

اوقات فراغت را می‌توان مهم‌ترین فرصت‌ها و ساعات در زندگی انسان‌ها دانست. چنان‌که برای مؤمنان لحظات نیایش با معبود، برای عالمان و اندیشمندان دقایق تفکر و تأمل، برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع، و برای عده‌ای اگر طرح و برنامه مشخصی برای استفاده از آن نداشته باشند، ملال‌آورترین لحظات خواهد بود. این اوقات، نزدیک‌ترین پیوند را با زندگی معنوی و فرهنگی افراد برقرار می‌کند، اوقاتی که با میل و اختیار در راه آموختن، آفریدن، پژوهش، تربیت، مشارکت‌های داوطلبانه اجتماعی، و... صرف می‌گردد.

از آنجایی‌که انسان در اوقات فراغت می‌تواند همان چیزی را که می‌پسندد انجام دهد، شخصیت اصلی خود را باز می‌یابد و آن را ابراز می‌کند، از این‌رو، قابلیت‌هایش غالباً در عرصه‌های اوقات فراغت جلوه‌گر می‌شود (مهدوی‌نژاد، ۱۳۸۸، ص ۷). فعالیت‌های چنین اوقاتی آن‌قدر اهمیت دارد که از آن به‌مثابه آیین فرهنگ یاد می‌کنند (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱، ص ۱۵).

برای درک بهتر اصطلاح «اوقات فراغت»، نگاهی به تاریخچه این پدیده، مفید است؛ زیرا آنچه امروزه تحت عنوان اوقات فراغت بیان می‌شود، در طول تاریخ دستخوش تغییر و تحولات زیادی شده است. از این‌رو، نباید برداشت امروزی از اوقات فراغت را به گذشته نسبت دهیم، بلکه باید کوشش کنیم تا مفهوم اوقات فراغت را در هر دوره زمانی بهتر درک کنیم. برای نمونه، آنچه که در یونان باستان به‌عنوان اوقات فراغت مطرح بود، نمی‌توان با مفهوم اوقات فراغت امروزی قابل مقایسه دانست؛ زیرا شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی کاملاً دگرگون شده است. افزون بر آن، خود مفهوم اوقات فراغت در طول تاریخ پیوسته در حال تغییر بوده است.

اوقات فراغت در دوران باستان ویژه طبقه مرفه بود. در قرون وسطی، تحت تأثیر کامل فرهنگ مسیحیت قرار داشت. از این‌رو، اوقات فراغت ارزش بیشتری پیدا کرده بود. در عصر جدید و در پایان قرون وسطی و آغاز صنعتی‌شدن جوامع غربی رابطه بین کار و اوقات فراغت به‌طور اساسی دچار تغییر و تحول شد. چنان‌که اوقات فراغت به‌عنوان زمان تلف شده و کار به‌عنوان ارزش مطرح می‌شد (جلالی‌فراهانی، ۱۳۹۱، ص ۲۱-۲۳). در کشور ما اوقات فراغت از زمان قاجار مورد توجه قرار گرفت (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۴، ص ۴).

در رابطه با موضوع تحقیق، تا آنجا که مورد بررسی قرار گرفته، تحقیق و تألیف مستقلی تدوین نشده است. هرچند در مورد اوقات فراغت کتاب و مقالات مفیدی انجام شده است. از این‌رو، با التفات به

هندسه مفهومی اوقات فراغت

با رویکرد جامعه‌شناختی، روان‌شناختی، اخلاقی

نقی سنایی*

چکیده

اوقات فراغت مهم‌ترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر و بخشی از ساعات زندگی روزانه انسان‌ها است که فرد با رضایت‌خاطر به استراحت، تفریح، توسعه آگاهی‌ها یا مشارکت اجتماعی می‌پردازد و داوطلبانه پس از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان مشغول می‌شود. سؤال اصلی تحقیق این است که اوقات فراغت با رویکرد جامعه‌شناختی و روان‌شناختی و اخلاقی دارای چه مفهومی می‌باشد؟ آیا بین اوقات فراغت و وقت آزاد همسانی وجود دارد؟ اوقات فراغت در ارتباط با کار، بازی، تفریح، سرگرمی و ورزش به چه معناست؟

این نوشتار، در پاسخ به سؤالات تحقیق، ضمن بهره‌وری از منابع مختلف کتابخانه‌ای با روش توصیفی - تحلیلی، و با هدف بررسی و تبیین ساختار مفهومی اوقات فراغت، بر آن است که اوقات فراغت بخشی از اوقات آزاد انسان است، و اینکه نحوه گذران اوقات فراغت برای افراد، امری آزاد و انتخابی است. گذران اوقات فراغت موجبات آرامش جسمی و روحی، رضایت‌خاطر، و رفع خستگی ناشی از کار را فراهم می‌کند. در پایان، به اهمیت اوقات فراغت در زندگی همچون زمانی برای فرهنگ‌سازی، فرصتی برای اشتغال و تهدیدی برای سلامت اخلاقی جامعه تأکید گردیده و ویژگی‌های آن، از جمله جدا بودن وقت فراغت از کار، وجود میل و فعالیت دلخواه و نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی پرداخته شده است.

کلیدواژه‌ها: فراغت، وقت آزاد، کار، تفریح، سرگرمی.

تحقیقات انجام شده، این مقاله حاضر تلاش دارد تا مفهوم اوقات فراغت را تحلیل، و آن را از مفاهیم همگن همچون کار، بازی، تفریح بازشناسد.

مفهوم‌شناسی اوقات فراغت

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

۱. معنای لغوی «وقت»

«وقت» را در فرهنگ لغات به معنای متعدد به‌کار رفته است. از آن جمله: «وقت» مقداری از زمان است و هر زمانی که محدودیت و نهایی داشته باشد، موقت گفته می‌شود (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۱۹۹). «اوقات» جمع وقت؛ یعنی هنگام‌ها، روزگاریها، ساعات، ازمنه (معین، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۴۰۴).

۲. معنای لغوی فراغت

«فراغت» در فرهنگ لغات به معنای متعدد به‌کار رفته است از جمله:

«فراغت» در زبان فارسی به معنای فرصت و مهلت، آسایش و آرامی و استراحت، ضد گرفتاری از کار و شغل (دهخدا، ۱۳۶۵، ج ۱۱، ص ۱۷۰۲۰). در فرهنگ معین، «فراغت» به معنای ذیل آمده است: ۱. پرداختن از فراغ؛ ۲. آسایش، استراحت، آسودگی، آرامش؛ چنانکه نظامی در خسرو و شیرین گوید:

چو برگفت این سخن شاپور هُشیار فراغت خفته گشت و عشق بیدار

(نظامی گنجوی، ۱۳۷۶، ص ۳۶)

۳. بی‌اعتنایی، وارستگی؛ ۴. فرصت، مجال (معین، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۲۵۰۴).

