

رویکردی روان‌شناختی به سرگرمی و فراغت

سیدحسین شرف‌الدین*

چکیده

یکی از نیازهای اساسی و دیرپای انسان، که عمری به بلندی عمر بشر دارد، و همواره به گونه‌های ویژه، متناسب با علاقه‌ها و سلیقه‌ها و امکانات و ظرفیت‌های محیطی، پاسخ یافته است. نیاز به سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت از جنبه‌های گوناگونی برخوردار است. نحوه تعامل با این نیاز و ارضای آن نیز همچون دیگر پدیده‌ها به مرور زمان و به تبع دیگر تغییرات محیطی، دستخوش تغییر شده است. اوقات فراغت امروزه به یکی از فرصت‌های همگانی تبدیل شده که به نسبت مستقل از روندهای عادی کار و تلاش رسمی است و به شدت سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی، تمهید مقدمات و تخصیص امکانات نیاز دارد. جهان صنعتی مدرن تحت تأثیر برخی تحولات عمیق، بسط زمان فراغت توده‌ها و احساس نیاز شدید به پوشش آن به شیوه‌های ممکن و مقدور را موجب شده است. بخش بزرگی از فعالیت‌های تمهید شده برای پر کردن این ظرفیت، زیر نام «سرگرمی و تفریح» جای می‌گیرد. سرگرمی و تفریح به دلیل بسیاری ابعاد و زوایا، طیفی از نظریه‌های تفسیری و تبیینی با رویکردهای گوناگون را به خود معطوف داشته است. این نوشتار در پی آن است تا به صورت نظری و با بهره‌گیری از روش اسنادی، ابعاد روان‌شناختی این کنش را با تأمل در نظریه‌های ارائه شده واکاوی و تحلیل کند.

واژگان کلیدی: سرگرمی، تفریح، فراغت، نیاز، لذت، انگیزه، کارکرد.

مقدمه

سرگرمی، تفریح، فراغت، بازی، و مفاهیم مشابه و نیز معادل‌های غیرفارسی آنها همچون لهو، لعب و فرح در عربی و (Entertainment / Amusement / Recreation) در انگلیسی، اغلب به فعالیت یا کار ویژه‌ای گفته می‌شود که در هنگام فراغت، به صورت‌های گوناگون و به دور از هدف‌های مادی، تنها برای تفنن، استراحت و ارضای میل‌های شخصی انجام می‌شود (ساروخانی، ۱۳۷۰، ۶۱۹؛ ر.ک. کراش، ۱۹۷۸، ۳۷). دارا بودن انگیزه درونی و مطلوبیت ذاتی، گزینش آزادانه به وسیله شخص کنشگر فارغ از هرگونه فشار بیرونی، خوشایندی و لذت بخشی، هدفمندی تخیلی،^۲ فعال بودن کنشگر به جای انفعال^۳ (رابین و دیگران، ۱۹۸۳، ۷۱۵) نیز در تعریف برخی از این واژه‌ها، به ویژه «بازی» ذکر شده است.

از این رو، هر نوع فعالیت مشغول‌کننده، غیرالزامی، غیرانتفاعی، تفننی در صورت داشتن قابلیت برای آرامش بخشی، ایجاد خرسندی، لذت زایی، فرح بخشی، نشاط آفرینی و حتی گاهی اشتغال زایی، صرف نظر از نتایج ضمنی یا متعاقب آن، می‌تواند از مصداق‌های «سرگرمی» شمرده شود. علاوه بر دریافت هیجانات مثبت یادشده، دوری از برخی انفعال‌ها و هیجانات منفی (همچون غم، افسردگی، اضطراب، خستگی و...) و نیز دستیابی به برخی نتایج دیگر (همچون تقویت قوای جسمی [در سرگرمی‌های جسمی]، خودشکوفایی، کسب مهارت‌های لازم، جبران کمبودها، ارضای حس تنوع‌جویی و... [در سرگرمی‌های ذهنی]) نیز در برخی تبیین‌های کارکردی مورد توجه قرار گرفته است. طبق این بیان، حتی جدی‌ترین کارها را نیز بالقوه و مشروط به دستیابی به این نتیجه‌ها، دست‌کم به لحاظ کارکردی، می‌توان مصداق سرگرمی دانست.

