

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان مقاله: اوقات فراغت

پژوهندگان: سید علیرضا موجانی - سید علیرضا موجانی - م. لطفی خواجهوئی - م. حسینی



مجموع آموزشی آئین روشن

اوقات فراغت

پژوهشی پیرامون و برنامه ریزی درست برای بهره برداری از آن امروزه در بسیاری از جوامع اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد. اوقات فراغت زمان بیهوده وبدون حس مسئولیت در زندگی افراد نیست بلکه بر عکس در این زمان از انسان انتظار بیشتری می رود که احساس مسولیت کند وحتی در زمانی که انسان به خودش واگذار شده ،تصمیم گیری به عهده خودش است ومی تواند آزادانه عمل کند، مسولیت پذیری نسبت به خود و اطرافیان وجامعه اهمیت زیادی دارد . اوقات فراغت به معنای بیکاری نیست. چون در اوقات بیکاری فرد کاری برای انجام دادن ندارد ولی در اوقات فراغت کارهای متعددی می تواند داشته باشد که تفاوت آن با اوقات دیگرکه در آنها نیز به انجام کار و فعالیت مشغول است در هدف این کارها و فعالیتهاست. هدف از فعالیتهای اوقات فراغت کسب آرامش و لذت است. فرد کاری را نه از روی اجبار و نه بخاطر منافع مادی انجام می دهد. این لحظات به او اختصاص دارد و تنها با هدف مرتبط با شخص وی و آرزوها و خواستههایش انجام می شود.

همه می دانیم "بی کاری بیش از حد" به ضرر صیانت است . رهایی از اشتغالات باعث روی آوردن به امور بیهوده می گردد .تمامی فعالیت های بیهوده موجب یک ضد ارزش می شود . حتما به همین منظور فرموده اند :خداوند بنده ی پر خواب و بی کار را دشمن می دارد .

اوقات فراغت و نحوه گذران آن از جمله مفاهیم اخیر و نوینی است که معنای واقعی خود را پس از دوران صنعتی شدن جوامع و رشد سرمایه داری و نیز گسترش شهرها پیدا نمود.در واقع با توسعه انواع تکنولوژی در زندگی مردم و جایگزینی آن به جای نیروی انسانی ،عملاً فرصتی برای انسانها ایجاد شد که بتوانند از اوقات خود به آن صورتی که مورد دلخواهشان می باشد استفاده نمایند.

تعریف اوقات فراغت

افراد از اوقات فراغت تحت تاثیر عوامل مختلف برداشت های مختلفی دارند که در ذیل به بعضی تعاریف اشاره می شود. اگر لغت اوقات فراغت را ریشه شناسی کنیم از ریشه لاتین *licere* به معنی "اجازه دادن" می آید لذا فراغت به معنی رخصت دادن معنی می دهد. حتی در اندیشه یونانی نیز لغت *leisure* هم زوج کار و یا نیروی کارگر بوده است .

البته توجه داشته باشیم که اوقات فراغت را نباید تنها زمانی برای تفریح و شادمانی دانست . قسمت ویژه ای از این اوقات باید صرف رشد و شکفتگی و به کمال رسیدن آن و به ظهور و شکوفایی پرورش استعداد های خلاقانه و توسعه و افزایش دانش و معلومات انسان شود .

با کمی مطالعه در گذشته در دوران باستان ، قرون وسطی و صنعتی شدن ، ایران باستان و ... همه و همه حکایت از طبقه بندی اوقات فراغت با برنامه ریزی برای قشر های مختلف و گروه های سنی متفاوت دارد .

- فراغت به مثابه زمان :

زمانی که اجباراً برای برطرف کردن نیاز های کاری صرف شود. زمانی است که می توانیم همان کاری را انجام دهیم که می خواهیم. این زمان می تواند خارج از کار روزانه باشد .

فراغت به مثابه فعالیت :

شامل بازی ها ، ورزش ها ، کارهای فرهنگی ، رفتارهای اجتماعی یا هر نوع فعالیتی که موجب ابراز وجود خود و شکوفایی خرد گردد.

- فراغت به مثابه تجربه درونی :

فراغت حالتی از وجود و شرایط آدمی است که تعداد کمی از افراد طالب آن و تعداد کمی توان دست یافتن به آن را دارند .

کارکردهای اوقات فراغت

رفع خستگی:

یکی از کارکردهای اساسی اوقات فراغت رفع خستگی و تامین استراحت فرد است .انسانها همه به استراحت و رفع خستگی نیاز دارند. کار مداوم بدون زمانی برای رفع خستگی موجب پائین آمدن بازده عمل می شود اما هدف از این اوقات بطالت نیست بلکه زمانی است که فرد به تمدد اعصاب می پردازد و حاصل آن افزایش بازده است

نیاز به تفریح :

پس از انجام کار در طی ایامی ، آدمی نیاز دارد تا اوقاتی را صرف تفریح کند .نقل می کنند که علی علیه السلام در روزهای جمعه به بیرون از شهر مدینه و به قصد تفریح می رفتند. تفریح جنبه های مختلفی برای افراد می تواند داشته باشد. در اسلام به تفریحات سالم متعددی اشاره شده است که می توانند نقش موثری در روح و روان فرد داشته باشند پیامبر اکرم با اشاره کردن به عنوان یک تفریح سالم می فرمایند: مسافرت کنید تا سلامت بمانید .

