



دانشگاه پیام نور

مدیریت و برنامه ریزی فراغت

دکتر اصغر حیدری دکتر یزدان شیرمحمدی

«امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.»^۱

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

۱. پیام مقام معظم رهبری به مناسبت آغاز هفته کتاب ۷۲/۱۰/۴

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «اقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

یازده

پیشگفتار

فصل اول: مبانی و تعاریف اوقات فراغت، تبیین مفاهیم و کارکردها، اصول و مبانی تدوین برنامه

۱ در اوقات فراغت

۱ هدف کلی

۱ هدف‌های یادگیری

۲ مقدمه

۲ ۱-۱ ماهیت فراغت

۴ ۲-۱ معنی اوقات فراغت

۶ ۳-۱ تعریف فراغت از منظر رویکردهای مختلف

۶ ۱-۳-۱ فراغت به مثابه زمان

۷ ۲-۳-۱ رویکرد دوم فراغت به مثابه فعالیت

۸ ۳-۳-۱ فراغت به عنوان یک تجربه درونی

۸ ۴-۱ تمدن فراغت

۹ ۵-۱ کارکردهای اوقات فراغت

۱۷ ۶-۱ مکاتب فلسفی و اوقات فراغت

۱۷ ۱-۶-۱ دیدگاه فلسفه ایدئالیسم

۱۷ ۲-۶-۱ دیدگاه رئالیسم

۱۸ ۳-۶-۱ دیدگاه پراگماتیسم

۱۸ ۴-۶-۱ فراغت مصرفی

۱۹ ۷-۱ دیدگاه‌ها و نظریه‌ها

۱۹ ۱-۷-۱ دیدگاه اسلام

۲۱ ۲-۷-۱ مکتب کارکردگرایی

۲۲ ۳-۷-۱ مارکس و رهیافت مارکسیستی

۲۳	۱-۷-۴ مکتب فرانکفورت
۲۳	۱-۷-۵ نظریه تورستاین ویلن
۲۵	۱-۷-۶ نظریه پی یر بوردیو
۲۶	۱-۷-۷ نظریه اسمیت
۲۷	۱-۸ نظرات روان‌شناسان
۲۸	۱-۹ تحول نگرش به فراغت
۲۹	۱-۱۰ فرهنگ مردمی و فراغت توده‌ای
۳۰	۱-۱۱ نظریه‌های رابطه بین کار و اوقات فراغت
۳۱	۱-۱۲ اوقات فراغت، زمانی برای تجدیدقوا
۳۲	خلاصه فصل اول
۳۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول
۳۵	خودآزمایی تشریحی فصل اول

فصل دوم: تاریخچه و انواع اوقات فراغت، سبک‌های فراغتی و عوامل مؤثر در تکامل

۳۷	اوقات فراغت
۳۷	هدف کلی
۳۷	هدف‌های یادگیری
۳۸	مقدمه
۳۹	۲-۱ پیشینه تاریخی اوقات فراغت
۴۲	۲-۲ اوقات فراغت در دوران باستان
۴۳	۲-۳ پیدایش مفهوم نوین فراغت
۴۴	۲-۴ تحول در اوقات فراغت
۴۶	۲-۵ اوقات فراغت از بعد زمان
۴۸	۲-۶ دیدگاه‌های مختلف به فراغت
۴۹	۲-۷ آثار اوقات فراغت
۵۰	۲-۸ فراغت در عصر جدید
۵۱	۲-۹ شاخص‌های فراغت در دوران جدید
۵۲	۲-۱۰ سایر مشخصات اوقات فراغت در عصر مدرن
۵۳	۲-۱۱ متغیرهای مؤثر بر شیوه‌های گذران اوقات فراغت
۵۷	۲-۱۲ اوقات فراغت و جنسیت
۵۸	۲-۱۳ ورزش و فعالیت‌های بدنی
۶۰	۲-۱۴ اوقات فراغت و بازی
۶۱	۲-۱۵ شبکه‌های اجتماعی و اوقات فراغت
۶۲	۲-۱۶ اوقات فراغت معلولان
۶۳	خلاصه فصل دوم
۶۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۶۵	خودآزمایی تشریحی فصل دوم

