا وظایف دیگرش دارد.

- (ب) سرگرمی‌هایی که در آنها فرد آزاد است، استراحت کند یا به افزایش دانش و اطلاعات خود بیفزاید.
- (ج) اوقات فراغت باقیمانده زمانی است که اجباراً برای برآوردن نیازهای کاری و معیشتی مصرف می‌شود.
- (د) اوقات فراغت زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و تکلیف موظف روزانه، انسان فرصت می‌یابد با رغبت و علاقه، انگیزه شخصی، فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب کند
۴. تعریف فوق به کدام یک از رویکردهای مطرح شده در رابطه با فراغت اشاره دارد؟
 «فراغت عبارت است از بازی‌ها، ورزش‌ها، کار فرهنگی، کنش‌های اجتماعی و نوعی فعالیت که ظاهراً شبیه کار است ولی در اصل کار نیست.»
- (الف) رویکرد اول
 (ب) رویکرد دوم
 (ج) رویکرد چهارم
 (د) رویکرد پنجم
۵. کدام نظریه پرداز موفق به انحصار کار از اوقات فراغت شد؟
- (الف) کاپلان
 (ب) ادینگتون
 (ج) اوپاشوسکی
 (د) ناکودا
۶. تعریف فوق به کدام نظریه توکاری و اشمیت در مورد رابطه بین کار و اوقات فراغت اشاره دارد؟ «کمبود تجربیات شخصی در زمینه کار موجب می‌شود، فعالیت‌های اوقات فراغت نیز دچار نقصان شوند.»
- (الف) نظریه تضاد
 (ب) نظریه عمومیت
 (ج) نظریه کاهش
 (د) نظریه استقلال
۷. تعریف «نظریه استقلال» در تقسیم‌بندی توکاری و اشمیت در مورد رابطه کار و اوقات فراغت کدام گزینه است؟
- (الف) اوقات فراغت در تضاد کامل با کار است.
 (ب) بین کار و اوقات فراغت به جز ارتباط زمانی، رابطه دیگری وجود ندارد.
 (ج) عادت‌ها و رفتارهای فرا گرفته شده هنگام کار در زمان فراغت نیز ادامه پیدا می‌کنند.
 (د) عملکرد اصلی اوقات فراغت، استراحت پس از کار است.

۸. دیدگاه‌هایی که هیوود و همکارانش در مورد کار و اوقات فراغت مطرح کرده‌اند بر چه اساسی شکل گرفته‌اند؟
- الف) کل‌نگری یا جزءنگری
ب) مغایرت
ج) همسانی
د) جدایی
۹. کدام یک از افراد زیر جزء نخستین نظریه‌پردازان بازی به شمار می‌رود؟
- الف) رابرتون
ب) پارکر
ج) کرواس
د) هونیزینگا
۱۰. کدام گزینه جزء خصایص بازی به شمار نمی‌رود؟
- الف) انگیزه درونی، فردی و خود‌انگیخته دارد.
ب) با رفتارهای شاد، شوخ و سبکبال همراه است
ج) گرایش به واقع‌گریزی و اهداف غیرجدی دارد.
د) در تمام طول سال ادامه دارد.
۱۱. در اجتماعات اولیه هدف از انجام مراسم مذهبی چه بود؟
- الف) فعالیت‌های تفریحی
ب) خشنودی خدایان
ج) فرجام جهانی
د) تحکم تعهدات و وظایف اجتماعی
۱۲. کدام جامعه را می‌توان اولین جامعه‌ای دانست که اوقات فراغت سازماندهی شده را بنا نهاد؟
- الف) یونان
ب) روم
ج) ایران
د) مصر
۱۳. مهم‌ترین فعالیت اوقات فراغت در مصر باستان بوده است؟
- الف) بازی
ب) مراسم مذهبی
ج) ورزش
د) موسیقی
۱۴. نقطه عطف تحول فراغت است؟
- الف) کشاورزی
ب) پیشرفت‌های فنی
ج) شهرنشینی
د) انقلاب صنعتی

۱۵. چه عاملی باعث شد که فراغت از محدوده امتیازات طبقه ممتاز خارج و در بین

مردم جامعه رایج شود؟

الف) رشد شهرنشینی

ب) اختراع رادیو و تلویزیون

ج) انقلاب صنعتی

د) رشد اقتصادی

۱۶. در شهرهای ایران در گذشته عمومی‌ترین شکل گذران اوقات فراغت چه بود؟

الف) تئاتر

ب) موسیقی

ج) ورزش

د) گشت و گذار در فضاهای عمومی شهر

فصل دوم

اهداف و انواع اوقات فراغت

هدف‌های کلی

۱. آشنایی با عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت
۲. آشنایی با آثار و اهداف گذران اوقات فراغت
۳. آشنایی با کارکردهای عمده اوقات فراغت از دیدگاه صاحب‌نظران
۴. آشنایی با انواع فعالیت‌ها و اشتغالات در گذران اوقات فراغت
۵. آشنایی با محدودیت‌های مربوط به گذران اوقات فراغت

هدف‌های یادگیری

- انتظار می‌رود دانشجو پس از مطالعه دقیق این فصل بتواند:
۱. عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت را توضیح دهد.
 ۲. آثار و اهداف گذران اوقات فراغت را توضیح دهد.
 ۳. کارکردهای اوقات فراغت را از دیدگاه صاحب‌نظران مختلف تشریح کند.
 ۴. انواع اشتغالات و فعالیت‌های گذران اوقات فراغت از نظر زمان، سن، نوع، مکان، شرکت‌کنندگان و همچنین از نظر اقتصادی را توضیح دهد.
 ۵. محدودیت‌های مختلف مربوط به گذران اوقات فراغت را بیان کند.

مقدمه

فراغت بستگی به عوامل گوناگونی دارد. فراغت موضوع پیچیده‌ای است که عوامل مؤثر در آن کاملاً قابل شناسایی نیست. تغییرات گوناگون اجتماعی در جوامع، ماهیت

فراغت و نحوه گذران آن را دگرگون کرده است. عوامل مختلفی بر چگونگی گذران اوقات فراغت مردم جامعه مؤثر است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به عوامل سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اشاره کرد. امروزه اوقات فراغت در هر کشور تابعی از «نظام سیاسی» آن کشور است. در نظام‌های دموکراتیک فعالیت‌های اوقات فراغت اغلب به عهده مؤسسات خصوصی است، در حالی که در نظام‌های دیکتاتوری مانند ایتالیا و آلمان قبل از جنگ، اوقات فراغت مردم را برنامه‌ریزی می‌کردند و براساس اهداف دولتی جهت می‌دهند. به دلیل تفاوت در ارزش‌ها، اقتصاد و نظام سیاسی چگونگی گذران اوقات فراغت در جوامع متفاوت است. شیوه زندگی از جمله متغیرهای اجتماعی است که بر رفتار فرد و در نتیجه انتخاب فعالیت‌ها برای گذران اوقات فراغت تأثیرگذار است. بالا رفتن سطح تحصیلات و طبقه اجتماعی از جمله عوامل مؤثر در این انتخاب است. عامل اقتصادی نیز می‌تواند منجر به توزیع نامتعادل اوقات فراغت شود. «میزان درآمد» نیز نه تنها بر نوع انتخاب افراد مؤثر است، بلکه بر وقت آزاد آنها نیز تأثیر دارد. تفاوت‌های فرهنگی بین جوامع، ارزش‌ها، هنجارها و آداب و رسوم مختلف موجب می‌شود، گرایش افراد به نوع فعالیت انتخابی برای اوقات فراغت متفاوت باشد.

فلسفه زندگی و اوقات فراغت باید از واقعیت فرهنگ و شرایط محیط به وجود آید. فلسفه یونان باستان را یک نظام سیاسی براساس اشرافیت نخبگان ممتاز و یک نظام اقتصادی براساس برده‌داری شکل می‌داد. آن فلسفه در سایر جوامع لزوماً کاربردی نیست. فلسفه اوقات فراغت باید روی فرهنگ و نظام‌های سیاسی و اقتصادی، حقوق بشر، فرصت‌های برابر، اعتبار فردی و اعتقاد به اینکه هر چه برای فرد خوب و متعالی باشد برای اجتماع هم خوب و متعالی است، بنا شود. در ادامه این فصل به آثار، اهداف، انواع و عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت خواهیم پرداخت.

۲-۱ آثار ارزشمند اوقات فراغت

اثرات و نتایج اوقات فراغت بستگی به نحوه استفاده از آن دارد، در صورت استفاده مطلوب اثرات مطلوب و ثمربخش دارد و در غیر این صورت اثرات و نتایج زیانبار و

اهداف و انواع اوقات فراغت ۴۱

نامطلوبی به همراه خواهد داشت. استفاده از اوقات فراغت براساس برنامه‌ریزی آثار ارزشمندی در زمینه‌های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی دارد.

• آثار فرهنگی

- افزایش کمی و کیفی کتابخانه‌ها، مطبوعات و نمایشگاه‌ها در جامعه؛
- افزایش کمی و کیفی مراکز هنری؛
- تقویت و افزایش امکانات ورزشی؛
- بالا بردن فرهنگ عمومی افراد جامعه به دنبال استفاده بیشتر از امکانات فرهنگی در ایام فراغت.

• آثار روانی

- افزایش روحیه نشاط و شادی در افراد که منجر به سلامت روانی و حتی جسمی افراد خواهد شد؛
- تأثیر روحیه نشاط و شادی در برخوردهای اجتماعی که باعث کاهش تنش‌های ناشی از شرایط یکنواخت و روحیه‌های نگران می‌شود؛
- کاهش آسیب‌ها و کج‌روی‌های اجتماعی و فردی؛
- افزایش قدرشناسی افراد نسبت به والدین و مریدان؛
- افزایش آثار مطلوب در زمینه تقویت فردی و اجتماعی؛
- بهره‌وری بیشتر فردی و اجتماعی در کارهای روزانه.

• آثار اجتماعی

- کاهش آسیب‌های اجتماعی و بزهکاری‌ها در سطح جامعه و خانواده؛
- 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.

۲-۲ اهداف گذران اوقات فراغت

اهداف گذران اوقات فراغت عبارت‌اند از:

- **تمدّد جسم و جان:** یعنی در اوقات فراغت جسم و جان باید استراحت کند؛
- **ترمیم کاستی‌های زندگی:** برای مثال اگر در بُعد ارتباطات انسانی در خانواده کاستی‌هایی وجود داشته در اوقات فراغت ترمیم و جبران شود؛
- **رشد و بالندگی:** امام سجّاد (ع) در دعای بیستم مکارم الاخلاق صحیفه سجّادیه می‌فرماید: «خدایا به من فراغتی ببخش در جهت آن هدف که مرا برای آن خلق کرده‌ای». از آنجا که هدف خلقت (و ما خلقت الجن و الانس الا یعبدون) بالندگی و رشد است، باید ساز و کارهای اوقات فراغت به گونه‌ای باشد که ما را به سمت رشد باز کشاند و آن بالندگی را تأمین کند (شرفی، ۱۳۷۴).

۲-۳ کارکردهای عمده اوقات فراغت

غفلت از نقش مؤثر اوقات فراغت در توسعه و جهت‌دهی به زندگی باعث نادیده انگاشتن کانال ورودی بسیاری از موفقیت‌ها و شکست‌هاست. کارکردهای اوقات فراغت بسیار متنوع و مختلف است و عرصه‌های مختلف جسمی، روانی و فردی، جمعی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، ملی و بین‌المللی را در برمی‌گیرد. از نظر مهدیزاده (۱۳۸۳) به‌طور کلی می‌توان کارکردهای اوقات فراغت را به دو گروه اصلی «مستقیم و غیرمستقیم» تقسیم کرد:

- **کارکردهای مستقیم:** معمولاً به حیات فردی، جسمی و روانی مربوط می‌شوند و مستقیماً با آسایش، رضایت و تجربه درونی ارتباط دارند. این دسته از منافع به تقویت تعادل جسمی و روانی، تقویت ارزش‌های معنوی و خود شکوفایی فرد کمک می‌کنند.
 - **کارکردهای غیر مستقیم:** فراغت در متن روابط اجتماعی و اقتصادی تعریف می‌شود و با پدیده‌هایی همچون تقویت سرمایه انسانی و اجتماعی، تقویت هویت ملی و فرهنگی، گسترش مشارکت عمومی، تسهیل روند جامعه‌پذیری، تقویت روحیات شهروندی و غیره سر و کار دارد.
- از دیدگاه صاحب‌نظران مختلف کارکردهای عمده اوقات فراغت عبارت‌اند از:

- **کارکرد تعالی و اصلاحی:** اوقات فراغت مناسب‌ترین زمان برای ارزیابی رفتار فردی و اجتماعی را فراهم می‌سازد. به گونه‌ای که سبب می‌شود انسان با آرامش خاطر نسبت به خصوصیات اخلاقی، رفتاری و... خویش تعمق کند و نقاط قوت و ضعف خود را دریابد و در اصلاح آن بکوشد. ما برای توسعه و رشد هر سازمان، بحث ارزیابی را جزء مباحث اصلی آن سازمان قرار می‌دهیم تا جایی که رشد سازمان در گرو ارزیابی مستمر آن قرار گرفته است، حال آن که این خود ارزیابی در مورد سازمان وجود خود مورد غفلت قرار می‌گیرد. آنچه به این غفلت شدت می‌بخشد، کثرت فعالیت‌های ذهنی و عملی در زندگی روزانه است. درگیری و اشتغال شدید، بدون بهره‌گیری از فرصت‌های آزاد برای تعمق و بازنگری به عملکردها و نحوه برخورد افراد در مواجهه با پدیده‌های مختلف ممکن است به تدریج موجب پیداشدن بعضی عادات یا رفتارهای نامطلوب در انسان شود. در این صورت اوقات فراغت را می‌توان به عنوان مناسب‌ترین زمینه برای اصلاح بسیاری از مشکلات رفتاری در نظر گرفت. پس اوقات فراغت فرصت خوبی است که انسان خودکامی کند و با مشخص نمودن نکات مثبت و منفی به اصلاح رفتارهای اشتباه خود پردازد و از این طریق خود را در مسیر تکامل و تعالی قرار دهد. اوقات فراغت با فراهم آوردن فرصت مناسب ظهور و رشد و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها و فراهم آوردن زمینه‌های آرامش روحی و روانی و نیز با در اختیار قرار دادن فرصت‌هایی جهت برقراری ارتباط و رشد فعالیت‌های فردی و اجتماعی در نهایت به بالندگی شخصیت می‌انجامد.
- **شکوفایی خلاقیت:** اوقات فراغت فرصت‌هایی است که در آن فرد از هر گونه وظیفه‌ای رهاست و به فعالیت‌های دلخواه خود می‌پردازد. آنگاه که ذهن انسان فراغت می‌یابد، امکان خلاقیت فراهم می‌شود. ویل دورانت در این باره می‌گوید: «تمدن، محصول اوقات فراغت ملت‌هاست. مردمانی که خور و خواب و غارت همه شب و روز آنها را پر کرده بود، هیچ تمدنی نیافریدند. ظروف مقاوم‌تر، جامعه‌های ظریف‌تر، معماری ماندگارتر، شعر زیباتر، ماشین‌ها، کتاب‌ها، ارتباطات، اختراعات، اکتشافات و همه وسایل رفاهی بشر، زاییده اوقات فراغت اویند» (آقایی، ۱۳۸۶). بنابراین اوقات

فراغت مناسب‌ترین فرصت را برای توسعه مهارت‌های شناختی و شکوفایی استعدادهای فردی فراهم می‌کند.

بسیاری از اندیشمندان و صاحب‌نظران علوم تربیتی و اجتماعی بر نقش اوقات فراغت در شکوفایی خلاقیت‌ها تأکید داشته و معتقدند انسان‌ها هنگام اشتغال به فعالیت‌های آزاد، یعنی گذران اوقات فراغت قابلیت‌های مردمی خود را نشان می‌دهند و استعدادهای ویژه و قدرت خلاقه خود را ظاهر می‌سازند. چنان‌که دومازیه یکی از اهداف و نتایج زمان‌های فراغت را به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت‌های فرد می‌داند و دنیس گور در این رابطه می‌گوید: «اوقات فراغت فرصتی به فرد دست می‌دهد تا انرژی خود را آزاد کند و به خلاقیت‌ها و خود شکوفایی نائل شود» (نبوی و ذکایی، ۱۳۷۶: ۵۸).

مطالعات و بررسی‌های انجام‌شده (سیسک، ۱۹۸۵) حاکی از آن است که اوقات فراغت همواره بستر مناسبی برای خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها بوده است. از آنجا که ذهن انسان در اوقات فراغت به فعالیت‌های موظفی مشغول نیست و می‌تواند در اوقات فراغت فارغ از قالب‌های طراحی‌شده، در زمینه مسائل مورد علاقه خود فعالیت کند. تفکر و اگر یا خلاق نیز مستلزم بهره‌گیری از چنین فضاهاى زمانى است. این مطالعات در زمینه ویژگی‌های افراد خلاق نشان می‌دهد، آنان علاوه بر اینکه از هوش سرشار، صداقت، صراحت و روحیه انعطاف‌پذیری برخوردارند، از اوقات فراغت نیز حداکثر بهره را گرفته، با آزاداندیشی و تفکر و اگر مسائل مختلف را بررسی می‌کنند و به راه‌حل‌های جدید دست می‌یابند. در صورتی که فشار زمان یا وقت در زندگی روزمره، خود زمینه‌ساز تنش و اضطراب فزاینده است، به ویژه اینکه اضطراب شدید، خود از آفات تفکر مولد است. بدین لحاظ بهره‌گیری از ساعات و ایام فراغت عامل مهمی در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب فشار زمان همچون اضطراب و هیجان‌زدگی و همچنین فرصت مناسبی برای ظهور و رشد و شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها، خلاقیت‌ها و نوآوری‌های افراد است (هاشمیان، ۱۳۸۲). هر یک از فرزندان ما استعدادهایی دارند. در تعریف استعداد گفته‌اند که توانایی بالقوه‌ای است که اگر در محیط مساعدی قرار بگیرد به شکوفایی می‌انجامد (ایمانی، ۱۳۸۱). فردی که استعدادهايش به نحو مطلوبی شکوفا شده باشد به تعبیر مازلو به خودشکوفایی دست یافته است. به عبارتی یکی از زمینه‌های فراهم‌آوری رشد استعدادها پرداختن به فعالیت‌هایی است که انسان در اوقات فراغت

انجام می‌دهد و از جمله راه‌هایی که از طریق آنها می‌توان به شناخت استعدادهاى افراد به‌خصوص کودکان و نوجوانان مبادرت کرد، ملاحظه کارهایی است که آنها را با علاقه انجام می‌دهند. پس در لحظه‌های آزاد که کودکان و نوجوانان مایل‌اند به فعالیتی روی آورند، بهتر می‌توان به شناخت استعدادها و علایق آنان پی برد و تمهیدات و امکانات لازم را برای رشد و بالندگی استعدادهایشان فراهم کرد (نوابی‌نژاد). آرتورکسترل در کتاب عمل ابتکار می‌نویسد، اغلب آثار خلاق و آفرینش‌های بی‌نظیر نوع بشر در شرایط کاملاً آزاد، بدون برنامه و از روی نیازهای خود انگیزخته و بعضاً ناهشیار رخ داده است. اکتشافات و اختراع‌های بشر، چه در حوزه علم و چه در حوزه هنر به شکل قابل ملاحظه‌ای نامنظم، غیرقابل پیش‌بینی و اتفاقی بوده است. به طور مثال مشاهدات لئوناردو داوینچی در گردش‌ها و تفریحات روزمره خود، مشاهده کاشف نیروی بخار از جوشیدن کتری و بالا و پایین‌شدن درپوش کتری هنگام جوش آمدن آب، مشاهده ارشمیدس هنگام افتادن در خزینه حمام و کشف قانون چگالی و سبکی اشیا در آب، مشاهده کارل گوستاریونگ در میان قبایل بدوی و کشف «دیرینه ریخت‌ها» و «ناهیار جمعی»، مشاهده گالیله از حرکت آونگ‌ها در سقف کلیسا، مشاهده اسحاق نیوتون هنگام افتادن سیب از درخت، مشاهده مندل هنگام کشف نخود و پی بردن به رمز و راز ژنتیک در باغچه منزل خود، مشاهده ژان پیازه هنگام بازی با فرزندان خود، مشاهده پاولوف هنگام آزمایش فعل و انفعال عملکرد دستگاه گوارشی سگ، مشاهده چارلز داروین در طبیعت و تنوع حیات وحش و صدها نمونه دیگر که از حوصله این بحث خارج است. همه در لحظه گذران اوقات فراغت این افراد اتفاق افتاده‌اند (کریمی، ۱۳۸۲). بدین لحاظ اوقات فراغت همواره بستر مناسبی برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها، خلاقیت‌ها و نوآوری‌های افراد است.

- **اوقات فراغت و اشاعه فرهنگ عمومی:** عده‌ای از صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که فعالیت‌های اوقات فراغت در نهایت موجب رشد و توسعه فرهنگی در جامعه خواهد شد. در اثر فعالیت‌های سالم از جمله کتابخوانی، فعالیت‌های هنری، شرکت در اردوهای جمعی، انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزشی و سایر فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی نه تنها از اتلاف اوقات فراغت و زمینه‌های مناسب بزهکاری اجتماعی می‌کاهد، بلکه باعث اشاعه فرهنگ عمومی، توسعه فرهنگی و افزایش نشاط و

سرزندگی در جامعه می‌شود (عصاره، ۱۳۷۷: ۳۳). تاگور، اندیشمند هندی نیز بر این عقیده است که تمدن‌های انسانی سرمایه‌های جاویدانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت‌های صحیح فراغت تجلی گشته‌اند (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۸).

- **بهداشت روانی:** حسن گذران اوقات فراغت عامل مؤثری در سلامت و بهداشت روانی افراد است. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی در فعالیت‌ها یا مشاغل معین موجب خستگی جسمی و ذهنی شده، به تدریج فرد نشاط و سرزندگی خود را از دست می‌دهد. فشارهای ناشی از اشتغال ممتد و ذهنی و جسمی (به‌خصوص ذهنی) نه تنها ممکن است همراه با از دست دادن نشاط و تعادل حیاتی فرد باشد، بلکه در مواقعی عامل مهمی در بروز بسیاری از اختلالات روانی همچون نوروها، افسردگی‌ها و نارسایی‌های جسمی به ویژه از نوع بیماری‌های روان تنی می‌شود؛ بنابراین فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره، ولو ساعتی یا کمتری از آن باعث افزایش اضطراب و فشار روانی شده، زمینه اختلالات حسی و ادراکی را فراهم می‌سازد و فرد در تفکر مولد و خلاق با مشکل جدی مواجه می‌شود. فشار ذهنی و روانی ناشی از فعالیت‌ها و مشغله‌های مستمر و بی‌وقفه نه تنها موجب ایجاد اختلال در بهداشت روانی فرد می‌شود، بلکه قدرت فراگیری، ادراک مطالب و نگاهداری ذهنی را به حداقل می‌رساند. اکثر صاحب‌نظران و اندیشمندان مهم‌ترین آثار و نتایج اوقات فراغت را تأمین بهداشت روانی فرد می‌دانند، زیرا به نظر آنان یکی از آثار و نتایج اوقات فراغت جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانانگیز مداوم کار و نیز رهاندن انسان از کسالت ناشی از یکنواختی و انجام وظایف روزانه است. همچنین دومازیه معتقد است رهایی از کسالت ناشی از یکنواختی، فاصله گرفتن از کارهای روزمره و قالبی، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانانگیز مداوم کار و انجام استراحت به‌منظور رفع خستگی از آثار و برکاتی است که از فعالیت‌های اوقات فراغت حاصل می‌شود و نوعی آرامش روحی و روانی برای فرد به همراه خواهد داشت. در نتیجه عدم برنامه‌ریزی مناسب برای گذران اوقات فراغت بحران هویت را برای فرد ایجاد می‌کند، زیرا انقلاب صنعتی و توسعه اجتماعی و اقتصادی جهان امروز، تعادل کار و فراغت را بر هم زده و فراغت افراد گسترش یافته است. به نوعی اخلاق سرگرمی بروز کرده است که هدفمندی و معنای زندگی را تخفیف داده و سبب تشدید بحران هویت می‌شود. اوقات فراغت به دلیل آنکه افراد به‌خصوص نوجوانان تحت تنش‌ها و فشارهای روانی ناشی از انجام

تکالیف فشرده نیستند، مناسب‌ترین زمان برای اصلاح بسیاری از اختلالات رفتاری نظیر پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، کمرویی و به‌طور کلی بهداشت روانی است.

• **پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی:** بررسی‌ها نشان می‌دهد بین مدت و زمان اوقات فراغت و آسیب‌ها اجتماعی رابطه وجود دارد. عدم توجه به اوقات فراغت، برنامه‌ریزی و استفاده مطلوب از این اوقات با میزان آسیب‌پذیری اجتماعی به‌ویژه نسل جوان رابطه وجود دارد. بررسی‌های انجام گرفته در ارتباط با بزهکاری کودکان و نوجوانان نشان می‌دهد در بسیاری از موارد آسیب‌پذیری‌های اجتماعی این گروه با اوقات فراغت همبستگی بالایی وجود دارد (مینایی، ۱۳۶۴: ۷۶).

بنابراین در اوقات فراغت کنترل‌های اجتماعی بر افراد کمتر اعمال و بدین ترتیب امکان بروز فردیت شخص فراهم می‌شود. در این شرایط برنامه‌ریزی و استفاده بهینه از این ایام می‌تواند فرد را به تکامل معنوی و خودسازی روحی، تفکر و تأمل درباره خود، جهان و دیگران هدایت کند و بدین‌وسیله گامی اساسی در جهت درونی‌شدن ارزش‌ها برداشته خواهد شد و چنان که اذعان شده‌است، یکی از عناصر مهم پیشگیری از انحرافات اجتماعی، دل‌مشغولی در حیطه ارزش‌های متعالی است.

• **اوقات فراغت و تأمین سلامت جسمی:** اکثر صاحب‌نظران و اندیشمندان یکی از مهم‌ترین آثار و نتایج اوقات فراغت را تأمین بهداشت روانی فرد و جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانانگیز مدوام کار و انجام وظایف گوناگون می‌دانند. نقش بازسازی و بازیابی توان جسمی و روحی افراد یکی از مهم‌ترین نقش‌هایی است که برای آن قائل‌اند.

تأمین سلامت جسمی از طریق استراحت و رفع خستگی و جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانانگیز مدوام کار و انجام وظایف گوناگون میسر می‌شود. «استراحت از نظر حفظ سلامت و کارایی بدن امری مهم است که باید به‌خصوص در مورد معلمان مدارس و جوانان که فعالیتشان بسیار زیاد است، مورد توجه قرار گیرد». نکته قابل توجه نقش ورزش در پرکردن اوقات فراغت است که در تأمین سلامت جسمی بسیار مؤثر است. امروزه میلیون‌ها نفر از تمامی جهان به تناسب شرایط و ویژگی‌های خاص و به مقتضای اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازند و آن را امری حیاتی برای رفع خستگی‌های ناشی از زندگی یا تماس و آشنایی با افراد دیگر و بالاخره جزء لازم و ضروری زندگی به حساب می‌آورند.

- **اوقات فراغت و توسعه مهارت‌های شناختی:** اوقات فراغت مناسب‌ترین فرصت‌ها را برای توسعه مهارت‌های شناختی و شکوفایی استعدادها فراهم می‌آورد و نیز باعث یادگیری پایدار فرد می‌شود، زیرا فرد براساس علاقه و انگیزه شخصی و بدون اجبار فعالیتی را انجام می‌دهد، حتی اگر فرد میزانی از اوقات فراغت خود را صرف استراحت کند نیز در توسعه مهارت‌های شناختی فرد تأثیر دارد، زیرا استراحت به امر یادگیری و آموزش کمک می‌کند.
- **اوقات فراغت و رشد اجتماعی در افراد:** فعالیت‌های گروهی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند، فرصت‌های بسیار خوبی برای رشد اجتماعی، دوستیابی و رهایی از احساس تنهایی فراهم می‌آورد. فراغت سبب فراهم‌آوردن شرایطی برای تفریح سالم، تمدد اعصاب، کسب روحیه شاداب و با نشاط است. ژوفر دومازیه^۱ جامعه‌شناس فرانسوی به منظور شناخت مفهوم فراغت سه کارکرد برای آن بیان کرده است:
 - **تأمین استراحت:** نقش آن رفع خستگی، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از کارهای هیجانی و انجام وظایف گوناگون است؛
 - **تفریح و کم‌کردن کسالت:** نقش آن رهاندن انسان از کسالت ناشی از یکنواختی و انجام وظایف روزانه در کارگاه، دفتر کار، خانه و مدرسه است؛
 - **رشد شخصیت:** فراغت انسان را از کارهای روزمره و قالب‌های زاینده خودکاری یا تخصصی‌شدن امور روزانه می‌رهاند، استعدادهای بدنی و ذهنی فرد و نظایر آن را پرورش می‌دهد که در شکل‌گیری شخصیت فرد بی‌تردید مؤثر خواهد بود.
- درباره کارکردهای اوقات فراغت دو دیدگاه کاملاً متفاوت دیگر نیز وجود دارد. شرح مختصر این دیدگاه‌ها به شرح زیر است:
- **اتلاف وقت:** براساس این دیدگاه، اوقات فراغت، خود از اوقات تلف‌شده و بی‌ارزش عمر به حساب آمده و فقط فعالیت‌های هدفداری که منجر به درآمد می‌شود با ارزش و قابل توجه هستند.
- **پربارسازی فرصت:** بر پایه این دیدگاه اگر اوقات فراغت به نحو مطلوبی سپری شود، کارکردهایی چون افزایش معلومات، رفع خستگی، کسب مهارت، رهایی

انسان از کسالت، کاهش هیجانانگیزی ناشی از کار مداوم، کنارگذاری موقت وظایف و مسؤلیت‌ها و آفرینش‌های هنری و ادبی دارد.

شایان ذکر است اگر چنانچه اوقات فراغت به گونه‌ای مطلوب برنامه‌ریزی شود، نه تنها باید با طرفداران دیدگاه اول هم‌نوا شود، بلکه عملکردهای منفی آن را نیز از نظر نباید دور داشت، زیرا گذران اوقات فراغت به شکل نامناسب، حتی در کوتاه مدت می‌تواند موجبات اختلالات رفتاری، تربیتی، تحصیلی، اجتماعی و سیاسی را فراهم آورد. از این رو به اعتقاد گروهی از صاحب‌نظران چگونگی گذران اوقات فراغت یک قوم یا اجتماع بهترین وسیله تشخیص سلامت یا بیماری آن قوم یا اجتماع به شمار می‌رود.

از نظر کرباسی و وکیلان (۱۳۸۸) کارکردهای اوقات فراغت وقتی با امور نوجوانان و جوانان ارتباط پیدا می‌کند از اهمیت و حساسیتی ویژه برخوردار می‌شود. فریوه اعتقاد دارد با شناخت هر چه بهتر چگونگی گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان بیشتر می‌توان به کارکردهای اوقات فراغت در تعالی روح، اندیشه و ابتکار آنان پی برد. باید اذعان کرد که اوقات فراغت در زمینه تفریح و سرگرمی و نیز رفع خستگی نوجوان و جوان امری مسلم و غیرقابل انکار است. همچنین از آنجا که چون موجب رشد و شکفتگی شخصیت نوجوان و جوان می‌شود، باید در برنامه‌ریزی‌های اوقات فراغت در اولویت قرار گیرد.

• سایر کارکردهای فراغت عبارت‌اند از:

- تأمین استراحت؛
- تفریح و کم‌کردن کسالت؛
- رشد شخصیت.

بعضی دیگر از صاحب‌نظران تقسیم‌بندی دیگری برای کارکرد اوقات فراغت به شرح زیر ارائه داده‌اند:

- نیاز به استراحت و رفع خستگی؛
- نیاز به تفریح؛
- نیاز به سرگرمی و ایجاد تنوع؛
- شکوفایی استعدادهاى شخص؛
- نیاز به رشد فرهنگی؛
- نیاز به شکوفایی فردی و اجتماعی.

۲-۴ انواع فعالیت‌های اوقات فراغت

توجه به فعالیت‌های اوقات فراغت و اندیشه در چگونگی گذران اوقات فراغت یکی از پدیده‌های بارز عصر حاضر به شمار می‌رود، زیرا بهره‌گیری و استفاده مناسب از اوقات فراغت می‌تواند به آسودگی، آرامش روان، رضایت خاطر و شادابی فرد منجر شود. در اوقات فراغت انسان‌ها هر یک با توجه به گرایش‌ها و سلیقه خود به فعالیتی روی می‌آورند که برای آنان رضایت‌بخش و لذت‌آفرین باشد. لذا هر کس با توجه به تفاوت‌های فردی از طرفی و نیز تنوع فعالیت‌ها و سرگرمی‌ها از سوی دیگر به فراخور خود به کار و فعالیتی دلخواه مشغول می‌شود و به تعبیر مولوی :

هر کسی را بهر کاری ساختند مهد آن را در دلش انداختند

هم‌چنان که خوش بود ما را سفر دیگری را خوش بود اندر حضر

بنابراین می‌توان گفت مردم هر کشوری متناسب با شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی حاکم بر جامعه خود، اولویت‌های فراغتی خود را برگزیده و اوقات فراغت خود را بدان‌ها اختصاص می‌دهد.

به‌طور کلی محققان هر کدام متناسب با دیدگاه خود اوقات فراغت را به شکل‌های مختلفی تقسیم‌بندی کرده‌اند. برخی آن را به صورت فردی و جمعی در نظر گرفته‌اند و عده دیگر آن را به صورت فعال و غیر فعال بیان کرده‌اند. سرانجام گروهی نیز آن را براساس میزان هزینه یا فراوانی اوقات فراغت تقسیم‌بندی کرده‌اند:

- تقسیم‌بندی شیوه‌های گذران اوقات فراغت براساس فردی و جمعی

- تقسیم‌بندی شیوه‌های گذران اوقات فراغت براساس فعال و غیرفعال

از ترکیب این دو تقسیم‌بندی، طبقه‌بندی شیوه‌های گذران اوقات فراغت به صورت

جدول ذیل به دست می‌آید:

انواع گذران اوقات فراغت	جمعی	فردی
غیرفعال	ب	الف
فعال	د	ج

با توجه به جدول فوق چهار نوع شیوه گذران اوقات فراغت به دست می‌آید:

- شیوه‌های فردی و غیرفعال گذران اوقات فراغت: مانند استراحت و درازکشیدن، تماشای تلویزیون، تماشای ویدیو، گوش دادن به نوار، گوش دادن به رادیو، استفاده از کامپیوتر و اینترنت، استفاده از مطبوعات و مکتوبات؛
 - شیوه‌های جمعی و غیرفعال گذران اوقات فراغت: مانند تماشای مسابقات ورزشی، صحبت با افراد خانواده؛
 - شیوه‌های فردی و فعال گذران اوقات فراغت: مانند انجام امور خیریه، بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها، قدم‌زدن در پارک، کوچه و خیابان، کارهای هنری و غیره؛
 - شیوه‌های جمعی و فعال گذران اوقات فراغت: مانند بازی و ورزش، رفتن به پیک نیک، گفتگو، دیدار دوستان و اقوام و غیره.
- با توجه به گستردگی فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت صاحب‌نظران و اندیشمندان مختلفی با توجه به رویکردهای گوناگون، اقدام به دسته‌بندی انواع فعالیت‌های فراغتی کرده‌اند که شامل موضوعات و موارد متنوع هستند:

۲-۴-۱ اوقات فراغت از نظر زمان

- کوتاه مدت: اوقات فراغت به صورت روزانه، ساعتی، بعدازظهر؛
- میان مدت: مثل تعطیلات پایان هفته، تعطیلات عید، میان ترم؛
- بلندمدت: مثل تعطیلات تابستان، بیکاری‌های بلندمدت جوانان.

صاحب‌نظران اوقات فراغت را از نظر زمانی به شکل ذیل نیز تقسیم‌بندی کرده‌اند:

- اوقات فراغت لحظه‌ای: مانند انتظار در سالن نمایش، فیلم و تئاتر، انتظار در صف غذاخوری یا توقف در پشت چراغ قرمز و نظایر آن. معمولاً هر کسی این اوقات فراغت را به نحوی سپری می‌کند. برای مثال، ممکن است دانشجویی در صف غذاخوری مفهوم‌های برخی از کلمات انگلیسی را در ذهن خود مرور کند یا اینکه با تعریف یک لطیفه برای دوستان خود، این اوقات را آن گونه که دوست دارد، بگذارند.

- **اوقات فراغت ساعتی:** ساعتی که در خلال فعالیت‌های روزمره برای استراحت وجود دارد. مانند فراغتی که دانشجو بین دو ساعت درسی دارد و می‌تواند این وقت را به مطالعه، ورزش و قدم در محوطه دانشکده سپری سازد.
- **اوقات فراغت روزانه:** این نوع اوقات فراغت که متداول‌ترین نوع اوقات فراغت است، معمولاً بعد از کار روزانه و انجام وظایف روزمره حاصل می‌شود و با روش‌های مختلفی به گذران آن می‌پردازند. مانند دانشجویی که پس از پایان کلاس‌های خود به خوابگاه مراجعه می‌کند، در اوقات اضافی خود یا مطالعه می‌کند یا به سینما می‌رود.
- **اوقات فراغت هفتگی:** این قبیل اوقات فراغت معمولاً در پایان هفته و برای یک یا دو روز کامل طول می‌کشد و بیشتر ویژه شاغلین دولتی است، به طوری که این افراد معمولاً در این اوقات وظیفه و مأموریت خاصی ندارند.
- **اوقات فراغت سالیانه:** چنین اوقاتی طبق آیین‌نامه‌های اداری و مالی و استخدامی و بر حسب نوع مذهب و سنت‌های فرهنگی در ایام یا ماه‌های خاصی از سال رخ می‌دهد. به طور مثال در ایران این ایام معمولاً در ابتدای سال و با فرا رسیدن نوروز یا در ماه‌های تابستان و هنگام تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها به وجود می‌آیند (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۸).

۲-۴-۲ انواع اوقات فراغت از لحاظ سنی

- تقسیم‌بندی دیگر از اوقات فراغت بر حسب سن افراد انجام می‌شود مانند اوقات فراغت خردسالان، کودکان، نوجوانان، میانسالان و سالخوردگان است. این تقسیم‌بندی به دلیل تفاوت‌ها و ویژگی‌های اساسی بین اوقات فراغت و چگونگی گذران آن در مقاطع مختلف سنی به وجود آمده است
- **اوقات فراغت کودکان و خردسالان قبل از دبستان:** بسیار طولانی بوده و اغلب در خانه و مهد کودک سپری می‌شود که با توجه به اهمیت این دوره در رشد و تکامل کودکان باید به اوقات فراغت آنان توجه اساسی شود.
 - **اوقات فراغت نوجوانان:** نوجوانی که وارد محیط‌های آموزشی می‌شود، اکثراً به علت داشتن تکالیف درسی و مسئولیت امر یادگیری در مقایسه با گروه کودکان، از

اوقات فراغت کمتری برخوردار هستند که آن هم بیشتر صرف کسب تجربیات نو و ارضای میل به اکتشاف می‌شود. این دوران نیز به دلیل اینکه سال‌های بلوغ و قبل از آن را شامل می‌شود به لحاظ تأثیرگذاری در رشد جسمانی و همچنین تکامل رفتاری حائز اهمیت است.

• **اوقات فراغت جوانان:** پرکردن اوقات فراغت در دوره جوانی به سبب درگیری جوان با مسائلی چون تحصیل، کار و تشکیل خانواده بسیار با اهمیت تلقی می‌شود. از این رو، دست اندرکاران باید به سبب تحولات جنسی، جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی جوانان که دائماً در بسیاری از جنبه‌های شخصیتی در حالت‌های تعادل و عدم تعادل در نوسان است در برنامه‌ریزی اوقات فراغت آنان کمال دقت و دوراندیشی را از خود نشان دهند تا قادر باشند در شکفتگی شخصیت جوانان نقش مؤثری ایفا کنند.

• **اوقات فراغت سالمندان:** با ورود به هزاره جدید، سالمندی به مسئله عمده جمعیت‌شناختی تبدیل شده است. در آغاز قرن بیستم امید به زندگی در ثروتمندترین کشورها بیش از پنجاه سال نبود. در صورتی که امروزه این رقم به ۷۵ سال رسیده است، بنابراین پیرشدن جمعیت، برای تمامی کشورهای که خواستار فراهم آوردن امنیت و رفاه برای تعداد رو به رشد افراد سالمند خود هستند، چالشی واقعی محسوب می‌شود.

از دلایل ضرورت و اهمیت توجه به وضعیت اجتماعی به ویژه اوقات فراغت سالمندان آن است که این افراد با توجه به رویدادهایی مانند پایان دوران اشتغال و بازنشستگی، احساس تنهایی، طرد شدگی و همچنین فشار ناشی از صنعتی شدن که به جدایی عاطفی و روانی افراد منجر می‌شود، در معرض خطرات فزاینده‌ای قرار دارند (اعزازی، ۱۳۷۶).

۲-۴-۳ انواع اوقات فراغت از نظر نوع

استیبنز^۱ معتقد است «فراغت پسا سنتی» براساس نوع فعالیت، مفهومی بسیار گسترده و متنوع است. وی «فراغت» جدی را از «فراغت سطحی» متمایز می‌داند.

- **فراغت سطحی:** فعالیتی است گذرا و کوتاه مدت که بلافاصله ما را راضی می‌کند. فراغت سطحی انواع گوناگون دارد که برخی عبارت‌اند از: بازی (از جمله تفنن)، تمدد اعصاب (نشستن، چرت زدن، پرسه زدن)، سرگرمی‌های غیرفعال (تماشای تلویزیون، مطالعه کتاب، گوش کردن به موسیقی)، سرگرمی‌های فعال (بازی‌های خانوادگی)، اختلاط اجتماعی (گفتگو با افراد دیگر) و فعالیت‌های غریزی (خوردن، نوشیدن و سایر اعمال).
- **فراغت جدی:** به‌منظور تأثیرگذاری بر نحوه زندگی و هویت فرد انجام می‌شود. فردیت هنگامی آشکار می‌شود که افراد دخیل در این فراغت‌های جدی یکی از انواع آن را برمی‌گزینند و پی می‌گیرند و متوجه می‌شوند با پیگیری هر یک از آنها نتیجه مثبت و پاداش خاصی نصیبشان می‌شود. از جمله این پاداش‌ها و نتایج می‌توان از خودشکوفایی، غنی‌سازی خویش، احساس خشنودی از خویش، توانایی ابراز احساسات و همچنین احساس داشتن هویت شخصی جذاب و عمیق نام برد. در همان حال، تمام این فعالیت‌ها در درون ساختار سستی جوامع و شیوه‌های زندگی مرتبط با آنها در جریان است، یعنی این فعالیت‌ها در چارچوب هنجارها، ارزش‌ها و سنت‌های پذیرفته‌شده بین افراد، گروه‌ها، دسته‌جات و سازمان‌ها گرفته می‌شود (تورکیلدن، ۱۳۸۲).

۲-۴-۴ انواع اوقات فراغت از نظر مکان

در این نوع، اوقات فراغت از نظر مکانی و فضایی تقسیم‌بندی می‌شود:

- **اوقات فراغت در محیط باز و طبیعی:** بخش مهمی از نیازها و فعالیت‌های فراغتی را دلبستگی‌های انسان به محیط‌های باز و طبیعی و جاذبه‌های آن را در برمی‌گیرد. مانند تفریح و گردشگری.
- **اوقات فراغت در محیط‌های بسته:** این فعالیت‌ها در فضاها بسته همچون منزل، سالن‌ها و اماکن سرپوشیده فرهنگی، آموزشی، ورزشی و هنری سپری می‌شود. این گونه فعالیت‌ها ممکن است به صورت فردی یا گروهی انجام پذیرد، مانند تماشای تلویزیون، مطالعه کتاب و روزنامه، رفتن به سینما، شرکت در ورزش‌های داخل سالن و غیره (کاشف به نقل از رضوانی، ۱۳۹۰).

۲-۴-۵ انواع اوقات فراغت از نظر شرکت کنندگان

کاشف (۱۳۹۰) فعالیت‌های فراغتی را از نظر تعداد شرکت کنندگان یا همان کمیت به چهار دسته تقسیم کرده است:

- **اوقات فراغت فردی:** به آن دسته از فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که در آنها فرد به تنهایی و به صورت انفرادی و تک نفره اوقات فراغت خود را می‌گذراند، مانند نقاشی کردن، کار با کامپیوتر، مطالعه و قدم زدن.
- **اوقات فراغت دو نفره:** فعالیت‌هایی که با شرکت فقط دو نفر انجام می‌گیرند، مانند بازی شطرنج.
- **اوقات فراغت خانوادگی:** پرداختن به فعالیت‌هایی که عمدتاً با حضور خانواده و در کنار آنها انجام می‌گیرد، مانند مسافرت‌های درون‌شهری و برون‌شهری و مهمانی‌های خانوادگی. این‌گونه فعالیت‌ها سبب تحکیم روابط و صمیمیت‌های خانوادگی می‌شود.
- **اوقات فراغت اجتماعی:** گروهی از فعالیت‌های فراغتی با جمعیت بزرگ‌تری از اعضای خانواده را شامل می‌شود، مانند شرکت در جشنواره‌ها و مراسمات ملی و مذهبی.

۲-۴-۶ انواع اوقات فراغت از نظر اقتصادی

شورای عالی جوانان از لحاظ اقتصادی، انواع اوقات فراغت نوجوانان و جوانان را مورد توجه و مطالعه قرار داده و به همین منظور انواع اوقات فراغت را از لحاظ هزینه به سه دسته تقسیم کرده است:

- **اوقات فراغت بی‌هزینه:** این‌گونه فعالیت‌ها اغلب بدون پرداخت هیچگونه هزینه‌ای انجام می‌شود. مانند قدم زدن و گردش در خیابان‌ها و پارک‌ها.
- **اوقات فراغت با هزینه کم:** جهت انجام این‌گونه فعالیت‌ها نیاز به صرف کردن مقدار کمی هزینه است. مانند رفتن به سینما یا بازدید از موزه‌ها.
- **اوقات فراغت پرهزینه:** این‌گونه فعالیت‌ها نیازمند صرف هزینه‌های قابل توجهی با توجه به مکان و کیفیت آن است، به همین سبب اقشار محدود و خاصی از افراد

جامعه قادر به انجام چنین فراغت‌هایی هستند. در ضمن باید تا حدودی از حمایت مالی و سرمایه‌گذاری دولت‌ها برخوردار باشد، مانند انجام برخی فعالیت‌های ورزشی همچون اسب‌سواری و کایت‌سواری

۲-۴-۷ انواع اوقات فراغت در محیط‌های آموزشی

از دیدگاه کارشناسان تعلیم و تربیت نیز مسئله اوقات فراغت از زمانی که فرد وارد محیط‌های آموزشی می‌شود، معنی و مفهوم واضح‌تری می‌یابد، زیرا قبل از آن تمامی اوقات فرد به غیر از ساعاتی که در خواب به سر می‌برد، جزو اوقات فراغت به شمار می‌رود که صرف فعالیت‌های چون بازی‌های حرکتی، تقلیدی و تفریحی می‌شود. به تدریج با افزایش سن فرد کمیت و کیفیت گذران اوقات فراغت نیز تحول می‌یابد. بدین معنی که:

- **در مقاطع پیش دبستانی و دبستانی:** کودک بیشتر اوقات فراغت خود را به بازی، خواندن قصه و کشیدن نقاشی سپری می‌کند.
 - **در مقطع راهنمایی:** فعالیت‌های چون خواندن کتاب‌های علمی و جمع‌آوری انواع مجموعه‌ها به فعالیت‌های اوقات فراغت نوجوانان اضافه می‌شود.
 - **در مقطع دبیرستان:** فعالیت‌های اوقات فراغت جوان به سبب جریانات سال‌های آخر بلوغ و با توجه به میزان آمادگی و رشد جسمی، جنسی، شرعی و عرفی، صورت‌های مختلفی می‌یابد (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۸).
- علیرغم این دسته‌بندی از فعالیت‌های اوقات فراغت، زمانی جوان مانند بزرگسالان به دنبال فعالیت‌های مفید و سازنده بوده و گاهی چون کودکان در پی بازی‌ها و سرگرمی‌های کودکانه است؛ بنابراین فعالیت‌هایی که هنگام فراغت انجام می‌شوند، متعددند که می‌توان به کار با کامپیوتر و اینترنت، انجام کارهای هنری، تماشای برنامه‌های تلویزیونی، تماشای فیلم‌های ویدئویی، رفتن به سینما و تئاتر، شرکت در کانون‌های فرهنگی، گوش کردن به نوارهای موسیقی و نوارهای مذهبی، مطالعه روزنامه، مجله و کتاب و... اشاره کرد.

۲-۵ اشتغالات اوقات فراغت

اثرات تربیتی و سازنده اوقات فراغت چه در رشد و شکوفایی استعدادها و چه در نیل انسان به کمال غیرقابل انکار است. از این رو، متفکران مسائل تربیتی معتقدند برنامه‌های ساعات فراغت از کار روزانه باید چنان برنامه‌ریزی و اجرا شوند که ضمن سازندگی، عوامل مزاحم رشد و تکامل انسان را به نحو مطلوب مهار سازند. به بیان دیگر، اشتغالات اوقات فراغت باید چنان تنظیم و ترتیب یابند که ضمن سرگرم‌کنندگی، شادی‌آفرینی و لذت‌بخشی متضمن رشد و تکامل جسمی، اجتماعی، سیاسی، عاطفی و فرهنگی باشند.

مشخص‌ترین اشتغالات اوقات فراغت را که نقش تعیین‌کننده در تربیت و تغییر رفتار نوجوان و جوانان بازی می‌کنند، بدین قرار است:

- **عبادت:** یکی از اشتغالات بسیار مطلوب اوقات فراغت عبادت است. عبادت باعث تزکیه و سلامت نفس و زمینه رضایت خاطر باطنی فرد را فراهم می‌سازد. به علاوه، وقتی عبادت برای تقرب به خدای یگانه انجام می‌شود، بهترین وسیله به منظور دگرگونی رفتار و کردار انسان است.
- **مطالعه:** یکی دیگر از اشتغالات مناسب اوقات فراغت مطالعه است. مطالعه کوششی سازنده و نوعی تغذیه و تلطیف روانی انسان را موجب می‌شود.
- **ورزش و تفریحات سالم:** از جمله اشتغالات دیگر اوقات فراغت، سرگرمی‌ها و تفریحات سالم هستند که نقش‌های مؤثر تربیتی دارند، زیرا بسیاری از سرگرمی‌ها بر پایه انگیزه‌های درونی و رغبت و علاقه شخص استوارند.
- **سرگرمی‌های هنری و فنی:** ابداع و ایجاد ضمن لذت‌بخش بودن، محرک ذوق انسان به شمار می‌روند. از این رو، لذتی که از پدید آمدن یک اثر ادبی، هنری و صنعتی یا تکمیل و تعمیر وسایل و ابزار مورد نیاز زندگی با کوشش‌های شخص به انسان دست می‌دهد، نوعی تغذیه روان و تقویت استعدادهای نهفته انسان را به همراه دارد.
- **تعاون و خدمات اجتماعی:** یکی دیگر از اشتغالات مهم و مناسب اوقات فراغت، مشارکت در انواع خدمات اجتماعی است. انسان به‌طور فطری به تعاون و همکاری در امور اجتماعی علاقمند است. چنین فعالیت‌ها و کوشش‌ها در عین آنکه از اشتغالات

سالم و باارزش ساعات فراغت هستند، بهره‌مندی وسیع‌تر جامعه را از تلاش و مساعی نیروی انسانی برای بهبود کیفیت زندگی فراهم می‌سازد (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۸).

۲-۶ عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت

عوامل گوناگونی بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر می‌گذارند. تغییرات گوناگون اجتماعی که در سال‌های اخیر در جوامع مختلف صورت گرفته، ماهیت فراغت و همچنین نحوه استفاده از آن را کاملاً دگرگون ساخته که امر موجب گرایش بیش از اندازه مردم به پدیده فراغت شده است.

سن، جنس، سطح تحصیلات و معلومات، موفقیت اجتماعی و شغلی، وضعیت خانوادگی، امکانات و تربیت خانوادگی از جمله عواملی هستند که می‌توانند با روش‌های مختلف در فعالیت‌های اوقات فراغت افراد تأثیر بگذارند.

به نظر جامعه‌شناسان همان‌گونه که نابرابری‌هایی در تحصیل، موقعیت‌های شغلی، مسکن و درآمد وجود دارد، در مورد اوقات فراغت نیز این‌گونه است. به عبارتی کسانی که در مناطق مسکونی مرفه زندگی می‌کنند، برای انواع فعالیت‌های تفریحی از امکانات و تسهیلات کافی برخوردارند. آنها در خانه‌های خود، گردشگاه‌های نزدیک به محل زندگی، محل‌های بازی، خیابان‌ها، بلوارهای زیبا و مکان‌های فرهنگی و هنری و همچنین امکان فعالیت‌های تفریحی سالم و دلپذیر را دارند؛ بنابراین شرایط زندگی امکان دسترسی به وسایل تفریحی نشانه‌ای از رفاه مردم به شمار می‌رود.

افراد می‌توانند خود تصمیم بگیرند که به پیاپی روی بپردازند، به پارک بروند، ورزش کرده، تلویزیون تماشا کنند یا به سایر فعالیت‌های دلخواه خود بپردازند. چنانچه کسی آنان را مجبور به فعالیت خاصی در خصوص نحوه گذران اوقات فراغتشان نمی‌کند، بلکه خود آنان اوقات فراغتشان را بر می‌گزینند. هر چند، این اصل که اگر فعالیت افراد در اوقات فراغت که تنها توسط خودشان و براساس گرایش‌ها و سلیقه‌هایشان باشد، امری آرمانی است، زیرا تمام افراد این امکان را ندارند که اوقات فراغتشان را آن‌گونه که مایل هستند، بگذرانند. به طور مثال با توجه به تفاوت‌های فیزیکی و جسمی انسان‌ها، شاید عده‌ای از آنان نتوانند ورزش‌های مورد علاقه خود را انجام دهند یا اینکه افرادی باشند که دوست دارند به هنر بپردازند یا به شهرهای تاریخی سفر کنند، اما به خاطر مخارج و هزینه بالا نتوانند هیچ کدام از این فعالیت‌ها را

انجام دهند یا عده‌ای نیز هستند که به خاطر مشغله زیاد کاری فرصت انجام فعالیت‌های فراغتی مورد دلخواه خود را ندارند.

از نظر تورکیلدسن (۱۳۸۲) عواملی که بر نوع انتخاب ما از نحوه و چگونگی گذران اوقات فراغت تأثیر می‌گذارند به سه دسته تقسیم می‌شوند:

- **دسته اول عوامل به خود فرد ارتباط دارند:** اینکه در چه مرحله‌ای از زندگی قرار دارد، نیازهایش کدامند، دارای چه علایقی است، نگرش‌هایش کدامند، چه توانایی‌هایی دارد، شرایط رشدش چگونه بوده است و چه شخصیتی دارد.
 - **دسته دوم عوامل به محیط و شرایطی مرتبط می‌شود که فرد در آن قرار دارد:** بافت اجتماعی که فرد نیز جزئی از آن است، زمانی که در اختیار دارد و نیز شغل و درآمدش.
 - **دسته سوم عوامل نیز به موقعیت‌ها و خدماتی که در اختیار دارند:** از جمله منابع، تسهیلات، برنامه‌ها، فعالیت‌ها و نحوه مدیریت آنها مربوط می‌شود.
- عوامل تعیین‌کننده اوقات فراغت با توجه به تعداد آنها بر حسب ضرورت به موارد ذیل تقسیم می‌شوند:

۲-۶-۱ عوامل شخصی و خانوادگی

- این دسته شامل عواملی چون سن، جنسیت، شغل و سطح تحصیلات است.
- **سن:** یکی از عوامل مؤثر بر نوع، میزان و نحوه گذران اوقات فراغت افراد مربوط به سن آنان است. سن تأثیر مهمی بر میزان مشارکت فرد در امور فراغتی دارد، ولی این تأثیر بسته به خود فرد و نوع فعالیت متغیر است. در مورد کودکان این تغییر بسیار سریع است، زیرا در هر مرحله از مراحل کودکی نیاز کودک متفاوت است و این مراحل نیز به سرعت عوض می‌شود (تورکیلدسن، ۱۳۸۲). در مورد جوانان و نوجوانان با توجه به اینکه سرشار از انرژی هستند، بیشتر دوست دارند به فعالیت‌های پر شور و هیجانی بپردازند. در حالی که در مورد سالمندان و سنین بالاتر آرامش خاطر، تجدید قوا، شرکت در فعالیت‌هایی که موجب رشد و شکوفایی شخصیت می‌شود و گاه فعالیت‌های عام‌المنفعه بیشتر مدنظر است. در کهنسالی اغلب افراد به دنبال آرامش، حفظ و نگهداری سلامت و نیز استفاده بهینه از تجربیات فراوان اندوخته شده

در طول زندگی خود هستند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که خانواده‌های مسن‌تر نسبت به خانواده‌های جوان هزینه کمتری در گذران اوقات فراغت دارند. همچنین زمان مصرف‌شده در تفریحات فعال فراغتی و سرگرمی‌های اجتماعی با بالا رفتن سن از مرز ۴۴ سال کاهش یافته و بیشتر به فعالیت‌های غیرفعال می‌پردازند، مانند مطالعه و کتاب‌خوانی، گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون، دید و بازدید، باغبانی و گلکاری و بیشتر شرکت در فعالیت‌های گروهی مانند شرکت در جلسات مذهبی، حضور در مساجد و فعالیت در انجمن‌ها.

غالب نتایج تحقیقات حاکی از آن است که رابطه معنی‌داری بین سن و میزان دخالت والدین در اوقات فراغت فرزندان وجود دارد و این حالت در سنین پایین‌تر بیشتر است (فرج‌اللهی، ۱۳۷۳)؛ بنابراین سن افراد بر درک آنها از اوقات فراغت تأثیر دارد و هر شخصی متناسب با سنش انتظارات و تمایلات متفاوتی از اوقات فراغت دارد، لذا اوقات فراغت برای هر کدام از آنها معنا و مفهوم خاصی پیدا می‌کند.

• **جنسیت:** تفاوت‌های فیزیولوژیکی و روانی بین زن و مرد و مهم‌تر از همه تفاوت‌هایی که سنت‌ها و باورهای رایج اجتماعی در جوامع مختلف بین این دو جنس می‌گذارند، تأثیر مستقیم و غیرقابل انکاری بر نحوه گذران اوقات فراغت آنان دارد.

نتایج تحقیق گارتون، پرات (۱۹۹۱) در مورد تأثیر سن، جنس، محل مدرسه، نژاد و وضعیت اقتصادی-اجتماعی نشان می‌دهد، جنسیت عمده‌ترین عامل تعیین‌کننده در مشارکت و علاقمندی به ورزش و فعالیت‌های گروهی است (فرج‌اللهی، ۱۳۷۳). نتایج غالب تحقیقات حاکی از آن است که دختران کمتر از پسران به ورزش می‌پردازند. از سوی دیگر تمایلات عاطفی و روانی در میان جنس‌های مختلف متفاوت است؛ بنابراین لازم است برنامه‌ریزان اوقات فراغت با شناخت کامل تفاوت‌های علاقه‌ای و هویتی و وجود محدودیت‌های جامعه درباره هر یک از دو جنس و میزان و نحوه برخورداری آنان از فرصت‌های فراغتی نسبت به تصحیح نگرش‌ها و نحوه عملکرد درباره گذران اوقات فراغت قشرهای مختلف، به ویژه دختران جوان اقدام کنند.

یکی از دلایل متفاوت بودن نوع فعالیت دختران نسبت به پسران این است که دختران محیط‌های خارج از منزل را برای گذران اوقات فراغت خود ناامن دانسته، لذا موجب می‌شود، اوقات فراغت خود را بیشتر در خانه و به تماشای تلویزیون و مطالعه و غیره بگذرانند و پسران بیشتر محیط‌های خارج از منزل را انتخاب کرده و به ورزش و با همسالان خود سپری می‌کنند.

ماکس هانا (۱۹۷۵) معتقد است در گذشته جنسیت تأثیر انکارناپذیری روی نوع فعالیت‌های انتخابی داشت، ولی به تدریج که موقعیت‌های جدیدی برای زنان ایجاد شد، هم زنان و هم مردان در فعالیت‌های مشترک شرکت می‌کنند. به این ترتیب می‌توان چنین نتیجه گرفت که بسیاری از موانعی که بر سر راه مشارکت زنان در مسائل کلی اجتماع وجود دارد به تدریج کمرنگ تر می‌شود (تورکیلدسن، ۱۳۸۲).

«مان» در تحقیقات خود به این نتیجه رسید، بیشترین مخاطبان برنامه‌های تئاتر را زنان تشکیل می‌دهند. همچنین نتیجه گرفت در برنامه‌های باله ۷۳ درصد، در نمایش‌نامه‌ها ۶۳ درصد و در اپرا ۵۹ درصد تماشاچیان را زنان تشکیل می‌دادند.

نکته قابل توجه اینکه، میزان شرکت زنان و مردان در فعالیت‌های فراغتی چندان تفاوتی با یکدیگر ندارند، زیرا زنان عمدتاً در فعالیت‌های فرهنگی شرکت می‌جویند و مردان در فعالیت‌های ورزشی، لذا هنگامی که همه این مسائل را در نظر بگیریم، آنگاه خواهیم دید که شباهت میزان شرکت دو جنس در فراغت بسیار بیشتر از تفاوت آن است.

- **تحصیلات:** نوع تحصیلات و طول مدت تحصیل ارتباطی تنگاتنگ با محیط رشد، طبقه، شغل، درآمد و دیگر عوامل تأثیرگذار بر فراغت دارند. از سوی دیگر همه این عوامل نیز در میزان مشارکت بالای افراد در زمینه‌های گوناگون نقش دارند، به گونه‌ای که تحصیلات تا حدی نیز می‌تواند بر نوع فراغت انتخاب‌شده تأثیر بگذارد. مثلاً نتایج تحقیقاتی که روی سینماها و تئاترها و نیز کتابخانه‌ها انجام شده‌است، نشان می‌دهد میزان تحصیل چگونه می‌تواند بر انتخاب افراد تأثیر بگذارد، به طوری که هنگامی افراد عضو و غیرعضو را در کتابخانه‌های عمومی با یکدیگر مقایسه کردند، متوجه شدند تفاوت عمده‌ای از نظر میزان تحصیلات با یکدیگر دارند.