فراغت به معنای آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل آمده است (عمید، ۱۳۷۸، ص ۹۰۶).

«فراغت» لغتی است عربی که از ریشه فَرَع گرفته شده است و معانی مختلف دارد. مهم‌ترین معانی «فراغت» عبارتند از: وسعت، پایان یافتن کاری، دست کشیدن از کار، فرصتی که پس از پایان یک کار در اختیار انسان قرار می‌گیرد، جدایی از چیزی یا کاری (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۷۱). چنان‌که سعدی شیرازی می‌سراید:

سلسله موی دوست حلقه دام بلاست هر که در این حلقه نیست فارغ از این ماجراست

(سعدی، ۱۳۶۷، ص ۷۱۳)

«فراغت» در لغت عربی به معنای اضطراب و «فراغ» به معنای آسایش است (معین، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۲۵۰۴). «فَرَعٌ مِنَ الْعَمَلِ» یعنی کارش تمام شد، از کار دست کشید. «فَرَعٌ وَ فَرِغٌ مِنَ الشَّيْءِ» چیزی را به پایان رسانید. «الْفَرِغُ» یعنی بیکاری، فراغت، تهی بودن «الْفَرِغُ» یعنی بیکار، خالی، تهی (بندرریگی، ۱۳۶۶، ص ۴۱۵). «الْفَرَاغَةُ»: الْجَزَعُ وَ الْقَلْقُ، قَالَ: يَكَادُ مِنَ الْفَرَاغَةِ يَسْتَطَارُ (حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۲، ص ۵۱).

همچنین فراغت یعنی بی‌تابی، اظهار حزن و دلتنگی، و اضطراب، بی‌آرامی.

۳. تعاریف اوقات فراغت

در علوم مختلف از جمله جامعه‌شناسی و روان‌شناسی راجع به اوقات فراغت تعاریفی ارائه شده است:

الف. رویکرد جامعه‌شناختی

در عصر حاضر، اندیشه درباره فراغت کم‌وبیش با پیدایش جامعه‌شناسی فراغت، یعنی دانشی که در نظر دارد این مسائل را به وسیله روش‌های علمی مورد بررسی قرار دهد و تفکری سازمان‌یافته ایجاد کند، مرتبط است. از منظر جامعه‌شناختی، برای فراغت دو شرط قابل تصور است:

۱. آنکه فعالیت باشد فارغ از اجبارهای اجتماعی مذهبی و عمومی، که در آن نوعی گزینش یا انتخاب آزاد مطرح است.

۲. اینکه کاری که فرد از طریق آن، معیشت خود را تأمین می‌کند و باید از سایر فعالیت‌ها جدا باشد.

«فراغت» واقعیتی است کاملاً تازه که با جامعه صنعتی و پدیده شهرنشینی به وجود آمده است و آن را نمی‌توان با بیکاری قرون گذشته مقایسه کرد (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱، ص ۴۹). البته اوقات فراغت در جامعه صنعتی، ماهیتی پیچیده و ناهمگون پیدا کرده است. درحالی‌که این پدیده اجتماعی می‌باید اعضای جامعه را به یکپارچگی و یکدلی رهنمون سازد (جلیلی، ۱۳۸۷، ص ۱۱۰).

«اوقات فراغت» یک مفهوم فرهنگی، و جزئی از نظام فرهنگی است و در ارتباط با خرده نظام شخصیتی، در پی تحقق مطلوبیت فردی اعضای جامعه بوده، کارکرد عمده آن، علاوه بر تأمین نیازهای فراغنگران، نوعی کارکرد اجتماعی در راستای اجتماعی شدن و انتقال ارزش‌ها و هنجارها، تأمین حیات اجتماعی و ایجاد تعادل و توازن در نظام اجتماعی است (ریترز، ۱۳۷۴، ص ۱۳۵-۱۳۶).

برخی جامعه‌شناسان در تعریف «اوقات فراغت»، به ویژگی‌های آن، عده‌ای به اهداف، و گروهی به آثار و نتایج آن توجه کرده‌اند. چنان‌که آلن بیرو به نقل از ژورنر دومازیه (۱۹۷۲) جامعه‌شناس فرانسوی، با توجه به همه موارد مزبور، جامع‌ترین تعریف را ارائه کرده، می‌نویسد:

اوقات فراغت دربرگیرنده مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد با کمال میل بدان می‌پردازد. خواه به منظور استراحت، خواه برای ایجاد تنوع و خواه با هدف گسترش اطلاعات و آموزش خویشتن (بدون توجه به اهداف مادی) و خواه برای مشارکت اجتماعی آزاد، بعد از آنکه از الزامات حرفه‌ای، خانوادگی و اجتماعی فارغ گشت (پیرو، بی‌تا، ص ۲۰۳).

از آنچه گذشت، می‌توان گفت: فراغت کامل دارای خصایص زیر است: رها بودن از وظایف اجتماعی و جدایی از اجبارها؛ هدف و حیثیت مادی نداشتن و جدایی از تأمین معیشت؛ نشاط‌آور و شادمانی‌آور بودن و احساس لذت بردن و انجام آزادانه و داوطلبانه.

ب. رویکرد روان‌شناختی

براساس نظرات روان‌شناختی، انسان دارای یک مجموعه نیازهای اساسی است که در مراحل مختلف نمود پیدا می‌کند. نیازهای اوقات فراغت، به‌طور عمده نیازهای ثانویه و بیانگر حالات روانی اجتماعی انسان هستند که به مرور زمان و در شرایط متفاوت اجتماعی بین افراد مطرح می‌شوند (جلیلی، ۱۳۸۷). اوقات فراغت با رویکرد روان‌شناختی، به زمانی اطلاق می‌شود که انسان هیچ کار موظفی نداشته و با میل و علاقه به امر خاصی می‌پردازد. چنان‌که آمده است:

منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت‌پذیر، هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد. به دیگر سخن، فراغت زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و تکلیف موظف روزانه، باقیمانده است و انسان، فرصت می‌یابد که با رغبت و علاقه و انگیزه شخصی، فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب و پیگیری نماید (افروز، ۱۳۷۰).

