

**تبیین جایگاه و چگونگی اصلاح الگوی مصرف اوقات فراغت
خانواده‌های ایرانی به منظور ارائه راهکارهای عملیاتی
بهره‌مندی جامع با عنایت به تعالیم دینی اسلام**

دکتر مهدی سبحانی نژاد^۱

عبداله افشار^۲

زهرا زارعی^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۸۸/۲/۲۵

تاریخ تأیید مقاله: ۸۸/۴/۱۷

صفحات مقاله: ۶۶-۲۳

چکیده

در پژوهش حاضر عمده‌ترین وجوه مفهوم، جایگاه و مصائب فقدان الگوی مصرف متناسب با اوقات فراغت به همراه مزایای داشتن الگوی صحیح و راهکارهای بهره‌مندی بهینه از آن با عنایت به تعالیم اسلامی مورد بحث واقع شده است. این پژوهش ضمن ارائه تعاریفی جامع از اوقات فراغت، نقش و جایگاه آن در تعالیم دینی اسلام، مصائب گذران نامطلوب اوقات فراغت را برشمرده و به تبیین وجوه الگوی مصرف بهینه اوقات فراغت با تأسی به آیات قرآن کریم و احادیث نبوی و ائمه معصومین پرداخته است. پژوهش حاضر با مد نظر قرار دادن فرمایشات مقام معظم رهبری در جهت نام‌گذاری سال ۱۳۸۸ به عنوان سال اصلاح الگوی مصرف در تمامی زمینه‌ها در پایان به فهرستی از راهکارهای عملیاتی بهره‌وری از وقت و زمان اوقات فراغت به منظور بهبود حیات مادی و معنوی انسان مسلمان پرداخته است. روش انجام پژوهش تحلیل اسنادی بوده و به منظور

۱. استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه شاهد تهران

Email: sobhaninejad@shahed.ac.ir ---- msnd47@gmail.com

۲. پژوهشگر و کارشناس ارشد دانشگاه شاهد تهران

۳. کارشناس ارشد دانشگاه علامه طباطبایی

گردآوری داده‌های لازم جهت پاسخ‌گویی به سؤال‌های پژوهش کلیه اسناد و مدارک موجود و مرتبط با موضوع حاضر با استفاده از فرم گردآوری داده‌ها جمع‌آوری و با شیوه کیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. عمده‌ترین یافته‌های پژوهش عبارتند از:

- ۱- در تبیین مفهوم اوقات فراغت باید اذعان داشت، اوقات فراغت به معنی بی‌برنامگی، بی‌مسئولیتی و آزادی بی‌قید و شرط نیست بلکه بخشی از ساعاتی است که برای گذراندن آن به دقت بیشتری نیاز است. اوقات فراغت مناسب‌ترین فرصت‌ها برای توسعه مهارت‌های شناختی و شکوفایی استعدادهاست.
- ۲- جایگاه اوقات فراغت مثبتی بر ملاحظاتی است که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره نمود: زمینه‌ساز و شکل‌دهنده‌ی هویت اجتماعی- فرهنگی و دینی جوانان باشد، صرف پرکردن و رفع خستگی و سرگرمی نباشد، بلکه با نگاهی اسلامی دیده شود و در واقع فرصتی برای دریافت تجربه‌ها باشد.
- ۳- مصائب ناشی از فقدان الگوی مصرف بهینه اوقات فراغت و مزایای داشتن الگوی صحیح را می‌توان شامل: انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی، از قبیل افسردگی، استرس، اعتیاد، بزهکاری، رکود فکری، مشکلات خانوادگی و در عوض وجود آن آرامش نسبی است که برای افراد فراهم می‌کند که این آرامش باعث شادابی جسمی و روانی، شکوفایی استعدادها، پرورش معنوی، رشد خلاقیت‌ها، توسعه دانش و فرهنگ و کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی می‌شود. حسن‌گذران اوقات فراغت تضمین‌کننده‌ی سلامت و بهداشت روانی انسان است.
- ۴- عمده‌ترین راهکارهای گذران مطلوب اوقات فراغت شامل: گردشگری، مشارکت‌های اجتماعی، فعالیت‌های ورزشی، فعالیت‌های هنری، کتاب‌خوانی و مطالعه، فعالیت‌های قرآنی، مهارت‌آموزی، آموزش زبان و رایانه، برنامه‌های فوق برنامه علمی، تفکر، محاسبه نفس، صله‌ی رحم و دیدار دوستان و برادران دینی و تفریحات سالم ورزشی می‌باشد که به عنوان مهم‌ترین راه‌کارهای استفاده درست از زمانی است که هر کدام از ما در اختیار داریم.

* * * * *

کلید واژگان

اوقات فراغت، بهره‌وری و بهینه‌سازی، تعالیم دینی، خانواده‌های ایرانی.

مسأله زمان از دیر باز مورد توجه جوامع انسانی، علما و اندیشمندان قرار داشته است تا جایی که برخی برای شناخت و کنترل بیش‌تر زمان اقدام به پیش‌گویی نموده و تا سال ۲۱۰۰ میلادی را نیز پیش‌بینی کرده‌اند (ابراهیمی، ۱۳۷۳: ۱۸). مکزی^۱ (۱۹۹۳: ۲۶) بیان می‌کند زمان تنها منبعی است که به محض دست‌یابی به آن باید مصرف شود و نرخ مصرف آن نیز ثابت است؛ شصت ثانیه در هر دقیقه و ۶۰ دقیقه در هر ساعت. چونگ^۲ (۱۹۹۶) می‌گوید امروزه جهان مشحون از چیزهای گران‌بهاست اما پرارزش‌ترین آنها زمان است (ترجمه سوری، ۱۳۷۵: ۸۴). های هنس معتقد است زمان منبع منحصر به فردی است که همه ما دارای سهم مساوی از آن هستیم. (سروش، ۱۳۷۲: ۱۴)

زمان اولین بار توسط فردریک تیلور^۳ در سال ۱۸۸۳ با برخورد سیستماتیک به کار گرفته شد. در همان زمان فرانک گیلبرت^۴ نیز تحقیقاتی انجام داد و عناصر اصلی حرکت را پایه‌ریزی نمود که بعداً به عنوان حرکت سنجی شهرت یافت. در اوایل قرن بیستم دانش ویژه‌ای در بخش مهندسی و مدیریت صنایع توسعه یافت که به بالاترین بازدهی یک سازمان و افراد شاغل در آن توجه نمود. بالاخره در سال ۱۹۳۰ توسط مینارد^۵ روش ساده نمودن انجام کار با حذف حرکات زاید و اندازه‌گیری زمان انجام کار به شکل مهندسی روش‌ها پایه‌ریزی شد (آتش‌پور، ۱۳۷۸: ۵۷). زمان یگانه منبعی است که اگر تلف شود هیچ جایگزینی برای آن وجود

-
1. Maccenzie
 2. Chong
 3. F. Taylor
 4. F. Gilbeth
 5. Minard

ندارد. چیزی که زمان را از دیگر منابع در اختیار کاملاً متفاوت می‌سازد این است که زمان قابل بازگشت و ذخیره‌سازی نیست. (مکنزی، ۱۹۸۳)

گرچه اوقات فراغت الزاماً محصور به گردش و تفریح نیست، اما دو مقوله مزبور، از آن انفکاک‌ناپذیر است. گردش و مسافرت باعث رفع خستگی روحی و جسمی و آرامش انسان می‌شود و پاسخ مناسبی به ویژگی تنوع‌طلبی انسان است، لذا نمی‌توان سفر و گردش را از پدیده اوقات فراغت جدا کرد، اما ویژگی‌های هدفمند، برنامه‌ریزی شده، آموزشی و پرورشی را باید در آن لحاظ کرد. (گل‌محمدی، ۱۳۸۴)

موضوع فراغت یکی از مسائل بسیار مهم انسان امروز است که نادیده‌گرفتن و به هدر رفتن این اوقات زمینه‌های بروز یکسری ناهنجاری‌ها و مشکلات فردی و اجتماعی را مهیا می‌سازد. در حالی که با برنامه‌ریزی‌های دقیق و حساب شده و غنی‌سازی این اوقات می‌توان استفاده بهینه و درستی از اوقات فراغت داشت بدون آنکه لحظه‌ای به هدر رود. چرا که تاکنون بسیاری از کشفیات، اختراعات و تحولات روحی و شخصیتی در استفاده درست و منطقی از اوقات فراغت به وجود آمده است. البته در این میان آموزش و اختصاص بودجه و سرمایه‌های قابل توجه برای تهیه امکانات و فضای مناسب در گذراندن این اوقات را بخصوص برای کودکان و نوجوانان نباید نادیده گرفت. (رجایی، ۱۳۸۳)

میانگین ساعت فراغت جهانی پنج ساعت در روز یعنی ۲۲ درصد از کل روز است. این آمار در ایران شش ساعت در روز یعنی ۲۵ درصد از کل روز است. از طول عمر یک سال انسان که هشت هزار و ۷۵۰ ساعت است، شش هزار و ۸۳۰ ساعت یعنی ۷۸ درصد از کل عمر یک سال به کار اختصاص دارد و یک هزار و ۹۲۰ ساعت یعنی ۲۲ درصد از عمر یک سال به اوقات فراغت اختصاص دارد.

اگر چه ارائه آمار دستگاه‌های مختلف در زمینه برنامه‌ریزی اوقات فراغت جوانان به ویژه در تابستان به اوج خود می‌رسد اما گاه جمع بستن ارائه خدمات، پوششی بیش از تعداد جوانان کشور را شامل می‌شود. این در حالی است که تاکنون با برنامه‌ریزی بسیاری از دستگاه‌های مرتبط یا بی‌ربط با اوقات فراغت جوانان فقط ۱۰ درصد آنان تحت پوشش این برنامه‌ها قرار گرفته‌اند.

وزارت آموزش و پرورش، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان تبلیغات اسلامی، تشکل‌های غیردولتی، نیروهای مقاومت بسیج، سازمان تربیت بدنی و بیست دستگاه اجرایی و مؤسسات دولتی که حوزه وظایف آنان ارتباط مستقیم با اوقات فراغت جوانان ندارد از جمله سازمان بهزیستی، وزارت نیرو، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، وزارت کار و امور اجتماعی از جمله دستگاه‌هایی هستند که هر سال آمار خود را برای اوقات فراغت جوانان ارائه می‌دهند اما هنوز اوقات فراغت متولی ندارد. به عنوان مثال، تماشای تلویزیون و دراز کشیدن و استراحت به ترتیب اولین و دومین اولویت گذران اوقات فراغت جوانان شهر تهران است.

شیوه گذران اوقات فراغت در کشور به دو نوع فردی و جمعی تقسیم می‌شود، از این میان شیوه گذران اوقات فراغت فردی نیز به فعال و غیرفعال قابل تقسیم است که فرد در شیوه غیر فعال مشارکتی در گذران اوقات فراغت ندارد. در این شیوه فرد اوقات فراغت خود را در مقابل تلویزیون و سایر وسایل ارتباط جمعی می‌گذراند. بیشتر جوانان ایرانی اوقات فراغت خود را به این گونه می‌گذرانند.