شکوفایی استعدادها:

استعدادهای انسان اگر در زمینه و شرائط مساعدی قرار گیرد به فعل تبدیل می شوند. از این جهت شناسائی این زمینه ها در زندگی فرد بسیار مهم است. اوقات فراغت یکی از این موقعیتهای بسیار مناسب است که فرد می تواند با استفاده از آن به شناسائی و تقویت استعدادهای خود بپردازد.

رشد اجتماعی فرد:

اوقات فراغت علاوه بر تاثیرات فردی که در شخصیت فرد دارد به رشد اجتماعی او نیز کمک می کند. شرکت فرد در شبکه های اجتماعی موجب بهبود روابط اجتماعی فرد شده و به پیشرفت از لحاظ اجتماعی کمک می کند. بسیاری از پیشرفتهای فرد با پیشرفت اجتماعی فرد پیوند تنگاتنگ دارد اگر فرد دارای بهترین و ارزنده ترین استعداد باشد تا زمانیکه به ارائه آنها در سطح اجتماعی توانایی نداشته باشد، چندان موفق نخواهد بود.

نظر اسلام در باره اوقات فراغت ونحوه گذران آن

بر اساس آموزه های دینی ما، میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی است که با سرنوشت انسان آمیخته است و از آغاز تا پایان زندگی همواره وجود دارد به طوری که در دوران کودکی به شکل بازی در بزرگسالی به اعتبار شرایط اجتماعی و خانوادگی به اشکال گوناگون محقق می شود و به همان اندازه که انسان به امور عبادی هدایت شده به توجه به اوقات فراغت نیز توصیه شده است و هر مسلمان نباید نسبت به آن بی اعتنا باشد و باید نهایت بهره روحی و معنوی را از آن ببرد. اسلام به جهت گیری عملی انسان توجه دارد و وی را مکلف می کند تا نسبت به گذراندن اوقات فراغتش احساس مسئولیت کند.

پیامبر(ع) می فرمایند: مومن نیرومند، بهتر و محبوب تر از مومن ناتوان است و برای جلب توجه مسلمانان بدن را شخصیتی مستقل و صاحب حق قرارداد ه اند و می فرمایند بدن تو حقی دارد که باید آن را ادا کنی و در حدیثی دیگر آمده بیشتر مردم در دوخصلت دچار گمراهی و ضلالت هستند یکی در مورد سلامت و دیگری در مورد فراغت .. حضرت علی فرموده: ای اباذر بسیاری از مردم در مورد دو نعمت مغبون هستند و از آن قدر دانی نمی کنند آن دو تندرستی و فراغت است و در جای دیگر فرموده تندرستی، نیرو، آسایش خاطر و شادکامی و نشاط را فراموش مکن و با استفاده از آنان نعمت بزرگ آخرت را طلب کن.

امام رضا (ع) فرمودند: کوشش کنید اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید، قسمتی برای عبادت و خلوت با خدا، قسمتی برای تامین معاش، قسمتی برای آمیزش و مصاحبت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوبتان واقف می سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و قسمتی را نیز به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعات تفریح، نیروی انجام وظایف در ساعات دیگر را تامین کنید. نگاه متفکران و اندیشمندان اسلامی نیز به اوقات فراغت نگاهی آزاد اندیشانه و متعالی است.

خواجه نصیر الدین طوسی معتقد است: برای آموختن فن و حرفه ای که آغازش در حدود ۱۳ سالگی و بعد از آن است ورزش و حداقل استراحت فعال لازم است.


بوعلی سینا در مورد اهمیت ورزش و تفریحات سالم می گوید: کسی که به تمرینات بدنی می پردازد، به هیچ در مانی نیاز ندارد، درمان او در جنبش و حرکت است.

امام خمینی در مورد نیاز به ورزش و ورزشکار فرمودند مملکت ما همین طور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به قدرت شما ورزشکاران هم نیاز دارد.

تاریخچه اوقات فراغت در ایران

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

در زمان صفویه متداول ترین شیوه ها شرکت در جشن ها و اعیاد بود که در عروسی ها و تولدها نمود داشت و بیشتر مربوط به شاه و در باریان بود و علاوه بر این شعبده بازی، بازی دلکک، ریسمان بازی در این دوره اضافه



شده است. آنچه که مهم است در شرایط کنونی کشور با توجه به افزایش جمعیت جوان و گسترش آسیب های اجتماعی لزوم توجه به اوقات فراغت یک ضرورت آشکار می باشد که مسئولین و متصدیان امر باید تمام توان خود را مصروف تامین برنامه های لازم نمایند

آثار زیان بار عدم برنامه ریزی اوقات فراغت :

استفاده از فراغت و مفید استفاده کردن از این زمان امر مهمی است که باید از دوران کودکی مورد توجه قرار گیرد. اگر برای اوقات فراغت طرحی یا برنامه ای مناسب و تاثیر گذار مد نظر نباشد، آثاری چون بروز انحرافات اخلاقی، سستی و رخوت، بزهکاری، زمینه های سقوط معنوی، یاس و ناامیدی، عدم رشد شخصیتی و ... را موجب خواهد شد.

پس از گذراندن فشارهای آموزشی و تحصیلی مستمر و بی وقفه، تابستان می تواند به تامین بخش اساسی از نیازهای جسمی و روانی بپردازد. جالب است که تعداد روزهای فراغت در کشور ما بیش از بسیاری از کشورهای دیگر است.

ضروری است کارشناسان و مسئولین حوزه های آموزشی و تربیتی (نهاد مدارس) با انجام برنامه ریزی مناسب، جذاب، کارآمد و ورود اساسی به متن فراغت دانش آموزان داشته باشند.