

# دنیای فراغت

نوشته: جان لکی

ترجمه: دکتر سید مهدی سجادی

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه:

## فراغت چیست؟

چرا فراغت را بررسی می‌کنیم؟

چگونه می‌توان از توان بالقوه فراغت برای ارضای نیازهای

انسانی استفاده کرد؟

سؤال اول، هم ساده و هم پیچیده است. فراغت در این مقدمه، به خاطر کیفیت‌های رضایت بخش آن، به عنوان فعالیت‌هایی همراه با آزادی نسبی در نظر گرفته شده است. بنابراین، حتی با این وضوح و سادگی، تنوع فعالیت‌هایی که ممکن است فراغت باشند، گیج‌کننده است. حتی ما نمی‌توانیم از هزاران فعالیت‌هایی که وجود دارد؛ فهرستی تهیه کنیم که همه فراغت‌ها را شامل شود. این به آن معناست که زمان و مکانی وجود ندارد که فراغت در آن وجود نداشته باشد. وقتی فراغت به عنوان کیفیت تجربه و معنای فعالیت تعریف می‌شود، بنابراین ممکن است فراغت، هر چیزی، هر زمانی، هر جایی و برای هر کسی باشد. تعریف ساده، به افق‌های وسیع فعالیت انسانی منتهی می‌شود.

دلایل بررسی فراغت می‌تواند هم جنبه کیفی، و هم جنبه کمی داشته باشد. از سوی دیگر، فراغت برای بیش‌تر مردم بسیار مهم است. در واقع، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فراغت ممکن است بیش‌تر از پیش، در زندگی ما جلوه کند. از سوی دیگر، قلمرو فراغت به لحاظ استفاده از زمان و منابع مالی، و ارتباط آن با خانه و اجتماع نیز بسیار وسیع است.

در خارج شهر تبدیل شده است، به مدت دو ساعت ملاقات کند. او ساعت یک بعدازظهر پشت میز کارش خواهد بود و تا ساعت ۷ بعدازظهر که ساعت کاری تمام می‌شود، آن جا خواهد ماند.

\*\*\*

وقتی فرزندانشان برای انجام دادن تکالیف مدرسه پشت میز خود می‌نشینند، زن و شوهر که ۱۶ سال پیش با هم ازدواج کرده‌اند، فرصت گفت و گو با هم را می‌یابند. این صحبت‌ها در مورد آگهی‌ها، درخواست‌ها و گفت و گوهای موقت صبحگاهی نیست، بلکه در مورد احساسات و خاطراتی است که در طول نیم ساعت زمان صرف چای مطرح می‌شوند.

\*\*\*

اگرچه سر و صدا و گردوغبار ماشین‌ها کم شده است، با وجود این، عادت کارگر کارخانه که خود را روی صندلی‌اش می‌اندازد، با کنترل تلویزیون رنگی صدای آن را زیاد می‌کند و در بطری نوشابه را باز می‌کند، هنوز فراموش نشده است.

\*\*\*

وقتی پدر به جمع تشویق‌کنندگان تیم بسکتبال دبیرستان محله - که حالا با ۱۲ امتیاز و سه بار قهرمانی در صدر جدول قرار دارد - می‌پیوندد، در انتظار آن است که هر چه زودتر مربی تیم از نیمکت ذخیره‌های شایسته، پسر او را به جای بازیکن خط حمله وارد زمین کند.

### فراغت در محیطی انجام

می‌شود، که در آن به طور نسبی

ضرورت یا اجباری وجود نداشته

باشد. فراغت، آزادانه انجام

می‌شود و آزادانه انتخاب می‌شود.

چرا که فعالیت یا همکاری یا

ترکیب آن دو، رضایتمندی

شخصی (فردی) را تضمین

می‌کند.

بنابراین، اهمیت فراغت برای مردم و قلمرو فراغت در اجتماع، ما را به قسمت سؤال سوم هدایت می‌کند، که چگونه فراغت و توان بالقوه آن می‌تواند در زندگی انسانی به کار گرفته شود؟

### موضوعات بحث

قلمرو فراغت در اجتماع معاصر تا کجاست؟  
کدام یک از انواع فراغت، برای مردم اهمیت بیش‌تری دارند؟

آیا فراغت می‌تواند مجموعه‌ای از فعالیت‌های خاص باشد، که در همهٔ زمان‌ها انجام گیرد؟  
آیا مطالعهٔ فراغت مهم است؟

یک متخصص برق و همسرش که منشی نیمه وقت است، اتومبیلی دارند که قایقی روی سقف آن قرار گرفته است و غذا و لباسشان به طور منظم در آن بسته بندی شده‌اند. آنان از خطوط متقاطع یک خیابان تاریک در محلهٔ خود عبور می‌کنند و به اشتباه وارد بزرگراهی می‌شوند که به سمت شمال امتداد دارد. هر دو از اشتباه خود افسوس می‌خورند. یک هفته بعد در شمال اردو می‌زنند، ماهیگیری، قایق سواری و استراحت می‌کنند و با اقوام خود ملاقات و گفت و گو می‌نمایند. بدین ترتیب، گرما، ازدحام جمعیت و شلوغی شهر کنار گذاشته می‌شود و فصل ماهیگیری، استفاده از جنگل‌های سبز، دریاچهٔ خنک، حرکت ماهی‌ها و گفت و گوهای آرامش بخش آغاز می‌گردد. این مسافرت مثل سال گذشته، از ۱۱ ماه قبل طراحی و برنامه‌ریزی شده است.