۶۷	فصل سوم: اشکال مختلف گذران اوقات فراغت و اوقات فراغت در سایر کشورها
۶۷	هدف کلی
۶۷	هدف‌های یادگیری
۶۸	مقدمه
۶۹	۱-۳ گونه‌های مختلف گذراندن اوقات فراغت
۷۰	۲-۳ اوقات فراغت و ورزش
۷۱	۳-۳ اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی
۷۲	۴-۳ غنی‌سازی اوقات فراغت با ورزش
۷۴	۵-۳ اوقات فراغت در منابع دینی
۷۶	۶-۳ غنی‌سازی اوقات فراغت با فعالیت‌های مذهبی
۷۷	۷-۳ غنی‌سازی اوقات فراغت با ادبیات و شعر
۷۸	۸-۳ وسایل ارتباط جمعی و غنی‌سازی اوقات فراغت
۷۹	۹-۳ فناوری‌های اطلاعاتی و اوقات فراغت
۸۰	۱۰-۳ سبک زندگی و اوقات فراغت
۸۱	۱۱-۳ اوقات فراغت سالمندان
۸۳	۱۲-۳ اوقات فراغت و کسب تجربه
۸۴	۱۳-۳ شیوه‌های گذران اوقات فراغت
۸۴	۱-۱۳-۳ شیوه‌های فردی و غیرفعال گذران اوقات فراغت
۸۸	۲-۱۳-۳ شیوه‌های جمعی و غیرفعال گذران اوقات فراغت
۸۹	۳-۱۳-۳ شیوه‌های فردی و فعال گذران اوقات فراغت
۹۱	۱۴-۳ اوقات فراغت در قرون وسطی
۹۱	۱۵-۳ دوره رنسانس و اروپای پس از انقلاب صنعتی
۹۲	۱۶-۳ پیامد انقلاب صنعتی برای اوقات فراغت
۹۴	۱۷-۳ چگونگی گذراندن اوقات فراغت در کشورهای مختلف
۹۶	۱۸-۳ اوقات فراغت در یونان باستان
۹۷	۱۹-۳ اوقات فراغت در مصر باستان
۹۹	۲۰-۳ اوقات فراغت روم و ایتالیا
۱۰۰	۲۱-۳ اوقات فراغت در روسیه
۱۰۲	۲۲-۳ اوقات فراغت در آلمان
۱۰۳	۲۳-۳ اوقات فراغت در فرانسه
۱۰۴	۲۴-۳ اوقات فراغت در ژاپن
۱۰۵	۲۵-۳ اوقات فراغت در کانادا
۱۰۵	خلاصه فصل سوم
۱۰۷	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم
۱۰۸	خودآزمایی تشریحی فصل سوم

۱۰۹	فصل چهارم: اهمیت فرهنگی و اقتصادی اوقات فراغت، اوقات فراغت و گردشگری
۱۰۹	هدف کلی
۱۰۹	هدف‌های یادگیری
۱۰۹	مقدمه
۱۱۰	۴-۱ اهمیت اوقات فراغت
۱۱۲	۴-۲ تعادل کار فراغت و بهره‌وری
۱۱۲	۴-۳ اهمیت فرهنگی اوقات فراغت
۱۱۴	۴-۴ اهمیت مذهبی اوقات فراغت
۱۱۵	۴-۵ اهمیت اجتماعی اوقات فراغت
۱۱۶	۴-۶ اهمیت اقتصادی اوقات فراغت
۱۱۷	۴-۷ اهمیت اوقات فراغت در تعلیم و تربیت
۱۱۸	۴-۸ گردشگری و اوقات فراغت
۱۲۰	۴-۹ خرید کردن در گردشگری به عنوان اوقات فراغت
۱۲۱	۴-۱۰ خرید به عنوان فعالیتی تفریحی
۱۲۱	۴-۱۱ زمینه‌های تاریخی و اجتماعی توجه به موضوع فراغت
۱۲۳	۴-۱۲ گرایش‌های جدید در زمینه گردشگری
۱۲۴	۴-۱۳ ارتباط گردشگری و اوقات فراغت
۱۲۵	۴-۱۴ گردشگری پیشرو
۱۲۶	۴-۱۵ برنامه‌ریزی اوقات فراغت و گردشگری
۱۲۷	۴-۱۶ فناوری اطلاعات، ارتباطات و توسعه اوقات فراغت در زمینه گردشگری
۱۲۸	خلاصه فصل چهارم
۱۲۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۱۳۰	خودآزمایی تشریحی فصل چهارم
	فصل پنجم: مدیریت و برنامه‌ریزی اوقات فراغت در ایران و شناخت راهبردهای داخلی و خارجی
۱۳۱	هدف کلی
۱۳۱	هدف‌های یادگیری
۱۳۲	مقدمه
۱۳۳	۵-۱ تاریخچه اوقات فراغت در ایران
۱۳۵	۵-۲ انواع وقت‌گذرانی در ایران
۱۳۵	۵-۳ اوقات فراغت در تهران قدیم
۱۳۶	۵-۴ اوقات فراغت تهرانی‌ها
۱۳۶	۵-۴-۱ جشن تولد در موسم تعطیل
۱۳۷	۵-۴-۲ تفریح مردانه
۱۳۸	۵-۴-۳ اعیاد مذهبی
۱۳۹	۵-۵ اوقات فراغت در ایران باستان

۱۴۰	۶-۵ اوقات فراغت ایرانیان پیشین
۱۴۱	۷-۵ نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران
۱۴۳	۸-۵ سبک زندگی در جامعه ایران
۱۴۴	۹-۵ ضرورت برنامه‌ریزی اوقات فراغت
۱۴۵	۱۰-۵ برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت
۱۴۷	۱۱-۵ تفکر برنامه‌ای و برنامه‌ریزی
۱۴۷	۱۲-۵ فرایند برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت
۱۵۰	۱۳-۵ راهبردها و رویکردها
۱۵۰	۱۴-۵ مدیریت و سازماندهی اوقات فراغت در اسلام
۱۵۲	۱۵-۵ مدیریت اوقات فراغت معلولان
۱۵۳	خلاصه فصل پنجم
۱۵۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۱۵۵	سؤالات تشریحی فصل پنجم
۱۵۷	پاسخنامه
۱۵۹	منابع