۲-۶-۲ عوامل اجتماعی و محیطی

موقعیت اجتماعی مفهومی چند بعدی است که شامل خانه، مدرسه، میزان درآمد، دسترسی به امکانات، وقت آزاد، محل کار، اعتبار، قدرت و طبقه اجتماعی می‌شود. دامنه فعالیت‌های فراغتی افراد با موقعیت‌های اجتماعی بهتر، بسیار گسترده‌تر است، به‌گونه‌ای که افرادی دارای موقعیت شغلی و اجتماعی بهتر هستند و به تبع آن درآمد بیشتری داشته و در نتیجه اوقات فراغت متفاوتی نسبت به افرادی که از موقعیت اجتماعی ضعیف برخوردارند، دارند.

موقعیت اجتماعی باعث ایجاد محدودیت‌هایی در زمینه فعالیت‌های اوقات فراغت نیز می‌شود. برای مثال یک استاد دانشگاه قادر نیست به هر فعالیتی بپردازد که علاقمند است، زیرا جامعه از او انتظار دارد که الگویی مناسب و خاص باشد.

مدت زمانی که افراد در اختیار دارند نیز یکی از عوامل مؤثر در رفتارهای فراغتی آنان است. مثلاً زنان شاغل به دلیل مشغله‌هایی که در خانه هم دارند، کمتر از هر گروه دیگری فرصت استفاده از اوقات فراغت خود را دارند و یا افراد بازنشسته و مردان بیکار بیشترین فرصت را برای گذران اوقات فراغت خود دارند.

• **طبقه اجتماعی:** یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار روی میزان و چگونگی گذران فراغت، «طبقه اجتماعی» افراد است. درآمد شخص یا خانواده، سطح تحصیلات شخص یا والدین، بافت شهری محل سکونت و امکانات موجود در ناحیه شهری مورد نظر و فرهنگ عمومی مردم هر جامعه در شکل‌گیری طبقه اجتماعی افراد مؤثر است و مجموعه این عوامل بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیری معنی‌دار دارد.

در پژوهشی که توسط هلینگز - هد انجام شد، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای در عادات و خواسته‌های نوجوانان پنج طبقه در شهر «المتان» به‌خصوص در مورد مشارکت آنان در سازمان‌های مخصوص جوانان و کلیسا نشان داده شد. نتیجه این پژوهش نشان داد افراد طبقه بالای جامعه بیشتر از طبقه پایین جامعه به مطالعه کتاب و مجله می‌پردازند، در کلیسا و سازمان‌های اجتماعی بیشتر شرکت می‌کنند و در اداره این سازمان‌ها نیز فعال هستند (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

شرایط مختلف حاکم بر زندگی یک دانش‌آموز مرفه با شرایط حاکم بر یک دانش‌آموز فقیر همچنین وضعیت خاص یک دختر خانه‌نشین محروم در قیاس با یک

اهداف و انواع اوقات فراغت ۶۳

دختر محصل بهره‌مند و پولدار موجب می‌شود که با فرض وجود تمام عوامل و زمینه‌های بهره‌گیری از اوقات فراغت در جامعه هر کدام به سمت استفاده نوعی خاص از امکانات موجود گرایش پیدا کنند.

شغل فرد تأثیر بسیاری در طبقه اجتماعی افراد دارد. براساس تحقیقات به عمل آمده، کارگران حرفه‌ای بیشتر از کارگران ساده تمایل به شرکت در فعالیت‌های فراغتی به ویژه فعالیت‌های ورزشی دارند. البته این موضوع تنها محدود به ورزش نیست، بلکه هنر، رفتن به پیک نیک، دیدار از مناظر زیبا، باغبانی و پرداختن به سایر سرگرمی‌ها نیز در میان کارگران ساده کمتر از کارگران حرفه‌ای است.

• درآمد: تحقیقات نشان می‌دهد، میزان درآمد ارتباطی تنگاتنگ با میزان مشارکت افراد در فعالیت‌های فراغتی دارد. افراد و گروه‌هایی که از لحاظ درآمد در سطح بالاتری قرار دارند از فراغت و وسایل و امکانات فراغتی بیشتری برخوردارند و در نتیجه از وسایل و امکانات رفاهی موجود در خارج از خانه بیشتر استفاده می‌کنند. به نظر می‌رسد افراد با امکانات مالی کمتری، نسبت به افرادی با امکانات مالی بیشتری کمتر به گذران فراغت می‌پردازند و علت این است که به کسب درآمد و تأمین نیازهای اولیه و اساسی زندگی خود و خانواده خود می‌پردازند.

عدم برخورداری از درآمد کافی، تنها در کیفیت بهره‌مندی از اوقات فراغت مؤثر نیست، بلکه در کمیت آن، یعنی میزان وقتی که به انجام فعالیت‌های فراغتی اختصاص می‌یابد نیز مؤثر است. معمولاً افراد و خانواده‌های با درآمد کم، سعی می‌کنند با انجام کار ثانویه خارج از زمان رسمی کار، درآمد بیشتری برای گذران امور روزانه کسب کنند. واضح است که در این شرایط دیگر زمان و فرصتی به نام اوقات فراغت باقی نمی‌ماند.

در خصوص رابطه بین میزان درآمد افراد و خانواده آنان با نوع و میزان فعالیت‌های فراغتی می‌توان گفت، نوع فعالیت‌هایی که مردم برای اوقات فراغت خود انتخاب می‌کنند و همچنین مقدار پولی که می‌توانند در ازای استفاده از وسایل تفریحی، مسافرت و... بپردازند، بستگی به درآمد خالص آنها دارد. افرادی که حقوق بیکاری یا مستمری بازنشستگی دریافت می‌کنند، دارای درآمد خالص کمتری هستند یا اصولاً چنین درآمدی ندارند. خانواده‌های پردرآمد بیشتر عادت دارند که کسر کوچکی از

درآمد خود را روی ضروریات زندگی نظیر غذا و لباس مصرف کنند و بیشتر به مخارج غیرضروری‌تر مثل تفریح و سرگرمی می‌پردازند.

افرادی که درآمد بیشتری دارند، دارایی‌های بیشتری نیز دارند و به‌طور گسترده‌تری در فعالیت‌های فراغتی شرکت می‌کنند. داشتن یک خانه با حیاطی بزرگ و اتومبیل می‌تواند خودبه‌خود درهای ورود به دنیای فعالیت‌های اوقات فراغت را به روی فرد بگشاید، ولی این حالت برای کسی که در یک آپارتمان زندگی و برای رفت و آمد نیز از وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کند و درآمد زیادی هم ندارد، کمتر روی می‌دهد (همان). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد با افزایش درآمد شیوه گذراندن اوقات فراغت به‌وسیله تماشای تلویزیون کاهش یافته و دیگر فعالیت‌ها افزایش پیدا می‌کند. برای مثال نتیجه تحقیق مؤسسه مطالعات مصرف آلمان در سال ۲۰۰۵ نشان می‌دهد در آلمان به‌طور متوسط در شبانه روز ۳ ساعت و ۳۱ دقیقه، تلویزیون تماشا می‌کنند. کسانی که حداکثر ۱۰۰۰ یورو در ماه درآمد دارند، ۵ ساعت و ۱۶ دقیقه، افرادی که بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ یورو درآمد دارند، ۴ ساعت و ۱۶ دقیقه، افرادی که بین ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ یورو درآمد دارند، ۲ ساعت و ۴۶ دقیقه و در همین حال افرادی که بیش از ۴۰۰۰ یورو درآمد دارند، تنها ۲ ساعت و ۲۰ دقیقه از وقت خود را به تماشای تلویزیون می‌پردازند.

۲-۶-۳ عوامل موقعیتی

موقعیت یعنی مهیاکردن امکان شرکت فرد در یک فعالیت که در بسیاری از موارد حتی اهمیت بیشتری نسبت به فعالیت‌های فردی می‌تواند داشته باشد. موقعیت می‌تواند به اشکال مختلف از جمله خدمات و منابع در دسترس، موضع‌گیری‌های سیاسی، نظام‌ها و شیوه‌های مدیریتی ظاهر شود.

گریفیتس (۱۹۸۱) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر مشارکت مردم در فعالیت‌های فراغتی، میزان دسترسی به این فعالیت‌ها است. منظور وی از قابل دسترس بودن، تنها در معرض دید یا نزدیک بودن این خدمات نیست، بلکه منظور او توانایی فرد برای شرکت در این فعالیت‌هاست و این امر نیز تنها زمانی امکان‌پذیر است که محدودیت‌ها و موانع سر راه او بر طرف شده‌باشند. وی قابلیت دسترسی را به چهار طبقه اصلی تقسیم می‌کند:

- دسترسی ادراکی؛

- دسترسی فیزیکی؛

- دسترسی مالی؛

- دسترسی اجتماعی؛

• **امکانات:** از جمله مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در گذران اوقات فراغت، امکانات و وسایل است. بدیهی است هر اندازه امکانات و وسایل بیشتر و متنوع‌تری در اختیار افراد مختلف جامعه قرار داشته باشد، امکان انتخاب آزادانه‌تری برای فعالیت‌های آنها در اوقات فراغت به وجود می‌آید.

هانیس گونتروستر (۱۹۹۵) معتقد است، درحالی‌که امروزه صحبت از برابری‌های اجتماعی (دموکراسی) می‌شود، اما همه افراد بخت یکسانی برای دستیابی به امکانات اوقات فراغت ندارند و این مسئله بر درک افراد از اوقات فراغت تأثیر می‌گذارد.

• **وسایل و امکانات جهت انجام فعالیت‌های فراغتی سالم به چهار دسته تقسیم می‌شوند:**

- **دسته اول، امکانات و تجهیزات برای انجام ورزش‌ها و بازی‌های پرورش جسمانی** مانند استادیوم‌های ورزشی، پلاژها، پیست‌های اسکی را می‌توان نام برد.

- **دسته دوم، امکانات و تجهیزات مورد نیاز جهت مراسم و فعالیت‌های سنتی** که از مهم‌ترین آنها می‌توان به رسانه‌های گروهی، خانه‌ها و مراکز فرهنگی، کافه‌ها و قهوه‌خانه‌ها اشاره کرد.

- **دسته سوم، امکانات مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های ذهنی، فرهنگی و هنری:** در خصوص امکانات مورد نیاز در این بخش می‌توان، کتابخانه‌ها، خانه‌های فرهنگ، کلاس‌های هنری، مجالس سخنرانی، نشست‌ها، گردهمایی‌های سیاسی-اجتماعی، آزمایشگاه‌ها و کارگاه‌ها را نام برد.

- **دسته چهارم، امکانات و تجهیزات مورد نیاز برای گردشگری:** به امکانات و وسایلی همچون رسانه‌های گروهی، گالری‌ها، کتابخانه‌ها، تالارهای نمایش، گردشگاه‌ها و پارک‌ها، پلاژها، باغ وحش‌ها، اتحادیه‌ها، مراکز جهانگردی، موزه‌ها، هتل‌ها و اردوها نیاز دارد.

شاخص مهم دیگری که در عصر حاضر قلمرو اوقات فراغت را تحت تأثیر قرار داده است، به کارگیری روزافزون وسایل و ابزارهای الکترونیکی از جمله رایانه،

اینترنت، ویدئو، تلویزیون و... است که در گذران اوقات فراغت نقش بسزایی دارند (مهدی‌پور، ۱۳۷۲).

ضیایی و منصوری (۱۳۷۱) در پژوهشی دریافته‌اند، دانش‌آموزان در ایام تابستان به علت عدم امکانات تفریحی و ورزشی مناسب مجال استفاده مطلوب از زمان فراغت خود را ندارند. همچنین تندنویس در پژوهشی و در پاسخ به این سؤال که چه عواملی مانع استفاده شما از اوقات فراغت به نحو مطلوب می‌شود، اشاره کرده که ۲۲/۴ درصد پاسخ‌دهندگان کمبود امکانات و تأسیسات را از جمله این عوامل دانسته‌اند (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

• **مدیریت:** فعالیت‌ها و سیاست‌گذاری‌های مدیریت نیز به نحو چشم‌گیری بر استفاده از خدمات و تسهیلات مؤثر در فعالیت‌های فراغتی تأثیرگذار است.

۷-۲ محدودیت‌های مربوط به اوقات فراغت

معمولاً برای بررسی اوقات فراغت به دو جنبه حائز اهمیت این پدیده اجتماعی توجه می‌شود. جنبه اول ناظر به عوامل شکل‌دهنده فعالیت‌های اوقات فراغت است و جنبه دوم نیز به عامل‌های محدودکننده این قبیل فعالیت‌ها می‌پردازد. از جمله تئوری‌هایی که در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران اوقات فراغت قرار گرفته، تئوری محدودیت‌ها است که توجه خود را عمدتاً بر عوامل محدودکننده فعالیت‌های اوقات فراغت متمرکز می‌کند.

محدودیت‌های فراغت در اصل به منزله سازوکاری برای شناخت بهتر موانع شرکت در فعالیت‌های اوقات مفهوم‌سازی شده‌است (جکسون و سرلی^۱، ۱۹۸۵). به نظر جکسون، محدودیت‌ها به خودی خود به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از دلایل برای عدم انجام رفتاری خاص در نظر گرفته می‌شوند.

نظریه محدودیت برای تبیین تغییر در روند اولویت‌های فعالیت‌های اوقات فراغت در جریان زمان و نیز شناخت تغییرات مربوط به انتخاب فعالیت‌های اوقات فراغت و تجربه‌های مربوط به بخش‌های مختلف جمعیت مورد استفاده قرار گرفته است (جکسون و هندرسون^۲، ۱۹۹۵).

1. Jackson & Searle

2. Jackson & Henderson, Jackson

بسیاری از پژوهش‌هایی که از تئوری محدودیت‌ها برای مطالعه اوقات فراغت بهره جسته‌اند به شکل پیمایشی انجام شده‌اند و هدف از اجرای آنها ارزیابی وجود عوامل محدودکننده و تأثیر آنها بر رفتار عملی اوقات فراغت بوده است. اغلب پرسش‌ها راجع به اولویت‌های فراغت و افزون بر آن دلایل عدم مشارکت عملی پاسخگویان در فعالیت‌های مورد علاقه آنان مورد بررسی قرار گرفته است.

در این نظریه به چگونگی تأثیرگذاری محدودیت‌ها بر تصمیم‌گیری درباره رفتار اوقات فراغت پرداخته شده است (جکسون، کریفورد، گودبی^۱، ۱۹۹۱).

این نظریه شناخت پژوهشگران از پیش‌فرض‌های مربوط به شرایط وضعیتی زندگی مردم و چگونگی تأثیر متغیرهای مختلف بر رفتار آنان را در مورد اوقات فراغت افزایش می‌دهد. در مجموع، این نظریه نقش مهمی در گسترش شناخت رفتار مربوط به اوقات فراغت دارد (گودالی و ویتس^۲، ۱۹۸۹).

الگوی کلاسیک تئوری محدودیت‌های فراغت را کافورد، جکسون و گودبی^۳ (۱۹۹۱) مطرح کردند. در این الگو سه منبع اصلی برای محدودیت‌های فراغت مشخص شده است: موانع ساختاری^۴، میان فردی^۵ و درون فردی^۶. به نظر این اندیشمندان، موانع ساختاری عواملی هستند که میان انتخاب‌ها یا اولویت‌های فراغت و مشارکت عملی در این انتخاب‌ها دخالت می‌کنند. از جمله این موانع می‌توان به محدودیت منابع مالی، زمان و شرایط آب و هوایی اشاره کرد. موانع میان فردی، شامل کنش‌های متقابل و روابط میان افراد است، ناتوانی در پیدا کردن همراه مناسب برای مشارکت در اوقات فراغت مانعی میان فردی است و بالاخره موانع درون فردی بیانگر وضعیت‌های روانشناسانه و خصیصه‌های فردی مانند استرس، اضطراب، افسردگی و جامعه‌پذیری (سلبی یا ایجابی) نسبت به فعالیت‌هایی خاص است. به نظر کرافورد و همکارانش، عوامل درون فردی در صورتی که بر ماهیت ارتباطات و کنش‌های متقابل تأثیر بگذارند، می‌توانند به موانع میان فردی تبدیل شوند.

1. Jackson, Crawford & Godbey

2. Goodale & Wits

3. Jackson, Crawford & Godbey

4. Structural

5. Interpersonal

6. Intrapersonal

به اعتقاد برخی از صاحب‌نظران اوقات فراغت مردم می‌توانند به رویارویی با محدودیت‌های فراغت بپردازند و آنها را از میان بردارند (جکسون و همکاران^۱، ۱۹۹۵) و همین امر دلالت بر این دارد که محدودکننده‌ها ثابت و تغییرناپذیر نیستند. عوامل محدودکننده از طریق تعامل با اولویت‌ها و الگوهای رفتار، جلوه‌های اوقات فراغت ما را شکل داده و دگرگون می‌کنند (جکویچ و اسمادال، ۱۹۹۷).

۲-۷-۱ محدودیت‌های ساختاری

این محدودیت‌ها ناظر به دخالت عوامل هستند که میان اولویت‌های اوقات فراغت و مشارکت عملی در فعالیت اوقات فراغت قرار می‌گیرند. عوامل عام محدودکننده فعالیت‌های اوقات فراغت عبارت‌اند از: زمان، مشغله فراوان، کار تمام وقت، مسئولیت‌های خانوادگی، تعهد به دوستان و غیره که مانع انجام فعالیت دلخواه در اوقات فراغت می‌شود. پول، بیکاری، فقدان پس‌انداز لازم، هزینه‌های بالای برخی فعالیت‌ها که سبب تغییر فعالیت دلخواه در اوقات فراغت می‌شود و همچنین سلامت جسمانی، سالخوردگی و کودکی. این محدودیت‌ها بر نوع فعالیت فراغتی افراد تأثیر می‌گذارد، اما در مجموع آنان را از انجام چنین فعالیت‌هایی باز نمی‌دارد. این محدودیت‌ها به سادگی قابل تشخیص هستند، اما به نظر می‌رسد بیش از آنکه از انجام فعالیت‌های فراغتی جلوگیری به عمل آورند، شکل یا ماهیت فعالیت‌های مذکور را تغییر می‌دهند. در این مورد، به‌خصوص محدودیت‌های مادی و اقتصادی نقش مهمی دارند. محدودیت‌های زمانی، به ویژه فقدان زمان و وقت زیاد، افراد را از انجام برخی فعالیت‌ها باز می‌دارد، اما به نظر می‌رسد کاهش توانمندی جسمانی قوی‌ترین تأثیر را بر ترغیب به پیگیری فرصت‌های دلخواه فراغت دارد.

۲-۷-۲ محدودیت‌های میان فردی

منشأ این محدودیت‌ها به روابط افراد با دیگران مربوط می‌شود. از جمله مهم‌ترین موارد این محدودیت‌ها می‌توان به مسئولیت‌های خانوادگی (داشتن کودک خردسال، نقش‌های زنان در خانواده)، فقدان همراه برای انجام فعالیت (عدم هماهنگی زمان فراغت با

1. Jackson, Crawford & Godbey, 1991 & Jackson & rucks, 1995

سایرین و گوشه‌گیری و انزواطلبی) و نداشتن همراه مناسب برای انجام فعالیت (فقدان
علائق مشترک با سایرین) اشاره کرد.

محدودیت‌های میان فردی بیانگر گستره پیچیده و متنوعی از ارتباطات است که
افراد با یکدیگر دارند. ارتباطات خانوادگی نقش مهمی به‌عنوان محدودیت میان فردی
برای بسیاری از افراد ایفا می‌کند، اگرچه بسیاری از افراد درباره خانواده به‌عنوان
یک (given) صحبت می‌کنند نه محدودکننده‌ای که آنان را از انجام سایر کارها
بازمی‌دارد. علاوه بر خانواده به منزله محدودکننده‌ای میان فردی، برخی افراد احساس
می‌کنند، تأثیر نداشتن همراه برای فعالیت فراغتی به همان اندازه نداشتن همراه نامناسب
محدودکننده فعالیت فراغت است. در بسیاری از موارد، مردم با شیوه‌هایی پویا مبادرت
به ایجاد فضایی برای فراغت خود می‌کنند. گاهی هدف از این کار ایجاد فضایی خلوت
است، اما اغلب، هدف پیداکردن زمانی مشترک است که بتوان با افراد مهم دیگر (مهم از
نظر فرد) در فعالیتی خاص سهیم شد. روابط اجتماعی مهم‌ترین عاملی است که در
شکل‌دادن به این فراگرد نقش دارد.

اغلب مردم بیشتر از آنکه تنها راجع به پیداکردن زمانی برای فراغت سخن
بگویند، به جای آن از زمان و فعالیتی صحبت می‌کنند که همراه با علاقمندی به‌بودن با
دیگران است. بدیهی است، مردم هنگام فراغت تنها به دنبال انجام یک فعالیت نیستند،
بلکه می‌خواهند در فراغت خود با دیگران نیز سهیم باشند. به عبارت دیگر، فراگردهای
کنش متقابل اجتماعی و الگوهای پویایی وجود دارد که افراد را به محیط‌های
اجتماعی‌شان پیوند می‌زند و بر آنان تأثیر می‌گذارد.

۲-۷-۳ محدودیت‌های درون فردی

این محدودیت‌ها ناظر به مواردی همچون فقدان عزت نفس و نارضایتی از زندگی، داشتن
شخصیت انفعالی و ضعف‌های شخصیتی است. از جمله مصداق‌های این محدودیت‌ها
می‌توان به فقدان جهت‌گیری مناسب و دلخواه در زندگی، الکلیسم، اعتیاد، انزوا، روان‌پریشی،
طلاق و جدایی و حالت‌های روانی اشاره کرد. کاملاً آشکار است که عوامل درون فردی با
محدودکردن ارتباطات اجتماعی تأثیر فراوانی بر فعالیتهای فراغتی می‌گذارند.

در پژوهش‌هایی که با استفاده از الگوی محدودیت‌ها به تحلیل فعالیتهای

اوقات فراغت می‌پردازند چهار محور ذیل قابل توجه است:

- شیوه‌های فعال و پویایی وجود دارد که افراد از طریق آنها با امور زندگی روزمره خود برخورد می‌کنند.
 - مردم پاسخگویی منفعل نیستند، بلکه آفرینندگانی فعال هستند که با محیط خود تعامل برقرار و تجربه‌های زندگی روزمره خود را می‌سازند.
 - مردم عمدتاً با سه شیوه فعالانه مبادرت به ایجاد فرصت‌های فراغت برای خویش می‌کنند: الف) تدارک وقت آزاد برای فراغت؛ ب) هماهنگی زمان فراغت با دیگران؛ ج) توافق در مورد فعالیت. افراد می‌توانند علیرغم وجود مشغله‌های زیاد و محدودیت‌های فراغتی دارای فراغت باشند (جک‌ویچ و اسمادال، ۱۹۹۷).
- به نظر کرافورد و همکارانش (۱۹۹۱) محدودیت‌ها در روند تک خطی عمل می‌کنند، مهم‌ترین محدودیت‌ها، محدودیت‌های فردی هستند، زیرا اگر این محدودیت‌ها برطرف نشوند، پیشرفت به سوی مشارکت متوقف می‌شوند. الگوی محدودیت‌های فراغت رابطه‌ای سلسله‌مراتبی میان محدودیت‌های درون فردی، میان فردی و ساختاری در نظر می‌گیرد. به نظر می‌رسد محدودیت‌های درون فردی از شکل‌گیری دوستی و روابط اجتماعی جلوگیری می‌کند و محدودیت‌های میان فردی مانع انجام برخی فعالیت‌هایی می‌شود که نیاز به حمایت اجتماعی دارند، اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این سلسله‌مراتب قطعی نیست. مثلاً کسی که به دلیل خجالتی‌بودن (عاملی درون فردی) برای رفتن به سینما، ورزشگاه یا مکانی دیگر از رابطه دوستی (عاملی میان فردی) استفاده می‌کند، یعنی بر حسب الگوی محدودیت‌های فراغت، رابطه‌ای میان فردی از طریق تسهیل‌کنش و علیرغم محدودیتی درون فردی تأثیر معکوس می‌گذارد.
- مدل الگوی محدودیت‌ها با وجود مزایای کاربردی که دارد، اما به این پرسش‌ها که چرا برخی موقعیت‌ها به عنوان محدودیت در نظر گرفته می‌شوند یا اینکه چرا برخی افراد به برطرف کردن این محدودیت‌ها ترغیب می‌شوند و برخی دیگر نه نمی‌پردازد.
- به نظر می‌رسد توجه به معناهای اجتماعی فراغت می‌تواند در تبیین پرسش‌های بالا کمک کند. یعنی اینکه در بررسی یک فعالیت فراغتی به شرایط و بستر اجتماعی و معناهای ملازم با آن باید توجه کرد. این امر توجه ما را به اهمیت ارتباطات اجتماعی و نقش فراغت در دستیابی به این ارتباطات جلب می‌کند. گاهی فراغت وضعیتی برای تجلی ارتباطات با همسر و گاهی ابزاری برای تخلیه استرس است؛ بنابراین نقش روابط اجتماعی در فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت شایان توجه است. نکته مهم این است که روابط میان

فردی صرفاً یکی از موانع و محدودیت‌های فراغت محسوب نمی‌شوند، بلکه برعکس این روابط معنایی را اهمیت می‌بخشد که افراد در شرایطی بسیار عام به فراغت می‌دهند. به اعتقاد پژوهشگران اوقات فراغت، تئوری محدودیت‌های فراغت می‌تواند به ما در شناخت و فهم تفاوت‌های موجود در رفتار فراغت میان خرده فرهنگ و گروه‌های کوچک جامعه کمک کند (جکسون، هندرسون، تیلور، استانکلر، ۱۹۹۳؛ شولر، هیچ، بدینی، ۱۹۹۸؛ هندرسون، ۱۹۹۵).^۱

افزون بر این، تئوری مذکور به فهم متغیرهای زمینه‌ای گسترده‌تر که گزینه‌های فراغت را شکل می‌بخشد نیز کمک می‌کند (گودائل و ویت، ۱۹۸۹). مردم در اکثر وضعیت‌ها منفعلانه تحت تأثیر محدودیت‌های فراغت قرار نمی‌گیرند، ضمن اینکه مشارکت فعال نیز نیروی محرکه محوری نیست که علاقه به برطرف کردن محدودیت‌های فراغت را سبب شود، بلکه مردم بازیگرانی پویا هستند که محیط‌هایشان را به شیوه‌هایی شکل می‌بخشند که معنای برگرفته از فراغت را بهبود می‌بخشند و در بسیاری از موارد این معناها اساساً اجتماعی هستند (جکویچ و اسمادال، ۱۹۹۷).

خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل دوم

۱. امروزه اوقات فراغت در هر کشوری تابعی از.....آن کشور است؟
(الف) نظام اقتصادی
(ب) نظام سیاسی
(ج) نظام فرهنگی
(د) نظام اجتماعی
۲. از متغیرهای اجتماعی تأثیرگذار بر رفتار فرد و در نتیجه انتخاب فعالیت‌ها برای گذران اوقات فراغت کدام یک از موارد زیر است؟
(الف) شیوه زندگی
(ب) میزان درآمد
(ج) آموزش
(د) آداب و رسوم
۳. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء آثار فرهنگی اوقات فراغت است؟
(الف) افزایش آثار مطلوب در زمینه تقویت فردی و اجتماعی
(ب) افزایش کمی و کیفی مراکز هنری
(ج) افزایش روحیه امید برای سازندگی و عمران
(د) بهره‌وری بیشتر فردی و اجتماعی در کارهای روزانه

1. Henderson; jackson & Henderson, Taylor&stalnaker, Henderson , shuler &Hecht, Bedini

۴. دومازیه یکی از اهداف و نتایج زمان‌های فراغت فرد را چه می‌داند؟
الف) به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت‌های فرد
ب) آرامش روحی و روانی
ج) رشد و توسعه اجتماعی و اقتصادی
د) افزایش حس تعاون و مشارکت جمعی
۵. یکی از مهم‌ترین و بارزترین پدیده‌های عصر حاضر چیست؟
الف) رشد و توسعه اجتماعی و اقتصادی
ب) توجه به فعالیت‌های اوقات فراغت و اندیشه در چگونگی گذران اوقات فراغت
ج) پویایی و تحرک بیشتر زندگی اجتماعی
د) رشد شهرنشینی
۶. «انجام امور خیریه، بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها» جزء کدام شیوه از گذران اوقات فراغت به شمار می‌روند؟
الف) شیوه‌های فردی و غیرفعال گذران اوقات فراغت
ب) شیوه‌های جمعی و غیرفعال گذران اوقات فراغت
ج) شیوه‌های فردی و فعال گذران اوقات فراغت
د) شیوه‌های جمعی و فعال گذران اوقات فراغت
۷. «تعطیلات پایان هفته، تعطیلات عید و میان ترم» جزء کدام زمان از اوقات فراغت هستند؟
الف) کوتاه مدت
ب) میان مدت
ج) بلند مدت
د) اوقات فراغت لحظه‌ای
۸. زمان اوقات فراغت در کدام گروه سنی بسیار طولانی بوده و باید به اوقات فراغت آنان توجه اساسی شود؟
الف) کودکان و خردسالان قبل از دبستان
ب) نوجوانان
ج) جوانان
د) سالمندان

۹. کدام نوع از اوقات فراغت به منظور تأثیرگذاری بر نحوه زندگی و هویت فرد انجام می‌شود؟
(الف) فراغت سطحی
(ب) فراغت سالیانه
(ج) فراغت هفتگی
(د) فراغت جدی
۱۰. از دیدگاه کارشناسان تعلیم و تربیت مسئله اوقات فراغت چه زمانی معنی و مفهوم واضح‌تری پیدا می‌کند؟
(الف) قبل از دبستان
(ب) هنگام ورود به محیط‌های آموزشی
(ج) دوران سالمندی
(د) دوران جوانی
۱۱. یکی از عوامل تأثیرگذار روی میزان و چگونگی گذران فراغت افراد است؟
(الف) طبقه اجتماعی
(ب) شرایط خانوادگی
(ج) تحصیلات
(د) جنسیت
۱۲. تحقیقات نشان می‌دهد ارتباطی تنگاتنگ با میزان مشارکت افراد در فعالیت‌های فراغتی دارد؟
(الف) تحصیلات
(ب) میزان درآمد
(ج) شرایط خانوادگی
(د) جنسیت
۱۳. چه عاملی بر استفاده از خدمات و تسهیلات مؤثر در فعالیت‌های فراغتی تأثیرگذار است؟
(الف) درآمد
(ب) امکانات
(ج) فعالیت‌ها و سیاست‌گذاری‌های مدیریت (د) طبقه اجتماعی
۱۴. در محدودیت‌های مطرح‌شده برای فراغت کدام یک از گزینه‌های زیر مربوط به محدودیت‌های ساختاری است؟
(الف) محدودیت‌های مالی، زمان و شرایط آب‌وهوایی
(ب) ناتوانی در پیدا کردن یک همراه مناسب برای مشارکت در اوقات فراغت
(ج) استرس، اضطراب و افسردگی
(د) مسئولیت‌های خانوادگی
۱۵. در میان محدودیت‌های ساختاری قوی‌ترین تأثیر را بر ترغیب به پیگیری فرصت‌های دلخواه فراغت دارد؟
(الف) مشغله فراوان
(ب) فقدان پس‌انداز کافی
(ج) پول
(د) کاهش توانمندی جسمانی

فصل سوم

آراء و نظریات مربوط به اوقات فراغت

هدف‌های کلی

۱. آشنایی دانشجویان با آراء و نظریات جامعه‌شناسی اوقات فراغت
۲. آشنایی دانشجویان با آراء و نظریات روانشناسی اوقات فراغت
۳. آشنایی دانشجویان با دیدگاه‌های مختلف فلسفی در زمینه اوقات فراغت

هدف‌های یادگیری

- انتظار می‌رود دانشجویان پس از مطالعه دقیق این فصل بتوانند:
۱. نظریه‌های ویژه‌ای را که در زمینه فراغت از سوی متفکران اجتماعی مطرح شده تشریح کنند.
 ۲. رهیافت‌های مختلف جامعه‌شناسی اوقات فراغت را توضیح دهد.
 ۳. دیدگاه‌های جامعه‌شناسی اوقات فراغت بیان کند.
 ۴. دیدگاه‌های روانشناسی اوقات فراغت را بیان کند.
 ۵. دیدگاه‌های فلسفی همچون رئالیسم، ایده‌آلیسم، فمینیسم، اگزیستانسیالیسم، انسان‌گرایی، پراگماتیسم، مارکسیستی در مورد اوقات فراغت را توضیح دهد.
 ۶. اوقات فراغت از دیدگاه اسلام را تشریح کند.

مقدمه

اوقات فراغت به‌عنوان موضوعی مهم و قابل درک مورد نظر و توجه اکثریت ادیان، مکاتب فکری، فلسفی، جامعه‌شناسی و دیگر علوم مختلف بوده و از دیرباز در مباحث دینی و اندیشه بزرگان و اندیشمندان مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است. همچنین در

قرون گذشته نیز بعضی مکاتب فکری و فلسفی به این مسئله پرداخته‌اند که در این فصل به بررسی دیدگاه‌های مختلف و آراء متفکران حوزه‌های مختلف خواهیم پرداخت.

۳-۱ دیدگاه‌های فلسفی اوقات فراغت

فلسفه به‌طور کلی شاید یکی از غامض‌ترین و انتزاعی‌ترین مسائل و موضوعاتی به نظر آید که از امور زندگانی عادی و مألوف بسیار دور است. لکن هر چند بسیاری از مردم آن را دور و خارج از علائق معمولی و ورای فهم می‌پندارند، تقریباً همه ما آراء و افکاری فلسفی داریم، خواه نسبت به آنها آگاه باشیم یا نباشیم. عجیب است که اگر چه برای اغلب مردم مفهوم فلسفه مبهم است، این کلمه در گفتگوی ایشان فراوان به کار می‌رود. از نظر ارسطو «فلسفه، راز و نیازی است که روح در آن مشتعل می‌شود». پس می‌توان گفت تمام امور و بخش‌های زندگی تحت تأثیر فلسفه‌های مختلف‌اند و هیچ بخش یا پدیده‌ای در زندگی یافت نمی‌شود که تحت تأثیر فلسفه قرار نگرفته باشد. اوقات فراغت نیز یکی از موضوعات مهم در زندگی انسان‌ها و نشأت گرفته از فلسفه خاص خود است. از دیدگاه فیلسوفان، اوقات فراغت شامل نگرش‌های اخلاقی، زیباشناسی و منطقی است و فعالیت‌های مرتبط با آن باعث کاهش رنج، افزایش رفاه، گسترش ارزش و زیبایی شناختی می‌شود. از این‌رو لازم است کارشناسان و برنامه‌ریزان مسائل مربوط به اوقات فراغت با دیدگاه‌های برخی از فلسفه‌های تربیتی آشنا شوند تا جایگاه اوقات فراغت را در میان فلسفه‌های تربیتی پیدا کرده و نهایتاً برای دستیابی به دیدگاهی فلسفی در این زمینه بکوشند.

در اینجا، ضمن تبیین معرفتی اوقات فراغت به بررسی برخی از فلسفه‌های تربیتی پرداخته می‌شود. بی‌تردید، آگاهی از این دیدگاه‌ها و کار برای ساختن یا ارتباط دادن آنها به موضوعات و مسائل مربوط به اوقات فراغت، کارشناسان و برنامه‌ریزان را قادر خواهد ساخت تا بتوانند جهت بهره‌گیری مطلوب از گذران اوقات فراغت برنامه‌ریزی بهتری داشته باشند.

۳-۱-۱ اوقات فراغت از دیدگاه ایدئالیسم

فلسفه ایدئالیستی به تفاوت آشکار میان جسم و عقل تأکید می‌کند و البته برای عقل شأن برتر قائل است. این فلسفه همه وجود را به فکر باز می‌گرداند و اساساً استقلال طبیعت را یک وهم می‌داند و تکامل و قوانین طبیعت را وابسته به عقل یا ذات درونی

به‌عنوان شاکله برتر قلمداد می‌کند. ارزش‌های مرتبط با این فلسفه به مسائلی چون حق و خیر و زیبایی می‌پردازد و بر همین اساس دیدگاه‌های آن درباره اوقات فراغت، نگرش‌هایی اخلاقی و زیبایی‌شناسی و منطقی است. این فلسفه، هدف سرگرمی و فعالیت‌های فوق برنامه را متوجه رفاه و راحتی انسان و کاستن از رنج بشر و افزایش ارزش‌ها و خصوصاً ارزش زیبایی‌شناسی می‌داند و فعال ساختن زندگی و تحرک بخشیدن به آن و تشویق دانش‌آموزان به رشد تمام نیروها و توانایی‌های خلاقانه و تلاش‌های ابداع‌گرانه و فعالیت‌های اساسی درونی اهمیت می‌دهد. چنانچه هربرت رید در این خصوص عنوان می‌کند در یک جامعه سالم مشکل اوقات فراغت اصولاً وجود ندارد (تند نویس، ۱۳۷۶).

۳-۱-۲ اوقات فراغت از دیدگاه فلسفه رئالیسم

این دیدگاه بر حسب طبیعت، توانایی‌ها و نیروهای انسانی به بهره‌گیری از اوقات فراغت و برخورداری از تسهیلات لازم در این زمینه تأکید می‌کند، ولی حقیقت این است که توانایی‌ها و گرایش‌های افراد مساوی نیستند و شرایط هم به شکل مساوی و برابر موجود نیست و همه تسهیلات لازم را نمی‌توان فراهم ساخت. شناخت واقع‌گرایانه تأکید می‌کند، آگاهی‌ها و تجربیات حاصل از فعالیت‌های فوق برنامه، اعم از مهارت‌ها یا معلومات یا دیدگاه‌ها باید به واقعیت وجود انسان مرتبط باشد. بدین معنی که حتی‌المقدور به تناسب شرایط زندگی فرصت‌هایی را فراهم آورد تا مستقیماً مورد استفاده قرار گیرد. این فلسفه تلاش می‌کند سیطره آدمی به تمام جوانب حیات طبیعی و اجتماعی را محقق سازد. فرانسیس بیکن تأکید می‌کند: «انسان باید از طبیعت اطاعت کند تا بتواند بر آن چیره شود». اهداف برنامه‌های اوقات فراغت در این فلسفه مبتنی بر استفاده از واقعیت عملی زندگی برای رشد شخصیت متعادل برای دستیابی به تکامل و پیشرفت آن است. رئالیست‌ها بر اهمیت توجه به جسم، به دلیل اینکه یک واقعیت محسوس از وجود آدمی در این دنیا است تأکید می‌کنند. از همین رو، رابلیه اهمیت تربیت بدنی و فردی را توضیح می‌دهد و بر ارتباط دروس و زندگی و خودداری از فشار در نظام آموزشی پای می‌فشارد و اصولاً شکل‌گرایی در روش‌های تربیتی را مورد انتقاد قرار می‌دهد. جان لاک از مفسران این دیدگاه تصریح می‌کند، کودک در حالی متولد می‌شود که اندیشه‌اش صفحه‌ای سپید است و تمام اندیشه‌های ما ناشی از

تجربیات حسی است و بنابراین به تربیت حسی از خلال مسافرت‌ها و مشاهدات اعتقاد داشته و بر ارزش تربیت بدنی و اخلاقی تأکید می‌ورزد.

۳-۱-۳ دیدگاه انسان‌گرایی^۱

بر پایه این دیدگاه، اوقات فراغت بخشی از زندگی انسان است. اوقات فراغت و آفرینش هر دو عمل «شدن» هستند. در آفرینش هیچ‌گونه دستاورد و هدف غائی وجود ندارد، ولی جهت به سوی انسان‌شدن است. چگونه این امر اتفاق می‌افتد؟ هم در کار و هم در بازی فعالیتی انجام می‌شود تا چیزی خلق شود و رشد یابد (نقل از کلی، ۱۹۹۶). یوهان هویزینگا^۲ معتقد است، بازی به صورت داوطلبانه و آزاد در یک زمان و مکان معین انجام می‌گیرد، بازی‌کردن یعنی انجام عملی که معمولاً همراه با دیگران صورت می‌گیرد. به سخن دیگر، در بازی چیزی خلق می‌شود که قبلاً وجود نداشته است. گذران اوقات فراغت نیز از این لحاظ شبیه به بازی‌کردن است؛ بنابراین اوقات فراغت به منزله بقا یا پاداش زندگی محسوب نمی‌شود.

۴-۱-۳ اوقات فراغت از دیدگاه فلسفه پراگماتیسم

فلسفه پراگماتیسم یا کارگرا، برنامه اوقات فراغت را در خلال مفهوم «سود عملیاتی» مشخص می‌کند، به طوری که می‌توان گفت فعالیت‌های سرگرمی و اوقات فراغت، میزان ارزشمندی خوب را به استناد نتایج عملی باز پس داده یا مردود تبیین می‌کند. این مکتب در آمریکا پایه‌گذاری و «ویلیام جمیز» داعیه‌دار آن بود، ولی گسترش و ارتباط آن با مسائل تربیتی به «جان دیویی» باز می‌گردد. این مکتب، کلیه افکار و مبانی و دیدگاه‌های شکلی و بدون فواید کاربردی را مردود می‌شمارد. تربیت از دیدگاه وی براساس مبنی مشهورش عبارت از کمک به فرد برای رشد به سوی کمال و آزاد ساختن انرژی‌ها و کمک به او برای فعالیت مستمر در ارتباط با محیط اطراف و آماده ساختن فرد برای زندگی مستقل در جهان معاصر است که از طریق ساختن مجدد تجربیات اجتماعی و تکامل بخشیدن به جامعه حاصل می‌شود. بر این اساس، تربیت از دیدگاه او دارای ارتباط عمیق و مستحکم با سرگرمی است، زیرا تربیت همان زندگی است نه

1. Humanistic approach

2. Gohan Hvizinga

آماده کردن برای زندگی و مفهوم سرگرمی، در واقع استفاده از اوقات فراغت است نه گذران بیهوده آن. پراگماتیست‌ها ضروری می‌دانند که تربیت شکل صادقی از طبیعت سرگرمی است و به‌عنوان موقعیت و شرایطی که در اثنای آن ارزش‌های فراوان ذاتی مشاهده می‌شود، قابل بهره‌برداری است.

۳-۱-۵ اوقات فراغت از دیدگاه طرفداران فمینیسم

کسانی که در زمینه اوقات فراغت فمینیستی کار کرده‌اند، به شکل متقاعدکننده‌ای استدلال می‌کنند که اوقات فراغت برای مردان و زنان مفاهیم متفاوتی دارد. بیشتر پژوهش‌هایی که در زمینه اوقات فراغت انجام گرفته بازتاب تجربه مردان در مورد اشکال و فعالیت‌های اوقات فراغت است و در تعاریفی که اوقات به‌عنوان وقت آزاد پس از انجام کارهای مؤظف با حقوق توصیف می‌شود، تجربه روزانه بیشتر نادیده انگاشته می‌شود. به‌طور کلی زنان نسبت به مردان اوقات فراغت کمتری دارند و در تعاریف سنتی و قراردادی اوقات فراغت، چندان توجهی به تجربه زنان نمی‌شود. حال آن که آنان ۵۰ درصد نیروی کار را تشکیل می‌دهند، ۲۵ درصد کل دستمزد را دریافت می‌دارند و در اکثر خانواده‌ها صد درصد کارهای خانه را انجام می‌دهند. استدلال تحلیل‌های فمینیستی بر این پایه استوار است که جنسیت انسان در روابط اجتماعی عامل قطبی و مهم به نظر می‌آید و تعیین‌کننده فرصت‌ها و قید بندهای اوقات فراغت به شمار می‌رود.

۳-۱-۶ دیدگاه مارکسیستی به فراغت

نئومارکسیست‌ها تجاری شدن اجتناب‌ناپذیر اوقات فراغت را مورد توجه قرار داده‌اند و معتقدند فراغت در حال تبدیل به «فرآورده‌ای بازاری» است. در آثار مکتب فرانکفورت و نظریه پردازان انتقادی نیز به گونه‌ای بدبینانه به تحلیل ظهور «صنعت و فرهنگ» و سرگرمی‌های تجاری توده‌ای (سینمای عامه‌پسند، ورزش، تلویزیون، فیلم‌های کمدی و غیره) پرداخته شده و مفاهیمی مانند استثمار افراد و همسانی فرهنگی مورد تأکید قرار گرفته است. آدورنو از سردمداران مکتب فرانکفورت بر این باور است که اوقات فراغت مفهومی بورژوایی و ضدفرهنگ است. به اعتقاد وی، جامعه بورژوایی 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 حتی در این لحظات نیز به

تبلیغ ایدئولوژی خود می‌پردازند. آدورنو با نقد وسایل ارتباط جمعی جدید معتقد است این وسایل در دوره معاصر امکان بلوغ فکری آدمیان را از بین برده‌اند و او را به مصرف‌کننده محض محصولات فرهنگی تبدیل کرده‌اند. در واقع، حضور رسانه‌ها در زندگی مردم به این معنا است که این فیلم‌سازان، هنرپیشگان و... هستند که به مردم دیکته می‌کنند چه چیزی خوب و واقعی است، اما تمام نئومارکسیست‌ها این‌گونه بدبین نیستند. به‌عنوان مثال نئومارکسیست‌هایی که پیرو سنت مطالعات فرهنگی هستند چنین استدلال می‌کنند که بخش عمده‌ای از این فرهنگ توسط بخش‌هایی از طبقات به‌عنوان ابزاری نمادین برای مقاومت در برابر جذب ایدئولوژی مسلط مورد استفاده قرار می‌گیرد (برای مثال، می‌توان به کار استوارت هال و دیگران با عنوان «مقاومت از طریق شعائر» اشاره کرد (اس. هال^۱، ۱۹۷۶).

متفکران مارکسیست تفریح، اوقات فراغت و فعالیت‌های مربوط به آن را بخشی از فرایند بازتولید ساختار سلطه تلقی می‌کنند. در این معنا فعالیت‌های فراغتی، به ویژه ورزش، عامل تثبیت‌کننده نظم اجتماعی موجود مبنای بازتولید پدرسالاری و تمهیدی برای منضبط کردن و تحت قواعد نظامی درآوردن رفتار جوانان و بازتولید مجموعه‌ای از ارزش‌های پدرسالارانه، نخبه‌گرایانه و اقتدارگرایانه تلقی می‌شود (جاروی و مگوری^۲، ۱۹۹۴). اندیشمندان مارکسیست با رویکرد مطالعات فرهنگی از سه جنبه به بررسی اوقات فراغت می‌پردازند:

- بررسی رابطه میان قدرت و فرهنگ؛
 - بررسی چگونگی استقرار، استمرار، تثبیت یا تحلیل بازتولید شکل خاصی از اوقات فراغت در متن یک جامعه؛
 - برجسته کردن نقش فراغت به‌عنوان عرصه‌ای برای منازعه عمومی.
- پرسی که اکثر پژوهشگران مطالعات فرهنگی با رویکرد مارکسیستی در مورد اوقات فراغت مطرح می‌کنند این است که «فراغت چه ظرفیت‌هایی برای بازآفرینی یا دگرگون‌سازی دارد، به عبارت دیگر اوقات فراغت تا چه حد انگاره‌های سازمان اجتماعی را به چالش می‌کشد، بازتولید می‌کند یا در آنها نقش دارد؟».

1. S.Hall

2. Jarvie & Maguire

هر چند رویکرد مطالعات فرهنگی نسبت به ورزش و اوقات فراغت در خلال زمان تغییر کرده است، اما چند جنبه حائز اهمیت در این نوع از مطالعات به چشم می‌خورد، مانند تأکید خاص بر رسانه‌ها، تحلیل خرده فرهنگ‌ها، برخورد با ورزش و اوقات فراغت به منزله یک متن و به‌عنوان بخشی از فرهنگ عامه.

مطالعات فرهنگی، اندیشمندان مختلف و عرصه‌ای متنوع از اندیشه‌ها را ذیل نام خود جای داده است، اما اگر روایت کلاسیک این نوع مطالعات را پیگیری کنیم، آثار آنتونیو گرامشی و ریموند ویلیامز در خور تأمل بیشتری هستند، زیرا تقریباً اکثر آثار و پژوهش‌های انجام‌شده در این رویکرد در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ میلادی به نوعی به یکی از این دو متفکر بازمی‌گردد که البته سهم گرامشی در این میان بیشتر است (جاروی و مگوری، ۱۹۹۴).

- **افلاطون:** افلاطون فیلسوف بزرگ یونانی، نقش ورزش و تربیت بدنی و جسمی را در تربیت انسان‌ها مهم می‌شمارد. او معتقد است یک انسان به فعالیت بدنی و موسیقی نیاز دارد که دو رکن اساسی است. نیروی آدمی در روح او نهفته است و تا هنگامی که با ورزش و حرکات بدنی بیدار نشود، شکل نمی‌گیرد و تکامل پیدا نمی‌کند.

- **ارسطو:** از نظر ارسطو انسان‌ها باید قادر باشند، اوقات فراغت خود را بکار گیرند. او می‌گوید: «ایجاد یک موقعیت خارجی برای فراغت کافی نیست، بلکه این امر تنها زمانی مثمرتر است که انسان خود نیز قادر به استفاده از فراغت خود باشد و بتواند آن‌گونه که ما می‌گوییم، اوقات فراغت خود را به تسخیر خودش درآورد» (تورکیلدسن، ۱۳۸۲).

- **نیچه:** نیچه فیلسوف مشهور آلمانی، موسیقی را عامل اصلی لذت آدمی می‌داند. وی همچنین در جای دیگر که در تجلیل از فرانسوی‌ها به‌عنوان سروری اروپا از نظر فرهنگی توضیح می‌دهد و اشاره می‌کند، یکی از دلایل برتری فرانسوی‌ها، گنجایش آنها برای شورش‌های هنرمندانه است. فرانسه در این سه دهه، هر زمان نوعی موسیقی مجلسی را در ادبیات پدید آورده که در بقیه اروپا با چراغ باید به دنبالش گشت (نیچه، ۱۳۶۰).

- **جی.بی. تاش:** دکتر جی. بی. تاش در کتاب *فلسفه فراغت و تفریحات سالم* در رابطه با اوقات فراغت چنین می‌نویسد: «فراغت مربوط به اوقاتی از زندگی است که

انسان کار مؤظف و دیگر وظایف شرعی و اجتماعی خود را تمام کرده باشد یا در خواب و ورزش و تفریحات سالم، مشغول بهره‌برداری از زمان است». وی همچنین می‌گوید فعالیت کودکان در اوقات فراغت، بازی است، حال آن که این وقت برای بزرگسالان در ورزش و سایر فعالیت‌های فرهنگی و هنری سپری می‌شود.

- **جان دیویی:** جان دیویی یکی از مفسرین فلسفه پراگماتیسم در آمریکا، معتقد است تربیت ارتباط عینی و مستحکم با سرگرمی دارد، زیرا تربیت همان زندگی است نه آماده‌کردن برای زندگی و مفهوم سرگرمی همان اوقات فراغت است. (تندنویس به نقل از سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۰).

- **تاگور:** تاگور، شاعر و فیلسوف هندی، اظهار داشته تمدن‌های انسانی سرمایه‌های جاودانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت صحیح اوقات فراغت متجلی شده‌اند.

- **برتراند راسل:** برتراند راسل (۱۹۳۵)، فراغت را زمان فروخته‌نشده‌ای می‌داند که متعلق به فرد است، زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند. او می‌گوید که کار در جامعه غربی کمتر نیازهای انسان را پاسخ می‌دهد و بیشتر تابع منافع شغلی است. راسل در فراغت نوعی فعالیت خود انگیخته و آزادی‌گزینشی مشاهده می‌کند (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

راسل در کتاب خود به نام **در دفاع از وقت‌گذرانی** می‌نویسد: «این اعتقاد که کار شریف است، موجب آسیب و صدمه می‌شود، اخلاق کار، اخلاق بندگان است و در حقیقت کار برای ستمدیدگان به منزله بردگی است. از نظر وی توانایی پرکردن هوشمندانه اوقات فراغت، آخرین محصول تمدن است و در حال حاضر افراد انگشت‌شماری به این مرحله دست یافته‌اند» (تورکیدسن، ۱۳۸۲).

۲-۳ اوقات فراغت از دیدگاه اسلام

آیین اسلام مکتبی است جامع که در تمام شئون زندگی بشر، برنامه‌هایی را به مقتضی نیازهای فطری و زمینه‌های ذاتی انسان قرار داده است و مسئله تفریح و اوقات فراغت از جمله آنهاست. در معارف اسلام همچنان که برای خودسازی و سیر تکاملی نفس، پایگاه‌های عرفانی عظیم، همچون نماز و روزه وجود دارد، برای رفع خستگی و

توان بخشی روح نیز فعالیت‌های تفریحی مانند سفر و گردش در طبیعت، بازی و ورزش پیش‌بینی شده‌است. بیان احادیث نبوی و علوی و فرمایشات پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) و علمای بزرگ اسلام نشان‌دهنده میزان اهمیت و همچنین توجهی است که دین اسلام نسبت به وقت و بهره‌برداری مناسب از آن داشته است تا جایی که خداوند در قرآن به مفردات و اجزاء وقت و زمان از جمله به «شب»، «روز»، «فجر»، «صبح»، «نیم روز» و «عصر» قسم یاد کرده است. قسم یادکردن خداوند به یکی از این اجزاء و مفردات زمان نشانه عظمت و اهمیت آن است، یعنی خداوند بدین وسیله می‌خواهد فوائد و آثار و اهمیت زمان را به انسان متذکر شود.

فراغت در نظام ارزشی اسلام، جایگاه فرهنگی و دینی داشته و از صورت تفریح و سرگرمی صرف خارج شده‌است. سیاست فرهنگی نظام اسلامی در خصوص اوقات فراغت بر مبنای زمینه‌سازی جهت گذران مطلوب، مفید و سازنده آن و هدایت فکری و عملی و باروری اوقات فراغت است (شورای عالی فرهنگی، ۱۳۸۱).

در فرهنگ اسلامی که انسانیت و آزادگی انسان را تأمین می‌کند، هیچ‌گاه به دلیل کار و تلاش، مسلمان با خود بیگانه و اختیار و اراده از او سلب نمی‌شود. از نظر اسلام، طبق آنچه از قرآن و سنت برداشت می‌شود، بین «کار»، «فراغت» و «استراحت» هماهنگی کامل وجود دارد.

در فرهنگ اسلامی، فراغت به معنای بیکاری، بطالت و تنبلی وجود ندارد. انسان مسلمان نمی‌تواند وقت خود را به بیهودگی بگذراند. خداوند کریم به حضرت محمد (ص) می‌فرماید:

«إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ، همانا همراه سختی‌ها، آسانی و آسودگی است، پس هر گاه فراغت پیدا کردی، خود را به کار دیگری مشغول کن و تن‌پروری و تنبلی پیشه مکن و به سوی خدا و رضایت او رغبت کن» (شرح، آیات ۶ الی ۸).

در اینکه منظور از «فانصَبْ» چه کاری است، مفسران نظرات مختلفی ابراز کرده‌اند. آنچه لازم به ذکر است، اینکه فراغت شایسته و سالم در فرهنگ قرآن، تنبلی و بیکار نشستن نیست.

در فرهنگ اسلامی، انسان باید وقت‌شناس باشد، زمان مناسب هرکار را تشخیص دهد و در فعالیت‌های مختلف، همه جوانب شخصیت خود را مدنظر داشته باشد. کار و

تلاشش به هنگام، عبادت و ارتباطش با خدا بجا و نیز ساعاتی را به ارتباط با مردم و مراوده با هم‌کیشان خود اختصاص دهد و در مساجد در جمع آنها حاضر شود تا از اثرات معنوی آن بهره‌مند شود، نه آنکه کار، او را از یاد خدا یا حضور در اجتماع مسلمانان بازدارد.

قرآن کریم می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا اذا نُودى للصلاة من یوم الجمعة فاسعوا الی ذکر الله و ذروا البیع ذلکم خیر لکمان کنتم تعلمون، ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هنگامی که ندای نماز جمعه را شنیدید، به سوی ذکر خدا بشتابید و خرید و فروش را رها کنید که برای شما بهتر است اگر بدانید» (جمعه، آیات ۹ و ۱۰).

از دیدگاه اسلام میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی است که با سرشت انسان آمیخته‌شده و از آغاز زندگی تا پایان عمر همواره ثابت و پایدار خواهد بود. به طوری که در طفولیت به صورت بازی‌های کودکانه انجام می‌شود و در بزرگسالی به اعتبار تفاوت تربیت‌های خانوادگی و شرایط محیط اجتماعی به اشکال گوناگون تحقق می‌پذیرد. به همان اندازه که انسان به انجام امور معنوی و عبادی از یک طرف و امور تجاری و معیشتی دعوت شده‌است، به همان اندازه هم در مورد ضرورت توجه به اوقات آزاد افراد هم توصیه‌هایی شده‌است، لذا توجه به این اوقات از توجهات بالضروره‌ای است که هر مسلمان نباید نسبت به آن بی‌تفاوت باشد تا بتواند حداکثر تمتعات و بهره‌برداری‌های روحی و معنوی را از آن برگیرد.

با توجه به اینکه اسلام برای وقت و زمان، ارزش زیادی قائل بود، به تبع آن با اوقات فراغت نیز به‌عنوان بخشی از این مهم نگریده شده. در تأیید این سخن، روایتی از پیامبر (ص) نقل می‌کنیم که به صحابه خود فرمود: «الھوا و العبوا فإنی اکره أن یرى فی دینکم غلظة، به تفریح و بازی بپردازید، زیرا من دوست ندارم در دین شما سخت‌گیری دیده شود» (تحف العقول).

از دیدگاه اسلام، عمر و فرصت حیات نعمتی خداوندی است و مقدمه‌ای برای قیامت بشر و آنچه انسان الهی همواره در نظر دارد، رسیدن به قرب باری تعالی است.

پیامبر (ص) می‌فرماید: کسی که دو روزش مثل هم باشد، زیانکار است. قرآن ضمن هدفمند دانستن کل هستی، تمام جریانات آن را نیز قانونمند می‌داند و به اهمیت وقت و زمان در جای‌جای آیات قرآن اشاره می‌کند. در ادامه هرچند گذرا، نمونه‌هایی از این آیات را بیان می‌کنیم.

«هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَّذْكُورًا، أَيَا بَرِ الْإِنْسَانَ، رُوزِگَارَانِ نَگَذهشت که چیزی در خور گفتن نبود؟» (الانسان)

«وَالْعَصْرِ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ، قسم به عصر که واقعاً انسان در معرض زیان است، مگر آنان که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته کرده و به حق و صبر، یکدیگر را توصیه کرده‌اند» (العصر).

«هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ، اوست خدایی که خورشید را درخشان و ماه را تابان نمود و برای آن منزل‌هایی معین کرد تا شماره سال‌ها و حساب را بدانید» (یونس، آیه ۵).

رسول خدا (ص) در ضمن سخنی حکیمانه می‌فرماید: «اوقات فراغت خود را غنیمت بشمارید، قبل از آن که آن را از دست بدهید» (بحارالانوار، ج ۷۷).

حضرت علی (ع) نیز می‌فرماید: «به راستی فرصت‌ها مانند ابر درگذرند، هر وقت کارهای خیر دست داد و ممکن شد، آن فرصت‌ها را غنیمت شمارید و گرنه کار به ندامت و پشیمانی می‌کشد» (غررالحکم، ج ۲).

نکته قابل توجه این است که اوقات فراغت انسان مسلمان و معتقد مانند عمر و اوقات دیگر زندگی او باید در راستای کمال و سعادت فردی و اجتماعی‌اش سپری شود. در اهمیت اوقات فراغت این فرمایش امام صادق (ع) را باید همیشه مورد عنایت قرار داد که می‌فرمایند: «سلامت و نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط و بی‌نیازی خود را فراموش نکن، در دنیا از آن بهره‌برداری کن و متوجه باش که از آن سرمایه‌های عظیم به نفع معنویات و آخرت خود استفاده نمایی» (حدیث تربیت).

همچنین امام صادق (ع) درباره آیه ۷۷ سوره قصص « و فراموش مکن بهره و نصیب خود را از زندگی دنیا» فرمودند: «یعنی نیروی جوانی و اوقات فراغت و سلامت خود در جوانی را فراموش مکن و از آنها برای بهره‌برداری زندگی آخرت خود در دنیا استفاده کن» (سخنان ۱۴ معصوم، ج ۲: ۱۲).

پس، اوقات فراغت به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از زمان دارای اهمیت و ارزش والایی است و باید برای آن برنامه‌ریزی درستی کرد تا بتوانیم نهایت بهره‌وری و بازدهی مثبت را از آن داشته باشیم.

در یکی از دعاهای امام سجّاد (ع) می‌خوانیم: «إِنَّ قَدَرَت لَنَا فِرَاغًا مِّنْ شِغْلٍ فَاجْعَلْهُ فِرَاحًا سَلَامَةً لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبَعَةٌ وَ لَا تُلْحِقُنَا فِيهِ سُمْئَةٌ، خداوند! هرگاه برای ما

فراغتی از کارها مقرر نموده باشی، پس آن را با سلامتی (از آفات) قرار ده که در آن به گناهی آلوده نشویم و خستگی به ما رو نیاورد» (صحیفه السجادیه، دعای ۶).

نکته جالب در سخن ایشان اینکه فراغت به معنای بطالت، خستگی و فرسودگی ایجاد می‌کند و روح و جسم را آزار می‌دهد و این نکته‌ای است که پدر و مادر و تمام دست‌اندرکاران اوقات فراغت باید به آن توجه داشته باشند و همیشه فرزندان‌شان را به کارهای متنوع مشغول کنند.

امام باقر (ع) در روایتی می‌فرماید: «حضرت موسی (ع) در مقام مناجات عرض کرد: پروردگارا! مبعوض‌ترین بندگان تو کدامند؟ خداوند فرمود: جیفه باللیل و بطل بالنهار، آنان که همه شب را همچون مردار و در روز بیکار هستند» (سفینه البحار، ج ۵: ۳۶۸).