عمده محورهایی که جوانان برای گذراندن اوقات فراغت به آن گرایش دارند عبارتند از: گردشگری، مشارکت‌های اجتماعی، فعالیت‌های ورزشی و هنری،

کتاب‌خوانی و مطالعه، فعالیت‌های قرآنی، مهارت آموزی، آموزش زبان و رایانه. نگاه ما به اوقات فراغت با نگاه کشورهای غربی متفاوت است. کشورهای غربی و صنعتی به آن نگاهی مادی دارند و برای اوقات فراغت دانش‌آموزان و جوانان خود سرگرمی و وسایل برطرف کردن خستگی را فراهم می‌کنند. اما نگاه ما نگاهی اسلامی همراه با آموزش و پویایی در فعالیت‌ها است، نگاهی با حاکمیت و تفکر اسلامی است. ملاک عمل ما در تبیین برنامه‌های اوقات فراغت مثلث طلایی تهذیب، تحصیل و ورزش است که مقام معظم رهبری در دیدار با دانش‌آموزان عضو انجمن اسلامی مدارس بر آن تأکید داشتند.

و از طرفی آنچه امروزه در کشورهای پیشرفته تحت عنوان فراغت ارائه می‌شود با آنچه در کشورهای آسیایی و جوامع در حال رشد دیده می‌شود اختلاف قابل توجهی دارد. تا قبل از نظام صنعتی دو مقوله کار و فراغت تکفیک‌ناپذیر بود اما با پیدایش نظام صنعتی هرگونه تفریح و سرگرمی جزئی از زندگی مردم شد به طوری که تا به امروز این اوقات به همه اقشار مردم اختصاص دارد و همه‌ی مردم در هر طبقه‌ای که باشند باید از آن بهره‌مند شوند.

در دنیای امروز با پیشرفت سریع علم، صنعت و تکنولوژی و تحولاتی که در تمام زمینه‌های مختلف اجتماعی بوجود آمده است دولت‌ها ناگزیر هستند تا در ارتباط با اوقات فراغت، برنامه‌ریزی نمایند و سرمایه قابل توجهی را به این امر اختصاص دهند تا به شکل مطلوب سپری شود.

بر اساس تحقیقات انجام شده در کشورهای پیشرفته و صنعتی به‌طور متوسط کودکان تا ۱۸ سالگی به علت متنوع بودن برنامه‌های تلویزیونی و وجود کانال‌های مختلف و متعدد بیشتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند.

افراد بزرگسال در انگلستان به طور متوسط روزانه سه ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند. به‌طور کلی در جوامع صنعتی تماشای فیلم و مسابقات ورزشی در تلویزیون و گوش کردن به برنامه‌های رادیو تا حد بسیار زیادی اوقات فراغت مردم را پر می‌کند و حتی مبالغ هنگفتی برای پر کردن اوقات فراغت مردم صرف انجام ورزش‌های مختلف، رقابت‌ها، سالن‌های مختلف تفریحات، سینماها و سفرهای توریستی می‌شود. زیرا اوقات فراغت در این گونه ممالک از ارزش قابل توجهی برخوردار است.

در کشورهای پیشرفته اوقات فراغت افراد با تغییرات کلی جامعه تحول پیدا می‌کند. در واقع در این‌گونه جوامع فراغت انسان‌ها در مسیر صنعتی شدن پیش می‌رود و هم‌هی افراد امکان استفاده از تسهیلات و امکانات را برای گذراندن این اوقات دارند و وسایل و امکانات متعلق به همه است. در حالی که در کشور ما نوع گذراندن اوقات فراغت و تفریحات به طبقات اجتماعی، نوع ارتباطات اجتماعی، امکانات تفریحی و حتی میزان سواد و محل سکونت افراد بستگی دارد و افرادی که از موقعیت بهتری برخوردارند اوقات فراغت بهتری را هم می‌گذرانند.

اشکال مختلف گذران اوقات فراغت در انگلستان شامل ورزش و انواع بازی‌ها چه به صورت شرکت فعال و چه به صورت تماشاچی کاربرد دارد. در آلمان فعالیت‌هایی که رنگ موزیک و هنر دارد بیشتر مورد استقبال است. در کشورهای اسکاندیناوی کم و بیش شرایط آلمان حاکم است. در فرانسه کافه‌نشینی و رفتن به تئاتر و موزه و مطالعه مهم است. در ترکیه مردم بازی‌ها را کودکانه می‌دانند از این رو در این زمینه تحولات بسیاری در کشورشان داشته‌اند.

در آمریکا تلویزیون، بازی و گردش در پارک اهمیت دارد. در ژاپن که ساعات فراغت کمتری دارند، جشنواره‌ها و رقص‌های سنتی با شکوه مهم هستند. در این کشور کارگران از نوعی رفاه از پیش تعیین شده برخوردارند و معمولاً ملزم هستند که به مدت یک یا دو هفته به مرخصی اجباری بروند. این در حالی است که دولت یا شرکت متبوع، امکانات اولیه مثل بلیط هواپیما و هزینه ایاب و ذهاب را در اختیار او قرار می‌دهد تا به دلخواه و شکل مطلوب از اوقات فراغت استفاده کند. (روزنامه آفتاب ۸۴/۴/۱۲)

در کشورهای توسعه‌یافته با بسیاری از مؤلفه‌های اجتماعی به گونه‌ای برخورد می‌کنند که گویی آنها از واجب‌ترین ارکان زندگی بشر هستند. از جمله موضوعی که این کشورها در نظر می‌گیرند، بحث تفریح و استفاده‌ی درست از زمان است که شهروند به عنوان زمان استراحت یا اوقات فراغت از آن نام می‌برد. (پورحسین، ۱۳۸۸: ۲۵)

در کشورهای صنعتی به‌طور متوسط کودکان تا سن ۱۸ سالگی به علت وجود تفریحات و سرگرمی‌های گوناگون و تنوع برنامه‌های تلویزیونی و وجود کانال‌های متعدد، بیشتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون و تفریحات مختلف خاص گروه سنی خود می‌کنند. در انگلستان افراد بزرگسال به‌طور متوسط روزانه سه ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند که به‌طور کلی در جوامع صنعتی تماشای فیلم و مسابقات ورزشی و گوش کردن به برنامه‌های رادیو تا حد بسیار زیادی اوقات فراغت مردم را پر می‌کند. به همین دلیل یکی از ویژگی‌های فراغت در این جوامع استفاده از وسایل ارتباط جمعی به‌خصوص تلویزیون است. در کشورهای صنعتی هر ساله مبالغ هنگفتی برای پرکردن اوقات فراغت، صرف انجام ورزش‌های مختلف، رقابت‌ها، سالن‌های مختلف تفریحاتی و سفرهای توریستی

می‌شود. زیرا اوقات فراغت در این‌گونه ممالک از ارزش قابل توجهی برخوردار است. اوقات فراغت کودکان و نوجوانان نیز با فعالیت‌های هنری، ورزشی و فرهنگی، انجام فعالیت‌های داوطلبانه در سازمان‌ها و نهادها، انجام امور خیریه و مسافرت‌ها و اردوها سپری می‌شود که اغلب والدین با انتخاب فعالیت‌های مناسب برای اوقات فراغت فرزندان‌شان برنامه‌هایی را تدارک می‌بینند.

در ایران با توجه به شرایط خاص اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، اوقات فراغت شامل اوقاتی است که رایج‌ترین آنها اموری مانند استراحت و تجدید قوا، معاشرت با دوستان و آشنایان، تفریحات و بازی‌های رایج که خاص گروه سنی کودکان است و انجام یک‌سری فعالیت‌های هنری و ذوقی می‌باشد. از طرفی تفریحات و نوع گذراندن اوقات فراغت به غیر از مسائل فرهنگی به طبقات اجتماعی و میزان درآمد، موقعیت شغلی و اجتماعی، نوع ارتباطات اجتماعی، امکانات تفریحی، محل سکونت و حتی به میزان سواد افراد نیز بستگی دارد. طبیعی است افرادی که از هر جهت از موقعیت‌های بهتر و بالاتری برخوردارند اوقات فراغت خود را آن‌طور که دلخواهشان است، می‌گذرانند. اما اوقات فراغت در کشورهای صنعتی و پیشرفته با تغییر شکل سازمان‌ها، نهادها و وسایل تفریحی و تغییرات کلی جامعه تحول می‌یابد به شکلی که فراغت انسان کنونی در این جوامع در مسیر صنعتی‌شدن پیش می‌رود و آنچه برای افراد در این جوامع از اهمیت خاصی برخوردار است تطبیق و به روز شدن آنان با نظام نوین و برخورداری یک‌سان و عادلانه از امکانات و تسهیلات مختلف برای گذراندن اوقات فراغت است، به نحوی که همه افراد از کودکی تا بزرگسالی با توجه به شرایط سنی در هر مقطع، برای پرکردن اوقات فراغت از برنامه‌ها و امکانات ویژه و خاص سن و سالشان به‌طور یک‌سان و به شکل همگانی بهره‌مند هستند.

مرورری بر مطالعات پیشین

قراخانلو (۱۳۶۶) هدف از پژوهش خود را تعیین الگوی اوقات فراغت دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران و عناصر تشکیل دهنده و مؤثر بر آن بیان می‌کند. نتایج تحقیق بیانگر آن است که معدل اوقات فراغت روزانه هر دانش‌آموز در شهر تهران ۳/۲ ساعت است. بیش از نیمی از دانش‌آموزان از نحوه فعلی گذراندن فراغت خود به نسبت راضی هستند. ۵۰ درصد از دانش‌آموزان اوقات فراغت خود را به ورزش می‌پردازند. حدود ۴۳ درصد از دانش‌آموزان معتقدند امکانات لازم برای گذراندن اوقات فراغت آن‌ها کافی نیست.

تندنویس (۱۳۷۵) در رساله دکتری خود با هدف تعیین میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های ایران در طول ترم تحصیلی و تعطیلات تابستانی و نوع فعالیت‌های فراغتی جاری و مورد علاقه آنان و همچنین موقع و محل گذراندن اوقات فراغت و نقش فعالیت‌های ورزشی در این اوقات، در گزارش نتایج پژوهش خود بیان می‌کند که میزان اوقات فراغت دانشجویان در طول نیمسال تحصیلی ۳ تا ۴ ساعت و تابستان‌ها ۳ تا ۸ ساعت می‌باشد. زمان فراغت در بعد از ظهرها و شب‌ها و محل گذران آن خوابگاه، منزل و دانشگاه بوده است. تلویزیون، مطالعه، هم‌صحبتی و ورزش چهار فعالیت فراغتی جاری، و ورزش، مطالعه و کامپیوتر از فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه بوده است. جایگاه ورزش در زمان فراغت در مرتبه سوم برای پسران و مرتبه نهم برای دختران بوده است. دانشجویان با انگیزه کسب نشاط، احساس لذت، حفظ تندرستی و احساس قدرت ورزش می‌نمایند و مشغله زیاد، تنبلی و نبود امکانات علل عدم شرکت آنان در فعالیت‌های ورزشی بوده است.

میزان بودجه سرانه فوق‌برنامه‌های ورزشی و غیرورزشی در بین دانشگاه‌ها

متفاوت است. بین جنسیت، تأهل و مجرد، رشته تحصیلی، محل سکونت، بومی بودن و درآمد دانشجوی با میزان اوقات فراغت و همچنین بین جنسیت، وضع تأهل، رشته تحصیلی، محل سکونت، میزان تحصیلات و درآمد والدین، با پرداختن دانشجویان به ورزش رابطه معنی‌دار مشاهده گردید.