\*\*\*

بچه‌های او به مدرسه می‌روند و او بعدازظهرها برای بچه‌های معترض خود، کلاس نقاشی ترتیب داده است. همسر سی سالهٔ او، مادری خانه‌دار و معلم نقاشی است. همان‌طور که قلم موی او کاملاً مناسب و دقیق روی بوم نقاشی حرکت می‌کند، ذهن بچه‌ها به محبت‌های گرم معلم مدرسه‌شان معطوف می‌شود.

\*\*\*

یک ناشر جوان یک ساعت قبل از ظهر، از دفتر کارش با عجله خارج می‌شود. او می‌خواهد ساعت ۱۱/۳۰، سه نفر از دوستانش را در یک کارخانه که به یک کلوب ورزشی تنیس

توأم با موقعیت مختص به خود می‌باشد؛ به شرط آن که این انتخاب، از روی اجبار (الزام) یا وظیفه نبوده باشد. آیا فراغت پیش از این که فعالیت از روی الزام و اجبار بوده باشد، می‌تواند فعالیت به حساب آید که فقط به خاطر رضایتمندی ناشی از آن، انتخاب می‌شود؟

### تنوع اوقات فراغت

مطالعات متعددی در خصوص طبقه‌بندی انواع فعالیت‌هایی که برای زندگی مردم اهمیت دارند، انجام شده است. برخی از این مطالعات، فعالیت‌هایی را طبقه‌بندی می‌کنند که زمان بیشتری را می‌طلبند. در جوامع مدرن امروزی، این فهرست فعالیت‌ها با فعالیت‌هایی همانند: تماشای تلویزیون، تعامل غیررسمی با دیگران در خانه و ارتباط با دوستان و گروه‌های کاری در بیرون از خانه آغاز می‌شود. بقیه مطالعات، فعالیت‌ها را بر حسب تناوب روی دادن، فهرست‌بندی می‌کنند. به این فهرست،

آن چه از اکثر تعریف‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت، این است که همه مردم به نحوی با فراغت سروکار دارند. هر یک از این وقایع، فضایی از فراغت را در سیر زندگی فراهم می‌کنند. این وقایع (فعالیت‌ها)، چه خواسته یا ناخواسته، چه همراه با دوستان یا به تنهایی، چه به وفور یا به ندرت، چه داخل خانه یا خارج خانه، و چه منظم یا نامنظم انجام شده باشند، به هر حال این سؤال را مطرح می‌کنند که این وقایع، چه چیز مشترکی دارند که می‌توان آن‌ها را به عنوان فراغت تعریف کرد؟

عنصر مشترک، نه مکان است، نه ماهیت فعالیت، نه دوستی‌ها (رفاقت‌ها)، نه زمان روز یا هفته، و نه حتی نوع رضایتمندی‌هایی که به دست آمده است. به نظر می‌رسد که تنها عنصر مشترک، این است که هر موقعیت انتخاب شده،



دلایل مشترکی که نشان دهد مردم در جست و جوی فرصت‌ها و فعالیت‌های فراغتی‌اند، کدام‌اند؟ اگر چنین سوآلی از مردم پرسیده شود، بیش‌تر مردم تنها پاسخی که می‌دهند، این است که: «من آن را دوست دارم.» وقتی از آنان پرسیده شود که چرا آن (فرصت‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت) را دوست دارید، عموم پاسخ‌ها ابعاد مختلف مربوط به علت ارج نهادن بر فراغت را نشان می‌دهند.

می‌بایست لحظات بسیار متناوب غیرکاری را که به خواب‌های روزانه و ارتباط (تعامل) با دیگران در محیط کار و خانه می‌انجامد، اضافه کرد.

اغلب این فهرست‌ها، فقط فعالیت‌های تفریحی و رسمی همچون: ورزش کردن، رفتن به میهمانی و فعالیت‌های مسرت بخش را شامل می‌شوند. همان‌گونه که خواهید دید، این فهرست‌ها تصویر الگوهای واقعی فراغت را به دو طریق مخدوش می‌کنند:

اول این که، این فهرست‌ها، معمولاً شامل کسانی می‌شوند که در فعالیت‌ها، خیلی به ندرت و گاهی اوقات یک یا دو بار در سال شرکت می‌کنند. بنابراین، در میان ۱۸ میلیون تنیس باز، افراد زیادی وجود دارند که برای بازی کردن می‌بایست دنبال راکت خود که ماه‌ها قبل استفاده کرده‌اند، بگردند.

دوم این که، چنین فعالیت‌هایی ضرورتاً جزء اولویت‌های فراغت فردی قرار ندارند.

در مطالعات مربوط به الگوهای فراغت که در سه اجتماع خاص در آمریکا انجام شده است، به فعالیت‌هایی که در میان طرفداران خود از بیش‌ترین اهمیت برخوردار بوده‌اند، به شرح ذیل اشاره شده است:

۱- شش مورد از ده مورد فعالیت برجسته، که به تعامل (ارتباط) خانواده و دوستان اشاره می‌کند، به شرح ذیل رتبه بندی می‌شوند:

- ابراز محبت و صمیمیت

- گفت و گوهای خانوادگی

- فعالیت‌های مربوط به زوج مثل: صحبت کردن، قدم

زدن و خرید کردن

- گردش‌های خانوادگی

- ملاقات با خانواده یا دوستان

- بازی با بچه‌ها (فرزندان)

۲- دیگر فعالیت‌هایی که تا رتبه دهم راکسب کرده‌اند، به

این ترتیب می‌باشند:

- مطالعه کردن برای لذت بردن

- تماشای تلویزیون

- ورزش‌های خارج از خانه به طور فردی یا زوجی،

همچون: شنا و تنیس

- بیرون از خانه غذا خوردن

۳- فعالیت‌های دیگری که در رتبه‌های بعدی قرار

گرفته‌اند:

- عبادات و مراسم مذهبی

- مسافرت‌های کوتاه مدت

- باغداری و کار روی انواع چوب

- مرتب‌سازی و تزیین منزل و خرید کردن

- هنر و صنایع دستی، همچون: سفالگری و نقاشی

- پذیرایی در خانه

- شکار و ماهیگیری

- وقایع (فعالیت‌های) کودک محور مرتبط با ورزش‌ها و

فعالیت‌های داخل مدرسه

- گفت و گو با دوستان و همسایگان

- قدم زدن و آهسته دویدن

- سرگرمی‌هایی از قبیل تهیه مجموعه‌های مختلف

- همکاری و مصاحبت در کار



یکی از رویکردها اشاره به این دارد که تنوع زیاد فراغت، ممکن است به عنوان نوعی توازن مورد توجه قرار گیرد. برخی از فعالیت‌ها که سختی و شدت بالایی دارند، تلاش، نظم و انضباط قابل ملاحظه‌ای می‌طلبند. برای مثال، فردی ممکن است در ورزش به عنوان مربی یا بازیکن، در هنر به عنوان خلق‌کننده اثر هنری یا سازمان‌دهنده، یا در اشکال خاصی از مسافرت بسیار مشغول و گرفتار باشد. در مقابل، فعالیت‌هایی وجود دارند که از سختی و شدت بسیار کم‌تری برخوردارند و بیش‌تر به سوی آرامش و آسایش متمایل‌اند و نوعی تغییر در جنبه‌های سخت و دشوار زندگی از قبیل: اشتغال و تربیت فرزند را ارائه می‌دهند. در توازن کلی، اکثر مردم به طور نسبی، هم مشغولیت‌های دشوار و هم مشغولیت‌های آرام دارند.

یکی از نظریات دیگر، اشاره به این موضوع دارد که فراغت، هم امری شخصی و هم امری اجتماعی است. جهت‌گیری ابتدایی بعضی از مشغولیت‌ها، به لحاظ کمک به توسعه و گسترش روابط، برای مردم اهمیت دارند. فراغت‌های دیگر، بیش‌تر بر محور ابراز خود، تحول خود یا آزادسازی عواطف استوارند.

معمولی (عادی) بودن بیش‌تر فراغت‌ها، بدان معنا نیست که اکثر مردم دوست ندارند در ورزش‌های خارج سالن، بازدید از اماکن و مناظر زیبا یا سرگرمی و تفریح در دریاچه، رودخانه یا اقیانوس شرکت کنند. به هر حال، مسافت و محدودیت‌های زمانی و محدودیت منابع مالی، اکثر مردم را از انجام دادن کارهایی که دوست دارند، باز می‌دارد.

بیش‌تر انتخاب‌های مردم، نسبتاً در دسترس و جزء فعالیت‌هایی‌اند که متقاضی کم‌تری دارند. منابع خانه و همسایگان در درجه اول قرار دارند، چرا که در دسترس می‌باشند و هم چنین به خاطر این که مدت زمان قابل دسترس برای تفریح نیز همیشه محدود است. پس هر فعالیتی باید متناسب با جدول زمانی و نیازهای زندگی باشد، زیرا ممکن است به ندرت برای انجام این فعالیت‌ها وقت آزاد دائمی وجود داشته باشد.

نکته قابل ذکر این است که مردم، انواع چیزها را به عنوان فراغت انجام می‌دهند. مادامی که ممکن است فریفته وضع آنانی شویم که در حال خروج از هواپیما هستند یا در آب‌های

اهمیت موضوع با مقدار زمان یا پولی که برای یک فعالیت صرف می‌شود، یکی نیست. برخی از فعالیت‌ها، ممکن است در ابتدا زمان‌بر باشند؛ مثل زمان قابل ملاحظه‌ای که برای تماشای تلویزیون صرف می‌شود. اما فعالیت‌هایی هم هستند که ممکن است برای برقراری روابط یا تحول و رشد فردی، بسیار حیاتی و مهم باشند. اگرچه ممکن است یک مسافرت خاص در تعطیلات، در سال یک بار اتفاق بیفتد، اما در نهایت بسیار مهم و ارزشمند بوده، از جایگاه مهمی در طرح کلی ارزش‌ها برخوردار است.

کنار ساحل اقیانوس در حال قایق سواری اند، در می‌یابیم که بیش‌تر فراغت‌های ما بسیار ساده و پیش پا افتاده‌اند و فقط دید و بازدید از خانواده، و دوستان ما را راضی می‌کند.

درست همان گونه که فراغت می‌تواند در همه جا روی دهد، در هر زمانی نیز می‌تواند به وقوع بپیوندد. در حالی که در بعضی اوقات - اواخر هفته، شب‌ها و تعطیلات - احتمالاً بیش‌تر برای آنانی میسر است که برنامه‌های کاری و مدرسه‌ای منظم دارند، اما مردم می‌توانند در هر شرایطی از برنامه‌کاری خود، لحظاتی از فراغت داشته باشند.