در سخنان امامان علیهم‌السلام از جمله کلام امام سجاد (ع) از نوعی فراغت سخن گفته شده که «فراغت ممدوح» است. آن حضرت از خداوند می‌خواهد، طعم شیرین چنین فراغتی را با وسعت در رزق و روزی به او بچشانند: «و أذقنی طعم الفراغ لما تُحبُّ بسَعَه من سَعَتِكَ...» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۷).

بسیاری از سختی‌ها و رنج‌های ما که موجب فشارهای روحی و روانی می‌شوند، ناشی از زیاده‌طلبی و حرص و طمع زیاد هستند. آن حضرت از خدا می‌خواهد با وسعت در روزی که خداوند به او عطا می‌کند، طعم و مزه فراغت و آسودگی را به او بچشانند، زیرا این امور، انسان را آن‌چنان مشغول می‌کند که از یاد و ذکر خدا غافل می‌شود.

سخنی دیگر از امام سجاد (ع) که می‌فرماید: «اللهم صلّ علی محمد و آله و ارزقنی صحه فی عبادته و فراغاً فی زهادته و علماً فی استعمال و ورعاً فی اجماله... نبهنی لذكرک فی اوقات الغفلة و استعملنی بطاعتک فی ایام المهلة، خداوندا بر محمد و آل او درود فرست و صحّت در عبادتت را روزی من کن و فراغت مرا در بی‌میلی نسبت به دنیا و علم مرا در عمل بر طاعتت و پرهیزگاری در نیکی‌ها... و در ایام غفلت مرا به ذکر و یاد خود آگاه کن و در ایام مهلت در دنیا مرا به طاعت خود مشغول کن» (صحیفه سجادیه، فیض الاسلام، دعای ۲۰).

بنابراین می‌بینیم دین مبین اسلام با اینکه هدف تکامل و تعالی انسان را برای رستگاری ابدی و اخروی او دنبال کرده و برنامه‌های عبادی و الهی هدف و راه رسیدن به آن را ابلاغ کرده، اما به هیچ وجه از برنامه‌های زندگی این جهان انسان غفلت

نورزیده است. آیات و احادیثی زیادی در این باره بیان شده که تماماً حاکی از توجه اسلام به امور و مسائل زندگی است. همچنین انسان را به تنظیم برنامه‌ریزی شبانه‌روزی دعوت و از او خواسته شده اوقات گران‌بهای خود را به بطالت نگذراند. «فاذا فرغت فانصب و الی ربک فارغب^۱، هرگاه از کاری فراغت یافتی خود را به زحمت انداز و به سوی پروردگارت روی آور».

این آیه به بیان کیفیت اوقات فراغت می‌پردازد. خداوند در این سوره پیامبرش را به شرح صدر که عظیم‌ترین قله عرفان الهی است فرمان می‌دهد و در آخرین آیه این سوره استمرار این نعمت را تبیین می‌کند و آن پرکردن اوقات فراغت است. حضرت علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید: «للمومن ثلاث ساعات،

برای مؤمن سه ساعت است:

- فساعه یناجی فیها ربه، ساعتی که در آن با پروردگارش راز و نیاز می‌کند؛
- و ساعه یرم معاشه، ساعتی که در آن معاش خود را اصلاح می‌کند؛
- و ساعه یخلی بین نفسه و بین لذتها فیما، ساعتی که بین خویش و بین لذت و خوشی آنچه حلال و نیکوست آزاد گذارد» (نهج البلاغه، قصار ۳۹۰).

از جمله نکات زیبای روایت این است که اعتدال در برآوردن نیازهای روحی و جسمی و کار و تلاش برای اصلاح معاش که در روایات دیگر نشانه مروّت و مردانگی انسان مؤمن به شمار آمده و ساعات لذّت، همه در یک جهت، یعنی طاعت و فرمانبری از ذات اقدس الهی است. انسانی که ساعات روزش را با مناجات و ارتباط با خدا شروع می‌کند و با توکل به او به دنبال کار و کسب و تلاش برای معیشت خود می‌رود در پایان روز برای اطاعت امر حق با همسر خود با انس و الفت اوقات می‌گذراند.

و باز از کلام مولا علی (ع) بیاموزیم که بر قله رفیع آگاهی و موعظت و حکمت نشسته و به ما نوآموزان چنین پند می‌دهد: «و اعلم عن الدنیا دار بلیه لم یفرغ صاحبها فیها ساعه الا کانت فرغه علیه حسره یوم القیامه^۲، بدانید که دنیا، سرای گرفتاری است و اهل دنیا، هرگز ساعتی را به فراغت و بیکاری و بی‌خیالی نمی‌گذرانند، مگر آنکه همین یک ساعت مایه حسرتشان در روز قیامت خواهد بود».

۱. سوره انشراح آیات ۷ و ۸

۲. نهج البلاغه، تصحیح: سبیحی الصالح، نامه ۵۹

- از دیدگاه اسلام اوقات فراغت را می‌توان از زوایای مختلف مورد توجه قرار داد و به بحث در مورد آن پرداخت که در ذیل به تعدادی از آنها اشاره شده است:
- قدر و منزلتی که برای عمر قائل است، به عنوان مثال حضرت علی (ع) فرمودند: «إضاعه الفرصه غصه، حاصل از دست دادن فرصت، غم و غصه است» (میزان الحکمه، ج ۳: ۲۳۹۹).
 - بنابراین از دیدگاه اسلام عمر و فرصت حیات:
 - یک نعمت الهی است.
 - ارزشمند و مسئولیت‌آور است و انسان روز قیامت باید پاسخگوی چگونگی استفاده از آن باشد؛ بنابراین می‌کوشد تا در همه لحظات عمر، اعمال و رفتار خود را در مسیر قرب الهی قرار دهد. یعنی کار، استراحت، عبادت، تفریح و... همه و همه برای خداوند و در مسیر کمال است.
- «انّ الصلّاتی و نسکی و مهیای لله رب العالمین» (انعام، آیه ۱۶۲)
- بنابراین فراغت برای او زمان تجدید قوا و آمادگی روحی و جسمی است تا در نهایت با توانایی بیشتری در راه رضای خداوند گام بردارد.
- مقدمه جهان آخرت و حیات ابدی است.
 - از آن می‌توان برای رسیدن به تقرب الهی و سعادت ابدی بهره گرفت.
 - محدودیت کمی ندارد، زیرا از نظر اسلام حیات و زندگی بشر محدود به این دنیا نیست.
- «و لا تحسبن الذین قتلوا فی سبیل الله امواتا بل احياء عند ربهم یرزقون» (آل عمران، آیه ۱۶۹)
- محدودیت کیفی ندارد، زیرا یک انسان موحد از عمر و وقت خود صرفاً برای تأمین نیازهای مادی خود بهره نمی‌گیرد و از آن در جهت تأمین نیازهای روحی، روانی، معنوی و اخلاقی خود نیز بهره می‌گیرد و گاهی آن را مقدم بر نیازهای مادی و دنیوی می‌داند و به تأمین آنها می‌پردازد.
 - با کمی تأمل در سرمایه‌های بشری به درک بهترین و ارزشمندترین سرمایه ایام حیات نائل می‌شویم. حال آنکه اغلب افراد از درک آن غافل‌اند، در حالی که اسلام مکرراً از ما می‌خواهد از این سرمایه بزرگ یعنی ایام حیات حفاظت کنیم، پیامبر اکرم (ص) در این مورد فرمودند: «رکن علی عمرک أشح منک علی درهمک و

دینارک، برای استفاده و بهره‌برداری از مدت حیات، حریص‌تر از نگهداری درهم و دینار باش» (میزان الحکمه، ج ۶: ۵۴۰).

- اسلام برای زمان ارزش زیادی قائل است. حضرت علی (ع) در این خصوص می‌فرماید: «اسلام الامور مرهونه با وقتها، کارها در بند و در گرد زمان خود هستند».

خداوند متعال نیز به آن قسم یاد کرده است: «والعصران الانسان لفی خسر...» (عصر، آیه ۱).

بنابراین وقت و زمان عمر در زندگی مسلمان باید همواره با تحرک و پویایی همراه باشد و از آن برای رشد و کمال بهره گیرد. «من تساوی یوماه فهو مقبون، کسی که دو روزش با هم برابر باشد زیانکار است (فلسفی: ۹۵).

لذا مشاهده می‌کنیم آیین اسلام با عنوان مکتبی جامع قلمداد می‌شود که در تمام شئون زندگی بشر برنامه‌هایی را به مقتضای نیازهای ذاتی انسان قرار داده است، از جمله مسئله تفریح و پرکردن اوقات فراغت و نیز در معارف اسلامی همچنان که برای خودسازی و سیر تکامل نفس، پایگاه‌های عرفانی عظیم همچون نماز و روزه و اعتکاف وجود دارد، برای رفع خستگی و توانبخشی روح نیز ایستگاه‌های تفریحی همانند سیر و سفر در طبیعت، بازی و انواع فعالیت‌های تفریحی دیگری نیز وجود دارد تا به حق جویای تفهیم شود که مکتب الهی قرآن چون برخی ادیان خرافی و ساختگی نیست که در چارچوب مشتی اذکار، دعا و مناجات بی‌روح خلاصه شود.

امام سجاد (ع) زیباترین معیار برای گذران صحیح عمر را همراهی اعمال و فعالیت‌های انسان در جهت اطاعت و پیروی از فرامین حق می‌داند و از هر نوع مشغولیتی که مزین به طاعت الهی نباشد، پرهیز می‌کند. چنانچه در بسیاری از دعا‌های سجادیه به این نکته اشاره دارند، «ولا تشغلنی بما لا ادرکه الا بک، عما لا یرضیک عنی غیره، خداوند، مرا از آنچه (عبادتی که) تو را از من جز آن خشنود نمی‌گرداند، به چیزی (طلب دنیا) که آن را جز به کمک تو در نمی‌یابم، مشغول مساز...» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۷).

در فراز دیگری آمده است: «و استعمل بدنی فیما تقبله منی و اشغل بطاعتک نفسی عن کل ما یرد علیّ حتی لا أحب شیئاً من سُخطک، و بدنم را در آنچه از من می‌پذیری، به کار دار و مرا از هرچه به من رو آورد، به طاعت و بندگی‌ات وادار تا چیزی را که تو را به خشم می‌آورد، دوست نداشته باشم» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۱).

از جمله نکات دیگری که درباره اوقات فراغت مورد توجه اسلام است، رعایت اولویت‌ها و مقدم داشتن امور ضروری زندگی بر اموری است که از اهمیت کمتری در حیات و سعادت انسان برخوردار هستند.

همچنان که حضرت علی (ع) در این خصوص می‌فرمایند: «مَنْ اشْتَغَلَ بِغَيْرِ ضَرُورَةٍ، فَوْتَهُ ذَلِكُ مَنَفَعَتُهُ، هَرَكَةٌ بِه كَارِي كَه لَازِمِ نَيْسَتِ مَشْغُولٍ گَرَدَد، سَوَدَ اَن كَارِ اَز دَسْتِ اَو بَرُود» (غررالحکم، ج ۲: ۶۸۱، حدیث ۱۱۰۳).

پس اشتغال به امور فرعی زندگی در صورتی که انسان را از کارهای ضروری وابسته به شخصیت، رشد و تعالی باز دارد، برای او سودی در پی نخواهد داشت، زیرا مثل خانه‌ای است که از پای بست ویران است و ما به ظاهر و آراستگی ظاهری آن می‌پردازیم.

به عبارت دیگر از این روایت برداشت می‌شود که پرداختن به فعالیت‌های فوق برنامه در اوقات فراغت هنگامی می‌تواند برای انسان سازنده باشد که او را از کارهای مهم زندگی‌اش باز ندارد. به‌عنوان مثال، کسی که نمی‌تواند زندگی‌اش را از راه حلال تأمین کند یا فرصت ارتباط با خدا را ندارد، پرداختن به کارهای هنری یا ورزشی و... نمی‌تواند سعادت او را تأمین کند و از این امور هم طرفی نمی‌بندد. در روایت دیگری آمده است: «مَنْ اشْتَغَلَ بِغَيْرِ المَهْمِ الضَّيِّعِ الأَهْمِ، هَرَكَةٌ بِه كَارِهَائِ هِنْرِي اَوْ وِرْزَشِي و... كَارِ اَهْمٍ و بَرْتَرِ (آخِرْت) بِاَز مِي مَانَد» (غررالحکم: ۶۶۷، حدیث ۹۴۴).

و روایتی دیگر نزدیک به این مضمون: «مَنْ اشْتَغَلَ بِالْفُضُولِ، فَاتَهُ مِنْ مَهْمَةٍ، هَرِ كَه خُودِ رَا بِه اَضَافَاتِ زَنْدِگِي مَشْغُولِ سَازَد، اَنچِه مَهْمِ اسْتِ اَز دَسْتِش بَرُود» (همان: ۶۶۹، حدیث ۹۷۰).

امام رضا (ع) در ضرورت توجه به اوقات فراغت می‌فرمایند: «إِجْعَلُوا لِانْفِسِكُمْ حِظًّا مِنْ الدُّنْيَا بِاعْطَائِهَا مَا تَشْتَهِي مِنَ الْحَلَالِ وَ مَا «تُتْلَمُ المُرُوَّةُ وَ لَاسِرْفِ فِيهِ وَ اسْتَعِينُوا بِذَلِكَ عَلَيِ اُمُورِ الدُّنْيَا، اَز لَدَايِدِ دُنْيَوِي نَصِيْبِي بِرَايِ كَامِيَابِي خُوِيْشِ قَرَارِ دَهِيْدِ وَ تَمْنِيَاتِ دِلِ رَا اَز رَاهَائِ مَشْرُوعِ بِه دَسْتِ اَوْرِيْدِ، مَرَاقِبِ بَاشِيْدِ دَرِ اَيْنِ كَارِ بِه مَرْدَانْگِي وَ شِرَافَتَتَانِ اَسِيْبِي نَرَسِدِ. تَفْرِِيْحِ وَ سَرگَرْمِي_هَائِ لَذْتَبِيْخِشِ شَمَا رَا دَرِ اِدَارِهِ زَنْدِگِي يَارِي مِي_كَنْدِ وَ بِه كَمَكِ اَن نَسْبِتِ بِه اُمُورِ دُنْيَايِ خُوِيْشِ مَوْفِقِ خَوَاهِيْدِ شُدِ، سَرگَرْمِي وَ تَفْرِِيْحِ، اَدْمِي رَا اَز مَلَالَتِ كَارِهَائِ يَكْنُوَاخْتِ وَ خَسْتِه_كَنْنَنْدِهِ زَنْدِگِي بِرِ حِذْرِ مِي_دَارِدِ وَ بِرَايِ مَدْتِي كُوتَاهِ بَارِ سَنْگِيْنِ مَسْئُولِيْتِ رَا اَز دُوشِ وِي بِرِ مِي_دَارِدِ وَ زَنْجِيْرِ وَظَايِفِ رُوزْمَرِهِ رَا مَوْقَتًّا اَز دَسْتِ وَ پَايِشِ بِاَز نَگِهِ مِي_دَارِدِ» (الحديث، ج ۳).

همچنین آن حضرت فرمودند که کوشش کنید اوقات خود را به چهار قسمت تقسیم کنید:

- قسمتی برای عبادت و خلوت با خدا؛
- قسمتی برای تأمین معاش؛
- قسمتی برای آمیزش و مصاحبت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوبتان واقف می‌سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند؛
- قسمتی را نیز به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعات تفریح، نیروی انجام وظایف و ساعات دیگر را تأمین کنید (بحارالانوار، ج ۱۷).

۳-۳ رهیافت‌های جامعه‌شناسی اوقات فراغت

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

نخستین رساله جدید در طرفداری از فراغت برای کارگران در اروپا را پل لافارک^۱ با عنوان *حق تنبیل بودن* نوشت. در آمریکا، تورشتاین وبلن^۲ با تدوین کتاب *نظریه طبقه فارغ از کار* جامعه‌شناسی زمان فراغت را بنا نهاد و در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در اروپا و آمریکا نخستین پژوهش‌های تجربی درباره فراغت انجام گرفت (دومادزیه، ۱۳۵۲).

جامعه‌شناسان برای فراغت به معنی امروزی دو شرط قائل‌اند:

- اول آنکه فعالیتی باشد فارغ از اجبارهای اجتماعی و عمومی که در آن نوعی گزینش یا انتخاب آزاد مطرح است.
 - دوم اینکه کاری که فرد از آن معیشت خود را تأمین می‌کند باید از سایر فعالیت‌ها جدا باشد (پزشکیان، ۱۳۵۴).
- نظر جامعه‌شناسان امروز این است که فراغت واقعی است کاملاً تازه که در

1. Paul Lafargue

2. Thorstein Veblen

بافت جامعه‌شناسی صنعتی پدید آمده است و نمی‌توان آن را با بیکاری قرون پیشین مقایسه کرد. تصور می‌شود، جامعه‌شناسی فراغت به‌عنوان امری ضروری مطرح است، زیرا دانشی است که می‌خواهد مسائل واقعی تحولات حوزه کار و شیوه زندگی را مطالعه کند (اسدی، ۱۳۵۲).

جامعه‌شناسی فراغت 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^۱ تلاش کرد، فرهنگ آمریکایی را با روش‌های قوم‌شناسی مطالعه کند. او شهر درجه دومی را برای این کار انتخاب کرد و مجدداً در سال ۱۹۳۵ با تکرار همین بررسی متوجه شد که طی این ده سال با وجود رشد فراغت‌های تازه، تغییر چندانی در زندگی آمریکایی‌ها پدید نیامده است. در سال ۱۹۳۵ قانون کار، ساعات کار هفتگی را به ۴۰ ساعت تقلیل داد، ولی غالب کارگران باید دو برابر کار کنند. این وضع تا بعد از جنگ جهانی دوم ادامه یافت. بعد از جنگ جهانی دوم درهای رفاه به سوی آمریکایی‌ها 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. کتاب رایزمن^۲ به نام **توده تنها** بشارت‌دهنده اساسی 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 خود را آزادانه با جامعه مصرفی سازگار سازد.

به دنبال این نظر بود که مارگریت^۳ و لون اشتاین^۴ مفهوم اخلاق تفریح را به وجود آوردند. مفهوم فراغت توده‌وار را جامعه‌شناسان آمریکایی در سال ۱۹۸۵ عنوان کردند 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 مصر» مبدل شد، ولی هنوز فراغت در جامعه آمریکایی تحت سلطه کار بود. از این جهت آن را زمان تجدید قوا می‌گفتند، ولی تعریفی که لون اشتاین از فراغت به‌عنوان اخلاق تفریح بعد از جنگ دوم

1. lind

2. Riesman

3. Marguerite

4. LounStein

جهانی به دست داده، نشان‌دهنده تحولی بود که در مفهوم فراغت جدید به تدریج پدید آمده بود. او گفت: تحولات فرهنگ آمریکایی آنچه ما آن را اخلاق تفریح و لذت می‌نامیم، پدید آورده است» (شریفیان، ۱۳۷۶).

جامعه‌شناسی اوقات فراغت دو سنت فکری مهم دارد. سنت نخست رهیافت رسمی نیز نامیده می‌شود و شامل مطالعات و پژوهش‌های تجربی درباره موضوعات نسبتاً گسسته پیرامون اوقات فراغت است و سنت دوم رهیافتی تاریخی و نظری است و پرسش‌هایی درباره ماهیت متغیر اوقات فراغت و نقش آن در تغییرات اجتماعی را مورد توجه قرار داده است.

۳-۱-۳ رهیافت تجربی و رسمی جامعه‌شناسی فراغت

این رهیافت مطالعاتی را دربرمی‌گیرد که سه مورد از آن بسیار مهم است. دسته اول پژوهش‌ها، به بحث درباره الگوهای اوقات فراغت در جریان چرخه زندگی می‌پردازد. نمونه این نوع از مطالعات اثر راپوپورت^۱ با عنوان *اوقات فراغت و چرخه زندگی خانواده* در سال ۱۹۷۵ منتشر شد. راپوپورت اوقات فراغت را در زمینه تغییر نقش‌های خانواده، کار، تربیت و جامعه قرار می‌دهد. از این منظر اوقات فراغت همچون عرصه‌ای برای رشد مورد توجه قرار می‌گیرد.

انتخاب‌های مختلفی که در اوقات فراغت روی می‌دهد، آزادی انسان را منعکس می‌سازند. بر این اساس پویایی، فرایندی است که یکی از مهم‌ترین جنبه‌های آن اوقات فراغت است. رشد و یادگیری با دیگران و در میان دیگران به وقوع می‌پیوندد، ما به دیگران وابسته‌ایم و دیگران نیز به ما. هدف از زندگی و اوقات فراغت به‌عنوان بخشی از زندگی، ابراز خود نیست، بلکه آفرینش خود است (موموندی، ۱۳۸۰).

مطالعات دسته دوم ناظر به این پرسش است که کار و اوقات فراغت چگونه با یکدیگر مرتبط می‌شوند؟ نمونه این نوع از تحقیقات مطالعه استانلی پارکر^۲ موسوم به *اوقات فراغت و کار* است که در سال ۱۹۸۳ منتشر شد. مطالعه پارکر به لحاظ ربط دادن کار به درک اعمال فراغتی بسیار بنیادی است. پارکر مدعی است که

1. R.N.Rapoport;
2. Stanley Parker

نفس ماهیت فراغت به‌عنوان یک برساخته اجتماعی فقط در ارتباط با کار قابل درک است. بدون کار فراغتی وجود ندارد و فعالیت‌های کاری جامعه صنعتی است که موجب توسعه فعالیت‌های فراغتی می‌شود. البته هر تلاشی برای درک پیدایش مفهوم مدرن فراغت مستلزم بررسی پیدایش آن در طول فرایندهای صنعتی‌شدن است (پارکر، ۱۹۷۱ و ۱۹۸۳).

فعالیت اصلی پارکر، سنخ‌شناسی او از فعالیت‌های کار و فراغت است که روابط میان انواع الگوهای فراغت را با مشاغل تئوریزه می‌کند. او سه الگوی رایج را معرفی می‌کند: تقابل^۱ و خنثی‌بودن^۲.

در الگوی امتداد، کار و فراغت تقریباً غیرقابل تفکیک هستند. کار بخش مرکزی زندگی است و علایق کاری بر فراغت غلبه دارد و در فراغت نیز دنبال می‌شود. از نظر پارکر چنین الگویی بین کسانی دیده می‌شود که موقعیت شغلی آنها مستلزم بالاترین سطوح تحصیلی و آموزش حرفه‌ای است.

در الگوی تقابل، فعالیت‌های فراغتی در تضاد شدید با فعالیت‌های کاری قرار می‌گیرد. این دو فعالیت کاملاً متمایزند و کارکردن اساساً برای تأمین فرصتی برای فراغت است؛ بنابراین کار اهمیت ثانوی و ناچیزی دارد و سرمایه‌گذاری اصلی روی فعالیت‌های فراغت صورت می‌پذیرد. به نظر پارکر این الگو در میان کسانی دیده می‌شود که در مشاغل غیرماه‌رانه و یدی، مثل کارگران خط تولید کارخانه‌ها، کار می‌کنند. الگوی خنثی‌بودن به کسانی مربوط می‌شود که فعالیت‌های فراغتی آنها کاملاً از فعالیت‌های کاری‌شان مستقل است.

بنا به نظر پارکر در الگوی امتداد، فراغت بخشی از فعالیت‌های کاری است. در الگوی تقابل اگرچه فراغت و کار در تضاد با یکدیگرند، اما فراغت باز هم اساساً بر مبنای همان فعالیت‌های کاری تبیین می‌شود یا معنا و ساختار می‌یابد، حال آنکه در الگوی سوم، فعالیت‌های فراغتی بریده و مستقل از کار فهمیده می‌شوند (پارکر، ۱۹۷۱). بالاخره مطالعات دسته سوم به پژوهش درباره انواع خاصی از اوقات فراغت مانند رفتن به سینما و تماشای مسابقه فوتبال توجه دارد.

1. Contrast / viceversa
2. neutrality

۳-۲-۳ رهیافت تاریخی و نظری جامعه‌شناسی اوقات فراغت

این رهیافت پرسش‌هایی را درباره ماهیت متغیر اوقات فراغت و نقش آن در تغییرات اجتماعی مطرح می‌کند و از منظری کلی دو مورد از برجسته‌ترین روایت‌های مربوط به آن کارکردگرایی و نئومارکیست است.

- دیدگاه کارکردگرایی: این دیدگاه در دهه ۱۹۶۰ با استناد به «منطق صنعتی شدن» این نظریه را مطرح کرد که حرکت اجتناب‌ناپذیری به سوی «جامعه مبتنی بر اوقات فراغت» در حال انجام است.

به نظر کارکردگرایان، فعالیت‌های اوقات فراغت از طریق «بازنمایی‌های جمعی» افراد را به جامعه متصل می‌کنند. فعالیت‌های اوقات فراغت نقش مهمی در سازگاری و انطباق با هنجارهای اجتماعی دارند. در جوامع پیشرفته صنعتی، فعالیت‌های اوقات فراغت از جمله عرصه‌های محدودی به شمار می‌آیند که کماکان برای افراد این امکان را باقی گذاشته تا مهارت‌ها و سلامتی جسمانی‌شان را که برای بقای فردی ضروری است، پرورش و توسعه دهند (جاروین و ماگوری، ۱۹۹۴).

از منظر کارکردگرایی فراغت خرده نظامی فرهنگی و با قواعدی مورد توافق گسترده اعضای جامعه است. در این دیدگاه فراغت وفاق اجتماعی را بازنمایی و تقویت می‌کند. اوقات فراغت ارزش‌های فرهنگی موجود را منعکس و افزون بر این به حفظ الگوها و مدیریت تنش‌ها کمک می‌کند. به عبارت دیگر این فعالیت‌ها ارزش‌ها و هنجارهای اساسی جامعه را به مردم آموزش می‌دهند و از نظر اجتماعی و عاطفی کارکردی سودمند دارند. همچنین احساس وفاداری و همراهی که در این فعالیت‌ها متجلی است و نیز شعایر و آیین‌هایی که در برخی از اشکال آنها رواج دارد به ترویج همبستگی اجتماعی کمک می‌کند. ضمن اینکه شرکت در فعالیت‌های فراغتی در جوامع صنعتی به بهره‌وری نیروی کار کمک می‌کند.

به نظر کارکردگرایان، اوقات فراغت نهادی اجتماعی است که ارزش‌ها را به مشارکت‌کنندگان منتقل می‌کند. اوقات فراغت رابطه‌ای متقابل با سایر نهادهای اجتماعی مانند خانواده، دین و آموزش و پرورش دارد و در این نهادها جلوه‌ای

منظم می‌یابد. از منظر کارکردگرایی، اوقات فراغت در اجتماعی‌شدن و فراگیری ارزش‌های فرهنگی «سودمند» نقش دارد، رابطه کارکردی میان اوقات فراغت و کار وجود دارد و فعالیت‌های مربوط به آن در الزامات «کارکردی» نظام‌های اجتماعی نقش دارد.

۳-۴ دیدگاه‌های مختلف اوقات فراغت

۳-۴-۱ دیدگاه‌های جامعه‌شناسی اوقات فراغت

• ژوفر دومازدیه: دومازدیه، جامعه‌شناس فرانسوی، مطالعات گسترده‌ای در موضوع اوقات فراغت انجام داده است. او می‌نویسد: «اوقات فراغت در برگیرنده مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد با کمال میل بدان می‌پردازد. خواه به منظور استراحت، خواه برای ایجاد تنوع، خواه با هدف گسترش اطلاعات و آموزش خویشتن (بدون توجه به اهداف مادی) و خواه برای مشارکت اجتماعی آزاد، پس از آنکه از الزامات حرفه‌ای، خانوادگی و اجتماعی فارغ شد» (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

از نظر دومازدیه، تفریحات امروز نسبت به سال‌های گذشته زیادتر، متنوع‌تر و پیچیده‌تر شده‌است. آمار ارائه‌شده از پژوهش‌ها حاکی از آن است که در فرانسه مخارج گذران اوقات فراغت از سال ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۲ شامل مخارج کافه‌نشینی، گردش با اتومبیل و مرخصی سه‌ونیم برابر افزایش یافته است. یک کارگر کشاورزی به‌طور متوسط بیست‌وهشت برابر کمتر از یک کارمند عالی‌رتبه برای گذران فراغت خود خرج می‌کند (دومازدیه، ۱۳۸۱). از نظر وی هم اکنون فراغت نه تنها به‌عنوان حق هر فرد، بلکه به‌عنوان یک ارزش، تثبیت شده‌است.

از نظر دومازدیه اوقات فراغت دارای چهار ویژگی است که عبارت‌اند از:

- رهایی از وظایف اجتماعی و جدایی از اجبارها: یعنی فراغت نتیجه‌گزینش آزادانه است. فراغت شامل آزادی از کارمزدگیرانه در محل کار و رهایی از هر گونه فعالیتی که از وظایف سازمان یا نهادی به‌مانند مدرسه و خانواده است.

- جهت‌نگرفتن، هدف مادی نداشتن و جدایی از تأمین معیشت: فراغت خارج از سلطه و اهداف تجاری، سودمندانه است و اگر چنین باشد دومازدیه آن را «نیمه فراغت» می‌داند.
 - فراغت، سرگرمی و احساس لذت بردن: فراغت جستجوی حالتی لذت‌جویانه است. لذت، شادمانی و ارضای روحی- روانی از ویژگی‌های فراغت است.
 - پاسخگوی نیازهای فردی بودن: چهارمین ویژگی فراغت رابطه آن با شخصیت است، به این معنا که فراغت باید پاسخگوی نیازهای فردی و شخصی باشد و بتواند توانایی‌های بالقوه آدمی را به گونه‌ای آزاد تحقق سازد.
- اهمیت اوقات فراغت نزد دومازدیه به حدی است که تمدن حاضر را «تمدن فراغت» نام نهاده است.

• پی‌یر بوردیو: بوردیو در کتاب تمایز در مورد فعالیت‌های گذران اوقات فراغت نوعی جامعه‌شناسی سلیقه را ارائه می‌دهد و بر نقش زمینه‌ها و عوامل اجتماعی در شکل‌گیری ذائقه‌های زیبایی‌شناختی تأکید می‌کند. بوردیو همچنین به سبک زندگی به‌عنوان ابزاری برای نشان دادن تمایز اجتماعی توجه می‌کند (استوری، ۱۳۸۶). وی بیان می‌کند تمایزات اجتماعی می‌توانند در طیف متنوعی از فعالیت‌های اجتماعی مشاهده شوند که این اعمال به‌طور سنتی با تفریحاتی از قبیل چگونگی گذران تعطیلات، ورزش، مطالعه، موسیقی، به سینما رفتن و دیگر اعمال انتخابی مرتبط هستند (وین، ۱۹۹۸).

بوردیو دیدگاه جدیدی را در عرصه اوقات فراغت و سبک زندگی به وجود آورد. او به عرصه و میدان توجه می‌کند. مطابق با هر میدان سرمایه‌هایی شکل می‌گیرد که سبک زندگی گوناگونی را به صورت عادت‌واره به وجود می‌آورد (خواجه نوری و مقدس، ۱۳۸۷).

بر مبنای دیدگاه وی گذران اوقات فراغت می‌تواند بیانگر سبک زندگی و ذائقه‌های خاص باشد که به متمایز شدن افراد از یکدیگر منجر می‌شود. در واقع یکی از کارکردهای اوقات فراغت تمایزبخشی است. بوردیو برای تبیین نظریه خود از مفهومی به نام ذائقه سود می‌جوید (یکی از کارکردهای ذائقه این است که به افراد، ادراکی از جایگاهشان در نظام اجتماعی می‌دهد) (کوزر، ۱۳۸۴).

به نظر بوردیو، انتخاب‌های افراد در مورد گزینه‌های فراغت اساساً اجتماعی است و مردم سبک‌های زندگی و فعالیت‌های فراغتی را می‌آموزند و با توجه به سرمایه‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، نحوه گذران اوقات فراغت متفاوت است. بعلاوه چون مجردان و متأهلان و همچنین گروه‌های سنی مختلف در جامعه دارای سبک زندگی متفاوت هستند و میزان و نوع فراغت‌های آنها تغییر می‌کند؛ بنابراین به وضعیت تأهل و سن به‌عنوان متغیر مستقل مؤثر بر اوقات فراغت توجه شده‌است.

با توجه به نظریه بوردیو، شاخص‌های زیر برای هر کدام از سرمایه‌ها در نظر گرفته شده‌است:

- پایگاه اجتماعی - اقتصادی و درآمد برای سرمایه اقتصادی؛
- محل زندگی فرد شاخصی برای سرمایه اجتماعی؛
- میزان تحصیلات پاسخگو و پدر و مادر شاخصی برای سرمایه فرهنگی (خواجه نوری و مقدس، ۱۳۸۷).

• **الیاس و دانینگ:** نوربرت الیاس و اریک دانینگ طیفی موسوم به «طیف اوقات فراغت» را مطرح کرده‌اند که براساس آن فعالیت‌های اوقات فراغت به سه نوع متداخل تقسیم می‌شوند: فعالیت‌های کاملاً یا عمدتاً اجتماعی؛ فعالیت‌های حرکتی و جنبشی؛ فعالیت‌های نمایشی (الیاس و دوئینگ^۱، ۱۹۸۶).

فعالیت‌های اجتماعی دارای این قابلیت هستند که کارکردهای مهمی را انجام دهند و فعالیت‌های حرکتی را از جهت سروکار داشتن با ورزش حائز اهمیت می‌دانند. الیاس و دانینگ توجه خاصی به فعالیت‌های نمایشی دارند. فعالیت‌های نمایشی با توجه به شدت و نوع، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای با یکدیگر دارند، اما عموماً ویژگی‌های ساختاری بنیادینی دارند، یعنی فضایی خیالی ایجاد می‌کنند که امکان تجلی آسان عواطف و احساسات را فراهم و تخلیه هیجان‌ها را به شکلی بی‌خطر ایجاد می‌کنند (الیاس و دوئینگ، ۱۹۸۶).

فعالیت‌های نمایشی می‌تواند شامل نمایش ترس یا لذت، غم یا شادی و خطر «واقعی» یا خیالی (کنترل‌شده) نیز باشد. به تعبیر ایشان فعالیت‌های اوقات فراغت این

امکان را برای افراد جامعه فراهم می‌سازد تا به شکل اجتماعی مناسبی غلیان هیجان‌های شدید را تجربه کنند (الیاس و دوئینگ، ۱۹۹۴).

• **فدرستون:** در خلال دوره جهانی شدن، حدود سال‌های ۱۸۸۰ تا ۱۹۲۰، کشورهای دنیا وابستگی متقابل بیشتری به یکدیگر پیدا کردند. فرهنگ‌های جهانی در پی ابداع و احیای سنت‌های ملی و به حاشیه راندن تفاوت‌های محلی و منطقه‌ای برآمدند. به نظر فدرستون روند ذکرشده نیاز به یادآوری خاطره‌ای جمعی داشت و این امر از طریق انجام فعالیت‌های بدنی، توجه به شعائر و برگزاری مراسم و یادبودها انجام شد. جشن‌های سلطنتی، بازی‌های المپیک، رقابت‌های بین‌المللی و روزهای ملی همگی دارای چنین کارکردی بودند. این عملکردها و فعالیت‌ها تبدیل به «پژواک‌های مقدسی» شدند که نمایش‌دهنده عناصر بنیادین فرهنگ و هویت ملی بودند. فعالیت‌های اوقات فراغت و رویدادهای متناظر با آنها به تجلی اسطوره‌ها، یادآوری خاطره‌ها، برجسته‌کردن قهرمانان و تجسم بخشیدن به سنت‌ها انجامید و سبب پیوند آگاهی‌های عمومی به یکدیگر شد (فدرستون، ۱۹۹۱).

در مراحل آغازین جهانی شدن، فعالیت‌های اوقات فراغت، آحاد ملت را حول سنت‌های ابداع‌شده خاصی دور یکدیگر جمع می‌کرد. در مقابل مرحله اخیر جهانی شدن که از دهه ۱۹۶۰ آغاز شد و دولت و ملت‌ها را ملزم به بازسازی هویت‌های جمعی‌شان در سویه‌های متکثر و مبتنی بر تنوع و چندگانگی فرهنگی کرد. افزون بر این، فعالیت‌های اوقات فراغت و عملکردهای ملازم با آنها به نحو چشمگیری دچار دگرگونی معنایی شده‌اند. به تعبیر فدرستون «چنین جشن‌ها و مراسمی که در آنها جهان عادی روزمره به جهانی مقدس و فوق‌عادی بدل می‌شود، مردم فضایی مقدس را تداعی می‌کنند، احساس همبستگی عاطفی بین شرکت‌کنندگان ایجاد می‌کنند و دل‌مشغولی‌های اخلاقی مانند احساس انسان دوستی، تقدس شخصی، حقوق بشر و اخیراً تقدس طبیعت را تقویت می‌کنند» (فدرستون، ۱۹۹۱).

• **تورین اشتاین و بلن:** اگر اولین اثر مدون در بحث جامعه‌شناسی فراغت را کتاب تورشتاین و بلن یعنی *نظریه طبقه مرفه* بدانیم که در سال ۱۸۹۹ میلادی منتشر شد، روشن خواهد شد که آمریکا خاستگاه جامعه‌شناسی اوقات فراغت بوده است. از

سوی دیگر، مطالعات توصیفی رابرت پارک در ۱۹۲۴ میلادی، درباره هنجارها و ناهمنوایی‌های رفتار اجتماعی شهروندان که موجب شکل‌گیری جامعه‌شناسی شهری شد نیز توجه بیش از پیش نظریه‌پردازان علوم اجتماعی را به لزوم بررسی رابطه جرم و جنایت در مناطق شهری با اوقات فراغت فراهم کرد و از این جهت نیز در آمریکا برای اولین بار به این موضوع به صورت علمی توجه شد.

بدون شک آثار ویلن را باید شروع مطالعه جدی جامعه‌شناسی اوقات فراغت دانست. اوئیس کوزر بر این باور است که نظریه ویلن درباره انگیزش‌های اجتماعی رفتار رقابت‌آمیز، انگشت‌گذاردن به کارکردهای پنهان رفتار انسانی از جمله کارهای با ارزش ویلن هستند که در تاریخ جامعه‌شناسی پایدار خواهد ماند (کوزر، ۱۳۸۰).

در کتاب نظریه طبقه مرفه، انگیزش‌های اجتماعی برای انجام رفتار رقابت‌آمیز، بنیان تبیین موضوع اوقات فراغت می‌شود. «مصرف چشم‌گیر، تن‌آسایی چشم‌گیر و نمایش چشم‌گیر نمادهای بلندپایگی و سالیلی هستند که انسان‌ها با آنها می‌کوشند تا در چشم همسایگان‌شان برتر جلوه کنند» (همان).

ویلن در این پژوهش به شدت هم‌چشمی و تن‌آسایی را مورد انتقاد قرار داده است. ویلن به این نتیجه رسید که فراغت خودنمایانه که از طریق اشتغال فرد به کارهای غیرتولیدی نمایش داده می‌شود، صرفاً برای نشان دادن ثروت و پایگاه طبقات بالاست. وی همچنین از خرید کتاب توسط طبقه مرفه یاد می‌کند که نه برای مطالعه و گذران وقت، بلکه برای برتری دانستن آنان بر سایر طبقات خریداری شده‌است (ویلن، ۱۳۸۳).

روشن است که دیدگاه ویلن درخصوص اوقات فراغت با قرار گرفتن در متن و زمینه زمانی و مکانی خاص آن روز قابل توجیه و قابل قبول است. به عبارت دیگر با تحولات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی که در دهه‌های اخیر در دنیا رخ داده است، نگرستن به موضوع اوقات فراغت از نگاه ویلن چندان موضوعیت نداشته و در رسیدن به نتیجه مؤثر سودمند نخواهد بود. ویلن فراغت را در رابطه با طبقات و کار تعریف و روی کاهش ارزش کار تکیه می‌کرد.

• **روجک:** روجک نیز با استناد به منابع انسان‌شناسانه و منابع مربوط به مطالعات اوقات فراغت به استدلال درباره رابطه نیرومند میان فرهنگ و فعالیت‌های اوقات فراغت می‌پردازد. به نظر وی «فرهنگ بشری با نیاز به کار آغاز نشده‌است، این

فرهنگ با زبان، خنده، تقلید، بازی و گستره متنوعی از بازی‌ها آغاز شده است» (روجک^۱، ۲۰۰۰).

وی همچنین خاطر نشان می‌سازد «بخش عمده‌ای از فعالیت‌های اوقات فراغت در حال حاضر از منشور فرهنگ قابل فهم هستند نه از طریق تحلیل طبقاتی» (همان: ۱۰۲).

روجک دو مفهوم نظری را پیشنهاد می‌کند که بر ساخته‌های سومندی برای پژوهش‌های نظری و تجربی در عرصه‌های متداخل فراغت، فرهنگ و سبک زندگی مطرح می‌سازند. وی در فصل آغازین کتاب خود تحت عنوان *فراغت و فرهنگ* مفهوم فرهنگ را مفهومی عملکردی^۲ در نظر می‌گیرد. وی با الهام از تئوری انسان‌شناسانه و آثار گافمن، لیوتار و سایرین به رویه‌ای از استمرار فرهنگ توجه می‌کند که از طریق آن افراد می‌آموزند مناسب با نقش‌های اجتماعی و براساس قواعد رفتاری داشته باشند که در ارتباط با همین نقش‌ها تکوین یافته‌اند. اثر گافمن و لیوتار عمدتاً به الگوهای رفتار در محیط کار مربوط می‌شود؛ بنابراین قواعد عملکردی مدنظر ایشان به مشاغل خاصی مربوط می‌شود و به این ترتیب می‌توان این قواعد را نیروهای ساختاری در نظر گرفت که از جانب کسانی که در داخل سازمان بر مسند قدرت قرار دارند برای کنترل سازمانی و در سطحی گسترده‌تر برای حفظ مرزبندی‌ها و تمایزهای طبقاتی به کار برده می‌شوند. اگر چنین قواعد رفتاری در بستر فرهنگ کار پرورش یافته‌اند، پس می‌توان آنها را در مورد قواعد اجتماعی و خانگی و رفتار فراغت نیز به کار برد (وال، ۲۰۰۲).

دومین مفهوم که روجک مطرح کرد، مفهوم «حزم و احتیاط»^۳ است که ناظر به «آستانه تردید اجتماعی در رابطه با دیگران به ویژه افراد غریبه است» (روجک، ۲۰۰۰).

اگر چنین مکانیسم‌های اجتماعی در بستر نهادهایی مانند قبیله، خانواده و ملت پرورش و توسعه یافته‌اند، اکنون در فراگرد شکل‌بندی مردم و یکی شدن با هزاران گروه از نظر فرهنگی جدایی اجتماعی یا فرهنگی از غیر اعضاء به کار گرفته می‌شوند. در این مورد، این مفهوم معادل با مفهوم «دیگری»^۴ است که «ایتکیسون»^۵ مطرح کرده است.

1. Rojek
2. Performative
3. Reservation
4. other
5. aitchision

• **دیوید رایزمن:** رایزمن گذشته‌گرا بود و بر عصر طلایی گذشته تأسف می‌خورد. رایزمن تصور می‌کرد در تمدن فراغت جدید، نظام طبقاتی از بین خواهد رفت و این تزی بود که شلسکی و دومازدیه در اروپا تعقیب کردند. معه‌ذا خود رایزمن چند سال بعد در این مورد تجدید نظر کرد. وی در صنعتی‌شدن جامعه نوعی تباهی انسان‌ها را می‌دید و فراغت را تنها راه نجات از این منج‌لاب می‌دانست. او مسائل فراغت را بر مبنای رابطه فرد و اجتماع بررسی کرد. به نظر او فراغت در جامعه معاصر مصرفی در ایجاد سلطه جامعه بر فرد یعنی مفهوم دگر راهبر که مشخصه انسان زمان ماست نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (اسدی، ۱۳۵۲).

رایزمن مرحله رشد تاریخی انسان را به سه گروه زیر تقسیم کرد:

دوران اول: دورانی است که در خلال آن سنت‌های حاکم بر رفتار و روابط انسانی به حساب می‌آیند. او این دوران را موجد پیدایی انسانی می‌داند که در اصطلاح خود آن را «انسان سنت راهبر» می‌خواند. در این دوران سنت‌ها به‌عنوان شیوه‌هایی آزموده و تقدس یافته، موجبات ایجاد تسلسل بین نسل‌های تاریخی را فراهم می‌سازد.

دوران دوم: دورانی 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، زیرا همه از الگوهای یکسان در حیات اجتماعی تبعیت نمی‌کنند. در این شرایط به زعم او تاریخ شاهد پیدایی و سپس تکثر انسان‌هایی خاص است که وی آن را «درون راهبر» می‌خواند و دورانی مساعد برای تبلور فردگرایی است (ساروخانی، ۱۳۷۱).

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

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

رایزمن در مورد فراغت موجبات بحث و انتقاد جامعه‌شناسان را برانگیخت و حتی خودش هم از نظریه‌های خود انتقاد کرد، ولی ده سال بعد در کتابش به نام *فراوانی برای چه* مجدداً تزیهای کتاب *انبوه تنها* را از سر گرفت. او گفت: «جامعه امروز آمریکایی دیگر جامعه مصرفی نیست، بلکه جامعه اسراف است و از این جهت فراغت نقش بسیار مهمی دارد.» رایزمن در کتاب اول خود تفاوت طبقاتی را در مورد فراغت انکار می‌کرد و معتقد بود 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، موقعیت شغلی و اجتماعی تا چه حد در برخورد با فراغت مؤثر است. او فراغت را به‌عنوان ارزش تمدن، وسیله رهایی و شکوفایی شخصیت و خلاقیت در چارچوب جامعه تحت سلطه مصرف توده‌وار تلقی می‌کرد (شریفیان، ۱۳۷۶).

- **مارگریت مید:** در دهه ۱۹۶۰ تحقیقات متعددی در زمینه فراغت انتشار یافت که این حوزه را غنی‌تر ساخت، ولی در عین حال انتقادی نیز علیه مفهوم فراغت تلقی می‌شد. مارگریت مید در این دوره با انتشار *فراغت توده‌وار* تصویری تیره از معنی فراغت در جامعه آمریکایی بعد از جنگ دوم جهانی ارائه داد. او فراغت جدید را چیزی جز سعی در چاشنی زدن به زندگی نمی‌بیند. در همین دوره اندیشمندان زیادی مانند اریک فروم نیز از فراغت انتقاد کرده و مفاهیم آن را علیه فراغت اصیل تلقی کردند.
- **اندرسون:** اندرسون فراغت را زمان فروخته‌نشده‌ای می‌داند که متعلق به فرد است. زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند. او می‌گفت کار در جامعه غربی کمتر نیازهای انسان را پاسخ می‌دهد و بیشتر تابع منافع شغلی است. اندرسون در فراغت نوعی فعالیت خودانگیخته و آزادی‌گزینی مشاهده می‌کند.
- **پارکر و ماکس کاپلان:** ماکس کاپلان در کتاب *فراغت در آمریکا* در مفهوم فراغت برحسب زمینه‌های ذهن‌گرانه خود تجدید نظر می‌کند و در فراغت ابعاد متعددی می‌بیند. برای او فراغت «آنتی‌تز» کار است، خاطره‌ای است دلپذیر، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی، نوعی ادراک روانی آزادی، نوعی فعالیت فرهنگی است و بالاخره

سرشتی از نوعی بازی دارد. کاپلان فراغت را از جهت محتوای آن یعنی فعالیت‌های آن تحلیل نکرده، بلکه از نظر رابطه‌ای مطالعه کرده است که انسان با این فعالیت‌ها برقرار می‌کند. این تحلیل به‌طور کلی فراغت را از مفهوم فعالیت مجزا کرد و جهت تازه‌ای به جامعه‌شناسی فراغت داد که بیش از پیش بر ارضای ذهنی توجه پیدا کرد. کاپلان معتقد بود، فراغت باید از دو زاویه مورد بررسی قرار گیرد: فردی و اجتماعی، یعنی یکی رضایت درونی و دیگری ارزشی که جامعه بر آن قائل است (اسدی، ۱۳۵۲).

کاپلان از گونه‌های اوقات فراغت، قسمتی را در نظر گرفته و آنها را با نقطه نظرات ری ماو و سزالای مطابقت می‌دهد که در جدول ذیل بدان اشاره می‌شود (پارکر، ۱۹۷۶).

سزالای	ماو	کاپلان
گفتگوها	صحبت‌کردن، حضور در مهمانی‌ها	معاشرت
شرکت در سازمان	-	شرکت در انجمن
ورزش‌ها	ورزش و بازی فعال	بازی
سینما و تئاتر و...	تئاتر	هنر
قدم زدن	تفریحات	فعالیت‌های پرتحرک
استراحت	بازی‌های منفعل	فعالیت‌های بی‌تحرک (استراحت)
تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو و مطالعه	تماشای تلویزیون، گوش دادن و رادیو و مطالعه	-
سرگرمی (کار ذوقی و تفننی)	سرگرمی (کار ذوقی و تفننی)	-

❖ پارکر و کاپلان تقسیم‌بندی زیر را درباره اوقات فراغت ارائه کردند:

الف) اوقات فراغت از دیدگاه زمانی: برخی از این دیدگاه‌ها، اوقات فراغت را زمانی دانسته‌اند که شخص در درجه اول برای پول کار نمی‌کند، اما این تعریف تنها در صورت اشتغال و در رابطه با کار دستمزدی قابل درک است و به ویژه در مورد زنان که کارهای خانگی بدون دستمزد را انجام می‌دهند، بی‌فایده است. عده‌ای دیگر از جمله فرهنگ جامعه‌شناسی اوقات فراغت را به منزله «وقت آزادی که پس از پرداختن به ضروریات علمی زندگی باقی می‌ماند» تعریف می‌کنند. این تعریف وقت آزادی را در

نظر می‌گیرد تا آن را آن‌گونه که مایل هستیم بگذرانیم. همان‌گونه که در فصل اول درخصوص تعاریف مربوط به اوقات فراغت نیز اشاره کردیم، مشکلی که در تلقی اوقات فراغت به‌عنوان وقت آزاد وجود دارد، آن است که کشیدن خط بین ضروریات و کارهای ضروری زندگی و وقت آزاد دشوار است و به تعریف ما از کارهای ضروری برمی‌گردد. اینکه ما چه کارهایی را ضروری می‌دانیم و برخی کارهای ضروری اما کم‌اهمیت‌تر را در وقت آزاد انجام می‌دهیم (مثل رفتن به کلاس‌های زبان برای پیشرفت درسی و کاری یا رفتن به باشگاه ورزشی برای حفظ سلامت، شادابی و تناسب اندام).

به نظر پارکر وقت مازاد یعنی وقتی که طبق تعریف فوق فراغت محسوب می‌شود، وقتی است که پس از پرداختن به همه اموری که تفریح به حساب نمی‌آید، باقیمانده باشد. پس در این معنا ملاک زمان فراغت انجام اموری است که تفریح به شمار می‌آید. به عبارت دیگر، می‌توان اوقات فراغت را زمانی دانست که به صلاح‌دید و انتخاب خود فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این رابطه سه زمان را در فعالیت‌های روزمره می‌توان تشخیص داد:

- زمان لازم برای خود زندگی؛
- زمان لازم برای فراهم کردن امکانات زندگی؛
- زمان تحت اختیار که به صلاح‌دید خود فرد انتخاب و گذرانده می‌شود.

با این حال همان‌طور که مطرح شد، آنچه برای بعضی افراد ضروری است، می‌تواند برای دیگران اختیاری باشد. مانند رفتن به کلاس زبان یا سالن ورزش. اشکال دیگر آن است که واژه فراغت را غالباً به رفتار مثبت و سازنده ربط می‌دهند، درحالی که به نظر می‌آید وقت آزاد تا حد زیادی انباشته از بار معنایی منفی است. این نگرش از فراغت، یعنی نگرش زمانی، بین زمان و اوقات فراغت ارتباط مثبتی برقرار می‌کند (سعیدی، ۱۳۸۷).

ب) اوقات فراغت به منزله فعالیت: یک برداشت معمول دیگر از فراغت آن است که از فعالیت‌هایی تشکیل شده که آموزنده و آگاهی‌بخش است. این برداشت از فراغت دسته‌ای از فعالیت‌ها را در نظر می‌گیرد و آن را مجموعه فعالیت‌های جدی یا نسبتاً غیرفعالانه‌ای می‌شمارد که ضرورت‌های زندگی اقتضاء نکرده باشد (مثل نقاشی، نمایش، ورزش). کاپلان با توصیف اوقات فراغت به منزله فعالیتی متمایز از کار به‌عنوان هدف به آن نگاه می‌کند، درحالی‌که کار وسیله‌ای برای رسیدن به یک هدف

است. از نظر او، فراغت شامل شماری از فعالیت‌ها است که ممکن است فرد به اختیار خود از آنها برای استراحت، سرگرم ساختن خود، افزودن به دانش خود یا توسعه مهارت‌هایش سود گیرد (همان).

ج) اوقات فراغت به منزله حالتی از بودن: کاپلان پیچیدگی این مفهوم و تعریف آن را نشان می‌دهد. از نظر او، هیچ چیزی را نمی‌توان فی نفسه (برای همه) به‌عنوان فراغت تلقی کرد و تقریباً هر چیزی را چنانچه رضایت‌بخش باشد، می‌توان اوقات فراغت دانست. مطابق الگوی انسان‌گرایانه، اوقات فراغت فی نفسه هدف تلقی می‌شود و حالتی از بودن به حساب می‌آید.

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 دوگال می‌گوید میل به بازی تا حدودی از غریزه جنگجویی سرچشمه می‌گیرد و بالاخره گروس معتقد است، 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 مبتنی بر «استراحت و کسب لذت» است. اسپنسر در این خصوص، علت گرایش انسان به تفریح را رهاشدن وی از نیروهای اضافی می‌داند. موریس لاراروس، 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 آمریکایی، پیدایش تفریح و فراغت را رهایی انسان از فعالیت مداوم و تلاش خسته‌کننده می‌داند که نتیجه آن خستگی جسمی و روحی شدید افراد جامعه است. گیمپال یانگ در کتاب جامعه‌شناسی خود خاطر نشان می‌سازد، این سرگرمی‌ها به اعضای جامعه اجازه می‌دهد تا برای مدت زمانی از قیود و تعهدات اجتماعی خود رها شوند. سامتر و کلر نیز بازی را ناشی از طلب لذت و خوشنودی افراد می‌دانند (زاهدی، ۱۳۷۹).

• **نومیر^۱**: نومیر از صاحب نظران برجسته اوقات فراغت، عوامل فردی فراغت را شامل ذائقه‌های اجتماعی، حالات عاطفی، ایستار و عادات می‌داند و معتقد است علایق و تمایلات اولیه انسان غیر از گرسنگی و تشنگی شامل پنج مورد می‌شود: اشتیاق به کسب تجارب جدید، ایمنی، کسب پاسخ دیگران، شناخته شدن و یاری دیگران. برخی از این موارد در اشکال مختلف قابل مشاهده است. اشتیاق به کسب تجارب جدید مثل سفر به جاهای جدید، کارهای ذوقی، هیجان نوجویی و ابتکار، دیدن فیلم‌هایی مهیج و... پاسخی به آنها است. البته تمام اشتیاق‌ها از طریق فعالیت‌های فراغتی پاسخ داده نمی‌شوند، ولی مردم به انجام فعالیت‌هایی دست می‌زنند که بدان اشتیاق دارند. به هر حال بین تفریحات و اشتیاق‌های فرد رابطه وجود دارد. در زمینه ایستار نیز باید توجه داشت، انگیزه‌های فراغت برای مردم با ارزیابی‌شان از ارزش آنها همراه است. ایستارهایی که در اثر تکرار عادی شده‌اند و فاقد ارزیابی هستند، عادات را تشکیل می‌دهند. این مورد سبب می‌شود، دختران و پسران به مجموعه‌ای از فعالیت‌های فراغتی دست زنند که سنت‌های اجتماعی به آنان عرضه می‌کنند و به تدریج به صورت عادت درمی‌آیند. مثلاً پسران بیشتر تمایل به فوتبال، هواکردن بادبادک و... دارند و دختران بیشتر به عروسک بازی، خانه‌سازی و... تمایل دارند. وقتی عادت شکل می‌گیرد تقاضا برای آن فعالیت‌ها بیشتر می‌شود (موموندی، ۱۳۸۰: ۴۱).

به نظر نومیر تفریح می‌تواند فرد را به سوی عمل برانگیزد یا وسیله تجدید قوا باشد. اثرات آن به نوع شرایط و ایستار فرد وابسته است. اگر تفریح فاقد مشارکت فرد به صورت فعال یا غیرفعال باشد تفریح خوانده نمی‌شود. از دید او تفریح منحصر به تعداد خاصی فعالیت نیست، انواع ورزش‌ها، بازی‌ها، مسابقات، نمایش‌ها، مهمانی‌ها، موسیقی، هنر، کتاب‌های لذت‌بخش و کارهای ذوقی را دربرمی‌گیرد، اما اتلاف وقت و بیهودگی نیست. البته تفریحات ساخته شده برای سرگرمی و خشنودکردن تماشاگران جنبه بیرونی دارند، موقتی هستند و می‌خواهند بر احساسات تماشاگران اثر بگذارند. در سرگرمی ایجاد لذت بیشتر مطرح است. هر چند تماشاگران تمایل به مشارکت دارند، ولی غالباً غیرفعال هستند. به نظر نومیر اگر سرگرمی به تجدید قوا یا مشارکت فرد در

حد معینی منجر نشود، نمی‌توان آن را بخشی از فعالیت‌های فراغتی یا تفریحی محسوب کرد.

از نظر نومیر تفریح فعالیتی نسبتاً آزاد و اختیاری است، هدفی جز خود ندارد و غیر از کسب لذت و ایجاد رضایت هدف دیگری مورد نظر نیست. او به تفاوت کار و تفریح تأکید می‌کند، ولی معتقد است اگر فرایند آموزش با علایق و مشارکت فعالانه فرد توأم شود به فعالیت نشاط‌آور منجر می‌شود. نومیر نکته‌ای را متذکر می‌شود: «اگر آنچه بازی یا تفریح خوانده شد، امری اجباری شود یا اگر رقابت در این‌گونه فعالیت‌ها تشدید شود به طوری که میل به پیروزی بر سایر جنبه‌های بازی پیشی گیرد، آن فعالیت به کار تبدیل می‌شود. رقابت باید به حدی باشد که علایق فرد را برانگیزاند، انتظار برد و کسب توفیق می‌تواند میل به فعالیت‌های تفریحی را افزایش دهد، اما اگر از حدی بگذرد ممکن است آن را به کار تبدیل کند».

نومیر فراغت را به شکل فعالیتی گروهی نگاه می‌کند که علاوه بر بقاء انسان زمینه را برای رشد شخصیت انسان فراهم می‌سازد. در زمینه اثرات فعالیت‌های گروهی می‌نویسد، ورزش و بازی‌ها مجموعه‌ای از خصوصیات فردی را رشد می‌دهد مانند جرأت، خلاقیت، تصمیم‌گیری سریع، مقاومت، پرخاشگری و غیرت. همچنین مجموعه‌ای خصوصیات اجتماعی را نیز پرورش می‌دهد، نظیر دوستی، مهربانی، عدالت، ادب و اجتماعی بودن.

وی همچنین به ارتباط فراغت و فرهنگ اعتقاد دارد و می‌گوید با دگرگونی جامعه و فرهنگ در طول تاریخ، فراغت نیز دچار تحول شده‌است. این تغییر از عادات قومی در گذشته به صورت نهاد در سال‌های اخیر به گونه‌ای است که امروز فراغت به صورت بخشی از ارزش‌های مورد قبول و دارای اهمیت جامعه درآمده است. اوقات فراغت در چارچوب نهادهای فرهنگی در جامعه با محدودیت‌ها و ضوابطی همراه شده‌است. در جوامع امروز مؤسسات و سازمان‌های مختلف عهده‌دار انجام آن شده‌اند؛ بنابراین می‌توان گفت بازی و اشکال مختلف آن به صورت بخشی از خصایص فرهنگی در آمده‌اند و با شعارها، نمادها و علائم مختلف به‌عنوان نشانه‌های فرهنگی پیوند خورده‌اند.

• **سیریل اسمیت^۱**: سیریل اسمیت نظریه‌های ویژه‌ای را که در زمینه فراغت از سوی متفکران اجتماعی اظهار شده به سه دیدگاه نظری تقسیم می‌کند: نظریه اجتماعی شدن؛ نظریه نقش و پایگاه؛ نظریه خرده فرهنگ خاص جوانان.

نظریه اجتماعی شدن، فراغت را جزئی از مجموعه فعالیت‌هایی می‌داند که از طریق آن ایستارها و آموخته‌های لازم برای ورود به بزرگسالی باید آموخته شود. دیدگاه دوم، این دوره را دوره‌ای موقت و ناپایدار به لحاظ نقش و پایگاه می‌داند و نظریه سوم نیز خرده فرهنگ جوانان را مستقل از فرهنگ جامعه و حتی گاهی متضاد با آن می‌بیند. پارکر نظریه اجتماعی کردن را به نقل از دبلیو والر^۲ در کتاب *خانواده* چنین نقل می‌کند: «در این دوره جوان از طریق خانواده و عضویت در سایر نهادهای اجتماعی نظیر مدرسه و باشگاه‌های مختلف، اجتماعی می‌شود. خانواده از طریق برخی متغیرها مثل تمام وقت درس خواندن یا زندگی کردن فرزند با خانواده یا استقلال مالی فرزند بر میزان و نحوه فراغت فرزندان اثر می‌گذارد. نهاد دین و مدرسه هم بر ایستارها و عادات فراغتی جوان اثر می‌گذارند. این دو نهاد در اجتماعی کردن ممکن است با تضادهایی روبه رو شوند، چون باید هم به نیازهای جوان و هم به توقعات جامعه و رهبران اخلاق پاسخ دهند. فرایند اجتماعی کردن در فاصله کمتر میان نهادها آسان‌تر خواهد بود» (موموندی ۱۳۸۰).