یادآوری این نکته بی‌فایده نیست که اگرچه هدف اصلی بیشتر افراد از روی آوردن به اشتغال‌های سرگرم‌کننده و تفریحی، دستیابی به درجاتی از شادی و تغییر ذائقه است، ولی سرگرمی از نظر مفهومی و مصداقی، همیشه با شادی همراه نیست.

تفریح و سرگرمی به دلیل تنوع ابعاد، تاکنون از منظرهای گوناگون توصیفی، تفسیری، تبیینی، هنجاری و انتقادی در کانون توجه قرار گرفته است. از مطالعه‌های انجام شده درباره اصل نیاز بشر به تفریح و سرگرمی و ابعاد گوناگون آن بیش از پنج دهه نمی‌گذرد. گفتنی است که تاکنون هرچند کتاب‌ها و مقاله‌هایی در موضوع فراغت و تفریح نوشته شده است، ولی باتوجه به اهمیت موضوع و تنوع ابعاد آن و نیز ضعف جنبه‌های نظری آثار تدوین شده، انجام این ونه مطالعات موجه و مطلوب خواهد بود.

1. Kraus.
2. Nonliteral.
3. Rubin, et. al.

۱) رویکردهای روان‌شناسانه به مقوله سرگرمی

سرگرمی و تفریح نیازی فیزیکی روانی خودانگیخته و دارای مبادی انگیزشی درونی است که ظرفیت بسیاری برای برانگیختن تأملات و جلب دیدگاه‌های روان‌شناسانه دارد و شاید نظریه‌ای را نتوان یافت که به طور کامل، از توجه به این بعد موضوع برکنار مانده باشد. جای بسی شگفتی است که علم روان‌شناسی تا پیش از چهار یا پنج دهه گذشته، از توجه به این موضوع کانونی بازمانده است. به بیان مزلو، علم روان‌شناسی، به طور آشکار، درباره زیبایی، هنر، تفریح، بازی، تعجب، هیبت، شادی، عشق، خوشحالی و سایر تجربه‌ها و واکنش‌های «غیرسودمند» سخن اندکی برای گفتن دارد. او در نگاهی دیگر، ضمن برجسته‌سازی سرگرمی تا حد نیمی از زندگی، غفلت علم روان‌شناسی از پرداختن به آن را توجیه ناپذیر تلقی کرده است:

هیچ کتاب درسی وجود ندارد که فصل‌هایی در مورد شادی و نشاط، فراغت و تعمق، وقت‌گذرانی و گردش، فعالیت بی‌مقصد، بی‌فایده و بی‌هدف، آفرینش یا تجربه زیبایی‌شناسانه و یا فعالیت نابرانگیخته، داشته باشد. یعنی اینکه روان‌شناسی آمریکایی به‌گونه‌ای فعالانه خود را تنها با نیمی از زندگی سرگرم ساخته است و نیمه دیگر - و شاید مهم‌تر - زندگی را نادیده گرفته است.

وی همچنین در بیانی تکمیلی می‌نویسد:

هیجان‌های مثبت مانند خوشحالی، آرامش، صفا، آسودگی خاطر، خرسندی، همچنین همدردی، شفقت، احسان، تفریح، شادی، بازی، سرگرمی، ورزش و نیز وجد، شور، ذوق، نشاط، شادمانی، رضایت، فرح، تجربه عرفانی و... هنوز به حد کافی مورد مطالعه و تحقیق قرار نگرفته‌اند (مزلو ۱۳۷۲، ۱۸۹، ۳۰۸ و ۳۷۴).

نظریه‌های روان‌شناختی در قالب چند عنوان کلی به شرح ذیل دسته‌بندی می‌وند:

یک) نظریه نیاز

نیازها خود را در قالب احساس نوعی کمبود و کاستی در درون موجود زنده نمایان می‌سازند. نیازها منشأ اصلی انگیزه‌های آدمی در برانگیخته شدن به انجام کنش‌های متناسب با هدف فرونشاندن آنها و پاسخ به اقتضائاتشان به شمار می‌آیند. تاکنون فهرست‌های بسیاری از گونه‌شناسی و طبقه‌بندی نیازها تهیه شده است. معروف‌ترین آن هرم نیازهای سلسله‌مراتبی آبراهام مزلو، روان‌شناس آمریکایی، است. اشتیاق به سرگرمی و تفریح، در جلوه‌ها و مظاهر و ناگون آن به مجموعه‌ای از نیازهای شناخته‌شده در جدول مزلو مستند شده است. برای مثال، ورزش و بخشی از فعالیت‌های فیزیکی به نیازهای فیزیولوژیک استناد دارد. همین فعالیت در صورت یافتن بُعد جمعی و گروهی، علاوه بر نیاز فیزیولوژیک، نیاز به وابستگی و پیوندجویی و کسب تأیید