درباره پیدایش فراغت و گرایش انسان به آن، سه نظریه وجود دارد:

- اولین نظریه این است که مبنای تفریح، مذهب است. چنانچه در جوامع اولیه، عملاً رسوم مذهبی از بازی و تفریح جدا نبوده است و رقص و آواز و نمایش رابطه تنگاتنگ با سنن مذهبی داشته است (زاهدی اصل، بی‌تا، ص ۹).
- دومین نظریه راجع به فراغت، فرضیه غریزی «بازی و تفریح» است. چنان‌که کارل گروس (۱۸۹۸) دانشمند و مربی برجسته آلمانی در کتاب «بازی و مرد بر این باور است که بازی انسان، مانند بازی حیوانات از یک نیاز فطری سرچشمه می‌گیرد و وظیفه اصلی بازی در سنین کودکی، آماده سازی طفل برای بزرگسالی است (همان).
- سومین نظریه، فرضیه مبتنی بر «استراحت و کسب لذت» است. چنان‌که هربرت اسپنسر

فیلسوف انگلیسی (۱۸۲۰-۱۹۰۳)، علت گرایش انسان به تفریح را رها شدن وی از نیروهای اضافی می‌داند، و مورتین لازاروس روان‌شناس آلمانی، عامل تفریح را نیاز بشر به استراحت و جبران خستگی بیان می‌کند (همان).

از دیدگاه روان‌کاوی، بازی و هنر به‌عنوان یک عامل مؤثر آموزش و تعلیم و تربیت، باید به‌طور اصولی بررسی شود. همچنین به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های خوبی و رفتار آدمی ارزیابی گردد (مقصودی، ۱۳۴۹، ص ۳۷).

بنابراین، طبق دیدگاه روان‌شناسی، انسان در ایام فراغت درصدد یافتن پاسخ به نیازهای اساسی خود است، یا به دنبال تفریح و سرگرمی است یا اینکه در جست‌وجوی استراحت، آرامش جسمی و روحی و رهایی از یکنواختی می‌باشد.

ج. رویکرد اخلاقی

در این بخش، به برخی آراء و دیدگاه‌های فلاسفه و علمای اخلاق درباره اوقات فراغت اشاره می‌شود. با این توضیح که ارسطو بیش از همه به مسئله اوقات فراغت پرداخته است. چنان‌که ایورموریش به نقل از ارسطو می‌گوید:

اوقات فراغت فی‌نفسه شادی‌بخش و خوشحال‌کننده و منشأ لذت است. طعم این لذت را کسانی می‌چشند که دارای اوقات فراغت هستند و افراد پرمشغله از آن محروم‌اند. بنابراین، تعدادی رشته یادگیری و تربیتی وجود دارد که تحصیل در آنها باید با دید لذت بردن از اوقات فراغت باشد و به خاطر خودشان برای آنها ارزش قائل شویم (ایورموریش، ۱۳۷۳، ص ۹۹).

جلالی‌فراهانی نیز به نقل از ارسطو آورده است که او در نوشته‌هایش از «زمان اضافی»، «زمان برای خود» یا «زمان آرامش» صحبت کرده است، و می‌گوید: «ما کار می‌کنیم تا اوقات فراغت داشته باشیم، جنگ می‌کنیم تا در صلح زندگی کنیم» (جلالی‌فراهانی، ۱۳۹۱، ص ۲۱).

خواججه نصیرالدین طوسی (۵۷۹ ق) در رابطه با اوقات فراغت معتقد است:

برای آموختن فن و حرفه‌ای که در حدود سنین نزدیک به ۱۳ سالگی و بعد از این سن است ورزش و حداقل استراحت فعال لازم است؛ یعنی حرکت بدنی و فعالیت بدنی مختصری که رفع کسالت حاصل از تحمل تعلیم در او حاصل گردد و خستگی ذهنی ناشی از فشار فکری و توجه بیش از حد مرتفع گردد (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱، ص ۴۹).

معدان‌کن، به نقل از محمد قطب در خصوص توصیه اسلام نسبت به استفاده صحیح از اوقات فراغت می‌نویسد:

۲. دیدگاه نگارنده که در آن سه وقت برای انسان متصور شده است: وقت کار که موظفی، اجباری و با برنامه است. وقت آزاد که غیرموظفی، اختیاری ولی با برنامه است. مانند رفتن به مهمانی یا مهمانی دادن که با برنامه همراه می‌باشد. وقت فراغت که در دل وقت آزاد قرار دارد و بخشی از آن می‌باشد.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	

وقت فراغت وقت آزاد وقت کار

۵. سطوح مختلف فراغت

سطوح مختلف فراغت را می‌توان به شرح ذیل ذکر نمود:

الف. خلأ فراغت

«خلأ فراغت» را فراغت بدون برنامه هم می‌گویند. در فراغت بدون برنامه، مشکلات عدیده‌ای به وجود می‌آید که معمولاً بزهکاری و انحرافات مختلف، محصول فراغت بی‌برنامه است. ایستادن سرکوبه یا سرگذر و پرسه زدن در خیابان‌ها، شیوه‌های اصلی گذران فراغت بی‌برنامه است. این نوع گذران فراغت، عواقب نامطلوب فردی و اجتماعی را در پی دارد (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱، ص ۲۹۳). البته به نظر می‌رسد، شیوه گذران فراغت بی‌برنامه در روزهای تعطیل به مراتب بیشتر از روزهای کار می‌باشد.

لازم به یادآوری است که خلأ فراغت و اوقات فراغت بدون برنامه‌ریزی را می‌توان فراغت بیمارگونه نام نهاد، چون با اتلاف وقت و بیهودگی همراه است و بر اثر آن مشکلات بسیاری گریبان‌گیر فرد و جامعه می‌شود.

ب. فراغت انفعالی (غیرفعال)

«فراغت انفعالی»، به نوعی از فراغت اطلاق می‌گردد که فرد بدون انجام واکنش، در معرض عمل یک محرک دیگر است، به طوری که انسان پذیرای محرک‌های بیرونی است و از خود تحرک و ابتکار شایان ذکری ارائه نمی‌دهد. در نتیجه، به راحتی تأثیر پذیرفته و گاهی بدون اینکه متوجه باشد تحت تأثیر پیام‌هایی قرار می‌گیرد که از طریق رسانه‌های مذکور تبلیغ و القا می‌گردند. تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، استفاده از اینترنت، انجام انواع بازی‌های رایانه‌ای در زمره فراغت انفعالی طبقه‌بندی می‌گردند.

اسلام یکی از وسایلی که برای تربیت و علاج انسان مهم می‌داند، تخلیه بارهایی است که گاه گاه در جسم و جان انبوه می‌شود؛ چون هنگامی که این بارها (نیروها) بیش از حد معینی در یک‌جا جمع می‌شود و بدون یک هدف علمی در یک جا بمانند، به وجود انسان ضرر می‌زنند و بسیاری از امراض روانی به علت تجمع نیروهایی است که بدون استفاده در یک‌جا انبار شده و در راه طبیعی خود به‌کار برده نمی‌شوند و راه صحیح خود را نمی‌یابند (معدن‌کن، ۱۳۶۹، ص ۳۲).