صباغ لنگرودی (۱۳۷۷) در پژوهش خود با عنوان "چگونگی اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تاکید بر فعالیتهای ورزشی" هدف از پژوهش خود را تعیین میزان اوقات فراغت دانشجویان و فعالیتهای جاری و همچنین فعالیتهای مورد علاقه آنها در اوقات فراغت، نگرش دانشجویان نسبت به فعالیتهای ورزشی و علل پرداختن به ورزش و یا پرداختن به فعالیتهای غیرصحیح و علل آن، میزان رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت و میزان موفقیت دانشگاه در پرکردن این اوقات، کمبودهای مربوط به ورزش دانشگاه، وضعیت اقتصادی اولیا، سابقه ورزشی و وضعیت تاهل با رضایت دانشجویان از نحوه گذران اوقات فراغت بیان می‌کند. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که ۲۶ درصد از دانشجویان ۳ تا ۴ ساعت در روز اوقات فراغت دارند و در میان فعالیتهای فراغتی جاری، فعالیتهای ورزشی در اولویت اول قرار دارد و در صورت فراهم نمودن همه نوع امکانات دیگر فراغتی نیز این یافته صدق نموده و دانشجویان علاقمند به ورزش می‌باشند. در میان مهمترین فعالیتهای فرهنگی و هنری دانشجویان، مسابقه علمی ورزشی در اولویت اول قرار دارد و در میان موارد غیرصحیح جهت گذران اوقات فراغت خواب زیاد در اولویت اول قرار دارد. دانشجویان علل این امر را نداشتن برنامه مناسب، عدم وجود امکانات برای تفریحات سالم، مسائل روحی و روانی، مشکلات فرهنگی و اجتماعی و

مشکلات مالی اعلام کردند. ۴۵ درصد از نحوه گذران اوقات فراغت خود راضی نیستند و ۳۸ درصد کمی راضی، ۱۶ درصد راضی و ۱ درصد کاملاً راضی هستند. ۶۵ درصد از دانشجویان برنامه‌ریزی دانشگاه جهت پرکردن اوقات فراغت را کم و یا هیچ ارزیابی کردند و ۶۶ درصد نیز اعلام کردند که دانشگاه مقدار کمی از اوقات فراغت را پر می‌کند و ۴۸ درصد نیز اعلام کردند که برنامه‌های ورزشی دانشگاه هیچ قسمتی از اوقات فراغت آنان را پر نمی‌کند.

شعاعی (۱۳۷۷) در گزارش نتایج پژوهش خود با عنوان "بررسی ارتباط چگونگی گذراندن اوقات فراغت تابستانی و میزان علاقه مندی نوجوانان دختر با مشخصات فردی آنها در دبیرستانهای دخترانه منطقه ۱۱ شهر تهران" بیان می‌کند که نسبت دخترانی که در اوقات فراغت تابستانی خود فعالیت‌های ورزشی، هنری، تفریحی و مطالعاتی داشته‌اند به ترتیب ۶/۶۹، ۶/۷۴، ۷/۸۲ و ۱/۸۱ درصد بوده است، و افرادی که علاقمند به فعالیت‌های ورزشی، هنری، تفریحی و مطالعاتی می‌باشند به ترتیب ۹/۳۷، ۲/۳۷، ۸/۵۳ و ۷/۲۸ درصد بوده است. بین انجام فعالیت‌های ورزشی با تحصیلات والدین آنها ارتباط معنادار وجود داشته، اما با شغل والدین آنها رابطه معناداری وجود نداشته است. بین انجام فعالیت‌های هنری و تفریحی با تحصیلات والدین آنها ارتباط معناداری وجود نداشته است. بین انجام فعالیت‌های مطالعاتی با تحصیلات پدر رابطه معناداری وجود داشته اما با تحصیلات مادر آنها رابطه معنی‌داری وجود نداشته است. انجام فعالیت‌های ورزشی و مطالعاتی با وضعیت اقتصادی خانواده ارتباط معنادار داشته در حالی که فعالیت‌های هنری و تفریحی با وضعیت اقتصادی خانواده ارتباط معناداری نداشته است. بین علاقمندی به فعالیت‌های ورزشی با تحصیلات والدین آنها رابطه

معناداری وجود داشته ولی علاقمندی به فعالیت‌های هنری، تفریحی و مطالعاتی با تحصیلات والدین آنها رابطه معنادار نداشته است. بین علاقمندی به فعالیتهای ورزشی، هنری، تفریحی و مطالعاتی با شغل والدین و وضعیت اقتصادی خانواده رابطه معناداری وجود نداشته است .

عرفانی (۱۳۷۷) در گزارش نتایج پژوهش خود با عنوان "تحلیلی بر نحوه گذران اوقات فراغت مردم کردستان" بیان کرد که رابطه متغیرهای محل سکونت، جنسیت، سن، تحصیلات، وضعیت تأهل، شغل، تعداد اعضای خانواده و میزان درآمد در ارتباط با نحوه گذران اوقات فراغت معنادار است. اما بین وضعیت بومی بودن و نحوه گذران اوقات فراغت رابطه معناداری مشاهده نشد.

موسی پور (۱۳۷۷) در گزارش نتایج پژوهش خود با عنوان "بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت نوجوانان دانش‌آموز شهر کرمان" بیان می‌کند که دانش‌آموزان دوره راهنمایی در زمان مدرسه ۳/۴۴ ساعت و در تابستان ۶/۵۴ ساعت در شبانه روز فرصت فراغت داشته‌اند و دانش‌آموزان دبیرستان در زمان مدرسه ۳/۸۹ ساعت و در تابستان ۶/۷۱ ساعت در شبانه روز وقت فراغت داشته‌اند. دانش‌آموزان در زمان مدرسه اوقات فراغت خود را به ترتیب صرف مطالعه کتاب، کمک به والدین، مشورت، فکر کردن به آینده، شرکت در مراسم مذهبی، قدم زدن با دوستان، برنامه ریزی جهت روزهای آینده، گوش کردن به رادیوی ایران، انجام کارهای هنری، صحبت کردن با دوستان به وسیله تلفن، گوش کردن به نوار موسیقی، شب نشینی، کمک به خویشاوندان، شرکت در مجالس دوستان، گوش کردن به نوار سخنرانی، عیادت از بیماران و ... کرده‌اند. در زمان مدرسه دانش‌آموزان به ترتیب خانواده، امور شخصی، دوستان، رسانه‌ها و اجتماع

را برای پر کردن اوقات فراغت خود انتخاب کرده‌اند. از نظر زمان صرف شده در هر یک از موضوعات، اوقات فراغت صرف شده در مقوله رسانه‌ها مقام نخست را دارد. در تابستان نیز دانش‌آموزان بیشترین زمان را صرف رسانه‌ها کرده‌اند.

لطفی کاشانی (۱۳۷۸) در پژوهش خود با هدف "بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان ۷-۱۸ ساله منطقه دماوند و رودهن"، ضمن معلوم کردن اولویت‌های آزمودنی به تفکیک سن و جنسیت، در نحوه گذراندن اوقات فراغت، درباره عوامل مورد مطالعه (دیدن تلویزیون، گوش کردن به رادیو، گوش کردن به موسیقی، دیدن فیلم، گردش، دیدن دوستان هم بازی، ورزش، کار هنری و فنی، خیال‌پردازی، مطالعه کتاب، خوابیدن و بیکاری) تفاوت‌های احتمالی را مورد دقت قرار داده است.

دلاور و همکاران (۱۳۷۹) در پژوهش خود با عنوان "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه سیستان و بلوچستان با تکیه بر تربیت بدنی" با بیان اینکه تأثیر چگونگی گذران اوقات فراغت جوانان بر پیشرفت‌های تحصیلی، فرهنگی و اجتماعی آنان، مسئله‌ای اثبات شده است نتیجه‌گیری کرده است که نحوه گذران اوقات فراغت جوانان از دو سو به شدت تحت تأثیر می‌باشد. یکی وجود یا عدم وجود امکانات مناسب و مفید برای هر چه پربارتر کردن این اوقات و دیگری وجود و یا عدم وجود مسائلی که افکار جوانان را به خود مشغول می‌کند که عموماً ظاهری شیرین، زیبا و جذاب دارند ولی در واقع زیان‌بخش می‌باشند. نتایج پژوهش بیانگر آن است که جامعه آماری تحقیق، به لحاظ موارد فوق در شرایطی قرار گرفته که هم از نظر عدم وجود امکانات مناسب و هم از نظر وجود خطرناک‌ترین ماده برای تخریب اوقات

فراغت یعنی مواد مختلف افیونی (به علت هم‌جواری منطقه با کشورهای که بزرگترین تولیدکنندگان این مواد در جهان به شمار می‌آیند) از جمله شرایط پرخطر به‌شمار می‌آید، که اهمیت برنامه‌ریزی صحیح از طرف مسئولین ذی‌ربط در این منطقه را دو چندان می‌کند.

فداکاری دیلمقانی (۱۳۸۰) هدف از پژوهش خود را شناسایی نوع و میزان اثرات مطلوب و نامطلوب برنامه‌های ماهواره‌ای تلویزیون و بررسی ارتباط بین ویژگی‌های فردی و پایگاه اقتصادی- اجتماعی بینندگان برنامه‌های ماهواره‌ای تلویزیون بر جوانان و بررسی میزان تاثیر این برنامه‌ها بر میزان از خود بیگانگی جوانان بیان کرده است. نتایج پژوهش بیانگر آن است که جوانان بیننده برنامه‌های ماهواره‌ای بیشتر از جوانان غیربیننده تحت تأثیر مظاهر فرهنگ غرب قرار گرفته و از خود بیگانه شده‌اند. بین جنسیت، وضعیت تأهل و مجرد جوانان بیننده برنامه‌های ماهواره‌ای و میزان متغیر از خودبیگانگی و تهاجم فرهنگی تفاوت معناداری مشاهده نشد. همچنین جوانان بیننده بیش از جوانان غیربیننده نسبت به پوشیدن البسه‌های خارجی، رقص دسته‌جمعی و موسیقی غیرمجاز نگرش مثبت داشتند و بیش از یک دوم نمونه آماری اظهار نمودند که استفاده از برنامه‌های فرهنگی و علمی ماهواره برای جوانان مفید است.

قدرتی (۱۳۸۰) هدف از پژوهش خود را چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان مرد و زن دانشگاه شهید چمران اهواز با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش بیان نموده که نتایج پژوهش بیانگر آن است که بین فعالیتهای ورزشی دانشجویان و ساعات گذران اوقات فراغت دانشجویان مرد و زن، تفاوت معناداری مشاهده نگردید. بین امکانات دانشجویان مرد و زن تفاوت معناداری

مشاهده شد. بین گرایش دانشجویان مرد و زن به رشته‌های ورزشی به عنوان گذران اوقات فراغت تفاوت معناداری مشاهده گردید. بین ساعات گذران فعالیتهای ورزشی دانشجویان مرد و زن تفاوت معناداری مشاهده گردید. بین رضایت خاطر از فعالیتهای ورزشی به عنوان اوقات فراغت دانشجویان مرد و زن تفاوت معناداری مشاهده شد. بین موانع و مشکلات اوقات فراغت دانشجویان مرد و زن تفاوت معناداری مشاهده گردید و بین شرکت دانشجویان مرد و زن در فعالیتهای ورزشی به عنوان گذران اوقات فراغت و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری مشاهده گردید.