در مورد دیدگاه نقش و پایگاه دبلیو. جی. گود^۳ در کتاب *خانواده* می‌نویسد: «از این دیدگاه نوجوانی دوره گذاری ناپایدار از مراحل مختلف پایگاه اجتماعی است که هر فردی باید طی کند. چون این دوره کوتاه و موقت است، جوان نمی‌داند الگوی رفتاری مناسب چیست و از الگوی مشخصی پیروی نمی‌کند. با ورود به دبیرستان یا دانشگاه، آزادی بیشتری احساس می‌کند، اما در پایان دوره دبیرستان هم وقت او صرف رقابت برای ورود به آموزش عالی و کسب شغل می‌شود. این موقعیت به شدت بر اوقات فراغت او تأثیر می‌گذارد و آن را کاهش می‌دهد. چنانچه جوان وارد آموزش عالی نشود و به کاری تمام وقت پردازد ناچار از آن است که فراغت برای او فراهم می‌شود. در این دیدگاه دختران کمتر وارد بازار کار می‌شوند و بیشتر در خانه می‌مانند و

1. Cyril smith
2. W. Waller
3. W.J.Goode

به کارهای خانه مشغول می‌شوند. در این شرایط دختران طبقات متوسط و بالا راحت‌تر می‌توانند در باشگاه‌های مختلف عضو شوند یا برای خود برنامه‌ریزی کنند.»

نظریه پردازان دیدگاه سوم معتقدند در این دوره سنی که کودکان به دوره نوجوانی وارد می‌شوند با همسالان خود، اجتماع و از شیوه‌های رفتاری مستقلی پیروی می‌کنند. اجتماع جوانان در طبقات پایین به عنوان «فرهنگ کوچه و خیابان» معروف است. رسانه‌های گروهی مخصوص جوانان نیز آنان را به لحاظ فکری به هم پیوند می‌دهند. این مسئله سبب تضعیف پیوستگی جوانان با خانواده و افزایش اثر اجتماع همسالان بر انتخاب اوقات فراغت آنان می‌شوند. از آنجا که جوانان به دنبال کسب تجارب جدید هستند و ذوق و سلیقه‌های تازه را می‌جویند در انتخاب فراغت کمتر از الگوهای پایدار و ثابت پیروی می‌کنند و خواستار تنوع در اوقات فراغت هستند. فرهنگ خاص جوانان بیشتر به فعالیت‌های لذت‌بخش گرایش دارد و گاه فراغت آنان با عکس‌العمل‌های اعتراضی توأم می‌شود. بخشی از هنرمندان که الگوی جوانان قرار می‌گیرند این دو خصیصه را با هم ابراز می‌کنند. از دیگر ویژگی‌های این فرهنگ مقابله با نظام صنعتی است که جوانان را به رقابت و تلاش برای زندگی فرا می‌خواند و شدت رقابت و میزان توفیق روز به روز بیشتر و دشوارتر می‌شود. حرکات اعتراض‌آمیز آنان گاه به شکل مقابله با روابط نژادی و گاه به صورت آرزوی زندگی ساده‌تر و صمیمانه‌تر در روزگاران گذشته بروز می‌کنند. این فرهنگ در برخی موارد توانسته بر فرهنگ بزرگسالان اثر بگذارد و آنان را به سوی موسیقی عامیانه محبوب جوانان و گاه مدل‌های لباس و آرایش خاص آنان جذب کند. طرفداران این نظر اعتقاد دارند که اثر خرده فرهنگ خاص جوانان بر اوقات فراغت بیش از خانواده و مدرسه است (همان: ۴۶).

- **سمز و کلر:** سمز و کلر معتقدند، اگرچه فعالیت‌های اجتماعی به‌طور کلی در تمام جوامع مشاهده می‌شود، اما وقتی اهمیت خاصی می‌یابد و در جامعه‌ای مورد توجه کامل قرار می‌گیرد که جامعه به درجه تکامل لازم رسیده و مبارزه حیات جنبه مداوم نداشته باشد و افراد در مواقع معینی بتوانند به تفریح و سرگرمی پردازند و هر جا که نیازمندی‌های اساسی بشر کاملاً تأمین شود، تفریح و سرگرمی مقام مهمی در زندگی احراز می‌کند. گزارش‌های مربوط به فرهنگ‌های اولیه حاکی از این است که اهمیت و میزان زمانی که صرف تفریح می‌شود و همچنین درجه پیشرفت و تکامل سرگرمی‌ها بستگی کاملی به رفاه مادی جامعه دارد.

استانیر، جامعه‌شناس آمریکایی، در اثر خود به نام *آمریکایان و تفریح* یادآور می‌شود، در دوران معاصر در همه کشورها عموماً و در آمریکا مخصوصاً تفریح در جهات خاصی پیش می‌رود. دو جهت اساسی و مهم‌تر عبارت‌اند از:

- توسعه حیرت‌انگیز تسهیلات بازرگانی که موجب تفریح‌های به‌خصوصی برای افراد می‌شود؛

- توسعه امکانات فردی و عمومی برای شرکت در بازی و ورزش.

اگرچه تفریحات بازرگانی تحمیلی به‌ویژه سینما، رادیو و تلویزیون سرگرمی اکثریت مردم را تشکیل می‌دهند، با این همه قسمت اعظم بودجه افراد صرف تفریحات ذوقی و انفرادی می‌شود. رشد صنعت و فناوری و گسترش شهرنشینی و به دنبال آن افزایش جمعیت از طریق مهاجرت از روستا به شهر به رهایی تکنولوژی از نیروی کار انجامید و ضمن کاهش میزان ساعات کار رفاه بیشتری را برای بشر به ارمغان آورد؛ با این حال در بسیاری از زمینه‌ها مشکلات و مسائل تازه‌ای به وجود آمد که مهم‌ترین آنها تغییر در ساختار خانواده بود، زیرا گذران اوقات فراغت و برنامه‌های فراغتی نقش مهمی در انسجام و نزدیکی روابط خانوادگی با تجهیز نیروی انسانی و نسل آینده جامعه، ترمیم، بهبود و جلوگیری از فرسودگی و انحراف‌های اجتماعی دارد (کینگ، ۱۳۴۹).

۳-۴-۲ دیدگاه‌های روانشناسی اوقات فراغت

در نظریات روانشناسی دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به اوقات فراغت وجود دارد. عده‌ای بر این باورند که با بررسی جوامع اولیه مشاهده می‌شود که مناسک مذهبی با تفریح و اوقات فراغت نزدیکی فراوانی داشته‌اند. مطالعه آثار باستانی به جای مانده از انسان‌های نخستین و اقوام باستانی نشان‌دهنده آن است که سرود مذهبی و دعاخوانی از مقوله‌های مهم اوقات فراغت بوده است.

• **نظریه رشد:** بر پایه این نظریه، اوقات فراغت نوعی فعالیت تلقی‌شده و مشتمل بر نتایج درازمدت خود و برای ارتباطات فردی است. فعالیت‌های فراغتی باعث افزایش قابلیت‌های پیشین و نیز باعث پیشرفت می‌شود (کلی، ۱۹۹۶).

در این نظریه، اوقات فراغت با کسب مهارت همراه می‌شود و فرد ممکن است درگیر فعالیتی شود که برای پیشرفت وی در آن فعالیت طراحی شده‌است یا ممکن

است برای افزایش توانایی در انجام کارها به تمرین و تکرار آن فعالیت پردازد. مثلاً یک اسکی باز ممکن است برای حفظ و بهبود وضعیت جسمانی خود در تابستان به دویدن روی آورد.

در فعالیت‌های فراغتی احساس رشد را می‌توان نه تنها به شکل جسمی، بلکه به صورت اجتماعی یا شخصی نیز افزایش داد. شواهد حاکی از آن است که در اوقات فراغت یادگیری‌های جمعی روی می‌دهد و حس رقابت یا توانایی یادگیری آن در طول یک فعالیت، زمینه‌های بنیادی را برای فعالیت‌های مشابه یا جدید در سال‌های بعد فراهم می‌آورد. حس رقابت جسمی، روانی، هنری یا اجتماعی که در این زمینه آموخته می‌شود، ممکن است در جاهای دیگر نیز کاربرد داشته باشد. بخش عمده زندگی بر پایه نتایج و دستاوردهای آن می‌چرخد (کلی، ۱۹۹۶).

طبق این نظریه، اوقات فراغت فعالیتی است که از طریق آن مهارت‌های دلخواه و

مطلوب خود را تجربه و تمرین کرده و حتی ارزیابی می‌کنیم. در برخی از اوقات فراغت، انجام کارهای ابتدایی و ساده امکان‌پذیر است و گاهی حتی برای آن نیز پاداش می‌گیریم. برای نمونه، نوجوانی که با همسالان خود به فعالیت‌های خاصی نظیر ورزش می‌پردازد، احتمالاً بیشتر به نتایج آن توجه خواهد داشت. در اوقات فراغت، یادگیری مهارت‌های بین فردی افزایش می‌یابد، زیرا در این اوقات قوانین حاکم بر زندگی کمرنگ‌تر می‌شود، فرصت خطرکردن فراهم شده و زمینه برای انجام فعالیت و کارکردی متفاوت از آن چیزی که فرد دارد، به وجود می‌آید.

• **زیگموند فروید:** فروید در کتاب‌های خود این نظریه را تشریح می‌کند که تفریحات و سرگرمی‌ها عامل جبران نواقص جسمی و روحی است.

پیروان فروید نیز تا حدودی این نظریه را قبول کرده و می‌گویند که در تفریحات و سرگرمی‌ها عامل «وانمودکردن» نقش بزرگی ایفا می‌کند و بالاخره طرفداران آلفرد آدلر نیز بازی را وسیله‌ای برای جبران نواقص جسمی و روحی تلقی می‌کنند. افرادی همچون روس در مورد پیدایش تفریح و بازی نظر بینابینی دارند، یعنی ضمن قبول نظریه مربوط به غریزی‌بودن تفریح، فرضیه استراحت و رهایی از مسئولیت‌ها و کسب لذت را نیز قبول دارند (ولو ای که کشش انسان به استراحت می‌تواند درونی و

غیرارادی باشد)، به طوری که در کتاب خود به نام *آداب و رسوم* هدف از جشن‌ها و مراسم اقوام بدوی را در جهت رهایی یافتن از سنن و رسوم متداول و رسیدن به استراحت می‌داند (شریفیان، ۱۳۵۴).

• **پاتریک:** پاتریک اوقات فراغت را با تفریح و بازی مرتبط می‌داند. وی اوقات فراغت را مبنی بر استراحت و کسب لذت معنا می‌کند. همچنین اوقات فراغت را با استراحت و تفریح یکی می‌داند. به نظر وی، بازی و تفریح فعالیتی است مطبوع و فرح‌بخش که به خاطر نفس خود آن عمل در اوقات فراغت انجام می‌شود و نه چیز دیگر (اشرف‌الکتابی، ۱۳۷۹).

• **نیولینگر:** نیولینگر (۱۹۷۴) رویکردی نگرشی نسبت به اوقات فراغت اتخاذ می‌کند. از نظر وی فراغت با نگرش‌ها و ادراکات مردم ارتباط و در نمونه عالی خود سه بعد دارد:

- دربردارنده آزادی مشهودی بوده؛
- فطری و ماهیتی غیر ابزاری دارد؛
- تلقی انتخاب آزاد برای فعالیت و تجربه است (تورکیلدنسن، ۲۰۰۰).

نیولینگر و کراندل (۱۹۷۶) خاطر نشان می‌کنند که ما دیگر صرفاً به نام بردن از فعالیت‌هایی که مردم به آنها می‌پردازند، قانع نیستیم، اکنون می‌خواهیم بدانیم که آنها چه معنایی برای مردم دارند.

۳-۴-۳ نظرات اندیشمندان اسلامی

نگاه متفکران و اندیشمندان اسلامی نیز به اوقات فراغت نگاهی آزاداندیشانه و متعالی است.

• **محمد قطب:** محمد قطب در خصوص توصیه اسلام نسبت به استفاده صحیح از اوقات فراغت می‌نویسد: «اسلام یکی از وسایلی را که برای تربیت و علاج انسان مهم می‌داند، تخلیه بارهایی است که گاهی در جسم و جان انبوه می‌شود، زیرا هنگامی که این بارها (نیروها) بیش از حد معینی در یکجا جمع می‌شوند و بدون یک هدف علمی در یکجا بمانند به وجود انسان ضرر می‌زنند و بسیاری از امراض روانی به علت تجمع نیروهایی است که بدون استفاده در یکجا انباشته و در راه

طبیعی خود به کار برده نمی‌شوند و راه صحیح خود را نمی‌یابند» (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

- **خواجه نصیرالدین طوسی:** خواجه نصیرالدین طوسی در رابطه با اوقات فراغت معتقد است: «برای آموختن فن و حرفه‌ای که در حدود سنین نزدیک به سیزده سالگی و بعد از این سن است، ورزش و حداقل استراحت فعال لازم است. یعنی حرکت و فعالیت بدنی مختصری که رفع کسالت حاصل از تحمل تعلیم در او حاصل و خستگی ذهنی ناشی از فشار فکری و توجه بیش از حد مرتفع شود» (همان).

خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل سوم

۱. نظر این است که فراغت واقعیتی است کاملاً تازه که در بافت جامعه صنعتی پدید آمده و نمی‌توان آن را با بیکاری قرون قبل مقایسه کرد.

(الف) روانشناسان	(ب) عملگرایان
(ج) جامعه‌شناسان	(د) پل لانارک
۲. در چه سالی قانون کار، ساعات کار هفتگی را به ۴۰ ساعت تقلیل داد؟

(الف) ۱۸۳۵	(ب) ۱۸۴۵
(ج) ۱۹۳۵	(د) ۱۹۴۵
۳. چه کسی برای اولین بار این تز را مطرح کرد که تنها زمان فراغت است که به انسان این فرصت را می‌دهد تا به صورتی آزادانه خود را با جامعه سازگار کند؟

(الف) رایزمن	(ب) تورشتاین ویلن
(ج) مارگاریت مید	(د) لون اشتاین
۴. مطالعه پارکر در خصوص اوقات فراغت از چه نظر بنیادی است؟

(الف) از این نظر که تفریح را به موضوع فراغت مرتبط می‌کند.
(ب) از لحاظ اهمیتی که به فراغت از مدرسه می‌دهد.
(ج) از لحاظ نقشی که برای جامعه صنعتی متصور می‌شود.
(د) از لحاظ ارتباط دادن کار و فراغت.

۵. در کدامیک از الگوهای مطرح شده از سوی پارکر فعالیت‌های فراغتی در تضاد شدید با فعالیت‌های کار قرار می‌گیرند؟

الف) الگوی امتداد (ب) الگوی تقابل

ج) الگوی خنثی بودن (د) الف و ب

۶. در کدامیک از الگوهای مطرح شده از سوی پارکر فعالیت‌های فراغتی بریده و مستقل از کار فهمیده می‌شوند؟

الف) امتداد (ب) تقابل

ج) خنثی بودن (د) انفکاک

۷. از نظر کدام دیدگاه حرکت اجتناب‌ناپذیری به سوی یک جامعه مبتنی بر اوقات فراغت در حال انجام است؟

الف) کارکردگرایی (ب) عملگرایی

ج) ساختارگرایی (د) مارکسیسم

۸. به نظر فعالیت‌های اوقات فراغت از طریق افراد را به جامعه متصل می‌کند.

الف) روانشناسان - کمک به رشد ذهنی

ب) جامعه‌شناسان - جانشینی

ج) کارکردگرایان - بازنمای‌های جمعی

د) ایده‌آلیست‌ها - کمک به رشد جسمی و ذهنی

۹. از کدام منظر فراغت یک خرده نظام فرهنگی و دارای قواعدی است که مورد توافق گسترده اعضای جامعه است؟

الف) اسلام (ب) کارکردگرایی

ج) ساختارگرایی (د) فمینیسم

۱۰. کدام جامعه‌شناس به سبک زندگی به‌عنوان ابزاری برای نشان دادن تمایز اجتماعی توجه می‌کند؟

الف) بوردیو (ب) وبلن

ج) روجک (د) رایزمن

۱۱. چه کسی اولین اثر مدون در بحث جامعه‌شناسی فراغت را نوشته است؟

الف) بوردیو (ب) وبلن

ج) تورشتاین (د) الیاس

۱۲. برای کدام نظریه پرداز، فراغت آنتی تز کار است؟
الف) پارکر
ب) کاپلان
ج) اندرسون
د) مارگارت مید
۱۳. کدام روانشناس اعتقاد دارد، بازی انسان مانند بازی حیوانات از یک نیاز فطری سرچشمه می‌گیرد؟
الف) فروید
ب) گروس
ج) پاتریک
د) نیولینگر
۱۴. از نظر کدامیک از روانشناس فراغت با نگرش‌ها و ادراکات مردم ارتباط دارد؟
الف) فروید
ب) گروس
ج) پاتریک
د) نیولینگر
۱۵. بنابر کدام نگرش اوقات فراغت برای مردان و زنان مفاهیم متفاوتی دارد؟
الف) مارکسیسم
ب) ایده‌آلیسم
ج) رئالیسم
د) فمینیسم
۱۶. تجاری شدن اجتناب‌ناپذیر اوقات فراغت را مورد توجه قرار داده‌اند و معتقدند در حال تبدیل شدن به فرآورده‌ای بازاری است؟
الف) مارکسیست‌ها
ب) نئومارکسیست‌ها
ج) فمینیست‌ها
د) پراگماتیسم‌ها
۱۷. کدام فیلسوف از ارتباط عینی و مستحکم تربیت با سرگرمی سخن می‌گوید؟
الف) جی.بی. تاش
ب) تاگور
ج) جان دیویی
د) برتراند راسل
۱۸. کدامیک از امامان (ع) از فراغت ممدوح سخن گفته است؟
الف) امام باقر(ع)
ب) امام صادق(ع)
ج) امام رضا(ع)
د) امام سجاده(ع)

فصل چهارم

شناخت نوجوانان و جوانان و اهمیت اوقات فراغت آنان

هدف‌های کلی

۱. آشنایی با فرایند رشد و تکامل
۲. آشنایی با علل اهمیت اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
۳. آشنایی با موانع و مشکلات نوجوانان و جوانان در گذران نحوه اوقات فراغت
۴. آشنایی با ویژگی‌های اساسی گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
۵. آشنایی با عوامل مؤثر کاهش بزهکاری و اعتیاد نوجوانان و جوانان

هدف‌های یادگیری

- انتظار می‌رود دانشجو پس از مطالعه دقیق این فصل بتواند:
۱. فرایند رشد و تکامل را از دیدگاه‌های مختلف شرح دهد.
 ۲. علل اهمیت اوقات فراغت نوجوانان و جوانان را بیان کند.
 ۳. موانع و مشکلات اوقات فراغت نوجوانان و جوانان را توضیح دهد.
 ۴. نحوه گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان را بیان کند.
 ۵. ویژگی‌های اساسی گذران اوقات فراغت در جوانان را شرح دهد.
 ۶. رویکردهای جامع گذران اوقات فراغت جوانان را بیان کند.

۷. میزان اوقات فراغت را در نوجوانان و جوانان مشخص کند.
۸. عوامل مؤثر بر ایجاد و پیشگیری از اعتیاد جوانان را شرح دهد.
۹. عوامل اعتیاد جوانان و نوجوانان را بیان کند.

مقدمه

قشر عظیمی از جمعیت کشورها را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند که در پویایی و تداوم حیات اجتماعی یک ملت و رشد و پیشرفت همه جانبه آن نقش بسزایی را ایفا می‌کنند. هرم سنی جمعیت کشور ما نیز نشان‌دهنده آن است که بیشترین توزیع جمعیت را افراد جوان و نوجوان با میانگین سنی ۱۶ تا ۱۷ سال تشکیل می‌دهند که جزو بحرانی‌ترین دوران زندگی فرد محسوب می‌شوند. توجه نکردن به اوقات فراغت آنها می‌تواند مسائل متعدد اجتماعی، اخلاقی و... را در بر داشته باشد. لذا پی بردن به اهمیت و حساسیت فوق‌العاده آنان نسبت به دوره‌های دیگر زندگی، به‌خصوص از لحاظ رشد اجتماعی و شناخت و رفع مسائل و مشکلات آنان از طریق برنامه‌ریزی، اقدامات و مسئولیت‌ها از سوی مسئولان، مربیان و والدین از اهمیت بسزایی برخوردار است. از این رو، ایجاد امکانات مناسب برای گذران اوقات فراغت و هدایت نوجوانان و جوانان در بهره‌گیری از این فرصت‌ها می‌تواند نقش مؤثری در شکل‌گیری شخصیت آنان و سازندگی مؤثر جامعه ایفا کند.

اگر نوجوانان و جوانان بخوبی شناخته شوند و از ظرفیت‌های ذهنی و جسمی آنان به درستی بهره‌برداری گردد و مسائل ایشان در زمینه‌های مختلف به دقت مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد و طرق مناسب و هوشمندانه‌ای برای حل مسائل و مشکلات آنان ارائه شود، آنگاه قادر خواهیم بود زمینه ارتقاء اخلاقی، اعتقادی، فرهنگی، علمی و هنری نوجوانان و جوانان را به نحو مطلوبی فراهم ساخته و از هدررفتن و نابودی این سرمایه‌های عظیم که امروزه به‌خصوص هدف اساسی تهاجم فرهنگی است، جلوگیری کنیم (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۸).

در حال حاضر یکی از موضوعات مطرح و قابل توجه که جوامع مختلف پیشرفته و جهان در حال توسعه به‌خصوص از سوی دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت و صاحب‌نظران علوم اجتماعی با آن روبه‌رو هستند، فراهم‌آوردن امکانات مناسب برای

تأمین نیازهای نوجوانان و جوانان جهت گرایش به فعالیت‌های تفریحی و سالم جهت چگونگی گذران اوقات فراغت است.

نسل نوجوان و جوان با توجه به خصوصیات سنی خود به دنبال مد، تنوع و زیبایی، هیجان و جذابیت است و اگر مسئولان، خانواده‌ها و مربیان کشور برای گرانبهاترین اوقات فراغت این قشر عظیم جامعه با توجه به این ویژگی‌ها و علایق، برنامه‌ریزی درستی نکنند، طبیعی است که این نسل را در مقابل آن تهاجم گسترده واکسینه نکرده‌اند و همواره بروز هرگونه وضعیتی قابل پیش‌بینی است؛ بنابراین پاسخ دادن به نیازهای متنوع جوانان در زمینه اوقات فراغشان از جنبه اخلاقی و تربیتی حائز اهمیت بسیار است.

پژوهش‌های انجام‌شده مبین آن است که گسترش انواع و اقسام تفریحات ناسالم و انحرافی در اغلب کشورهای غربی و برخی از ممالک در حال رشد ناشی از فقدان امکانات مناسب تفریحی، نداشتن برنامه‌های صحیح در این زمینه و اجرای سیاست‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی نادرست است که موجب شده خیل عظیمی از نوجوانان و جوانان به سوی تفریحات و فعالیت‌های ناسالم سوق داده شوند. پاره‌ای از بررسی‌های انجام‌شده در کشور ما نیز نشان داده‌اند، رواج بسیاری از انحرافات در میان نوجوانان و جوانان ناشی از عدم برنامه‌ریزی مناسب و بی‌توجهی در زمینه گذران اوقات فراغت آنان است.

برای جلوگیری از انحراف و فعالیت‌های مخرب و ناسالم نوجوانان و جوانان، توجه به برنامه‌ریزی صحیح اوقات فراغت آنان یک ضرورت به حساب می‌آید، زیرا رمز موفقیت یک جامعه بستگی تام به وجود نوجوانان و جوانان کارآمد و پویا در آن جامعه دارد. اشتغال مناسب نوجوانان و جوانان به فعالیت‌های سازنده و سالم به هنگام گذران اوقات فراغت موجب می‌شود، آنان قابلیت‌های فردی خود را نشان داده و استعدادهای ویژه و قدرت علاقه‌خویش را ظاهر سازند.

۴-۱ فرایند رشد و تکامل از دیدگاه‌های مختلف

مطالعه تاریخچه روانشناسی رشد نشان می‌دهد که برخی از روانشناسان، رشد و تکامل انسان را فرایند منظم و مستمری می‌دانند که همانند آب رودخانه از نقطه‌ای شروع و به هدفی ختم می‌شود و بدین سبب اعتقادی به طبقه‌بندی مراحل مختلف زندگی نداشته و

هر گونه طبقه‌بندی را امری صوری عنوان می‌کنند. بعضی دیگر از روانشناسان، رشد و تکامل انسان را به آهنگی تشبیه می‌کنند که زمانی زیر و زمانی بم و موقعی کند و حتی گاهی با طغیان و بحران جلوه می‌کند. از این رو زندگی انسان را به چندین مرحله تقسیم می‌کنند. لذا با توجه به این تفاوت‌ها در طبقه‌بندی رشد در اینجا به چند نمونه از این طبقه‌بندی‌ها (شعاری نژاد، ۱۳۸۸) اشاره می‌کنیم:

استانلی هال نوجوانی را از ۱۴ تا ۱۸ سالگی و جوانی را از ۱۸ سالگی به بعد می‌داند. دانشمندان تعلیم و تربیت نوجوانی را از ۱۲ تا ۱۸ سالگی عنوان کرده و آن را به دو دوره تقسیم می‌کند. دوره اول شامل ۱۲ تا ۱۵ سالگی است که در آن امیال و استعداد‌های خاص نوجوان ظاهر می‌شود و منطبق بر دوره راهنمایی تحصیلی است. دوره دوم از ۱۵ تا ۱۸ سالگی و مرحله آغاز تخصص و تکمیل معلومات عمومی و منطبق بر دوره دبیرستان است. مرحله جوانی را از ۱۸ تا ۲۲ سالگی می‌دانند که جوان در این دوره راه تخصص و مطالعه را در پیش می‌گیرد.

فیزیولوژیست‌ها دوره نوجوانی را از ۱۲ تا ۱۴ یا ۱۵ سالگی در پسران و ۱۱ تا ۱۳ سالگی در دختران می‌دانند و بلوغ را نیز دارای دو مرحله ذکر می‌کنند. بلوغ اولیه یا ابتدایی که تا ۱۶ یا ۱۷ سالگی ادامه دارد و بلوغ بعدی که در دختران ۱۸ سالگی و در پسران در حدود ۲۰ سالگی انجام می‌گیرد.

هادفیلد یکی از استادان بهداشت روانی، بلوغ را از ۱۲ تا ۱۵ سالگی و مرحله نوجوانی را از ۱۵ تا ۱۸ سالگی دانسته و مرحله جوانی یا رشیدی را از ۱۸ تا ۳۰ سالگی ذکر می‌کند. ساندستروم، روانشناس سوئدی، با اقرار به اینکه طبقه‌بندی وی تا حدودی جنبه اختیاری دارد، تقسیمی از مقاطع نوجوانی و جوانی را به قرار زیر بیان می‌کند: مرحله بلوغ که در دختران همزمان با ۱۳ سالگی و در پسران مقارن با ۱۴ سالگی است. همچنین مرحله نوجوانی نخستین را از ۱۲/۵ تا ۱۶ سالگی و مرحله نوجوانی ثانوی یا بعدی را از ۱۶ تا ۲۰ سالگی دانسته و بعد از ۲۰ سالگی را جوانی و بزرگسالی عنوان کرده است.

هارلوک (۱۹۶۸) معتقد است، گرچه تعداد زیادی از مردان سنین ۱۱ تا ۱۹ سالگی را دوره نوجوانی می‌دانند، اما بهتر است برای سال‌های پایانی آن اصطلاح «جوانی» به کار گرفته شود و کسانی که این سال‌ها را سپری می‌کنند، «مردان جوان» و «زنان جوان» نامیده شوند، زیرا تفاوت‌های موجود در نگرش و رفتار این گروه چنین تمایزی را توجیه می‌کند.

موریس دبس مراحل رشد و تربیت انسان را به پنج دوره تقسیم کرده است: ۱۱ تا ۱۶ سالگی را دوره نگرانی بلوغ و ۱۶ تا ۲۰ سالگی را دوره جوش و خروش جوانی می‌دانند. به همین نحو شکوهی در کتابش به نام *تعلیم و تربیت و مراحل آن* سنین ۱۲ تا ۱۶ سالگی را دوره نوجوانی و سنین ۱۶ تا ۲۰ سالگی را دوره جوانی ذکر می‌کند. اریکسون دوره زندگی بشر را به هشت مرحله تقسیم کرده است. وی سال‌ها ۱۲ تا ۲۰ سالگی را دوره نوجوانی و سال‌های ۲۰ تا ۲۴ سالگی را سال‌های جوانی می‌داند (شاملو، ۱۳۶۸).

کاپلان و سادوک (۱۹۸۸) دوره نوجوانی را به سه مرحله تقسیم کرده‌اند:

- اوایل نوجوانی ۱۱ تا ۱۴ سالگی؛
- اواسط نوجوانی ۱۴ تا ۱۷ سالگی؛
- اواخر نوجوانی ۱۷ تا ۲۰ سالگی.

آنان همچنین دوره بزرگسالی را به سه مرحله تقسیم کرده و مرحله اول آن را شامل سنین ۳۰-۲۰ سالگی جوانی نام نهاده‌اند.

از نظر اسلام با توجه به آیات و احادیث، زندگی انسان دارای مراحل و دوره‌های مشخصی است که عبور از آنها اجتناب‌ناپذیر بوده و هر دوره با ویژگی‌های خاص خود از مراحل قبلی و بعدی تفکیک می‌شود. پیامبر بزرگوار اسلام (ص) رشد کودک را در سه مرحله ذکر می‌کند:

- هفت سال اول زندگی که فرزند آدمی آقا و سید پدر و مادر است؛
 - هفت سال دوم زندگی که فرزند آدمی فرمانبردار و مطیع پدر و مادر است؛
 - هفت سال سوم زندگی که فرزند آدمی وزیر خانواده و مشاور پدر و مادر است.
- براساس این روایت، نوجوانی و جوانی در هفت سال سوم واقع می‌شوند. در این دوره است که نوجوانان و جوانان وزیر خانواده بشمار رفته و مشاور پدر و مادر تلقی می‌گردند. امام صادق (ع) نیز صمیمیت، مصاحبت و ملازمت با فرزند نوجوان و جوان را توصیه می‌کنند.

با توجه به آنچه گذشت گرچه حدود سنی نوجوانی و جوانی از سوی اندیشمندان دقیقاً مشخص نشده‌است، اما بر حسب فرهنگ و با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی، نوجوانی حدوداً از ۱۲ سالگی شروع و در ۱۸ سالگی با تکمیل

نمو بدن خاتمه می‌پذیرد و جوانی از ۱۸ سالگی آغاز و تقریباً تا ۳۰ سالگی ادامه می‌یابد.

۴-۲ علل اهمیت اوقات فراغت نوجوانان و جوانان

با توجه به اهمیت و نقش جوانان در جامعه به‌عنوان نیروهای فعال و با در نظر داشتن حساسیت‌های روانی و عاطفی آنان که در برنامه‌های تعلیم و تربیت مدنظر قرار می‌گیرد و با توجه به خطراتی که بر سر راه این قشر وجود دارد، چگونگی گذران اوقات فراغت آنان بسیار حائز اهمیت است؛ بنابراین اگر چه تمام افراد جامعه به گذراندن صحیح و مناسب اوقات فراغت نیاز دارند، اما نوجوانان و جوانان با توجه به نقش حساس و سازنده‌ای که در ساخت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور دارند، نیازمند توجه دقیق‌تری در این زمینه هستند.

شرفی (۱۳۷۰) در این خصوص می‌گوید، جمعیت کشور ما بسیار جوان است و بیشترین گروه سنی جامعه را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند که بیشترین نیاز را در بهره‌گیری از اوقات فراغت دارند. آنان به طور متوسط شش ساعت در روز به امر تحصیل اشتغال دارند و حدود ۱۸ ساعت در شبانه روز را هم به استراحت و نیازمندی‌های ضروری در منزل می‌پردازند. اگر اشتغالات تحصیلی و انجام تکالیف درسی را برای آنان تا چهار ساعت در روز محاسبه کنیم، هر فرد نوجوان بیش از شش ساعت در روز وقت فراغت دارد. البته اگر تعطیلات نوروز و تابستان و سایر ایام تعطیل به مناسبت‌های مذهبی و ملی را اضافه کنیم، هر فرد در شبانه روز هشت ساعت وقت آزاد دارد. پس اگر خانواده‌ها، دولت و نهادهای تربیتی برای اوقات فراغت فرزندان‌شان برنامه‌ریزی لازم را انجام ندهند، قطعاً آنان برای پر کردن اوقات فراغت خود برنامه خواهند داشت و به نحوی خود را مشغول خواهند کرد.

در رابطه با نوجوانان و جوانان می‌توان با قاطعیت گفت، اوقات فراغت برای آنان به منزله شمشیر دو لبه‌ای است که دوست و دشمن را به یک اندازه تهدید می‌کند. عدم برنامه‌ریزی مناسب برای ساعات فراغت قشری که از انرژی، جسارت، احساسات و عواطف بالایی برخوردار است و آمادگی انجام اقدامات غیراصولی غیراخلاقی و حتی خطرناک را هم دارد، می‌تواند بنیان هستی آنان را براندازد؛ بنابراین برنامه‌ریزی به‌منظور

پرکردن اوقات فراغت جوانان و استفاده مطلوب از این ساعات از مهم‌ترین وظایف مسئولان به‌خصوص مدیران و مربیان تربیتی هر جامعه محسوب می‌شود.

اصولاً گذران مناسب اوقات فراغت وسیله مؤثری برای جلوگیری از کج‌روی‌ها و انحرافات اجتماعی و پرورش قوای فکری و اخلاقی آنان است و نداشتن برنامه مناسب برای گذران اوقات فراغت یکی از عوامل زمینه‌ساز معضلاتی از قبیل فرار از منزل، اعتیاد، سرگرم‌شدن به برنامه‌های مبتذل ویدیویی، خودکشی و... به حساب می‌آید.

به نظر احمدی (۱۳۷۷) دوران جوانی علیرغم آنکه یکی از مراحل بحرانی زندگی است، فرصتی مناسب برای شکوفایی و بهره‌برداری از استعدادها و پتانسیل‌ها نیز هست. جوان از مرز کودکی و نوجوانی گذشته و وارد مرحله نوینی شده‌است. ورود به دوره جوانی، فرد را با مشکلات فراوانی دست به گریبان می‌سازد. یکی از این مشکلات که زندگی جوانان را سخت تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، نحوه گذران اوقات فراغت است.

جوانی دوره شوق و توان است، دوره‌ای است که استعداد جسمانی و عقلانی می‌تواند رشد و پرورش یابد. پیامبر اکرم (ص) آنقدر به این دوره اهمیت دادند که «اسامه» جوان را به فرماندهی سپاه برگزید و «مصعب ابن عمیر» را که جوانی با ایمان و جدی بود، قبل از هجرت برای آموزش و اداره امور مدینه به آنجا فرستادند و به اعتراض مخالفان توجهی نکردند.

هندری (۱۹۹۳) معتقد است جوانی دورانی است که در آن نیاز به سرگرمی و فراغت به اوج خود می‌رسد. جوانان فرصت و زمان آزاد بیشتری دارند و احتمالاً نسبت به سایر اوقات زندگی خود مسئولیت کمتری دارند. اگرچه در این سن، جوانان محدودیت‌هایی دارند از جمله کمبود توانایی مالی برای تأمین مخارج رفت و آمد که علت آن، محدودیت‌های قانونی و محدودیت‌هایی از طرف والدین است.

شارما (۱۹۹۳) بیان می‌کند، طبق تحقیقات روبرت، افراد جوان در تصمیم‌گیری برای چگونگی گذراندن اوقات فراغت خود تحت تأثیر عمیق نقطه نظرات همسالان خود قرار دارند تا والدینشان؛ بنابراین آنها سرمنشأ مهمی در اصول و ارزش‌های تفریحی جوان به شمار می‌روند و محور اصلی تمایل فعالیت‌های فراغتی افراد جوان را نیز معین می‌کنند. جوانان نسبت به سایر افراد وقت بسیار بیشتری را در خارج از خانه به سر می‌برند. علاوه بر این، ایشان متقاضیان مشتاق بسیاری از مکان‌های تجاری و

سرویس‌های تفریحی هستند و نسبت به افراد بزرگ‌تر علاقه و تمایل بیشتری به سرگرمی‌ها نشان می‌دهند. جوانان علاقه دارند تفریحات جدید را تجربه کنند؛ بنابراین بر خلاف بزرگ‌ترهای خود، سرگرمی‌های آنها متنوع و گسترده است. پارسا (۱۳۷۵) نیز اظهار می‌کند، چگونگی گذراندن اوقات فراغت باید مورد توجه قرار گیرد و برای آن برنامه‌ریزی شود. اگر جوانان به حال خود گذاشته شوند احتمال انحراف، بزهکاری و اعتیاد آنان می‌رود. بیکاری، تنهایی، نداشتن سرگرمی‌هایی که توجه و علاقه جوان را به خود جلب می‌کند از عوامل ایجاد انحراف و بزهکاری است. در این سنین جوانان از انرژی فراوانی برخوردارند و باید به تناسب امکانات خانواده، تدابیری اندیشیده شود که جوان اوقات فراغت خود را به ویژه در ایام تعطیل تابستان در راه‌های مفید و سالم مصرف کند. عادت دادن جوانان به مطالعات سالم و سازنده بسیار مفید و ثمربخش است (شامبیاتی، ۱۳۷۴).

رحمانی (۱۳۷۳) عدم توجه و جدی نگرفتن مسئله اوقات فراغت به ویژه در میان جوانان را باعث کسش آنان به رفتارهای ناهنجار از قبیل اعتیاد، بی‌بند و باری و گرایش به رفتارهای مغایر با معیارهای اجتماعی و فرهنگی حاکم در جامعه می‌داند. در حال حاضر یکی از موضوعات مطرح در جوامع مختلف چه در میان جهان پیشرفته و چه در کشورهای جهان در حال توسعه جایگزینی روش‌های نامناسب گذراندن اوقات فراغت با یکسری امکانات و شرایط مساعد گذران اوقات تفریح جوانان است.

از لحاظ تاریخی در مقطعی از زمان قرار داریم که آماج تهاجم فرهنگی هستیم و از یک طرف سرمایه‌داران جهانی با کمک سرویس‌های اطلاعاتی و تبلیغات زهرآگین خود و از طرف دیگر به علت کثرت ارتباطات، وجود رسانه‌های گروهی، نشر کتاب‌ها و مجلات، عکس‌ها، پوستره‌های مبتذل و خلاف اخلاق، مهم‌تر از همه تبلیغات ماهواره‌ای که مخاطب اصلی این تهاجم فرهنگی نوجوانان و جوانان هستند، بهترین فرصت را برای ایجاد انحراف در جوانان در ایام فراغت و بیکاری دارند. مقابله با تهاجم فرهنگی عموماً از طریق فرهنگ امکان‌پذیر است که آن نیز مستلزم برنامه‌ریزی فرهنگی غنی و پربار است.

در دنیای معاصر که تحولات فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی تغییرات شگرف و چشمگیری در زندگی انسان‌ها ایجاد کرده، نیازها و انتظارات افراد به‌خصوص نسل

جوان بیشتر از گذشته است، اوقات فراغت و نحوه گذران آن اگر در رأس امور جامعه نباشد، دست کم در شمار عمده‌ترین شاخص‌های اجتماعی است.

متأسفانه در دنیای امروز پیشرفته‌ترین دستاوردهای تکنولوژی انسانی، یعنی ماهواره و اینترنت گذشته از آثار مثبت آن برای به انحراف کشاندن جوانان به خدمت گرفته‌شده و بهترین فرصت برای شکار نسل جوان در ایام فراغت است (عطاری، ۱۳۸۲) که اگر با دانش و آگاهی با آن روبه‌رو نشویم و برنامه‌ای سنجیده و منظم برای رویارویی با آن نداشته باشیم، دچار صدمات و زیان‌های جبران‌ناپذیری خواهیم شد.

بدون تردید هدایت فکری و حمایت مستمر و مؤثر کودکان، نوجوانان و جوانان در اوقات فراغت موجب تأمین و ارضای نیازهای درونی می‌شود. روانشناسان معتقدند، تأمین نیازهای درونی فرد به شادی و نشاط و سرور او می‌انجامد و این امر به شکوفایی و خلاقیت فرد منجر خواهد شد و شخصیت او را که متشکل از ابعاد فکری، عاطفی و اجتماعی و جسمی است تعادل خواهد بخشید.

بنابراین نتیجه می‌گیریم، اوقات فراغت همچون آموزش و پرورش، بهداشت و درمان از جمله بنیادی‌ترین مسائل و نیازهای اجتماعی به‌خصوص برای نوجوانان و جوانان است. اوقات فراغت از یک سو می‌تواند عامل رشد و سعادت به حساب آید و از سوی دیگر موجب رنج و حتی بدبختی و انحطاط باشد، چنانچه با برنامه‌ریزی مدون و اجرای صحیح در خانه و مدرسه و اجتماع تدوین شود، نوجوانان و جوانان را از انحرافات و آسیب‌های اجتماعی حفظ و نگهداری می‌کند و موجب رشد و پرورش استعدادها و تضمین‌کننده سلامت و بهداشت روانی آنها خواهد شد.

توجه به آثار روانی و روحی ناشی از بهره‌گیری از اوقات فراغت نظیر پرداختن به امور تفننی، تفریحی و فرهنگی (فعالیت‌های هنری، کتابخوانی) و شرکت در اردوهای جمعی اولاً موجب نوعی رضایت خاطر و آرامش خیال می‌شود، ثانیاً فعالیت‌های آزادانه که با برنامه و هدف انتخاب می‌شود به منزله پل ارتباطی بین مدرسه و جامعه است که افراد جامعه به‌خصوص جوانان را نه تنها برای ورود در صحنه اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی مهیا می‌کند، بلکه از هدر رفتن نیروها که در صورت عدم مدیریت صحیح ممکن است موجب بزهکاری‌های فردی و اجتماعی شود، جلوگیری به عمل می‌آورد (عطاری، ۱۳۸۲).

۳-۴ چالش‌ها و موانع اوقات فراغت نوجوانان و جوانان

- براساس نوشته شرفی (۱۳۶۸) نوجوانان و جوانان در زمینه اوقات فراغت خویش با مسائل و مشکلات خاصی روبه‌رو هستند که از آن جمله می‌توان موارد ذیل را نام برد:
- روشن نبودن مفهوم اوقات فراغت و جایگزینی آن با مفاهیمی نظیر بیکاری، بی‌برنامه‌بودن و خلاءهای نسبی زندگی؛
 - ناتوانی در تنظیم اوقات فراغت به نحو مطلوب و فقدان برنامه‌ریزی در این زمینه؛
 - عدم تبادل و تطابق در ارتباط میان امکانات موجود و پاسخ به نیازهای موجود؛
 - ناتوان در برقراری ارتباط میان خود و اطرافیان به منظور جلب مشارکت آنان در تنظیم اوقات فراغت؛
 - فقدان ارتباط میان اوقات فراغت و اوقات رسمی زندگی؛
 - فقدان ارتباط میان فلسفه اوقات فراغت و فلسفه زندگی؛
 - وجود بدآموزی‌های خاص در زمینه اوقات فراغت به لحاظ نداشتن آموزش صحیح و مناسب؛
 - وجود کمبودها و خلاءهای قابل توجه در زمینه پرکردن و غنی ساختن اوقات فراغت؛
 - فقدان سیاست روشن و مشخص تنظیم اوقات فراغت از لحاظ فرهنگی، تربیتی و اجتماعی؛
 - روشن نبودن جایگاه اوقات فراغت در کلیت برنامه‌های رسمی و تحصیلی جوانان. همچنین میرکمالی (۱۳۶۵) معتقد است، بی‌برنامگی و نداشتن برنامه منظم کاری و تفریحی از مشکلات عمده جوانان در تعطیلات تابستانی است. جوانان به علت بیکاری و نداشتن سرگرمی مناسب مجبور به پرسه‌زدن در کوچه‌ها و اماکن شلوغ و پر رفت و آمد می‌شوند. همین بی‌برنامگی سبب پیدایش حالت سردرگمی و احساس بطلالت و بی‌فایده‌بودن در آنها می‌شود.

۴-۴ مسائل و مشکلات برنامه‌ریزی و مدیریت اوقات فراغت جوانان

در بعضی جوامع، برنامه‌ریزی و هدایت کلی فعالیت‌های فراغتی رسمی، تحت تأثیر گرایش‌ها و سیاست‌های کلان نظام، نقطه‌نظرهای مسئولان و برنامه‌های سازمان ذیربط

است. در مقابل تمایلات و گرایشات جوانان، وضعیت گذران اوقات فراغت را به شکل غیر رسمی تعیین می‌کند. از این نظر وضعیت اوقات فراغت جوانان تقریباً فاقد برنامه‌ریزی هدفمند و مدیریت منسجم است.

- اوقات فراغت از دیدگاه برنامه‌ریزی و مدیریت دارای پنج بعد اساسی است:
 - سطوح برنامه‌ریزی و مدیریت از نظر مقیاس عملکردی (سطوح ملی، استانی و محلی)؛
 - بخش‌های فعال در ساماندهی اوقات فراغت؛
 - نوع مداخله و تأثیرگذاری (خانواده، محیط آموزشی، محیط کار، فضاهای عمومی)؛
 - انواع فعالیت‌های فراغتی (ورزش و بازی - فرهنگی، دینی و هنری - آموزشی، پژوهشی - سیاحت و گردشگری و خدمات اجتماع و مشارکتی).

۴-۵ جایگاه اوقات و فراغت جوانان در اسناد رسمی کشور

در اصل سوم قانون اساسی جمهوری اسلامی برای نیل به اهداف مورد نظر در ۱۶ بند معرفی شده است که برخی از این بندها مستقیم و غیرمستقیم به تأمین اهداف و نیازهای فراغتی مربوط می‌شود. موضوع جوانان در سند چشم‌انداز جمهوری اسلامی در افق ۱۴۰۴ هجری شمسی شامل ۵۴ بند است که سیاست‌های کلی برنامه چهارم توسعه را در چهار زمینه اصلی امور فرهنگی، علمی و فناوری، امور اجتماعی، سیاسی، دفاعی و امنیتی، مناسبات سیاسی و روابط خارجی و تمور اقتصادی تعیین کرده است. نکته قابل توجه اینکه بند ۱۵ این سند به‌طور مشخص اختصاص به جوانان دارد. مواد این بند که اهمیت جایگاه جوانان را در توسعه کشور منعکس می‌کند به قرار زیر است:

- تقویت هویت ملی جوانان متناسب با آرمان‌های انقلاب اسلامی؛
- فراهم کردن محیط رشد فکری و علمی و تلاش در جهت رفع دغدغه‌های شغلی، مسکن، ازدواج و آسیب‌های اجتماعی آنان؛
- توجه به مقتضیات دوره جوانی و نیازها و توانایی‌های آن.

۴-۶ ویژگی‌های عمومی اوقات فراغت جوانان

- وابستگی به دوران گذر سنی میان کودکی و بزرگسالی؛
- وابستگی به اقتصاد و فرهنگ خانواده؛

- وابستگی به تحرک نوجوانی، هیجان و تنوع‌طلبی؛
- آمیختگی اوقات فراغت با فرایند آموزش و تحصیل؛
- وابستگی به ابراز وجود، خلاقیت و استقلال‌طلبی؛
- گستردگی وقت آزاد جوانان و آسیب‌پذیری اجتماعی.

۴-۷ انواع و نحوه گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان

گردش و تفریح، مسافرت و فعالیت‌های ورزشی به ترتیب جذاب‌ترین فعالیت‌های فراغتی برای جوانان هستند. در واقعیت تماشای تلویزیون بیشترین سهم را در سبد فراغت جوانان دارد، یعنی ۴۴ درصد کل زمان فراغت، پس از آن دیدار با خویشاوندان و دوستان و فعالیت‌های ورزشی و بازی، مطالعه کتاب و مجله و وقت‌گذرانی قرار دارد. در مجموع اشکال غیرفعال گذران اوقات فراغت، سهم بالنسبه زیادی از فراغت جوانان را به خود اختصاص می‌دهد. گرانی روش‌های فعال، محدودیت فضا و امکانات، فشارهای ناشی از رویکردهای مسلط، ضعف ایمنی و امنیت فضاها به ویژه برای دختران، امنیت فضاهای محصور و خانوادگی در مقابل مخاطرات حضور در فضاهای عمومی و شیوع روحیه انزواطلبی در میان جوانان از مهم‌ترین علل اشکال غیرفعال گذران اوقات فراغت جوانان هستند.

نحوه سپری کردن اوقات فراغت در بین جوانان و گرایش آنها به گذراندن اوقات فراغت در زمینه‌های مختلف در اتخاذ رویکرد و خط‌مشی مناسب مؤثر است، البته چگونگی گرایش به گذراندن اوقات فراغت با شرایط اجتماعی و اقتصادی جوامع نیز ارتباط دارد. برای مثال در پاسخ به این سؤال که جوانان چگونه ایام فراغت خود را می‌گذرانند؟ در ادینبورگ برخی از نتایج به این شرح بوده است:

نحوه سپری کردن اوقات فراغت جوانان در ادینبورگ

به‌ندرت یا هرگز	اغلب بیش از یک بار در ماه	چگونگی گذران اوقات فراغت
۸ درصد	۸۹ درصد	رفتن به خانه دوستان
۱۵ درصد	۸۱ درصد	سپری کردن ایام در بیرون از خانه
۲۸ درصد	۶۸ درصد	ماندن در خانه
۳۴ درصد	۶۲ درصد	رفتن به پارک

چگونگی گذران اوقات فراغت	اغلب بیش از یک بار در ماه	به ندرت یا هرگز
حضور در کلوپ و تیم ورزشی	۵۲ درصد	۳۷ درصد
شرکت در پروژه‌های مربوط به جوانان	۱۳ درصد	۸۱ درصد
مراجعه به کلیسا و مکان‌های مذهبی	۱۲ درصد	۸۱ درصد
مراجعه به موزه یا گالری‌های هنری	۷ درصد	۸۸ درصد

منبع: youth scope – Edinburgh 2001

۴-۸ ویژگی‌های اساسی گذران اوقات فراغت در جوانان

بررسی چگونگی اوقات فراغت جوانان در جوامع مختلف نشان می‌دهد که فعالیت‌های عمده جوانان در این زمان‌ها مشخصات مشترکی دارد:

- جوانان گرایش به انجام فعالیت‌هایی دارند که فرصت‌های اجتماعی (مانند بودن با دوستان) را برای آنها فراهم می‌کند؛
- جوانان به انجام فعالیت‌هایی گرایش دارند که کمترین برخورد را با فعالیت‌های بزرگسالان داشته باشد یا به عبارت دیگر بزرگسالان مزاحم گذراندن اوقات آنها نشوند و کمترین دخالت را داشته باشند؛
- فعالیت‌هایی مورد توجه قرار می‌گیرند که جوانان بیشترین قدرت را در انتخاب آنها دارند.

بنابراین تفاوت در چگونگی گذراندن اوقات فراغت جوانان و اصول مشترک حاکم بر آن از جمله عواملی است که در اتخاذ خط مشی و رویکرد مناسب به اوقات فراغت جوانان باید مورد توجه قرار گیرد.

سازمان ملی جوانان (۱۳۸۳) در تدوین راهبردهای ملی گذران اوقات فراغت جوانان ویژگی‌های اساسی مربوط به اوقات فراغت جوانان را به قرار ذیل نام می‌برد:

- وابستگی اوقات فراغت جوانان به دوره گذار آنان در چرخه زندگی و لزوم تسهیل و هدایت این روند در جهت اعتلای سرمایه انسانی و اجتماعی در جامعه؛
- وابستگی اوقات فراغت جوانان به نیازهای خاص دوره سنی آنان مثل تحرک، تنوع‌طلبی، نوجویی و استقلال‌طلبی و لزوم تدارک امکانات مناسب برای آزادی نسبی آنان و پرهیز از تحمیل الگوهای فراغتی بزرگسالان به آنان؛

- وابستگی شدید اوقات فراغت جوانان به احساسات و تمایزات جنسیتی و لزوم جامع‌نگری و ژرف‌اندیشی در این زمینه؛
- آمیختگی گذران اوقات فراغت جوانان با فرایند آموزش و تحصیل و مسئولیت‌پذیری اجتماعی و لزوم تلفیق فعالیت‌های فراغتی با وظایف آموزشی و تقویت آموزش غیرمستقیم؛
- وابستگی اوقات فراغت جوانان به اقتصاد و فرهنگ خانواده و لزوم تقویت نهاد خانواده در جهت اعتلای اوقات فراغت جوانان؛
- زیادبودن نسبی وقت آزاد جوانان و احتمال آسیب‌پذیری فردی و اجتماعی آنان و لزوم برنامه‌ریزی برای پرهیز از تبدیل اوقات فراغت جوانان به اوقات بطلت، بیکاری و سردرگمی.

۴-۹ نگرش جنسیتی به اوقات فراغت جوانان

از جمله عوامل دیگری که در اتخاذ رویکرد مناسب به اوقات فراغت مؤثر است، نگاه جنسیتی به اوقات فراغت جوانان است. تفاوت‌های دو جنس از نظر فیزیکی، روحی، روانی، آسیب‌پذیری و وظایفی که باید در اجتماع بر عهده گیرند و برای آن آماده شوند از جمله عوامل مؤثر بر انتخاب خط‌مشی‌های مختلف نسبت به اوقات فراغت جوانان است. این مسئله به قدری اهمیت دارد که حتی در منشور ملی دوره جوانی در سوئد یا در بررسی خدمات جوانی در سال ۲۰۰۱ در ادینبورگ انگلیس عامل مهمی در اتخاذ خط‌مشی مربوط به دوره جوانی و جوانان مورد توجه قرار بوده است. به عبارت دیگر مسئله جنسیت حتی در جوامعی که در بسیاری از موارد تفکیکی بین دو جنس قائل نمی‌شود، عامل مهمی در اتخاذ رویکرد مناسب به اوقات فراغت است و البته این نگاه جنسی در احقاق برابری جنسیتی با در نظر گرفتن تفاوت‌های دو جنس است نه در جهت برتری قائل شدن برای یک جنس خاص (نگرشی بر خدمات جوانان در ادینبورگ، ۲۰۰۱).

۴-۱۰ رویکردهای جامع گذران اوقات فراغت جوانان

رویکردهای مختلف به اوقات فراغت به طور عام و خط‌مشی اتخاذشده نسبت به اوقات فراغت جوانان به طور خاص تحت تأثیر عوامل گوناگونی همچون عوامل اقتصادی،

اجتماعی، ساختار جمعیتی، نظام حکومتی، میزان و مدت اوقات فراغت، اهداف و آرمان‌ها و شرایط حاکم بر جوامع قرار دارد. مثلاً از نظر اقتصادی توجه به گذران اوقات فراغت و سیاست‌گذاری در زمینه آن به لحاظ توجه به تولید بیشتر و سود افزون‌تر مورد توجه است و از نظر جامعه‌شناختی توجه به نحوه گذران اوقات فراغت برای جلوگیری از انحراف و آسیب‌های اجتماعی اهمیت می‌یابد و روانشناسان و علمای تعلیم و تربیت نحوه گذران اوقات فراغت را عاملی برای رشد شخصیت، شکوفایی خلاقیت و استعدادها می‌دانند و عامل مهمی در بعد پرورشی و تربیتی تلقی می‌کنند. نظام‌های حکومتی خط‌مشی‌های سیاسی حاکم و ارزش‌ها و ایدئولوژی غالب بر جوامع در انتخاب رویکرد مناسب نسبت به اوقات فراغت مؤثر است. **رویکرد اقتصادی:** رویکرد اقتصادی به اوقات فراغت در رابطه با جوانان در واقع همان نگرش به دوره جوانی به‌عنوان مرحله گذار از کودکی به بزرگسالی است و بنابراین از فرصت‌های این دوره باید برای آموزش وظایفی استفاده شود که نسل جوان در آینده برعهده می‌گیرد. در ارتباط با نسل بزرگسال توجه به بازسازی توان نیروی انسانی، تأمین سلامت جسمی و روحی در جهت افزایش کارایی نیروی انسانی مورد توجه و خط‌مشی اصلی در رابطه با اوقات فراغت براساس افزایش بهره‌وری اقتصادی است. به نظر پترسون^۱ و درایور^۲ به دو طریق می‌توان آثار و فواید فراغت را اندازه‌گیری کرد. یکی روش اقتصادی و دیگری غیراقتصادی است. در روش اقتصادی فایده و ارزش اقتصادی حاصل از اثرات مشارکت در اوقات فراغت و امور مختلف آن اندازه‌گیری می‌شود. در زمینه اندازه‌گیری فواید و آثار غیراقتصادی ملاک مورد استفاده رفتاری است که فرد استفاده‌کننده از اوقات فراغت در جستجوی آن است یا به عبارتی میزان رضایتمندی فرد از نحوه گذران اوقات فراغت و اندازه‌گیری تغییر رفتار در نتیجه استفاده از اوقات فراغت مورد نظر است (برازنده، ۱۳۷۵).

• **رویکرد اجتماعی:** رویکرد اجتماعی به اوقات فراغت جوانان در واقع نگرش به دوره جوانی و جوان به‌عنوان طبقه‌ای اجتماعی است. در این رویکرد افراد از طریق استفاده بهینه از اوقات فراغت، کسب آموزش، ارتقاء دانش و آگاهی نسبت به حقوق خود آگاه می‌شوند. ضمن اینکه کارکرد مهم دیگر اوقات فراغت، فرایند

1. peterson

2. Deriver

اجتماعی شدن و جامعه‌پذیری نسل جوان است. در مورد نسل بزرگسال نیز بهبود رفتار و ارتقاء شخصیت افراد که به تعادل و آرامش جامعه کمک می‌کند، ملاک رویکرد اجتماعی است.

- **رویکرد آسیب‌شناختی:** رویکرد آسیب‌شناختی بیشتر بر آن نقش‌هایی از اوقات فراغت تأکید دارد که افراد به‌ویژه جوانان را از آسیب‌پذیری اجتماعی مصون نگه می‌دارد یا درجه آسیب‌پذیری را کاهش می‌دهد. در این رویکرد پرکردن مطلوب اوقات فراغت نه تنها از انحرافات اخلاقی و شخصیتی جلوگیری می‌کند، بلکه می‌تواند باعث رشد و شکوفایی استعدادهای نهفته آدمی شود و نتیجه طبیعی آن تعدیل گرایش‌های قشر فعال جامعه (جوانان) به سوی مضرات است (افروز، ۱۳۷۰).
نظام‌های حکومتی براساس خط‌مشی و ایدئولوژی حاکم بر آنها ممکن است به این رویکرد توجه بیشتری داشته باشند، چنان‌که مثلاً نظام‌های دیکتاتوری به تفریحات سازمان یافته و اجباری علاقه زیادی نشان می‌دهند (عبادی، ۱۳۸۳).
- **رویکرد جنسیتی:** رویکرد جنسیتی به اوقات فراغت اغلب در کشورهایی است که حقوق زنان به‌طور نسبی به رسمیت شناخته شده و از حقوق بیشتری برخوردارند و تبعیض‌های جنسیتی یک هنجار در جامعه بشمار نمی‌رود. در رویکرد جنسیتی دو خط‌مشی اساسی دنبال می‌شود. یکی فراهم کردن شرایط و فرصت‌های برابر برای استفاده مناسب از اوقات فراغت برای هر دو جنس و دیگری در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسیتی در برنامه‌ریزی‌های مربوط به اوقات فراغت.
- **رویکرد مشارکتی:** در این رویکرد به ویژه در رابطه با نسل جوان برقراری فرایند اجتماعی شدن، مسئولیت‌پذیری و حس همدردی بین نسل جوان است. از اوقات فراغت به‌عنوان فرصتی برای آموزش زندگی جمعی و مشارکت گروهی استفاده می‌شود. نظام‌های حکومتی دموکراتیک و نظام‌هایی که مردم در فرایند اداره جامعه مشارکت فعال دارند، معمولاً به این رویکرد توجه خاص دارند. به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین اشکال مدرن مشارکت جوانان می‌توان از پدیده سازمان‌های غیردولتی نام برد (تاج مزینانی، ۱۳۸۲). این سازمان‌ها نقش مهمی در سازماندهی گذران اوقات فراغت، جامعه‌پذیری و دنبال کردن اهداف اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و زیست محیطی با استفاده از اوقات فراغت جوانان می‌توانند بر عهده گیرند.

- **رویکرد منطقه‌ای:** در این رویکرد تفاوت‌های منطقه‌ای در چگونگی گذران اوقات فراغت و برنامه‌ریزی‌های مربوط به آن لحاظ می‌شود، ضمن اینکه از این تفاوت‌ها برای تدوین مناسب برنامه‌های گذران اوقات فراغت نیز استفاده می‌شود. سازمان ملی جوانان (۱۳۸۳) رویکردهای متفاوت نسبت به گذران اوقات فراغت جوانان را به سه دسته اصلی تقسیم کرده است:
- **رویکرد نظارت و کنترل:** در این رویکرد هدف و نقش اصلی اوقات فراغت کمک به حفظ و دوام ساختار جامعه و تقویت نهادهای رسمی آن است؛ بنابراین نیازها، خواسته‌ها و علایق افراد در حد امکان باید در راستای حفظ نظام‌ها و نهادهای اصلی جامعه قرار گیرد و کنترل شود؛
- **رویکرد لیبرالی:** در این رویکرد اوقات فراغت به‌عنوان بخشی از آزادی‌ها و حقوق فردی محسوب و باید در جهت تأمین حداکثر نیازها و تمایلات فرد سازمان داده می‌شود و از این رو کمتر به اهداف و وظایف اجتماعی معطوف است؛
- **رویکرد ارتقایی (جامع یا تکاملی):** طبق این رویکرد گذران اوقات فراغت به تأمین حداکثر نیازهای اساسی انسان (مادی و معنوی) در عرصه فردی و اجتماعی نظر دارد. از جمله نیازهای اساسی می‌توان به حفظ سلامت جسمی و روانی، تعالی دینی و اخلاقی، رشد استقلال و خودشکوفایی، گسترش اعتقادات، دانش و آگاهی، پرورش عواطف عالی، تقویت هویت ملی، دینی و فرهنگی، گسترش روحیه صلح‌طلبی و همکاری بین‌المللی، حفاظت از منابع زیست و میراث فرهنگی و... اشاره کرد.

۴-۱۱ وضعیت تشکل‌های غیردولتی در گذران اوقات فراغت جوانان

سازمان‌ها و نهادهای دیگری غیر از سازمان ملی جوانان در بخش مشارکت‌های عمومی و سازمان‌های غیردولتی جوانان فعالیت می‌کنند که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از: وزارت کشور، سازمان دانش‌آموزی، وزارت آموزش و پرورش، جمعیت هلال احمر، تشکل‌های دانشجویی زیر نظر وزارت علوم و تحقیقات و فناوری، سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت بهداشت و درمان، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و سازمان تبلیغات اسلامی.