اوقات فراغت به معنای زمان‌ها و فرصت‌هایی است که فرد در استراحت و آسایش از کار رسمی و شغل اصلی خود به سر می‌برد. از نظر اسلام، اوقات فراغت به معنای اوقات و زمان‌های آزادی از قیود و محدودیت‌های قانونی و اخلاقی، و اوقات بی‌مسئولیتی نیست؛ زیرا انسان تا زمانی که از عقل و اختیار و آگاهی برخوردار است، دارای مسئولیت می‌باشد (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۹۱).

۴. تفاوت اوقات فراغت و وقت آزاد

فراغت و وقت آزاد دو مفهوم متفاوت هستند، با این تفاوت‌ها:

۱. هرکس می‌تواند وقت آزاد داشته باشد، ولی هرکس نمی‌تواند فراغت داشته باشد.
۲. وقت آزاد به روش مخصوصی از جمع کردن نوع خاصی از زمان اشاره دارد، حال آنکه فراغت به حالتی از بودن و شرایطی از آدمی اطلاق می‌شود که کمتر به دست می‌آید.
۳. وقت آزاد هم وقت فراغت را دربرمی‌گیرد و هم تمامی فعالیت‌هایی را که خارج از حوزه کار در برابر فرد قرار دارند. نیاز فرد به غذا خوردن، خوابیدن، مراقبت از سلامت یا مراقب ظاهر خود بودن، وظایف خانوادگی، وظایف اجتماعی و مسئولیت‌های مذهبی را باید در وقت آزاد انجام داد (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱، ص ۴).
۴. 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. از این رو، اوقات فراغت نسبت به وقت آزاد شخصی‌تر بوده و جزیی از آن به‌شمار می‌آید (جلالی فراهانی، ۱۳۹۱، ص ۶-۷).

لازم به یادآوری است از ۲۴ ساعت شبانه‌روز می‌توان دو جدول ذیل را ارائه نمود:

۱. دیدگاه متعارف: در این دیدگاه وقت فراغت، وقت خارج از کار موظفی است.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴

وقت فراغت وقت کار

بنابراین، در این شیوه گذران فراغت، فرد در معرض بمباران پیام ارسالی قرار می‌گیرد، بدون اینکه خود بتواند نقش‌آفرینی کند. در نتیجه، و به مرور زمان ابتکار عمل از دست وی خارج و به موجودی بی‌خاصیت تبدیل می‌شود (همان، ص ۲۹۴).

لازم به یادآوری است که برای فراغت، کارکردهای متعدد جسمی و روحی است که کارکرد جسمی از طریق ورزش و دیگر فعالیت‌های بدنی انجام می‌شود و کارکرد روحی به‌وسیله آموزش، رفع خستگی، استراحت و... انجام می‌گردد.

ج. نیمه‌فراغت

«نیمه‌فراغت» وضعیتی است که طی آن کار و فراغت توأمان انجام می‌شود. در این شرایط لذت، کار و بالتبع آن درآمد در هم می‌آمیزند. از این‌رو، به آن نیمه‌فراغت می‌گویند. کارهای هنری و تزئینی، نقاشی، مجسمه‌سازی، موسیقی و...، که هم به دنبال لذت، کسب درآمد هم نسبتاً اموری اختیاری و ارادی هستند مشمول وضعیت فوق می‌گردند (همان، ص ۲۹۵).

د. فراغت فعال

مطلوب‌ترین شیوه گذران فراغت، فراغت فعال است. در این شیوه، اهداف عمومی فراغت تحقق می‌یابد، هم خستگی مرتفع می‌شود، هم لذت کسب می‌گردد و هم تحول و تعالی شخصیت مدنظر می‌باشد. در فراغت فعال، انسان دارای تحرک و حضور ملموس و مؤثر در عرصه عمل است و بر شرایط تأثیر گذارده و آن را تغییر می‌دهد. از این‌رو، فراغت به رشد و پویایی شخصیت کمک می‌کند و روش‌های مواجهه مطلوب، کارآمد و مؤثر با محیط پیرامون و عناصر آن را تعلیم می‌دهد. گردشگری، صله رحم و دیدار با خویشاوندان، مطالعه، ورزش کردن از شیوه‌های مطلوب گذران اوقات فراغت می‌باشند.

لازم به یادآوری است با بهره‌وری از متون دینی، می‌توان اقسام فراغت را به مثبت و منفی تقسیم کرد:

امام سجاد علیه السلام در خصوص فراغت مثبت می‌فرماید:

خداوندا، اگر ما را فراغت و آسایشی مقدر فرموده‌ای، چنان کن که به هنگام آسایش در امان مانیم: نه گناهی ما را گرفتار سازد و نه ملالتی به ما رسد، تا فرشتگانی که گناهان ما را می‌نویسند، با صحیفه اعمال ما بی‌آنکه در آن گناهی نوشته شده باشد از نزد ما بازگردند و فرشتگانی که ثواب‌های ما را می‌نویسند، شادمان با صحیفه‌ای نوشته از اعمال نیک ما به نزد تو آیند (صحیفه سجاده، ۱۳۷۵، ص ۷۶).

امام علی علیه السلام نیز فرمودند: «شب‌زنده‌داری با یاد خدا، فرصتی است برای افراد سعادتمند، و تفریح و آسایشی است برای اولیای خدا» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۰۴).

این کلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را می‌توان فراغت منفی تلقی نمود: «دو نعمت است که بسیاری از مردم در مورد آنها مغبون هستند: تندرستی و آسایش» (نهج‌الفصاحه، ۱۳۸۶، ص ۴۱۰-۴۱۱).

همچنین امام محمدباقر علیه السلام فرمودند:

حضرت موسی بن عمران در پیشگاه الهی عرض کرد، پروردگارا، کدام‌یک از بندگانت نزد تو بیشتر مورد بغض است. فرمود، آنکه شب‌ها چون مرداری در بستر خفته و روزها را به بطالت و تبلی می‌گذرانند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۱۸۰).