صفانیا (۱۳۸۰) هدف از پژوهش خود با عنوان "نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیتهای ورزشی" را تعیین و بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور و نقش ورزش را در گذران این اوقات بیان کرد. نتایج تحقیق بیانگر آن است که میانگین ساعات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور ۲۸۷ دقیقه می‌باشد که بیشترین درصد آن به ساعت ۱۷ به بعد اختصاص دارد. علاوه بر این، میانگین زمانی ورزش کردن این دانشجویان در اوقات فراغت، ۱۲۷ دقیقه در هفته بوده که رشته‌های ورزشی جاری دانشجویان دختر با توجه به امکانات موجود به ترتیب شامل پیاده‌روی، کوهنوردی، دویدن و بدنسازی می‌باشد.

الهام‌پور و پاک‌سرشت (۱۳۸۲) در پژوهش خود با عنوان "بررسی الگوی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز" با هدف شناسایی الگوی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه شهید چمران و بررسی نحوه گذران

این اوقات با توجه به عواملی همچون جنسیت، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، گروه آموزشی، عملکرد تحصیلی، سکونت در خوابگاه و محل تولد تحقیقاتی انجام داده‌اند. داده‌های پژوهش اطلاعات مفصلی را درباره انواع و اقسام فعالیت‌هایی که دانشجویان در اوقات فراغت خود نسبت به انجام آنها علاقمند هستند و یا عملاً آن را انجام می‌دهند، نشان می‌دهد. دامنه این فعالیت‌ها از انواع فعالیت‌های ورزشی گرفته تا تماشای دختران و نوع و مخصوصاً مدت زمان پرداختن به این فعالیت‌ها دیده می‌شود. وضعیت‌های اجتماعی سه‌گانه (بالا، متوسط، پائین) نیز تفاوت‌هایی را نشان می‌دهد. این موضوع در باره‌ی گروه آموزشی، عملکرد تحصیلی و محل سکونت نیز صدق می‌کند. دختران دانشجو چه از لحاظ وجود امکانات لازم و چه از لحاظ دسترسی به آنها نسبت به پسران محدودیت بیشتری دارند.

امیرتاش (۱۳۸۳) در پژوهش خود با عنوان "فوق برنامه و اوقات فراغت با تأکید بر فعالیتهای ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیات علمی و کارکنان آن" نگرش مدیران، اعضای هیات علمی و کارمندان زن و مرد دانشگاه تربیت معلم را در مورد فعالیت‌های فوق برنامه و اوقات فراغت، با تأکید بر ورزش بررسی کرده است. یافته‌های تحقیق بیانگر آن است که با وجود علاقه و توجه کارکنان دانشگاه تربیت معلم نسبت به ضرورت و اهمیت فعالیت‌های تفریحی و فراغتی، برای اجرای عملی این گونه فعالیت‌ها امکانات و تسهیلات کافی وجود ندارد و به همین دلیل، افراد حدود کمی از وقت و توانایی‌های خود را به آن اختصاص می‌دهند.

خواجه نوری و مقدس (۱۳۸۷) در گزارش نتایج پژوهش خود با عنوان "بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر گذران اوقات فراغت؛ مطالعه موردی

دانش‌آموزان شهرستان آباده" بیان می‌کنند که استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات، دلبستگی به دوستان، مذهبی بودن و دلبستگی به مدرسه بر روی هم ۳۶/۱ درصد از تغییرات در میزان اوقات فراغت دانش‌آموزان را تعیین می‌کند.

تأمینی (۱۳۸۸) در پژوهش خود با عنوان "بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران" بیان می‌کند که خیزش آرام و نهانی تهاجم فرهنگی در دانشجویان بسیار وسیع است و بایستی مناسبات اجتماعی کافی جهت تصحیح روش‌های گذراندن اوقات فراغت دانشجویان بایستی تعریف، تصحیح و تکمیل گردد؛ از جمله شکل‌های دانشجویی، امکانات دانشگاه و برنامه‌ریزی دقیق در جهت برآورد صحیح این نیازها و نقش بسیار با اهمیت جراید و صدا و سیما که در جذب دانشجویان بسیار معنی‌دار و حائز توجه بیشتر است، تا از این طریق بتوان با تعیین دیدگاه‌های مدون علمی و استفاده از تجارب صاحب‌نظران در نیل به این مهم به موفقیت رسید.

در این مطالعه چند راهکار عملیاتی ارائه شده و نقش و جایگاه تربیت دینی و رویکرد اسلامی و دینی برجسته می‌شود و تلاش بر این است که نقش و جایگاه اوقات فراغت در اسلام و تعلیمات دینی ما با تأسی به آیات قرآن کریم و احادیث نبوی و سیره‌ی اهل بیت راهنمای عملی شود. از طرفی توجه به مطالعات صورت گرفته در خارج از کشور نیز در این زمینه حائز اهمیت است که به پاره‌ای از آنها اشاره می‌شود.

جوزف رز^۱ (۱۹۷۴) در مطالعه خود با عنوان "کوتاه شدن زمان فعالیت در ایام هفته و اوقات فراغت" با بررسی موضوع کاهش ساعات کار، مدیریت اوقات

1. Joseph B. Rose

فراغت را چالشی پیش روی سیاستمداران می‌داند.

بودار^۱ (۲۰۰۰) هدف از پژوهش خود با عنوان "ارزیابی فعالیت‌های فراغتی دانش‌آموزان دبیرستانی در آناتولی ترکیه" را بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان بیان کرده که نتایج تحقیق بیانگر آن است که دانش‌آموزان از بین رسانه‌های گروهی بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند و کمتر روزنامه می‌خوانند. دانش‌آموزان علاقمند به انجام فعالیت‌های مختلف در اوقات فراغت بودند اما فقدان امکانات مناسب، مانع از این کار شد. پسرها در فعالیت‌های ورزشی فعال‌تر از دختران بودند اما به‌طور کلی در همه فعالیت‌ها دختران مشارکت بیشتری داشتند. خواسته‌های دانش‌آموزان از مسئولین ایجاد امکانات مناسب و سالن‌های ورزشی جهت پر کردن اوقات فراغت بوده است.

مارتین لینسترن و همکاران^۲ (۲۰۰۱) در مطالعه‌ای با عنوان "تفاوت‌های اقتصادی-اجتماعی در انجام فعالیت‌های فیزیکی در اوقات فراغت" بیان کردند که مشارکت اجتماعی و سرمایه اجتماعی در شکل دادن به رفتارهای سالم دخیل هستند. این مطالعه در کشور سوئد انجام شد و نتایج پژوهش نشان داد که برخی از تفاوت‌های اجتماعی و اقتصادی در فعالیت‌های فیزیکی در زمان اوقات فراغت، به دلیل متفاوت بودن سرمایه اجتماعی میان گروه‌های اجتماعی و اقتصادی است. سابورین و ایروین^۳ (۲۰۰۸) در پژوهش خود تأثیرات اجتماعی فعالیت‌های ورزشی میان جوانان را بررسی کرده و بیان می‌کنند که علت فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت، مانند دیگر فعالیت‌های مربوط به سلامتی، در اواخر دوران

1. Bodar, F.

2. Martin Lindström, Bertil S. Hanson, Per-Olof Östergren

3. Sharon sabourin, Jennifer Irwin

کودکی و اوایل دوران جوانی شکل می‌گیرد. در حالی که فعالیت‌های ورزشی معمول، یک بخش طبیعی از زندگی کودکان را تشکیل می‌دهد اما در طی دوره جوانی به خصوص در میان دختران این فعالیت‌ها کاهش می‌یابد. در میان فاکتورهایی که بر ورزش کودکان مؤثر است، نقش والدین و دیگر اعضای شبکه اجتماعی کودکان اهمیت دارد. هدف این تحقیق تعیین نقش تأثیرات اجتماعی در اواخر دوران کودکی و اوایل دوران جوانی در فعالیت‌های ورزشی و تفاوت‌های جنسیتی است. اطلاعات از میان دانش‌آموزان دوره متوسطه که به صورت تصادفی و از بین کلاس‌های انتخابی چهار مدرسه مختلف به دست آمد. نتایج نشان دهنده عوامل مهمی بود که بر فعالیت‌های ورزشی تأثیر عمده‌ای داشت و اینکه در دوره جوانی مشارکت دختران در ورزش به صورت خاص تحت تأثیر عوامل اجتماعی مانند دوستان پسر و دختر و همکلاسی‌ها قرار دارد. همچنین نقش والدین و دیگر عوامل را بر فعالیت‌های فیزیکی نباید فراموش کرد.

ون توئیکم و اسکیردر^۱ (۲۰۱۰) در مطالعه خود با عنوان "تحلیل چندگانه از فعالیت‌های فیزیکی در طبقات مختلف اجتماعی کشورهای اروپایی" بیان می‌کند که با توجه به اهمیت فعالیت‌های ورزشی در سلامت انسان و با توجه به اینکه بهترین زمان انجام آنها زمان فراغت است، انجام فعالیت‌های ورزشی در زمان فراغت حائز اهمیت است. وی با بررسی خود، براساس سن، جنس، شغل، طبقه و موقعیت اجتماعی تفاوت‌هایی را در نحوه گذراندن اوقات فراغت مشاهده می‌کند. نتایج پژوهش بیانگر آن است که برای دولت‌های عضو اتحادیه اروپا داشتن برنامه‌ریزی برای طرح‌های ملی به منظور حمایت از فعالیت‌های فیزیکی در

اوقات فراغت متناسب با فرهنگ و شرایط کشور ضروری است.

با عنایت به مطالب فوق، مسئله اساسی پژوهش حاضر، "تبیین جایگاه و چگونگی اصلاح الگوی مصرف اوقات فراغت خانواده‌های ایرانی به منظور ارائه راهکارهای عملیاتی بهره‌مندی جامع با عنایت به تعالیم دینی اسلام" بوده است. در این راستا ضمن تبیین و بیان چرایی مفهوم اوقات فراغت و ملاحظات مطرح در مورد جایگاه اوقات، مصائب ناشی از فقدان الگوی مصرف بهینه اوقات فراغت و مزایای داشتن الگوی صحیح بررسی و برخی از عمده‌ترین راهکارهای عملیاتی بهره‌مندی جامع با عنایت به تعالیم دینی اسلام بحث شده است. در پژوهش چهار سؤال اصلی زیر طرح و مورد بررسی واقع شده است:

۱- مفهوم اوقات فراغت چیست؟

۲- جایگاه اوقات فراغت مبتنی بر چه ملاحظاتی است؟

۳- مصائب ناشی از فقدان الگوی مصرف بهینه و مزایای داشتن الگوی صحیح مصرف اوقات فراغت چیست؟

۴- عمده‌ترین راهکارهای گذران مطلوب اوقات فراغت کدام است؟

روش: پژوهش به دنبال تبیین جایگاه و چگونگی اصلاح الگوی مصرف اوقات فراغت خانواده‌های ایرانی به منظور ارائه راهکارهای عملیاتی بهره‌مندی جامع با عنایت به تعالیم دینی اسلام بوده و با عنایت به سؤال‌های مطرح‌شده، به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل اسنادی انجام شده است.