از نظر نقش جنسیت در مشارکت‌های اجتماعی آمار نشان می‌دهد که زنان حدود ۳۰ درصد مؤسسان و فعالان تشکل‌های غیردولتی را تشکیل می‌دهند. از نظر سطح تحصیلات، مؤسسان و فعالان غیردولتی عمدتاً در حال تحصیلات عالی هستند یا مدارک عالی علمی را کسب کرده‌اند.

عوامل زیر در توسعه تشکل‌های غیردولتی و مشارکت جوانان نقش دارند:

- میزان فعال‌بودن مسئولان در استان‌ها و اطلاع‌رسانی مناسب؛
- توجه به تفاوت میزان ساعات فراغت در گروه‌های سنی و مناطق جغرافیایی مختلف و برنامه‌ریزی برای استفاده از افراد دارای اوقات فراغت بیشتر برای پیگیری سازماندهی و ایجاد تشکل‌ها؛
- بسته‌بودن فضای اجتماعی در برخی از مناطق کشور که می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل انگیزش در سوق دادن جوانان به مشارکت در چنین تشکل‌هایی عمل کند؛
- هزینه کم تأسیس این تشکل‌ها و امکان ارائه برخی خدمات عمومی و فراغتی به صورت ارزان‌تر یعنی حدود ۵۰ درصد.

۴-۱۲ میزان اوقات فراغت نوجوانان و جوانان

مدت زمان اوقات فراغت نشان‌دهنده میزان فعالیت‌های اجباری روزانه نیز هست، کمیت اوقات فراغت می‌تواند در تنوع برنامه‌های فراغت و کیفیت آنها نقش مؤثر داشته باشد. آگاهی از مدت زمان اوقات فراغت برای برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران امور فرهنگی و اجتماعی جامعه از ضروریات اجتناب‌ناپذیر است. طبق نتایج حاصل از تحقیقات مختلف میزان اوقات فراغت در گروه‌های اجتماعی مختلف به شرح جدول زیر برآورد شده است (عصاره، ۱۳۷۷):

میزان اوقات فراغت در گروه‌های مختلف اجتماعی

مقدار اوقات فراغت گروه‌های مختلف اجتماعی	میانگین ساعات فراغت	کل ساعات فراغت	درصد ساعات فراغت سالانه
مقدار اوقات فراغت دانش‌آموزان	۴-۶	۱۹۲۰	۲۲
مقدار اوقات فراغت نوجوانان ۱۱ تا ۱۴ سال	۲,۵	۹۱۲	۱۰/۴
مقدار اوقات فراغت گروه سنی زیر ۲۵ سال	+۳	۱۰۹۵	۱۲/۵

مقدار اوقات فراغت گروه‌های مختلف اجتماعی	میانگین ساعات فراغت	کل ساعات فراغت	درصد ساعات فراغت سالانه
مقدار اوقات فراغت جوانان ۱۵ تا ۲۹ سال	۲	۱۰۹۵	۱۲/۵
مقدار اوقات فراغت انسان در تحقیقات جامعه‌شناسی	۵	۱۸۲۵	۲۱
مقدار اوقات فراغت سالانه در ایران	۶	۲۱۶۰	۲۵

منبع: کوهستانی، ۱۳۸۷: ۸۳

۴-۱۳ غنی‌سازی اوقات فراغت؛ راهی برای کاهش بزهکاری جوانان و نوجوانان

یکی از مسائل پیچیده و در عین حال مهمی که بسیاری از جوامع را تهدید می‌کند و توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روانشناسان، جرم‌شناسان و متخصصان علوم تربیتی را به خود معطوف داشته، بزهکاری، به‌ویژه در نوجوانان و جوانان است.

بزهکاری به شیوه‌های گوناگون تعریف شده است. به نظر می‌رسد، کامل‌ترین تعریفی که با توجه به نظریات کارشناسان رشته‌های مختلف ارائه شده این است که بزهکاری، اقدام به عملی است که برخلاف موازین، مقررات و قوانین جامعه بوده، انجام آن موجب پیگرد قانونی و کسانی را که مرتکب چنین اعمالی می‌شوند، مجرم یا بزهکار می‌گویند (فرجاد، ۱۳۷۲).

از دیدگاه جامعه‌شناسی انحرافات، انحرافات اجتماعی به دو طبقه بزه‌کاری و جرم قابل تقسیم است. گفتنی است که این طبقه‌بندی نه بر حسب نوع و شدت رفتار انحرافی، بلکه براساس سن افراد در هنگام ارتکاب چنین اعمالی است؛ بنابراین چنانچه رفتار انحرافی توسط بزرگسالان صورت گرفته باشد، آن را جرم می‌نامند و در صورتی که توسط نوجوانان و جوانان انجام شده باشد، به‌عنوان بزه کاری محسوب می‌شود (زنگنه، ۱۳۸۳).

پیامدهای بزهکاری نوجوانان و جوانان، علاوه بر ضرر و زیان همه‌جانبه‌ای که متوجه این‌گونه افراد و جوامع می‌شود، هدر رفتن سرمایه‌های ملی و تباهی نیروها و استعدادهای جوانانی است که از مهم‌ترین سرمایه‌های هر کشور محسوب می‌شوند. همچنین هزینه‌های هنگفتی همه‌ساله صرف جبران خسارات وارده بر کشور می‌شود، از قبیل دستگیری، پیگیری، نگهداری و بازپروری نوجوانان و جوانان. از همه دردناک‌تر اینکه، متأسفانه درمان بزهکاری نیز همواره کافی نبوده و شواهد موجود حاکی است که بخش عظیمی از نوجوانان و جوانان بزهکار در بزرگسالی نیز راهشان را ادامه می‌دهند.

پیچیدگی عوامل مؤثر در پدیده بزهکاری سبب شده‌است که هر گروه از محققان آن را از دیدگاهی خاص مورد بررسی قرار دهند. روان‌شناسان و روان‌پزشکان از دیدگاه روان‌شناختی، حقوقدانان از دیدگاه جرم‌شناسی و مسائل کیفری، زیست‌شناسان از نظر عوامل مؤثر زیستی و جامعه‌شناسان نیز از دید آسیب‌شناسی اجتماعی این پدیده را بررسی می‌کنند.

طبق این بررسی‌ها عواملی چون خانواده‌های تک‌والدی (اندرسون، ۲۰۰۲)، فقر اقتصادی خانواده و نابسامانی خانواده، همسالان بزهکار، سکونت در مناطق فقیرنشین و محیط‌های آلوده، شیوه تربیتی مستبدانه و غفلت و بی‌توجهی والدین (راهب، ۱۳۸۰)، کارکرد نامناسب خانواده، مدرسه و وسایل ارتباط جمعی، گسستگی فرد با جامعه، عدم‌پایبندی مذهبی خانواده و همچنین نحوه گذران اوقات فراغت (هیرشی) می‌توانند زمینه‌ساز بزهکاری جوانان و نوجوانان در جامعه شوند.

پژوهش‌های انجام‌شده مبین آن است که گسترش انواع و اقسام تفریحات ناسالم و انحرافی در اغلب کشورهای غربی و برخی از ممالک در حال رشد ناشی از: ۱- فقدان امکانات مناسب تفریحی؛ ۲- نداشتن برنامه‌های صحیح در این زمینه؛ ۳- اجرای سیاست‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی نادرست است که موجب شده خیل عظیمی از نوجوانان و جوانان به سوی تفریحات و فعالیت‌های ناسالم سوق داده شوند. پاره‌ای از بررسی‌های انجام‌شده در کشور ما نیز نشان داده‌اند که رواج بسیاری از انحرافات همچون بزهکاری در میان نوجوانان و جوانان ناشی از نبود برنامه‌ریزی مناسب و بی‌توجهی در زمینه گذران اوقات فراغت آنان است (کریاسی و وکیلان، ۱۳۸۸).

برای جلوگیری از انحرافات و فعالیت‌های مخرب و ناسالم نوجوانان و جوانان، توجه به برنامه‌ریزی صحیح اوقات فراغت آنان ضرورت محسوب می‌شود، زیرا رمز موفقیت یک جامعه بستگی تام به وجود جوانان کارآمد و پویا در آن جامعه دارد. اشتغال مناسب نوجوانان و جوانان به فعالیت‌های سازنده و سالم به هنگام گذران اوقات فراغت موجب می‌شود، آنان قابلیت‌های فردی خود را نشان داده و استعداد‌های ویژه و قدرت علاقه‌خویش را ظاهر سازند (همان).

در نتیجه تحقیقی که تحت عنوان «بررسی عوامل اقتصادی-اجتماعی مؤثر بر خرابکاری به‌عنوان نوعی از رفتار بزهکارانه در بین دانش‌آموزان دبیرستان‌های شیراز»

توسط نیک اختر (۱۳۷۸) انجام شد، یکی از عواملی که رابطه نیرومندی با رفتار خرابکارانه جوانان داشت مسئله اوقات فراغت بود.

از نظر هیرشی، بزهکاری زمانی اتفاق می‌افتد که پیوند فرد با جامعه ضعیف یا گسسته شود. پیوندهای قوی و سالم با افراد و نهادهای اجتماعی از بروز رفتارهای بزهکارانه افراد جلوگیری می‌کند (بارولت و همکاران، ۲۰۰۴).

هیرشی چهار عنصر اصلی پیوند شخص با جامعه را که مانع کج رفتاری می‌شود، عبارت از موارد ذیل می‌داند:

- **مشارکت:** این عنصر بیانگر میزان درگیری و مشارکت در نقش‌ها و فعالیت‌های اجتماعی است. به نظر وی، کسانی که درگیر کار، زندگی خانوادگی، سرگرمی و اوقات فراغت و... هستند، معمولاً فرصت کمتری برای درگیر شدن در رفتارهای کج‌روانه دارند.

- **دلبستگی:** این عنصر بیانگر میزان وابستگی فرد به اشخاص دیگر در خانواده، محیط و نهادهای اجتماعی است.

- **تعهد:** این عنصر مبین میزان پذیرش هدف‌های مرسوم جامعه و احساس دینی است که فرد نسبت به جامعه در خود احساس می‌کند.

- **باور:** عنصر باور بیانگر میزان اعتقاد فرد به اعتبار قواعد اخلاقی و اجتماعی، باور او نسبت به ارزش‌ها و هنجارهای اخلاقی جامعه و وفاداری به آنهاست (سلیمی و داوری، ۱۳۸۵).

از دیدگاه پارسونز، نهادهای اجتماعی از قبیل خانواده، مدرسه و وسایل ارتباط جمعی در صورتی که کارکرد مناسبی نداشته باشند، جامعه را دچار بی‌سامانی اجتماعی می‌کنند که پیامد آن شیوع رفتار انحرافی در جامعه به‌خصوص در بین نوجوانان و جوانان است (احمدی، ۱۳۸۴).

از سویی همین نهادهای اجتماعی در صورتی که بخواهند می‌توانند جلوی بزهکاری این نوجوانان و جوانان را بگیرند و محیط مناسبی را برای آنان به‌وجود بیاورند، به‌عنوان مثال یکی از عواملی که گرایش جوانان به بزهکاری را کاهش می‌دهد، دلبستگی فرزندان به پدر و مادر و گذراندن اوقات فراغت با خانواده است که این وابستگی عاطفی نوعی کنترل درونی را برای فرزندان به‌وجود می‌آورد و بالعکس روابط خانوادگی سرد و منفی آثاری چون فشار، دل‌سردی، سرخوردگی و احساسات

خصمانه را در فرزندان شکل می‌دهد و از میان حالت‌های یادشده، خشم منشأ اصلی فشار و بزهکاری جوانان محسوب می‌شود، زیرا خشم و احساس طردشدگی جوانان که مجال بروز و ظهور نداشته باشد و فرو خورده شود به شکل فرافکنانه‌ای در قالب رفتارهای بزهکارانه در جامعه خودنمایی می‌کند. در واقع شیوه غلط فرزندپروری و عدم جامعه‌پذیری کودکان در کانون گرم خانواده، روابط خصمانه و خشونت بار را در آنان شکل می‌دهد و احساس ناکامی، سرخوردگی و نگرش‌های ضد اجتماعی را در آنان شکل می‌دهد.

یکی دیگر از نهادهای اجتماعی که در جامعه نقش به‌سزایی در کاهش بزهکاری اجتماعی نوجوانان و جوانان دارند، رسانه‌های ارتباط جمعی هستند. کارکرد اوقات فراغت و وسایل ارتباط جمعی از طریق تولید سریال‌ها و برنامه‌های متنوع که در جهت کاهش بزهکاری است، علاوه بر اینکه بخشی از اوقات فراغت افراد جامعه را پر می‌کند، موجب این شده‌است که بخشی از حقایق و پیامدهای آشکار و پنهان اثرات بزهکاری را به‌طور همزمان روشن کند و باعث افزایش آگاهی شود. کارکرد تبلیغاتی این وسایل از طریق پیام‌های تبلیغاتی با مضامین (فرهنگی و اجتماعی) در جهت کاهش بزهکاری آگاهی‌بخش است.

رسانه‌های جمعی نوعی نهاد اجتماعی است که با تولید پیام‌های گوناگون فرهنگی و اجتماعی در جهت ایجاد نظم اجتماعی، پذیرش الگوهای شیوه زندگی در جامعه، هم‌نویسی و سازگاری اجتماعی با محیط جامعه در جهت کاهش بزهکاری حرکت می‌کنند. برنامه‌های رسانه‌های همگانی از بُعد کارکردگرایی در جهت بقاء جامعه و جلوگیری از بزهکاری بسیار مؤثر است. از این دیدگاه این ابزارها خرده نظام‌هایی از نظام اجتماعی کل هستند که باید در جهت سازگاری با جامعه حرکت کنند و با سایر دستگاه‌های نظام اجتماعی در جهت انسجام و هماهنگی تعامل متقابل داشته باشند. کارکرد این وسایل در قالب برنامه‌های آگاهی‌بخش و اطلاع‌رسانی به مردم در جهت کاهش بزهکاری بسیار سودمند است.

از دیگر یافته‌ها در خصوص علل بزهکاری نوجوانان و جوانان گروه همسالان است که این نتایج حاکی از رابطه قوی و مستقیم بین نوع هم سالان و بزهکاری است. به این معنا که هر چه نوجوانان و جوانان دوستان ناباب بیشتری جهت گذران اوقات فراغت با آنان داشته باشند و معاشرتشان با چنین افرادی بیشتر باشد، احتمال اینکه

به بزهکای سوق یابند بیشتر است. از نظر ساترلند رفتار بزهکارانه از طریق کنش متقابل با افراد و گروه‌های اجتماعی، به ویژه گروه همسالان بزهکار فرا گرفته می‌شود (بارولت و همکاران، ۲۰۰۴؛ گیدنز، ۱۳۸۳).

وی ارتباط متقابل با این گروه‌ها را بر حسب چهار متغیر فراوانی، اولویت، دوام و شدت اندازه‌گیری کرد. هر چه سطح تماس فرد با افراد و گروه‌های منحرف بر حسب این چهار متغیر بیشتر باشد، احتمال رفتار انحراف‌آمیز شخص نیز بیشتر می‌شود. بر عکس، اگر سطح تماس فرد با افراد یا گروه‌های غیرمنحرف، باز هم بر حسب این چهار متغیر، بیشتر باشد، احتمال غیرانحراف‌آمیز شدن رفتار شخص نیز بیشتر می‌شود (کوئن، ۱۳۷۴).

لذا والدین باید بر رفت و آمد و معاشرت فرزندان با سایر افراد و اطلاع یافتن از اینکه چه دوستان و همسالانی برای گذران اوقات فراغت خود انتخاب می‌کنند، نظارت و کنترل صحیح و منطقی داشته باشند. همچنین رسانه‌های ارتباط جمعی ضمن پرکردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان با تهیه و پخش فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی که در آن به صورت همزمان به نقش دوستان مناسب و نامناسب و همنشینی با آنان پردازد تا از این طریق نوجوانان و جوانان با اثرات و پیامدهای مثبت و منفی گروه همسالان در زندگی اجتماعی بیشتر آشنایی یابند.

یکی دیگر از عواملی که در گرایش نوجوانان و جوانان به بزهکاری مؤثر است، فقر اقتصادی خانواده است. این عده به دلیل عدم تمکن مالی موفق به تهیه وسایل و امکانات مربوط به گذران اوقات فراغت خود نیستند، لذا احساس محرومیت و ناکامی می‌کنند. در چنین وضعیتی، نوجوانان به منظور تأمین نیازهای خود مرتکب رفتارهایی (برخلاف قوانین و هنجارهای جامعه) می‌شوند که از سوی جامعه بزهکاری تلقی می‌شوند (زنگنه، ۱۳۸۳).

این سخن با نظریه فشار همخوانی دارد. به این منظور که طبق نظریه فشار، عمدتاً رفتار انحرافی در میان افراد طبقه پایین و محروم به علت فشارهای اقتصادی - اجتماعی جامعه اتفاق می‌افتد. افراد فقیر و محروم جامعه به لحاظ مسکن، تغذیه، آموزش، بهداشت، اشتغال، سرگرمی و سایر امکانات رفاهی در وضعیت نامطلوب و ناگواری قرار دارند و چنین افرادی با تنگناهای مختلفی دست و پنجه نرم می‌کنند که در نهایت منجر به بزهکاری در جامعه می‌شود.

لذا دولت‌ها باید برای خانواده‌هایی که به لحاظ فقر مالی، امکان پر کردن بهینه اوقات فراغت فرزندان خویش را ندارند به طرق مختلف از جمله اختصاص یارانه، مساعدت لازم را بکنند. همچنین با ایجاد مرکز فرهنگی، تفریحی، ورزشی و... به صورت رایگان در مناطق فقیرنشین، اوقات فراغت نسل جوان را به سمت فعالیت‌های مثبت و سازنده هدایت کرده تا از گرایش آنان به بزهکاری کاسته شود.

۴-۱۴ رابطه اوقات فراغت و اعتیاد جوانان و نوجوانان

مخاطره‌آمیزترین دوران زندگی از نظر شروع به مصرف مواد مخدر دوره نوجوانی است. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی و کسب هویت فردی و اجتماعی است. در این دوره، میل به استقلال و مخالفت با والدین به اوج می‌رسد و نوجوان برای اثبات بلوغ و فردیت خود ارزش‌های خانواده را زیر سؤال می‌برد و سعی در ایجاد و تحلیل ارزش‌های جدید خود دارد. مجموعه این عوامل، علاوه بر حس کنجکاوی و نیاز به تحرک، تنوع و هیجان، فرد را مستعد مصرف مواد مخدر می‌کند. لذا از آنجایی که مصرف این گونه مواد در بین نوجوانان و جوانان رو به افزایش است، توجه والدین، مربیان و سایر نهادهای اجتماعی برای آگاه ساختن جوانان از عواقب مصرف مواد مخدر و جلوگیری از آن باید بیشتر شود.

اعتیاد یک بیماری است که در آن بیمار رفتاری با عوارض بد را بارها تکرار می‌کند. این بیماری با ایجاد اختلال در کنترل بر سیستم رفتار- پاداش، باعث تکرار آن رفتار می‌شود (روبرت، ۲۰۱۳). بیماری اعتیاد مدارهای عصبی مربوط به نظام پاداش، انگیزه، و حافظه را در مغز دچار اختلال کرده و اختلال در این سیستم‌ها در مغز باعث بروز عوارض بیولوژیکی، فیزیولوژیکی، اجتماعی و روحی می‌شود. بررسی اعتیاد به عنوان عارضه‌ای روانی، اجتماعی و اقتصادی از دیدگاه علوم پزشکی، روانشناسی و جامعه‌شناسی و همین‌طور از دیدگاه‌های فلسفه، قانون، اخلاق و مذهب صورت می‌گیرد. از سال ۱۹۶۴ میلادی، سازمان بهداشت جهانی استفاده از عبارت وابستگی دارویی یا وابستگی به دارو را به جای اصطلاح اعتیاد توصیه کرده‌است.

به لحاظ مفهومی، بیماری اعتیاد نوعی بیماری اصلی، مزمن و عصبی اس، که در اثر عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی و اجتماعی رشد و بروز پیدا می‌کند، به طوری که وجه مشخصه این بیماری اختلال در کنترل انجام عملی یا احساس اجبار در انجام یک عمل مشخص با وجود آگاهی نسبت به عواقب خطرناک آن است (میلر، ۲۰۱۳).

اعتیاد می‌تواند هر گوشه از زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد ارتباطات، کار، عقاید مذهبی و چگونگی روابط اجتماعی با دیگران همگی ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند (ملک‌پور، ۱۳۸۷). اعتیاد یک بیماری روانی، اقتصادی و اجتماعی است که پاسخ فیزیولوژیک بدن را در مقابل مصرف مکرر مواد مخدر یا هر عامل دیگری که تکرار مصرف آن باعث وابستگی و تسکین و آرامش موقت شده‌باشد، نشان می‌دهد (مناجاتی، ۱۳۸۴). این وابستگی از طرفی باعث تسکین و آرامش موقت و گاهی تحریک و نشاط گذرا برای فرد و از طرف دیگر بعد از اتمام این اثرات سبب جستجوی فرد برای یافتن مجدد ماده و وابستگی مداوم به آن می‌شود. در این حالت فرد هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی به ماده مخدر وابستگی پیدا می‌کند و مجبور است به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد.

اعتیاد را به عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عادت نكوهیده کردن معنا کرده‌اند. در سال ۱۹۵۰ سازمان ملل متحد تعریفی برای اعتیاد به مواد مخدر ارائه کرد: «اعتیاد به مواد مخدر عبارت است از مسمومیت تدریجی یا حادی که به علت استعمال مداوم یک دارو اعم از طبیعی یا ترکیبی ایجاد می‌شود و به حال شخص و اجتماع زیان آور است» (تامس، ۱۹۹۹). امروزه از دیدگاه علم روانشناسی، اعتیاد یا وابستگی به مواد نوعی اختلال روانی محسوب می‌شود. این واژه که در تقسیم‌بندی‌های روان پزشکی، تحت عنوان اختلالات سوءمصرف مواد تعریف شده‌است، دومین اختلال شایع روانی است (کاپلان، ۱۹۹۴).

امروزه اعتیاد به مواد مخدر و سوء مصرف مواد، به صورت یک معضل اجتماعی، روانی و بهداشتی درآمده که کشورهای مختلف و جوامع انسانی را به شدت تهدید می‌کند. روند رو به گسترش اعتیاد و سوءمصرف مواد مخدر، بنیادهای جوامع را در ابعاد گوناگون اقتصادی، اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی تحت تأثیر قرار داده و آنها را از درون دچار فساد و تباهی کرده و در نهایت به انحطاط می‌کشاند (رعدی، ۱۳۸۲).

آمار نشان می‌دهد بالاترین رقم سنی معتادان در ایران بین ۲۱ تا ۲۷ سال است. با توجه به این موضوع، والدین و مربیان باید سعی کنند با استفاده از روش‌ها و آموزش‌های لازم، بچه‌ها را از همان دوران کودکی و پیش از نوجوانی با آثار زیان بار مصرف این‌گونه مواد و پیامدهای جسمی و روانی ناشی از آن آشنا سازند (سلحشور، ۱۳۸۳). همچنین پیش‌بینی‌ها حاکی از افزایش شمار مبتلایان به این بیماری بوده لذا شناسایی راه‌ها و وسایل پیشگیری از آن اهمیت زیادی دارد.

انجمن ملی مبارزه با مواد مخدر در دهه ۱۹۷۰ پیشگیری را فرایندی می‌داند سازنده برای پیشرفت شخصی و اجتماعی فرد در جهت رشد توانای‌های کامل انسانی و از میان بردن و کاهش نقایص جسمانی، عاطفی، عقلی و اجتماعی که می‌تواند از گرایش و تمایل فرد به مواد شیمیایی جلوگیری کند. پیشگیری از لحاظ لغوی به مفهوم جلوگیری، مانع‌شدن، جلو بستن و اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از اتفاقات بد و ناخواسته است. در جرم‌شناسی پیشگیرانه مقصود از پیشگیری از جرم کلیه اقدامات و تدابیری است که هدف آن کاهش فرصت‌ها و موقعیت‌های ارتکاب جرم یا به حداقل رسانیدن وسعت و شدت ارتکاب جرم است (صادقی و حمیدی، ۱۳۸۴).

یکی از راه‌های پیشگیری جوانان از روی آوردن به مصرف مواد مخدر، برنامه‌ریزی صحیح و مناسب از سوی مسئولان و نهادهای اجتماعی و فرهنگی در خصوص پرکردن اوقات فراغت و انتخاب دوستان مناسب توسط والدین در هنگام گذران این اوقات بسیار مهم است. در مطالعه‌ای که درباره صرف اوقات فراغت معتادان قبل و بعد از اعتیاد به عمل آمده، مشخص شد وجود تفریحات ناسالم و خوشگذرانی با دوستان پس از اعتیاد از عمده‌ترین طرق گذران اوقات فراغت بوده است (اورنگ، ۱۳۶۷).

از جمله نظریه‌های مربوط به رابطه اوقات فراغت و اعتیاد مربوط به جرج زمیل است. جرج زمیل (۱۸۸۷) یکی از جامعه‌شناسان کلاسیک آلمانی بود که یکی از نظریات او درباره جامعه‌شناسی اوقات فراغت می‌تواند تبیین‌کننده رواج اعتیاد به مواد مخدر در جامعه باشد. به اعتقاد او در فرهنگ مدرن و در روند تاریخ جدید، آزادی فزاینده فرد از بندهای وابستگی شدید اجتماعی و شخصی ظهور می‌یابد، صورت‌های فرماندهی و فرمانبری نیز خصلت تازه‌ای به خود می‌گیرند و هیچ فردی تحت چیرگی تام دیگران در نمی‌آید. انواع گسترده‌ای برای گذران فراغت وجود دارد که به فرد امکان می‌دهد خود را از دیگران متمایز سازد که روش‌ها و اعمال پرشتاب و مد، این تمایز

هویت شخصی را شکل می‌دهند. بر این مبنا هر کس برای متمایز شدن، روش خاص پی می‌گیرد که ماجراجویی در زندگی مدرن را رواج می‌دهد. فرد در این فضا می‌کوشد تا از جریان‌های یکنواخت زندگی روزانه بیرون رود و در قلمرو فعالیتی با قواعد ویژه گام نهد؛ بنابراین در جوامع مدرن و جوامعی که به سوی مدرنیسم گام بر می‌دارند و فرهنگ مدرن در آن تبلیغ شده، فرد در قلمرو اوقات فراغت، جهان عقل‌گرا، بوروکراتیک و افسون‌زدایی شده‌را کنار می‌نهد و فرصتی برای او فراهم می‌شود تا اجبارها و محدودیت‌های نظم اجتماعی را فراموش کند و به کنش غیرهنجاری دست زند (سخت‌اوت، ۱۳۸۵).

با توجه به این دیدگاه، می‌توانیم به افراد آزاد و فردگرای امروزی اشاره کنیم که با توجه به ذات حیات مدرن، پا را فراتر از قید و بندها نهاده و جستجوگرانه و ماجراجویانه برای تفریح و گذران وقت به اعتیاد روی می‌آورند و این امر را تنها تفریح و نوعی گذراندن اوقات فراغت ویژه و متمایز از دیگران می‌پندارند. این نظریه می‌تواند تبیین‌کننده بسیار خوبی برای اعتیاد در اقشار مرفه و طبقات بالای جامعه باشد، زیرا آنان همیشه سعی می‌کنند در اعمال خود از دیگران متمایز باشند، حتی در تفریحات، گرچه این تفریح خاص، مصرف مواد مخدر باشد و به اعتیاد بینجامد.

لذا مسئولان و والدین باید زمینه توسعه مراکز تفریحی سالم، به ویژه ایجاد کانون‌های ویژه نوجوانان و جوانان برای پرکردن اوقات فراغت آنها را فراهم سازند و از طریق جذب نیروهای جوان به کار و سرگرمی و فراهم ساختن زمینه‌های اشتغال ذهنی سالم از طریق افزایش و گسترش محیط‌های آموزشی، پرورشی، ورزشی، تفریحی و... خلاء زمانی آنها را پر کند.

طرح نهادی کردن اوقات فراغت می‌تواند به‌عنوان امری معقول در جهت تقلیل انحراف و اعتیاد جوانان تلقی شود. در این زمینه مدارس و آموزش و پرورش باید از نهادهایی از قبیل نهادهای انقلابی، تربیتی و پرورشی، تربیت بدنی و ورزش، وزارت ارشاد اسلامی، رسانه‌های ارتباط جمعی همچون رادیو، تلویزیون و مجلات و سایر سازمان‌های انتشاراتی، سینما و تئاتر، آموزشگاه‌های تفریحی و سرانجام خانواده‌ها کمک بگیرند، زیرا هر یک از این نهادها می‌توانند قسمتی از اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر سازند و خلاءهای آسیب‌رسان به شخصیت و عواطف آنان را از بین

ببرد، به شرط اینکه طرح نهادی کردن اوقات فراغت با توجه به نیازهای هر منطقه و استان، سنن مختلف، علایق و رغبت‌ها و در نهایت کمک‌های مردمی تدوین شود.

۴-۱۵ عوامل مؤثر بر ایجاد و پیشگیری از اعتیاد جوانان

از جمله عوامل مؤثر بر اعتیاد و پیشگیری از آن در میان نوجوانان و جوانان می‌توان موارد زیر را برشمرد.

- **خانواده و والدین:** خانواده اولین مکان رشد شخصیت، باورها و الگوهای رفتاری فرد است. خانواده علاوه بر اینکه، محل حفظ و رشد افراد و کمک به حل استرس و پاتولوژی است، منبعی برای تنش، مشکل و اختلال نیز هست. ناآگاهی والدین، ارتباط ضعیف با کودک، فقدان انضباط در خانواده، خانواده متشنج یا آشفته و از هم گسیخته، احتمال ارتکاب به انواع بزهکاری‌ها مانند سوء مصرف مواد را افزایش می‌دهد. همچنین وجود والدین مصرف‌کننده مواد باعث می‌شوند فرزندان با الگوبرداری از رفتار آنان مصرف مواد را رفتاری بهنجار تلقی و رفتار مشابهی پیشه کنند.

- **گروه دوستان و همسالان:** مطالعات متعددی در زمینه سبب‌شناسی پدیده اعتیاد بعمل آمده که نشان‌دهنده نقش عمده دوستان و همسالان در کشیده شدن افراد جوان به اعتیاد است. به عبارتی گفته می‌شود که تقریباً در ۶۰ درصد موارد، اولین مصرف مواد به دنبال تعارف دوستان رخ می‌دهد. ارتباط و دوستی با همسالان مبتلا به سوء مصرف مواد، عامل مستعدکننده قوی برای ابتلای نوجوانان به اعتیاد است. مصرف‌کنندگان مواد برای گرفتن تأیید رفتار خود از دوستان سعی می‌کنند آنان را وادار به همراهی با خود کنند. گروه «همسالان» به‌خصوص در شروع مصرف سیگار و حشیش بسیار مؤثر هستند. بعضی از دوستی‌ها، صرفاً حول محور مصرف مواد شکل می‌گیرد. نوجوانان به تعلق به یک گروه نیازمندند و اغلب پیوستن به گروه‌هایی که مواد مصرف می‌کنند، بسیار آسان است. هر چه پیوند فرد با خانواده، مدرسه و اجتماعات سالم کمتر باشد، احتمال پیوند او با این قبیل گروه‌ها بیشتر می‌شود.

کرباسی و وکیلان (۱۳۸۸) به نقل از کلارک و فرایدمن (۱۹۸۷) می‌نویسند، ارزش‌های دوستان بر آنچه نوجوان انجام می‌دهد، تأثیر چشم‌گیری دارد. زمانی که

رفتارهای ضد اجتماعی چون سیگار کشیدن، فرار از مدرسه، صدمه زدن به فرد دیگر یا ارتکاب جرم در میان باشد، ارزش‌های همسالان بر ارزش‌های شخصی یا ارزش‌های والدین پیروز می‌شود. دوستان و معاشران و به‌طور کلی همسالان در سال‌های جوانی نقش مهمی در کشیده‌شدن فرد به اعتیاد دارند. در تحقیق فرجاد و همکاران (۱۳۷۴) ۶۳ درصد از جامعه نمونه، شروع اعتیاد را در نتیجه توصیه دوستان اعلام کرده‌اند. این میزان به نسبتی مشابه در تحقیقات دیگران نیز یافت شده است. ۶۰ درصد جامعه نمونه معتادان مورد بررسی عدالتی (۱۳۷۷) توسط دوستان با مواد مخدر آشنا شده‌اند. ۶۱ درصد جامعه نمونه مورد بررسی زرگر (۱۳۷۸) دوستان یا همکاران را اولین پیشنهاددهنده مصرف مواد مخدر عنوان کرده‌اند. همچنین فرخاک (۱۳۷۸) دریافت، ۶۱/۴ درصد معتادان یک جامعه نمونه کشوری تحت تأثیر دوستان به مصرف مواد روی آورده‌اند. در تحقیقات خارج از کشور نیز این یافته‌ها تکرار شده‌است. به گونه‌ای که دینز و مارتین (۱۹۹۲) به نقل از سراج خرمی (۱۳۷۵) دریافتند تمام آزمودنی‌هایی که در ماه قبل از تحقیق مواد مخدر مصرف کرده بودند، به صورت غیرقابل تغییر دوستانی معتاد داشته‌اند. مطالعات هیوگر (۱۹۹۵) به نقل از عدالتی (۱۳۷۷) نشان می‌دهد نقش همسالان در گرایش نوجوانان به مواد مخدر بسیار حائز اهمیت است.

البته توجه به این نکته نیز ضروری است که مطابق نظر هامبورگ (۱۹۸۹) فقدان دوستی نیز می‌تواند مشکلاتی را برای نوجوانان ایجاد کند. آنان تعلق به شبکه اجتماعی کوچک‌تر را در بین کسانی متوجه شدند که برای خودکشی تلاش می‌کردند. در مطالعه آنان تفاوت قابل ملاحظه‌ای در تعداد دوستان، آشنایان و وابستگان این افراد با گروه کنترل وجود داشت. در گروه اخیر تعداد دوستان و آشنایان دو برابر بود. همین احساس بی‌کسی اگر به خودکشی منجر نشود، مسلماً راهی به سوی اعتیاد خواهد بود (کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۸).

• **نهادهای آموزشی و تربیتی:** از آنجا که مدرسه بعد از خانواده، مهم‌ترین نهاد آموزشی و تربیتی است، می‌تواند از راه‌های مختلفی زمینه‌ساز مصرف مواد مخدر در نوجوانان باشد. از جمله این راه‌ها بی‌توجهی به مصرف مواد مخدر و فقدان محدودیت یا مقررات جدی منع مصرف در مدرسه، استرس‌های شدید تحصیلی و محیطی، فقدان حمایت معلمان و مسئولان از نیازهای عاطفی و روانی به‌خصوص به هنگام بروز مشکلات و طردشدن از طرف آنان است.

بنابراین ساختار مدرسه در برنامه‌های وسیع پیشگیری سهم بسزایی دارد. زیرا هزینه ملاحظاتی که از طریق مدرسه صورت می‌گیرد، نسبتاً کمتر است و همراهی مدرسه در برنامه‌های جامع اجتماعی موجب می‌شود تا پیام‌ها، ارزش‌ها و نگرش‌های واحدی به نوجوانان منتقل شود. نکته قابل توجه اینکه هنگامی که از ساختار مدرسه در عملیات پیشگیری استفاده می‌شود، نباید تنها افرادی را که بیشتر در معرض خطر هستند (کسانی که دارای صفات شخصیتی مستعدکننده) تحت پوشش قرار داد، زیرا این خطر وجود دارد که به آنان مارک «داشتن پتانسیل اعتیاد» زده‌شده و این پیام به فرد داده شود که «در آینده معتاد خواهی شد».

کرباسی و وکیلان (۱۳۸۸) به نقل از احدی (۱۳۶۶) نقش چگونگی گذران اوقات فراغت در به انحراف کشاندن نوجوانان دانش‌آموز نش مؤثری می‌دانند. در مطالعه وی ۵۲ درصد از دانش‌آموزانی که دارای انحراف رفتاری بودند، اوقات فراغت خود را به بطالت گذرانده بودند، درحالی‌که برای گروه مقایسه این نسبت، ۵/۸ درصد بوده است. لذا با توجه به اینکه بسیاری از نوجوانان و جوانان جامعه در محیط‌های آموزشی به سر می‌برند، ضرورت دارد برای فراهم ساختن صورت‌های گوناگون اوقات فراغت این گروه عظیم، برنامه‌های فعالیت‌های تربیتی مدارس را بیشتر مورد دقت قرار داد و در زمینه پیشگیری از مصرف مواد توسط نوجوانان و جوانان پژوهش به عمل آورد.

افروز (۱۳۷۱) بیان می‌کند، با در نظر گرفتن حساسیت و اهمیت و نقش حیاتی اوقات فراغت، ضروری است با تهیه و تنظیم برنامه‌های جامع آموزشی از طریق همکاری مشترک اولیاء و مربیان و اتخاذ روش‌های مناسب، ضمن توجه جوانان و ایجاد نگرش و انگیزه در حسن بهره‌وری و با به‌روزرسانی این فرصت‌ها در زمینه پیشگیری از هرگونه آسیب‌پذیری‌ها در ایام فراغت، تدابیر لازم را پیش‌بینی کرد.

• **محل سکونت:** عوامل متعددی در محیط مسکونی می‌تواند موجب گرایش افراد به مصرف مواد مخدر شود. فقدان ارزش‌های مذهبی و اخلاقی، شیوع خشونت و اعمال خلاف، وفور مشاغل کاذب، آشفتگی و ضعف همبستگی بین افراد محل، حاشیه‌نشینی و نداشتن امکانات و وسایل تفریحی سالم و کافی جهت گذران اوقات فراغت از جمله این عوامل هستند.

کمبود امکانات لازم برای ارضای نیازهای طبیعی روانی و اجتماعی نوجوانان و جوانان از قبیل کنجکاوی، تنوع‌طلبی، هیجان، ماجراجویی مورد تأیید و پذیرش قرارگرفتن و کسب موفقیت بین همسالان، موجب گرایش آنان به کسب لذت و تفنن از طریق مصرف مواد مخدر و عضویت در گروه‌های غیرسالم می‌شود.

۴-۱۶ تدوین اهداف ساماندهی اوقات فراغت جوانان

• اهداف کلان

- کمک به ارتقای بنیادی کیفیت زندگی در ابعاد معنوی، زیستی، روانی، اجتماعی، توانمندسازی جوانان و مشارکت همه‌جانبه آنان در امور مربوط به خود از طریق توسعه کمی و کیفی اوقات فراغت جوانان؛
- بازنگری در مفهوم و کارکرد اوقات فراغت به‌عنوان نیازی اساسی و عامه انسانی و زمینه‌سازی ارتقاء جوانان به‌عنوان مهم‌ترین پشتوانه نیروی انسانی و سرمایه اجتماعی کشور؛
- توسعه و تقویت اقتصاد فراغتی در جهت توسعه اقتصادی- اجتماعی کشور و توانمندسازی جوانان؛
- توسعه و تقویت اقتصاد فراغتی در راستای تقویت دینی و اسلامی، تحکیم وحدت ملی، گسترش عدالت اجتماعی و رشد سلامت، رضامندی و شادابی در جامعه.

• اهداف خرد (مشخص)

- ایجاد هماهنگی در فعالیت‌های فراغتی جوانان در عرصه خانواده، مدرسه و دانشگاه، محیط کار و فضای عمومی؛
- ایجاد هماهنگی میان اقدامات بخش‌های دولتی، عمومی، خصوصی و تشکلهای غیر دولتی در زمینه اوقات فراغت جوانان؛
- ایجاد هماهنگی در برنامه‌ریزی و مدیریت اوقات فراغت جوانان در سطوح ملی، استانی و ملی؛
- ایجاد هماهنگی در رویکردها، تعاریف، مفاهیم و روش‌های مربوط به گذران اوقات فراغت جوانان میان دستگاه‌ها، نهادها و بخش‌های مرتبط با گذران اوقات فراغت جوانان.

۴-۱۷ تدوین راهبردها و سیاست‌های سامان‌دهی اوقات فراغت جوانان

- هدف از ایجاد هماهنگی در رویکردها
 - ترویج و تبلیغ رویکرد ارتقایی اوقات فراغت در تمام سطوح تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری دستگاه‌ها و بخش‌های اجرایی، عامه مردم و عامه جوانان؛
 - انجام مطالعات و پروژه‌های بنیادی پیرامون اوقات فراغت، به طور عام و اوقات فراغت به طور خاص؛
 - انجام مطالعات کاربردی و مستمر در زمینه نظرخواهی و ارزیابی وضعیت گذران اوقات فراغت در سطح کشور؛
 - انتشار کتاب‌ها و نشریات تخصصی در زمینه اوقات فراغت جوانان؛
 - ایجاد و تقویت رشته روانشناسی و جامعه‌شناسی فراغت جوانان در دانشگاه‌ها و مدارس عالی.

- هدف از اعتلای کمیت و کیفیت امکانات فراغتی برای عامه جوانان
 - توسعه فضاها و امکانات فراغتی ارزان قیمت و قابل دسترسی برای عموم جوانان و اقشار کم‌درآمد و کم‌توان در سطح کشور؛
 - تلاش در جهت به حداقل رساندن فاصله میان شیوه‌های گذران اوقات فراغت رسمی و غیررسمی؛
 - تأکید بر ایجاد تعادل و توازن میان شیوه‌های گذران اوقات فراغت فعال و غیرفعال به ویژه از طریق توسعه فعالیت‌های ورزشی، گردشگری و ایران‌گردی؛
 - توجه به نیازهای متفاوت فراغتی دو جنس دختر و پسر و اتخاذ برنامه‌ها و راهکارهای مناسب برای هر کدام به ویژه دختران و زنان؛
 - گسترش و تأمین شرایط ایمنی و امنیت در مراکز و فضاهای عمومی گذران اوقات فراغت جوانان.

- هدف از ایجاد نظام برنامه‌ریزی و مدیریت یکپارچه در چارچوب وظایف سازمان ملی جوانان
 - اصلاح ساختار اداری و تشکیلاتی و ارتقاء نقش سازمان ملی جوانان در سطح ملی، استانی و محلی؛

- قانونمذکر در حضور «سازمان ملی جوانان» در جوامع و شوراهای اجرایی کشور از طریق ایجاد کمیسیونهای خاص جوانان؛
- گسترش مداخله و مشارکت جوانان یا نمایندگان آنها در امور مربوط به اوقات فراغت؛
- انجام اصلاحات لازم در ردیفهای منابع و مصارف بودجه عمومی کشور با توجه به نیازهای فراغتی جوانان کشور؛
- همکاری فعال سازمان ملی جوانان در روند تهیه سندهای توسعه انسانی در زمینه امور جوانان و اوقات فراغتی آنان در چارچوب وظایف؛
- تشکیل بانک اطلاعات و شبکه اطلاع رسانی در زمینه شناسایی دسترسی به امکانات و خدمات گذران فراغت جوانان در سطح کشور توسط سازمان ملی جوانان.

• هدف از ایجاد هماهنگی در برنامه ریزی جوانان در سطح ملی، استانی و محلی

- تقویت همکاری و هماهنگی میان دستگاهها و سازمانهای ملی در زمینه آموزش، ورزش و تربیت بدنی و ... در چارچوب برنامههای مصوب؛
- تقویت همکاری و هماهنگی میان برنامههای دستگاهها و سازمانهای استانی در زمینه آموزش و پرورش، بسیج، فرهنگ و هنر و...؛
- تقویت همکاری و هماهنگی در سطح شهرداریها و شوراهای ده و روستا در زمینه تأمین امکانات.

• هدف از ایجاد هماهنگی در فعالیتهای فراغتی جوانان در عرصه های خانواده، مدرسه و دانشگاه و محیط کار

- تقویت و توسعه مراکز و فضاهای فراغتی در سطح شهرها، محلهها، روستاها، شهرکها، مراکز عشایری و...؛
- تقویت و توسعه امکانات فراغتی در واحدهای بزرگ اداری، تولیدی، صنعتی و خدماتی و مؤسسات بزرگ عمومی مثل شهرکهای صنعتی، پادگانها و...؛
- تقویت و توسعه برنامههای فراغتی و تفریحی در سطح مدارس، دانشگاهها و مدارس عالی با تأکید بر رویکرد ارتقاء و تأمین نیازهای جسمانی و روانی؛
- تقویت نهاد خانواده و توانمندسازی خانوادههای کم درآمد و کم توان از نظر دسترسی به مسکن مناسب، رسانه های جمعی، کتاب و نشریه، کالاهای فرهنگی، تعطیلات و مسافرت و...؛

- پیگیری و اجرای برنامه‌های مصوب در زمینه تقویت و توسعه تشکل‌ها و سازمان‌های غیردولتی جوانان در فعالیتهای دینی، فرهنگی، ورزشی، هنری، تفریحی، گردشگری، محیط زیست، خدمات عمومی و... .

خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل چهارم

۱. توجه نکردن به اوقات فراغت کدام قشر از جامعه می‌تواند مسائل اخلاقی و اجتماعی در برداشته باشد؟
الف) جوانان و نوجوانان
ب) کودکان
ج) سالمندان
د) میانسالان
۲. در حال حاضر یکی از موضوعات مطرح و قابل توجه که جوامع در حال توسعه به‌خصوص از سوی صاحب‌نظران تعلیم و تربیت و علوم اجتماعی با آن روبه‌رو هستند، چیست؟
الف) فراهم کردن رشد فردی و اجتماعی جوانان
ب) فراهم آوردن امکانات مناسب برای تأمین نیازهای نوجوانان و جوانان جهت گرایش به تفریحات سالم برای گذران اوقات فراغت
ج) ارتقاء رشد اخلاقی، اجتماعی، فرهنگی، علمی و هنری نوجوانان و جوانان
د) شناخت ظرفیت‌های ذهنی و جسمی جوانان و نوجوانان و بهره‌برداری صحیح از آن
۳. پاسخ دادن به نیازهای متنوع جوانان در زمینه اوقات فراغتشان از چه جنبه‌هایی حائز اهمیت است؟
الف) آموزشی و تربیتی
ب) آموزشی و اخلاقی
ج) اخلاقی و تربیتی
د) اخلاقی و فرهنگی
۴. برای جلوگیری از انحراف و فعالیتهای مخرب و ناسالم نوجوانان و جوانان توجه به آنان یک ضرورت به حساب می‌آید؟
الف) برنامه‌ریزی درسی
ب) برنامه‌ریزی صحیح اوقات فراغت
ج) امکانات ورزشی
د) استعداد و علائق

۵. چه عاملی سرمنشأ مهمی در اصول و ارزش‌های تفریحی جوان به شمار می‌رود و محور اصلی تمام فعالیت‌های فراغتی او را معین می‌کند؟
(الف) والدین (ب) همسالان
(ج) معلمان (د) خواهر و برادر
۶. روانشناسان و علمای تعلیم و تربیت چه عاملی را برای رشد شخصیت، شکوفایی، خلاقیت ضروری می‌دانند؟
(الف) نحوه گذران اوقات فراغت (ب) امکانات آموزش
(ج) برابری جنسیتی (د) تفریحات سالم
۷. به عقیده پترسون و درایور از چه طریقی می‌توان آثار و فواید فراغت را اندازه‌گیری کرد؟
(الف) روش آموزشی (ب) روش اقتصادی و غیراقتصادی
(ج) روش فرهنگی (د) روش اجتماعی
۸. تعریف فوق مربوط به کدام رویکرد به اوقات فراغت است؟
«افراد از طریق استفاده بهینه از اوقات فراغت، کسب آموزش، ارتقاء دانش و آگاهی نسبت به حقوق خود آگاه می‌شوند.»
(الف) رویکرد آسیب‌شناختی (ب) رویکرد جنسیتی
(ج) رویکرد اقتصادی (د) رویکرد اجتماعی
۹. «به ویژه در رابطه با نسل جوان برقراری فرایند اجتماعی‌شدن، مسئولیت‌پذیری و حس همدردی بین نسل جوان است» به کدام یک از رویکردهای زیر اشاره دارد؟
(الف) رویکرد جنسیتی (ب) رویکرد مشارکتی
(ج) رویکرد اقتصادی (د) رویکرد منطقه‌ای
۱۰. در رویکردهایی که سازمان ملی جوانان به اوقات فراغت دارد کدام یک از گزینه‌های زیر مربوط به رویکرد لیبرالی است؟
(الف) اوقات فراغت به‌عنوان بخشی از آزادی‌ها و حقوق فردی محسوب می‌شود.
(ب) هدف و نقش اصلی اوقات فراغت کمک به حفظ و دوام ساختار جامعه و تقویت نهادهای رسمی آن است.
(ج) گذران اوقات فراغت به تأمین حداکثر نیازهای اساسی انسان در عرصه مادی و اجتماعی نظر دارد.
(د) مدت زمان اوقات فراغت نشان‌دهنده میزان فعالیت‌های اجباری روزانه است.

۱۱. عناصر اصلی که باعث پیوند شخص با جامعه‌شده و مانع کج‌رفتاری می‌شود، کدام یک از موارد زیر است؟

الف) دلبستگی - آموزش - فرهنگ - تعهد

ب) مشارکت - دلبستگی - تعهد - باور

ج) مشارکت - دلبستگی - مدارس - خانواده

د) تعهد - باور - دوستان - خانواده

۱۲. مخاطره‌آمیزترین دوران زندگی از نظر شروع به مصرف مواد مخدر کدام دوره سنی است؟

الف) جوانی

ب) میان‌سالی

ج) نوجوانی

د) سالمندی

۱۳. بالاترین رقم سنی معتادان در ایران بین چه سنینی است؟

الف) ۲۷-۲۰ سال

ب) ۳۰-۲۰ سال

ج) ۲۱-۲۷ سال

د) ۳۰-۴۰ سال

فصل پنجم

تفریحات سالم، ورزش و اوقات فراغت

هدف‌های کلی

۱. آشنایی با تعاریف و مفاهیم تفریحات سالم و ارتباط آن با ورزش
۲. آشنایی با نظریات مختلف در خصوص تفریحات سالم
۳. آشنایی با تعاریف مختلف ورزش و تربیت بدنی و مقایسه آنها با یکدیگر
۴. آشنایی با چشم‌انداز تاریخی ورزش و تربیت بدنی
۵. آشنایی با انواع ورزش‌ها و ارتباط آن با سایر رشته‌ها
۶. آشنایی با کارکردهای گذران اوقات فراغت ورزشی
۷. آشنایی با تعریف، ابعاد و اهداف ورزش همگانی
۸. آشنایی با چالش‌ها و موانع ورزش‌های همگانی در ایران
۹. آشنایی با ارتباط ورزش، کار و بازی

هدف‌های یادگیری

- انتظار می‌رود دانشجوی پس از مطالعه دقیق این فصل بتواند:
۱. تعاریف و مفاهیم مختلف در زمینه تفریحات سالم را بیان کند.
 ۲. نظریات مختلف را در خصوص تفریحات سالم تشریح کند.
 ۳. ورزش و تربیت بدنی را از دیدگاه‌های مختلف تعریف کند.
 ۴. ورزش و تربیت بدنی را با هم مقایسه کند.
 ۵. چشم‌انداز تاریخی از ورزش و تربیت بدنی ارائه دهد.
 ۶. انواع ورزش‌ها را بیان کند و تعریف کاملی از هر کدام ارائه دهد.

۷. ارتباط ورزش را با سایر رشته‌ها توضیح دهد.
۸. ورزش و بازی از دیدگاه اسلام شرح دهد.
۹. کارکردهای گذران اوقات فراغت ورزشی را بیان کند.
۱۰. ورزش همگانی را تعریف و ابعاد و اهداف آن را مشخص کند.
۱۱. چالش‌ها و موانع ورزش‌های همگانی در ایران را بیان کند.

مقدمه

حرکت و جنبش از ویژگی‌های حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه‌ای در سرنوشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد، بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی می‌شود.

توسعه سریع فناوری‌های جدید و در پی آن تغییر روش‌های زندگی در جوامع صنعتی امروز و ماشینی‌شدن کارها، عملاً فرصت انجام بسیاری از فعالیت‌هایی را که انسان در گذشته به‌طور طبیعی و با صرف انرژی زیاد انجام می‌داد از او گرفته است. این پدیده در کنار ظهور اشتغالات اداری که طی آن افراد ساعت‌ها بدون تحرک پشت میز می‌نشینند و همچنین افزایش اوقات فراغت که اغلب صرف تفریحات و سرگرمی‌های غیرفعال مانند تلوزیون و استفاده از کامپیوتر، اینترنت، ماهواره، موبایل و استفاده از شبکه‌های اجتماعی چون واتس‌آپ، وایبر، چت روم‌ها، تلگرام و... یا سایر فعالیت‌های کم تحرک می‌شود، متأسفانه به این پدیده شتاب بیشتری داده و افراد را در جوامع مختلف به‌خصوص در جوامع شهری در معرض خطرات بیماری‌های گوناگون جسمی و روانی مختلف قرار داده است.

با توجه به این واقعیت، یکی از اصول مهم برای جلوگیری از این آسیب‌های اجتماعی پرکردن اوقات فراغت به‌وسیله فعالیت‌های ورزشی است. فعالیت‌های ورزشی نقش اساسی در بهسازی جسمی و روحی افراد اجتماع و حفظ سلامت اجتماعی دارد. به نحوی که جامعه‌شناسان معتقدند در شرایط زندگی ماشینی و افزایش ساعات فراغت، ورزش را می‌توان به‌عنوان وسیله‌ای مطلوب برای تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و نیز حفظ سلامت جسمی و روحی آنان مورد استفاده قرار داد. همچنین جرج. دی. باتلر در کتاب مقدمه *تفریحات سالم و بازی در جامعه* به این نکته اشاره

کرده است که تفریحات سالم و ورزش در اوقات فراغت نقش سازنده‌ای در جامعه دارد. او معتقد است که واژه بازی و ورزش در اوقات فراغت کودکان و جوانان نوعی بیان حالت‌های روانی و عاطفی و عادات رفتاری آن‌ها است (نمازی‌زاده، ۱۳۶۷).

کاول نیز در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که بازی‌ها، ورزش‌ها و فعالیت‌های فوق برنامه به افراد به‌خصوص نوجوانان و جوانان می‌آموزد که خود را داخل گروه به صورت یک عضو فعال درآورند و به این ترتیب به آنها کمک شود تا تجربه‌های اجتماعی و رفتاری مورد قبول جامعه و روابط اجتماعی صحیح بیاموزند (نادریان، ۱۳۶۴).

از سوی دیگر، فعالیت‌های بدنی و ورزشی به دلیل توانایی بالقوه در غنی کردن زندگی انسان، در جنبه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی، فرهنگی و حرکتی در مقایسه با فعالیت‌ها و سرگرمی‌های کم‌تحرک اهمیت بیشتری برای پرکردن اوقات فراغت دارد.

داشتن یک زندگی سالم مستلزم داشتن تحرک و فعالیت‌های ورزشی است و این موضوعی است که بارها طی پژوهش‌های مختلف بیان شده است. اطلاع مردم از تأثیرات مطلوب فعالیت‌های ورزشی بر اعضای مختلف بدن موجب شده تا گرایش به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت هر روز افزایش بیشتری یابد. در کتاب *ارزش‌های ورزشی* آمده است: «اگر در اوقات فراغت به تفریحات و سرگرمی‌هایی بپردازیم که هدف آنها به طور مستقیم یا غیرمستقیم تقویت روح و جسم باشد، نه تنها وقت خود را بیهوده صرف نکرده‌ایم، بلکه کار مفید هم انجام داده‌ایم. بهترین نوع تفریحات که می‌تواند جسم و روح ما را تقویت کرده و روح ما را تعالی بخشد ورزش است که هم تفریح است و هم سازنده و سالم» (اشرفی، ۱۳۶۴).

در این فصل ضمن توجه به تفریحات سالم و ورزشی به تعریف، اهمیت و ویژگی‌های انواعی از آن چون ورزش، بازی و تربیت بدنی و نقش آنها در اوقات فراغت خواهیم پرداخت و در پایان نیز به ورزش‌های همگانی به عنوان یکی از مهم‌ترین فعالیت‌ها جهت غنی‌سازی اوقات فراغت و نیز به‌عنوان یکی از پدیده‌های جامعه مدرن خواهیم پرداخت که همواره مورد تقاضای شهروندان بوده است و دولت‌ها و مؤسسات عمومی نیز برای برآورده کردن این تقاضاها به‌عنوان حقوق شهروندی، امکانات مناسبی را عرضه می‌کنند.

۱-۵ تفریحات سالم و ارتباط آن با ورزش

همان‌طور که گفته شد، یکی از موارد استفاده مثبت از اوقات فراغت، تفریحات سالم و یکی از تفریحات سالم ورزش است. چنانچه بخش مهمی از اوقات فراغت ورزش‌کردن باشد، آنگاه می‌توان ورزش‌های همگانی را به‌عنوان بخشی از اوقات فراغت به حساب آورد و به آن توجه داشت. تفریحات سالم فعالیت‌های مفیدی هستند که برای پر کردن اوقات فراغت انجام می‌گیرند در اینگونه فعالیت‌ها مقررات سخت و دست و پا گیر وجود ندارد. انتخاب اینگونه فعالیت‌ها با وضع اقتصادی، تحصیلات، ملیت، قومیت، جنسیت و سن ارتباط دارد. بنابراین ورزش، بازی و تربیت بدنی نیز می‌توانند به‌منظور غنی‌سازی اوقات فراغت به نوعی در زمره تفریحات سالم قرار گیرند، هر چند تربیت بدنی به‌عنوان بخشی از تربیت لزوماً مهم‌تر از آن است که تفریح تلقی شود. تفریح سالم شکلی از گذران اوقات فراغت است که در آن انتخاب فعالیت و نتیجه آن به خود فرد وابسته است.

فرهنگ جامعه‌شناسی، تفریحات سالم را به‌عنوان هر گونه فعالیتی که هنگام اوقات فراغت انجام می‌شود، آزادانه و نشاط‌انگیز باشد و خود انگیزه انجام گیرد، نه با جایزه یا پدیده خارجی تقویت شود، تعریف کرده است (سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۳).

تفریح سالم یکی از اشکال گذران اوقات فراغت است که انتخاب فعالیت و نتیجه در آن به خود فرد وابسته است؛ بنابراین هدف از برنامه‌ریزی در تفریحات سالم، فراهم کردن فرصت مناسب برای هر فرد، برای انتخاب فعالیت دلخواه از بین انواع فعالیت‌های تفریحی است. از این رو برنامه‌ریزی طوری انجام می‌گیرد که به شرکت‌کننده در کسب تجربه و نتایج مثبت کمک کند. بدین معنی که وضعیت کمابیش مشابه برای همه مردم فراهم شود تا در آن نیازهای خویش را شناسایی و برای ارضای آنها اقدام کنند.

تفریح، فعالیتی است که خود یک نوع تغییر حالت کار است. همین تغییرات و تنوع است که بر اعصاب تأثیر مثبت گذاشته و نشاط لازم را تأمین می‌کند و از آشفتگی‌های روانی جلوگیری می‌کند. واژه تفریحات سالم از کلمه لاتین «creation» به معنی «تجدید قوا و تندرستی» گرفته شده است. به‌طور سنتی این واژه به معنی فرایند ذخیره‌کننده قوا و ایجاد نیرو معنی شده است. از نظر تاریخی، تفریح سالم به فعالیتی گفته می‌شود که فرد را برای کار مجدد آماده می‌کند. درحالی‌که برخی تفریحات سالم

را به معنی تجدید قوا و نوعی استراحت می‌دانند و بعضی دیگر آن را نوعی فعالیت تلقی می‌کنند و گروهی دیگر ضمن تأیید جنبه فعالیت آن مقبولیت اجتماعی را نیز به تعریف آن می‌افزایند.

تفریحات سالم به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که شخص در اوقات فراغت به صورت داوطلبانه انجام می‌دهد. انگیزه پرداختن به این نوع فعالیت‌ها درونی بوده و موجبات آرامش و رضایت شخصی را فراهم آورده و بر زمینه‌ها و خصوصیات جسمی، ذهنی و اجتماعی تأثیر گذاشته و آن را بهتر می‌سازد.

«گری و پلگرنیو» تفریحات سالم را وضعیتی هیجانی می‌داند که در آن فرد احساس رضایت و سلامت می‌کند. رومنی (۱۹۴۵) معتقد است، تفریحات سالم نه ترکیبی از حرکات، بلکه مملو از احساسات و هیجان‌ات است. تفریحات سالم یک پاسخ فردی، بازتاب روان‌شناختی، رفتار و روشی برای زندگی است.

جرج باتلر که بیش از ربع قرن در انجمن تفریحات ملل آمریکا بوده و تجربیات فراوانی در این زمینه دارد، می‌گوید: «تفریحات سالم موجب انبساط روانی، سلامت جسمانی، رشد و توسعه شخصیت، مشارکت اجتماعی، احساس مسئولیت، سلامت جسمانی، اخلاقی و اقتصادی شخص را فراهم می‌آورد. به وسیله این تفریحات منافع فردی و اجتماعی تأمین می‌شود.»

کمیته آموزش مدیریت سالم، تفریحات سالم را هر گونه تجربه تقویتی زندگی می‌داند که ناشی از انتخاب آزاد فعالیت باشد. گراهام و گلار تفریحات سالم را پاسخ هیجانی مثبت ناشی از شرکت در یک فعالیت تفریحی می‌نامند که به وسیله فرد یا سازمان دیگری فراهم شده است. احساس خوب درباره دیگران و خود، احساس آرامش درونی و رضایت شخصی و احساس خودسودمندی که از محرک‌های داخلی و خارجی ناشی می‌شود، از ویژگی‌ها و نتایج تفریحات سالم است (تورکیلدسن، ۱۳۸۲). انواع تفریحات سالم که تعلیم و تربیت آنها را تأیید و حمایت می‌کند، ویژگی‌های دارد:

- **اوقات فراغت:** این نوع فعالیت‌ها در ایام بیکاری و پس از اتمام کار انجام می‌گیرد و تفریح محسوب نمی‌شود.
- **لذت بخش و شادی‌آور بودن:** فعالیتی که به‌عنوان تفریح صورت می‌گیرد باید رضایتبخش و شادی‌آور باشد.