ع. بررسی مفاهیم همگن

در اینجا جهت دریافت مفهوم «فراغت» و «اوقات فراغت»، مفاهیم کار، بازی، تفریح، سرگرمی، ورزش بررسی می‌شوند:

الف. کار

در یک نگاه کلی، کار هر فعالیتی است که از طریق آن کالایی و یا خدماتی برای استفاده فوری و یا مبادله تولید می‌شود. براساس این تعریف کلی، کار فعالیت فکری، عملی و عاطفی انسان است که اولاً، غایتمند و ثانیاً، اجتماعی است. کار و فراغت به‌عنوان دو نیاز اساسی بشر، در پی انقلاب صنعتی و بسط مناسبات سرمایه‌داری از یکدیگر منفک شدند. همچنان‌که کار عمل خلاق مولد و تغییردهنده است، فراغت نیز فعالیت نسبتاً خودانگیخته و آزادانه فرد در بازآفرینی خود، خود-بیانگری و بازیابی خویشتن دانسته می‌شود. در جوامع پیش سرمایه‌داری، کار و فراغت در هم ادغام و از یکدیگر نامتمایز بودند. در چنین جوامعی، نه اینکه زمان فراغت یا حتی سرگرمی وجود نداشت، اما فراغت و سرگرمی و در کل بازی بیشتر به‌صورت آیین‌ها و جشن‌های دینی یا غیردینی نمود می‌یافت که در واقع، بخشی از روند کار محسوب می‌شد (قاضی مرادی، ۱۳۸۷، ص ۱۶-۲۰).

افزون بر این، اوقات فراغت زاینده صنعت می‌باشد. از دوران شهرنشینی و صنعتی شدن، اوقات فراغت کم‌کم معنا پیدا کرده است. از آغاز شهرنشینی و صنعت طی سنوات ۱۷۵۰ تا ۱۹۰۰ و انقلاب صنعتی، که در انگلستان به وقوع پیوست، کار بر مردم مسلط گشت. روان‌شناسان اولیه درصدد افزایش بهره‌وری و تولید بودند و انسان کارگر به‌مثابه یک ابزار بود. روان‌شناسی نوین و روندهای مدیریت کلاسیک و به دنبال آن نئوکلاسیک، موجب توجه به افراد شد، موقعیتی را فراهم آورد تا در ساعاتی از کار، افراد به فعالیت آزاد یا استراحت بپردازند (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۴، ص ۵).

ب. 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 مهم زندگی است، به نحوی که هونی‌زینگا جامعه‌شناس هلندی از نخستین نظریه‌پردازان بازی، آن را یکی از بنیادهای فرهنگ و گسترش تمدن به‌شمار می‌آورد (همان، ص ۴).

بازی نوعی فعالیت فراغتی است که دارای سه خصیصه می‌باشد: انگیزه‌هایی درونی، فردی و خودانگیزخته دارد؛ با رفتارهای شاد، شوخ و سبک‌بال همراه است؛ گرایش به واقع‌گریزی و اهداف غیرجدی دارد.

اگرچه معمولاً اصطلاح فراغت را برای بزرگسالان به‌کار می‌برند، ولی در حقیقت بازی بخش مهمی از فراغت همگان محسوب می‌شود. طبق پژوهش‌های جدید روان‌شناختی، بازی نقش بسیار مؤثری در تکامل شخصیت و سلامت روانی کوچک و بزرگ ایفا می‌کند (مهندسان مشاور فر نهاد، ۱۳۸۳، ص ۲۷-۲۸).

ج. تفریح

تفریح نوعی فعالیت فراغتی است که اغلب بر هدف‌های جمعی و سازمان‌گروهی استوار است. از این‌رو، معمولاً به‌عنوان یک نهاد اجتماعی تلقی می‌شود که هدف‌هایی جامعه‌پسند مثل تجدید قوا و مشارکت اجتماعی دارد. مانند رفتن به ورزشگاه، سمینار، تئاتر، موزه، سیر و سیاحت. بنابراین، خصایص تفریح عبارت است از: فعالیت جمعی، سازماندهی، و سودمندی اجتماعی که ممکن است در دیگر فعالیت‌های فراغتی وجود نداشته باشد (همان، ص ۲۷).

چارلز آ. بوچر (۱۹۸۴) در کتاب **مبانی تربیت بدنی**، برای تفریح شش هدف را ذکر می‌کند. درواقع، وی فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت را شرح می‌دهند:

۱. فعالیتی که به‌طور خصوصی و با میل شخصی انجام می‌شود؛ ۲. روابط انسانی در آن آزاد است؛ ۳. علاقه فرد در آن مطرح است و مهارت او افزایش می‌یابد؛ ۴. بهداشت و آمادگی بدنی را به همراه دارد؛ ۵. موجب بروز خلاقیت و اظهار وجود می‌شود؛ ۶. شرایط مناسب محیطی را برای گذراندن اوقات فراغت فراهم می‌سازد (اوست و ابوچر، ۱۳۷۴، ص ۳۸).

لازم به یادآوری است که مفهوم فراغت و بازی و تفریح دارای مضامین مشترک می‌باشند از قبیل آزادی و رهایی، خودانگیختگی، تجربه درونی، لذت و رضایت، عدم ضرورت (مهندسان مشاور فر نهاد، ۱۳۸۳، ص ۲۷).

در حقیقت، تفریح و سرگرمی یکی از راه‌های گذران اوقات فراغت است؛ به‌عبارت دیگر، محصول اوقات فراغت است. بنابراین، با اوقات فراغت متفاوت است. تفریح می‌تواند یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین کارها در اوقات فراغت باشد، هر انسانی نیازمند اوقاتی است که در آن به تفریح و سرگرمی بپردازد (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۷۳ و ۸۳).

تفریح دارای سه رکن است: گردشگر، گردشگاه، کارکرد گردشگری. در این منظر جایگاه‌های تفریح در گذران اوقات فراغت سه حالت دارند:

۱. در خانه (فردی مثل استراحت و مطالعه، یا جمعی مثل مهمانی و ورزش)؛ ۲. درون‌شهری (فضای بسته مثل سینما و موزه، فضای باز مثل پارک و خیابان)؛ ۳. بیرون‌شهری (کشوری مثل ایرانگردی یا جهانگردی).

در این راستا، یکی از تلاش‌های ویژه در امر فعالیت‌های تفریحی و پُر کردن مؤثر اوقات فراغت، اردوهای ورزشی و فوق برنامه در نظام‌های آموزشی است (قاسمی و دیگران، ۱۳۹۰، ص ۱۷۰).

با توجه به مطالب مزبور در بازی و تفریح، باید افزود که فراغت پدیده‌ای فراگیر و چندبُعدی است که با زمان، فعالیت و کیفیت تجربه درونی انسان ارتباط دارد. از این نظر، می‌تواند جوانب بسیاری از بازی و تفریح را شامل شود.