جامعه و نمونه پژوهش: با توجه به روش پژوهش، جامعه پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با بحث اوقات فراغت و راهکارهای عملی بهره‌وری از آن می‌باشد. از آنجا که در پژوهش حاضر کلیه منابع و مراجع موجود فیش‌برداری

و در راستای هدف پژوهش مورد استفاده قرار گرفته، نمونه‌گیری انجام نشده و کلیه منابع و مراجع مرتبط و در دسترس، مورد بررسی و تحلیل واقع شده است. ابزار گردآوری داده‌ها: به معنای خاص پژوهش‌های میدانی، از ابزاری در پژوهش استفاده نشده ولی در این ارتباط از فرم‌های فیش‌برداری به منظور گردآوری نتایج مطالعات مرتبط استفاده شده است.

شیوه تحلیل داده‌ها: از آنجا که داده‌های به دست آمده کیفی بوده بنابراین از تحلیل کیفی به منظور تحلیل و جمع‌بندی آن‌ها استفاده شده است.

تحلیل یافته‌های پژوهش

در این جا به بررسی چهار سؤال اصلی پژوهش پرداخته شده است:

۱- بررسی سؤال اول پژوهش :

سؤال اول پژوهش عبارت بود از اینکه، مفهوم اوقات فراغت چیست؟ اوقات فراغت به معنی بی‌برنامگی، بی‌مسئولیتی و آزادی بی‌قید و شرط نیست بلکه اوقات فراغت بخشی از ساعاتی است که برای گذراندن آن به دقت بیشتری نیاز است به خصوص اگر بخشی از آن همسو با تعلیم و تربیت و آموزش کودکان و نوجوانان باشد، باید از برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تری برخوردار شود. اوقات فراغت به مدت زمانی از شبانه‌روز اطلاق می‌گردد که آدمی فارغ از هر گونه کار و فعالیت روزمره، بتواند به تفریح، بازی و ... بپردازد. (ابراهیمی، ۱۳۷۹)

منظور از اوقات فراغت، زمانی است که انسان مسئولیت‌پذیر، هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نیست، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد، به دیگر سخن فراغت زمانی است که پس از انجام کار و تکلیف موظف روزانه، باقی مانده و انسان فرصت می‌یابد که با رغبت، علاقه و

انگیزه شخصی فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب نماید.

کلمه انگلیسی (Leisure) که به اوقات فراغت ترجمه شده در فارسی معادل با کلمه تفریح می‌باشد و به اوقاتی اطلاق می‌شود که افراد از پرداختن به کارها و وظایفشان فراغت حاصل نموده‌اند. این زمان برای همه ما کم و بیش وجود دارد و معمولاً کودکان و نوجوانان نسبت به بزرگترها به خصوص در ایام تابستان و تعطیلات از اوقات فراغت بیشتری برخوردارند. این اوقات می‌تواند شامل سرگرمی و فعالیت‌هایی باشد که افراد با آسودگی خیال و رغبت به آن روی می‌آورند. (رجایی، ۱۳۸۱)

به اعتقاد کارشناسان مسایل اجتماعی، اوقات فراغت زمان باقی‌مانده پس از کار روزانه است و فرد به هنگام آسودگی با شوق و رغبت اقدام به تفریحات، سرگرمی‌ها و توسعه آگاهی‌ها و فعالیت‌های مفرح جهت رفع خستگی می‌کند. در واقع اوقات فراغت زمینه‌ساز ایجاد نبوغ در نوجوانان و بهترین زمان برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی و توجه به خواسته‌ها و نیازهای فرهنگی آنها شامل موضوعات زندگی فردی و اجتماعی اعم از فعالیت‌های هنری، علمی، اجتماعی، ورزشی و مذهبی است. (نشریه راه مردم، ۱۳۸۴)

اوقات فراغت فرصتی برای افزایش آگاهی‌ها، تضارب اندیشه‌ها و کشف استعدادها بالقوه و زمینه‌ساز هویت اسلامی، فرهنگی و دینی جوانان و نوجوانان بوده، لذا تنها سرگرمی محض نبوده و نباید با دید پرکردن وقت به آن نگریده شود؛ بلکه مفهوم آن باید تغییر کند. اوقات فراغت، ولو وقت و زمان اندکی هم باشد، شرایطی را فراهم می‌آورد که در خلوت و تنهایی خود، به دور از هرگونه اشتغالات موظف و تکالیف معین، آزادانه و آگاهانه و با میل و اشتیاق، نگاهی دوباره به خود و رفتارهایمان داشته باشیم و با زدودن عادات نامطلوب،

جوانه‌های آگاهی و اراده را در خود شکوفا کنیم.

اوقات فراغت، پرارزش‌ترین سرمایه عمر آدمی، مناسب‌ترین شرایط و مطلوب‌ترین موقعیت برای اندیشه و تفکر خلاق و تبلور رفتارهای مطلوب و خوشایند فردی و اجتماعی است. بدون تردید هدایت فکری و حمایت مستمر و مؤثر کودکان، نوجوانان و جوانان در اوقات فراغت، به ویژه در تعطیلات نسبتاً طولانی تابستانی نه تنها آسیب‌پذیری اجتماعی و کژروی‌های اخلاقی آنان را در هر شرایطی به حداقل می‌رساند، بلکه ایشان را در برابر همه ی آسیب‌ها و تهاجمات فرهنگی مصون می‌کند (غفاری، ۱۳۸۴). البته اوقات فراغت و شکل‌های مختلف آن با توجه به سن و سال و شرایط جوامع مختلف فرق می‌کند اما در تمام جوامع به عنوان دلنشین‌ترین اوقات هر انسانی محسوب می‌شود. (رجایی، ۱۳۸۱)

۲- بررسی سؤال دوم پژوهش:

سؤال دوم پژوهش عبارت بود از اینکه، جایگاه اوقات فراغت مبتنی بر چه ملاحظاتی است؟

یکی از ساخت‌های اصلی زندگی، مقوله اوقات فراغت است و هنر انسانهای موفق نحوه ساخت‌دهی به اوقات فراغت است که تولید نشاط و رضایت می‌کند (سنایی، ۱۳۸۰). اوقات فراغت از مقولاتی است که نوع نگاه و پرداختن به آن می‌تواند موجب تخفیف و یا تشدید بحران هویت در بین جوانان گردد و نقشی نیرومند و دوگانه در تحول سطح فرهنگی جوامع داشته باشد، بدین معنا که می‌تواند در ارتباط با نیازهای فکری و عملی انسان عامل سازگاری یا ناسازگاری اجتماعی و پیشرفت و یا عقب ماندگی فرهنگی باشد.

در جوامع کنونی به موازات رشد تکنیک و پیشرفت صنعت، به تدریج نقش

انسان کاهش می‌یابد و ماشین جایگزین آن می‌شود؛ در نتیجه میزان ساعات اشتغال به کار انسان کاهش می‌یابد. این تقلیل منجر به پیدایش فرصت‌های اضافی جدیدی می‌گردد که اوقات فراغت نامیده می‌شود. بدیهی است این اوقات از دلپذیرترین امور برای آدمی است که غالباً صرف تجدید قوا و به دست آوردن تجربیات جدید و نیز کاهش خستگی، دلتنگی و افسردگی و سبب رشد و توسعه ظرفیت‌های جسمی و روحی فرد می‌شود، لذا یکی از ضروریات نیاز جسمی و روانی انسان به‌شمار می‌رود. (هوشیار، ۱۳۷۷)

اوقات فراغت دارای بایدها و نبایدهایی است و باید زمینه‌ساز و شکل‌دهنده‌ی هویت اجتماعی- فرهنگی و دینی جوانان باشد. درک و مفهوم اوقات فراغت باید در نگاه ما تغییر کند و صرف پرکردن و رفع خستگی و سرگرمی نباشد، بلکه با نگاهی اسلامی دیده شود، و فرصتی برای دریافت تجربه‌ها باشد. بارزترین ویژگی اوقات فراغت وجود انگیزه و قدرت انتخاب است. به لحاظ وجود همین میل و انگیزه شخصی و انتخاب آزادانه، بهره‌وری از اوقات فراغت، هر هدفی را که به همراه داشته باشد، قطعاً خوشایند و مطلوب است، اعم از این که گذران اوقات فراغت برای استراحت و رفع خستگی، تفریح و سرگرمی بوده و یا به منظور توسعه‌ی رشد و تحول فرآیندهای روانی و شکوفایی خلاقیت‌های ذهنی باشد. (غفاری، ۱۳۸۴)

وقتی شرایط مناسب و امکانات کافی برای گذران اوقات فراغتی سالم موجود نباشد نه تنها انواع بزهکاری‌ها در میان نسل جوان و نوجوان رشد پیدا می‌کند، بلکه نتیجه آن باعث برهم خوردن آرامش مردم به دلیل افزایش زد و خورد‌های خیابانی بین قشر جوان می‌شود. در کنار اهمیت قابل توجهی که اوقات فراغت

در سلامت جسم، بهداشت روان، یادگیری‌های پایدار و اکتساب مهارت‌های گوناگون، اندیشه آزاد و بدیع و رشد و تعالی شخصیت دارد، این اوقات بهترین شرایط برای اصلاح رفتارهای سازش‌نا یافته، زدودن خلق و خوی نادرست و عادات ناپسند و پدید آوردن رفتارهای مطلوب فردی و اجتماعی است.

اوقات فراغت نباید زمان سرگرمی تلقی شود بلکه باید اوقات فراغت برای کسب تجربه‌ها باشد زیرا تجربیات، آینده‌ساز کودکان و نوجوانان است. هر چند بسیاری از مردم فکر می‌کنند که اوقات فراغت زمان بسیار بی‌اهمیتی است که باید باری به هر جهت سپری شود اما واقعیت این است که نباید لحظه‌ای را به بطالت گذراند (رجایی، ۱۳۸۱).

این اوقات لحظه‌های ناب زندگی ما است که برای رسیدن به آن، مروری بر آنچه این لحظه را تهدید می‌کند، اشاره به عوامل مؤثر بر چگونگی و ماهیت این پدیده فردی و اجتماعی و بالاخره بیان چرایی اهمیت اوقات فراغت در ارتقای شخصیت و توانمندی‌های آدمی، مواردی است که طرح آنها خالی از ضرورت نیست. وقوف به موارد مزبور در شکل‌گیری این باور که می‌توان اوقات فراغت را از لحظه‌های بطالت به لحظه‌های ناب تبدیل کرد بسیار به ما کمک خواهد کرد. (گل محمدی، ۱۳۸۴)

۳- بررسی سؤال سوم پژوهش:

سؤال سوم پژوهش عبارت بود از اینکه، مصائب ناشی از فقدان الگوی مصرف بهینه اوقات فراغت و مزایای داشتن الگوی صحیح مصرف اوقات فراغت چیست؟

کارکردهایی که اوقات فراغت دارد عبارتند از: ایجاد آرامش نسبی برای افراد،

رشد شخصیتی دانش‌آموزان و تعاملات اجتماعی آنها، کسب معلومات به روز و خلاقیت‌های فردی و اجتماعی و نیز کسب تجربیات مفید و مهمتر اینکه شیوه‌های فراغت فردی غیرفعال را به فراغت جمعی فعال تبدیل می‌کند.