### چگونه می‌توان فراغت را تشخیص داد؟

از دانش‌آموزان پرسیده شد: آیا فعالیتی وجود دارد که همیشه به عنوان فراغت مطرح باشد؟ از آن جا که هر کسی ممکن است به این سؤال با توجه به انتظاراتی که از فراغت دارد پاسخ دهد، معمولاً نمی‌توان به طور صریح به این سؤال پاسخ داد. به نظر می‌رسد یکی از مواردی که به سختی می‌توان از ذکر آن صرف‌نظر کرد؛ درباره‌ی دانش‌آموزی است که عادت به خواب روزانه دارد. طبق تعریف، خوابیدن با هدف خاصی انجام می‌شود و کاری اندیشیده شده و برنامه‌ریزی شده است. اما بی‌هدفی و جدایی خواب روزانه از اندیشه قبلی، آن را به فعالیتی که همیشه به عنوان فراغت مطرح می‌شود، تبدیل می‌کند.

یک سؤال دیگر در این باره، تردید مشابهی را به وجود می‌آورد: آیا زمان و مکانی وجود دارد، که فراغت در آن همیشه روی دهد؟ همان طوری که قبلاً اشاره شد، این امکان وجود دارد که ما در هر زمان و مکانی، آزادی را با اجبار و رضایتمندی را با وظیفه مبادله کنیم.

طبق سومین لغت نامه بین‌المللی و بستر «WEBSTER»، لغت فراغت «LEISURE» از ریشه لاتین «LICERE» به معنای آزاد بودن «TO BE FREE» مشتق شده است. فراغت در محیطی انجام می‌شود، که در آن به طور نسبی ضرورت یا اجباری وجود نداشته باشد. فراغت، آزادانه «FREELY» انجام می‌شود و آزادانه انتخاب می‌شود، چرا که فعالیت یا همکاری یا ترکیب آن دو، رضایتمندی شخصی (فردی) را تضمین می‌کند.

این جهت‌گیری (گرایش) شخصی و اجتماعی شرکت کننده است که فعالیت را به فراغت - یا چیز دیگری - تبدیل

در فعالیت‌های انتخاب شده و روابط فراغت، تقید و پیوستگی گروه‌های صمیمی، مثل: اعضای خانواده و گروه‌های بزرگ‌تر اجتماعی شکل می‌گیرد. خلاصه مطلب این که، جامعه به فراغت نیاز دارد تا مردم بتوانند زندگی با یکدیگر را یاد بگیرند.

می‌کند. فراغت با استفاده از زمان تعریف می‌شود، و نفس زمان، فراغت محسوب نمی‌شود. فراغت با معنای فعالیت مشخص می‌شود، و نه با شکل آن. اشاره ارسطو، در فصل هشتم کتاب سیاست، به این موضوع که خوشحالی یا لذت درونی کم‌تر موجب تمایز فراغت از فعالیت می‌شود، درست بوده است. فراغت، فعالیتی است که بیش‌تر به خاطر خود فعالیت انتخاب می‌شود، تا برای اهداف مربوط به زندگی و حیات و ضروریات. موارد بیش‌تری برای تعریف فراغت وجود دارند، اما انتخاب فعالیت فراغتی برای خاطر خود فعالیت (فی نفسه)، تعریفی اساسی تر است.

بعضی، فراغت را کاملاً انحصاری تعریف می‌کنند. به نظر «سباستین دی گرازا» (SEBASTIAN DEGRAZIA)، فراغت یک حالت (مقوله) کمیاب و غریب است که ممکن است بیش‌تر مردم نتوانند هرگز به آن دست یابند. هر نشانه‌ای از کنترل اجتماعی یا فقدان آزادی بیان، مانع از تعریف درست تجربه فوق به عنوان فراغت می‌شود و نتیجه‌ای که حاصل می‌گردد، بسیار اندک است. روی هم رفته، هر کاری که ما انجام می‌دهیم، عناصری دارد که آزادی ما را محدود می‌کند. هر فعالیتی که شخص دیگر را درگیر خود می‌کند، مستلزم سازگاری با توقعات آن شخص (نفر دوم) برای برقراری ارتباط و ملاقات با اوست.

از سوی دیگر، تعریف‌های کلی (جامع) این خطر را دارد که نتوانیم به طور کلی فراغت را تشخیص دهیم. اگر فراغت

به عنوان هر آن چه خارج از اشتغال (محل کار) انجام می‌گیرد تعریف شود، بنابراین ممکن است برخی از کم‌ترین وقایع آزاد زندگی مان مثل: دادن امتحان برای گرفتن گواهینامه رانندگی یا انتظار ورود به بیمارستان برای معالجه را نیز در برگیرد. به هر حال، اگر بیش‌تر فراغت‌ها دیگران را ملزم و درگیر کنند، و ملاقات با مردم جنبه اجبار به خود بگیرد، در آن صورت فراغت به سختی می‌تواند به طور کامل در هر جنبه‌ای آزاد باشد. طبق این نظر، یک تعریف عادی و ساده بایستی کافی باشد: فراغت، فعالیتی است که از روی آزادی نسبی، آن هم به خاطر کیفیت ارضاکننده آن فعالیت (رضایت بخش بودن آن)، انتخاب می‌شود.

آمریکا و ۳۰ میلیون نفر برای دیدن بازی‌های بسکتبال دانشگاهی حضور داشتند.