اجتماعی را نیز ارضا می‌کند. فراغت‌های ذهنی و روانی به نیازهای امنیتی (س. مت روانی) و نیاز به عزت نفس (کسب شایستگی و تأیید) پاسخ می‌دهند و تقریباً همه کنش‌های سرگرم‌کننده و فراغتی، دست‌کم از دید و تجربه کنشگر، به منظور ارضای نیاز به «خودشکوفایی»، که بالاترین نیاز در جدول مزلو است، سوگیری دارند. ارضای نیاز به خودشکوفایی در هر سطح ممکن، به دستیابی به درجاتی از آرامش روانی در فرد می‌انجامد. مزلو همچنین در بیان «ارزش‌های بودن» که یکی از ویژگی‌های جامعه آرمانی مطلوب است، از ارزش «خرمی» با مؤلفه‌های تفریح، شادی، سرگرمی، شغف، مزاح، سرخوشی و فراغت از تلاش یاد کرده است (مزلو ۱۳۷۴، ۱۸۸).

مزلو در گونه‌شناسی خود، از مقوله دیگری با عنوان شبه‌نیاز یاد کرده است. گفتنی است که نیاز طبیعی افراد به سرگرمی و تفریح، در برخی شرایط و گاه تحت تأثیر برخی موقعیت‌ها تشدید می‌شود. برای مثال، افراد به طور معمول، در وضعیت بیماری، بازنشستگی، زندانی شدن، مسافرت و تعطیلات، تمایل بسیاری به اشتغالات فراغتی مانند تماشای تلویزیون از خود نشان می‌دهند.

مزلو از منظری دیگر، سومین ملاک برای خودشکوفایی را برخورداری از ارزش‌های هستی [= وجودشناختی] ذکر کرده است. ارزش‌های هستی، که افراد خودشکوف را در جست‌وجوی آن هستند، از نظری، در برآوردی کلی به ۱۴ گونه محدود می‌شوند. سرزندگی،^۲ راحتی^۳ و شوخی^۴ از جمله این ارزش‌ها شمرده شده‌اند (فیست و فیست ۱۳۸۶، ۶۰۲، ۶۰۳ و ۶۰۹).

برخی روان‌شناسان نیاز به سرگرمی و تفریح را ذیل نیاز به شادی، که علاقه‌ای اصیل است، جای داده‌اند. ریوبر آن است که هیجان شادی خود را در چند قالب بازنمایی می‌کند. یکی از خوشه‌های آن در جدول وی، سرگرمی، لذت، اشتیاق، سرزندگی، شغف، شنگولی و خوش‌رویی ذکر شده است (ریو ۱۳۸۱، ۳۹۸). برخی روان‌شناسان، نیاز به سرگرمی‌های فکری را ناشی از نیازهای شناختی انسان می‌دانند. از دید مورتن هانت، انسان‌ها نه فقط با نیازهای فیزیولوژیکی، بلکه با نیازهای شناختی نیز تحریک می‌شوند. نیاز به شناختن در درون ما نهفته است. ما کنجکاویم و به دنبال تحریک روانی و ذهنی خود هستیم؛ یعنی برای مثال، همان کاری که هنگام بازی، حل جدول‌های دشوار، دیدن یا خواندن داستان‌های معمایی، و پرداختن به هنرها و سرگرمی‌های گوناگون می‌کنیم (ر.ک. پلانتینکا ۱۳۸۰، ۱۷۰). از این رو، روی آوردن به سرگرمی و تفریح با اشکال متنوع آن همواره در راستای ارضای برخی مطالبات انفسی مانند لذت‌جویی، شادی‌خواهی، آرامش‌طلبی، تنوع‌جویی، بازیابی و... صورت گرفته است. این نیاز نیز همچون دیگر نیازها، به صورت خودانگیخته یا تحت تأثیر القائات محیط به پیدایش کنش‌ها و رفتارهای همسومی انجامد.

1. quasineeds.
2. Aliveness.
3. effortlessness.
4. Humor.