پیشگفتار

امروزه در بسیاری از جوامع، اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. البته کار بعد از انقلاب صنعتی در اروپا به مهم‌ترین جزء زندگی افراد تبدیل شده و نقش تعیین‌کننده داشته است، اما رفته‌رفته با امکانات زیادی که به‌وسیله اوقات فراغت به‌وجود می‌آید، نقش کار در زندگی جای خود را به اوقات فراغت می‌دهد. اوقات فراغت در حال تبدیل شدن به پدیده‌ای اصلی در زندگی انسان شده است.

اوقات فراغت، زمانی کاملاً بیهوده و بدون حس مسئولیت در زندگی افراد نیست، بلکه درست برعکس، در این زمان از انسان‌ها انتظار بیشتری می‌رود که احساس مسئولیت کنند. حتی در زمانی که انسان به خودش واگذار شده، تصمیم‌گیری به‌عهده خودش است و می‌تواند آزادانه عمل کند، مسئولیت‌پذیری نسبت به خود، اطرافیان و جامعه دارای اهمیت زیادی است. فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند، باید حساب‌شده و برای شخص و جامعه مفید باشند. بنابراین هر شخصی نسبت به عملکرد خود در اوقات فراغت دارای مسئولیت است.

امکانات اوقات فراغت انسان و نحوه گذراندن آن تنها به خود شخص مربوط نمی‌شود، بلکه از نهادها و سازمان‌های مختلف که مسئولیت این کارها را به‌عهده دارند، تأثیر می‌پذیرد. فراغت عبارت است از مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد به میل خود برای استراحت یا تفریح یا به‌منظور آگاهی و فراگیری انتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی، مذهبی و اجتماعی به آن می‌پردازد.

در دهه‌های هفتاد و هشتاد میلادی در کشورهای غربی، بسیاری از دانشمندان جامعه‌شناس، پژوهش درباره اوقات فراغت را گسترش و به آن اهمیت بیشتری دادند و علت آن هم توجه سیاست‌مداران به مقوله اوقات فراغت بود. آن‌ها در پژوهش‌ها و بررسی‌های خود، گاهی از این مسئله اظهار نگرانی می‌کردند که در آینده نزدیک، انسان در اوقات فراغت غرق خواهد شد. ویژگی‌های نهفته در اوقات فراغت عاملی است که از یک سو مورد توجه و عنایت مجریان تعلیم و تربیت و مسئولان امور فرهنگی و از طرف دیگر روان‌شناسان و جامعه‌شناسان قرار می‌گیرد به طوری که بسیاری از کارشناسان معتقدند اوقات فراغت آیینه تمام نمای فرهنگ یک جامعه است.

کتاب اوقات فراغت در پنج فصل تهیه شده است، فصل اول؛ مبانی و تعاریف برنامه‌ریزی از دیدگاه‌های مختلف، اصول و مبانی تدوین برنامه در اوقات فراغت فصل دوم؛ تاریخچه، تعاریف اوقات فراغت راهبردهای و انواع سبک‌های فراغتی فصل سوم؛ انواع و اشکال مختلف گذران اوقات فراغت و عوامل مؤثر در تکامل اوقات فراغت فصل چهارم؛ اهمیت فرهنگی و اقتصادی اوقات فراغت، اوقات فراغت و گردشگری و فصل پنجم؛ مدیریت و برنامه‌ریزی اوقات فراغت در ایران و شناخت راهبردهای داخلی و خارجی.

در تهیه مطالب و فصول سعی بر آن شده است تا آخرین تغییرات مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری لحاظ شود. جا دارد از تلاش‌های مجدانه گروه تخصصی جهانگردی، کارشناس محترم گروه سرکار خانم درینی، سرکار خانم طلوعیان کارشناس محترم تدوین کتب درسی و کارکنان دفتر خدمات مسافرتی و جهانگردی رستاک که در تهیه و تدوین این مجموعه ما را یاری رساند کمال قدردانی و تشکر را بنماییم و از خوانندگان ارجمند نیز تقاضا داریم چنانچه موارد نقصی به نظر آنان رسید موارد را در راستای ارتقای سطح کیفی به آدرس astaktour89@gmail.com برای ما ارسال کنند.

دکتر اصغر حیدری و دکتر یزدان شیرمحمدی

فصل اول

مبانی و تعاریف اوقات فراغت، تبیین مفاهیم و کارکردها، اصول و مبانی تدوین برنامه در اوقات فراغت

هدف کلی

آشنایی با کلیات و نظریه‌های گوناگون درخصوص فراغت و تمدن گذران اوقات فراغت در عصر کنونی، کارکردها و اهمیت اوقات فراغت و نظریه‌های مختلف درخصوص تمدن اوقات فراغت.