این آمار نمی‌تواند نقطه شروعی برای توصیف دامنه و وسعت فراغت در اجتماع امروزی آمریکا باشد. در مقابل هر یک نفری که در روزهای شنبه در مراسم فرهنگی یا ورزشی حضور می‌یابد، ۵۰ نفر برای خرید و دیدن به مراکز خرید نزدیک محل سکونت خود می‌روند. همان‌گونه که مطالعات مربوط به فراغت بزرگسالان و تفریحات بیرون از خانه نشان داده، انواع غیررسمی و هر روزه امور است که قلب اوقات فراغت بیش‌تر مردم را تشکیل می‌دهد. وقایع خارج از خانه وقایع خاصی‌اند؛ و رفته رفته زیاد می‌شوند و وقفه‌های

فراغت مهم است. زیرا ما به منداری از آزادی نیاز مندیم تا خودمان را درک کنیم و برای خودمان باشیم. فراغت مهم است، چراکه ما به تحول و حفظ روابط با دیگران بر پایه‌ای فراتر از «اجبار» نیاز داریم.

### قلمرو فراغت

با توجه به آن چه قبلاً درباره دست‌یابی به تعریف کلی و جامع از فراغت اشاره شد، طرح این سؤال ضروری است که قلمرو فراغت در زندگی مردم و در اجتماع کجاست؟ شاید این سؤال، باید چنین مطرح شود: مردم چه کاری را به عنوان فراغت انجام نمی‌دهند؟ ممکن است در ایالات متحده آمریکا حدود ۱۶ میلیون نفر به سرگرمی جمع‌آوری تمبر مشغول باشند، اما این امکان نیز وجود دارد که بتوان تمام میدان‌ها را با مردمی که اشیاء و لوازم قدیمی را خرید و فروش می‌کنند، پر کرد. در سال ۱۹۸۶ میلادی، حدود ۱۷ میلیون صندلی به وسیله تماشاچیان برای دیدن مسابقات حرفه‌ای فوتبال، اشغال شد. آمار نشان می‌دهد که بیش از ۷۰ میلیون نفر، برای دیدن مسابقات اسب‌های اصیل حضور داشتند. تقریباً ۴۰ میلیون نفر از یک موزه در طول یک سال، برای یک بار بازدید کردند. بیش از ۱۰ میلیون نفر به مطالعه درباره اصل و نسب و شجره‌شناسی خود مبادرت کردند و سه برابر این عده به باغبانی و رسیدگی به باغچه منزل خود پرداختند. بیش از ۳۶ میلیون نفر برای دیدن بازی‌های فوتبال دانشگاه‌های

ضروری در امور عادی ایجاد می‌کنند. تعطیلات، تعطیلات خاص و ویژه‌اند، که وقفه طولانی‌تری در امور روزمره به وجود می‌آورند. اما در بیش‌تر جاها، مردم در اوقات فراغتشان - اگر در زندگی محدودیت‌هایی نداشته باشند - با دیگران صحبت می‌کنند، تلویزیون تماشا می‌کنند، مطالعه می‌نمایند، بعضی از امور مربوط به خانه را انجام می‌دهند، به باغچه منزل رسیدگی می‌کنند، با کودکان بازی می‌کنند، برای خرید به فروشگاه می‌روند و درباره دیگر کارهایی که می‌توانند انجام دهند، فکر می‌کنند.

فهرست فعالیت‌هایی که برای برخی از مردم فراغت محسوب می‌شود، بی‌پایان است. حتی پیش پا افتاده‌ترین فهرست‌هایی که از سوی متخصصان امور تفریحات تهیه شده‌اند، صدها احتمال را در بردارند. گزارش‌های مربوط به معرکه مارگیران در جنوب غرب، کلوب‌های بندبازی در منطقه گله داران و حتی تراشیدن چوب در تپه‌ها، به ما یادآور می‌شود که راهی وجود ندارد که ما بتوانیم در باره همه انواع فراغت فکر کنیم.

می‌روند تا برای رفع نیاز، یا هزینه‌های دولت برای برنامه‌های تفریحی و رفاهی، یا ارزش غیرقابل محاسبه زمین‌های کشاورزی که برای تفریح استفاده می‌شوند، یا ارزش فضایی را که در خانه‌ها، کلیساها و مدارس برای فراغت استفاده می‌شود، به حساب بیاوریم، هزینه صرف شده برای فراغت در آمریکا در حدود ۲۸۰ میلیون دلار در سال برآورد شده است. این مقدار با توجه به تورم موجود، حداقل دو برابر آن چیزی است که در سال ۱۹۷۰ میلادی هزینه شده است. بعضی از برآوردها نشان می‌دهد متوسط مقداری که یک خانواده برای فراغت هزینه می‌کند، ۷ درصد از درآمد او را تشکیل می‌دهد.

البته، چنین مقادیری ضرورتاً سهم دیگر هزینه‌ها را نشان نمی‌دهد. برخی از چیزهای گران، همچون: قایق‌ها، کاروان‌ها و ویلاهای تفریحی، ممکن است خیلی کم‌تر استفاده شوند. از سوی دیگر، هزینه تماشای تلویزیون برای هر ساعت، چند سنت بیش‌تر نیست، که آن هم شامل هزینه استهلاک، برق و تعمیرات است. در عین حال، رفتن به یک ویلاي گران قیمت در حومه شهر، جزئی از هزینه‌های فراغت برای به دست آوردن محیطی امن برای بازی بچه‌ها و تقریباً به دست