فراغت، یکی از چهار بخش اصلی فعالیت‌های انسان است و استفاده مناسب از اوقات فراغت کمک به پیشرفت و آسایش انسان است. (ابراهیمی، ۱۳۷۹)

اوقات فراغت عامل مهمی در جهت ارتقای روابط اجتماعی و پرورش ذوق و استعدادها می‌باشد. علاوه بر این از طریق اوقات فراغت می‌توان خستگی کار روزانه و یا نیازهای روانی را رفع نمود. (عتیقه‌چی، ۱۳۷۳)

تفحص در گستره‌ی حیات بیانگر این امر است که در زندگی پرفراز و نشیب انسان لحظه‌ها و اوقاتی وجود دارد که از اهمیت و حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. اوقاتی که بستر مطلوبی است برای جریان نیکوی رشد شخصیت و اعتلای وجود و یا زمینه‌ی همواری است برای بروز اختلالات رفتاری، انحرافات اخلاقی و بزهکاری‌های اجتماعی.

واقع امر این است که غالب رفتارهای نامطلوب و کنش‌های غیراجتماعی و ضداجتماعی، ناشی از اکتساب‌های محیطی و شکل‌گیری تدریجی عادات نادرست فردی و اجتماعی است. چرا که در جریان زندگی روزمره و اشتغالات مستمر ذهنی، تحصیلی و شغلی و حرفه‌ای، فرصت چندانی برای اندیشیدن و بازنگری به کنش‌ها و واکنش‌ها و عادت‌های کلامی و رفتاری خود نمی‌یابیم و بدون آن که خواسته باشیم، اراده و آگاهی و همه‌ی وجودمان را در میان حلقه‌های زنجیره‌ای از عادت‌های محبوس کرده، فرصت اندیشه و ابتکار عمل را از خود سلب می‌کنیم.

امروزه کارشناسان اجتماعی بر این امر اجماع دارند که اوقات فراغت صرفاً

زمانی برای پر کردن لحظه‌ها نیست، بلکه اوقاتی طلایی است که می‌تواند نتایج و دستاوردهای قابل ملاحظه‌ای در راستای پرورش روانی و جسمانی انسان داشته باشد. چه بسیار اختراعات و اکتشافات و آفریده‌های هنری، ادبی که در همین اوقات به بار نشسته و چه فراوان ورزشکاران، هنرمندان و دانشمندان افتخارآفرینی که ماحصل تلاش خود را در بستر زمانی اوقات فراغت به جامعه عرضه کرده‌اند. پس چنانچه رویکرد مناسبی به تعریف و کاربرد کلاسیک اوقات فراغت داشته باشیم، متوجه می‌شویم که این پدیده در صورت قرار گرفتن در فرایند امکانات مناسب و برنامه‌ریزی درست می‌تواند عرصه‌ای فعال و توأم با بهره‌وری بالا باشد؛ زیرا در ایام فراغت انسان با انگیزه‌های شخصی و درونی به کارهایی می‌پردازد که به آن علاقه باطنی دارد، لذا مناسب‌ترین اوقات برای بروز خلاقیت‌های آدمی است. امروزه محرز شده که فقدان فرهنگ صحیح فراغت، انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی، از قبیل افسردگی، استرس، اعتیاد، بزهکاری، مشکلات خانوادگی و ... را به بار می‌آورد و وجود آن باعث شادابی جسمی و روانی، شکوفایی استعدادها، پرورش معنوی، رشد خلاقیت‌ها، توسعه دانش و فرهنگ و کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی می‌شود. (گل محمدی، ۱۳۸۴)

عمده اوقات بیکاری جامعه ایرانی به ویژه در میان نسل کودک، نوجوان و جوان به بطالت می‌گذرد که این کار شرایط بروز آسیب‌ها و انحرافات عدیده را فراهم می‌سازد. بررسی‌های جامعه‌شناسانه بیانگر آن است که بر اساس انگیزه‌های فردی و جمعی مختلف حداقل می‌توان شکل‌های زیر را در خصوص نحوه گذران اوقات فراغت در نظر گرفت:

- تفریح و سرگرمی صرف، بدون این که فایده، نتیجه و دستاوردی به آن

مترتب باشد (شوخی و خنده).

- تفریح و گذران فرح‌بخش و طراوت‌انگیز (کوهنوردی، برخورداری از طبیعت پاک و...).

- تفریح توأم با دستاوردی فردی یا جمعی (حضور در عرصه‌های اجتماعی، ورزش یا آموزش‌های غیر رسمی جمعی، یادگیری چیزهای نو، تقویت ابعاد معنوی، تقویت جسم و روان و...).

- تفریح و سرگرمی زیان‌بخش (اعتیاد، سرکوبه‌نشینی و ولگردی، مزاحمت‌های خیابانی و...).

از ارزشمندترین و مهم‌ترین قابلیت‌های اوقات فراغت با بعضی از رفتارها و برنامه‌های تربیتی می‌توان موارد زیر را برشمرد.

اوقات فراغت و بهداشت روانی: حسن گذران اوقات فراغت تضمین‌کننده‌ی سلامت و بهداشت روانی انسان است. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی در فعالیت‌ها یا مشاغل معین، موجب خستگی جسمی و ذهنی می‌گردد و فرد به تدریج نشاط و سرزندگی خود را از دست می‌دهد. در واقع فشارهای ناشی از اشتغال ممتد ذهنی و جسمی (به خصوص ذهنی) نه تنها ممکن است همراه با از دست دادن نشاط و تعادل حیاتی فرد باشد، بلکه در مواقعی عامل مهمی در بروز بسیاری از اختلالات روانی همچون افسردگی و نارسایی‌های جسمی به ویژه از نوع بیماری‌های روان تنی (سایکوسوماتیک) می‌گردد. در این شرایط برخورداری از یک برنامه جامع و پیش‌بینی فرصتی آزاد و فارغ از کار موظف و بهره‌وری از آن، اولین و مهم‌ترین گام در پیشگیری از آسیب‌های ذهنی و حفظ بهداشت روانی است.

فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره، ولو ساعتی و یا کم‌تر از آن باعث افزایش اضطراب و فشار روانی گردیده، زمینه‌ی اختلال در قوای حسی و ادراکی را فراهم می‌کند و فرد در تفکر مولد و خلاق با مشکل جدی مواجه می‌شود. زنگ تفریح در مدارس، خود پاسخی است برای تأمین یک نیاز طبیعی در دانش‌آموزان، چرا که دانش‌آموزان مدارس به خصوص در مقطع دبستان، دامنه‌ی توجه محدودی دارند و موظف نمودن آنها برای حضور فعال در کلاس‌های درس طولانی و پیوسته به مدت چند ساعت، خود آفت بهداشت روانی بوده، موجب خستگی ذهنی، فشار روانی و بروز اختلالات رفتاری در آنها می‌گردد. گرچه کودکان در استفاده از فرصت زنگ تفریح آزادی چندانی نداشته و با محدودیت‌هایی مواجه هستند، اما همین فرصت کوتاه به لحاظ آن که در تأمین بخشی از نیازهای اساسی و بهداشت روانی آنها مؤثر است، برایشان فوق‌العاده خوشایند و لذت بخش است.

فراغت و خلاقیت: مطالعات و بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که اوقات فراغت همواره بستر مناسبی برای بروز خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها بوده است. از آن جایی که ذهن انسان در اوقات فراغت به فعالیت موظفی مشغول نیست، انسان می‌تواند فارغ از قالب‌های از پیش طراحی شده پیرامون مسائل مورد علاقه فعالیت نماید. انسان در اوقات فراغت می‌تواند با طیب خاطر و آزادانه اندیشه نموده، در حل مسائلی که در حوزه شناختی او مطرح هستند از تفکر واگرا بهره گیرد. تفکر واگرا یا خلاق، خمیرمایه نوآوری‌ها و اختراعات بشری است. مطالعات انجام شده در زمینه ویژگی‌های افراد خلاق نشان می‌دهد که آنان علاوه بر این که از هوشی سرشار، صداقت، صراحت و انعطاف‌پذیری برخوردار

هستند، از اوقات فراغت حداکثر بهره را گرفته با آزاداندیشی و تفکر واگرا مسائل مختلف را بررسی می‌کنند و به راه حل‌های نو دست می‌یابند. در واقع وجود فشار زمان یا فشار وقت در زندگی روزمره، خود زمینه‌ساز تنش و اضطراب فزاینده است. بدیهی است وجود اضطراب شدید نیز از آفات تفکر مولد و خلاق خواهد بود. بنابر این بهره‌گیری از ساعات و ایام فراغت عامل مهمی در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب فشار زمان همچون اضطراب و هیجان زدگی است و نقش به‌سزایی در تأمین بهداشت روانی و تبلور اندیشه‌های آزاد خواهد داشت.

اوقات فراغت و توسعه مهارت‌های شناختی: اوقات فراغت مناسب‌ترین فرصت برای توسعه مهارت‌های شناختی و شکوفایی استعدادهاست. علاوه بر مطالعه و پژوهش‌های فردی، حضور در جلسات مختلف سخنرانی، سمینارها و کنفرانس‌ها، جشنواره‌های گوناگون هنری، ملاقات و گفتگو با الگوهای شاخص رفتاری و صاحب‌نظران و کارشناسان و متخصصان در رشته‌های مختلف علمی و فنی و بازدید از مراکز فرهنگی و صنعتی و بالاخره سفرهای دور و نزدیک در اوقات فراغت سهم به‌سزایی در توسعه توانایی‌های شناختی و تحول شخصیت خواهد داشت.

تقویت مهارت‌های حسی و حرکتی: از سوی دیگر، تاثیر مهارت‌های حسی و حرکتی و فعالیت‌های ورزشی بر کنش‌های ذهنی و تحول روانی به گونه‌ای است که بسیاری از روانشناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت عقیده دارند که این قبیل فعالیت‌ها می‌بایست در درجه اول جزو برنامه‌های موظف آموزشی دانش‌آموزان به ویژه در مقاطع پیش دبستانی و دبستانی قرار داده شود. آشنایی کودکان و نوجوانان با برنامه‌ها و روش‌های مختلف فعالیت‌های حسی و حرکتی، تقویت

اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی آنان را فراهم می‌سازد. اهمیت و نقش حیاتی تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی گویای این حقیقت است که یکی از مطلوب‌ترین برنامه‌ها در حسن گذران اوقات فراغت، اختصاص زمانی از فرصت‌های آزاد به این امور است.

اصلاح رفتار: در خصوص اصلاح رفتار و تعالی شخصیت در ایام اوقات فراغت باید اذعان داشت که کثرت و استمرار فعالیت‌های ذهنی و عملی در زندگی روزمره بدون بهره‌گیری از فرصت‌های آزاد برای تعمق و بازنگری به عملکردها و نحوه برخورد با افراد و مقابله با پدیده‌های مختلف، ممکن است به تدریج موجب پدیدار شدن بعضی عادات یا رفتارهای نامطلوب در انسان شود. این مسأله در بین دانش‌آموزان مدارس به ویژه در مقاطع راهنمایی و متوسطه به دلیل تراکم و فشردگی برنامه‌های درسی بیشتر قابل ملاحظه است. البته در غالب موارد اولیای دانش‌آموزان نیز بیشترین توجه خود را در طول سال تحصیلی به پیشرفت تحصیلی و رفتار آموزشی فرزندان خود معطوف می‌دارند تا به وجود احتمالی بعضی عادات یا رفتارهای نامطلوبی که می‌تواند آفت رشد متعادل و تعالی شخصیت آنها باشد.

