

# فراغت «پر فکر»

شخصی از ویژگی‌های بارز این نوع فعالیت‌هاست.

۵- بازخورد هر دو فعالیت با لذت و رضامندی درونی همراه است.  
۶- انعطاف، تنوع و سیال بودن در هر دو فعالیت مشهود است.

بنابراین، «بازی» و «فراغت» جدی‌ترین کنش مستقل آدمی در فرایند زیستن خودانگیخته و خلاق است. با این توصیف، اوقات فراغت، غنی‌ترین و مؤثرترین اوقات حیات مفید آدمی محسوب می‌شود. به همین سبب است که در یونان باستان، اوقات فراغت را اشتغال دائمی به کار لذت بخش تلقی می‌کردند و بر این باور بودند که بزرگ‌ترین و باشکوه‌ترین تمدن‌های بشری محصول اوقات فراغت آدمی است. اوقات فراغت، بهترین و مناسب‌ترین زمان برای پرداختن به بنیادی‌ترین نیازهای فراموش شده آدمی است. در فراغت است که آدمی احساس «خودبودن» می‌کند. زیرا در

کارمانیست شناسایی **وال گل سرخ**

«مهرآب سپهری»

«فراغت» به یک معنا یعنی «اشتغال»!

اما اشتغالی خودانگیخته و لذت بخش! از همین جا تمایز میان «فراغت» و «بطالت» آشکار می‌شود. «فراغت» با «بازی طبیعی» (Play) و نه بازی‌های ماشینی و قاعده‌مند (Game) هم‌سنگی و هم‌نشینی دیرینه‌ای دارد. در تعریف بازی که «بازی» فعالیتی است خودانگیخته که به صورت خودخواه آن است.<sup>۱</sup> «وجه مشترک» بازی و فراغت این است که:

۱- در هر دو یک «فعالیت» بدون برنامه وجود دارد.

۲- این فعالیت «بازی» و درون‌زاست.

۳- در هر دو «هدف» از این دو فعالیت، هدف خارجی وجود ندارد، بلکه «هدف» با «فرایند» در آمیزی و هم پوشی غیرقابل تفکیک دارد.

۴- آزادی انتخاب، رغبت و علاقه

اوقات فراغت، بهترین و مناسب‌ترین زمان برای پرداختن به بنیادی‌ترین نیازهای فراموش شده آدمی است.



# ن «اوقات فراغت

فعالیت‌های رسمی و آن‌جا که آدمی در قالب نقش‌های اجتماعی «فردیت» خود را نقاب می‌زند، فرصت بازیابی «خود» را ندارد.

در اوقات فراغت، فرصت «خویشتن‌یابی» و «خویشتن‌گستری» فراهم می‌شود. اما لازمه خویشتن‌یابی، رهایی از «بیگانگی با خود» است. «خودبیگانگی» که بیماری مزمن بشر معاصر است تنها در «اوقات فراغت» یعنی اوقات «خود بودن» درمان می‌شود. زیرا در ایام دیگر و اوقات رسمی، آدمی در پی نقش بازی کردن و پاسخ‌گویی به انتظارات دیگران است، اما در لحظه فراغت است که فرصت پاسخ‌گویی به انتظار خویش را در می‌یابد. در اوقات رسمی به تعبیر «اریک فروم»، فرد از مدار «خود بودن» خارج می‌شود. وی همان شخصیتی را می‌پذیرد که دیگران از او می‌خواهند. او در باره شخصیت مسخ شده در جامعه معاصر عبارت تکان دهنده‌ای دارد که معتقد است شخصیت مسخ شده همسان و هم‌نوا با جامعه خویش است و پا واژه

همسانی استبدادگراانه Authoritarian Conformity تعبیر می‌کند و می‌گوید:

«در چنین شرایطی، فرد دیگر خودش نیست، وی همان شخصیتی را می‌پذیرد که الگوهای فرهنگی به او عرضه کرده‌اند. بنابراین دقیقاً عین دیگران و همان گونه رفتار می‌کند که دیگران از او توقع دارند... این روش را می‌توان با رنگ عوض کردن دفاعی بعضی از جانوران مقایسه کرد. این گونه جانوران چنان به رنگ محیط پیرامون خود در می‌آیند که به دشواری می‌توان آن‌ها را از عناصر دیگر محیط متمایز ساخت»<sup>۱</sup>.