- **ارادی و اختیار بودن:** اجباری در آن نباشد، بلکه انجام آن در اختیار شخص باشد.
- **سودمند بودن:** فعالیت لازم است از نظر فیزیکی و اجتماعی مفید و سودمند بوده و ضرری در آن وجود نداشته باشد و در ضمن در تکامل شخصیت فرد کمک کند.
- **تحرک:** خوردن و خوابیدن در چارچوب فعالیت‌های تفریحی قرار ندارد، مگر اینکه ناهار یا شام بخشی از گردش و پیک‌نیک باشد، اما علیرغم مطالب گفته‌شده، بازی‌های دسته‌جمعی و دوستان قسمت مهمی از فعالیت‌های تفریحی را تشکیل می‌دهند.

سعیدی (۱۳۸۳) ویژگی‌های مربوط به تفریحات سالم را موارد ذیل می‌داند:

- باید بخشی از برنامه روزانه باشد و به قصد تجدید قوا انجام شود؛
- با هنجارهای مورد قبول جامعه هماهنگ باشد؛
- نتایج مثبت به همراه داشته باشد و منجر به رضایت فردی، احساس مثبت نسبت به خویشتن و نشاط درونی شود؛
- برای انجام آن، انگیزه درونی وجود داشته باشد و به عوامل خارجی مانند (جایزه و تشویق اطرافیان) وابسته نباشد.

در مورد ویژگی‌ها و مقاصد تفریحات ورزشی روانشناسان معتقدند با تغییر نوع فعالیت و سرگرم‌شدن به کار جدید، خستگی ناشی از کار برطرف یا سبک‌تر می‌شود. با توجه به همین مسئله در کنار کارهای جدی و سنگین و خشن، پرداختن به تفریحات سالم به عنوان چاشنی زندگی و بازیابی نشاط ضرورت پیدا می‌کند. با وجود این یک ورزشکار قادر نیست به صورت مداوم در جهت کسب رکورد، در معرض فعالیت‌های شدید و تحت برنامه سخت قرار داشته باشد، بلکه لازم است در طول برنامه‌ها برای رهایی و گریز از واماندگی، تفریح و استراحت نیز داشته باشد و این تفریحات و ورزش سالم موجب می‌شود، روح و روان به شوق آمده و تن و جسم را از خستگی و فرسودگی به سوی آرامش سوق دهد.

۲-۵ نظریه‌های تفریحات سالم

- **نظریه تأمین نیاز:** به اعتقاد اسلاوسن (۱۹۴۸) تفریحات سالم، جستجوی رفع نیازهای درونی است. چنین توصیفی، بیان نتیجه‌ای است که از تفریحات سالم

به دست می آید، نه از آنچه هست. جکس (۱۹۳۲) نیز تفریحات سالم را به عنوان تولید مجدد چیزی که تخریب شده، تعریف می کند. تعمیر بخشی از وجود آدمی و جلوگیری از تخریب آن است. این توصیف نیز ناکافی است، زیرا نیازهای بیولوژیکی و اجتماعی را در هم آمیخته است.

نش (۱۹۵۳) تفریحات سالم را روشی برای ارضای نیازهای انسانی و گرایش های درونی شخص می داند. وی، فعالیت را بر مبنای درجه تکامل اجتماعی آن ارزیابی می کند؛ بنابراین تفریحات سالم، فرد و جامعه را همزمان در برمی گیرد. دیدگاه رمانتیک نش به تفریحات سالم به عنوان درجه خشنودی فرد از انجام فعالیت های مختلف مربوط می شود (تورکیلدسن، ۱۳۸۲).

• **نظریه گذران اوقات فراغت:** تفریحات سالم مجموعه ای از فعالیت هایی است که افراد در هنگام بیکاری و فراغت انجام می دهند. نومیرز (۱۹۵۸) تفریحات سالم را فعالیتی تعریف کرده که به صورت فردی یا دسته جمعی در اوقات فراغت انجام می شود؛ بنابراین این نظریه ورزش و فعالیت بدنی را محور تفریحات سالم قرار داده است (لارسن، ۲۰۰۲).

• **نظریه ارزش فردی و اجتماعی:** تفریحات سالم زندگی براساس ارزش های اخلاقی و اجتماعی مورد قبول فرد و جامعه است. میلر و رایبسون (۱۹۶۳) تفریحات سالم را فرایند شرکت در فعالیت های تفریحی از دیدگاه ارزش های مربوط به آن می نگرند. بازی آزادانه، شاد و مفرح است و به تکامل کودک کمک می کند. تفریحات سالم ضرورتاً دربرگیرنده بازی نیست، اما باید همیشه دارای چارچوب و روش معینی برای استفاده مناسب و لذتبخش از اوقات فراغت باشد.

می یو و برایت بیل (۱۹۶۴) بیان کردند که تفریحات سالم دارای ویژگی هایی از قبیل فعالیت، شکل، شرکت داوطلبانه، جهانی بودن، هدفمندی و انعطاف پذیری هستند که به نیازهای آدمی مربوط می شود. تفریحات سالم در شکل گیری شخصیت انسان تأثیر دارد. ایشان تفریحات سالم را در حقیقت یک نیروی اجتماعی می دانند. چنین دیدگاهی چندان مورد قبول همه متفکران قرار نمی گیرد. باتلر (۱۹۶۸) بیان مشابهی دارد، وی تفریحات سالم را سیستمی از خدمات معنی می کند که فرصتی را برای تعامل اجتماعی فراهم می آورد. از این دیدگاه چنین برداشت می شود که تفریحات سالم در

جامعه به مفهوم گسترش پیوند اجتماعی و کیفیت زندگی است و توسعه آن در گرو شرکت افراد جامعه است (لارسن، ۲۰۰۲).

• **نظریه بازآفرینی:** اغلب نظریه‌ها بر ارزش تفریحات سالم و نتایج سالم آن متمرکز شده‌اند و خود را در معرض تجربه خود تفریحات سالم قرار نداده‌اند. با وجود اینکه بازی و تفریحات سالم را مترادف می‌داند، اما بر جنبه بازآفرینی آن تأکید می‌کند. لارسن (۲۰۰۲)، نظریه خود را بر تعادل روانشناختی بنا می‌کند، بدین معنی که نیازهای روانی تأمین و تعادل فکری ایجاد شود. وی ادعا می‌کند تعادل، وضعیتی است که در رفتار ایجاد انگیزش کند و باید بتواند یک محرک انگیزش برای تفریحات سالم نیز باشد. وقتی عدم تعادل رخ دهد، فرد تمایل دارد، تعادل را مجدداً برقرار نماید. تعادل زمانی برقرار می‌شود که بین فرد و محیط اطراف، هماهنگی ایجاد شود. شیورز معتقد است، این تعادل - تعادل میان فکر و جسم - به وسیله تفریحات سالم می‌تواند دوباره به وجود آید و فرد احساس تعادل و هماهنگی موقت کند. از این رو تفریحات سالم در نهایت به بازآفرینی یا تولد دوباره روانی می‌انجامد. تفاوت اساسی بین تفریحات سالم و ارزش آن، زمان است نه درجه آن. ارزش تفریحات سالم پس از مصرف انرژی احساس می‌شود، در حالی که خود تفریح در زمان تجربه کردن آن به وقوع می‌پیوندد. شیورز این وحدت میان جسم و روان را یگانگی می‌نامید. ارزش این نظریه، جلب توجه به آن چیزی است که واقعاً اتفاق افتاده است. با وجود این، مشکلی که رخ می‌دهد، این است که آیا چنین احساس با نشاط و شدیدی واقعاً به وجود می‌آید؟ (لارسن، ۲۰۰۲).

• **مدل مول و همکاران:** این مدل یکی از مدل‌های شناخته‌شده در رویکرد سلسله مراتبی به ورزش است. این پژوهشگران در کتاب مدیریت اوقات فراغت مدلی چهار بخشی متصور شده‌اند که عبارت‌اند از:

- ورزش پرورشی؛
- ورزش تفریحی (همگانی)؛
- ورزش قهرمانی؛
- ورزش حرفه‌ای.

در این مدل، میزان گستردگی هر کدام از ورزش‌ها تعیین شده است. در قاعده هرم، ورزش پرورشی و در رأس آن ورزش حرفه ای قرار دارد. بیشترین سطح شرکت‌کنندگان مربوط به قاعده هرم است و هرچه به سمت رأس هرم نزدیک شویم، از تعداد شرکت‌کنندگان در ورزش کاسته می‌شود. به عبارت دیگر، در بخش ورزش پرورشی تعداد تماشاچیان کمترین و در ورزش حرفه‌ای بیشترین است. این مدل ادعا می‌کند که گسترش ورزش پرورشی و پس از آن همگانی باعث افزایش مشارکت عمومی خواهد شد. در صورتی که ورزش حرفه‌ای گسترش یابد، تعداد کمتری می‌تواند در آن شرکت کنند و اغلب باید به تماشای آن بپردازند.

در مورد ورزش همگانی و تفریحی می‌توان گفت، تعداد شرکت‌کنندگان آن بیشتر از ورزش قهرمانی و حرفه‌ای است. از منظر تعامل ورزش‌های چهارگانه نیز می‌توان به ساختار پیشنهادی مول و همکاران نگریست. بدین معنی که ورزش پرورشی در سطح بسیار گسترده انجام می‌شود. پس از آن علاقمندان به سمت ورزش همگانی رهنمون می‌شوند. از این طریق افراد با استعداد به سمت ورزش قهرمانی و افراد نخبه به ورزش حرفه‌ای صعود خواهند کرد. ورزش پرورشی و ورزش همگانی به‌عنوان پشتوانه‌ای برای ورزش قهرمانی و حرفه‌ای به شمار می‌آیند. عکس این رابطه بین چهار ورزش یادشده در سطوح ساختار برقرار نیست (مول، ۱۹۹۷).

۳-۵ ورزش

همان‌طور که در ابتدای فصل اشاره شد، یکی از تفریحات سالم ورزش و تربیت بدنی است. در عصر حاضر، ورزش به عنوان ابزاری چند بعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش ارزشمند خود را در اقتصاد، سلامتی افراد، آموزش و پرورش مردم به ویژه نوجوانان و جوانان، ایجاد روابط اجتماعی بین مردم، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی رو به گسترش در جامعه و به‌ویژه غنی‌سازی اوقات فراغت متجلی ساخته است (الیوت، ۲۰۰۱).

ورزش یکی از مهم‌ترین، متنوع‌ترین و سودمندترین فعالیت‌ها برای گذران اوقات فراغت مردم جامعه است و هر کس در هر سنی متناسب با سطح توانایی خود می‌تواند از آن استفاده کند. شرکت افراد در فعالیت‌های بدنی و ورزشی نه تنها از نظر فردی مزایای جسمانی، بهداشتی و روانی به همراه دارد، بلکه از نظر اقتصادی، اجتماعی و

فرهنگی فوایدی را نیز برای جامعه به ارمغان می‌آورد. در عصر کنونی که ورزش قلب میلیون‌ها انسان را در سرتاسر جهان تسخیر کرده است و ورزشکاران دنیا صرف‌نظر از نژاد و دین و رنگ و سرزمین و آرمان‌های سیاسی در تمام رشته‌های ورزشی در کنار یکدیگر به ورزش می‌پردازند و این هنر یا فن پر جاذبه یکی از پر اشتیاق‌ترین فعالیت‌های انسان قرن حاضر شده و ورزشکاران و قهرمانان رشته‌های گوناگون آن برای جوانان و نوجوانان و همه مردم با ملیت‌های مختلف و ادیان گوناگون و نژادهای متفاوت و سرزمین‌ها و قاره‌های جهانی، الگو و معیار رفتار و کردار زندگی است.

یکی از کارکرد اجتماعی دیگر ورزش پیشگیری از انحراف‌های اجتماعی است. یکی از دلایل عمده گرایش به سوی این انحراف‌ها، بی‌کفایتی است. فعالیت‌های ورزشی با افزایش اعتماد به نفس، افزایش میل به زندگی و ایجاد روحیه شور و شوق و جنبش و حرکت می‌تواند انسان را از افسردگی، بی‌تفاوتی و احساس بی‌کفایتی دور کند. استفاده از ورزش برای گذران اوقات فراغت در تأمین سلامت جسمانی و روان‌شناختی افراد نیز مؤثر است و بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی-اقتصادی و وضع خانوادگی می‌تواند از طریق ورزش کاهش یابد. از دیدگاه جامعه‌شناسی، گذران اوقات فراغت با ورزش از غیر پویاشدن و به انحراف رفتن توانایی‌های افراد جامعه، به ویژه جوانان جلوگیری و در مقابل قابلیت تولید و بهره‌وری آنها در قالب‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی را هر چه بیشتر تقویت می‌کند. از سوی دیگر توسعه فعالیت‌های فرهنگی- ورزشی و غنی‌سازی اوقات فراغت در قالب متناسب و متعادل آن به تقویت همبستگی اجتماعی، رشد و توسعه اجتماعی، توسعه ملی و محلی کمک می‌کند.

ورزش به‌عنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت در جذب ارزش‌های فرهنگی مؤثر است. در ورزش‌های گروهی بازیکن تلاش می‌کند تا برای جذب بهتر در گروه، رضایت سایر بازیکنان را به دست آورد و از این طریق ملاک‌های قابلیت سازگاری در جمع را در خود ایجاد کند. همکاری و تعاون درون گروهی به همراه رعایت قوانین برای کسب پیروزی در مسابقه برای سلامت و هیجان عاطفی افراد تأثیر مثبت دارد. برخی پژوهشگران معتقدند، ورزش به سبب ایجاد آرامش موجب می‌شود، افراد آن را برای اوقات فراغت خود انتخاب کنند. از آنجا که شخص در فعالیت‌های ورزشی با موقعیت‌های گوناگون درگیر می‌شود و باید در مقابل آنها مقاومت کند، هیجان‌های شدیدی را تجربه می‌کند. ورزش امکان ابراز هیجان‌ها به شیوه سالم را برای

افراد فراهم می‌کند و افراد را در اتخاذ تصمیم‌های درست و قضاوت‌های اخلاقی در برابر موقعیت‌های هیجانی زندگی یاری می‌دهد.

بنابراین ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می‌باشد، از جمله:

- امروزه یکی از مشکلات جامعه بشری، مسئله بیکاری و عوارض ناشی از آن است. بیکاری، به‌ویژه برای نوجوانان و جوانان و به‌خصوص در ایام تعطیلات تابستانی مدارس و مراکز آموزشی بسیار خطرناک و مضر است و باید با آن مبارزه‌شده یا به نحوی اوقات بیکاری را پر کرد که مفید بوده یا لاقفل مضر نباشد. بسیاری از انحرافات از قبیل اعتیاد به مواد مخدر، دزدی و ایجاد مزاحمت، دعوای و درگیری‌های خیابانی، انحرافات جنسی و... زاییده بیکاری و ولگردی است. ورزش یکی از مفیدترین و سالم‌ترین سرگرمی‌هایی است که می‌تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند.
- کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده و او را برای انجام کارها و وظایف فردی و اجتماعی آماده کرده و اخلاقش را بهبود می‌بخشد.
- روحیه شجاعت، از خودگذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت کرده و اراده وی را قوی می‌سازد.
- توان رزمی انسان را افزایش می‌دهد. بالابودن توان جسمانی نیروهای نظامی و رزمی، تنها در زمان‌های گذشته که جنگ‌ها با سلاح‌های سرد صورت می‌گرفت، مورد توجه نبوده، بلکه امروزه نیز حائز اهمیت فراوان است و تمرینات بدنی قسمت عمده‌ای از آموزش‌های نظامیان و به‌ویژه کماندوها و نیروهای ویژه را تشکیل می‌دهد. همچنین افرادی که از نقطه نظر بدنی و جسمانی، ضعیف یا ناقص باشند، در ارتش پذیرفته نشده و گاه از خدمت سربازی نیز معاف می‌شوند.
- اهمیت سلامتی و توانمندی جسمانی بر کسی پوشیده نیست. ورزش کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامتی جسمانی و روانی می‌کند و افرادی که با روش صحیح ورزش می‌کنند یا کارهای با تحرک انجام می‌دهند، سالم‌تر بوده و عمرشان از افرادی با کارهای بدون تحرک بیشتر است.
- امروزه ورزش در سطح بین‌المللی، بعد سیاسی نیز به خود گرفته است. گاه اتفاق می‌افتد کشوری که بیشتر مردم حتی نام آن را نشنیده‌اند، یکبار در جهان مطرح‌شده و به‌واسطه پیروزی‌های ورزشی، نامش در صفحه اول روزنامه‌های جهان

و صدر اخبار قرار می‌گیرد. شرکت یا عدم شرکت تیم‌های ورزشی یک کشور در کشور دیگر نیز گاه جنبه سیاسی داشته و به معنای دوستی، دشمنی، اعتراض و... تلقی می‌شود.

- در انسان گزینه قدرت‌طلبی، برتری‌جویی و مبارزه وجود دارد. ورزش و مسابقات ورزشی اگر در محیط و جو سالم برگزار شوند، زمینه اشباع این گزینه از طریق صحیح را فراهم می‌سازند. اگر این گزینه و سایر غرایز، کنترل نشده و به مسیر صحیح هدایت نشوند، برای جامعه بشری مشکل‌ساز و مسئله‌آفرین خواهند بود.
- ورزش توان انسان را برای انجام کارهای روزمره شخصی و اجتماعی بالا می‌برد، حتی عباداتی از قبیل نماز، روزه، حج و جهاد نیز با بدنی سالم و نیرومند، بهتر، بیشتر و راحت‌تر جامه عمل به خود می‌پوشند.
- انسان مایل است با دیگران باشد و با آنان بیامیزد. این گزینه یا تمایل شدید را می‌توان از طریق ورزش برآورده ساخت. در ورزش در زمینه نیل به ارزش‌های اجتماعی دیگری نیز چون کار گروهی، وفاداری، روحیه ورزشکاری می‌توان توفیق یافت. محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی، اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل‌گیری دوستی‌هاست.
- ورزش به انسان تحرک می‌بخشد و حرکت و تحرک - به ویژه در کودکان - لازمه رشد است.

۴-۵ تعریف ورزش و تربیت بدنی

معادل انگلیسی ورزش لغت بین‌المللی sport است که امروزه در همه دنیا به یک مفهوم واحد به کار می‌رود. این لغت ریشه لاتین دارد و قبل از قرن یازدهم میلادی به‌عنوان Desportare یا Disportar یا Disportat استعمال می‌شد. در دنیای امروز لغت Sport به معنی تمرین بدنی، تفریح، تفنن، جنبش، بازی، سرگرمی، مشغول کردن، حرکات مصنوعی و سرگرمی در هوای آزاد مانند شکار، ماهیگیری، مسابقه، پهلوانی، دویدن، پریدن، تماشا و تشویق پهلوانان، اعمال و حرکات منظم برای تقویت جسم و روان آمده است.

میشل بوئه فرانسوی برای ورزش چنین تعریفی ارائه می‌دهد: «آشنایی رقابت‌آمیز بالفعل و بالقوه با موفقیت در میدان رقابت بدنی که به‌طور عمد با مشکلاتی مواجه می‌شود». ژرژمانیان می‌گوید: «ورزش عبارت است از فعالیت و اشتغال در ساعات

بیکاری که جنبه حرکات در آن بیش از سایر جنبه‌هاست»، البته این تعریف چنان گسترده است که علاوه بر ورزش، بازی و احتمالاً تفریحات سالم را هم می‌تواند دربرگیرد. تعاریف مربوط به ورزش را می‌توان در سه دسته طبقه‌بندی کرد: دسته نخست تعاریفی هستند که بر بعد رقابتی فعالیت‌های ورزشی تأکید می‌کنند و دسته دوم تعاریفی که بر بعد پیامدی ورزش تأکید کرده و دسته سوم تعاریفی که بر بعد ماهیتی که به عناصر ذاتی ورزش می‌پردازند، اشاره دارد.

• **تعاریف رقابتی از ورزش:** از دیدگاه کواکلی، ورزش یک فعالیت رقابتی نهادینه‌شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید یا استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده از سوی شرکت‌کنندگانی است که با عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند (مظفری، ۱۳۸۲). واندر زواگ (۱۹۸۸) ورزش را نوعی فعالیت جسمی رقابتی می‌داند که از تجهیزات و امکانات ویژه‌ای با ابعاد زمانی و مکانی واحدی بهره می‌گیرد و تلاش برای کسب امتیاز اهمیت بسیار چشمگیری دارد. از دیدگاه ریموند توماس، ورزش فعالیتی است که به صورت رقابت‌آمیز انجام می‌شود و قواعد و دستورالعمل‌های ویژه‌ای دارد و ممکن است به فعالیت حرفه‌ای تبدیل شود (سازمان تربیت بدنی، خرداد ۱۳۸۲). شنايدر (۱۹۸۹) و اسپراتیزر (۱۹۸۹) ورزش را فعالیت‌های جسمی تحت قوانین مدرن تعریف کرده‌اند.

در نقد و بررسی تعاریف فوق باید گفت، جامعیت نداشته و تمامی مصادیق ورزش را تحت پوشش قرار نمی‌دهند، زیرا بخشی از فعالیت‌هایی که امروزه ورزش نامیده می‌شوند (نظیر پیاده‌روی، کوهپیمایی) به دلیل فقدان عنصر رقابت در آنها، از دایره مصادیق این دسته از تعاریف خارج می‌شوند. تأکید بر قاعده‌مندبودن فعالیت‌های ورزشی نیز کمکی به تعریف ورزش نمی‌کند، زیرا فعالیت‌های بسیاری در جامعه وجود دارند که در عین قاعده‌مندی، ورزش محسوب نمی‌شوند. مثل رقابت دو مغازه‌دار بر سر فروش بیشتر کالاها که قاعده‌مند نیز هست. تعریف ورزش به‌عنوان فعالیت قاعده‌مند تعریف مانعی نیست. به عبارت دیگر این درست است که ورزش فعالیتی قاعده‌مند است، اما ورزش یگانه فعالیت قاعده‌مند نیست.

• **تعاریف پیامدی از ورزش:** دالکروز ورزش را فعالیتی می‌داند که به نظم اجتماعی منتهی شده، ارزش‌های فرهنگی را ترویج، همدلی را افزایش و ویژگی‌های مطلوب را در بین مردم اشاعه دهد (عبدالهی، ۱۳۸۲).

از دیدگاه سقراط، اصل در زندگی انسان سلامتی است که از طریق ورزش می‌توان آن را به دست آورد (قره، ۱۳۸۳). در تعریف یونسکو از ورزش، تربیت بدنی و ورزش رکن بنیادین مستمر در نظام تربیت و آموزش همگانی است و باید توانایی و اراده تک تک افراد را تقویت کرده و قدرت تسلط انسان‌ها را بر خودشان افزایش داده، جذب آنها را در جامعه تسهیل کند (اندوروف و ولادیمیر، ۱۳۸۰).

در نقد و بررسی تعاریف فوق باید گفت، این تعاریف مانع نیستند. به عبارت دیگر با این دسته از تعاریف، فعالیت‌هایی وارد عرصه ورزش می‌شوند که عملاً ورزش شناخته نمی‌شوند. اگرچه ورزش فعالیتی است که پیامد مثبت دارد، اما این صفت چنان جامعیتی به ورزش می‌بخشد که برخی از نامصادیق نیز وارد این حوزه می‌شوند. مثلاً آموزش نیز فعالیتی است که به نظم اجتماعی منجر می‌شود یا خوردن سبزیجات نیز ضریب سلامتی را افزایش می‌دهد. حال آنکه هیچ یک از این دو ورزش نامید نمی‌شود.

• **تعریف ماهیتی ورزش:** کمیسیون اروپا ورزش را چنین تعریف می‌کند: «تمام اشکال فعالیت بدنی به صورت مشارکت سازمان یافته یا تصادفی برای بروز یا بهبود زینبندگی جسم و آسایش روان، ایجاد روابط اجتماعی یا دستیابی به نتایج در جریان رقابت در همه سطوح». به نظر می‌رسد این تعریف، تعریفی جامع و مانع است و از خروج مصادیق و ورود نامصادیق به دایره مفاهیم ورزش جلوگیری می‌کند.

۵-۵ تربیت بدنی

در تعریف تربیت بدنی اولین مفهومی که به ذهن متبادر می‌شود، رشد و پرورش جسمانی بدون توجه به ویژگی‌های روانی و شخصیتی است. وست و بوچر می‌گویند: «تربیت بدنی فرایندی آموزشی-تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است». ژرژهر معتقد است: «تربیت بدنی علمی است منظم،

اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد؛ بنابراین می‌توان گفت، تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (جسمانی و روانی) تسهیل و هماهنگ کرده و به رشد و شکوفایی استعدادهای فرد کمک می‌کند (آذربانی و کلانتری، ۱۳۸۳).

۵-۶ تفاوت ورزش و تربیت بدنی

همچنان که در تعریف تربیت بدنی آمد، مجموعه فعالیت‌های جسمانی است که باعث رشد و تقویت ارگان‌ها و اندام‌ها شده و به شکوفایی و باروری استعدادهای بالقوه فرد کمک می‌کند. راه رفتن، دویدن، پریدن، اسکیت بوردینگ، کوهپیمایی، فعالیت‌های بدنی در هوای آزاد، دویدن در دامنه تپه‌ها و جنگل‌ها، حرکات کششی و ورزشی، انجام فعالیت‌های شبه ورزشی که یا جنبه رقابت ندارند یا رقابت در آنها جدی گرفته نمی‌شود و خلاصه کلیه فعالیت‌های مختلف بدنی و اعمال و حرکات منظم برای تقویت جسم و تربیت روان بی‌آنکه اسیر رقابت و بالمآل فشار بیش از حد جسمانی و روانی به منظور ارضاء احساس برتری طلبی شوند. از سوی دیگر، ورزش به مجموعه فعالیت‌های سازمان یافته اطلاق می‌شود که باعث ورزیدگی، افزایش قابلیت‌های بدنی و یادگیری مهارت‌های فیزیکی و روانی - حرکتی می‌شوند.

آلبرت کارون آمریکایی می‌نویسد: «هر چند بسیاری از مؤلفان و نویسندگان تعاریف زیادی را ارائه نموده‌اند، اما هنوز درباره تعیین حدود فعالیت بدنی سازمان یافته (ورزش) و سازمان نیافته (تربیت بدنی و قسمتی از بازی‌ها) هیچ اقدام جدی به عمل نیامده است». به‌طور خلاصه می‌توان گفت، ورزش‌ها حداقل باید دارای سه ویژگی باشند: یادگیری مهارت، ایجاد رقابت و وجود ضوابط و قواعد مشخص منطقه‌ای یا جهانی.

۵-۷ تاریخچه ورزش و تربیت بدنی

برای پی بردن به اهمیت ورزش و لاینفک بودن آن از زندگی انسان‌ها در طول تاریخ خوب است بحثی پیرامون تاریخچه ورزش داشته باشیم.

اصل ورزش را از یونان دانسته‌اند که به‌منظور چابکی بدن و ایجاد قوت انجام می‌یافت و پاروژنی، بوکس، کشتی، شنا، شمشیرزنی، تیراندازی، اسکی و ورزش‌هایی چون بیس بال، سافت بال و بسکتبال و انواع فوتبال و چوگان بازی، والیبال، گلف، انواع تنیس، شنا، پرتاب وزنه و... جزو ورزش محسوب می‌شدند. در واقع به موازات پیشرفت علم و دانش، تعلیم و تربیت و هنر نیز دوران طلایی خود را در یونان باستان تجربه کرده است.

در این سرزمین براساس قانون تعلیم و تربیت اجباری، والدین موظف بودند از شش سالگی فرزندان خود را در اختیار مدرسه بگذارند. براساس مقررات حکومت، هر کس خواندن و نوشتن و شناکردن بلد نبود در پایین‌ترین سطح و شرایط اجتماعی قرار می‌گرفت. اسپارته‌ها نخستین پایه‌گذاران شیوه‌های تربیت بدنی در نظام آموزشی بشمار می‌روند و دیگر کشورها شیوه‌های مزبور را تقلید و انجام می‌دادند. در آتن نیز آموزش تربیت بدنی زیر نظر معلمان مخصوص که به همین منظور آموزش دیده بودند صورت می‌گرفت. یکی از افتخارات آتنی‌ها برگزاری مسابقات المپیک بود که از سال ۷۷۶ قبل از میلاد مسیح به افتخار ژئوس خدای خدایان اساطیری یونان هر چهار سال یکبار در «المپیا» برگزار می‌شد (آذربانی و کلاتری، ۱۳۸۳).

اولین ملتی که ژیمناستیک را بنیان و آن را نام نهاده‌اند، یونانیان قدیم بودند که ابتدا اصول ورزش در یونان خیلی خشن و ناصحیح بود و اولین نتیجه از ورزش را بزرگ کردن عضلات بدن می‌دانستند. بعدها ورزش در یونان به شکل ریسمان بازی (جان بازی) درآمد و برای آن اهمیت زیادی قائل بودند و عمل‌کنندگان آن را «آکروبات» می‌نامیدند و این نوع حرکات را «اکروباتیک» می‌گفتند. به محل‌هایی که در آنجا ورزش می‌کردند، «ژیمنازیوم» گفته می‌شد که مهم‌ترین آنها یکی «لیسه» و دیگری «آکادمی» نام داشت و چون مردم در آن محل‌ها لخت ورزش می‌کردند، کلمه «ژیمناز» از کلمه «گیمنوس» که به معنای لختی است گرفته و به آن محل‌ها نام نهادند و بعداً به عموم ورزش‌های بدنی نیز ژیمناستیک نام گفته می‌شد. (صبوری، ۱۳۸۲).

مورخ مشهور، ویل دورانت می‌نویسد: «آن (مدینه فاضله بچه‌ها) فنون خانه‌داری را به دختران و فنون شکار و جنگ را به پسران می‌آموختند و به پسران آموزش می‌دادند که چگونه شکار کنند و ماهی بگیرند و شنا کنند و همچنین شخم زدن کشتزارها، دامگستری، دامپروری و نشانه روی با تیر و نیزه را می‌آموختند تا در جمیع مخاطرات زندگی توان محافظت و حراست از خویش را دارا باشند.»

اما اگر بیشتر در مسئله دقت کنیم، در خواهیم یافت تعلیم و تربیت در حقیقت با پیدایش و سکنا گزیدن بشر در روی زمین آغاز شده است. خاک و سنگ و کوه و تپه و دریا و جنگل و جویبار و دیگر مظاهر طبیعت و نیز خود زندگی و نیازهای آن نخستین کتاب‌های درسی نوع بشر بوده‌اند.

از قدیم‌ترین روزگاران و حتی پیش از پیدایش خط، نیاز به تأمین خوراک و پوشاک از راه شکار حیوانات و احتیاج به کسب توانایی برای مقابله با خطرهای طبیعی و دشمنان گوناگون، جوامع کهن بشری را واداشته بود که به امر تربیت بدنی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین امور زندگی توجه کند و این حقیقت را دریابد که قدرت، استقامت، مهارت و سرعت را که در زندگی انسان‌ها از اهمیتی برخوردار است، می‌توان با بهره‌گیری از تمرین‌ها و فعالیت‌های جسمانی تا حد قابل ملاحظه‌ای تقویت کرد.

وقتی دولت‌ها و حکومت‌ها تشکیل و تأسیس شدند، رهبران آنها متوجه شدند که برای حفظ یا گسترش مرزهای خود، نیازمند بازوان توانایی هستند که در جنگ‌ها بتوانند پیروزی را برای آنها به ارمغان آورند، ویل دورانت در این باره می‌نویسد: «از ضروریات دولت‌ها و تأکید روی حفظ نیروی جسمانی، پیروزمندی در جنگ‌هایی بوده که متکی بر قدرت بدنی و نیرومندی جسمانی بوده است و نیرومندی و مهارت بدنی حاصل نخواهد شد، مگر در ورزش‌هایی که (در بازی‌های المپیک) مقرر شده است».

اما در خصوص تاریخچه ورزش در ایران باید گفت، در میان کشورهای مشرق زمین، بی‌گمان ایران تنها کشوری بود که در نظام تعلیم و تربیت خود بیشترین اولویت را به ورزش و تربیت بدنی داده بود، در حالی که چینیان به امر ورزش و تربیت بدنی توجه چندانی نداشتند و هندوان نیز پرورش تن و فعالیت‌های بدنی را گاه مذموم هم می‌دانستند، ایرانیان به اهمیت و ارزش توانایی و سلامتی بدن به‌عنوان وسیله بسیار مهمی برای فراهم آوردن ارتشی سلحشور و پیروزمند، پی برده بودند. ایرانیان باستان، نیرومندی را اساس راستی و درستی و کسب سجایای اخلاقی می‌دانستند و سستی و کاهلی را مایه فرومایگی و نادرستی به حساب می‌آوردند. آنان کودکان خود را از سنین بسیار پایین به آموزش و یادگیری فعالیت‌های ورزشی مختلف فرا می‌خواندند.

هرودوت، مورخ مشهور یونانی، می‌نویسد: «ایرانیان از پنج سالگی تا بیست سالگی سه چیز را می‌آموختند: ۱. سواری؛ ۲. تیروکمان؛ ۳. راستگویی. جوانان تمرینات روزانه را از طلوع آفتاب با دویدن و پرتاب سنگ و پرتاب نیزه آغاز می‌کردند و از جمله تمرینات

معمولشان ساختن با جیره اندک و تحمل گرمای بسیار و پیاده‌روی‌های طولانی و عبور از رودخانه، بدون ترشدن سلاح‌ها و خواب در هوای آزاد بود. سواری و شکار نیز دو فعالیت معمول و رایج بود و جستن بر روی اسب و فرو پریدن از روی آن در حال دویدن و به طور کلی سرعت و چالاکی از ویژگی‌های سوارکاران سواره نظام ایران بود.»

• **قرون وسطی:** قرون وسطی در تاریخ اروپای غربی یکی از مهم‌ترین مراحل تاریخی است که از ۴۰۰ تا ۱۴۰۰ میلادی را در برمی‌گیرد. در بعضی از موارد از قرون تیره^۱ یاد می‌شود که از ویژگی‌های آن تاریخ‌اندیشی، اختناق و حاکمیت اولیاء و اصحاب دین در مناصب مختلف است. در این دوران کلیسا به‌عنوان مکتبی کلی بر تمام جامعه سیطره داشته و هیچ حرکتی خارج از این مسئله قابل تبیین نبود. در آن دوران کلیسا نوعی اقتدار همه گیر دارد و حوزه‌های سیاست، اقتصاد، جامعه و فرهنگ و افراد را تحت نظارت و کنترل دقیق خود داشت.

در تعلیم و تربیت کلیسایی تربیت بدنی جایی نداشت. بازی‌های المپیک به سال ۳۹۴ میلادی منسوخ شد. چشم‌پوشی از مواهب مادی، ترک امور دنیوی و در سختی قرار دادن بدن نوعی تقدس محسوب می‌شود. تحمل رنج‌ها، مشقات و داشتن زندگی محقر فضیلتی بود که هر کس نمی‌توانست داوطلبانه از فیض آن بهره‌مند شود. توجه به مسائل جسمانی، پرورش تن و تقویت بدن مغایر با تعلیمات کلیسا بود، زیرا نیازی به این نوع تربیت مشاهده نمی‌شد. همه چیز باید در پناه معنویت، صبر، تحمل و گذشت حل می‌شد، حتی هجوم و ظلم و فساد و قتل و غارت. در واقع همیشه چه در زمان صلح و چه در زمان جنگ، زندگی سربازان و مردان جنگی را فئودال‌ها تأمین می‌کردند، زیرا زندگی فئودال‌ها بر قوه قهریه و جنگ استوار بود. لذا این عقیده را رواج داده بودند که یگانه زندگی افتخارآمیز زندگی جنگجویان است.

علت مخالفت کلیسا با تربیت بدنی شامل سه عامل است:

- زشت شمردن و شیطانی قلمداد کردن جسم و تن؛
- اهمیت برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی در آیین بت‌پرستی؛
- دیدگاه منفی و نامناسبی که مسیحیان از مبارزات و مسابقات ورزشی رومیان داشتند.

کلیساها و پادشاهان معمولاً با انجام مسابقات شاید به علت خطرات و ضایعات جانی مخالفت می‌کردند. پاپ اسکندر سوم در سال ۱۱۷۹ میلادی نه تنها انجام مسابقات را تحریم و ممنوع کرد، بلکه اجرای مراسم تدفین در آیین مسیحی را برای مسیحیان شرکت‌کننده در برنامه‌ها ممنوع کرد، اما تمام کوشش‌ها بی‌ثمر بود و مسابقات تا قرن شانزدهم میلادی همچنان وجود داشت و ادامه هم دارد.

بنابراین برای این قشر تعلیماتی مانند دویدن، شمشیر زدن، جنگیدن با گرز و نیزه و انواع سلاح‌ها، اسب سواری و نبردهای تن به تن از اهمیت خاصی برخوردار بود. مرسوم بود که به هنگام لزوم فتودال‌ها و سردارانشان زره‌های سنگین می‌پوشیدند و بر اسب‌های بزرگ جنگی سوار می‌شدند و با نیزه‌ها و شمشیرهای سنگین به جنگ می‌پرداختند.

طی این قرون تربیت‌بدنی و ورزش دوران فترت خود را می‌گذرانید، زیرا عالی‌ترین مقام شخصیت اجتماعی را کسانی داشتند که در رشته الهیات تحصیل می‌کردند و این به ظاهر روحانیون با تمام قدرت سعی می‌کردند، پرورش جسم متروک شود. در این قرون تربیت‌بدنی و ورزش کمترین سهم را از دانش و علوم مختلف برد و به‌طور کلی از برنامه انسان‌ها کنار ماند. علیرغم تمام این تفکرات ناصحیح به نام دین، ورزش و تربیت‌بدنی جایگاه خاصی برای طبقات ثروتمند داشته و ورزش و تفریح جزء لاینفکی از زندگی آنان را تشکیل می‌داد. ورزش‌های مفرحی چون شناکردن، سرسره خوردن، اسب دوانی، تمرین با تیر و کمان، کشتی‌گیری، مشت‌زنی، تنیس و فوتبال در بین آنان رواج داشت.

• **دوره فتودالیسم:** در دوره فتودالیسم برای پسران نجیب‌زادگان دو حرفه در نظر گرفته می‌شد. آنها یا به کلیسا می‌رفتند و پس از آموزش روحانی می‌شدند یا به کسوت شوالیه‌ها در می‌آمدند. اگر تصمیم می‌گرفتند در خدمت کلیسا قرار بگیرند، تعالیم مذهبی و دانشگاهی را دنبال می‌کردند و اگر به کسوت سلحشوری در می‌آمدند، تعالیم جسمانی، اجتماعی و نظامی را پشت سر می‌گذاشتند. برای یک نوجوان کسوت سلحشوری و شوالیه‌گری بیش از کلیسا جاذبه و کشش داشت. تمریناتی را که باید شوالیه انجام می‌داد طولانی و کامل بود. تمرینات بدنی نقش اصلی را به عهده داشتند. در سن هفت سالگی پسران برای شروع تعلیم شوالیه‌گری

به قلعه یک نجیب‌زاده فرستاده می‌شدند. نخست با او مثل یک پادو برخورد می‌شد و معلم آموزشی او زنی از قلعه گُرد بود. در مدت پادوی او آداب احترام، پیشخدمتی، پیغام‌رسانی و کمک به اهل خانه را یاد می‌گرفت. باقیمانده دوره کارآموزی را در فعالیت جسمانی برای سال‌های پرالتهاب شوالیه‌گری آماده می‌شد و در رقابت‌های چون بوکس، دو و شمشیربازی، شنا و پرش شرکت می‌کرد. پسر در سن چهارده سالگی سلحشور می‌شد و در اختیار شوالیه قرار می‌گرفت.

- **دوره نوزایش غرب (رنسانس):** در اواخر قرون وسطی، زندگی در مغرب زمین آستن تحول شد. در قرن سیزدهم تعدادی افراد ماجراجو در اروپا به منظور آگاهی از دنیای پیرامون خود به سفرهای دور و دراز دست زدند و برخی از آنها مانند مارکوپولو و نیز خود را به آسیای میانه، مغولستان و چین رساندند و با تحولات و پیشرفت‌های دنیای شرق آشنا شدند. بدون شک مهم‌ترین عامل این تحول را باید جنگ‌های صلیبی دانست. این جنگ‌ها از قرون یازدهم میلادی بین مسلمانان و مسیحیان شروع و تا آخر قرن سیزدهم ادامه داشت. اروپاییان جنگ‌های صلیبی را به منظور اشاعه دین مسیحیت و فتح بیت‌المقدس شروع کردند، اما هدف اصلی بسیاری از آنها به دست آوردن زمین، طلا و ثروت بود. مسیحیان از جنگ‌های صلیبی نتیجه مطلوب را به دست نیاوردند، ولی در جریان آن لشگرکشی‌ها مردم اروپا که در جهل و فقر و توخس به سر می‌بردند با مظاهر گوناگون تمدن اسلامی و ایرانی که در آن زمان، دوران اوج خود را تجربه می‌کرد، آشنا شدند و توانستند برای اولین بار شهرهای آباد، مردم غنی، بازرگانی و داد و ستد در جوامع متمدن، معماری‌های مدرن و هنر و ادبیات، تعلیم و تربیت عمومی و روابط اجتماعی سالم مبتنی بر اصول اصیل اسلام و سایر مظاهر تمدن را از نزدیک ملاحظه کنند. بدین ترتیب اولین شعله‌های رنسانس به خرمن علم و فرهنگ جامعه اروپا افتاد. رنسانس به پدیده‌ای اطلاق می‌شود که به موجب آن جزئیات و تحولات فرهنگی، ادبی و عقلی اروپا آغاز شد. این نوزایش از قرن چهاردهم در ایتالیا حرکت اصلی خود را شروع کرد و در قرون پانزدهم و شانزدهم به نقطه اوج خود رسید و سپس زبانه‌های آن از طریق جنگ‌های نظامی و سیاسی و اقتصادی داخل اروپا به فرانسه، اسپانیا، آلمان، انگلستان و سایر کشورهای مغرب زمین رسید و پیشرفت‌های

شگفت‌انگیز امروز آن سرزمین‌ها را باعث شد. دوره نوزایش بر تربیت بدنی و ورزش نیز تأثیر گذاشت، لذت بردن از حال و توسعه جسم و پرورش آن مورد توجه قرار گرفت و زهدگرایی در بین توده‌ها از رونق افتاد. نظریه وحدت روح و جسم و ضرورت هر یک از این مقولات برای عملکرد بهینه در دوره نوزایش مورد پذیرش و حمایت قرار گرفت. بهبود یادگیری و دانش‌اندوزی از طریق سلامت جسمی اعتقادی درونی شد. شخص پس از مطالعه و کار احتیاج به استراحت و تفریح داشت. توسعه و پرورش جسم باید هم به‌منظور سلامت و هم برای آمادگی جسمانی صورت می‌گرفت.

بعضی از رهبران و پیشروان برجسته دوره نوزایش که به گسترش باورهای فوق در زمینه تربیت بدنی و ورزش کمک کردند، عبارت‌اند از: ویتورینودافلترا، پیتر و ورگریو، پوپ پیوس، سر توماس الیوت، مارتین لوتر، فرانسوا رابله، روگر آشام، جام میلتن، جان لاک، جان کومنیوس و ژان‌ژاک روسو. آنان دیدگاه‌های مهمی در زمینه تربیت بدنی ارائه کردند که پرداختن به تمام آنها در درس تاریخ ضروری است. برای نمونه ژان‌ژاک روسو در کتاب خود امیل به تعلیم و تربیت آرمانی و سهم تربیت بدنی در سلامت و تقویت جسمانی اشاره می‌کند. او بر این نکته تأکید می‌کند که جسم و روح مقوله‌های جدا از هم نیستند و با هم ارتباط دارند؛ بنابراین در دوره نوزایش این باور رایج شد که تربیت بدنی برای تندرستی، آمادگی جنگی و برای رشد جسمانی ضرورت دارد.

• **پس از رنسانس:** در دیدگاه فلاسفه حسی و تجربی اروپا در قرن هفدهم (مانند آگوست کنت، جان لاک و...) تربیت بدنی قسمتی از برنامه‌های تربیتی است که در آن برنامه‌های مناسب فعالیت‌های بدنی به کار می‌رود. با استفاده از امکانات و وسایل خاص، رشد و نمو جسمی، روانی، عقلانی و پرورش شخصیت کودک بستگی کامل به پیشرفت و تکامل انواع فعالیت‌های بدنی او دارد. با تجدید حیات فرهنگ، ادبیات و هنر، علم و دانش نیز در اروپا دستخوش تحول و دگرگونی شد و در دانشگاه‌ها و مدارس اندوخته‌های علمی به تدریج مورد تجدید نظر قرار گرفت. در این تغییر بینش علمی، تجربیات، نوشته‌ها و علوم یونان باستان و مشرق زمین مترقی مورد استفاده واقع شد و پایه اکتشافات جدید و ظهور نظریات نوین در

زمینه‌های علمی شد. با پیشرفت دانش تولیدات صنعت و کشاورزی هم دچار تغییرات اساسی شد و روز به روز گسترش یافت. وقتی آنان از غم آب و نان رها شدند، ایجاد تحول در سایر زمینه‌های زندگی را مورد توجه قرار دادند. طبعاً یکی از این زمینه‌ها تعلیم و تربیت بود. این تحول از زمانی احساس شد که انسان‌ها مصمم شدند، زندگی خود را براساس عقل و اندیشه و خرد بنا کنند. به دنبال تحولات در تعلیم و تربیت، تربیت بدنی نیز از تغییر و تکامل دور نماند، زیرا نظریات جدید بر این اصل صحه می‌گذاشتند که انسان از دو بعد بزرگ جسمانی و روانی تشکیل شده که در یکدیگر تأثیر متقابل دارند، لذا در تربیت فرد هیچ کدام از این دو جنبه بزرگ نباید فراموش شوند.

به زودی علمای آموزش و پرورش به این نتیجه رسیدند که برای تحقق اهداف تربیت بدنی نیازمند مطالعات عمیق‌تر و تحقیقات وسیع‌تر هستند. بدین ترتیب اولین برنامه‌های مطالعاتی تربیت بدنی و ورزش در رابطه با تعلیم و تربیت، روانشناسی، زیست‌شناسی، جامعه‌شناسی، بیومکانیک و سایر علوم به تدریج پایه‌گذاری و محتوای علمی برنامه‌های ورزشی و تربیت بدنی عملاً جزئی از تئوری آموزش و پرورش بعد از رنسانس شد.

• **جان لاک (۱۷۰۴-۱۶۳۲):** بزرگ‌ترین اثر فلسفی لاک مقاله‌ای درباره فهم انسانی، منتشر شده در سال ۱۶۹۰ است، که به صورت مرجع کلاسیک معرفت‌شناسی تجربی درآمد. لاک تحلیل معرفت‌شناختی خود را با انتقاد از نظریه «ایده‌های فطری افلاطون» آغاز کرد. وی ضمن حمله به مفروضات افلاطون درصدد تأسیس دیدگاهی تجربی برآمد مبنی بر اینکه معرفت انسان از ادراکات حسی سرچشمه می‌گیرد و به هنگام تولد، ذهن، لوح نانوخته یا کاغذ سفیدی است که داده‌های تجربی بر روی آن ثبت می‌شوند (پاک سرشت، ۱۳۸۶). سه سال پس از انتشار این کتاب (لاک) کتاب دیگری تحت عنوان *اندیشه‌هایی در باره تربیت* منتشر کرد. وی در این کتاب به توضیح نظرات تربیتی خود پرداخته و اعتقادات خود را درباره تربیت بدنی تبیین کرد.

از دیدگاه وی تربیت دارای سه بخش عمده است: فکری، اخلاقی و بدنی. لاک کتاب خود را با بحث درباره پرورش تن و تندرستی آغاز می‌کند و آن را نخستین

مرحله تربیت می‌شمارد و برای تحقق آن، زندگی در شرایط سخت متفاوت، بازی در هوای آزاد، رژیم غذایی ساده، ننوشیدن شراب و نوشیدنی‌های تند، دوری جستن از لباس بسیار گرم را پیشنهاد می‌کند. همچنین معتقد است، بدون توجه به بعد جسمانی، تربیت نمی‌تواند کامل و فراگیر باشد. از مطالعه نظرات لاک درباره تربیت بدنی می‌توان استنباط کرد، سایر جنبه‌های تربیت در قالب تربیت بدنی تحقق یافتنی است و نیز راز بزرگ تربیت از نظر وی، تأثیر گذاردن در شاگرد و هدایت اوست، بی‌آنکه آزادی و فعالیت از او گرفته شود (آذربانی و کلاتری، ۱۳۸۳).

• **ژان ژاک روسو (۱۷۷۸-۱۷۱۲):** ژان ژاک روسو، نماینده پیشاهنگ طبیعت‌گرایی در آموزش و پرورش در اواخر قرن هجدهم است. *امیل* رمان تعلیمی و مهم‌ترین اثر او در تعلیم و تربیت است. وی در این کتاب می‌گوید: «هر چیز که پرورده دست الهی است خوب است، اما همین که به دست بشر افتاد تباه می‌شود.» کتاب *اعترافات* روسو نشان می‌دهد که وی طرفدار آزادی افراطی بوده است. در شیوه تربیتی وی، معلم نقش آسان‌گیری دارد که همراه شاگردان خویش به یادگیری می‌پردازد. با اینکه روسو اهمیت فکری علوم و هنرها را تصدیق می‌کرد، ولی بر اهمیت تجربه مستقیم فرد از محیط طبیعی تأکید می‌کند. همچنین دوران کودکی را طبیعی‌ترین دوران رشد انسان در نظر می‌گرفت.

روسو در *امیل* مراحل پنج‌گانه زیر را برای رشد و نمو انسان باز شناخت:

- **طفولیت:** از تولد تا پنج سالگی، اهداف عمده این دوره شامل فراهم ساختن غذای ساده و آزادی حرکات برای پرورش جسمی قوی و سالم است؛
- **کودکی:** از پنج تا ۱۲ سالگی که مشخصه آن ظهور نیروی جسمانی رو به رشد کودک و توانایی برای انجام بسیاری از کارهای شخصی است؛
- **پیش نوجوانی:** از ۱۲ تا ۱۵ سالگی، زمانی است که امیل یادگیری فواید اشیاء و روابط بین آنها را آغاز می‌کند؛
- **نوجوانی:** از ۱۵ تا ۱۸ سالگی، در این مرحله امیل آمادگی ورود به دنیای روابط اجتماعی را پیدا می‌کند. در این مرحله دوم از رشد کودک نیز روسو پیاده کردن

تربیت بدنی در چارچوب تربیت کودک را از دیدگاه زیست‌شناسی مورد بررسی قرار داده و به لزوم آن برای نوجوانان اشاره می‌کند. او معتقد است که در این سن ابراز دو میل بیش از امیال دیگر در نوجوان به چشم می‌خورد: میل به آزادبودن و اجتماعی بودن. ارضای میل به آزادبودن در وهله اول بستگی به تسلط بدنی از طریق تمرین و تحت کنترل داشتن بدن در چارچوب نظم خود دارد؛

• **بزرگسالی:** از ۱۸ تا ۲۰ سالگی که دوره نیل به انسانیت است و در آن امیل ارزش عدالت و نیکی را تجربه می‌کند (پاک سرشت، ۱۳۸۶).

روسو نیز تربیت را بر تعلیم مقدم می‌داند، از این رو می‌گفت تا امیل به دوازده سالگی نرسد، کتاب و درس و آموزش در کار نیست. او باید تا این سن به مطالعه در کتاب آفرینش و طبیعت پردازد و بنا به مقتضیات سنش بازی و ورزش کند تا نیرومند شود.

بنابراین در اصل «تربیت طبیعی» بر حسب مقتضیات سنی کودک ورزش و بازی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. او در این زمینه با توجه به فقدان زمین بازی در مدارس آن زمان می‌نویسد: «در آموزشگاه‌ها باید ورزشگاه‌هایی برای تمرین بدنی برپا کرد. این نکته که تا به این اندازه فراموش شده در نظر من مهم‌ترین بخش تربیت است. نه تنها از نظر سلامت، بلکه بیش از آن از نظر تربیت اخلاقی که «فراموش می‌کنند یا دادن دستوره‌های خشک و بیهوده را کافی می‌دانند» (نقیب زاده، ۱۳۷۲).

علیرغم توجه فراوان به نیازهای طبیعی کودک و احترام به آزادی آنان، او بی‌تفاوتی مربیان را در رابطه با چگونگی و کیفیت بازی کودک جایز نمی‌داند و سفارش می‌کند، بازی باید به شکل گروهی انجام شده و هدفی یگانه را برای کلیه بازیکنان تعیین کند. وی علاوه بر اهداف جسمانی بازی به نقش کوشش و رقابت و اثرات سازنده آن در تشکیل شخصیت کودک توجه دارد.

روسو برای مسابقات ورزشی ارزش بسیاری قائل است و اهمیت آن را برای کودکان و نوجوانان همچون مسابقات المپیک برای بزرگسالان می‌داند. ورزش‌های پیشنهادی او عبارت‌اند از: دویدن، پرش ارتفاع، پرش طول، شنا، بالا رفتن از درخت، پرتاب وزنه، تنیس و هاکی. او به ویژه ورزش‌هایی را پیشنهاد می‌کند که اجرای آنها نیاز به جسارت و شهامت دارد. وی برنامه‌های ورزشی را برای دختران و پسران به یک

اندازه لازم می‌داند، به این منظور «سوفی» را برای همسری امیل انتخاب می‌کند که از بچگی ورزش کرده و دارای ارگانیزم سالم و ورزیده‌ای است و می‌تواند فرزندان شاداب و سالم برای امیل به دنیا آورد. روسو با گنجاندن ورزش و تربیت در سیستم آموزش و پرورش، تحولی عظیم در تاریخ تعلیم و تربیت ایجاد کرد.

• **امانوئل کانت (۱۸۰۴-۱۷۲۴):** او به موضوع تعلیم و تربیت بسیار علاقمند بود و به همین دلیل به تدریس آن پرداخت. وی نظرات تعلیم و تربیتی خود را به هنگام تدریس در دانشگاه مطرح کرد. این نظرات بعداً توسط یکی از دانشجویانش به نام رینک منتشر شد.

کانت در تدریس و آموزش به روش سقراطی اعتقاد داشت، زیرا به عقیده وی در این روش شاگرد به جای اینکه علوم و آگاهی را ساخته و پرداخته تحویل بگیرد، خود به کشف آنها دست یافته یا حتی می‌تواند آنها را تولید کند.

در رابطه با تربیت، این فیلسوف بزرگ می‌گوید: «انسان تنها حیوانی است که نیازمند تربیت است، زیرا تنها انسان است که شکفتن توانایی‌های طبیعی او برخلاف دیگر جانوران - نادانسته و به خودی خود - صورت نمی‌گیرد، بلکه مستلزم کوشش و آگاهی از غایت هستی اوست».

• **تربیت از دیدگاه کانت دارای چهار هدف است:**

- تربیت بدنی؛
- ایجاد نظم و انضباط در کودک؛
- غنای فرهنگی و متمدن کردن فرد و جامعه؛
- تربیت اخلاقی.

کانت به قدری به موضوع تربیت بدنی اهمیت می‌دهد که می‌گوید باید تربیتی اتخاذ کرد که پرورش فکری و تربیت اخلاقی موانعی در راه پرورش جسم ایجاد نکند. در کتاب *اندیشه‌هایی درباره آموزش و پرورش* به قلم وی آمده است: «پس نقطه نظر معلم باید همواره جامع‌الاطراف باشد. باید گذشته و آینده کودک را در زمان حال جمع کند و مثلاً مراقب باشد که کار فکری زمینه تربیت اخلاقی را فراهم آورد و برای پرورش تن مزاحمتی ایجاد نکند. پرورش تن، تربیت فکر و تربیت اخلاقی همواره برای معلم وجوه فعلی و واقعی تعلیم و تربیت به شمار آیند».

وی مانند بسیاری از متقدمان خود به «اصل وحدت» معتقد است، به نحوی که پرورش ذهن را نیز به تعبیری معلول تربیت بدن می‌داند و می‌گوید: «در روح انسان هیچ اتفاقی نمی‌افتد، اگر بدن حاضر نباشد وارد کار شود». بنابر نظرات وی در تربیت متقابل ذهن و جسم باید سعی کرد از هرگونه تباهی جلوگیری و تلاش شود، پرورش یکی باعث افزایش قابلیت‌های دیگری شود. ورزش‌های توصیه‌شده کانت عبارت‌اند از: دویدن، پریدن، وزنه‌برداری، حمل بار، پرتاب‌کردن، تیراندازی، کشتی، شنا و سایر ورزش‌های مشابه.

کانت به همه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت مؤکداً توصیه می‌کرد، همواره یک اصل را در نظر داشته باشند و آن اینکه تربیت در هر شرایطی باید با ایده انسانیت و کل سرنوشت انسان سازگار و هماهنگ باشد و این همان چیزی است که تحت عنوان هدف معنوی در فصول آینده راجع به آن بحث خواهد شد.

- **پستالزی (۱۸۲۷-۱۷۴۶):** پستالزی هم مانند بسیاری از متخصصان هم عصر خود تحت تأثیر افکار روسو و سیستم تربیت امیل قرار گرفت.

- **بازدو (۱۷۹۰-۱۷۲۳):** وی نیز یکی دیگر از بنیانگذاران روش نوین تعلیم و تربیت در دنیا است. وی قبل از تأسیس مدارس خود همیشه آرزو داشت، شکل خاصی از تربیت بدنی را در نظام تعلیم و تربیت وارد کند. بازدو معتقد بود در مدارس ابتدایی نیمی از وقت آموزش را باید به بازی و تربیت بدنی اختصاص داد. تحقق آرزوهای بازدو دیری نپایید. او ضمن ایجاد مدرسی در کشورهای آلمان، سوئیس و دانمارک برنامه‌های تربیت بدنی را در برنامه‌های درسی لحاظ کرد.

روش آموزش او روش حسی یا شهودی است. وی در استفاده از این روش، بازی را در سطح وسیعی به کار می‌گرفت به نحوی که گاه اعتراض سایر متخصصان تعلیم و تربیت را بر می‌انگیخت. به عنوان مثال بسیاری از مفاهیم را در قالب بازی آموزش می‌داد و کودک آن مفاهیم را به صورت بازی‌های مفرح می‌آموخت و به آن علاقه نشان می‌داد.

برنامه‌های ورزشی که بازدو بیشتر به آنها می‌پرداخت، عبارت‌اند از: شنا، حرکات تعادلی، ژیمناستیک، بالا کشیدن از طناب، اسب سواری، پرش، انواع بازی با توپ و بازی روی یخ. وی همچنین سعی کرد نسبت به برگزاری مسابقات ورزشی بین آموزشگاهی بر مبنای الگوی مسابقات المپیک اقدام کند.

- فروبل (۱۸۲۵-۱۷۸۲): او ضمن مطالعه خصوصیات روانی کودکان خردسال به نقش سازنده بازی معتقد شد. او می‌گوید: «کودکان قبل از آنکه اثرپذیر باشند، افرادی خلاق و مبتکر هستند و بازی علاوه بر تجلی این خلاقیت‌ها، می‌تواند به رشد ابتکارات ذهنی فرد نیز کمک کند؛ بنابراین کلیه کوشش‌های تعلیم و تربیت باید از طریق فعالیت و حرکت در جهت رشد و بروز این استعدادها بکار گرفته شود».
- او معتقد است کودک از راه پاسخ‌های طبیعی به محیط و اتفاقات پیرامون خود آنها را می‌شناسد. برای کودک این پاسخ یا فعالیتی طبیعی همان بازی کردن است. بازی است که آگاهی به محیط را در کودک پدید می‌آورد. بازی کردن طبیعی‌ترین راه آگاهی به محیط و گاهی به خود است، زیرا بازی آزادترین فعالیت است و همه هستی کودک چون یک کل در وجود او جلوه‌گر می‌شود، آزادی، خودآگاهی و فعالیت برترین جنبه‌های انسان است.

۵-۸ انواع ورزش

نظر به حجم و گستره افراد و فعالیت‌هایی از قبیل مسابقات که پیرامون ورزش شکل می‌گیرد، ورزش را می‌توان به عنوان نظامی اجتماعی تلقی کرد. حال اگر اهتمام ورزش و سازماندهی آن در راستای اهداف رقابت و از رهگذر هیأت‌های ورزشی مسئول ورزش باشد، در این صورت به آن «ورزش رسمی» اطلاق می‌شود، ولی چنانچه ورزش در جهت اهداف تفریحی یا بازی‌های خود انگیخته و یا خود بخودی و در بیرون از محدوده هیأت‌های مسئول ورزش حرکت کند، در چنین حالتی آن را «ورزش غیررسمی» می‌نامند. همچنین ورزش می‌تواند جزئی از نظام یک نهاد یا نظامی دیگر مانند مدرسه یا ارتش یا یک نهاد اجتماعی باشد که در این صورت به آن ورزش نهادی گفته می‌شود (لوشن و سیج، ۱۹۸۱).

۵-۹ رابطه ورزش با علوم دیگر

۵-۹-۱ روانشناسی و ورزش

یکی از زمینه‌های علوم ورزشی که در سال‌های اخیر موجب ارتقاء کیفیت اجرای ورزشکاران و ثبت رکوردهای بهتر و برتری آنها در رقابت‌ها شده‌است، علم روانشناسی

ورزش است. روانشناسی ورزشی^۱ شاخه‌ای از علم ورزش است که در جستجوی فراهم کردن پاسخ به سؤالات مختلف در زمینه‌های رفتار انسانی در حیطه ورزش است. از آنجایی که روانشناسی به مطالعه رفتار می‌پردازد، بالطبع موضوع روانشناسی ورزشی نیز مطالعه حرکات و فعالیت‌های ورزشی در تمام ابعاد از فعالیت حرکتی یک کودک دبستانی تا مسابقات جهانی و المپیک است.

اگر چه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده‌است، با این حال روانشناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان است و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به «روانشناسی ورزشی شناختی^۲» افزایش چشمگیری یافته است. ابتدا تمام تلاش‌ها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود، اما در سال‌های اخیر این روند متحول شده‌است و روانشناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه‌ای و برجسته و افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های غیرحرفه‌ای را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. به عبارتی هدف روانشناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام رده‌های سنی از نوجوانان تا بزرگسالان است.