یکی از با ارزش‌ترین ثمرات اوقات فراغت، پرداختن به چگونگی رفتار شخصی و اجتماعی خود و فرزندان است. باید توجه داشت که انحرافات اخلاقی و رفتاری به صورت ناگهانی ظاهر نمی‌شود، بلکه به تدریج پدیدار می‌گردد. بنابراین از اوقات فراغت می‌توان به عنوان مناسب‌ترین زمینه برای اصلاح بسیاری از اختلالات رفتاری نظیر پرخاشگری، افسردگی، اضطراب و کمرویی بهره گرفت. تذکر این نکته نیز حائز اهمیت است که هر رفتاری قابل اصلاح

است، اما هر روشی، توسط هر کسی و در هر شرایطی ممکن است مؤثر واقع نگردد. اوقات فراغت به جهت این که عاری از تکالیف موظف، تنش‌ها و فشارهای ذهنی و روانی است، از بهترین شرایط اصلاح عادات ناپسند و رفتارهای نامطلوب است.

۴- بررسی سؤال چهارم پژوهش :

سؤال چهارم عبارت بود از اینکه: عمده‌ترین راهکارهای گذران مطلوب اوقات فراغت کدام است؟

در مکتب جامع اسلام از ۱۴۰۰ سال پیش نقش و ضرورت توجه به اوقات فراغت بیان و کالبد شکافی شده است. مصداق این ادعا احادیث و روایات بی‌شماری می‌باشد که در باب وقت شناسی، استفاده بهینه از زمان و تقسیم سه‌گانه شبانه‌روز به کار و معیشت، خواب و استراحت و پرداختن به خویشتن و عبادت به دست ما رسیده است (گل محمدی، ۱۳۸۴). در انگاره‌ی اسلام اوقات فراغت فرصتی برای بارور شدن درخت سعادت هر انسان تعریف می‌شود که طی آن نه تنها برای خود بلکه می‌تواند برای دیگران هم مفید باشد. مسلمان می‌داند که سرانجام کارهای او به سوی خداوند متعال است، «و ان الی ربک المتهی». پس از سستی و تبلیلی دوری جسته و از غنیمت عمر، به‌طور شایسته استفاده می‌کند. قرآن و حدیث هشدارهایی برای گذران ایام فراغت انسان‌ها داده‌اند چه این که همواره، همراه با بیکاری و فراغت، تمایل به خواسته‌های شیطانی ایجاد می‌شود. این گونه به نظر می‌رسد که، اوقات فراغت زمانی است که بیشتر انسان‌ها استفاده درستی از آن نبرده و در مسیری غیر از رضای الهی گام بر می‌دارند.

قرآن که روز جمعه را برای مسلمانان روز فراغت تعیین نموده، هشدار

می‌دهد تا آنان از اعمال این روز غافل نشوند. امر به برگزاری نماز جمعه و وانهادن تجارت، نشانی از این گسترش است: «یا ایها الذین آمنوا اذی نودی للصلوة من یوم الجمعة فاسعوا الی ذکرالله و ذروالبیع، ذلکم خیر لکم ان کتمت تعلمون». انجام عمل صالح در هر وقت از زندگی سبب زندگی پاکیزه و سرانجامی نیکوست: «الذین منوا و عملوا الصالحات طوبی لهم و حسن مآب». در هر لحظه از زندگی بخصوص در اوقات فراغت باید دانست که بهره‌وری مناسب از لحظه‌ها، پیش از همه به نفع انسان است: «ان احستتم احستتم لانفسکم و ان اساتم فلها».

در میان منابع اسلامی ارزش فراوانی به وقت داده شده است و بر استفاده‌ی بهینه از آن تأکید شده است. امیرمؤمنان علی(ع) فرصت‌های عمر را چونان ابری شتابان و در گذر توصیف کرده و ما را به غنیمت دانستن آن سفارش نموده است. اهمیت استفاده‌ی از اوقات فراغت تا آنجا به ما سفارش شده است که باید زمانی اختصاصی برای آن قرار دهیم.

امام سجاد(ع) برای گریز از بطلت در اوقات فراغت خویش دعا می‌کند که: "ان قدرت لنا فراغاً من شغل فاجعله فراغ سلامه لا تُدرکنا فیه تبعه و لا تلحقنا فیه سامه، حتی ینصرف عنا کتاب الحسنات عنا مسرورین بما کتبوا من حسناتنا". یعنی «خدایا اگر برای ما فراغتی از کارها مقدور فرموده‌ای، آن را فراغت سالم قرار ده که در آن، گناهی ما را در نیابد و خستگی به ما رو نیاورد تا (فرشتگان) و نویسندگان بدی‌ها با پرونده‌ای خالی از بیان گناهانمان از سوی ما باز گردند و نویسندگان نیکی‌ها به خاطر نیکی‌هایی که از ما نوشته اند، شادمان شوند».

استفاده صحیح از اوقات فراغت سبب بهره‌گیری و سازندگی روح و روان است و عدم استفاده صحیح از آن باعث کسالت روح خواهد شد. از سویی

فراغتِ پشت فراغتِ زندگی را مختل می‌کند؛ از این رو ضرورت توجه به اوقات فراغت غیرقابل انکار است، به طوری که زیادی فراغت و خواب در لسان معصومان (علیهم السلام) مایه بغض پروردگار بیان شده است، آن چنان که امام صادق (ع) می‌فرماید؛ ان الله عزوجل - یبغض کثرة النوم و کثرة الفراغ .

روش‌های بهره‌گیری از اوقات فراغت با استناد به قرآن و احادیث و متون دینی

در روایتی از امام کاظم (ع) نقل شده که ایشان مسلمانان را به تقسیم اوقات فراغت خود به چهار بخش توصیه فرموده؛ ساعاتی برای راز و نیاز و عبادت با خدا، زمانی برای کار و تلاش، ساعاتی برای دیگران و افراد نیکی که با خلوص نیت عیوب آدمی را متذکر شوند و اختصاص اوقاتی برای درک لذت‌های حلال و تفریحات سالم.

با مطالعه قرآن و متون دینی متوجه می‌شویم که تعالیم قرآن و حدیث راهکارهایی را در زمینه استفاده درست از زمانی که هر کدام از ما در اختیار داریم برای ما مشخص نموده است، که در اینجا به برخی از آنها پرداخته می‌شود.

۱. مطالعه؛ رابطه معکوسی بین افزایش بزهکاری و رشد کتابخوانی وجود دارد. یکی از جلوه‌های تعلیم و تعلم سروکار داشتن با کتاب است که معلم و متعلم از آن بهره می‌برند و اوقات فراغت فرصتی است تا با مطالعه به تجربیات زندگی بیفزاییم.

۲. داشتن فوق برنامه علمی؛ کسب علوم مختلف سن خاصی را می‌طلبد، از این رو بخش از راهکارها بیشتر برای جوانان مفید است. با پیشرفت علم در روزگار ما، اوقات فراغت فرصتی برای افراد جامعه به‌خصوص جوانان است تا از آخرین دستاوردهای علمی آگاهی یابند. امام صادق (ع) با تأکید

بر تلاش در جهت کسب علم و استفاده بهینه از دوران زندگی می‌فرمایند: "به کسی که پیامبر(ص) را به حق برگزید، دوست ندارم بینم جوانی از شما را مگر اینکه صبح کند در دو حالت: یا عالم و دانشمند باشد یا متعلم و آموزنده؛ پس اگر در هیچ کدام از دو حالت نبود، کم‌کاری و کوتاهی کرده و در آن صورت عمر خود را ضایع نموده و گناهکار است و نتیجه آن عذاب الهی خواهد بود.

۳. سیر و سیاحت؛ سیر و سیاحت یکی از برنامه‌های مفید در راستای استفاده از اوقات فراغت است. با سیر و سفر فرد بینش تازه‌ای پیدا می‌کند و مسائل را در افق روشن‌تری می‌بیند. قرآن کریم اهمیت سیر و سیاحت را به جهت عبرت‌گیری و کسب تجربه جزو ضروریات زندگی آدمی بر می‌شمرد. آن چنان که در قرآن کریم آمده است که: "فسیرو فی الارض، کیف کان عاقبت المکذبین". یعنی در زمین سیر کنید و عاقبت کسانی که خداوند را تکذیب کرده‌اند، مشاهده نمایید. در یکی از سفارشات پیامبر اسلام(ص) مسافرت سبب سلامت انسان معرفی شده است. «سافروا تصحوا و تغنموا».

۴. تفکر؛ برتری انسان به حیوان در بهره‌گیری از قوه‌ی عاقله است. قرآن در بیش از صد آیه به اندیشیدن در کارها و پدیده‌ها اشاره کرده است؛ «کذلک یبین الله لکم آیاته لعلکم تعقلون». اوقات فراغت می‌تواند بهترین زمان برای اندیشیدن در خلقت الاهی باشد. ارزش تفکر آنجایی بیشتر مشخص می‌شود که انسان با کمک این ابزار باید تدبیر زندگی خود را بیندیشد. انتخاب صحیح در زندگی وقتی برای انسان نتیجه بخش است که پشتوانه

آن تفکر و تدبیر باشد.

۵. محاسبه نفس؛ اوقات فراغت فرصتی است که انسان اعمال خود را به دور از هیاهوی روزگار، در ترازوی عدالت گذاشته و به نقد خویشتن پردازد. این صفت اخلاقی از آن جهت در شمار راهکارهای اوقات فراغت معرفی می‌شود که نیازمند محیطی آرام و به دور از فعالیت‌های روزانه است. راه خلوص و بندگی جز با مراقبت و محاسبه‌ی خویشتن دست نمی‌دهد و این از سفارشات مکتب اسلام است که «فحاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا».
۶. دوستان؛ دانشمندان معتقدند که محیط اجتماعی تأثیر فراوانی بر تشکیل شخصیت فرد دارد، این ویژگی در دوره جوانی بیشتر دیده می‌شود. اگر انسان با هم‌نشین فاسد مجالست داشته باشد دل او را انحراف‌های مختلف فرا می‌گیرد. تمام شر و بدی‌ها در هم نشینی و مجالست بد، گرد آمده است. معاشرت با دوستان سالم موجب رشد شخصیت اجتماعی و تقویت ارزش‌های اخلاقی می‌گردد. اما دوستان منحرف گاهی با انتقال تجربه‌های خود زمینه‌ای خطرآفرین را برای انسان فراهم می‌آورند تا جایی که در قیامت بسیاری از دوستان خود شکوه می‌کنند که "یا ویلتی لیتنی لم اتخذ فلاناً خلیلاً (الفرقان، ۲۸)".
۷. تفریحات سالم ورزشی؛ در مکتب اسلام شنا و تیراندازی از تفریحات سالم معرفی شده است. تا جایی که از جمله وظایف پدر و مادر معرفی شده است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرمایند: "علّموا اولادکم السباحه و الرّمایه (کلینی، ۴۷/۶)". فعالیت‌های ورزشی ضمن تقویت قوای جسمانی به افزایش روحیه در سطح جامعه و ایجاد حس مشارکت نیز کمک می‌کند.