به عبارت دیگر، انسان امروز بیش از هر زمان در خطر از هم گسیختگی روانی و اجتماعی به سر می‌برد که با سه نوع احساس ناخوشایند همراه است.

۱- احساس از «خودبیگانگی»

Alienation؛ بدین معنا که آدمی نمی‌تواند در خلوت عارفانه خود بیگانگی خویش را تجربه

«خودبیگانگی» که

بیماری مزمن بشر

معاصر است تنها در

«اوقات فراغت» یعنی

اوقات «خود بودن»

درمان می‌شود.



کند. او در تزاخم امواج توفنده زندگی ماشینی هويت و يکپارچگی خویش را از دست داده است.

۲- احساس «فردیت زدایی» Deindividualization ؛ یعنی احساس بی هویتی و این که شخص شهامت تمایز یافتگی و فردیت را از دست می دهد. تنها در لحظات فراغت، یعنی زمانی که نقاب (Persona) شخصیت از منش درونی برداشته می شود فردیت و هویت تمایز یافته آدمی آشکار می شود.

۳- احساس «نانسانی» Dehumanization ؛ یعنی احساسی که شخص در زندگی صنعتی و نظام ماشینی دادوستد، خود را به منزله دنده ای از یک چرخ دنده عظیم جامعه مکانیکی تلقی می کند که هر فرد انسانی بر اساس یک برنامه ریزی از پیش تعیین شده باید به کنش و واکنش مکانیکی پردازد.<sup>۲</sup> اما اوقات فراغت، لحظات خلوت با

خود و خدای خویشتن، این امکان را فراهم می آورد که آدمی از این سه دام خطرزا و اسارت زارهایی یابد.

اما در این جا باید بین «فراغت بالنده» و «بطالت کاهنده» تمایز بنیادی قایل شد. در فراغت، اشتغال لذت بخش و سازنده وجود دارد، اما در بطالت، بیهودگی و فرسودگی حاکم است.

در اوقات فراغت بالنده، هیچ اختلافی بین «کار» و «تفریح» وجود ندارد. گویا به همین

سبب است که امام علی (ع) فرموده است که: بزرگ ترین تفریح، کار است. جامعه ای که کار را تفریح و تفریح را کار تلقی می کند، بارورترین و خلاق ترین و شاداب ترین لحظات را برای افراد آن فراهم آورده است. «کار تفریح زا» و «تفریح اشتغال زا» بهترین تعبیر را از اوقات فراغت بالنده نشان می دهد. در حقیقت، اوقات فراغت شلوغ ترین، فعال ترین و جدی ترین فعالیت آدمی است که به محض ایجاد شدن آن خود به خود سرشار از کار و تلاش لذت بخش می شود.

اوقات فراغت، اوقات خلوت با خود، خلوت با خدای خود، و خلوت از زمان و مکان برای خلق تازه و بازآفرینی فرایند زندگی و زیستن متعالی است. اگر گفته شود که اوقات فراغت، عبارت است از اشتغال لذت بخش، بلافاصله باید قصد خود را از لذت روشن کنیم. زیرا لذت نیز با دو نوع کنش همراه است: لذت فرساینده و لذت بالنده.

افلاطون مدعی بود که لذت عبارت است از: پر کردن خلاء طبیعی. در «فیلیوس» آمده است که لذت عبارت است از جبران یک نقیصه و کاستی<sup>۱</sup>. پس لذت در اوقات فراغت ناظر بر یک فعالیت سازنده و کامل کننده وجود آدمی است.