روانشناسی ورزشی یکی از موارد کاربرد ویژه دانش روانشناسی را تشکیل داده و موضوعاتی همچون شخصیت، عوامل روانی اجتماعی، انگیزش، کنترل استرس و اضطراب، آموزش حرکتی، اعتماد به نفس و سایر مهارت‌های روانی را که لازمه یادگیری و اجرای مطلوب مهارت‌های حرکتی است، مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهد. به عبارتی دیگر مطالعه رفتار فردی در ورزش و فعالیت‌های حرکتی تعیین میزان تأثیر فاکتورهای روانی روی فعالیت‌های حرکتی و تعیین کیفیت اثرگذاری تجربیات اولیه حرکتی افراد روی عوامل روانی موضوعاتی هستند که مورد توجه روانشناسان ورزشی قرار می‌گیرد. بنابراین روانشناسان ورزشی در پی یافتن اطلاعات مفید و باارزش در رابطه با بهبود سطح فعالیت‌های ورزشی افراد در هر دو جنبه روش‌های انفرادی و تیمی هستند (محرم‌زاده).

تعریفی که «فدراسیون اروپایی روانشناسی ورزشی و تربیت بدنی» از این رشته به عمل آورده است به شرح هدف‌های کلی و قسمت‌های اصلی آن می‌پردازد. به این شرح که «روانشناسی ورزشی دارای موضوع مخصوص به خود است این دانش به

1. sport psychology
2. cognitive sport psychology

مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی، مسابقات ورزشی و فعالیت‌های بازی‌گونه در هوای آزاد می‌پردازد. روانشناسی ورزشی سطوح مختلف ژنتیک، نتایج مؤثر این فعالیت‌ها در فرد و گروه و تأثیر آن در ضعیف‌ترین، قوی‌ترین و پراستعدادترین افراد در تمام زمینه‌های روانی-حرکتی و تربیت بدنی و ورزش را در نظر دارد» (توماس، ریموند).

دبورآست^۱ و چارلزآ.بوچر^۲ (۱۹۸۴) در این زمینه معتقدند: روانشناسی ورزشی عملی است که از تکنیک‌های ارزیابی شناختی و راهبردهای مداخله‌ای برای کمک به افراد جهت نیل به اجرای برتر استفاده می‌کند. دکتر نمازی‌زاده روانشناسی ورزشی را کاربرد اصول و یافته‌های روانشناسی در یادگیری مهارت‌های ورزشی و رفتارهای جنبشی انسان در کلیه شئون ورزش و تربیت بدنی می‌داند (رحمانی‌نیا، ۱۳۸۱).

گولد^۳ و وینبرگ^۴ (۱۹۹۵) اظهار می‌کنند که روانشناسی ورزشی به اهمیت مطالعه رفتار افراد در ورزش و تمرین می‌پردازد و روانشناسان ورزشی اصول و دستورالعمل‌هایی را که مربیان می‌توانند برای کمک به بزرگسالان و خردسالان، جهت شرکت در ورزش‌ها و سودمندی از تمرینات مورد استفاده قرار دهند، مشخص می‌کنند.

آنها معتقدند روانشناسان ورزشی دو هدف مهم دارند:

- آموزش چگونگی تأثیر عوامل روانی بر عملکرد جسمانی افراد؛
 - پی بردن به این موضوع که مشارکت در ورزش‌ها چگونه باعث پیشرفت جنبه‌های روانی شخصیت، سلامتی و احساس خوب بودن می‌شود
- و در پایان بیان می‌کنند، هنگامی که روانشناس ورزشی یا یک ورزشکار با تیم ورزشی شروع به کار می‌کند، او برنامه‌اش را در قالب یک برنامه تمرینی مهارت‌های روانی طرح‌ریزی می‌کند که این برنامه به ورزشکاران کمک می‌کند تا همزمان مهارت‌های روانی و جسمانی خود را افزایش دهند (گلد، ۱۹۹۵).

1. Deborah A. Wuest
2. Charles A. Bucher
3. Gould
4. Weinberg

فولهام^۱ (۱۹۹۹) روانشناسان ورزشی را به دو دسته تقسیم می‌کند: روانشناسان ورزشی بالینی و تربیتی. او معتقد است روانشناسان ورزشی بالینی عملکردشان در رابطه با مسائلی همچون به هم‌ریختگی تغذیه‌ای، خشونت‌گرایی، آشفتگی شخصیت، افسردگی شدید و روان‌درمانی است، اما روانشناسان ورزشی تربیتی مسائلی همچون هدف‌چینی، تصویرسازی ذهنی، انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس و آمادگی ذهنی را در رابطه با ورزشکاران پیگیری می‌کنند (فولهام، ۱۹۹۱).

امروزه محققین و تشکیلات مختلفی در سراسر دنیا به مطالعه و بررسی موضوعات متنوعی در قالب روانشناسی ورزشی می‌پردازند. به‌عنوان مثال روانشناسی ورزشی توسط جامعه روانشناسی برای فعالیت ورزشی و تربیت بدنی در آمریکای شمالی (NASPSPA)^۲ در سه زمینه مختلف تقسیم‌بندی شده‌است:

تقسیم‌بندی حیطه‌های روانشناسی ورزشی براساس تقسیم‌بندی جامعه روانشناسی ورزشی آمریکای شمالی (لامارتین، ۱۹۸۴)

روانشناسی ورزشی		
یادگیری حرکتی و کنترل	روانشناسی اجتماعی و شخصیت	رشد و تکامل حرکتی

در یادگیری حرکتی اصول یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزش، عوامل مؤثر در یادگیری مهارت‌های حرکتی، شناخت عوامل اجتماعی و روانی و اهمیت آنها در رابطه با یادگیری مهارت‌های حرکتی و نقش بازخورد و انگیزش در یادگیری مهارت‌های ورزشی مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

در روانشناسی اجتماعی و شخصیت، موضوعاتی همچون شخصیت ورزشکاران، پرخاشگری، استرس اضطراب و کنترل شرایط روحی و آمارگی روانی مدنظر و نهایتاً در رشد و تکامل حرکتی، مراحل مختلف رشد، نقش عوامل ارثی و محیط در رشد، روند تکاملی حرکات، توانایی‌های جسمانی و ادراکی و برنامه‌ریزی حرکتی برای کودکان مطرح است (لامارتین، ۱۹۸۴).

1. fulgham

2. North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity

روشن است که روانشناسی عنصر اصلی رقابت ورزشی است. مطالعه روانشناسی و استفاده از آن در موقعیت ورزشی، فرد را توانا می‌سازد تا:

- رفتاری را توصیف کند؛
 - رفتاری را تبیین کند؛
 - رفتاری را پیش‌بینی کند (مسدد، ۱۳۸۰).
- مباحثی که در روانشناسی ورزش محوری هستند، می‌توان به صورت زیر ارائه کرد:

• **انگیزش در ورزش:** انگیزش یکی از جالب‌ترین مباحث در روانشناسی ورزش است. میزان تلاش و فعالیت هر ورزشکار در مسیر موفقیت به میزان انگیزش او بستگی دارد. انسان‌ها نه تنها از لحاظ توانایی انجام فعالیت، بلکه از لحاظ میل یا ارائه فعالیت یا انگیزش متفاوت هستند. مطالعه انگیزش تلاش برای شناخت علل رفتارها است. شناخت نیازها در ورزشکاران و برانگیختن آنها با تکیه بر همین نیازها و شکوفا کردن استعدادهای آنها و نتیجه‌گیری از تلاش‌های خود و گروه ورزشکاران، مربیان را ملزم به شناخت مسائل روانشناسی و در کنار آن آگاهی از نظریه‌های انگیزش و به‌کارگیری آنها خواهد ساخت (عبدلی، ۱۳۸۶).

• **شخصیت و ورزش:** شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمی، روانی و رفتاری است که هر فرد را از افراد دیگر متمایز می‌کند. جرج کلی از روانشناسان معروف، «شخصیت را روش و شیوه خاص هر فردی در جستجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی تعریف می‌کند» (کوشافر، ۱۳۸۱). یکی از عقاید رایج در ارتباط با ورزش آن است که این پدیده اجتماعی، شخصیت ورزشکاران را رشد می‌دهد. ارضای نیازهای اساسی چون احساس تعلق، احترام به خود، احساس موفقیت و پذیرفته شدن، بعلاوه رقابت که وسیله‌ای برای اشباع نیازهای بدنی و خلاقیت است. این آثار روزی به شکل‌گیری جنبه‌های اجتماعی شخصیت کمک می‌کند. اگر چه ورزش رقابتی می‌تواند آثار زیانباری همراه داشته باشد: ۱- تأکید بیش از حد والدین، جامعه، مربیان بر برنده شدن؛ ۲- قرار دادن افراد در موقعیت‌هایی که با قابلیت و توانایی‌های جسمانی آنها متناسب نیست. به هر حال یادگیری و اجرای مهارت‌های ورزشی در محیطی سالم، احساس شایستگی را در افراد به وجود می‌آورد که منجر به ایجاد تصورات شخصیتی مثبتی در افراد و صلاحیت و شایستگی به در اختیار گرفتن

کنترل عوامل محیطی اطلاق می‌شود. اگر چه میزان موفقیت‌ها و شکست‌های فرد در گذشته در کمی و زیادی احساس شایستگی مؤثرند، موفقیت با دیدگاه مثبت به زندگی همراه است، هر وضعیتی را مبارزه‌ای جالب دیدن که پیروزی بر آن وضعیت را دور از توانایی خود نخواهد یافت و نهایتاً حضور مثبت در زندگی و اجتماع را به دنبال خواهد داشت. فعالیت‌های ورزشی همیشه با یک تربیت روانی همراه بوده‌اند، لذا شرکت در فعالیت‌های ورزشی یکی از راه‌های مهم تکامل جسمی و روانی و حضور مثبت در اجتماع است (مقدم، ۱۳۷۵).

درباره ارتباط ورزش با صفات شخصیتی، آیزاک با گردآوری فهرست مهمی از نتایج تحقیقات ورزش و شخصیت بیان کرد، سه زمینه خوب از شخصیت در رابطه با ورزش از قبیل برون‌گرایی، روان رنجوری و سایکوتیسم وجود دارد و برخی از صفات، حالات و خلق و خوی ارتباط خوبی با رفتار ورزشی دارند. وی می‌گوید: «تغییرات ناشی از ورزش در شخصیت به تدریج و آهسته و پس از سال‌ها روی می‌دهد، زیرا ورزش اعمال سیستم عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزش‌ها را تغییر می‌دهد» (عبدلی، ۱۳۸۶).

بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله نضج و آگاهی اجتماعی می‌رساند. پژوهشگران تحقیقات فراوانی پیرامون این مسئله که چگونه فعالیت‌های بدنی، روی هم رفته در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک که به تصویر بدن معروف است، تأثیر می‌گذارد، به انجام رسانده‌اند. تصویری که مفهوم خود پنداره بر پایه آن استوار است و نخستین خشت بنای شخصیت کودک به شمار می‌آید. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پرباری برای خود شکوفایی کودک فراهم می‌آورد. اینگونه که کودک در ضمن پرداختن به بازی تجربه‌های پیروزی و شکست را از سر می‌گذراند و این تجربه‌ها در گسترش تصورات او و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم‌اندازهای وی با واقعیت خویش تأثیر می‌گذارد و ادراک واقع‌بینانه و غیرمبالغه‌آمیز او حدود و توانایی‌های جسمش را افزایش می‌دهد که این خود باعث نضج شخصیت او می‌شود و اعتماد به نفس را در وی می‌پروراند و همچنین دورشدنش از خصلت‌هایی چون خود شیفتگی و غرور را باعث می‌شود، بی‌آنکه از ارزشش در مقابل خود و دیگران بکاهد (انور الخلولی، ۱۳۸۳).

- **استرس و اضطراب در ورزش:** استرس، انگیزتگی و اضطراب در چند سال اخیر، آشناترین واژه‌ها برای مربیان، ورزشکاران و روانشناسان ورزش بوده است تلاش پژوهشگران منجر به پیدایش نظریه‌های جدید و معرفی روش‌های متنوعی به مربیان و ورزشکاران برای در امان ماندن از اثرات سوء فشارهای روانی و اضطراب شده‌است.
- **خشونت و پرخاشگری:** ورزش سرشار از زیبایی‌هاست. اجرای ماهرانه ورزشکاران در میدان ورزش زیبای‌هایی را می‌آفریند که تماشاگران و علاقمندان به ورزش را به وجد می‌آورد. تماشاچیان همیشه برای لذت بردن از زیبایی‌های ورزش به ورزشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی روی می‌آورند و حضور آنها موجب دلگرمی و افزایش انگیزه ورزشکاران می‌شود، اما صحنه زیبای رقابت ورزشی گاهی توسط ورزشکاران به زشتی می‌گراید و با خشونت و پرخاشگری آلوده می‌شود. تأکید بیش از حد بر برد و نتیجه، تأثیرپذیری از مربیان و ورزشکاران پرخاشگر، انگیزتگی بیش از حد و گاهی فشار مطبوعات و رسانه‌های تصویری از علل بروز خشونت و پرخاشگری در مسابقات ورزشی است. به هر حال موارد خشونت و پرخاشگری در میان ورزشکاران و تماشاچیان رو به افزایش است و این افزایش به حدی است که توماس توتکو، یکی از روانشناسان ورزشی، گفته است: «بیشتر اوقات رقابت‌های قهرمانی به جنگ تبدیل شده‌است». پرخاشگری را از این منظر که در چارچوب روابط متقابل اجتماعی نیاز به تعریف دارند، می‌توان پدیده اجتماعی تلقی کرد. این پدیده‌ها با توجه به مکان، زمان و متغیرهای اجتماعی مانند: سن، جنس، نژاد، قومیت، طبقه اجتماعی و خرده فرهنگ‌های گوناگون در هر جامعه شکل‌های متفاوتی به خود می‌گیرند (همان).

۵-۹-۲ سیاست و ورزش

عموماً به ورزش به‌عنوان ابزاری نگریسته می‌شود که علاوه بر ارضای نیازهای فردی و اجتماعی نقش مهمی در جامعه بین‌المللی بازی می‌کند. نقش انسجام‌دهندگی ورزش در درون یک کشور، نقش تکاملی ورزش در نظام بین‌الملل، بهره‌برداری‌های سیاسی از ورزش، جنگ ملت‌ها در ورزش، همگی بیانگر ارتباط ناگسستنی ورزش و سیاست است. در زیر به هر یک از موارد فوق می‌پردازیم:

- **انسجام‌دهندگی:** انسجام جهت مقابله با تنوع و تضاد نژادی، قومی، منطقه‌ای و طبقاتی موجود در داخل یک کشور، دلیل عمده‌ای است که سبب می‌شود تا ملت‌ها مشارکت در رویدادهای ورزشی را تشویق و ترغیب کنند. حکومت‌ها از نقش اتحادبخش ورزش آگاهند و از این جهت اغلب رقابت‌های بین‌المللی را تشویق می‌کنند (شارع‌پور، ۱۳۸۲). مشارکت در ورزش‌های بین‌المللی مستلزم مشارکت در شبکه‌ای از سازمان‌هاست که این سازمان‌ها دارای قلمرو جهانی هستند. قبل از اینکه این مشارکت بتواند مؤثر واقع شود، باید پایگاهی سازمانی توسعه یابد. برخی مسابقات به‌عنوان مکانیسمی برای بازسازی نهادهای داخلی بعد از وقوع انقلاب و برای برپایی مجدد ارتباطات و هماهنگی منطقه‌ای و درون مملکتی استفاده می‌شد.
 - **نقش تعاملی ورزش در نظام بین‌الملل:** ورزش از سویی به رشد مبادلات و تفاهم فرهنگی کمک می‌کند و از سوی دیگر کشمکش‌ها و چالش‌ها را در زمینه‌ای محصور و مقید می‌سازد. البته در این میان نباید نقش ورزش را بیش از حد قابل قبول تصور کرد. رکوردهای مسابقات مهم ورزشی مانند المپیک در خاتمه دادن به یک جنگ هیچ تأثیری ندارد. با وجود این، یافتن پایگاه در جامعه بین‌الملل با موفقیت در رویدادهای ورزشی گره خورده است. تعداد مدال‌های طلا در المپیک یکی از هزاران سنجه تعیین‌کننده مشروعیت سیاسی و قدرت یک ملت به شمار می‌رود.
- کشورهای بلوک شرق به شدت به رقابت‌های ورزشی وابسته هستند و به رغم کتمان شدت وابستگی چه از لحاظ سیاست داخلی و چه از لحاظ سیاست خارجی موفقیت ورزشی گواه برتری یک ملت بر ملل دیگر تلقی می‌شود (همان، ۱۳۸۲). تمایل افکار عمومی جهان به کسب اخبار و اطلاعات مربوط به رویدادهای ورزشی از یک سو و انعکاس گسترده وقایع ورزشی از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی جهانی از سوی دیگر باعث شده‌است که قلمرو ورزش و سیاست روز به روز به هم نزدیک‌تر شوند. به طوری که جدایی عرصه سیاست و رقابت‌های ورزشی دیگر امر ساده‌ای به نظر نمی‌رسد (اخوان کاظمی، ۱۳۷۸).
- تعدادی از حکومت‌ها از ورزش به‌عنوان ابزار اعمال فشار بر سایر کشورها استفاده می‌کنند. ورزش اکنون محلی برای رقابت‌ها و رویارویی‌های کشورها در آمده است و در سیاست‌گذاری‌های بین‌المللی به صورت هدفی مهم نقش خود را ایفا می‌کند.

• **بهره‌برداری سیاسی از ورزش:** گاهی بهره‌برداری سیاسی از ورزش چهره انسانی آن را تیره می‌سازد. به عنوان مثال برپایی یازدهمین دوره بازی‌های آسیایی در پکن با حضور ۳۷ کشور آسیایی، همزمان با حمله آمریکا به عراق در سال ۱۳۶۸ و بحران خلیج فارس از این نمونه است. جریان‌های داخلی در یک جامعه نیز گاهی همزمان با برپایی انعکاس فعالیت‌های ورزشی دست به اقداماتی می‌زنند که تحت‌الشعاع مسابقات ورزشی، انعکاس کم دامنه در میان مردم داشته و با استفاده از پوشش فعالیت ورزشی به تحکیم مواضع سیاسی می‌پردازند، بدون آنکه متحمل هزینه زیاد شوند (بخارایی، ۱۳۷۷).

وسایل ارتباط جمعی یکی از مؤثرترین ابزارهای بهره‌برداری سیاسی از ورزش به شمار می‌رود. این وسایل از اجتماعات ورزشی به نفع حزب یا طبقه سیاسی خاصی بهره‌برداری می‌کنند. برای مثال در بازی‌های المپیک مکزیک در سال ۱۹۶۸ زمانی که دولت مکزیک خود را آماده می‌ساخت تا بیشترین استفاده را از این رویداد ورزشی در جهت منافع داخلی و بین‌المللی خود انجام دهد، مخالفان رژیم تصمیم گرفتند تا از این وضعیت به نفع آگاسازی افکار عمومی نسبت به بی‌لیاقتی حکومت مکزیک استفاده کنند. به همین دلیل تظاهرات عظیمی علیه حکومت مکزیک سازماندهی شد که به درگیری‌های خونینی منجر شد و سیصد کشته بر جای گذاشت. نتیجه آنکه بازی‌های المپیک برگزار شدند، اما افکار عمومی جهان علیه حکومت مکزیک بسیج شد.

در یکی از مسابقات دو میدانی، قهرمانان سیاه‌پوست آمریکایی، اسمیت و کارلوس، هنگام دریافت جوایز خود بر روی سکوی قهرمانی دستکش‌های سیاهی به دست کردند و آن را به نشانه اعتراض به تبعیض نژادی در آمریکا به آسمان بلند کردند (اخوان کاظمی، ۱۳۷۸).

اینها مثال‌هایی است از بهره‌برداری‌های سیاسی از مسابقات المپیک و جهانی به طور عمومی. این مثال‌ها آنقدر گسترش یافته که اصطلاحی تحت عنوان «سیاسی کردن ورزش» پدید آمده است. موفقیت‌های تیم‌های ملی ورزشی و تیم‌های منتخب بار سیاسی پیدا کرده است و گاهی برای اثبات کارایی و اقتدار یک نظام سیاسی به ورزش استناد و گاهی برای نشان دادن هویت یک نظام سیاسی و به رسمیت شناساندن آن در محافل بین‌المللی بهره‌برداری می‌شود.

• **اهمیت سیاسی پیروزی‌های ورزشی:** تا قبل از پایان جنگ سرد، میدان‌های ورزشی عرصه رویارویی میان آمریکا و شوروی بود. در کلیه مسابقات از بازی‌های المپیک گرفته تا جام جهانی فوتبال و مسابقات قهرمانی جهان در رشته‌های مختلف، آمریکا و شوروی دو رقیب اصلی تلقی می‌شدند و موفقیت‌های ورزشی برای هر یک از آنها، پیروزی مهمی در این رویارویی گسترده به حساب می‌آمد. این مسئله، زمانی که ورزشکاران این دو کشور رویاروی یکدیگر قرار می‌گرفتند و به‌طور مستقیم به رقابت با هم می‌پرداختند، شدت بیشتری می‌یافت. باید اذعان کرد، پیروزی ورزشی در میادین بین‌المللی ورزشی در واقع نه تنها پیروزی یک تیم، بلکه پیروزی یک ملت به حساب می‌آمد، لذا هر پیروزی در مسابقات مهم ورزشی چه فردی و چه جمعی واجد اهمیت فوق‌العاده‌ای است. این مسئله به قدری برای رهبران هر ملت مهم است که ایشان همواره قبل از مسابقات سعی دارند، بهترین شهر کشور خود را به‌عنوان محل برگزاری مسابقات انتخاب کنند و در آماده‌سازی آن از هیچ کوششی دریغ نورزند.

• **جنگ ملل در ورزش:** رودررویی کشورها در مسابقات، چه در کشورهای جهان سوم و چه در کشورهای توسعه یافته، به شدت به چشم می‌خورد. برخی عقیده دارند تنش‌های جنگ جهانی اول و دوم در اروپا و رویارویی کشورها در جنگ، اکنون به عرصه مسابقات جهانی کشیده شده‌است. به عبارت دیگر رقابت‌ها و مسابقات نماد جنگ‌های گذشته است. برخی کشورها، حتی شکست خود را در جنگ در پیروزی در میدان مسابقات ورزشی جبران می‌کنند. مانند قهرمانی تیم ملی آلمان در جام جهانی ۱۹۵۴ که پیروزی ملی برای آلمان‌های شکست‌خورده در جنگ تلقی می‌شد.

مسابقات کره جنوبی و شمالی نیز هموار صبغه سیاسی می‌یابد و معمولاً با تبلیغات شدید همراه است. فینال جام جهانی ۱۹۶۶ میان انگلستان و آلمان نیز به قدری سیاسی شد که تا یک دهه پس از آن بحث و جدل بر سر این رقابت‌ها ادامه یافت. رویارویی کشورهای بلوک شرق و غرب در میادین فوتبال به ویژه در فضای جنگ سرد و حتی پس از امضای پیمان‌نامه‌های مشهور به «سالت» همیشه جنبه سیاسی پیدا می‌کرد.

مسابقه انگلستان و آرژانتین پس از جنگ دو کشور بر سر «جزایر مالویناس» نیز که به سود آرژانتین پایان یافت، برای انگلیسی‌ها نوعی سرشکستگی ملی به بار آورد و در آرژانتین با جشن و سرور ملی همراه شد.

• **تحریم مسابقات:** گاهی برخی از کشورها برای اعتراض از اهرم ورزش استفاده و مسابقات با اهمیت را تحریم می‌کنند. بازی‌های المپیک ۱۹۸۰ مسکو به همین دلیل توسط آمریکا در اعتراض به حمله به افغانستان تحریم شد و در عوض شوروی نیز در سال ۱۹۸۴ در بازی‌های المپیک آمریکا شرکت نکرد و آن را تحریم کرد. این تحریم‌ها معمولاً پیامدهای سیاسی زیادی در سایر کشورها نیز به جای می‌گذارد. رد تحریم از سوی برخی کشورها و تأیید تحریم از سوی کشورهای دیگر مسابقات ورزشی را به نوعی بازی سیاسی تبدیل می‌کند.

به عنوان مثال در هنگام تحریم بازی‌های المپیک مسکو، فرانسه در این تحریم همکاری نکرد و آن را نپذیرفت، در حالی که کشورهای اسلامی به شدت تجاوز نظامی شوروی به افغانستان را محکوم کردند و در نتیجه بر تحریم بازی‌ها صحنه گذاردند. واقعیت این است که ورزش و سیاست دو نهادی هستند که به شدت به یکدیگر وابسته‌اند و هر کدام از این دو، بنا بر اهداف خاص، زمانی از عرصه‌های دیگری برای منافع خود استفاده می‌کنند که البته این ورزش است که اکثراً وسیله اعمال فشار سیاسی کشورها بر یکدیگر می‌شود.

۵-۹-۳ اقتصاد و ورزش

از آنجا که نظام ورزش و فعالیت‌های بدنی بر پایه‌های اقتصادی، مانند بودجه فعالیت‌ها و برنامه‌ها، لوازم و تجهیزات، حقوق مربیان، مدیران و عوامل اجرایی، پاداش‌ها و تشویق‌های ورزشکاران، تأسیس فضاهای ورزشی و.. استوار است، ورزش و فعالیت‌های ورزشی در تعامل بسیار نزدیکی با اقتصاد هستند. این مسئله چه در بعد ورزش قهرمانی و چه در بعد ورزش همگانی صادق است. در بعد ورزش همگانی دولت یا شرکت‌های خصوصی باید سرمایه‌گذاری‌های لازم را برای گسترش ورزش به عمل آورند و در بعد ورزش قهرمانی نیز اساساً این قبیل ورزش‌ها جهت بقای خود باید توانایی درآمدزایی و

تأمین هزینه‌های خود را داشته باشند. به‌طور خلاصه ارتباط ورزش و اقتصاد را می‌توان در موارد زیر بیان کرد:

- نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی در ارتقاء سطح سلامت و بهداشت عمومی جامعه و پیشگیری از بیماری‌ها بر کسی پوشیده نیست. هر ساله در دنیا مبالغ هنگفتی صرف مبارزه و درمان بیماری‌ها می‌شود که به راحتی از سرمایه‌گذاری بسیار اندک در بخش ورزش قابل درمان و پیشگیری هستند. افزون بر این باید به هزینه خدمات پزشکی و بهداشتی و پرداخت‌های بیمه‌ای و بالاتر از اینها، سال‌ها به هدر رفتن عمر نیز توجه کرد که برای رشد و پویایی اقتصادی بدان نیاز است و می‌توانست در جهت تولید هدایت شود.

- پس از جنگ جهانی دوم، مؤسسات تجاری دریافتند که ورزش مستقیم یا غیرمستقیم، ابزار تبلیغاتی مؤثر و زمینه گسترده‌ای برای ترویج و تبلیغ کالا است و علاوه بر آن ضمن ارزان‌بودن، بسیار کارا و دارای برد وسیع بین‌المللی است. هم‌اکنون تبلیغات کارخانجات و شرکت‌های بزرگ بین‌المللی بخش قابل توجهی از نیاز اقتصادی ورزش را تأمین می‌کند و این رابطه دو طرفه هم به نفع ورزش و هم به نفع اقتصاد است.

سرمایه‌گذاری در ورزش از طریق تبلیغ محصولات بسیار سریع به ثمر می‌نشیند و هزینه صرف‌شده را بازمی‌گرداند. به طوری که در حال حاضر بحث بازاریابی به یکی از مسائل علمی ورزش تبدیل شده و تیم‌های ورزشی که در زمینه بازاریابی موفق باشند، تبدیل به تیم‌های موفق و مطرح شده و از توان اقتصادی بالایی برخوردار می‌شوند.

- مسئله اشتغال و تولید به یکی از معضلات جوامع کنونی حتی در کشورهای توسعه یافته تبدیل شده است و نرخ بیکاری به‌عنوان یکی از شاخص‌های عقب‌ماندگی کشورها محسوب می‌شود. در حالی که ورزش و فعالیت‌های مرتبط با آن از پتانسیل بالایی برای جذب سرمایه‌های راکد و تولید و اشتغال برخوردار است. در حال حاضر ورزش به‌عنوان یک صنعت مطرح و یکی از خصوصیات صنعت، توانایی تولید و اشتغال‌زایی دارد. صنعت ورزش از طریق ارتباطی که با سایر صنایع برقرار می‌کند، مشاغل زیادی را به وجود آورده است.

کارخانجات و شرکت‌های بسیاری وسایل و تجهیزات ورزشی تولید می‌کنند و گردش اقتصادی عظیمی در این بین صورت می‌گیرد. فضاها و امکان ورزشی نیاز به

گستره وسیعی از تخصص‌ها و مشاغل دارند. تعداد بسیار زیادی از تماشاچیان و هواداران تیم‌ها، محصولات و وسایل تمرین تیم مورد علاقه خود را خریداری می‌کنند که باعث گردش چرخ‌های صنعت می‌شود (ولادیمیر، فرانسواینس، ۱۳۸۰).

ارتباط دو سویه‌ای بین ورزش و اقتصاد وجود دارد و ورزش فقط مصرف‌کننده عوامل اقتصادی جوامع نیست. ورزش و فعالیت‌های بدنی در جوامع امروز به توسعه اقتصادی کشورها کمک فراوانی می‌کند و به ورزش از دریچه‌ای اقتصادی نیز نگریسته می‌شود (عبدلی، ۱۳۸۶).

۵-۹-۴ آموزش و ورزش

ورزش در تربیت و پرورش افراد در همه دوره‌ها، یعنی از پیش دبستان تا دانشگاه و در زمینه‌های مختلف جسمی، روانی و تحصیلی مؤثر است و نقش مهمی را در شکوفایی افراد از ابعاد مختلف دارد. ورزش باعث ایجاد کنش و تعامل فرد با جامعه و محیط اطرافش می‌شود. به همین صورت مشارکت فرد با گروه‌های تشکیل‌دهنده جامعه تقویت می‌شود. پیوند میان ورزش و آموزش، ویژگی ورزش را که همانند هر پدیده اجتماعی خود را برای هر نوع تفسیری آماده می‌سازد قطعیت می‌بخشد. مسائل بی‌شماری از نظر آموزشی و تربیتی در ورزش نهفته است، مانند تقویت حس انسجام و یکپارچگی، آموختن احترام به حقوق دیگران، رعایت قوانین تعیین‌شده، بردباری، تقویت مهارت‌های فردی و گروهی، افزایش اعتماد به نفس، هم‌فکری و مشورت با دیگران و... که همگی به نوعی بیانگر ارتباط عمیق بین ورزش و آموزش هستند (ریگارلو و همکاران، ۱۳۸۵).

۵-۹-۵ محیط زیست و ورزش

ورزش یکی از پدیده‌های اجتماعی پیشقدم در حفظ محیط زیست بوده است. ارتباط ورزش با هوا و محیط سالم و پاکیزه ارتباطی است که با سلامت انسان سر و کار دارد. بسیاری از فعالیت‌های ورزش هوای آزاد و سایر فعالیت‌هایی که در محیط بسته انجام می‌شوند، مستقیم و غیرمستقیم از هوای موجود استفاده می‌کنند. شدت تنفس ورزشکاران هنگام انجام فعالیت چندین برابر تنفس معمولی است؛ بنابراین امکان دارد مواد آلاینده موجود در هوا در حجم وسیع‌تر وارد دستگاه تنفسی و جریان خون

ورزشکار شود و عواقب ناگواری به همراه داشته باشد. بنابراین بین فعالیت‌های ورزشی و محیط زیست ارتباطی حیاتی و اساسی برقرار است و اگر ادامه تخریب و آلوده‌سازی محیط زیست گسترده‌تر شود، نه تنها فعالیت ورزشی، بلکه موجودیت انسان‌ها با خطر جدی رو به رو می‌شود (عبدلی، ۱۳۸۴).

البته لازم به ذکر است که توصیف دقیق اثرات زیست محیطی ورزش به طور کلی به دلایلی نظیر دلایل زیر دشوار است:

- نتایج زیست محیطی برای ورزش‌های گوناگون، متفاوت است و نوع ورزش و مکان انجام آن بر منابع طبیعی اثر گذارند؛
- دامنه یک اثر اغلب به نوع آن اثر مربوط است. اندازه یک اثر به میزان سختی و شدت ورزش‌ها و میزان حساسیت پایگاه‌های طبیعی وابسته است (بهمن‌پور، ۱۳۸۴).
- ورزش نیز مانند بسیاری از فعالیت‌های انسانی به محیط زیست آسیب رسانده است. در حقیقت ورزش و محیط زیست کاملاً با یکدیگر در ارتباط متقابل هستند و باید همزمان مورد توجه قرار گیرند.

کمیته بین‌المللی المپیک پیشگام سازمان‌های ورزشی جهت فعالیت در حفظ محیط زیست بوده، زیرا جنبش المپیک براساس سلامت، سعادت و رفاه نوع بشر و جوامع استوار شده است (عبدلی، ۱۳۸۶)

۵-۹-۶ بهداشت و ورزش

بهداشت ورزشی را می‌توان به دو گونه تعریف کرد:

- به کارگیری و استفاده از علوم و روش‌های مناسب هنگام فعالیت‌های ورزشی برای پیشگیری از بروز و اشاعه بیماری‌ها و جلوگیری از صدمات جسمانی در محیط ورزشی؛

- فراهم کردن شرایط و عواملی که در نتیجه آن ورزشکاران بدون هیچ گونه صدمه‌ای به فعالیت‌های ورزشی خود بپردازند و هنگام و پس از ورزش احساس ناراحتی نداشته باشند.

هدف بهداشت ورزشی ایجاد محیطی سالم و به دور از هر گونه موارد غیربهداشتی برای انجام فعالیت‌های بدنی مناسب و نشا‌ط‌انگیز است. هدف ورزش

افزایش راندمان کار عضلانی و تأمین سلامت هر چه بیشتر بدن است. ورزش منظم باعث افزایش طول عمر و شادابی و نشاط افراد می‌شود، علاوه بر این ورزش بهترین وسیله برای پیشگیری برخی از بیماری‌ها و اعتیاد شناخته شده‌است. به همان اندازه که ورزش در بهداشت و سلامت فرد مفید است، افراط در ورزش نیز مضر خواهد بود. از عوارض نامطلوب آن می‌توان به خستگی و احساس درد در بدن، تغییرات در خلق و خوی و ناراحتی‌های قلبی و عروقی اشاره کرد (اقبال، ۱۳۸۶).

در این قسمت به چند بیماری و تأثیر ورزش در بهبود آنان اشاره می‌کنیم:

• بیماری جسمی

- **دیابت:** بیماری دیابت به دو نوع تقسیم می‌شود: الف. نوع اول یا وابسته به انسولین؛ ب. نوع دوم یا غی وابسته به انسولین. نوع اول بیشتر در جوانان دیده می‌شود و نوع دوم اکثر در بزرگسالان قابل رؤیت است (همان). افراد دیابتی باید ورزش را قسمتی از روش درمان بیماری خود بدانند و دائماً به ورزش بپردازند، ورزش تأثیرات مثبتی در جسم و روان آنها دارد که مستقیم یا غیرمستقیم روی میزان قند خون و در نتیجه سلامت بیماران تأثیر می‌گذارد.
- **صرع:** نظریه‌های مختلفی درباره اثر ورزش روی صرع ارائه شده‌است. برخی معتقدند ورزش هیچگونه تأثیری در شدت و تناوب حملات صرعی فرد فعال و غیرفعال ندارد و برخی بر این باورند که حملات صرعی هنگام فعالیت بدنی و فکری و پس از آن کاهش می‌یابد و دلیل احتمالی آن را تغییرات رفتاری، متابولیسمی و تغییراتی می‌دانند که در سطح سلول‌های عصبی رخ می‌دهد.
- **بیماری‌های قلبی - عروقی:** بیماری‌های قلبی بیشترین علل مرگ و میر به‌خصوص در کشورهای پیشرفته محسوب می‌شود، اما نکته جالب اینجاست که آمار مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی دیگر رو به افزایش نیست، زیرا ورزش توانسته است، اثرات مثبت بسیار زیادی روی قلب، دستگاه گردش خون و تنفس داشته باشد.
- **چاقی:** ورزش نقش بسیار مهمی در درمان چاقی دارد. فعالیت بدنی بخش مهمی از برنامه کاهش وزن محسوب می‌شود، اگر ورزش و رژیم غذایی همزمان به کار گرفته شوند نسبت به زمانی که رژیم غذایی به تنهایی استفاده شود، چربی بیشتر و بافت بدون چربی کمتری از دست می‌رود (همان: ۸۸).

• بیماری‌های روانی

- **افسردگی:** بیماری افسردگی را به علت شیوع بسیار زیاد آن «سرما خوردگی روانی» می‌گویند. ریگیر (۱۹۹۸) می‌گوید، ۷/۳ درصد از مردم آمریکا به اختلال اضطراب مبتلا هستند. برخی محققان در ایران اظهار کرده‌اند، ۶۰ درصد از جوانان ایرانی به نوعی از افسردگی رنج می‌برند. درحالی‌که تنها ۱۶ درصد از جوانان مرتب به ورزش می‌پردازند. بک معتقد است: «فرد افسرده، فشار و کشمکش را در میدان شناختی خود تجربه می‌کند». او چنین اظهار می‌کند: «افسردگی حاصل اختلال فکری است. فرد افسرده درباره خود، محیط و آینده‌اش برداشت منفی و شخصی دارد».

در زمینه ارتباط فعالیت‌های ورزشی با افسردگی، روتر (۱۹۹۲) در مورد ۱۸ بیمار افسرده تحقیقی را انجام داد. او آنها را در انتخاب درمان از طریق مشاوره (یک جلسه در هفته) یا مشاوره و دویدن (۲۰ دقیقه دویدن به مدت سه بار در هفته) آزاد گذاشت. در گروه مشاوره، کاهش چندانی از افسردگی به چشم نخورد، در صورتی که در گروه «مشاوره-دویدن»، کاهش افسردگی کاملاً بارز بود و بدین ترتیب نتیجه گرفت، احتمالاً دویدن و فعالیت‌های بدنی مناسب یکی از عوامل مهم کاهش افسردگی است.

مطالعه دیگری توسط مارتینسون در سال ۱۹۸۴ روی ۴۹ بیمار مرد و زن مبتلا به افسردگی شدید که بستری بودند، انجام شد. ۴۳ نفر از این بیماران برنامه را به پایان رساندند. این برنامه شامل روان‌درمانی انفرادی، تفریح درمانی و یا فعالیت‌های آموزشی و ورزشی بود. گروه آموزشی-ورزشی به‌طور مشخصی کاهش بیشتری در نمرات افسردگی خود نشان دادند.

براساس مطالعات علمی ثابت شده‌است که فعالیت‌های مستمر ورزشی، سازگاری اجتماعی افراد را افزایش می‌دهد و اثر مثبت بر بهداشت روانی دارد (استیونسون، ۱۹۷۵؛ دوناویو، ۱۹۷۷؛ گراهام، ۱۹۹۰).

در تحقیقات دیگر، اثر فعالیت‌های ورزشی بر کاهش استرس و افسردگی در دانشجویان بررسی شده‌است. نتایج نشان می‌دهد، دویدن آرام نسبت به سایر فعالیت‌های ورزشی به‌طور مشخص در کاهش استرس و افسردگی مؤثر است (اوسپ و همکاران، ۱۹۸۹؛ کلین، ۱۹۹۴؛ براندن و لوفتین، ۱۹۹۱).

سام در سال ۲۰۰۰ در تحقیقات مروری خود دریافت، «افسردگی بیمارانی که به طور منظم به ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌پردازند، تخفیف پیدا می‌کند و کسانی که ورزش را کنار می‌گذارند، دوباره به افسردگی مبتلا می‌شوند».

ورزش یکی از روش‌های درمانی مؤثر برای افسردگی است، به عقیده محققان، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌شود، زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در حد بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند به موقعیت‌هایی دست یافته است (فراهانی، ۱۳۸۶). سی دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی را به اندازه برخی روش‌های روانی-درمانی و داروهای ضدافسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی روان‌پزشکان نشان می‌دهد، روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می‌تواند، آثار و عوارض افسردگی را تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش‌های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی است.

• **فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور خلاصه عبارت‌اند از:**

- احساس کاهش قابل ملاحظه غم و اندوه؛
- افزایش اعتماد به نفس؛
- ایجاد احساس موفقیت؛
- افزایش خلاقیت‌های فردی (رضوانی، ۱۳۸۷).

• **استرس و اضطراب:** استرس هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آنچه در یک موقعیت خاص لازم است، توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم است (رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲). زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می‌آید، انسان باید به کار و فعالیتی مشغول شود، زیرا معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم‌کنندگی بیشتری داشته باشد، مؤثرتر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحت‌تر در مقابل افکار اضطراب‌زا ایستادگی کرده و به آرامش دست یابد. در واقع می‌توان از طریق دورکردن ذهن از افکار منفی از شدت اضطراب کاست. اینگونه است که ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در هنگام مواجهه با چنین شرایطی بتواند خونسردی خود را حفظ کند، زیرا

تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد، ورزش موجب تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن خواهد شد که این تأثیرات فراهم‌کننده آرامش در افراد خواهد بود (پناهی، ۱۳۸۸).
با انجام فعالیت‌های ورزشی، اضطراب در افراد کاهش یافته و به نوعی مثبت‌نگری جایگزین آن می‌شود و فرد برای رویارویی با مشکلات و مسائل اضطراب آمادگی بیشتری پیدا می‌کند (ثابتی، ۱۳۷۱).

۵-۹-۷ ورزش و جهانی‌شدن

بدون تردید در میان پدیده‌های اجتماعی، ورزش را می‌توان یکی از عناصر مهم و منحصربه‌فردی دانست که به سبب ساختار و کارکردهای علمی ویژه خود توانسته است، نقش اساسی و بنیادینی را در همه ابعاد اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی زندگی بشر ایفا کند و بر عناصر سیاسی و نظامی ملت‌ها تأثیرگذار باشد.
تمایلات و واکنش‌های ملت‌ها به رویدادهای ورزشی در جهان، گسترش شبکه‌های ارتباطی ویژه ورزش، شکل‌گیری نهادهای بین‌المللی، تبیین قوانین و مقررات جهانی برای نقل و انتقال ورزشکاران، مربیان، مدیران در جوامع و هواداری از تیم‌های ورزشی سایر کشورها در بین ملت‌ها، نمونه‌های بارز تحولات اجتماعی این پدیده هستند که زیرساخت‌های مراودات فرهنگی بین ملت‌ها را شکل داده و آنها را در جهت تفاهمات بین‌المللی برای زندگی در جامعه جهانی در چارچوب تبادل فرهنگ‌ها رهنمون کرده است. در عرصه اقتصاد، پدیده ورزش به‌عنوان صنعت در زمره یکی از کارکردهای مهم علم اقتصاد از پدیده جهانی‌شدن و جهانی‌سازی بی‌تأثیر نبوده و فرایند شکل‌گیری آن طی بیش از پنجاه سال، همواره و پیوسته با تشدید مبادلات و ارتباطات در ابعاد گوناگون، دچار دگرگونی‌های شگرفی شده است. به گونه‌ای که امروزه همه جوامع به حکم وابستگی متقابلی که جهانی‌شدن بر پایه معیارهای عقلانیت حاکم بر توسعه ورزش ارائه کرده است، از برنامه‌ریزی‌های یکدیگر پیروی می‌کنند و برای شناخت جنبه‌های مختلف این پدیده اجتماعی مهم، چه در زمینه کوشش‌های نظری و چه در عرصه فعالیت‌های عملی، تعاریف مشترک، قوانین واحد، کنش و واکنش‌های منطقی را در تصمیم‌گیری‌های خود به صورت آشکار لحاظ کرده و آنها را در چارچوب مبانی و نتیجه‌گیری‌های علمی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهند (کاظم، ۱۳۸۵).

در عرصه جهانی شدن، ورزش دوران کهن خود را پشت سر گذاشته و پس از یک قرن حضور سازمان یافته و علمی در حوزه های اجتماعی و فرهنگی، مرزهای خود را توسعه داده و با مطرح کردن ارزش های جدید پا به عرصه دانش اقتصاد و هنر گذاشته است، جذابیت های پیدا و پنهان ناشی از این تحولات، موجب برانگیختن احساسات و به وجود آمدن گرایش های خاصی در بین تمامی مجامع نسبت به رویدادهای ورزشی شده که به دنبال آن بنگاه های اقتصادی ورزش نیز توسعه یافته اند (کاظم، ۱۳۸۵).

ورزش از جمله عرصه هایی است که فرایند جهانی شدن در آن بیشتر شکل گرفته است، در گذشته دایره نفوذ اقتصاد و سپس سیاست بر ورزش تنگ تر بود. معمولاً ورزش به عنوان یک نهاد اجتماعی کمابیش مستقل از اقتصاد و سیاست شناخته شده است. رویدادهای ورزشی همانند زبان درک پذیر، بین ملت های مختلف مشترک بوده است. معمولاً قهرمانان بسیار برجسته در یک رشته ورزشی آوازه و مقبولیتی فرامی تری داشتند و علاقمندان شان از قید مرزهای ملی رها بودند. این ویژگی ها پیشینه مناسبی برای جهانی شدن ورزش فراهم می کند. جهانی شدن ورزش ماهیت دوگانه دارد. ماهیت اول جهانی بودن ورزش به معنای گذشته است. وجود مراجع بین المللی ورزش اعم از فدراسیون های بین المللی، کمیته بین المللی المپیک، پارا المپیک و رواج قواعد و ضوابط یکسان در مورد رشته های ورزشی و استانداردهای مربوطه همه حاکی از آن است که ورزش فراتر از مرزهای ملی است. این نوع جهانی شدن از گذشته وجود داشته است و کماکان وجود دارد، ماهیت دوم جهانی شدن ورزش به معنای ویژگی های جهانی شدن رسمی مصوب پس از سال ۱۹۵۵ در اجلاس اروگوئه است. جهانی شدن به ورزش به عنوان یک کالا می نگردد. نگرش حاکم بر این نگاه عمدتاً سوداگرانه است. در این نگاه ملت ها به عنوان بازارهای مصرف کالای ورزشی اند و لازم است از این بازارها بیشتر بهره گیری شود، در واقع نگاه کاملاً سوداگرانه است.

اگر هم از دریچه فرهنگی وارد شوند، فرهنگ هموارکننده راه اقتصاد است. معمولاً جهانی شدن را با ویژگی های یکپارچگی انتشار رقابت همگانی و همبستگی باز می شناسند. این پنج ویژگی در عرصه ورزش در مقیاس جهانی با کیفیتی برتر برای ملت ها مطرح خواهد شد (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۴، توسعه فرهنگ ورزش).

۵-۹-۸ مذهب و ورزش

در تمدن‌های باستانی، مذهب و اصول اعتقادی عامل پیدایش ورزش و حرکات بدنی شده‌است. هدف از این حرکات، عبادت خدایان و پرستش بت‌ها بوده است. برای مثال در ایران باستان در تاریخ اساطیر و خدایان یونان، قدرت، مقدس و از صفات خدا شمرده می‌شد (کاظمینی، ۱۳۴۳).

المپیادهای ورزشی آیین و جشنی مذهبی بود که برای بزرگداشت پیروزی زئوس (خدای جنگ) در برابر کروئوس (خدای زمان) هر چهار سال یک بار برپا می‌شد. ورزش‌های المپیاد آغازین برای پرورش بدن و بهداشت و تندرستی نبود، بلکه بخشی از تشریفات مذهبی بود (گل مینا، بی‌تا). در هند برای انجام مراسم مذهبی در طول روز به نوعی از حرکات و فعالیت‌های بدنی می‌پرداختند. (آمیرا، ۱۳۶۴).

در تاریخ ملل متمدن، داستان‌ها و افسانه‌های پهلوانان و زورمندان از عهد باستان به یادگار مانده است، آنان مورد احترام بودند و برخی جنبه خدایی یا نیمه خدایی داشتند و پرستش می‌شدند (گل مینا، بی‌تا).

در هند «یوگا» شیوه‌ای برای تفکر مذهبی و همراه با برخی حرکات بدنی بود که برخی از مذاهب، معنویت و ورزش درهم آمیخته است و به کمک این حرکات، حالات معنوی و سبک‌سازی جسمی و روانی برای ورزشکار پدیدار می‌شود.

مسیحیان کاتولیک، یونانیان را از المپیادها منع کردند، زیرا المپیادها برای پرستش خدایان بود و با بنیاد مسیحیت همخوانی نداشت، آنان به رویگردانی از دنیا، بی‌توجهی به تن و حتی نکوهش آن تأکید ورزیدند. در آلمان نیز، مارتین لوتر و زیوئینکی، ورزش و تربیت بدنی را محترم شمردند و تعلیمات مذهبی را با تربیت جسم درآمیختند.

۵-۱۰ ورزش و بازی از دیدگاه اسلام

امروزه ورزش و تربیت بدنی از جمله مقوله‌هایی است که در تمامی ادیان، مکاتب و جوامع، جایگاه ویژه‌ای دارد و توصیه‌هایی از جانب اندیشمندان و متفکرین آنها درباره اهمیت ورزش بیان شده‌است، هر چند نوع نگاه آنها به ورزش متفاوت است. از دیدگاه اسلام، انسان در پیمودن راه تکامل و تقرب، همواره با سه امر مرتبط به یکدیگر سر و

کار دارد: فرد، جامعه و عالم هستی. انسان نیز خود از سه بعد جسمانی، عقلانی و نفسانیت تشکیل شده است. تزکیه، تربیت و آموزش توأم و موازی همه ابعاد وجود انسان، همواره مورد توجه آیین نجات بخش اسلام بوده است. در مکتب اسلام جسم و روح در یکدیگر تلفیق شده و فکر و روح سالم را در بدن سالم می‌توان جستجو کرد. تربیت بدنی و ورزش یکی از نظام‌های مهم تربیت اسلامی است که از پشتوانه محکمی در قرآن و سنت برخوردار است. اسلام بر خلاف برخی ادیان دیگر هیچ‌گونه تعارضی با ورزش ندارد و ورزش تا زمانی که در خدمت سلامت و رشد انسان باشد توصیه می‌شود. در اغلب اعصار اسلامی، ورزش یکی از فعالیت‌های برجسته انسانی و فرهنگی در میان مسلمانان به شمار می‌رفته و تمامی مؤلفه‌های نظام اجتماعی را داشته است.

علت توجه اسلام به ورزش را می‌توان در نگرش اسلام به انسان جستجو کرد، بر خلاف بسیاری از ادیان که میان جسم و روح جدایی می‌افکنند، اندیشه اسلامی دوگانگی در انسان را نمی‌پذیرد و جسم و روح را به منزله دو بال برای تعالی و رشد انسان محترم می‌شمرد؛ بنابراین اسلام هیچگاه بعد خاصی از انسان را به زیان بعد دیگرش ترجیح نمی‌دهد و به کاستن از اهمیت و جایگاه جسم فرا نمی‌خواند. البته در تفکر اسلامی ورزش هدف و غایت نبوده، بلکه وسیله‌ای برای رشد انسان معرفی شده است.

ورزش و فعالیت‌های بدنی از آنجایی که می‌توانند زمینه رشد روحی، معنوی و گسترش فضایل انسانی را فراهم بیاورند، ارزشمند و درخور توجه هستند. اسلام تمایزی برای مرد و زن قائل نشده است و زن را همانند مرد به طی کردن پله‌های ترقی و تعالی دعوت می‌کند. به نظر می‌رسد بسیاری از مشکلاتی که بر سر راه ورزش بانوان وجود دارد، مسائل فرهنگی است، زیرا هیچوقت زن از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مثل ورزش منع نشده است و حضور زنان در جامعه را با حفظ شئون اسلامی به خوبی می‌پذیرد. لذا زن مسلمان می‌تواند از ورزش و مواهب آن جهت سالم‌سازی و حفظ و ارتقاء سلامت و بهداشت خود و اعضای خانواده‌اش بهره‌مند شود (نمازی‌زاده، ۱۳۷۲).

احادیث و روایات بسیاری در کتب اسلامی آمده است که توجه خاص اسلام را به سلامت جسم مسلمانان نشان می‌دهد. پیامبر اکرم (ص) تندرستی را باارزش‌ترین نعمت‌ها می‌دانند و برای تشویق مسلمانان به پرورش تن، می‌فرماید: اهمیت سلامتی و توانمندی جسمانی بر کسی پوشیده نیست. پیامبر گرامی اسلام (ص) درباره حق بدن بر

انسان می‌فرماید: «إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسَبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، پروردگارت بر تو حقی دارد و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده‌ات (نیز) بر تو حقی دارد» (نهج‌الفصاحه).

نکته قابل توجه در این حدیث این است که پیامبر بزرگوار اسلام تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش و اهمیّت قائل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار (آنهم بلافاصله بعد از آن) و در کنار حق خانواده (و حتی قبل از آن) ذکر می‌فرماید. زمانی انسان می‌تواند حق پروردگار و خانواده خویش را به بهترین نحو ادا کند که از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد.

علی (ع) هنگام راز و نیاز با پروردگار از خدای خویش می‌خواهد تا اعضای بدن وی را برای خدمتگزاری، نیرومند گرداند و برای نشان دادن اهمیت نیرومندی بدن در جای دیگر می‌فرماید: «غفلت حاسدان از سلامت جسم، مایه شگفتی است.»

اهمیت و حفظ سلامت تن در اسلام تا آنجاست که اگر ادای فریض با اهمیتی همچون نماز و روزه نیز سلامت مسلمانان را به مخاطره اندازد، واجب بودن آن فریضه از میان می‌رود یا چگونگی ادای آن به مقتضای توانایی جسم تغییر می‌پذیرد. انسان تندرست و نیرومند در اجرای فرمان‌های خداوندی به ویژه آن دسته از احکام که به توانایی تن رابطه بیشتری دارد، توفیق بیشتری خواهد داشت. بدیهی است ورزش و تربیت بدنی که ضامن سلامت و افزایش توانایی بدن و موجب تعادل روان انسان است در معیار ارزش‌ها در اسلام جایگاهی والا دارد و بیهوده نیست که پرورش بدن به منظور حفظ تندرستی و نیرومند ساختن جسم از ضروریات اسلام شمرده شده است.

در رابطه با بازی کودکان نیز اسلام آن را چه از نظر بیولوژیکی و چه از نظر روانی و رشد شخصیت مورد توجه قرار داده است و چون کودکان نابالغ را مکلف به اجرای دستورات نمی‌داند، نه تنها در این مورد معنی برای آنها قائل نشده، بلکه پیوسته بازی را برای کودکان تجویز فرموده است. امام صادق (ع) نیز در این مورد فرموده است: «فرزندت را رها کن تا مدت هفت سال بازی کند» (وسائل الشیعه، ج ۱۵).

آیین مقدس اسلام، بازی را برای کودک نیازی طبیعی می‌داند و نه تنها بازی را برای کودکان نهی نکرده، بلکه به اولیا دستور می‌دهد در بازی کردن به آنها آزادی بدهند. همچنین توصیه شده است که بازی‌هایی را طرح بریزید و تشویق و تبلیغ کنید که احساس تعاون، خیرخواهی، نوع‌دوستی، گذشت، فداکاری، جهاد، خدمت به خلق،

شجاعت، تقوا، عدالت خواهی و دانش جویی و دیگر فضائل انسانی را در افراد پرورش دهد.

دکتر احمد بهشتی نیز به نقل از *سفینه البحار* می‌نویسد: «مطلوب است که طفل در دوره کودکی پر نشاط و بازیگوش باشد تا در بزرگسالی حلیم و بردبار باشد». وی همچنین بازی و تعلیم و تربیت را حق کودک می‌داند و با آگاهی کامل از رابطه بازی و تعلیم و تربیت، این دو کلمه را در کنار یکدیگر قرار داده است.

در دین مبین اسلام همچنین به تربیت بدنی نیز اهمیت زیادی داده است. در قرآن آیاتی وجود دارد که به گونه‌ای بر اهمیت ورزش و نیرومندسازی جسم در کنار تقویت روح دلالت دارد. علت آن را می‌توان در نقش تربیت بدنی در پرورش افراد جهت استفاده به هنگام جهاد به حساب آورد. قرآن کریم می‌فرماید: «و شما در مقام مبارزه با آنها (کافران) خود را مهیا کنید و تا آن حد که می‌توانید از آذوقه و آلات جنگی و اسبان سواری برای تهدید دشمنان خدا و دشمنان خود فراهم سازید» (انفال، آیه ۶۰).

از دیگر مواردی که در قرآن نیرومندی جسمانی را یک مزیت و امتیاز ذکر کرده، داستان طالوت و قوم بنی‌اسرائیل است: «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ عَلَيْكُمْ وَ زَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَ الْجِسْمِ، خداوند او را بر شما برگزیده و علم و جسم (قدرت) او را وسعت بخشیده است» (بقره، آیه ۲۴۷).

چنانکه ملاحظه می‌شود، حضرت اسماعیل دو خصلت «گسترش علمی و توانایی جسمی» را بر دو خصوصیت دیگر یعنی قدرت مالی و افتخارات نژادی و نسبی فضیلت و ترجیح می‌دهد و دارنده این دو خصلت را برای احراز مقام رهبری شایسته‌تر می‌داند. در اینجا قدرت بدنی با صراحت مزیت و فضیلتی مطرح و در کنار علم و قدرت علمی قرار گرفته و با آن مقایسه شده است.

از جمله ورزش‌های مورد توجه در اسلام پیاده‌روی و کوهپیمایی است. اسلام پیاده‌روی را در ردیف غذا خوردن به حساب آورده، خوردن را برای زنده ماندن ضروری می‌داند و فرهنگ تربیت بدنی را نیز لازم زندگی دانسته است (دانش، ۱۳۸۸). حضرت رسول (ص) می‌فرماید: «خَيْرَ مَا تَدَاوَيْتُمُ الْمَشْيَ، بهترین راه درمان شما پیاده روی است» (نهج الفصاحه).

حضرت امام خمینی (ره) با وجود اشتغالات بسیار زیاد و بالابودن سن، همه روزه مقادیر قابل توجهی - در دو نوبت - پیاده‌روی می‌کردند.

اندیشمندان و صاحب‌نظران اسلامی در مورد اهمیت ورزش به ارائه دیدگاه‌های مختلف پرداخته‌اند:

از دیدگاه حکیم ابوعلی سینا «ورزش حرکتی است تابع اراده که با تنفس بلند و بزرگ و پی در پی می‌آید (مراد تنفس عمیق و شدت تنفس در اثر بالا رفتن مقدار اکسیژن مصرفی است). هر کس بتواند با اسلوب صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش و در وقت و هنگام مناسب ورزش کند از چاره‌جویی (پیش‌گیری) و مداوای بیماری‌های مزاجی که در دنباله آن می‌آید، بی‌نیاز می‌گردد.» این بهره‌برداری از ورزش هنگامی میسر است که همه موارد بهداشتی دیگر را مراعات کند. شاید آنچه امروزه در دنیای غرب تحت عنوان تربیت بدنی و ورزش و اثرات آن روی بدن مورد توجه است. شالوده‌اش از او (ابن سینا) است. در کتاب گرانبهایش **قانون در طب** که در عالم طب معروف است، مسائل پزشکی در آن مطرح شده و اطبای بعد از او نیز با الهام از این کتاب به امور طبابت پرداختند.

به فرموده حضرت امام خمینی (ره) «وقتی ورزشکار در خدمت خداست، آن وقت ایمان در آنها تقویت شده و برای پیشبرد مقاصد اسلام نیروی عظیم پیدا می‌شود» (صحیفه نور).

شهید بهشتی می‌فرماید: «ورزش انسان‌ها را از کارهای زشت و فسادآور و تباه‌کننده دور نگاه می‌دارد.»

شهید باهنر نیز در این باره می‌فرماید: «اگر لازم است که انسان بیندیشد و بداند و بفهمد و درست تفکر نماید، پس باید بدنش سالم باشد.»

دین مبین اسلام درباره ورزش‌های زمان خود به صراحت اظهار نظر و مکرراً پرداختن به آنها را توصیه کرده است. در احادیث آمده است، حضرت پیامبر (ص) اسب‌دوانی و در مسابقه اسب‌دوانی برای برنده چند مثقال نقره به عنوان جایزه مقرر می‌فرمودند. روایت دیگری حاکی از آن است که ایشان فرموده‌اند به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید. در حدیثی دیگر اسب‌سواری و تیراندازی را از سرگرمی‌های بحق مؤمن به شمار آورده‌اند. همچنین فرموده‌اند، بهترین سرگرمی مؤمن شنا است. تأکید اسلام به فراگیری ورزش‌هایی مانند اسب‌دوانی و تیراندازی به حدی است که حتی شرط‌بندی را در مورد آنها بلا اشکال می‌داند. از حضرت صادق (ع) روایت شده است: «فرشتگان از محلی که در آن قمار واقع شود، متنفر بوده و صاحبان این

عمل را لعن و نفرین می‌کنند، مگر آنکه قمار به واسطه دواندن اسب یا شتر یا تیراندازی باشد، چنانکه پیامبر گرامی (ص) نیز با «اسامه بن زید» در مسابقه تیراندازی شرکت فرمود.»

با این وجود که ورزش‌های مدرن امروزی با این شکل و کیفیت و با این محتوی در صدر اسلام وجود نداشته، طبیعتاً در آن زمان اظهار نظری هم راجع به آنها نشده‌است، اما این مهم نیست پدیده‌ای در صدر اسلام وجود داشته، راجع به آن اظهار نظر شده یا خیر، مهم هدف و جهت حرکت پدیده است که به کدام سو می‌رود و چه اهدافی را تعقیب می‌کند. در واقع در آیین‌های بخش اسلام نوع و شکل ورزش مسئله نیست، بلکه مسئله هدف و جهت‌گیری ورزش است. «ورزش هم مثل همه چیز در اسلام باید به سوی الله باشد. اگر چنین چیزی بود رواست.»

اکنون که هدف، پرورش جوانانی مقتدر و نیرومند برای دفاع از آرمان‌های اسلام و مسلمین است، تفاوتی نخواهد داشت که این هدف از طریق شنا و سوارکاری یا مثلاً از طریق فوتبال و بسکتبال تحقق پذیرد. هر پدیده‌ای از جمله ورزش به خودی خود فاقد ارزش است. این نیت، هدف و جهت حرکت پدیده است که به آن ارزش می‌دهد یا آن را ضد ارزش می‌سازد.