هدف‌های یادگیری

۱. تعریفی از اوقات فراغت را ارائه دهید.
۲. کارکردهای اوقات فراغت را بیان کنید.
۳. مکاتب فلسفی و اوقات فراغت را بیان کنید.
۴. اهمیت اوقات فراغت از دیدگاه اسلام را بیان کنید.
۵. نظریه‌های مختلف از اوقات فراغت را ذکر کنید.
۶. اهمیت اوقات فراغت را توضیح دهید.
۷. درخصوص تمدن فراغت توضیح دهید.
۸. نظریه‌های رابطه بین کار و اوقات فراغت را تشریح کنید.
۹. نقش اوقات فراغت در تکامل انسان را بیان کنید.
۱۰. فرهنگ مردمی و فراغت توده‌ای را توضیح دهید.

مقدمه

یکی از عرصه‌هایی که زندگی روزمره را بازنمایی می‌کند و قدرت و مقاومت را در زندگی انسان‌ها به نمایش می‌گذارد، عرصه فراغت است. اوقات فراغت و نحوه گذران آن از مباحث تازه‌ای است که پس از انقلاب صنعتی و رشد صنایع و فناوری، توجه محققین را برانگیخته است. گذراندن اوقات فراغت در گذشته بیشتر با تحریک بدنی همراه بود. امروز تماشای تلویزیون گوش دادن به رادیو و موسیقی، کار با رایانه و ... سهم زیادی از زمان فراغت انسان‌ها را در جوامع مختلف به خود اختصاص داده و این مسئله فکر بیشتر اندیشمندان را به خود مشغول داشته است امروزه انتظارات بیشتری از زمان فراغت وجود دارد. افزایش اطلاعات و معلومات، رشد خلاقیت و پرورش استعدادها، کمک به بهداشت و سلامت جسم و روان، از جمله این انتظارات است. اسلام، به‌عنوان یک دین جاودان، بر آن است که آیین زندگی، الگوی زیستی و برنامه هدایتی جامع، شیوه‌ها و راهکارهای عملی مناسب برای ارضای همه نیازهای اولی و ثانوی بشر تدارک کند تا مجموع استعدادها و قابلیت‌های فطری و غریزی او متوازن شکوفا شوند و درنهایت، برای هدایت او در مسیر نیل به غایات مقصود، بسترسازی مناسب انجام شود. ارضای نیاز به فراغت و تفریح نیز چنانچه به‌عنوان یک نیاز اصیل و واقعی تشخیص داده شود، از این قاعده مستثنا نخواهد بود.

۱-۱ ماهیت فراغت

فراغت بخشی از گفتمان روزمره مردم است. مردم به‌راحتی درباره فراغت صحبت می‌کنند و در مورد معنای آن اشتراک نظر دارند. از این‌رو فراغت تعریفی اجتماعی و نمادین دارد و براساس نظام فرهنگی که فرد در آن قرار دارد، تعریف می‌شود. (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱) فراغت مفهومی نیست که بتوان آن را در دوران باستان یا عصر کشاورزی یافت؛ فراغت پدیده‌ای است که رابطه‌ای نزدیک با فناوری دارد و از ویژگی‌های تمدنی است که از انقلاب صنعتی زاده شده است. مفهوم فراغت، الزاماً مترادف با تفریح نیست؛ بلکه زمان آزادی است که فرد در اختیار دارد و آن را به میل خود صرف می‌کند. به‌عبارت دیگر، فراغت مجموعه‌ای از فعالیت‌هاست که فرد با رضایت‌خاطر یا برای استراحت یا برای سرگرم شدن و یا افزایش اطلاعات یا آموزش و مشارکت اجتماعی، داوطلبانه پس از فارغ شدن از کارهای موظف شغلی و اجتماعی بدان می‌پردازد.

ژوفر دومازدیه^۱ جامعه‌شناس نامدار فرانسوی، کارکردهای مثبت فراغت را چنین خلاصه می‌کند:

به آدمی فرصت می‌دهد که خستگی کار را از تن خود بیرون کند؛ زیرا این خستگی بر آهنگ طبیعی زیست‌شناسانه انسان تحمیل شده، در آن دخالت می‌کند. از طریق تفریح، اعم از آنکه جامعه آن را مجاز یا ممنوع بداند، در برابر آدمی دنیای تازه‌ای چه واقعی و چه خیالی گشوده می‌شود که آدمی می‌تواند از خستگی روزانه ناشی از انجام‌دادن یکرشته وظایف محدود و تکراری به آن‌ها پناه ببرد. سرانجام آنکه فراغت به فرد امکان می‌دهد تا کارهای تکراری و قراردادی را که نهادهای اساسی اجتماعی به او تحمیل می‌کنند، پشت سر گذارد و به حوزه‌ای فراتر از خویشتن پناهنده که در آن، نیروهای آفریننده‌اش آزادانه بتوانند با ارزش‌های مسلط تمدنش به مخالفت برخیزند یا آن‌ها را تقویت کنند.