از سوی دیگر، تأمین اوقات فراغت پیش از آن که جنبه ایجابی داشته باشد جنبه سلبی دارد. یعنی فراغت با تزکیه و تنزیه همراه است. در واقع، فراغت نوعی تخلیه سازی

در حقیقت، اوقات فراغت شلوغ ترین، فعال ترین و جدی ترین فعالیت آدمی است که به محض ایجاد شدن آن خود به خود سرشار از کار و تلاش لذت بخش می شود.

است و نه تخلیه کردن.

در ابتدا باید ظرف ذهن را خالی کرد تا فرایند اندیشه سازی و دانش ورزی رخ دهد. ذهنی که اسیر و برده اندیشه دیگران است نمی تواند به کنش آزاد و خلاق در تولید دانش و معرفت نایل آید.

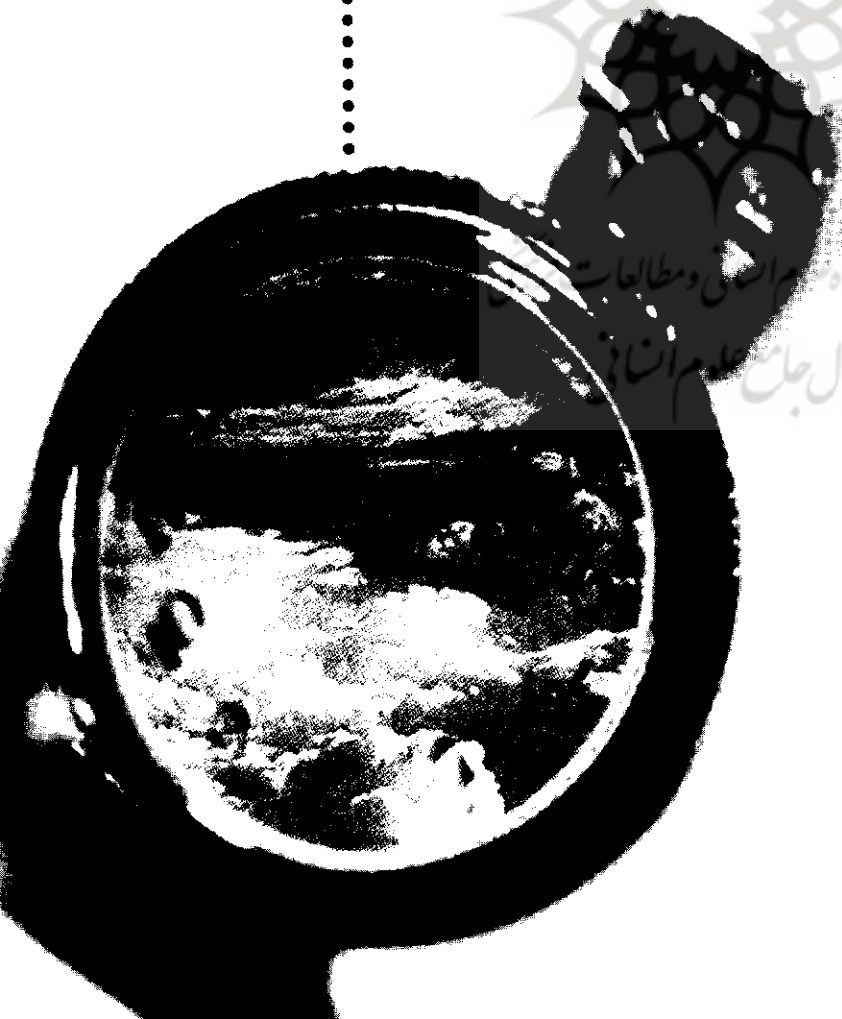
اوقات فراغت این خاصیت را دارد که آدمی را در فضایی آزاد، سیال و خارج از نقابها و قالبهای تحمیلی قرار می دهد تا خود شخصاً به فعالیت خلاق بپردازد.