د. سرگرمی

درواقع واژه سرگرمی (Amusement یا Entertainment) گاه در معنای تفریح و بازی به‌کار می‌رود، ولی می‌توان گفت: سرگرمی نوعی گذران فراغت است که جنبه خلاقیت و فعالیت در آن کمتر وجود دارد و بیشتر معطوف به وقت‌گذرانی، مشغول بودن و گریز از یکنواختی و حتی وقت‌کشی است. مثل پرسه زدن در خیابان، بازی با دستگاه‌های ماشینی، شرط‌بندی. امروزه با توجه به گسترش جامعه‌شناسی فراغت و روان‌شناسی پرورشی، سعی می‌شود که از طریق برنامه‌ریزی فراغت، پدیده سرگرمی مورد نظارت و هدایت قرار گیرد و محتوای آن با اهداف فراغت دمسازتر گردد (مهندسان مشاور فر نهاد، ۱۳۸۳، ص ۲۸).

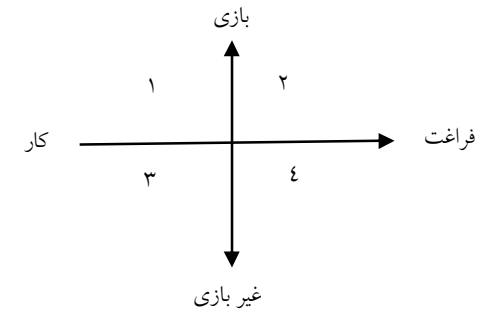
ه. ورزش

ورزش همواره بازتاب اصلی‌ترین ارزش‌های مجموعه فرهنگی است که در آن انجام می‌شود و به‌عنوان منتقل‌کننده فرهنگی عمل می‌کند. حاصل آنکه، مهم‌ترین ویژگی ورزش در هر موقعیتی، نتیجه هنجارهای فرهنگی است. بنابراین، ورزش با استفاده از رسانه بازی رقابتی، چیزی درباره ارزش‌های

مشترک جامعه بیان می‌کند. اینکه ورزش ماهیتاً شبیه بازی است یا شبیه کار، باید گفت: در موقعیت‌هایی، ورزش در زمان فراغت به صورت بازی انجام می‌شود. در مواقعی دیگر، با جدیت و جهت‌گیری وظیفه انجام می‌شود که به کار شبیه می‌گردد (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱، ص ۲۰).

۷. رابطه مفهوم فراغت، بازی، کار و غیر بازی

با توجه به نکات مزبور می‌توان بین کار، فراغت، بازی و غیر بازی به‌گونه ذیل رابطه برقرار نمود:



با توجه به مدل فوق، فعالیت را می‌توان با توجه به میزان کار، فراغت، بازی و غیربازی تعریف کرد:

در ربع ۱: فعالیت‌هایی قرار دارند که هدفمند هستند و شبه‌کار می‌باشند و انسان از آنها لذت می‌برد مثل بازی در کار.

در ربع ۲: شامل اشکالی از رفتار مثل بازی هنگام فراغت و فعالیت‌های لذت‌بخشی می‌شود که انسان به‌سادگی آنها را انجام می‌دهد.

در ربع ۳: اشکالی از کار قرار می‌گیرد که برای فرد لذت‌بخش نیستند، ولی شخص نسبت به آن اهداف متعهد است و احساس وظیفه می‌کند.

در ربع ۴: فعالیت‌هایی هستند که ظاهراً مربوط به فراغت می‌باشند و کاملاً برای آن انجام می‌شوند، اما هیچ احساس لذتی در فرد ایجاد نمی‌کند و نوع خستگی و جان‌کندن در آنها مشاهده می‌شود (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱، ص ۱۹).

۳. ویژگی‌های اوقات فراغت

مهم‌ترین و بارزترین ویژگی‌های اوقات فراغت به شرح ذیل می‌باشند:

۱. فراغت از کار رسمی و روزانه

یکی از شاخصه‌های اوقات فراغت این است که انسان از کار رسمی و روزانه خود فارغ باشد. شاید

همین ویژگی است که موجب شده است برخی افراد، اوقات فراغت را به معنای اوقات بیکاری تلقی کنند. اوقات فراغت اوقاتی است که از کار رسمی و روزانه فارغ می‌شویم. فراغت از کارهای رسمی، به معنای بیکاری نمی‌باشد (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۷۳). چنان‌که غلامعلی افروز به نقل از جی بی نیش در کتاب *فراغت و تفریحات سالم* می‌آورد: «فراغت مربوط به اوقاتی از زندگی انسان می‌شود که از کار کردن آزاد است یا در خواب نیست» (افروز، ۱۳۷۰، ص ۱۲۴).

۲. وجود میل و فعالیت دلخواه و در نهایت داشتن حق انتخاب

عده‌ای از صاحب‌نظران تنها داشتن حق انتخاب را به‌عنوان بارزترین ویژگی اوقات فراغت برشمردند. همان‌گونه که برخی معتقدند که بارزترین ویژگی اوقات فراغت، وجود نیروی انگیزه و عامل مهم انتخاب است. به دلیل 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، ص ۱۲۵). به دیگر سخن، اینکه فرد در این ویژگی از روی اجبار و اکراه، کار و فعالیت خود را انتخاب نمی‌کند، بلکه با اختیار تام و میل دلخواه اقدام به انجام کار و فعالیت می‌نماید.

۳. نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی

عده‌ای از اندیشمندان، علاوه بر دو ویژگی مزبور، به نداشتن انگیزه‌های اقتصادی در اوقات فراغت اشاره نمودند. برای نمونه، در تعریف اوقات فراغت آورده‌اند که اوقات فراغت، ساعاتی که باید بدون اجبار صرف اموری شود که شخص به آن تمایل دارد و تا حد ممکن نباید با نفع اقتصادی همراه باشد یا منبع درآمدی برای شخص محسوب گردد (کوهستانی و دیگران، ۱۳۷۸، ص ۶۴-۶۵). نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی از ویژگی‌هایی است که اوقات فراغت را از اوقات اشتغال تفکیک می‌کند؛ زیرا در اوقات فراغت غالباً افراد انگیزه مادی و سودجویانه ندارند (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۷۴).