نیازها اعم از حقیقی یا کاذب، خودانگیخته یا القایی، دائمی یا موقعیتی، در صورت یاری عوامل محیطی و نبودن موانع، مبنای ترجیحات، علاقه‌ها و سوگیری‌های کنشی فرد قرار می‌گیرند. نیاز به سرگرمی و تفریح از جمله نیازهای ادراک‌شده، فعلیت‌یافته و دارای ضرورت کارکردی است که از آغاز تاریخ بشر تا کنون، همواره به شکل‌های گوناگون به وسیلهٔ افراد یا با میانجی‌گری نهادها و سازمان‌های فرهنگی و اجتماعی ارضا شده است. اگر موقعیت برتر، اهمیت کانونی، استقبال بسیار، برنامه‌ریزی‌های گسترده و توجه جدی به تأمین لوازم این نیاز در زمان حاضر ناشی از شرایط زیستی، اقتضائات تمدنی، وفور امکانات، کاهش موقعیت کار، رفاه‌زدگی، تبلیغات، اغواگری‌های صنعت فرهنگ و... بدانیم، اصل این نیاز را جز به‌غریزه‌ها و کشش‌های طبیعی نمی‌توان مرتبط دانست.

برخی اندیشمندان خواسته‌های آدمی به سه مرحلهٔ مادی و فیزیولوژیک، روانی ناشی از خواسته‌های نازل روحی و روانی ناشی از خواسته‌های عالی روحی تقسیم می‌کنند. ایشان شادی و آرامش را جزو خواسته‌های روانی نازل انسان شمرده‌اند (مصباح یزدی ۱۳۸۴، ۴۳۰).

گفتنی است که گاه برای متعلق نیاز، نه سرگرمی و تفریح یا مصادیق آن، که برخی از نتایج و آثار آن ذکر شده است. برای مثال، نیاز به شادی و نشاط از جمله نیازهایی است که انسان را به سوی گونه‌هایی از سرگرمی به‌منظور راهی برای دستیابی به این اثر هدایت می‌کند.

نکتهٔ پایانی اینکه اگر نیاز به سرگرمی و تفریح، نیازی اصیل باشد، به طبع ارضای درست آن در رشد و شکوفایی شخصیت فرد نقش تعیین‌کننده خواهد داشت. از این رو، برنامه‌ریزی مناسب و آماده‌سازی شرایط و امکانات لازم برای تأمین این مهم در چهارچوب ضوابط و معیارهای پذیرفته‌شده، ضرورتی گریزناپذیر خواهد بود. به بیان مزلو، ارضای حقیقی نیاز، فرد را در مسیر پیشرفت، تقویت و رشدی سالم هدایت می‌کند. ارضای هر نیاز در درازمدت گامی به سوی خودشکوفایی است (مزلو ۱۳۷۲، ۱۰۴).

دو) نظریهٔ لذت‌جویی

نظریهٔ دیگری، که شاید برگرفته از نظریهٔ نیاز باشد، براساس تمایل فرد به جلب لذت و شادکامی و دفع ملالت و تلخ‌کامی است که اصیل‌ترین مبادی انگیزشی انسان در انجام و ترک کنش‌ها شمرده می‌شود. برپایهٔ تجربه‌های واقعی و شهودی، به‌طور معمول، انسان به محرک‌ها و موقعیت‌هایی پاسخ مثبت می‌دهد که به نوعی موجب جلب لذت و دفع درد واقعی یا توهمی او شود. میل به «لذت» به عنوان یک مبدأ انگیزشی عام، سابقه‌ای طولانی در علم النفس فلسفی دارد. اپیکور^۱ فیلسوف یونانی، نظریه پرداز پیشکسوت این عرصه شناخته می‌شود. طبق این

1. Epicurus.

نظریه، هر عامل لذت آفرین، مسرت بخش، شادی آور، ملالت زدا، تسکین دهنده و ارضاء کننده به دلیل موافقت و سازگاری آن با نفس و انطباق با خواسته ها و مطالبه های فطری و غریزی انسان، جذابیت و مطلوبیت قطعی دارد. عواملی این چنینی در عمل او را به آماده سازی مقدمات و هرچه برای دستیابی به این نتیجه نیاز دارد، برمی انگیزاند. در تحلیل چرایی مطلوبیت سرگرمی و تفریح و وجه جذابیت آن برای انسان، به این نظریه بیش از دیگر نظریه ها استناد شده است. تردیدی نیست که لذت بخشی و شادی آفرینی اصلی ترین ویژگی کارکردی کنش های فراغتی، تفریحی و سرگرم کننده، دست کم در نظام انتظارات و ترجیحات کنشگر، شمرده می شود.