فراغت با «عبادت» نیز همخوان و همراه است. عبادت، متعالی ترین لحظه خلوت و فراغت آدمی است که امکان راز و نیاز با خدای خویش را فراهم می سازد. در این فراغت، غنی ترین اشتغال که همان عبادت و پرستش الهی است رخ می دهد. چه اشتغالی لذت بخش تر از عبادت می باشد؟ آیا به راستی می توان لحظه ای غنی تر و سازنده تر از لحظه عبادت که نقطه اتصال آدمی با خالق هستی است سراغ داشت؟ به همین سبب است که در قرآن خطاب به پیامبر اکرم (ص) آمده است: **فاذا فرغت فانصب**<sup>۵</sup>. یعنی به محض آن که فراغتی حاصل کردی پس بکوش.

در این جا مرز میان «فراغت» و کوشش و مرز میان «اشتغال» و «عدم اشتغال» نامشخص است. برای بنده مؤمن، فراغت همان عبادت و عبادت همان فراغت است. فراغتی که با مراقبه، تزکیه و تخلیه همراه است خود زمینه ساز شکوفایی فطرت و تحقق تمامیت خود است.

مهم ترین، دشوارترین و در عین حال لذت بخش ترین لحظات زندگی، لحظه ای است که آدمی از دامهای اسارت بخش و فعالیت های کاهنده آزاد می شود. لحظه هایی که انسان فرصت خودیابی و خودسازی را به دست می آورد بهترین زمینه برای تزکیه روح و روان خویش است. گویا به همین سبب است که «ابن سینا» در باب مراحل تزکیه از کنش های چهارگانه و سلبی آن سخن می گوید و ما را در درک عارفانه «اوقات فراغت» یاری می رساند. «ابن سینا» در باب تزکیه، از یک منظر عارفانه نفس را در چهار مرحله یا مرتبه خلاصه کرده است که به

**فاذا فرغت فانصب**  
یعنی به محض آن  
که فراغتی حاصل  
کردی پس بکوش.



ترتیب عبارت است از:

۱- تفریق

۲- نقص

۳- ترک

۴- رفض

منظور از کلمه «تفریق» این است که میان عارف و آنچه او را به غیر حق مشغول می‌سازد فاصله و جدایی پیدا شود. منظور از کلمه نقص نیز این است که عارف بتواند دامن خود را از آلودگی اشتغال به غیر حق پاک کرده، گرد و غبار حاصل شده از این گونه اشتغالات را که می‌تواند التفات و توجه به غیر حق باشد از خود دور سازد.

دو کلمه ترک و رفض نیز به معنی این است که عارف تحصیل کمال را به ظاهر خود نخواهد و ذات خویش را به طور کلی رفض و رها کند.

در حقیقت، همه این مراحل نشان از جنبه سلبی مراحل کمال نفس است که با خالی کردن، جدا کردن، تهی کردن و ترک کردن همراه است. اوقات فراغت، اوقات آزاد سازی انسان از قید و بندهایی است که مانع رشد و کمال او می‌شود. آزادسازی او از انگیزه‌ها و نیازها و کنش‌های فروکاهنده و فرساینده. آزاد سازی انسان از اشتغال به غیر حق.

جنبه سلبی بودن اوقات فراغت نیز همین است که «وقت» آدمی از بطالت و بیهودگی آزاد شود. ریشه اغلب مشکلات روحی و اختلالات روانی و نابسامانی‌های

اغلب اختراع‌ها،

اکتشاف‌ها و

آفرینش‌های بزرگ

بشری نه در اوقات

رسمی و برنامه‌ریزی

شده، بلکه در اوقات

«غیررسمی» یعنی

اوقات فراغت محض

بوده است.



فکری بشر در این است که نمی‌تواند خود را از «غیرحق» آزاد سازد. نیازهای کاذب، افکار قالبی و کلیشه‌ای، تعصبات نژادی و قومی و وابستگی‌های مادی و دنیوی، همه و همه دل مشغولی‌های تخریب کننده‌ای است که مانع رشد و خلاقیت و آزادی اندیشه و بالندگی شخصیت آدمی می‌شود. اگر اوقات فراغت را از این دیدگاه مورد بازکاوی و بازخوانی قرار دهیم آن‌گاه به تعبیری که در قرآن کریم از «فراغت» و «فانصب» شده است و مفهومی که از «کار» و «تفریح» در نهج البلاغه آمده است بسیار نزدیک می‌شویم و به فلسفه دینی اوقات فراغت پیش از پیش پی خواهیم برد.