لفظ فراغت در لغت‌نامه «لتره»^۲ چنین آمده است. «فرصت و زمانی که پس از انجام‌رساندن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند». (عیوضی، ۱۳۸۸) دومازدیه^۳ جامعه‌شناس فرانسوی می‌گوید: اوقات فراغت را به سه نوع می‌توان گذرانید: رفع خستگی، سرگرمی و تفریح و بالاخره فعالیت‌هایی که به رشد و شکفتگی شخصی یاری می‌رساند و موجب ازدیاد معلومات و یا پرورش استعدادهای دیگر، فرد می‌شود. فراغت از تفاضل ساعات کار از مجموع اوقات بیکاری مردم حاصل نمی‌شود بلکه زمانی را دربر می‌گیرد که در آن نه فقط از تعهدات شغلی و اقتصادی بلکه از تکالیف خانوادگی آرمیده‌اند و می‌خواهند دقایقی از عمر را به طیب‌خاطر بگذرانند. از مشخصات اساسی فراغت در جهان کنونی این است که درجوامع رشدیافته، دیگر فراغت به طبقات ممتاز و متنعم اختصاص ندارد و به دیگر طبقات نیز کمابیش تسری یافته است و تعمیم پیدا می‌کند. بنابراین، فراغت نقش بسیار مهمی در زندگی مردم بازی می‌کند اما این نقش از فردی به فرد دیگر باتوجه به نیازهایشان، تعهداتشان و سلیقه‌هایشان متفاوت و متنوع است. (ملمد و دیگران، ۱۹۹۵: ۲۵)

1. Joffer Du Mazedier

2. Littre

3. Dumazdier

۱-۲ معنی اوقات فراغت

اوقات فراغت به مجموعه‌ای از اشتغال گفته می‌شود که افراد آن را پس از آزادشدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به‌منظور استراحت، تفریح، توسعه اطلاعات، فراگیری‌های موردعلاقه و مشارکت اجتماعی به‌کار می‌برند. (تورکلیدسن، ۱۳۸۲: ۷۴)

اوقات فراغت، مجموعه فعالیت‌هایی که شخص، پس از رهایی از تعهدها و تکلیف‌های شغلی، خانوادگی و اجتماعی، با میل و اشتیاق به آن‌ها می‌پردازد و هدف از آن، استراحت، تفریح و تقویت رشد بدن، توسعه دانش و بالاخره ایجاد خلاقیت و بروز استعداد برای به کمال رساندن شخصیت فرد در محیط اجتماعی است. درارتباط با اوقات فراغت، دیدگاه‌های دانشمندان و جامعه‌شناسان یکسان است و به‌طورعمده بر این باورند که اوقات فراغت عبارت‌است از وقت آزادی که فرد در آن مختار است به آنچه علاقه‌مند است، بپردازد.

لغت اوقات فراغت از ریشه لاتین «لیسر»^۱ به معنی «اجازه‌دادن» و فراغت به معنی رخصت‌دادن معنی می‌دهد. حتی در اندیشه یونانی نیز لغت «لژر»^۲ هم زوج کار و یا نیروی کارگر بوده است. واژه فراغت معادل واژگان فرانسوی «لوآزیر»^۳، انگلیسی «لژر»^۴ آلمانی «فریزیت»^۵ است که در زبان فارسی رایج شده است. در فرهنگ لغت آکسفورد، زمان‌هایی را معرفی می‌کند که فرد مشغول کار و یا انجام وظیفه خود نباشد. در لغت فارسی به «آسودگی»، «آسایش»، «آسوده‌شدن از کار»، «آزادبودن از کار روزانه» و هرگونه فرصت و مجال دیگر و نظایر آن معنی شده است. (جلالی فراهانی، ۱۳۸۸: ۵)

بنابراین اوقات فراغت در معنای لغوی به فواصل زمانی روزمره، که خارج از انجام اعمال حیاتی و ضروری انسان است، اطلاق می‌شود که می‌تواند درجهت انجام امور دلخواه مورد استفاده قرار گیرد. اما صاحب‌نظران و دانشمندان علوم مختلف درباره معنای اصطلاحی آن به یک تعریف مشترکی دست پیدا نکرده‌اند، ولی می‌توان تعریف گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی را تعریف مناسبی تلقی کرد. این گروه اوقات فراغت را چنین تعریف کرده است: «اوقات فراغت مجموعه‌هایی از اشتغالات است که فرد کاملاً به رضایت خاطر یا برای استراحت یا برای تفریح یا به‌منظور توسعه آگاهی‌ها و یا

1. Licere

2. Leisure

3. Loisir

4. Freizeit

فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد». حضرت علی (ع) می‌فرماید: «فرح و شادمانی، باعث بهجت و انبساط روح و وجد و نشاط می‌شود».