روان شناسی فلسفی نیز فطری بودن تمایل به لذت جویی و الم گریزی را تأیید کرده است. انسان، براساس فطرت، طالب لذت، خوشی و راحتی و گریزان از درد، رنج و ناراحتی است. همه تلاش های انسان برای دست یافتن به لذت های بیشتر و پایدارتر و فرار از دردها و رنج ها یا کاستن آنها صورت می پذیرد. از این رو، کاری که رسیدن به آن لذت بخش است مورد علاقه و محبت انسان قرار می گیرد (مصباح یزدی ۱۳۸۷، ۱۷۹ و ۱۸۱ و ۱۸۴).

شهید مطهری نیز در بیان ویژگی لذت جویی انسان معتقد است:

لذت و رنج دایره مدار مطبوع و نامطبوع بودن یک چیز می باشند. مطبوع و نامطبوع بودن تنها به زمان حال تعلق دارد. انسان لذت را به هدایت غریزه انتخاب می کند. لذت تابع رسیدن انسان است به کمالاتی که استعداد آن کمالات را دارد. انسان به هر اندازه که به کمالاتی که در قوه و استعداد دارد، بیشتر دست یابد، بیشتر لذت می برد. کار، هنر، صنعت و علم هر کدام قطع نظر از جنبه مادی و تولید ثروت، کانونی برای نشاط و خوشی شمرده می شوند؛ همچنان که حساب فعالیت اخلاقی و نیکوکاری و خدمت به خلق و همچنین حساب عبادت و کتاب [=مطالعه] را از حساب کار مطلق باید جدا کرد چون هر کدام جداگانه منبع لذت و نشاط و کانون بهجت و سعادت شمرده می شوند (مطهری ۱۳۷۹، ۷، ۵۵-۶۸).

همین نویسنده در جای دیگری، فعالیت های انسان را به دو بخش تدبیری و التذادی تقسیم کرده است که سرگرمی و تفریح جزو فعالیت های التذادی شمرده می شوند. از نظریه، فعالیت های التذادی همان فعالیت های ساده ای است که انسان تحت تأثیر مستقیم غریزه، طبیعت یا عادت، که همان طبیعت ثانویه است، برای رسیدن به لذت و یا فرار از رنج انجام می دهد. این گونه کارها موافق و ملایم با میل است و به طور مستقیم، با لذت و رنج سروکار دارد. کار لذت آور با نوعی جاذبه انسان را به سوی خود می کشد و کار رنج آور با نوعی دافعه انسان را از خود دور می سازد (مطهری ۱۳۷۹، ۲، ۵۱-۵۳). همچنین، لذت جویی، که کشش روانی اصیلی است، به دلیل جاذبه های درونی و قدرت اشتهازیایی فزاینده، استعداد بسیاری برای فربه شدگی و لجام گسیختگی دارد. این میل اگر به وسیله عقل عملی کنترل نشود، تبعات ویرانگری به دنبال خواهد داشت. جامعه مدرن

به دلیل برخی ویژگی‌ها و تحت تأثیر عوامل گوناگون، زمینه‌ها، ظرفیت‌ها و تسهیلات زیادی برای اشباع لجام‌گسیخته این میل فراهم ساخته است (ر.ک. آوینی ۱۳۷۹، ۸۱-۸۲؛ وبستر ۱۳۸۳، ۴۴۷). گفتنی است که لذت‌جویی این میل اصیل، مخالفان و منتقدانی نیز دارد.

روشن است که لذت‌جویی در مقام ارضای میل به موضوعات ویژه‌ای تعلق می‌گیرد و هر کنشگر به تناسب علاقه‌ها و امکانات خود، از رهگذر اشتغال به کارهای فراغتی ویژه‌ای، این میل را ارضا می‌کند. در این باره، هیچ قاعده عمومی و همه‌پسندی وجود ندارد. لذت‌بخش‌ترین فعالیت برای یک کنشگر ممکن است برای دیگری، ملالت‌زا و بلکه نفرت‌زا باشد.