مقدار زمان صرف شده برای این کارها، متفاوت است. اما این تفاوت، اهمیت فراغت در طرح کلی زندگی را نشان می‌دهد. اگر ۵۶ ساعت برای خواب و ۵۰ ساعت برای کار هفتگی در نظر بگیریم، از ۱۶۸ ساعت مربوط به کل هفته، ۶۲ ساعت دیگر باقی می‌ماند. این زمان عموماً به رسیدگی به خود و خانواده مربوط می‌شود. اطلاعاتی که از زمان اعلام شده بین‌المللی در دست داریم، نشان می‌دهد که بزرگسالان آمریکایی، روزانه حدود ۵ ساعت، از کار منزل، امور خانواده و رسیدگی به نیازهای فیزیولوژیکی آزادند. مردان شاغل شهرنشین آمریکایی روزانه ۴/۸ ساعت وقت آزاد دارند، و زنان شاغل آمریکایی ۴/۳ ساعت و زنان غیرشاغل آمریکایی ۵/۹ ساعت وقتشان آزاد است، در حالی که افراد جوان‌تر و مسن‌تر، وقت آزاد بیش‌تری دارند. ما می‌توانیم بگوییم که به طور کلی مردم حدود ۳۵ ساعت در هفته وقت آزاد در اختیار دارند، که می‌توانند به فعالیت‌های انتخابی خود بپردازند. طبق سنجش زمانی به عمل آمده، فرصت بالقوه فراغت قابل ملاحظه است.

### هزینه‌های اوقات فراغت

طبق برآوردهای مالی، فراغت به یک صنعت مهم و بزرگ تبدیل شده است. اگر تجهیزاتی همچون اتومبیل‌ها را که بیش‌تر برای فراغت به کار





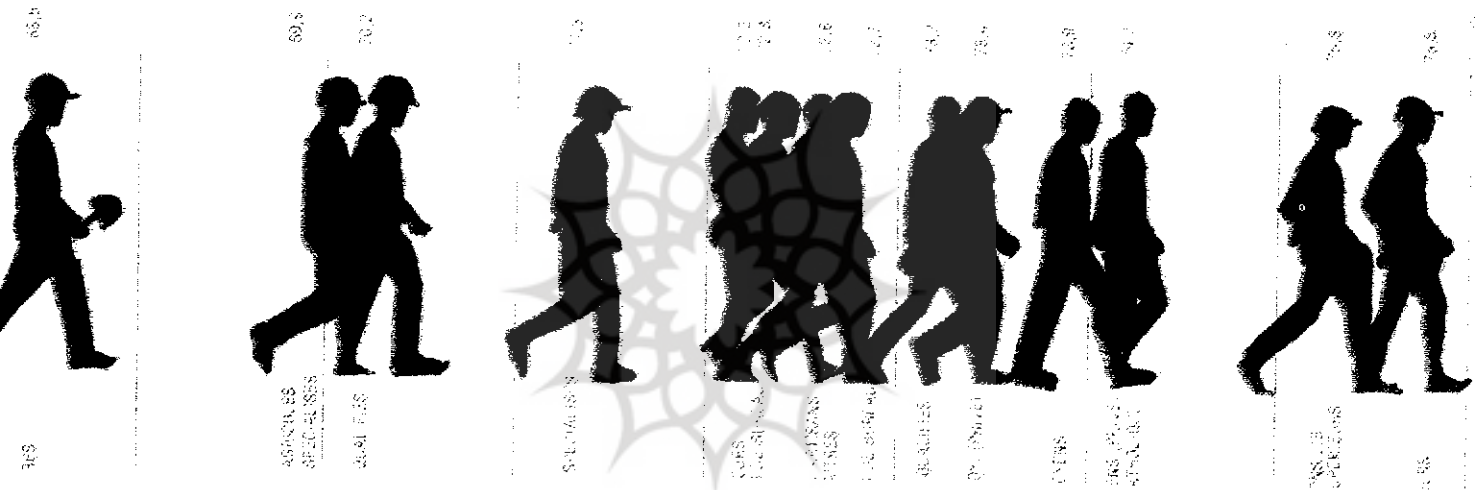
آوردن فرصت‌های خارج از منزل برای پدر، مادر و فرزندان است.

هزینه‌های مالی که صرف فراغت می‌شود، بسیار هنگفت است؛ حتی وقتی که مشخصاً هزینه‌هایی را که فقط به فراغت مربوط می‌شوند، در بر می‌گیرد. ورود به ورزشگاه‌ها، استفاده از تجهیزات (امکانات)، هزینه‌های رفت و آمد در مسافرت‌های ایام مرخصی و موارد دیگر، روشن می‌کند که هزینه‌های مربوط به فراغت روز به روز بیش‌تر می‌شود.

مطالعه‌ای که به وسیله «JOFFRE DUMAZEDIER» در فرانسه انجام شد، نشان داد که در میان کارگران ماهر، ۲۵ درصد از آنان بالاترین میزان رضایت خود را در زمان فراغت و ۵۳ درصد آنان در فعالیت‌هایی مربوط به خانواده دانسته‌اند. مطالعات دیگری که در مورد کارمندان دفتری و ساکنان حومه شهر به عمل آمده، مرکزیت خانه و خانواده را در امر فراغت، نشان داده‌اند.

### اهمیت اوقات فراغت

بعضی از شاخص‌هایی که معرفی شده‌اند، نشان می‌دهند



### ارزش‌ها و اوقات فراغت

اهمیت فراغت در سیستم‌های ارزشی بزرگسالان معاصر (امروزی)، کم‌تر مشخص است. ما نمی‌توانیم فرض کنیم که مردم اوقات و پول خود را بیش‌تر صرف چیزهایی می‌کنند که به نظرشان مهم می‌رسد. بر عکس، مردم بیش‌تر به آن روابط و فعالیت‌هایی اهمیت می‌دهند که تجهیزات یا سرمایه‌گذاری زیادی را طلب نکنند. از سوی دیگر، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فراغت برای مردم بسیار مهم است.