در تعریف اوقات فراغت باعنایت به لغت‌نامه‌ها و نظریات صاحب‌نظران متعدد علوم رفتاری، می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: فرهنگ عمید فراغت را به‌معنای آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل معنا کرده است. در لغت‌نامه دهخدا نیز فراغت به‌معنای آسایش، آرامی و استراحت و ضد گرفتاری از کار و شغل معنا شده است. برخی از صاحب‌نظران آن را «فعالیت برای خود» یا «زمان آزاد» یا «زمان فروخته‌نشده‌ای که متعلق به فرد است» و «زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند» توصیف کرده‌اند.

به‌نظر «اوژه^۱»، منظور از فراغت، تفریحات و سرگرمی‌هایی است که افراد به هنگام آسودگی از کار با شوق و رغبت به‌سوی آن روی می‌آورند. افراد در لحظات مختلف چیزهای متفاوتی را درک می‌کنند، حالات لذت از فردی به فرد دیگر متفاوت است. یک نفر ممکن است لذت بردن از تماشای تلویزیون را به اجرای زنده نمایش ترجیح دهد. (گرینر، ۱۹۹۹: ۱۷۵)

«دومازیه» جامعه‌شناس معروف فرانسوی، اوقات فراغت را مجموعه فعالیت‌هایی می‌داند که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت‌ها و یا توسعه مشارکت آزادانه در اجتماع است. ماکس کاپلان^۲، فراغت را به‌خاطرهای دلپذیر، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی، ادراک روانی، آزادی و فعالیت فرهنگی و سرشتی از بازی و تفریح تعریف می‌کند و آن را شامل دو جنبه می‌داند: جنبه فردی که می‌تواند رضایت درونی را شامل شود و جنبه اجتماعی که مبتنی بر ارزشی است که جامعه برای آن قائل است. باعنایت به مباحث فوق، می‌توان اوقات فراغت را زمان‌هایی دانست که یک فرد ورای انجام وظایف فردی و اجتماعی خویش می‌تواند آن را با میل خود در امور مختلف صرف کند و بسته به اینکه چگونه و با چه وسیله‌ای این اوقات پر شود،

1. Ojeh

2. Max Kaplan

می‌تواند پربارترین و شوق‌انگیزترین لحظات و یا به‌عکس ملال‌آورترین، بی‌بارترین و حتی مفسده‌انگیزترین دقایق باشد، «تاگور»^۱ اندیشمند هندی می‌گوید: «تمدن بشری نتیجه استفاده درست از اوقات فراغت است».

۱-۳ تعریف فراغت از منظر رویکردهای مختلف

فراغت را از سه رویکرد می‌توان بررسی کرد (دومازیه، ۱۹۷۲: ۷۲)؛

- فراغت به‌مثابه زمان
- فراغت به‌مثابه فعالیت
- فراغت به‌عنوان یک تجربه درونی

۱-۳-۱ فراغت به‌مثابه زمان

اوقات فراغت زمان آزاد است، این تعریف «پیل»^۲ است که براساس آن دو عنصر مشترک را به‌عنوان زمان باهم ادغام می‌کند. یعنی نخست فراغت زمانی است که به اجبار برای برآوردن نیازهای کاری و معیشتی مصرف می‌شود و دوم زمانی است که می‌توانیم آنچه را انجام می‌دهیم انتخاب کنیم. اهمیت این نظریه در آن است که فراغت به‌عنوان زمان قابل محاسبه و کمیت‌پذیر است و در آن زمان به دو بخش تقسیم می‌شود (همان، ۷۳):

الف) زمان کار.

ب) زمان خارج از کار.

که زمان خارج از کار نیز خود تقسیم می‌شود به:

- زمانی که ارتباط به‌کار روزانه دارد مانند رفت‌وآمدها یا مطالعه مطالبی که مرتبط با کار و شغل است
- زمانی برای رفع احتیاجات زیستی مثل صرف غذا و تغذیه.
- زمانی که صرف انجام وظایف و فرایض دینی می‌شود.
- زمان فراغت.

۱-۳-۲ رویکرد دوم فراغت به مثابه فعالیت

در این رویکرد فراغت عبارت است از بازی‌ها، ورزش‌ها، کار فرهنگی، کنش‌های اجتماعی و فعالیتی که به ظاهر شبیه کار است. به دلیل عدم اجماع نظر به سر اینکه چه تعداد از این فعالیت‌ها فراغت محسوب می‌شود بنابراین می‌بایستی با احتیاط این تعریف را به کاربرد. (دومازیه، ۱۹۷۲: ۷۵)

ژوفر دومازیه چهار نوع فعالیت عنوان کرده است:

- کار برای امرار معاش.
 - تعهد خانوادگی.
 - تعهدات فرهنگی، اجتماعی.
 - فعالیتی که موجب ابراز وجود خود و شکوفایی خرد است.
- به نظر دومازیه فراغت از نوع چهارم است و سایر فعالیت‌ها شبه فراغتی است. از نظر او فراغت فعالیتی هدفمند است که از روی انتخاب شخص است و فردیت شخص را تکامل می‌بخشد و موجب تکامل فردی وی می‌شود. روی هم رفته آنچه فراغت را تشکیل می‌دهد خود فعالیت نیست بلکه کیفیت و چگونگی تجربه انجام آن فعالیت است.
- سومین رویکرد فراغت را ناشی از توجه به وضع روحی و جهت‌گیری در ارتباط با فراغت می‌دانند. در این رویکرد «فراغت حالتی از وجود و شرایط انسانی است که تعداد کمی از افراد طالب آن و تعداد کمی توان دستیابی به آن را دارند».
- به طور کلی و با مباحثی که در مورد فراغت از نظر گذشت می‌توان به نکات مشترک در تعاریف مختلف اشاره کرد؛
- اوقات فراغت مخصوص قسمتی از اوقات آزاد فرد است نه زمان کار.
 - نحوه گذران اوقات فراغت انتخابی است.
 - اوقات فراغت با نوعی رضایت خاطر، آرامش و رفع خستگی همراه است.
 - این اوقات جدا از کار و اشتغال به زمان خاصی از زندگی انسان اطلاق می‌شود.
 - در این اوقات باید افراد را به دور از هرگونه تعهد شخصی، اجتماعی، خانوادگی و مذهبی دانست.

۱-۳-۳ فراغت به عنوان یک تجربه درونی

اوقات فراغت می‌تواند به عنوان زمان صرف شده برای فعالیت‌هایی غیر از کار و فعالیت‌های خانوادگی تفریحی، رویدادهای فرهنگی، ورزشی و قرارهای اجتماعی تعریف شود. (ادما و تیم، ۲۰۱۲؛ ۱۷۵) امروزه، بیش از آنکه در اوقات فراغت فعالیتی انجام پذیرد، تبدیل به کسب تجربه می‌شود. به همین دلیل است که در این اواخر، گذران اوقات فراغت به صورت ماجراجویانه افزایش چشمگیری یافته است.

۱-۴ تمدن فراغت

مراد از تمدن فراغت، تمدنی است که مقدمات آن در حال شکل‌گیری بوده و می‌رود که در آینده به صورت یک تمدن جدید در جوامع انسانی مطرح شود. پیدایش این واژه در ادبیات فراغت و گردشگری از آنجا ناشی می‌شود که طی نیم قرن اخیر فراغت و چگونگی گذران آن، به ویژه در جوامع صنعتی، جایگاه و اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است. تمدن محصول اوقات فراغت ملت‌ها است. مردمانی که تمام شب و روز خود را فقط به خوراک و شکار و غارت، اختصاص دادند، هیچ تمدنی نیافریدند. ظروف مقاوم‌تر، جامه‌های ظریف‌تر، معماری ماندگارتر، شعر زیباتر، ماشین‌ها، کتاب‌ها، ارتباطات، اختراعات، اکتشافات و همه وسایل رفاهی بشر، زاییده اوقات فراغت او هستند.

در عصر و زمان حاضر تحت تأثیر وقوع طیفی از تحولات ساختاری عمیق و گسترده، اوقات فراغت افراد و گروه‌های اجتماعی، گسترش کمی و کیفی بی‌سابقه و روزافزون یافته است. برخی از اندیشمندان، به دلیل برجستگی جایگاه فراغت در تمدن موجود، آن را «تمدن فراغت» نام نهاده‌اند. (معمدنژاد، ۱۳۵۵: ۱۶)

آنچه به صورت واقعیت مشترک بین همه انسان‌ها با هر شغل و حرفه گوناگون وجود دارد این است که هر انسانی با توجه به شرایط خود به اندازه‌ای که بتواند نیازهای اولیه خود را برطرف کند، کار کند. البته هیچ انسانی وجود ندارد که در تمام فصول به طور شبانه‌روز کار کند و یا به طور کلی کار نکند، با توجه به این واقعیت است که پدیده‌ای تحت عنوان اوقات فراغت مطرح می‌شود. به عبارت دیگر وقتی انسان در طول روز ساعاتی به کار پرداخت پس از پایان کار بقیه وقت خود را به گونه‌ای سپری می‌سازد که برخی آن را برای رشد و شکوفایی شخصیت خود، جمعی به صورت تفریح و سرگرمی و عده‌ای دیگر طی این زمان را به استراحت می‌گذرانند. (همان: ۱۹)

چنانچه تمهیداتی برای گذران چهارروز فراغت در اختیار خواهند داشت و سازمان‌های فضایی که بتوانند به این نیاز فزاینده پاسخ‌گویند، ابعاد کالبدی و فیزیکی وسیع‌تری را در سطح شهرها و نواحی غیرشهری به خود اختصاص خواهند داد. مدنی‌تی که از این سازمان‌یابی فراغت در عرصه کشورها و مناطق به وجود خواهد آمد، چشم‌انداز زیست و معیشت کنونی را به شدت دگرگون خواهد کرد. به عبارت دیگر فضاهای فراغتی در کنار فضای شهری، روستایی، صنعتی و خدماتی، سهمی بیشتر خواهند داشت و منظر زیست و معیشت از این ساخت‌وسازهای فراغتی، فعالیت‌ها و آموشدهای مرتبط با آن به شدت متأثر خواهند شد. در چنین شرایطی پیش‌بینی می‌شود. این تمدن تمامی عناصر تشکیل‌دهنده فضاهای جغرافیایی را از خود متأثر خواهد ساخت. (رهنمایی، ۱۳۹۲: ۹۲)