سه) نظریه کارکردی روانی

نظریه دیگری، که به نوعی در نظریه «نیازها» ریشه دارد، نظریه کارکردی روانی یا کارکردگرایی روان‌شناسی است. نظریه «نیاز» به منشأ و خاستگاه انگیزشی و مبدأ درونی رفتار و نظریه «کارکرد»ی به آثار و پیامدهای آشکار و پنهان رفتار، که همراه یا متعاقب وقوع رفتار بروز و ظهور می‌یابند، ناظر است. نظریه کارکردی خود شامل چند خرده‌نظریه است که در منابع روان‌شناختی، با عنوان‌های گوناگون از آنها سخن گفته شده است.

برپایه این نظریه، نخستین محرک برای کنش افراد به انجام کنش‌ها امید رسیدن به نتایج خرسندکننده‌ای است که به طور عادی، از رهگذر عمل منتخب به دست می‌آیند. منشأ این امید ممکن است محاسبه‌های وسیله-هدفی (عقلانیت ابزاری)، ارجاع به رویه‌های جاری، تقلید، تجربه‌های زیستی مشابه، و... باشد. در صورتی که، رفتار انتخاب شده به همه یا بخشی از نتایج موردانتظار بینجامد، انگیزه فرد برای تکرار آن-در صورت ادامه علاقه‌مندی نخستین به نتایج آن-تقویت خواهد شد. در صورتی که دستیابی به این نتیجه از راه‌های گوناگونی ممکن باشد، فرد به طور معمول، با محاسبه هزینه و فایده، گزینه مناسب را به تشخیص خود یا ترجیح محیط برمی‌گزیند. تردیدی نیست که اشتیاق افراد به سرگرمی و فراغت، بیش از نفس اشتغال، به نتایج و فایده‌هایی برمی‌گردد که از این راه به دست می‌آید.

جذابیت این آثار گاهی همگانی و گاهی نسبی و تابع ویژگی، موقعیت، سبک زندگی، نظام ترجیحات، قدرت انتخاب و امکانات فردی است. رفع ملالت، تجدید قوا، گریز از روزمرگی، دستیابی به آرامش، شادی و نشاط، پوشش اوقات فراغت، تخلیه هیجانات، سلامت جسمی و روحی، بهداشت روانی، رشد شخصیت و... از جمله نتایج و کارکردهای عمومی و دارای مطلوبیت همگانی، و برخی آثار همچون تربیت بدنی، تناسب اندام، کسب آمادگی‌های فیزیکی، کسب روحیه گروهی، کسب عنوان قهرمانی، درمان برخی بیماری‌ها و... که اغلب از رهگذر فعالیت‌های ورزشی انتظار می‌رود، از کارکردهای ویژه ذکر شده است. برخی از این نتایج مطلوبیت ذاتی و برخی مطلوبیت ابزاری دارند.

برخی روان‌شناسان در تبیین کارکردی هیجان‌های مثبت، از جمله شادی، برآنند که این هیجان‌ها علاوه بر ایجاد احساسات خوش، پیامدهای مفید دیگری نیز در بردارند. این هیجان‌ها دایره تفکر و عمل آدمی را وسعت می‌بخشند؛ میل ما را به بازی کردن با هدف رسیدن به شادی تحریک می‌کنند؛ علاقه ما به کشف چیزهای جدید و خشنودی از تجربه کردن را برمی‌انگیزند. همچنین، هیجان‌های مثبت موجب گسترش شیوه‌های عادی و زیست‌شده تفکر می‌شوند و انسان را به سوی آفرینندگی بیشتر، کنجکاوی بیشتری برقراری پیوند بیشتر و عمیق‌تر با دیگران سوق می‌دهند؛ بنابراین، از این پس، هر بار که با دوستانتان می‌خندید یا موضوعی خواستنی را پی می‌گیرید یا در باغ و پارک پیاده‌روی می‌کنید، متوجه باشید که کاری فراتر از بهره‌مندی از حال خوش انجام می‌دهید؛ یعنی ممکن است در حال بناکردن چشم‌اندازی خوش از روزگار دراز سلامت و نیک‌بختی باشید (ر.ک. اتکینسون و دیگران ۱۳۸۵، ۴۱۹-۴۲۰). یکی دیگر از روان‌شناسان در توضیح مطلوبیت ابزاری شادی و خرسندی می‌نویسد:

وقتی انسان خوشحال باشد، دنیا را دلپذیرتر می‌یابد، بهتر و آسان‌تر تصمیم می‌گیرد، روابطش با مردم محبت‌آمیزتر و استوارتر می‌شود و در یاری دادن به دیگران آمادگی بیشتری از خود نشان می‌دهد، اعتماد به خویشان و امید به آینده در او افزون‌تر می‌شود (پارسا ۱۳۷۵، ۱۷۶).