حال، براساس آنچه از خاستگاه و جایگاه اوقات فراغت سخن به میان آمد باید نتیجه گرفت که هرگونه کوشش بیرونی برای پر کردن اوقات فراغت، مانع تأمین اوقات فراغت می‌شود. چرا که اوقات فراغت اگرچه در حاشیه زندگی قرار دارد اما مهم‌ترین نقش را در شکل دهی شخصیت و رفتار آدمی بر عهده دارد. اوقات فراغت تنها اوقات حاشیه‌ای است که بیش از اوقات رسمی و لحظاتی که در متن زندگی قرار می‌گیرد اثرگذار است. پس شعار «پرکردن اوقات فراغت» باید جای خود را به «خالی کردن اوقات فراغت» براساس تعریف و دیدگاهی که از فراغت مطرح شد بدهد.

تجربه بشری و پیشینه تاریخی تحولات علمی، فرهنگی و اجتماعی نشان داده است که اغلب اختراع‌ها، اکتشاف‌ها و



آفرینش‌های بزرگ بشری نه در اوقات رسمی و برنامه‌ریزی شده، بلکه در اوقات «غیررسمی» یعنی اوقات فراغت محض بوده است. اما اگر این اوقات از طرف دیگران دستکاری شود ممکن است که خاصیت درونی آن که موجب بینش و جوشش می‌شود از بین برود.

«ارنست دیمنه» تعبیر جالبی درباره «بینش درونی» دارد که در این جا می‌تواند ضرورت دستکاری نکردن اوقات فراغت را آشکار سازد. او می‌گوید: «بینش درونی» همچون یک پروانه است که وقتی او را گرفتید دیگر آن پروانه گذشته نیست، پس نباید آن را گرفت. اگر شما پروانه را بگیرید در واقع آن را کشته‌اید!<sup>۷</sup>

همین تعبیر را می‌توان در مورد اوقات فراغت تعمیم داد. اگر لحظه فراغت را که لحظه‌ای سیال، آزاد، فی‌البداهه، طبیعی و درون‌زاست بخواهیم در قالب اهداف بیرونی و برنامه‌ریزی‌های یک سوبه و تحمیلی دستکاری کنیم، آن را از کنش اصلی خود خارج کرده‌ایم و دیگر آن لحظات، اوقات فراغت نیست بلکه مانند سایر اوقات شکل رسمی و تصنعی به خود می‌گیرد و در حقیقت اوقات «فراغت» به «بطالت» تبدیل می‌شود. شاید بتوان گفت اغلب دخالت‌هایی که بزرگسالان برای سازمان دهی فعالیت‌های کودکان و نوجوانان تحت عنوان‌های مختلفی چون «پر کردن»، «برنامه‌ریزی»، «شکل دهی» و به اصطلاح «غنی‌سازی اوقات فراغت»

انجام می‌دهند، نتیجه‌ای جز کشتن این اوقات و اخته کردن آثار خلاق آن ندارد.

پر کردن اوقات فراغت یک واکنش غلط در برابر یک کنش درست است. همچنان که کریشنامورتی درباره ترس و شهامت می‌گوید: «سعی نکنید دلیر و با جرئت باشید. زیرا این صرفاً واکنشی است علیه ترس». بدون ترس بودن مستلزم بصیرت و درکی بی حد و حصر نسبت به کل فرایند ترس و علت آن است.