۵-۱۱ نقش ورزش در کاهش بزهکاری اجتماعی

پیشرفت سریع علم و تکنولوژی باعث شد، ساعات رسمی کار به ۱۲ سپس ۱۰ و اکنون ۸ ساعت (و در پاره‌ای از کشورها نیز احتمالاً کمتر) تقلیل یابد. در این شرایط افراد با ساعاتی مواجه هستند که جدای از خواب و استراحت آنهاست. همان‌گونه که در فصول قبل نیز گفته شد، این ساعات اوقات فراغت نامیده می‌شود. به بیان دیگر «اوقات فراغت زمانی است که فرد در آن مدت، کار مؤلفی ندارد و می‌تواند به دلخواه و آزادانه به سرگرمی‌های سودمند بپردازد». اوقات فراغت در جوامع پیشرفته صنعتی یا کشورهای با رقم بالای بیکاری و فقدان شغل موضوع بحث‌برانگیزتری است. اوقات فراغت معمولاً از اختصاصات جوامع پیشرفته صنعتی و کشورهای ثروتمند محسوب می‌شود؛ اما مفهوم این گفته آن نیست که سایر جوامع با چنین پدیده‌ای مواجه نیستند.

یکی از برنامه‌های مطلوب برای ساعات فراغت ورزش است که محاسن جسمانی، روانی، تربیتی، اخلاقی و معنوی گوناگون در خود دارد. تحقیقات نشان می‌دهد بدون اینکه رابطه علت و معمولی در میان باشد، بین پرداختن به ورزش و ارتکاب اعمال بزهکارانه رابطه‌ای منفی برقرار است، اما این گفته به مفهوم آن نیست که پرکردن ساعات فراغت به هر شکل باعث عدم ارتکاب اعمال بزهکارانه می‌شود. (فلاحی و حاجیلو، ۱۳۷۲).

لبدز و لندرز در مطالعه‌ای کتابخانه‌ای رفتار ۵۲۱ دانش‌آموز دبیرستانی را مورد مطالعه قرار داده‌اند و برای بررسی اعمال بزهکارانه، آنها را به چهار گروه به شرح ذیل تقسیم کردند:

- مشارکت در امور ورزشی و عدم شرکت در سایر امور؛
- شرکت در فعالیت‌های ورزشی و هنری؛
- شرکت در امور سرویس‌دهی دبیرستان و عدم شرکت در امور ورزشی؛
- عدم شرکت در کلیه فوق برنامه اعم از ورزشی و غیرورزشی.

از دیدگاه تربیتی دارای اهمیت بسیاری است که تحقیق و مشخص شود تحت چه شرایطی پرداختن به ورزش اعمال خلاف قانون را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر کدام شکل از اشکال مختلف ورزش با کدام اهداف، تحت چه شرایطی، در چه جوامعی، در چه وضعیّت اقتصادی و احتمالاً در چه شرایط فرهنگی می‌تواند باعث کاهش بزهکاری اجتماعی شود و اینکه ترکیب ورزش با سایر فعالیت‌ها مثلاً فعالیت‌های هنری که احتمالاً قادر به کاهش بزهکاری اجتماعی است، تابع چه عوامل محیطی یا روانی است؟ زیرا به خوبی مشخص شده‌است که صرف پرکردن اوقات فراغت جوانان نمی‌تواند عامل بازدارنده‌ای قوی در ارتکاب اعمال بزهکارانه باشد. کما اینکه میهالای و همکارانش در سال ۱۹۷۷ گزارش کردند، تماشای تلویزیون (وقت‌گذرانی غیرفعال) همبستگی مثبتی با رفتارهای ضد اجتماعی مانند تخریب و دزدی داشته است. در تشریح علل این گونه عملکردها شاید این‌گونه اظهار کرد که نگاه کردن به تلویزیون در کشورهای غربی همواره فرد را در معرض مدل‌های مختلف بزهکاری قرار می‌دهد.

بدین ترتیب تئوری ارائه‌شده توسط لبدز و لندرز مبنی بر اینکه شرکت در فعالیت‌های ورزشی و سایر فعالیت‌های فوق برنامه‌ای، ارتکاب به رفتار بزهکارانه را

کاهش می‌دهد، با نظریه متخصصان تربیت بدنی مبنی بر اثرات مثبت اجتماعی ورزش هماهنگی دارد.

• **بررسی نتایج نشان می‌دهد:**

- افرادی که در هیچ‌گونه فعالیت فوق برنامه‌ای شرکت نداشته‌اند، دارای بالاترین میزان بزهکاری هستند؛
- افرادی که درگیر امور ورزشی، هنری، فعالیت‌های سرویس‌دهی و مشارکت در امور ورزشی بوده‌اند، به ترتیب، کمترین میزان ارتکاب به بزهکاری را داشتند؛
- ورزش را می‌توان عاملی مناسب جهت کاهش اعمال بزهکارانه محسوب کرد (همان منبع).

۵-۱۲ کارکردهای گذران اوقات فراغت ورزشی

ورزش به‌عنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت در جذب ارزش‌های فرهنگی تأثیر دارد و باعث می‌شود، فرد نسبت به نفع و ضرر خویش آگاهی پیدا کند. برای مثال در ورزش‌های گروهی، یک بازیکن تلاش می‌کند تا برای جذب بهتر در گروه، رضایت سایر بازیکنان را به دست آورد. در همین راستا می‌کوشد تا ملاک‌های قابلیت انطباق در جمع را در خود ایجاد کند. از جهت دیگر، مسامحه او در اجرای نقش خود باعث خواهد شد، دیگران او را مسئول عدم پیروزی در گروه بدانند. در نتیجه احساس مسئولیت او در برابر اعمال و حرکات خود زیاد می‌شود که در زندگی اجتماعی نسل جوان و از میان بردن موانع پیشرفت و تعالی در زندگی آنها تأثیر مطلوبی بر جای گذارد. همکاری و تعاون درون گروهی به همراه رعایت قوانین برای کسب پیروزی در مسابقات مختلف ورزشی بر سلامت و هیجان عاطفی افراد تأثیر مثبتی دارد. ایجاد و تقویت چنین روحیاتی تأثیر مطلوبی بر سازندگی و سلامت جامعه می‌گذارد. دانش‌آموزان در حین بازی‌های ورزشی یاد می‌گیرند که جهت اکتساب مقاصد فردی و اجتماعی خود، به دیگران تعدی نکرده و در نتیجه، چنین آموزشی برای حفظ سلامت و امنیت جامعه مؤثر است.

به‌طور کلی، احساس بی‌کفایتی یکی از دلایل عمده گرایش به سوی انحرافات ذکر شده‌است. در فعالیت‌های ورزشی به واسطه به وجود آمدن آسیب در مبارزه و

رقابت، فرد نیازمند به استقامت و تحمل درد است. این فرایند موجب افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس و در نتیجه افزایش میل به زندگی و تحقق خویشتن می‌شود. احساس پیروزی به ویژه در بازی‌های گروهی با افزایش شور و شوق و جنبش و تحرک همراه است. ایجاد چنین روحیات و احساساتی در انسان می‌تواند او را از افسردگی، بی‌تفاوتی، بی‌تحرکی و بی‌کفایتی دور سازد. از طرفی سایر فعالیت‌های ورزشی کمک می‌کنند تا انسان جهت ارضای نیاز به جلب احترام و پذیرش اجتماعی خود موفق باشد.

شاید مهم‌ترین نقشی که تربیت بدنی و ورزش در انجام وظایف خود ایفا می‌کند، اهمیت آن در شکل‌گیری شخصیت، بروز استعدادها، نهفته و رشد عقلی، روحی، بدنی و اجتماعی نوجوانان باشد که آنان را به‌عنوان افرادی مفید و خدمتگزار برای جامعه پرورش می‌دهد. به طوری که می‌توان گفت کمتر کلاس و درسی می‌تواند جای تربیت بدنی و ورزش تربیتی را در این زمینه پر کند و به هیچ وجه با آن قابل مقایسه و برابری نیست. تحقیق‌های متعدد نشان داده‌اند، ورزش و فعالیت بدنی با کاهش در استرس، اضطراب، افسردگی و بدخلقی و افزایش در خوش خلقی یا سلامت روانی و احساس تجدید حیات در ارتباط است. کارکرد اجتماعی تربیت بدنی و ورزش تربیتی در توسعه و تحکیم روابط اجتماعی، کارکرد زیربنای و بنیادی است که در کل ساختار جامعه و روابط موجود بین اقشار و آحاد اجتماعی اثرات قابل توجهی بر جای می‌گذارد.

ورزش درک عمیقی از طبیعت انسان و استعدادهای او و توانایی برای تشخیص ارگانیزم دارای شخصیت منحصر به فردی را که در تلاش برای به دست آوردن راه خود در این دنیای پیچیده است، طلب می‌کند. پی. جی. آرنولد در ارتباط با تربیت بدنی و شخصیت ورزشکاران چنین می‌گوید: «در دنیای ورزش به خاطر ضرورت تصمیم‌گیری‌های فوری و تحرک و پویایی، ورزشکاران در فرصت‌های مناسب و مطلوب برای پرورش شخصیت خود قرار می‌گیرند. این گونه فرصت‌های تربیتی به صورت نیروهای سازنده می‌توانند در جهت پرورش ارزش‌های اجتماعی القاء معنای زندگی اجتماعی به کار روند» (نمازی‌زاده، ۱۳۶۵).

۵-۱۳ کارکردهای اجتماعی ورزش و شیوه‌های گذران اوقات فراغت

چندین خصوصیت کلیدی مورد نظر کارکردگرایان در خصوص ورزش و فراغت را می‌توان مشخص کرد. از جمله مسائلی که در این زمینه بررسی شده، نقشی است که این دو می‌توانند در اجتماعی‌شدن و یادگیری ارزش‌های فرهنگی مقتضی ایفا کنند.

علاوه بر آن ارتباط کارکردی میان ورزش، گذران فراغت و کار مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین سهم این دو در نیازهای کارکردی نظام اجتماعی نیز مورد توجه قرار گرفته است (جارو و مگیور، ۱۹۹۴).

ورزش نزد کارکردگرایان نهادی اجتماعی است که ارزش‌ها را به افراد شرکت‌کننده منتقل می‌کند و کارکرد آن حفظ جامعه بزرگ‌تر است. ورزش از این لحاظ منحصر به فرد نیست، بلکه مانند سایر فعالیت‌های فراغتی با دیگر وجوه جامعه در ارتباط درونی است. وجوهی چون خانواده، نظام آموزشی و مذهب که در هریک از این حوزه‌ها ورزش و فعالیت‌های فراغتی شکل معینی به خود می‌گیرند.

مرور دقیق تحقیقات کارکردگرایان سؤالاتی را آشکار می‌کند که به طور مکرر در مورد ورزش و فراغت مطرح می‌شود: ورزش و فراغت چگونه با دیگر نهادهای اجتماعی ارتباط درونی دارد؟ چگونه ارزش‌ها، هنجارها، پایگاه و نقش‌های اجتماعی را ارتقاء می‌بخشد؟ و چگونه به‌عنوان مکانیزمی انسجام‌بخش درون جامعه عمل می‌کند؟ بنیاد هریک از این سؤالات به یکی از اهداف کارکردگرایان برمی‌گردد که به دنبال آن است تا دریابد چگونه پدیده‌های اجتماعی در پیش‌نیازها و الزامات کارکردی جامعه سهیم هستند.

ورزش و گذران اوقات فراغت به‌عنوان خرده نظامی فرهنگی در جامعه قلمداد می‌شوند که هریک از آنها کارکردهای ویژه‌ای دارند. برای مثال قوانین ورزشی مورد توافق عام مردم هستند و این موضوع هم بازنمای اندیشه اجماع و وفاق در جامعه بوده و هم آن را تقویت می‌کند. ورزش نمایانگر ارزش‌های فرهنگی موجود در جامعه است. بازی جوانمردانه و موفقیت به دور از تقلب ارزشمند است. ورزش همچنین حفظ الگوها و مدیریت تنش یا به حل و فصل کشمکش‌ها کمک می‌کند. به این معنی که ورزش به‌عنوان آموزش‌دهنده ارزش‌ها و هنجارهای اصلی جامعه دیده می‌شود که مردم در آن زندگی و کارکردهای مفید عاطفی-اجتماعی را ایفا می‌کنند.

در کنار کنترل تنش‌ها، ایجاد حسی از همراهی و اجتماع و اطمینان از برگزاری مراسم فصلی در تقویم ورزش همگی به انسجام اجتماعی کمک می‌کند. تحقیقات اخیر نشان داده، مشارکت در ورزش به ایجاد کارکنان با انگیزه برای تأمین بهره‌وری در جوامع صنعتی کمک می‌کند.

اخیراً نویسندگان کارکردگرا چنین استدلال می‌کنند که نمایش اجتماعی ورزش، تماشاگران و بازیگران، جوانان و همچنین سالخوردگان را به قبول ارزش‌های فرهنگی غالب تشویق می‌کند. برخی نویسندگان کارکردگرا با تمرکز بر ورزش گروهی جوانان، به این نتیجه رسیده‌اند که مشارکت در ورزش، درس‌های با ارزشی را به جوانان در مورد زندگی کردن در جوامعشان می‌آموزد (همان)

۵-۱۴ اسپورتیزاسیون (ورزشی کردن) و ایجاد ورزش و اوقات فراغت مدرن

براساس کار الیاس و دنینگ^۱ طرح جامعه‌شناسی شکلی^۲ ورزش و اوقات فراغت پیرامون سه پرسش به ظاهر ساده به وجود آمد:

- جامعه باید برای مردمی که می‌خواهند از هیجان به وجود آمده از رقابت‌های فیزیکی (بدنی)، ورزشی و قدرت و استقامت (ورزش) لذت ببرند از چه نوعی باشد؟
- چرا ورزش برحسب تمرکز فرهنگی آن افزایش یافته است؟
- چه عواملی قبول نسبتاً سریع مدل‌های ورزش انگلستان توسط کشورهای دیگر را توجیه می‌کند؟

این پرسش‌ها ارتباط تنگاتنگی با تمایل به آزمودن و گسترش نظریات در ارتباط با فرایند مدنی شدن دارد. با توجه به اینکه این تئوری اساس رویکرد شکلی-فرایندی جامعه‌شناختی است؛ پیش از بررسی مدارک و شواهد اصلی مرتبط با سؤالات در خصوص ورزش و اوقات فراغت باید روشن سازیم که این تئوری مستلزم چه چیزهایی است؟

با بررسی اینکه الیاس چه چیزهایی را فرایند تمدن نامیده است، درمی‌یابیم او علاقمند به دنبال کردن گسترش و رشد ساختار شخصیت افراد و استانداردهای اجتماعی است که در جوامع اروپایی از قرون وسطی شکل گرفته بود. تغییر در آداب

1. Elias and Dunning
2. figurational sociology

معاشرت و رفتارها نشانگر روندی در جهت کنترل هر چه بیشتر بروز احساسات و یکنواخت شدن هیجانان و تمایل کمتر به افراط و تفریط‌های احساسی بوده است. ویژگی‌های اصلی این فرایند بلندمدت و ادامه‌دار، فراگیری تدریجی اشکال مختلف کنترل احساسات و خودداری‌ها است. همبسته با این فرایند در سطح ساختار اجتماعی، فرایند طولی شدن زنجیره‌های وابستگی درونی و شکل‌گیری دولت است. جنبه‌های اصلی این امر، انحصاری شدن خشونت و مالیات‌گیری توسط دولت و فرایندی برای تأمین ثبات داخلی است.

بنابراین فرایند متمدن (مدنی) شدن اروپا کنترل بسیاری روی هیجانان و بروز کشش‌های غریزی افراد داشته است. این کنترل محرک‌ها، نخستین بار در حیطه دادگاه و به ویژه در دادگاه‌های پادشاهان مطلقه به وجود آمد. به تدریج هنگامی که گسترش زنجیره‌های وابسته به هم و فرایند شکل‌گیری دولت، مقیاس اجتماعی را تعدیل کرد. اکثر افراد در جوامع صنعتی شهری به تدریج خود کنترلی نسبتاً خودکاری را اعمال کردند (جارو و مگیور، ۱۹۹۴).

۵-۱۵ نمادهای ورزش باستانی، نوستالژی و پست مدرنیسم

در مقایسه با دیگر سنت‌های تفکر اجتماعی که طرح تحقیقی را در مورد ورزش و گذران اوقات فراغت معرفی کرده‌اند، تأثیر پست مدرنیسم نسبتاً محدود بوده، ولی در بررسی فهمانه مراسم آتش (مشعل) جشن المپیک توسط اسلوویسکی و سایر نمادهای ورزشی باستانی چندین دغدغه پست مدرنی مشهود است. موضوع کلاسیک در مورد یونان باستان تصاویر فعلی نمادهای ورزشی یونان باستان و نوستالژی هیجان جمعی به وجود آمده به وسیله مراسم مشعل المپیک در شروع بازی‌های جدید المپیک است که به تمامی در قلمرو کار پست مدرنیست‌ها است. از آنجا که ذهنیت پست مدرنی بر این امر تأکید دارد که در عصر مدرن هیچ ارزش ویژه‌ای وجود ندارد و نیز تمام نمودها، جعلی و فریب‌کارانه است، پس غلبه نوستالژی و رمانتیسیم بر گذشته باستانی به‌عنوان موضوع انتقادی ویژه‌ای در تحقیق اسلوویسکی جای شگفتی نیست.

مراسم مشعل المپیک باستانی که ریشه در عهد باستان دارد، ارتباط نزدیک و تنگاتنگی با عقاید ویژه باستانی مرتبط با پرستش خورشید، تزکیه و جستجوی حقیقت

داشت. اسلوویکی به این موضوع اشاره می‌کند که نماد مشعل باستانی به بازی‌های المپیک جدید اهمیت و قدمتی می‌بخشد که از اهمیت اصلی خود هدف بازی‌ها پیشی می‌گیرد، زیرا آنچه با عهد باستان و پیش از مدرن مرتبط است، زیبایی‌شناختی از هر شکل جدید فرهنگ عامه قرض گرفته می‌شود.

به نظر می‌رسد عصر باستان به حقیقت نزدیک‌تر باشد و هنوز بسیاری از نمادهای عصر طلایی از لحظه‌ای که شعله المپیک یا دونه مشعل به دست المپیک مشاهده می‌شوند، در حال حاضر زنده می‌شوند و جان می‌گیرند.

کانال ارتباط بعدی با ماقبل مدرن از طریق پوشش گیاهی - با برگ بو - که نماد افتخار بوده است که گردن قهرمانان پیروز بازی‌های المپیک را هنگام ایستادن روی سکوی گیاهی قهرمانان مدال تزئین کند. در اینجا اسلوویکوسکی چنین استدلال می‌آورد که حلقه گیاهی قهرمانان پلی ارتباطی به یک مفهوم بدون مکان است و به این صورت مراسم تاج‌گذاری این گیاهان به ما نمی‌گوید که ما هستیم «بلکه می‌گوید آرزو داشته‌ایم که می‌بودیم». آنها به‌عنوان یک بیان معاصر از دغدغه‌های پست مدرنی پیرامون نقش عمل می‌کنند و اینکه آیا بازگشت به ملی‌گرایی رومانسیسم، نئوکلاسیسم یا چیزهای دیگر به‌عنوان یک نقد کارآمد فلسفی در مورد مدرنیته عمل می‌کند یا فقط وسیله‌ای است که از آن طریق ما با روابط اسطوره‌ای گذشته یونانیان ارتباط برقرار می‌کنیم (جارو و مگیور، ۱۹۹۴).

۵-۱۶ جایگاه ورزش در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران

در قانون اساسی جمهوری اسلامی صرف‌نظر از اینکه در دیگر اصول آن توجه به آموزش و پرورش و ورزش دیده می‌شود و در اصل سوم قانون اساسی به شرح زیر توجه خاصی به ورزش شده و تصمیم و گسترش و پیشرفت ورزش را به قدر آموزش و پرورش و آموزش عالی و در کنار آنها مورد توجه قرار داده است.

اصل سوم قانون اساسی - دولت جمهوری اسلامی ایران موظف است برای نیل

به اهداف مذکور در اصل دوم، همه امکانات خود را برای امور ذیل به کار برد :

- ایجاد محیط مساعد برای رشد فضایل اخلاقی براساس ایمان و تقوی، مبارزه با کلیه مظاهر فساد و تباهی؛

- بالا بردن سطح آگاهی‌های عمومی در همه زمینه‌ها با استفاده صحیح از مطبوعات و رسانه‌های گروهی و وسایل ارتباط جمعی؛
- آموزش و پرورش و تربیت بدنی رایگان برای همه در تمام سطوح و تسهیل و تعلیم آموزش عالی.

اصل سی و یکم- دولت مؤظف است وسایل آموزش و پرورش رایگان را برای همه ملت تا پایان دوره متوسطه فراهم سازد و وسایل تحصیلات عالی را تا سرحد خودکفایی کشور به‌طور رایگان گسترش دهد.

ملاحظه می‌شود که در بند سوم اصل سوم قانون اساسی توجه خاص و مستقیم به آموزش و تعلیم ورزش شده و در اصل سی و یکم نیز مؤکداً وظیفه دولت را برای آموزش و پرورش رایگان که ورزش تربیت‌بدنی هم بخشی از آن است تا سطح دوره متوسطه و آموزش عالی تصریح کرده است و اکنون دبیرستان‌های ورزشی مدارس فوتبال و بسکتبال و غیره و دانشکده‌های تربیت بدنی و انستیتو کشتی ایران به تبعیت از این اصول مؤظف به ارائه خدمات آموزشی به دانش‌آموزان و دانشجویان ورزشی هستند.

۵-۱۷ ورزش همگانی

اگر بپذیریم که بخش مهمی از زمان فراغت را افراد به تفریحات سالم ورزشی می‌گذرانند، می‌توان ورزش‌های همگانی را به‌عنوان بخش مهمی از اوقات فراغت به حساب آورد که به‌عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر اوقات فراغت قابل توجه است.

بیشترین انگیزه‌ای که در سال‌های اخیر، عامل رشد و گسترش ورزش همگانی در کشورهای مختلف دنیا بوده، پرکردن و گذران اوقات فراغت است. اساس شکل‌گیری ورزش همگانی در آغاز، فعالیت‌ها و تفریحاتی بود که مردم در قالب بازی‌های سنتی و بومی و محلی و ورزش‌های تفریحی بدان‌ها می‌پرداختند و مورد علاقه و استقبال شهروندان در اوقات فراغتشان بودند و به تدریج با مدیریت‌های محلی و ملی جوامع مذکور، سازماندهی شده و با عنوان ورزش‌های همگانی مورد توجه دولت‌ها و ملت‌ها قرار گرفت (کاشف، ۱۳۹۰).

ورزش‌های همگانی فعالیت‌هایی را در برمی‌گیرد که شکلی از فعالیت‌های جسمی یا حضور منظم در فعالیت‌های جسمانی است که سلامت بدن و روان را بهبود

بخشده، روابط اجتماعی را شکل دهد یا منجر به نتایج مثبت شود. امروزه حدود پنجاه ورزش در جهان، به‌عنوان ورزش همگانی شناخته‌شده و طیفی از دویدهای آرام تا بازی‌های المپیک را شامل می‌شوند. در کتاب *مدیریت تفریحات سالم* آمده است: «ورزش‌های تفریحی در مجموع به ورزش‌های داخل سالن، برنامه‌های تفریحات سالم، فعالیت‌های جسمانی در محیط طبیعی و فعالیت‌های تفریحی یا برنامه‌های آمادگی جسمانی اطلاق می‌شود». ورزش‌های تفریحی که مترادف با ورزش‌های همگانی است، پرداختن به مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی ساده، کم‌هزینه، بدون رسمیت، فربخش و با نشاط است که فرصت و امکان شرکت در آنها برای همه افراد وجود داشته باشد. برخی دیگر از صاحب‌نظران ورزش همگانی را ورزشی می‌دانند که به طور عمومی و در هر شرایط قابل اجرا بوده و نیاز به تأسیسات و امکانات تخصصی نداشته و برای سلامتی و گذران اوقات فراغت به اجرا در می‌آید (هسلپ، ۲۰۰۱).

ورزش همگانی در بین کشورها از سال ۱۹۰۰ میلادی تا کنون با انگیزه‌های متفاوتی از جمله تأمین سلامت جسمی و روانی، غنی‌سازی اوقات فراغت، گسترش روابط اجتماعی، دورشدن از زندگی ماشینی، بازگشت به طبیعت، افزایش کارایی، زمینه‌سازی برای رشد ورزش قهرمانی و توصیه پزشکان مورد توجه قرار گرفته است. ورزش همگانی به مفهوم امروزی، محصول دهه شصت میلادی است. در دهه ۶۰ میلادی توجه به اوقات فراغت مردم و ورزش در قالب ساختارهای رسمی مورد توجه قرار گرفت و به تدریج جزء سیاست‌ها و اولویت‌های برنامه‌ای دولت‌های وقت شد.

نقطه عطف گسترش ورزش همگانی در اروپا و حتی در جهان، نشست اروپا در سال ۱۹۶۶ بود. در این سال برای اولین بار واژه «ورزش همگانی» به کار رفت و به‌عنوان یکی از مهم‌ترین اهداف بلندمدت برنامه‌های ورزشی این شورا مورد قبول واقع شد. دو سال بعد در سال ۱۹۶۸ گروه برنامه‌ریزی این شورا جهت تعریف دقیق مفهوم ورزش همگانی گرد هم آمدند و هدف کلی ورزش همگانی را چنین عنوان کردند: «... فراهم‌کردن امکان حفظ توانایی جسمی و روحی لازم جهت زندگی سالم برای همه افراد جامعه - اعم از زن و مرد و تمامی گروه‌های سنی - و حمایت از جنبه‌های شخصیت انسانی در برابر انحرافات احتمالی...». این اصول در کنفرانس وزرای ورزش اروپا در سال ۱۹۷۵ در بروکسل مورد بازبینی قرار گرفت و نهایتاً منشور ورزش همگانی اروپا تصویب و اعلام شد. اصول اساسی در این منشور شامل حق پرداختن به

ورزش برای همه افراد؛ توسعه اجتماعی، انسانی و فرهنگی از طریق ورزش؛ همکاری بین مقامات دولتی و سازمان‌های غیردولتی؛ امکان دسترسی برای همگان به محیط طبیعی و امکانات لازم برای تفریح و استراحت؛ نیاز به افراد متخصص در زمینه برنامه‌ریزی و مدیریت ورزشی است. این اصول شکل‌دهنده ورزش همگانی بوده و به‌عنوان نوعی چارچوب مفهومی مورد استفاده اکثر کشورها قرار گرفته، به طوری که تا کنون نیز به قوت خود باقی است (اسپرت اینگلند^۱، ۲۰۰۲).

طی سال‌های ۱۹۰۰ تا ۲۰۰۵ میلادی در بین اکثر مردم کشورهای اروپایی استفاده از ورزش‌های همگانی و تفریحی توسعه و گسترش یافته و آن را وسیله مهمی جهت پرکردن اوقات فراغت خود تلقی کردند و به صورت شعارهایی در سر لوحه برنامه‌های خود قرار دادند، مانند:

- پرکردن اوقات فراغت با ورزش‌های همگانی (آمریکای لاتین)؛
 - سلامتی و تندرستی با ورزش‌های تفریحی و همگانی (آمریکای شمالی)؛
 - ورزش همگانی در اوقات فراغت به‌عنوان یک کار فرهنگی (کره)؛
 - ورزش فعالیتی برای اوقات فراغت و سلامتی و شادابی (سنگاپور) (کاشف، ۱۳۹۰).
- در ایران تا سال ۱۳۵۸ فعالیت‌های ورزشی عمومی و همگانی به نام ورزش محلات زیر نظر تشکیلات جهاد تربیت بدنی انجام می‌شد و به تدریج این تشکیلات زیر نظر دفتر امور فرهنگی سازمان تربیت بدنی فعالیت خود را ادامه داد، ولی به علت وجود برخی مشکلات از جمله تخصیص بودجه لازم تصمیم گرفته شد تا به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از سازمان تربیت بدنی به یک فدراسیون تبدیل شود. با راهنمایی کمیته ملی المپیک در سال ۱۳۷۱ به‌عنوان یک فدراسیون ورزشی شناخته شد و مانند سایر فدراسیون‌ها، طبق اساسنامه خود فعالیت خود را آغاز کرد (آفرینش خاکی و همکاران، ۱۳۸۴).

۵-۱۸ اهداف ورزش همگانی

اهداف و خط‌مشی‌های اصلی فدراسیون ورزش‌های همگانی چنین است:

- برگزاری فعالیت‌ها و جشنواره‌ها و مسابقات ورزشی؛

- ایجاد بسترهای مناسب به منظور جذب مردم به ورزش؛
 - هماهنگی و همکاری با آموزش و پرورش، وزارت علوم، وزارت کشور به منظور طراحی و اجرای برنامه و فعالیت‌های ورزشی ویژه جوانان و نوجوانان؛
 - تشکیل اردوها، کارگاه‌ها؛
 - انتشار پوستر، جزوه، کتاب و فیلم‌های آموزشی و تبلیغی؛
 - هماهنگی و همکاری با سازمان صدا و سیما و رسانه‌های گروهی جهت ساخت و پخش و نشر برنامه‌های ورزشی؛
 - ایجاد امکانات و تأسیسات ورزشی ارزان قیمت و قابل دسترسی برای عموم؛
 - هماهنگی و همکاری با واحدها و ارگان‌هایی که لوازم و وسایل ورزشی تهیه می‌کند.
- اتحادیه ملی ورزش همگانی کره^۱ در سال ۱۹۹۱ میلادی، اهداف خود را از اشاعه ورزش همگانی به شکل زیر بیان کرد:
- افزایش سطح سلامتی و آمادگی جسمانی از طریق گسترش ورزش همگانی؛
 - کمک به مردم برای لذت بردن از اوقات فراغت و داشتن زندگی بهتر؛
 - ارائه خدمات به‌عنوان یک نهاد غیر سیاسی برای اتحاد کره شمالی و جنوبی (ملایی کوهی، ۱۳۸۴).

فدراسیون ورزش همگانی گروه‌های جداگانه‌ای مانند انجمن ورزش بزرگسالان (ویژه افراد ۴۰ سال به بالا) و کمیته ورزش خردسالان (ویژه نونهالان با هماهنگی سازمان بهزیستی) تشکیل داده است. انجمن ورزش بزرگسالان به مسابقات و فعالیت‌های ورزش صبحگاهی، کوهپیمایی عمومی، دو عمومی، دوچرخه سواری عمومی، طناب‌کشی و... می‌پردازد. مسابقات قهرمانی کشور نیز سه ساله در دو نوبت و سه رشته برگزار می‌شود، این مسابقات فقط جنبه انگیزشی دارد و برد و باخت در آن مطرح نیست (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۱).

رشته‌های ورزشی زیر نظر فدراسیون ورزش‌های همگانی شامل رشته‌های بومی محلی، ورزش‌های رزمی، دوچرخه سواری، ورزش صبحگاهی، کوه روی، آمادگی جسمانی، دوی عمومی، فوتبال گل کوچیک، اسکیت، ورزش بزرگسالان و سایر رشته‌ها (مانند یوگا، طناب‌کشی و ورزش کارمندان و...) است.

فدراسیون ورزش‌های همگانی چهار محور اصلی شامل تبلیغات، آموزش، برگزاری مسابقات و ساخت تجهیزات و همچنین سه برنامه کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت را برای سلامت و تندرستی مردم طراحی کرده است (رمضانی خلیل آبادی، ۱۳۷۳).

ورزش همگانی با وجود رشد در سال‌های اخیر هنوز از جایگاه مطلوبی در سطح جامعه برخوردار نیست. غفوری (۱۳۸۵) در پژوهشی مهم‌ترین موانع پرداختن به ورزش همگانی را نداشتن انگیزه، بالابودن هزینه ورزش کردن، نبود فضا و امکانات و نداشتن وقت عنوان کردند. میچل اف کولینز (۲۰۰۲) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی ورزش همگانی در انگلستان» به این نتیجه رسید که خانم‌های خانه‌دار، افراد بدون مهارت در رشته‌های ورزشی یا نیمه ماهر، افراد فاقد وسیله نقلیه، اقشار کم‌درآمد و بیکار، معلولین مخصوصاً معلولین ذهنی نتوانسته‌اند از ورزش همگانی استفاده کنند.

پی‌یر سورین معتقد است، ورزش همگانی به زودی باعث دگرگون‌شدن تصورات و تعدیل رفتارهای اجتماعی می‌شود و تعامل دو سویه میان اندیشه و اجرای عملی آن را پر بار می‌سازد و بدین سان در ترویج و انتشار ورزش تأثیر می‌نهد تا جایی که ورزش همگانی در میان انواع ورزش‌ها به بزرگ‌ترین آنها تبدیل می‌شود و چه بسا این امر به اصلاح دیگر گونه‌های دیگر ورزش بینجامد.

سورین (۱۹۸۳) عوامل مثبت ورزش‌های همگانی را این گونه خلاصه کرده است:

- اهداف غیرسودجویانه (چون ورزش در اصل بازی است)؛
- انگیزه‌های مشروع تفوق طلبی (در مرزهای احترام به انسان و قوانین رقابت)؛
- فروتنی و افتادگی در هنگام کسب پیروزی و پذیرش در هنگام شکست (تحکیم اخلاق اجتماعی)؛
- دوری از تعصب و تندروی و پرخاشگری (تخلیه برخی از نیازها).

۵-۱۹ ابعاد ورزش همگانی

طرح اجمالی سند راهبرد نظام جامع تربیت بدنی در سال ۱۳۸۱ پنج بخش یا حیطه را برای ورزش همگانی تعریف کرده است:

- ورزش آموزشی: برنامه‌هایی مبتنی بر فرصت‌های یادگیری درباره مهارت‌های ورزشی؛

- **ورزش غیررسمی:** شامل شرکت خود انگیزه در ورزش می‌شود، این شکل از ورزش به کمترین مدیریت و کنترل نیاز دارد. برنامه اصلی در این شکل از ورزش، فراهم کردن تسهیلات قابل دسترسی براساس شرایط، علایق و منابع فردی است؛
- **ورزش درون بخشی:** شامل مسابقات و رویدادهای ورزشی است که در آن شرکت‌کنندگان در یک بخش (مدرسه، بازار، جامعه، مکان نظامی و مانند آن) قرار دارند؛
- **ورزش برون بخشی:** شرکت سازمان‌یافته در رقابت‌های تفریحی در قالب تیم‌ها و مسابقات؛
- **ورزش باشگاهی:** باشگاه‌ها معمولاً با جمعی از افراد با علایق مشترک ساخته می‌شود. باشگاه‌ها از نظر برنامه با هم تفاوت دارند و اعضای آن نوع فعالیت را مشخص می‌کنند.

۵-۲۰ انواع نیازها در زمینه ورزش‌های همگانی

در این قسمت فهرستی از انواع نیازها در زمینه ورزش‌های همگانی با توجه به ابعاد پنج‌گانه آورده می‌شود:

- **نیاز در زمینه فضاهای ورزشی**
 - فقدان محیط‌های ورزشی بانوان؛
 - فقدان فضای کافی ورزش؛
 - عدم تناسب فضاهای ورزشی با شرایط زنان؛
 - نبود فضایی مخصوص ورزش برای خانواده‌ها؛
 - ازدحام جمعیت در پارک‌ها؛
 - کمبود فضای ویژه برای دوچرخه سواری؛
 - عدم تناسب محوطه‌های ورزشی با نوع ورزش؛
 - تداخل محوطه‌های ورزشی؛
 - عدم تناسب فضای ورزشی با شرایط سالمندان؛

• نیاز در زمینه تجهیزات ورزشی

- فقدان محیط سرپوشیده برای ایام گرم و سرد سال؛
- کمبود امکانات و وسایل ورزشی؛
- نبود رختکن در پارک‌ها؛
- کمبود روشنایی در شب؛
- نبود سایبان جهت استراحت؛
- پخش نکردن موسیقی؛
- عدم مراقبت از وسایل ورزشی و همچنین خرابی و فرسودگی وسایل ورزشی؛
- کمبود میز پینگ پنگ.

• نیازهای فرهنگی - اجتماعی در زمینه ورزش‌های همگانی

- ناامنی از سوی معنادان و ولگردان؛
- مزاحمت برای زنان و دختران؛
- کمبود مسابقات ورزشی؛
- عدم اطلاع و آشنایی از نحوه استفاده از وسایل ورزشی به دلیل نبود مربی و راهنمای ورزش؛
- بیگانگی مردم با یکدیگر.

• نیازها در زمینه بهداشت و سلامت ورزش همگانی

- عدم رعایت نظافت در استخرها و سرویس‌های بهداشتی؛
- وجود آلودگی صوتی؛
- نبود پزشک عمومی و متخصصان رژیم و تغذیه در محیط‌های ورزشی.

• نیاز در زمینه اقتصاد ورزش همگانی

- هزینه بالای سالن‌ها و استخرهای ورزشی؛
- بالابودن قیمت وسایل ورزشی.

۵-۲۱ بازی و انواع آن

برای قبض و بسط اصطلاح بازی، کمک گرفتن از نظریه‌های کارشناسان راه گشا خواهد بود. جان هویزینگا، استاد تاریخ عمومی و جغرافیای سیاسی و فرهنگ‌شناس مشهور هلندی، می‌گوید: «بازی فعالیتی است آزاد و خارج از زندگی عادی و معمولی است. چنان که گویی جدی نیست، ولی شخص را شدیداً و کاملاً جذب می‌کند و در بازی هیچ گونه منفعتی حاصل نمی‌شود. بازی فعالیتی است که با سودآوری مادی ارتباطی ندارد و از طریق آن نمی‌توان استفاده مالی نمود. بازی در محدوده زمان و مکان مناسب و مخصوص به خود و بر حسب مقررات تعیین‌شده و شیوه منظم جریان می‌یابد» (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

راجر کایلوا، دیگر جامعه‌شناس فرانسوی، معتقد است، بازی فعالیتی است اختیاری و ارادی، جدا از واقعیت، بی‌ثبات و تغییرپذیر که از مقررات خاصی (یا وانمودکردن به تبعیت از مقررات خاصی) انجام می‌گیرد. پاتریک، روانشناس فرانسوی، می‌نویسد: «اصطلاح بازی را می‌توان به تمام فعالیت‌های آزاد و دلخواه که صرفاً به خاطر خودشان (و نه هدف دیگر) انجام می‌گیرد، اطلاق کرد. سود آنها در خودپرورشی است. پرداختن به آن و ادامه دادن آن تحت هیچ یک از عوامل اجباری درونی و بیرونی نیست». ویلیام استرن در کتاب *روانشناسی در دوره کودکی* بازی را فعالیت غریزی و نوعی تمرین‌های مقدماتی برای زندگی واقعی می‌داند. آرنولد گزل کاملاً با استرن هم عقیده است. او در کتاب *کودک از ۵ تا ۱۰ سالگی* می‌نویسد: «بازی تمرین‌های دوران کودکی برای آمادگی فعالیت‌های جدی در دوران بزرگسالی است». جان دیویی، فیلسوف و مربی بزرگ آمریکایی، معتقد است تمام موجودات زنده براساس ساخت مکانیکی و فیزیکی خود به کوشش و فعالیت نیاز دارند. او می‌گوید: «این احساس نیاز باید از راه‌های گوناگون ارضاء شود. بازی یکی از آنهاست، به همین دلیل انسان به صورت آزاد و خود مختار آن را اجرا می‌کند».

آرتور جرسیلد، دیگر محقق آمریکایی، نظریه خود را به زیباترین شکل بیان می‌کند: «بازی راهی است که ممکن است کودک را از مجهول به معلوم (یادگیری) هدایت کند. موضوع مهم در این راه تخیل و تجربه کودک است». نظریه وی از چنان استحکام علمی برخوردار است که اکثر روانشناسان در پذیرش آن اتفاق نظر دارند. نگاهی به تعاریف ارائه‌شده گویای این واقعیت است که علیرغم سخن گفتن از موضوع

و پدیده‌ای واحد، پاره‌ای از تعاریف تا حدود زیادی با یکدیگر تفاوت دارند. حال سؤال این است که چرا فعالیت‌هایی تحت عنوان «بازی» دارای تعاریف غیر متشابه و گاه متفاوت است؟ شیوه ارائه بحث تا حدودی پاسخ را روشن ساخته است:

اولاً آنچه در فرهنگ جهانی «بازی» نامیده می‌شود، طیف وسیعی از فعالیت‌های جسمانی (فردی و گروهی) و روانی را در بر می‌گیرد که از نظر شکل، محتوا و انگیزه متفاوت هستند. لذا برای دستیابی به تعاریف مشخص و روشن، گروه‌بندی آنان غیرقابل اجتناب است

ثانیاً متخصصان و پژوهشگرانی که به مطالعه این پدیده پرداخته‌اند، معمولاً روانشناسان و جامعه‌شناسان بوده‌اند، لذا هر گروه از دیدگاه تخصصی خود به تبیین بازی نظر داشته‌اند.

این مفهوم را نیومن با زبان گویاتری توضیح داده است، «برای ارائه تعریفی جامع از بازی باید سه عامل به دقت مشخص گردد: معیارهای بازی، فرایندهای بازی و اهداف بازی».

پیاژه در کتاب *بازی، رؤیا، تقلید در کودکی* به مطالعه فرایندهای «جذب» و «تطابق» یا «درون‌سازی» و «برون‌سازی» پرداخته و نقش بازی را در فرایند ایجاد زمینه‌های تکوین جنبه دوگانه فعالیت‌های درونی (درون‌سازی و برون‌سازی) مورد مطالعه قرار داده است.

پیاژه بازی‌ها را به سه گروه تقسیم می‌کند:

- **بازی‌های تمرینی:** این نوع بازی‌ها از بدو تولد آغاز می‌شود و معمولاً تا حدود ۵/۵ سالگی ادامه می‌یابد. نقطه اوج آن حدود دو سالگی است، اما می‌تواند در سال‌های بعد نیز ادامه یابد؛
- **بازی‌های نمادین:** حیطة سنی این نوع بازی‌ها حدود ۱/۵ سالگی الی ۸/۵ سالگی و نقطه اوج آن حدود ۴/۵ سالگی است. بازی‌های نمادین مستلزم تفکر، خلاقیت و تطابق عناصر عینی و ذهنی و در نتیجه شبیه‌سازی است؛
- **بازی‌های سازمان‌یافته (با قاعده):** آخرین مرحله بازی است که ممکن است در سال‌های پس از کودکی هم انجام شوند. شروع این بازی‌ها حدود ۳/۵ سالگی و اوج آن حدود ۱۰/۵ سالگی است. به تعبیر کانت اینگونه بازی‌ها روح کودک را با

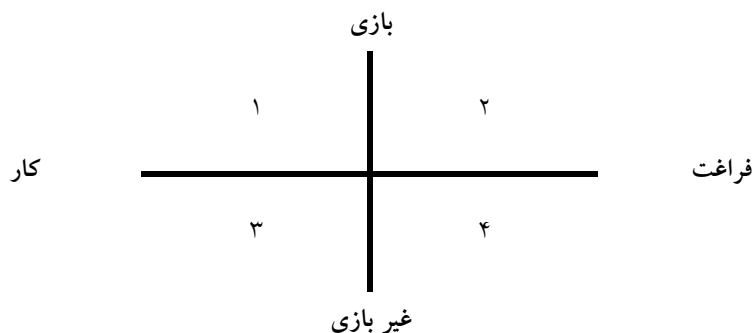
اطاعت و پیروی از قوانین اجتماعی آشنا می‌کند، روابط اجتماعی را به او می‌آموزد و باعث «متمدن شدن روح و زندگی می‌شود».

۵-۲۲ ارتباط ورزش با بازی کار و فراغت

همان‌طور که در فصل دوم، در بحث مربوط به انواع گذران اوقات فراغت اشاره شد، ورزش و بازی کردن جزء شیوه‌های جمعی و فعال گذران اوقات فراغت محسوب می‌شود. در قدیم در اقصی نقاط این کره خاکی ورزش، مهم‌ترین عامل در گذران اوقات فراغت مردم تلقی می‌شد. امروزه سهم تماشا و نظاره و فراغت‌های انفعالی افزایش یافته است که در این رابطه باید از گوش دادن به رادیو، تماشای فیلم و استفاده از تلویزیون و اینترنت یاد کرد که با وجود سهم زیاد آنها در زمان فراغت، تحرک جسمی ناچیزی را برای استفاده‌کننده خود به همراه می‌آورند.

بین نظریات گوناگون در مورد بازی، در یک مورد اتفاق نظر وجود دارد و آن این است که نخستین مشخصه بازی که آن را از سایر حوزه‌های زندگی اجتماعی متمایز می‌کند، «غیر جدی» بودن آن است. حال با توجه به نقش مهمی که بازی در جنبه‌های اوقات فراغت دارد، سؤالی که مطرح می‌شود، این است که باید ورزش را از لحاظ ماهیت، بیشتر شبیه به بازی دانست یا شبیه به کار؟

آن‌گونه که از تعاریف ورزش مشخص است در موقعیت‌هایی، ورزش در زمان فراغت به صورت بازی انجام می‌شود، درحالی‌که در مواقعی دیگر با جدیت و جهت‌گیری وظیفه‌مانند انجام می‌شود، به طوری که به کار شبیه می‌شود. به طور کلی کار، فراغت، بازی و غیربازی را می‌توان به صورت مدل ذیل نشان داد (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱)



با توجه به این مدل، فعالیت را می‌توان با توجه به میزان کار، فراغت، بازی و غیربازی متجلی در آن تعریف کرد. در ربع اول، فعالیت‌هایی قرار دارند که هدفمند هستند و شبه کارند و شخص از آنها لذت می‌برد. یک دانش‌آموز را در نظر بگیرید که در یک روز نسبتاً خنک هنگام بازی به دنبال فرصتی است تا برای تیم خود گل بزند. چون معلم به دانش‌آموزی که گل می‌زند، نمره می‌دهد، او در حال کار است، زیرا برای بازی کردن نمره می‌گیرد. بردن و پیروزشدن انگیزه‌ای خارجی است. هدفی که سبب می‌شود این فعالیت نوعی کار باشد، اما او از بازی هم لذت می‌برد. در ربع دوم، فعالیت‌هایی قرار دارد که هم بازی گونه و هم مربوط به فراغت است. برای مثال، نوجوانی را در نظر بگیرید که بعد از ساعات مدرسه در حال فوتبال بازی کردن با همسالان خویش است. هدف او کاملاً درونی است، هدف همان انجام فعالیت و عمل است و وی نیز از بازی فوتبال لذت می‌برد. در ربع سوم نمونه‌هایی از کار قرار می‌گیرد که برای فرد لذت‌بخش نیستند، ولی شخص نسبت به آن اهداف متعهد است و احساس وظیفه می‌کند. برای مثال دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که دچار آسیب‌دیدگی پا شده است و معلم بدون توجه به آسیب از دانش‌آموزی که بازی نمی‌کند، نمره کم می‌کند، او هر لحظه منتظر است تا بازی تمام شود، بازی کردن او الزامی است. او نه تفریح می‌کند و نه فراغت دارد. این عمل کار و دارای کمترین امکانات شادی و فرح بخشی است، ولی همچنان نوعی ورزش است. ربع چهارم شامل فعالیت‌های ورزشی در حال فراغت است که شرکت‌کننده در فعالیت، آن را خسته‌کننده و فاقد پاداش می‌یابد. دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که در حال بازی با همکلاسی‌های خود است و شور و شوقی برای بازی ندارد. او دائم از بازی در می‌رود. بازی با دوستان به قصد فراغت است، ولی لذت‌بخش و بازی گونه نیست با این حال ادامه می‌یابد.

بدون شک برای پیشگیری از خمودگی و انحراف دانش‌آموزان و غنی‌سازی اوقات فراغت آنان باید از ورزش استفاده کرد. این مهم جز در سایه برنامه‌ریزی دقیق و حساب‌شده امکان‌پذیر نیست. جامعه‌شناسان بر این عقیده‌اند که افزایش ساعات فراغت ورزش را می‌توان به‌عنوان وسیله‌ای مطلوب برای تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و نیز سلامت جسمی افراد و روانی آنان مورد استفاده قرار داد. فعالیت‌های ورزشی یکی از فعالیت‌های مهم مورد علاقه جوانان در زمان فراغت آنهاست و موجب می‌شود که آنان در ارضای نیازهای خود موفق باشند. متخصصان نیز معتقدند که

بسیاری از اصول تربیتی از طریق حرکت بدنی، سریع‌تر و مؤثرتر القاء می‌شوند و در این زمینه جوانان به مراتب اثرپذیری بیشتری دارند.

۵-۲۳ تأثیر تفریح و بازی برای کودکان

یکی از نیازهای مهم و اساسی روح و روان کودک تفریح و بازی است، کودکان به علت شرایط دوران کودکی که دارند از لحاظ جسمی و روحی بیشتر از ما بزرگسالان محتاج به بازی و سرگرمی هستند، چون معمولاً در سنین بالا میل و رغبت به بازی به تدریج کم و امورات مهم‌تری جایگزین آن می‌شود، ولی روی هم رفته انسان در همه حال به تفریح و تقویت روحیه خود نیازمند است.

شامبیاتی (۱۳۷۴) اظهار می‌کند، امروزه اکثر کودکان در فضای تنگ آپارتمان‌ها اسیرشده و جای ورزش و تفریح آنان در محوطه اتاق‌ها، کوچه‌ها و خیابان‌هاست، پارک‌های فعلی شهرها برای ورزش یا گردش آنان کافی نیست. اکثریت کودکان و نوجوانان از چگونگی ورزش‌های گوناگون بی‌خبرند و فقط در صفحه تلویزیون ممکن است ورزش‌هایی از قبیل اسکی، شنا در استخرهای مخصوص کودکان را تماشا کنند. امکان استفاده آنان از وسایل موجود ورزشی نیز یکسان و برابر نیست.

تحقیقات ثابت کرده است کودکانی که به اندازه مورد نیاز با همسالان خود به بازی می‌پردازند از لحاظ ذهنی و نیز اجتماعی خوب و بهتر رشد می‌کنند، زیرا قادر هستند بسیاری از خواسته‌ها و مشکلات روانی خود را به‌وسیله آن مرتفع سازند اگر این نیاز اساسی در اثر بی‌حوصلگی و سهل‌انگاری مورد غفلت واقع شود، کمبودهایی که در اثر رفتارهای غلط و اشتباه والدین در درون آنان به وجود خواهد آمد، قابل شناسایی نبوده و در نتیجه هرگز نمی‌توان برای اصلاح و بهبود آنها کاری انجام داد و این عقده‌های مخرب روح و روان تأثیر بدی روی شخصیت کودک خواهد گذاشت، پس نباید از کنار آن بی‌تفاوت گذشت و آن را نادیده انگاشت و با بهانه تراشی‌های بی‌جا جلوی بازی کودک را گرفت.

- به‌طور خلاصه اثرات مهمی که تفریح و بازی بر کودک دارد، عبارت‌اند از:
 - بازی در سلامت جسمی نقش حیاتی و مهم دارد و سبب می‌شود عضلات کودک قوی، استخوان‌هایش محکم، حواس او تقویت‌شده و از لحاظ روحی شاد و سرحال باشد؛

- از طریق بازی گروهی، کودک معنی شکست، ناکامی، پیروزی و موفقیت را درک می‌کند و در نتیجه اعتماد و اتکاء به نفس او زیاد می‌شود؛
- بازی ابزاری است در دست کودک تا به وسیله آن بتواند احساسات و عواطف و کمبودهای خود را به راحتی بیان و ابراز کند و در کنترل آنها خبره شود؛
- تفریح و سرگرمی کودک تأثیر فوق‌العاده‌ای در کاهش استرس او داشته و زمینه خوداتکایی و استقلال را برایش به وجود می‌آورد؛
- کودک تجربیات بسیار ارزشمند و مهمی را در بازی با همسالان خود به دست می‌آورد که قطعاً روی رشد شخصیت آینده او مؤثر و مفید است؛
- قوه تخیل کودک در بازی‌های فکری که نیاز به فعالیت ذهنی دارد تقویت و ارتقاء می‌یابد.

۵-۲۴ فواید بازی برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی

دوره ابتدایی به ویژه در مناطق شهری، فرصت کمی را برای وقت گذرانی و بازی و تفریح با همسالان خود دارند و شاهد آن هستیم که بازی‌های کامپیوتری، استفاده از برنامه‌های تلویزیونی، شرکت در کلاس‌های درسی فوق‌العاده و همچنین زندگی آپارتمانی، مجال چندانی به دانش‌آموزان نمی‌دهد تا با هم بازی و شیطنت کنند و هنگام بازی رشد و نمو کنند. از سوی دیگر ملاحظه می‌شود که زندگی ماشینی آنقدر گرفتاری و سرگرمی کاذب برای خانواده‌ها ایجاد کرده که برخی از آنها از اهمیت ورزش، بازی، تفریح و سرگرمی و نقش آنها در رشد جسمی، روحی، فردی و اجتماعی فرزندان خود غافل‌اند و بعضاً برای شادابی یک گیاه سبز آپارتمانی بیشتر از تفریحات و سرگرمی‌های دیگر وقت می‌گذارند. از سوی دیگر گرفتاری‌های شغلی و مسئولیت پدران، اشتغالات احتمالی مادران و حساسیت‌های خانواده نسبت به سرنوشت تحصیلی فرزندان شرایط را به گونه‌ای رقم زده است که دانش‌آموزان فرصت چندانی برای بازی‌های دسته جمعی در کوچه و محله و خانه و پارک ندارند و این آغاز مشکلات دانش‌آموزان و ابتدای مسئولیت مسئولان مدارس، به ویژه معلمان و بالخصوص معلمان ورزش است.

اگر دانش‌آموزان دوره ابتدایی، دوران کودکی خود را در کودکستان و پیش دبستانی سپری یا لاقلاً در خارج از آن محیط با کودکان هم سن و سال خود بازی کرده باشند. دوره تحصیلی ابتدایی را با شادابی، طراوت و آمادگی بیشتری آغاز و دنبال می‌کنند، زیرا

آنان در این فرصت‌ها از طریق بازی‌های گروهی و انفرادی درمی‌یابند که در جامعه با همسالان خود چگونه رفتار کنند و در بازی‌ها چگونه به قوانین و مقررات احترام بگذارند و برای زندگی فردا چگونه آماده شوند. بازی برای دانش‌آموزان این دوره همانند کار برای بزرگسالان مهم، پرمعنا، پرجاذبه و ضروری است. آنان به شدت به بازی علاقمندند و از طریق بازی نیازهای جسمی و روحی خود را برطرف می‌سازند. دانش‌آموزان در این سن علاقمند می‌شوند تا از تجربیات شخصی خود برای سازش با محیط استفاده کنند و این اشتیاق را در دوره‌های بعدی زندگی نیز در خود حفظ می‌کنند، زیرا بازی به دانش‌آموزان می‌آموزد که زندگی یک داد و ستد است. در ازای دریافت هر خدمتی باید خدمت متقابلی را برای دیگران انجام داد. اگر چیزی از کسی می‌گیرد، باید متقابلاً چیزی به او بدهد تا این تعامل حفظ شود و گرنه تیم یا گروه یا جمع دوستان، وجودش را تحمل نخواهند کرد و او را فردی بی‌اثر و غیرمفید تلقی می‌کند. او از طریق بازی می‌آموزد که زندگی فعالیتی اجتماعی است و باید بتوان دیگران را تحمل و خود را نیز برای پذیرش در گروه و جمع آنان تربیت کرد و انطباق داد.

۵-۲۵ عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان با ورزش

عواملی که در گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان به‌وسیله ورزش می‌توانند تأثیرگذار باشند عبارت‌اند از:

- **عوامل اجتماعی-اقتصادی:** تحقیقی که توسط فورلاک، کمپل و ریبرت در سال ۱۹۹۰ میلادی انجام شد، نشان می‌دهد که وضعیت اقتصادی-اجتماعی مستقیم و غیرمستقیم در مشارکت و علاقمندی جوانان به شکل‌های گوناگون گذران اوقات فراغت تأثیر می‌گذارد (فرج الهی، ۱۳۷۳). ارزان بودن امکانات ورزشی و تفریحی به‌عنوان عاملی اقتصادی بر میزان استفاده‌کنندگان از آنها تأثیر می‌گذارد.
- **وسایل و امکانات:** ضیایی و منصوری در رابطه با نقش وسایل و امکانات در گذران اوقات فراغت دریافتند که دانش‌آموزان در ایام تابستان به‌دلیل کمبود امکانات تفریحی و ورزشی مناسب، مجال استفاده مطلوب از زمان فراغت خود را ندارند. جوانان روستایی و دختران از فضاهای تفریحی-ورزشی و اردوگاهی کمتری برخوردارند که در مواجهه با این کمبودها و کاستی‌ها، رواج تسهیلات برای

تفریحات انحرافی موجب شده است که بسیاری از جوانان و نوجوانان به سوی فعالیت‌ها و تفریحات ناسالم گرایش پیدا کنند (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

- **خانواده:** خانواده می‌تواند در راهنمایی و هدایت دانش‌آموزان به فعالیت‌های ورزشی نقش بسیار مهمی را ایفا کند. بیشتر خانواده‌ها از فراغت و اوقات آزاد برداشت صحیحی ندارند. چنان‌که فراغت را به معنی تفریح، استراحت و بیکاری صرف تلقی می‌کنند. از چنین دیدگاهی اوقات فراغت فرزندان را به‌عنوان بخشی جدا از تحصیل و مازاد تلقی می‌کنند و در نتیجه آن را به‌عنوان یک اولویت در نظر نمی‌گیرند.
- **مدرسه:** یکی از نقش‌هایی که برای نهادهای آموزشی و پرورشی به‌ویژه در جوامع پیشرفته در نظر گرفته شده، پرورش مهارت‌های دانش‌آموزان است. برای گذران اوقات فراغت، انجام کارهای خلاق، مستلزم فراگیری مهارت‌هایی است که مدرسه می‌تواند در این مورد نقش مهمی ایفا کند. مثلاً تقویت مهارت‌های ورزشی از طریق ساعات درس رسمی تربیت بدنی و ساعات غیررسمی، ترتیب دادن مسابقات ورزشی میان کلاس‌های متخلف و برپاکردن کلاس‌های آموزشی و پرورشی از جمله اقداماتی است که مدارس در امر کمک به گذران مناسب اوقات فراغت دانش‌آموزان با استفاده از ورزش می‌توان انجام دهند.
- **نظام آموزش و پرورش:** آموزش و پرورش می‌تواند با فراهم آوردن وسایل و امکانات ورزشی و فراهم آوردن زمینه برای حضور فعال مربیان تربیت بدنی در مدارس ابتدایی تلاش گسترده‌ای به عمل آورد. اختصاص فضای ورزشی مورد نیاز، بودجه لازم، برنامه‌ریزی، تشویق و نظارت از جمله اقداماتی است که این سازمان در ارتباط با گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان مبذول می‌دارد که بر خورداری جوانان از سرگرمی‌های جالب و جذاب تا حدودی و دست کم عده‌ای از جوانان را به خود مشغول می‌کند و از گرفتارشدن در تفریحات انحرافی باز می‌دارد.

خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل پنجم

۱. کمیته آموزش مدیریت سالم، تفریحات سالم را چگونه تفریحی می‌داند؟
(الف) تفریحات سالم یک پاسخ فردی، بازتابی روانشناختی، رفتار و روشی برای زندگی است.
(ب) تفریحات سالم را هر گونه تجربه تقویتی زندگی می‌داند که ناشی از انتخاب آزاد فعالیت باشد.
(ج) تفریحات سالم پاسخ هیجانی مثبت ناشی از شرکت در یک فعالیت تفریحی است.
(د) تفریحات سالم مملو از احساسات و هیجانات است.
۲. تعریف فوق مربوط به کدام یک نظریه‌های تفریحات سالم است؟
«تفریحات سالم روشی برای ارضای نیازهای انسانی و گرایش‌های درونی شخص»
(الف) نظریه تأمین نیاز (ب) نظریه گذران اوقات فراغت
(ج) نظریه ارزش فردی و اجتماعی (د) نظریه باز آفرینی
۳. کدام نظریه ورزش و فعالیت بدنی را محور تفریحات سالم قرار داده است؟
(الف) نظریه باز آفرینی (ب) نظریه تأمین نیاز
(ج) نظریه گذران اوقات فراغت (د) نظریه ارزش فردی و اجتماعی
۴. کدام یک از روش‌های گذران اوقات فراغت در جذب ارزش‌های فرهنگی مؤثر است؟
(الف) بازی (ب) ورزش
(ج) مطالعه (د) گردش
۵. «ورزش فعالیتی است که به نظم اجتماعی منتهی شده، ارزش‌های فرهنگی را ترویج، همدلی را افزایش و ویژگی‌های مطلوب را بین مردم اشاعه می‌دهد». تعریف فوق کدام یک از تعاریف از ورزش را شامل می‌شود؟
(الف) تعاریف ماهیتی از ورزش (ب) تعاریف رقابتی از ورزش
(ج) تعاریف پیامدی از ورزش (د) تعاریف ارزشی از ورزش
۶. اولین ملتی که ژیمناستیک را بنیان نهادند چه کسانی بودند؟
(الف) روم (ب) یونان
(ج) ایران (د) مصر

۷. علت توجه اسلام به ورزش را می‌توان در نگرش اسلام به..... جستجو کرد؟
الف) جامعه
ب) خانواده
ج) انسان
د) ملت‌ها
۸. در سال‌های اخیر بیشترین انگیزه رشد و گسترش ورزش‌های همگانی در کشورهای مختلف دنیا چه بوده است؟
الف) پرکردن و گذران اوقات فراغت
ب) به دست آوردن سلامت جسمانی
ج) به دست آوردن سلامت روانی
د) افزایش شور و نشاط
۹. اساس شکل‌گیری ورزش‌های همگانی در آغاز چه بوده است؟
الف) سلامتی جسمی
ب) تفریح
ج) سلامت روانی
د) گسترش روابط اجتماعی
۱۰. «برنامه‌هایی مبتنی بر فرصت‌های یادگیری درباره مهارت‌های ورزشی» به کدام بعد از ورزش همگانی اشاره دارد؟
الف) ورزش غیررسمی
ب) ورزش درون‌بخشی
ج) ورزش آموزشی
د) ورزش برون‌بخشی