برای مردم چه چیزی از همه بیش‌تر اهمیت دارد؟ یک بررسی بر روی کارگران کارخانه‌ای در میدوست «MIDWEST» نشان داد که فقط ۲۴ درصد از آنان کار را مهم‌ترین چیز دانسته‌اند. سه چهارم دیگر افراد، به خانواده، فراغت و رفاه به عنوان امور مهم در زندگی خود اشاره کرده‌اند.

که اهمیت فراغت به شکل فزاینده‌ای در برنامه‌ها و طرح‌های ارزشی مربوط به بزرگسالان در حال افزایش است.

### فراغت و رفاه شخصی

دلایل مشترکی که نشان دهد مردم در جست و جوی فرصت‌ها و فعالیت‌های فراغتی‌اند، کدام‌اند؟ اگر چنین سؤالی از مردم پرسیده شود، بیش‌تر مردم تنها پاسخی که می‌دهند، این است که: «من آن را دوست دارم.» وقتی از آنان پرسیده شود که چرا آن (فرصت‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت) را دوست دارید، عموم پاسخ‌ها ابعاد مختلف مربوط به علت ارج نهادن بر فراغت را نشان می‌دهند.

«من دوست دارم ذهن، احساسات و جسم خودم را بر نقاشی متمرکز کنم»؛ این پاسخ یک مادر جوان است، که نقاشی می‌کند. فراغت در عین حال که خود انسانی را کامل

مردم در اوقات فراغتشان چه چیزی را می‌یابند؟ خودنمایی، همکاری و رفاقت. هماهنگی بین جسم، روان و تمام اعضا و جوارح، یکنواختی (نظم) یا اختلاف (تنوع) مورد نیاز در یک برنامه کار اجباری، آرامش و استراحت، به دست آوردن فرصتی برای تلاش دوباره، ملاقات با افراد جدید، برقراری ارتباط، ارتباط فامیلی، تماس با طبیعت، آزمودن خود در خطرها یا رقابت‌ها، برآوردن توقعات کسانی که برایشان مهم‌اند، داشتن احساسی خوب بدون این که علت آن را تجزیه و تحلیل کرده باشند؛ همه این‌ها، منافع آنند که مردم در اوقات فراغت خود در می‌یابند.

فکر کردن به او داده می‌شود، از دوستان جدیدش و احساس رضایتی که نسبت به پیشرفت بازی خودش دارد، یاد می‌کند. زن و شوهری که در هنگام نوشیدن چای با هم صحبت می‌کنند، در می‌یابند که این ارتباط آرامش بخش، تقریباً به یک نیاز و آرزو تبدیل شده است؛ همان طوری که شام خوردن یک نیاز است. کارگر کارخانه ماشین‌سازی، از نیاز به آرامش به خاطر فشار کار صحبت می‌کند. پدر با تماشای بازی بسکتبال پسرش احساس لذت و سرور می‌کند، و نیز می‌داند که اگر در آن جا نبود، پسرش ناامید می‌شد.

مردم در اوقات فراغتشان چه چیزی را می‌یابند؟

می‌کند، بیان‌کننده آن نیز می‌باشد؛ مخصوصاً وقتی که به توجه و عمل نیاز داشته باشد. به علاوه، به نظر می‌رسد که اثبات تسلط و مهارت به دست آمده از طریق انضباط و ممارست، رضایت بخش است.

در آغاز این بخش، از زوجی یاد کردیم که مشغول جمع‌آوری وسایل سفر سالیانه خود به دریاچه‌ها و کوه‌ها بودند. آنان دوست دارند که فرصتی (زمانی) را در خارج از شهر، به دور از خیابان‌های شلوغ و آزادراه‌ها، و دور از کار روزمره و عادی خود بگذرانند. حتی آنان می‌گویند این فرصت‌ها را به این دلیل دوست دارند که می‌توانند با هم باشند، و اوقاتی را با بستگان خود بگذرانند. مسافرت، اردو و ماهیگیری، موجبات آزادی و آرامش خاطر آنان را فراهم می‌کند، اما بیش‌تر اوقات، مشتاقانه درباره رفاقت و همراهی صحبت می‌کنند.

یک مکانیک به احساس رضایتی که از طریق به‌کارگیری مهارت خود برای ساخت و ایجاد چیزی به او دست می‌دهد، اشاره می‌کند. سردبیر هنری، از آرامشی که ورزش تنیس در بین یک برنامه سخت کاری به او می‌دهد، و نیز فوایدی که این ورزش برای سلامت احساسی (روحی) و فیزیکی او داشته است، سخن می‌گوید. به هر حال، وقتی فرصت بیش‌تری برای



اجتماعی بسیاری از فراغت‌ها نشان خواهد داد که اوقات فراغت، کارکرد ویژه‌ای دارد، و آن، ساختن اجتماعی در درون یک جامعه است. در فعالیت‌های انتخاب‌شده و روابط فراغت، تقید و پیوستگی گروه‌های صمیمی، مثل: اعضای خانواده و گروه‌های بزرگ‌تر اجتماعی شکل می‌گیرد. خلاصه‌مطلب این که، جامعه به فراغت نیاز دارد تا مردم بتوانند

خودنمایی، همکاری و رفاقت، هماهنگی بین جسم، روان و تمام اعضا و جوارح، یکنواختی (نظم) یا اختلاف (تنوع) مورد نیاز در یک برنامه کار اجباری، آرامش و استراحت، به دست آوردن فرصتی برای تلاش دوباره، ملاقات با افراد جدید، برقراری ارتباط، ارتباط فامیلی، تماس با طبیعت، آزمون خود در خطرهای یا رقابت‌ها، برآوردن توقعات کسانی که برایشان مهم‌اند، داشتن احساسی خوب بدون این که علت آن را تجزیه و تحلیل کرده باشند؛ همه این‌ها، منافعی‌اند که مردم در اوقات فراغت خود در می‌یابند.