صنعتی‌شدن نگرش به اوقات فراغت را از آنچه در دوره کهن و جامعه ماقبل سرمایه‌داری با آن مواجه بوده، تغییر داده است. برای مثال، ارسطو اوقات فراغت را معادل کار می‌دانسته است. اما در دوران مدرن، فراغت به معنی فرصتی برای وقت آزاد است. اما در عین حال، در جامعه مصرفی امروز نمی‌توان همان تعریفی از اوقات فراغت به کاربرد که در آغاز جامعه صنعتی به کار می‌رفت. افزون‌بر آن، مناقشات درباره پست‌مدرنیسم و جهانی‌شدن بر اوقات فراغت هم متمرکز است. به این معنی که مصرف‌کننده معاصر یک نوع خاص و متناسب شیوه زندگی فراغتی در زندگی را آزاد ساخته است. بنابراین، می‌توان از تحول در مفهوم فراغت و ظهور جامعه فراغتی سخن گفت. تمدن‌ها محصول اوقات فراغت‌اند، هرچند هیچ‌گاه منشأ خود را نپذیرفته‌اند. (شرف‌الدین، ۱۳۹۴: ۲۹)

۱-۵ کارکردهای اوقات فراغت

تجدید قوا؛ تأمین بهداشت روانی، فراهم آوردن بستر لازم برای شکوفایی خلاقیت؛ کاهش آسیب‌پذیری اجتماعی؛ اصلاح رفتار و تعالی شخصیت انسان؛ توسعه مهارت‌های شناختی؛ باعث ایجاد روحیه خودباوری می‌شود. (احمدی، ۱۳۷۹: ۴۱)

یکی از کارکردهای اساسی اوقات فراغت رفع خستگی و تأمین استراحت فرد است. همه انسان‌ها به استراحت و رفع خستگی نیاز دارند. کار مداوم بدون اختصاص زمانی برای رفع خستگی موجب پایین آمدن بازده عمل و کاهش سلامت روانی فرد

می‌شود، اما هدف از این اوقات بطالت نیست بلکه زمانی است که فرد به تمدد اعصاب می‌پردازد. انسان‌ها به استراحت و رفع خستگی نیاز دارند. کار مداوم سبب به هم خوردن وضعیت سلامت می‌شود. متعاقب کار، انسان نیاز دارد تا اوقاتی را صرف تفریح کند. نقل می‌کنند که علی(ع) در روزهای جمعه به بیرون از شهر مدینه به قصد تفریح می‌رفتند. پیامبر(ص) می‌فرمایند: مسافرت کنید تا سلامت بمانید. تفریح جنبه‌های مختلفی برای افراد می‌تواند داشته باشد. در اسلام به تفریحات سالم متعددی اشاره شده است که می‌توانند نقش مؤثری در روح و روان فرد داشته باشند. استعداد انسان اگر در شرایط مساعدی قرار گیرد به فعل تبدیل می‌شود. از این جهت شناسایی این زمینه‌ها در زندگی فرد بسیار مهم است. اوقات فراغت یکی از زمینه‌های مناسب است که فرد می‌تواند با استفاده از آن به شناسایی و تقویت استعداد خود بپردازد. اوقات فراغت، کارکردهایی دارد که بعضی از آن‌ها عبارت‌اند از (احمدی، ۱۳۷۹: ۴۵):

- رفع خستگی؛ یکی از کارکردهای اساسی اوقات فراغت، رفع خستگی و تأمین استراحت است. کار مداوم، بدون زمانی برای رفع خستگی، موجب پایین آمدن بازده کار و صدمه دیدن سلامت روانی می‌شود. البته باید توجه داشت که هدف از این اوقات، بطالت نیست، بلکه زمانی است که فرد به تمدد اعصاب می‌پردازد و نتیجه آن، افزایش بازده اوست. پس از انجام کار در طول مدتی مشخص، فرد نیاز دارد اوقاتی را صرف تفریح سالم کند. بی‌تردید تفریح‌های سالمی چون کوهنوردی، شنا، اسب سواری و مانند آنکه از سوی اسلام نیز تأیید شده است، در برطرف شدن خستگی فرد مؤثر است و به بازده کار او کمک می‌کند.

- شکوفایی استعدادها؛ استعدادهای انسان اگر در زمینه و شرایط مساعدی قرار گیرد، به فعل تبدیل می‌شود. از این رو، شناسایی این زمینه‌ها در زندگی فرد بسیار حیاتی است. اوقات فراغت، یکی از این موقعیت‌های بسیار مناسب است که فرد می‌تواند با بهره‌گیری از آن، به شناسایی و تقویت استعدادهای خود بپردازد. دومازدیه باتوجه به گوناگونی معنای فراغت و فعالیت‌های فراغتی سه کارکرد برای اوقات فراغت برشمرده است (دومازدیه، ۱۹۷۲: ۱۹):

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