بحث و نتیجه گیری

در هر جامعه‌ای با توجه به شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی حاکم بر آن، اشکالی از گذران اوقات فراغت که در یک یا چند قالب مذکور بگنجد مشاهده می‌شود و متناسب با میزان و کیفیت توجه به مقوله اوقات فراغت، سهم هر یک متفاوت خواهد بود (گل‌محمدی، ۱۳۸۴).

در جامعه ما اوقات فراغت باید تعریف دوباره شود. همین گام نخست نیز نیازمند عقبه‌ای غنی است، به این معنا که باید بازبینی مجددی در نیازها و ظرفیت‌های معطوف به اوقات فراغت صورت گیرد. باید بدانیم در این عرصه چه بودیم؟ چه هستیم؟ و چه می‌خواهیم؟ پاسخ به سؤال نخست مستلزم بررسی فرایند گذشته در قالب مطالعات کارشناسی و پژوهش‌های علمی و آماری است تا تمام ابعاد و زوایای مربوط به کیفیت و کمیت اوقات فراغت در جامعه ما روشن شود. پاسخ به سؤال دوم بازشناسی امکانات، ظرفیت‌ها، کاستی‌ها، نقاط ضعف و قوتی است که در حال حاضر در این عرصه وجود دارد و پاسخ به سؤال سوم شفاف‌سازی نوع و حجم نیازهایی است که جامعه در رابطه با اوقات فراغت دارد.

برنامه‌ریزی در زمینه اوقات فراغت مختص و ویژه یک سازمان و نهاد خاص نیست و در این میان نهادها و سازمانهای زیادی هر کدام به نحوی مشغول برنامه‌ریزی در زمینه برنامه‌های اوقات فراغت جوانان و نوجوانان می‌باشند، از مهم‌ترین این نهادها و سازمانها می‌توان به: سازمان تبلیغات اسلامی، سازمان ملی جوانان، کمیته امداد امام خمینی (ره)، دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان بهزیستی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نیروی مقاومت بسیج، جمعیت هلال

احمر جمهوری اسلامی ایران، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، مرکز امور زنان و خانواده، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای، وزارت آموزش و پرورش، سازمان تربیت بدنی و جهاد دانشگاهی اشاره کرد.

با توجه به وجود قشر عظیمی از خانواده‌ها که جزو طبقه متوسط جامعه به شمار می‌آیند تنها معدودی از خانواده‌های ایرانی قادر به برنامه‌ریزی و غنی‌سازی اوقات فراغت فرزندانشان هستند و مابقی به دلیل عدم توانایی مالی، به ناچار هیچ طرح و برنامه‌ای برای این که فرزندانشان طی سه ماه تعطیلی مدارس به گونه‌ای که از این ایام به نحو مطلوب و مفید بهره ببرند، ندارند. از این رو ادامه این وضعیت تبعات و لطمات جبران‌ناپذیری را می‌تواند به همراه داشته باشد. همین مسأله موجب می‌شود که بچه‌های این قبیل خانواده‌ها راهی جز گذران اوقات خود در کوچه و خیابان و بعضاً محیط‌های ناامن نداشته باشند.

بررسی پرونده‌های قضایی و همچنین گزارشات پلیس نشان می‌دهد که بیشترین جرم و جنایت و ده‌ها تخلف و بزه همواره در طول سه ماه تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها اتفاق می‌افتد که این مسأله بیشتر به دلیل دورافتادن بچه‌ها از درس و مدرسه است. در طول تابستان آمار بزه و رفتارهای ناهنجار اجتماعی در بین قشر جوان افزایش می‌یابد که این مسأله نشأت گرفته از عدم برنامه برای غنی‌سازی اوقات بیکاری است. به طوری که همنشینی با دوستان ناباب و حضور در برنامه‌های محفلی آن‌ها به بروز ناهنجاری‌ها کمک می‌کند و در نهایت دود آن به چشم جوان و جامعه خواهد رفت. ضمن این که اکثریت قشر جامعه نیز از وضعیت چندان مطلوب اقتصادی برخوردار نیستند که بتوانند مطابق با نیازها و خواسته‌های فرزندانشان برنامه‌ریزی کنند. به‌ناچار اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان

قشر محروم و آسیب‌پذیر جامعه در طول سه ماه تعطیلی به دنبال فرصتی برای اشتغال موقت هستند تا بتوانند منبع درآمدی برای خود و خانواده باشند. با توجه به اینکه بشر امروزه بیش از هر زمان دیگری دارای اوقات فراغت است و این اوقات نیز پیوسته رو به افزایش است و از آنجایی که بسیاری از تبهکاری‌ها، ستیزه‌جویی‌ها و انحرافات در ایام فراغت و بیکاری روی می‌دهد، لذا سهل‌انگاری و عدم توجه به این امر ممکن است باعث به تباه‌کشاندن جامعه گردد. (هوشیار، ۱۳۷۷)

منابع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- نهج البلاغه (۱۳۷۹)؛ ترجمه محمد دشتی، مؤسسه تحقیقات امیرالمؤمنین.
- ۳- آتش پور، حمید (۱۳۷۸)؛ "مدیریت زمان یا صرفه جویی در وقت"، نشریه فولاد، دوره پنجم، ش: ۵۷، صص ۵۷-۵۴.
- ۴- ابراهیمی، صفرعلی (۱۳۷۹)؛ دهکده توریستی و اقامتی کوه‌رنگ، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده معماری و شهرسازی.
- ۵- ابراهیمی، علی (۱۳۷۳)؛ برنامه‌ریزی وقت، تبریز: انتشارات فاران.
- ۶- الهام‌پور، حسین؛ پاک‌سرشت، محمدجعفر (۱۳۸۲)؛ "بررسی الگوی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز"، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره : ۳، شماره : ۳ و ۴، صص ۳۹ تا ۶۲.
- ۷- امیر تاش، علی محمد (۱۳۸۳)؛ "فوق برنامه و اوقات فراغت با تأکید بر فعالیتهای ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای

- هیات علمی و کارکنان آن"، *مجله المپیک*، دوره : ۱۲، شماره : ۲، ص. ۳۷ تا ۵۱.
- ۸- "اوقات فراغت بهانه مسئولان، معضل جوانان"، *نشریه راه مردم*، ۸۴/۴/۲۱.
- ۹- پورحسین، محمد (۱۳۸۸)؛ *بررسی وضعیت اوقات فراغت دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی و راه‌های غنی سازی آن*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.
- ۱۰- تأمینی، حسن (۱۳۸۸)؛ *بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران، دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی.
- ۱۱- تندنویس، فریدون (۱۳۷۵)؛ *نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های کشور با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی*، رساله دکتری، دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- ۱۲- چونگ، کیم وو (۱۳۷۵)؛ *سنگفرش هر خیایان از طلاست*، ترجمه محمد سوری، تهران، نشر مترجم.
- ۱۳- خواجه نوری، بیژن؛ مقدس، علی اصغر (۱۳۸۷)؛ *بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر گذران اوقات فراغت؛ مطالعه موردی دانش‌آموزان شهرستان آباده*، پژوهشنامه علوم انسانی و اجتماعی، صص: ۱۳۳-۱۵۶.
- ۱۴- دلاور، رضا؛ احمدی، محسن (۱۳۷۹)؛ *بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه سیستان و بلوچستان با تکیه بر تربیت بدنی*، طرح معاونت پژوهشی دانشگاه سیستان و بلوچستان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.

- ۱۵- رجایی، مهنوش (۱۳۸۳)؛ "طلاهایی که دور می‌زنیم، بررسی قیاسی گذراندن اوقات فراغت در ایران به نسبت کشورهای پیشرفته"، *نشریه اعتماد*، ۸۳/۳/۳.
- ۱۶- سروش، عبدالحمید (۱۳۷۳)؛ *مدیریت زمان*، تهران: انتشارات بزرگمهر.
- ۱۷- سنایی، محمدحسین (۱۳۸۰)؛ *بررسی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان نوجوان شهر سنندج (مناطق مرکزی و حاشیه نشین)*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ۱۸- شعاعی، فرانک (۱۳۷۷)؛ *بررسی ارتباط چگونگی گذراندن اوقات فراغت تابستانی و میزان علاقه‌مندی نوجوانان دختر با مشخصات فردی آنها در دبیرستانهای دختران منطقه ۱۱ شهر تهران در سال ۱۳۷۷*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده پرستاری و مامایی.
- ۱۹- صباغ لنگرودی، مهدی (۱۳۷۷)؛ *چگونگی اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- ۲۰- صفانیا، علی محمد (۱۳۸۰)؛ "نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی"، *نشریه حرکت*، شماره ۹، ص: ۱۲۷ تا ۱۴۰.
- ۲۱- عرفانی، نصراله (۱۳۷۷)؛ *تحلیل بر نحوه گذران اوقات فراغت مردم کردستان*، طرح پژوهشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کردستان.
- ۲۲- غفاری، مریم (۱۳۸۴)؛ "اوقات فراغت و توسعه مهارت‌های شناختی"، *نشریه همشهری*، ۸۴/۴/۱۵.
- ۲۳- فداکار دیلمقانی، مقصود (۱۳۸۰)؛ *اوقات فراغت جوانان شهرستان ارومیه*

(مورد مطالعه بررسی تأثیر عوامل فرهنگی برنامه‌های ماهواره‌ای تلویزیون بر قشر جوان شهرستان ارومیه)؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی.

۲۴- قدرتی، غلامرضا (۱۳۸۰)؛ چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان مرد و زن دانشگاه شهید چمران اهواز با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

۲۵- قراخانو، رضا (۱۳۶۶)؛ بررسی اوقات فراغت دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران، طرح پژوهشی معاونت پژوهشی جهاد دانشگاهی.

۲۶- گل محمدی، حسین (۱۳۸۴)؛ "اوقات فراغت ایرانی"، نشریه راه مردم، ۸۴/۴/۴.

۲۷- موسی پور، نعمت اله (۱۳۷۷)؛ بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت نوجوانان دانش‌آموز شهر کرمان، طرح پژوهشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان.

۲۸- هوشیار، مجتبی (۱۳۷۷)؛ بررسی علایق، انتظارات و میزان رضایت دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های دولتی بزرگسالان نواحی ششگانه آموزش و پرورش شهرستان مشهد در زمینه اوقات فراغت در سال تحصیلی ۱۳۷۶-۱۳۷۷، پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

29_ Bodar, F. (2000); *Evaluation of the liesare Activities Students in Turkey. Sportpisc255* .No.6, pp:175-188.

30_ C. Van Tuyckom, J. Scheerder ,(2010). *A multilevel analysis of social stratification patterns of leisure-time physical activity*

- among Europeans Science & Sports*, In Press, Corrected Proof, Available online 11 June 2010. Van Tuyckom, J. Scheerder.
- 31_ haron sabourin, Jennifer Irwin (2008). *Prevalence of sufficient Physical Activity among parent attending a university. Journal of American college Health*. Washington. Vol.56, Iss.6, pg:680,6 pgs.
- 32_ Joseph B. Rose, (1974). *The shorter workweek and leisure time, Omega*, Volume 2, Issue 2, April, P: 197-208.
- 33_ Martin Lindström, Bertil S. Hanson, Per-Olof Östergren (2001). *Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour, Social Science & Medicine*, Volume 52, Issue 3, February, P: 441-451.
- 34_ Mackenzie,R.Alec (1993). *The time trap,"word executives digest"*,Vol.14 ,No.11, pp.24-27.