### فراغت و اجتماع

بدیهی است که اگر فراغت برای سلامت شهروندان یک جامعه (اجتماع) مفید باشد، به طور کلی برای جامعه نیز سودمند است. این موضوع، یکی از عمومی‌ترین موضوعات بحث حمایت از برنامه‌های فراغت به شمار می‌رود.

حداقل می‌توان چهار موضوع مهم را در باره برنامه‌ها و تدارک اوقات فراغت، به شرح ذیل خلاصه کرد:

۱- همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، اوقات فراغت به عنوان بخشی از نظم زندگی، آزادی و تحول خود (خودانسانی)، در همه جوانب زندگی انسان حایز اهمیت است و برای مردم سودمند می‌باشد.

۲- هنوز چندین نوع فرصت مهم برای فراغت وجود دارند که به وضع مقررات عمومی نیازمندند؛ مثلاً در شهرهایی که زمین گران است، در سرزمین‌های جنگلی که چوب درختان برای تهیه کاغذ و ساخت سایبان استفاده می‌شود، و آب‌هایی که تحت تصرف مالکان خصوصی است و دست مردم (عموم) از سواحل و زمین‌های شنزار آن کوتاه است، کار و سرمایه‌گذاری عمومی برای حفظ و تصرف فضا و مکانی برای تفریح مورد نیاز است. به علاوه، در حالی که عده‌ای می‌توانند هزینه رفتن به جاهایی را که می‌خواهند بپردازند، عده‌ای دیگر حتی نمی‌توانند هزینه و خرج تحصیل و آموزش فرزندان‌شان را بدهند یا آنان را به سفر ببرند.

۳- در «عصر فراصنعتی»، برگشت از تأکید روی تولید و فشار بر روی کالا‌های مادی، و روی آوردن به رشد و تحول خود و جامعه، از افزایش اهمیت اوقات فراغت حمایت می‌کند.

۴- در نهایت، با رویکرد جامعه‌شناختی، ماهیت



زندگی با یکدیگر را یاد بگیرند.

مردم بسیار اهمیت دارد، پس ما باید بدانیم که چه نوع ترتیبات اجتماعی، فراغت را آسان می‌کند و چه نوع ترتیباتی، مشارکت مردم در فراغت و رضایتمندی ناشی از فراغت را محدود یا متوقف می‌نماید.

### چرا فراغت مطالعه می‌شود؟

از یک جنبه، این نوشتار پاسخی است به این سؤال که: چرا درباره اوقات فراغت مطالعه و بررسی می‌کنیم؟

پاسخ مختصر به این سؤال این است: به خاطر این که فراغت برای مردم مهم است. فراغت مهم است، زیرا ما به مقداری از آزادی نیازمندیم تا خودمان را درک کنیم و برای خودمان باشیم. فراغت مهم است، چرا که ما به تحول و حفظ روابط با دیگران بر پایه‌ای فراتر از «اجبار» نیاز داریم. از آن جاکه ما برنامه‌های خود را تنظیم و

### نکات برجسته

۱- فراغت، یک سلسله فعالیت‌های وسیع و متنوعی است که شامل درجات غیرقابل محاسبه‌ای از علاقه‌های شخصی، منابع عمومی و وضع مقررات مربوط به بازار است. ۲- اگرچه مطالعه فراغت بسیاری از استثنائات مربوط به هر نسل را معلوم می‌کند، برای بیش‌تر مردم، فراغت غیررسمی (اغلب فراغت اجتماعی و در دسترس) با معناتر است. ۳- فراغت، آزادی است و این آزادی، برای توسعه اجتماعی و فردی لازم



است. بنابراین، فراغت نمی‌تواند در حد فهرستی از فعالیت‌های مکانی یا زمانی مطرح و محدود شود.

۴- اگر فراغت هم برای مردم و هم برای اجتماع اهمیت دارد، پس ما باید بفهمیم که فراغت در حال حاضر چه چیزی است و ممکن است در آینده چه چیزی بشود.

برگرفته از: دوماهانه دینی، فرهنگی، اجتماعی مسجد، سال نهم، شماره ۵۱، مرداد و شهریور ۱۳۷۹.

کنترل می‌کنیم، اولویت‌های خود را توسعه و رشد می‌دهیم، و تا حد امکان در جست و جوی ساختن یک زندگی کامل و غنی برای خودمانیم، فراغت برای اکثر ما اهمیت می‌یابد. فراغت، زمانی که با زمان صرف شده، پول مصرف شده یا ارزش‌های بیان شده سنجیده می‌شود، به عنوان یک پدیده مهم در جامعه ظاهر می‌گردد. ما تا حد امکان می‌بایست درباره هر چیزی که برای بسیاری از مردم اهمیت دارد، بدانیم.

اما پاسخ، چیزی بیش از این هاست. اگر فراغت برای