اهمیت اوقات فراغت در زندگی

بحث در مورد پُر نمودن بهینه اوقات فراغت از آن جهت 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 نمود نحوه گذراندن اوقات فراغت، چه از جنبه‌های مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و فساد انگیز، 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 و یا بعکس در تخریب و انحطاط شخصیت نوجوانان و جوانان مؤثر است (کریمیان، ۱۳۸۸، ص ۱۱۳). ازاین‌رو، عدم توجه به اوقات فراغت مخاطراتی را به همراه خواهد داشت. چنان‌که اوقات فراغت در عصر ما به جای آنکه ارزش و اعتبار فرهنگی پیدا کند ممکن است، وسیله‌ای برای لذت‌جویی و عامل غفلت و فراموشی شود. گرچه فراغت، نتیجه‌گزینش آزاد انسان در برابر فرصت‌های زندگی است، ولی عدم توجه به نحوه گذران آن منجر به فاجعه خواهد شد. اوقات فراغت در دنیای معاصر از جهات مختلفی اهمیت دارد:

۱. زمانی برای فرهنگ‌سازی

یکی از مهم‌ترین جهات اهمیت آن این است که بهترین زمان‌ها برای القای فکر و اندیشه و فرهنگ مورد قبول خود به افراد و جامعه، اوقات فراغت آنان است. با مدیریت اوقات فراغت افراد می‌توان باورها، ارزش‌ها، رفتارها و امیال و خواسته‌هایشان را به سمت‌وسوی موردنظر سوق داد. با عنایت به مجموعه تعالیم اسلامی راجع به اهمیت وقت و فرصت از جمله «الْفُرْصَةُ تَمْرٌ مَرُّ السَّحَابِ» (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، ص ۲۲۶) و نکوهش بطالت و لهو و لعب و تنبلی: امام علی علیه السلام «إِيَّاكُمْ وَالْكَسَلَ، فَإِنَّهُ مَن كَسَلَ لَمْ يُوَدِّ حَقَّ اللَّهِ» (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۵، ص ۴۹۴)؛ از تنبلی بپرهیزید؛ زیرا که آدم تنبل حق خدا را ادا نمی‌کند؛ می‌توان گفت: نگاه اسلام به مقوله اوقات فراغت، نگاهی تربیتی و اخلاقی است؛ یعنی باید گذران اوقات فراغت، اخلاقی تربیتی شود.

۲. فرصتی برای ایجاد اشتغال

یکی از بهترین فرصت‌ها برای ایجاد میلیون‌ها شغل، برنامه‌ریزی برای مدیریت اوقات فراغت مردم است. بدین‌منظور، اوقات فراغت مردم نیاز به کارهای فرهنگی و اقتصادی و اجتماعی فراوانی است. عده‌ای باید امکانات تفریحی و ورزشی موردنیاز برای گذران اوقات فراغت را بسازند و از آنها نگهداری کنند و گروهی باید مکان‌های نمایشی مثل سینماها، خانه‌های تئاتر و نمایشگاه‌های عکس و فیلم و... را تأمین کنند و بعضی برای ساختن فیلم‌ها خود و صدها نفر را در روزها و سال‌های مختلف مشغول کار سازند. پس یکی از راه‌های ایجاد اشتغال در دنیای مدرن، تلاش در جهت پُر کردن اوقات فراغت اقشار مختلف مردم است.

۳. زمان شمولی و فردشمولی

اوقات فراغت مختص قشر خاص و سن خاص یا زمان خاص نیست، بلکه زمان شمول و فرد شمول

است. همه افراد جامعه نه‌تنها نیازمند داشتن اوقات فراغت هستند، بلکه خواه ناخواه بخش زیادی از زندگی آنان را می‌توان زیرمجموعه اوقات فراغت دانست.

۴. 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. در عین حال، 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 به‌درستی ساماندهی نشود، می‌تواند به‌عنوان یکی از جدی‌ترین تهدیدات برای سلامت اخلاقی و روانی جامعه به‌شمار آید. به نظر می‌رسد، یکی از مهم‌ترین علل انحرافات و بزهکاری‌ها و کج‌روی‌های اجتماعی، بی‌برنامگی فردی و اجتماعی در حوزه اوقات فراغت است (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۷۴-۷۶).

لازم به یادآوری است که نگرش دین اسلام نسبت به اهمیت و نحوه گذران اوقات فراغت، بر جهت‌گیری‌های عملی انسان تأکید داشته و وی را مکلف می‌کند تا نسبت به گذراندن اوقات فراغتش احساس مسئولیت کند. ازاین‌رو، نه‌تنها فرد اوقات فراغت خود را صرفاً برای تأمین خواسته‌های نفسانی خویش سپری نمی‌کند، بلکه مقداری از اوقات فراغت را نیز صرف امور معنوی و عبادی خواهد کرد (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱، ص ۴۱). چنان‌که خداوند می‌فرماید: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ. وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ» (شرح: ۷-۸)؛ پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شوی به مهم دیگری پرداز و به سوی پروردگارت توجه کن.

از منظر الهی، اوقات فراغت در کنار اوقات کار قرار دارد، و فرصتی است که باید از آن برای پاسخ دادن به حس کمال‌جویی انسان بهره‌برداری کرد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «إِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسِ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شَغْلِكَ وَ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ» (نهج‌الفصاحه، ۱۳۸۲، ص ۲۲۵)؛ پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت شمار: جوانی پیش از پیری، صحت پیش از بیماری، ثروت پیش از نیازمندی، فراغت پیش از اشتغال، زندگی پیش از مرگ.

نتیجه‌گیری

۱. فراغت زمانی است به اینکه آنچه را می‌توانیم یا می‌خواهیم انتخاب می‌کنیم. با این بیان که برای انسان دو زمان قابل تقسیم است: زمان کار و زمان خارج از کار. زمان خارج از کار، خود به چهار دسته تقسیم می‌شود:

منابع

نهج‌النصاحه (۱۳۸۶)، ترجمه محسن شیرمحمدی، قزوین، سایه گستر.

نهج‌الفصاحه (۱۳۸۲)، ترجمه ابوالقاسم پاینده، چ چهارم، تهران، بی‌نا.

نهج‌البلاغه (۱۳۷۹)، ترجمه محمد دشتی، قم، تهذیب.

صحیفه سجّادیه (۱۳۷۵)، ترجمه عبدالحمید آیتی، چ دوم، تهران، سروش.

افروز، غلامعلی، «هنگامه فراغت، زمینه‌ساز بهداشت روانی و بستر خلاقیت‌ها» (تابستان ۱۳۷۰)، پیوند، ش ۱۴۲، ص ۱۲۴-۱۳۰.

بیرو، آلن (بی‌تا)، فرهنگ علوم اجتماعی، ترجمه باقر ساروخانی، تهران، کیهان.

اوست، دیوار و چارلز ابوچر (۱۳۷۴)، مبانی تربیت بدنی و ورزش‌ها، ترجمه احمد آزاد، تهران، کمیته ملی المپیک جمهوری

اسلامی ایران.

ایورموریش (۱۳۷۳)، درآمدی به جامعه‌شناسی تعلیم و تربیت، ترجمه غلامعلی سرمد، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.

بندر ریگی، محمد (۱۳۶۶)، فرهنگ عربی به فارسی، ترجمه منجد الطلاب، چ پنجم، تهران، اسلامی.

تیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، غرورالحکم و دررالكلم، محقق سیدمهدی رجائی، چ دوم، قم، دار الکتب الإسلامی.

جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۱)، مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، چ هفتم، تهران، دانشگاه تهران.

جلیلی، مهناز، «غنی‌سازی اوقات فراغت در بسیج خواران، شیوه‌ها و راهکارها» (۱۳۸۷)، مطالعات بسیج، سال یازدهم، ش ۳۸،

ص ۱۰۷-۱۳۰.

حسینی زبیدی، محمدمرتضی (۱۴۱۴ق)، تاج العروس من جواهر القاموس، بیروت، دارالفکر.

حکیمی، محمدرضا و دیگران (۱۳۸۰)، الحیاه، ترجمه احمد آرام، تهران، فرهنگ اسلامی.

دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۶۵)، لغت‌نامه دهخدا، بی‌جا، مؤسسه لغت‌نامه دهخدا.

ریتزر، جورج (۱۳۷۴)، نظریه‌های جامعه‌شناختی در دوران معاصر، ترجمه محسن ثلاثی، تهران، علمی.

زاهدی‌اصل، مجید (بی‌تا)، جامعه‌شناسی فراغت (جزوه درسی)، قم، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه.

سازمان ملی جوانان (۱۳۸۱)، بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، تهران، مؤسسه فرهنگی اهل قلم.

سازمان ملی جوانان (تابستان ۱۳۸۴)، گزارش اوقات فراغت جوانان طی سال‌های ۱۳۸۰ الی ۱۳۸۲، معاونت مطالعات و

برنامه‌ریزی.

سعدی، مصلح‌الدین، (۱۳۶۷)، کلیات سعدی، تصحیح ذکاء الملک (محمدعلی فروغی)، چ ششم، تهران، جاویدان.

شریفی، احمدحسین (۱۳۹۱)، همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)، قم، معارف.

عمید، حسن (۱۳۷۸)، فرهنگ فارسی عمید، چ پانزدهم، تهران، امیرکبیر.

فراهیدی، خلیل‌بن‌احمد (۱۳۴۹ق)، کتاب‌العین، چ دوم، قم، هجرت.

قاسمی، حمید و دیگران ۱۳۹۰، اصول سازمان و مدیریت ورزشی، چ دوم، تهران، علم و حرکت.

قاضی مرادی، حسن (۱۳۸۷)، کار و فراغت ایرانیان، چ دوم، تهران، اختران.

کریمیان، حسین، «نیم‌نگاهی به اوقات فراغت؛ زمینه‌ها و راهکارها» (۱۳۸۸)، معرفت، سال هجدهم، ش ۱۴۱، ص ۱۱۱-۱۲۶.

کوهستانی، حسینعلی و دیگران (۱۳۷۸)، پژوهشی در اوقات فراغت و راههای بهره‌وری از آن، مشهد، تیهو.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالأنوار، چ دوم، بیروت، دار إحياء التراث العربی.

الف. زمانی که ارتباط به کار روزانه دارد. مثل رفت‌وآمدها یا مطالعه مطالبی که مرتبط به کار یا شغل فرد است؛ ب. زمانی که برای رفع احتیاجات زیستی صرف می‌گردد مثل خواب، تغذیه؛ ج. زمانی که صرف انجام وظایف و فرائض دینی می‌شود؛ د. زمان فراغت یا زمان باقیمانده برای آزاد شدن فکر.

۲. با پیشرفت صنعت و تکنولوژی، اوقات فراغت افراد افزایش یافته و از اهمیت بیشتری برخوردار می‌باشد.

۳. اوقات فراغت بخشی از اوقات آزاد فرد است.

۴. نحوه گذران اوقات فراغت برای افراد، امری آزاد و انتخابی است نه اجباری.

۵. فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، بسته به فراغت‌گر (دارنده فراغت) تعریف می‌گردد.

۶. فعالیت‌های اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردار است که می‌توان از آن به‌مثابه آیین فرهنگ جامعه یاد کرد.

۷. خلأ فراغت یا اوقات فراغت بی‌برنامه، همان فراغت بیمارگونه است که موجبات اتلاف وقت و بیهودگی را فراهم نموده و بشر را دچار مشکلات عدیده‌ای می‌کند.

۸. فراغت معقول و مقبول و مشروع، فراغت فعال می‌باشد و آن مطلوب‌ترین شیوه گذران فراغت است.

۹. اوقات فراغت بهترین بستر برای فعالیت‌ها و نوآوری‌ها، در عین حال زمینه‌ساز بسیاری از انحرافات می‌باشد.

۱۰. فراغت با بطالت تفاوت دارد؛ زیرا بطالت و بیکاری بغض و خشم الهی را به همراه دارد، ولی فراغت موجبات آسایش و آرامش را فراهم خواهد نمود.

۱۱. نتیجه گذران اوقات فراغت، نوعی رضایت‌خاطر، آرامش و رفع خستگی ناشی از کار می‌باشد.

۱۲. از منظر دین اسلام، انسان هنگامی از کار مهمی فارغ می‌شود، باید به مهم دیگری بپردازد و به سوی پروردگارش توجه کند. این یک ضرورت است. طبق بینش اسلامی، اوقات فراغت زمان رهایی از قیود زندگی اجتماعی و تعهدات خانوادگی است، اما نوع تفریح انتخابی می‌بایست تضمین‌کننده سلامت روح و روان انسان باشد.

۱۳. عبادات و نیایش‌ها در اوقات فراغت، فرد را به سوی کمال و اعتلای روحی سوق می‌دهد.

معدن‌کن، ایراندخت (۱۳۶۹)، *نقش ورزش در جلوگیری از انحرافات اخلاقی جوانان*، بی‌جا، سازمان برنامه و بودجه.

معین، محمد، (۱۳۶۳)، *فرهنگ فارسی*، چ ششم، تهران، امیرکبیر.

مقصودی، ناهید (۱۳۴۹)، *سرپرستی و نظارت در کوشش‌های فوق برنامه*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، فلسفه اخلاق، تهران، دانشگاه تهران.

مهدوی‌نژاد، محمدجواد (۱۳۸۸)، «معماری اوقات فراغت در نظام توسعه فرهنگی شهر تهران»، در: *مجموعه مقالات همایش اوقات فراغت در شهر تهران*، تهران، مؤسسه نشر شهر.

مهندسان مشاور فرهاد (۱۳۸۳)، *تدوین راهبردی ملی گذران فراغت جوانان*، مبانی نظری گذران فراغت جوانان، سازمان ملی جوانان.

نظامی‌گنجوی، الیاس (۱۳۷۶)، *خسرو و شیرین*، تصحیح برات زنجانی، چ هفتم و ششم، تهران، دانشگاه تهران.