در مورد اوقات فراغت نیز می‌توان گفت که هر زمان که بخواهیم اوقات فراغت را پر کنیم، کنش مستقل و خلاق اوقات فراغت از دست می‌رود. از آن جا که فراغت و درک لحظات «آن» یک حس درونی، فاعلی، خودانگیخته و خود جوش می‌باشد، به منزله احساس شگفتی و تعجب است که اگر برای آن برنامه‌ریزی مکانیکی و تصنعی صورت گیرد از اصالت درونی خارج می‌شود. اوقات فراغت در عمیق‌ترین و سیال‌ترین شکل آن، همین معنا را دارد که باید در اختیار فرد باشد تا به شکل آزاد، طبیعی و درون‌زا از آن بهره‌گیرد.

در واقع، ما بزرگسالان عادت داریم همه چیز را بر اساس میزان‌های «من سالارانه» و مبتنی بر معیارهای «خودساخته» خویش طبقه‌بندی و نظم‌دهی کنیم. اوقات فراغت که آزادترین و خصوصی‌ترین اوقات کودکان و نوجوانان است از تیررس دستکاری‌های «من سالارانه» ما آزاد نیست و سعی می‌کنیم که این اوقات را نیز مانند سایر موارد در قالب

### پر کردن اوقات

### فراغت یک واکنش

### غلط در برابر یک

### کنش درست است.

### اوقات فراغت در

### عمیق‌ترین و

### سیال‌ترین شکل آن،

### همین معنا را دارد که

### باید در اختیار فرد باشد

### تا به شکل آزاد، طبیعی

### و درون‌زا از آن بهره

### گیرد.



برنامه‌ریزی‌های یک سویه و تحمیلی شکل دهیم.

اما به قول آرتور کستلر در کتاب «عمل ابتکار»<sup>۸</sup> اغلب آثار خلاق و آفرینش‌های بی‌نظیر نوع بشر در شرایط کاملاً آزاد، بدون برنامه و از روی نیازهای خودانگیخته و بعضاً ناهشیار رخ داده است. او می‌گوید: اکتشاف‌ها و اختراع‌های بشر، چه در حوزه علم و چه در حوزه هنر به طور قابل ملاحظه‌ای «نامنظم»، غیر قابل پیش‌بینی و اتفاقی بوده است.

مشاهدات «لئوناردو داوینچی» در گردش‌ها و تفریحات روزمره خود، مشاهده کاشف نیروی بخار از جوشیدن کتری و بالا و پایین شدن درپوش کتری هنگام جوش آمدن آب، مشاهده ارشمیدس در 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 «ناهشیار جمعی»، مشاهده گالیله از حرکت آونگ‌ها در سقف کلیسا، مشاهده اسحاق نیوتون در هنگام افتادن سیب از درخت، مشاهده «مندل» در هنگام کشت نخود و پی بردن به رمز و راز ژنتیک در باغچه منزل خود، مشاهده ژان پیازه در هنگام بازی با فرزندان خود، مشاهده پاولوف در هنگام آزمایش فعل و انفعال عملکرد دستگاه گوارشی سگ، مشاهده چارلز داروین در طبیعت و تنوع حیات وحش و صدها نمونه دیگری که از حوصله این بحث خارج است، نشانگر اهمیت اوقات فراغت و فرصت‌های بی

به جای «پُر کردن»  
ظرف فراغت باید به  
«توسعه» ظرف فراغت  
اقدام کرد تا هر فرد در  
گستره نیازها، ارزش‌ها  
و دغدغه‌هایی که دارد  
به فعالیت بپردازد.

نظیری است که بر اثر شهود و مکاشفه، الهام و بینش و اشراق درونی رخ داده است. هیچ یک از این مکاشفات در اوقات رسمی، فعالیت‌های از پیش تعیین شده و برنامه‌ریزی‌های مصنوعی صورت نگرفته است.

تمامی این حوادث و رخ دادهای غیر مترقبه و غیر قابل پیش‌بینی که از هرگونه برنامه‌ریزی و دستکاری آزاد است یادآور داستان معروف «سرنديپ» است. آن‌گونه که نقل شده است این داستان ماجرای سفر سه شاهزاده در جزیره سرنديپ به سرزمین موعود برای دست یافتن به گنج‌های مختلف را حکایت می‌کند که با وجود آن که آن‌ها هرگز در مأموریت‌های تعیین شده و اهداف قصد شده خود موفق نمی‌شدند ولی همیشه در حاشیه سفر، به اکتشاف‌ها و تجربه‌های حیرت‌انگیزی دست می‌یافتند که به مراتب از هدف اصلی سفر مفیدتر و اساسی‌تر بود.

اوقات فراغت نیز به یک معنا واجد چنین خصیصه مرموز و رازآلودی است که اگر برای آن برنامه‌ریزی یک سویه و از پیش تعیین شده انجام گیرد خاصیت اصلی خود را که معطوف به خلاقیت و باروری و تنوع فعالیت‌های خودانگیخته و لذت بخش است از دست می‌دهد.

## غیر معمول برای اوقات فراغت

- ۱- از پُر کردن اوقات فراغت پرهیز شود.
- ۲- از برنامه ریزی یک سویه و تحمیلی اوقات فراغت خودداری شود.
- ۳- از جهت دادن و القا کردن چگونگی تأمین اوقات فراغت بدون توجه به نیازهای فرد خودداری شود.
- ۴- به جای پُر کردن اوقات فراغت، به غنی کردن محیط زندگی و محرک‌های آموزشی و تربیتی پرداخته شود.
- ۵- به جای القا کردن و جهت دادن، باید راهبرد توسعه بخشی به اندیشه و رغبت مد نظر باشد.
- ۶- خودیابی، خودسازی و خودشکوفایی به منزله اهداف ذاتی اوقات فراغت محسوب شود.
- ۷- زمینه ایجاد خلوت با خود، راز و نیاز با خالق هستی و فرصت بازاندیشی و محاسبه و مراقبه وجودی در اوقات فراغت فراهم شود.
- ۸- به جای دخالت، باید قدرت انتخاب، قدرت تشخیص، آزادی عمل، شهامت آزمون و خطا به افراد داده شود تا خود براساس رغبت‌ها، کنجکاوی‌ها و تمایلات درونی، اما با مراقبت غیر مستقیم اولیا و مربیان، لحظات فراغت خویش را غنی

و بارور سازند.

- ۹- به جای «پُر کردن» ظرف فراغت باید به «توسعه» ظرف فراغت اقدام کرد تا هر فرد در گستره نیازها، ارزش‌ها و دغدغه‌هایی که دارد به فعالیت بپردازد.
- ۱۰- تبدیل عوامل تهدید کننده به فرصت‌های سازنده، در فراز و نشیب زندگی هر فرد به او کمک می‌کند تا در شناخت موقعیت‌ها و بهره‌گیری درست از آن‌ها بتواند به توسعه مهارت‌های چگونگی زیستن خویش پی ببرد.

### پی‌نوشت‌ها:

- ۱- ر. ک: روان‌شناسی ژنتیک، دکتر محمود منصور، صفحه ۱۷۱-۱۷۰.
- ۲- آنتونی گیدنز، تجدد و تشخیص، ترجمه ناصر موفقیان، صفحه ۲۶۷-۲۶۸.
- ۳- برای مطالعه بیشتر در مورد این احساسات سه‌گانه بنگرید به کتاب «فلسفه آموزش و پرورش»، دکتر علی‌اکبر شعاری‌نژاد، صفحه ۱۹۸.
- ۴- لذت و بازی در فلسفه هنر، محمد ضیمیران، نشریه ادبی و هنری سبک نو، شماره سوم، صفحه ۱۶.
- ۵- سوره انشراح، آیه ۷.
- ۶- ر. ک: کتاب «دفتر عقل و آیت عشق»، دکتر دینانی، صفحه ۱۶۷.
- ۷- هنر فکر کردن، ترجمه محمد رفیعی مهرآبادی، صفحه ۲۷۲.

به جای القا کردن  
و جهت دادن، باید  
راهبرد توسعه بخشی  
به اندیشه و رغبت  
مد نظر باشد.