به بیان دیگر، شادی احساس مثبتی است که زندگی را شیرین می‌کند. این احساس تجربه‌های ناخواسته و گریزناپذیر زندگی مانند ناکامی، نومیدی و عواطف منفی را خنثی و به ما کمک می‌کند تا سلامت روانی خود را حفظ کنیم (ریو ۱۳۸۱، ۳۶۴). گفتنی است که برخی از فیلسوفان اخلاق هیجان شادی را موجب کمال نفس و هیجان غم و اندوه را موجب انحطاط و هبوط نفس به‌شمار آورده‌اند (ر.ک. اسپینوزا ۱۳۶۴، ۱۴۶).

در ذیل این نظریه، خرده‌نظریه‌هایی نیز وجود دارد که به برخی از آنها اشاره‌ای گذرا می‌شود:

الف) تخلیه هیجان‌ات

نظریه دیگری که می‌توان در ذیل نظریه کارکردی روانی بیان کرد، نظریه تخلیه هیجان‌ات یا کاتارسیس است. طبق این نظریه، کنش‌های سرگرم‌کننده و فراغتی شیوه‌های پذیرفته‌شده اجتماعی است که فرد را در تخلیه هیجان‌ات، دفع انرژی‌های مازاد، کاهش اضافه‌بارهای روانی، احیای تمایلات سرکوب‌شده، کاهش استرس‌ها و اضطراب‌ها و رهایی از احساس رنج و فشارناشی از ناملایمات محیط، یاری می‌کند. برون‌ریزی امیال و سائق‌های سرکوب‌شده، هرچند تخلیه‌ی، راهی برای بازگرداندن تعادل روانی به فرد و رها شدن از بار فشارها و تنش‌های توان‌فرسا

و درنهایت، رسیدن به آرامش و گشودگی روانی است. ارضای این نیاز درنهایت به سلامت و امنیت روانی جامعه کمک می‌کند. به بیان برخی نویسندگان، فعالیت‌های فراغتی از نوع ورزش در کنترل استرس‌های هیجانی، کاهش تنش‌های عضلانی، تن‌آرامی و آرمیدگی معنی‌دار در افراد بسیار مؤثرند. این فعالیت‌ها همچنین به کاهش افسردگی، بهداشت روانی، ایجاد شادی و نشاط، عاطفه مثبت، رضایت از زندگی، رشد خلاقیت، کاهش روان‌رنجوری و... کمک می‌کنند (ر.ک. نجاریان و براتی، ۱۳۷۱، ۹۸-۱۱۶؛ دیسامن^۱، ۱۹۸۲، ۱۲۰-۱۵۹).

برپایه شواهد تجربی و یافته‌های شهودی، یکی از کنش‌ها یا واکنش‌های طبیعی ناشی از هیجان مثبت، که ظرفیت بالایی برای غمگساری، ملالت‌زدایی، شادی‌آفرینی، ایجاد خرسندی و شاید غفلت‌زایی موقت دارد، «خنده» است. از این رو، هر نوع کنش سرگرم‌کننده و فراغتی در صورتی که به خنده فرد منجر شود، مستقیم و با واسطه، زمینه بروز برخی آثار مثبت جسمی و روحی را در وی فراهم می‌سازد.

برخی از کارشناسان در بیان کارکردهای درمانی خنده بر این باورند که خنده یکی از راه‌های مهم تخلیه هیجان‌ها و تأمین برخی اغراض ناشی از روی‌آوری به سرگرمی‌ها همچون شادی و انبساط خاطر است (ر.ک. پزشکی، ۱۳۷۸؛ گرینبرگ، ۱۳۸۷، ۱۸۷ و ۳۰۰؛^۲ گریگور، ۱۹۲۴، ۲۰۳-۲۰۴).

شوخی نیز دست‌کم در برخی شکل‌های آن بالقوه یکی از کنش‌های تفریحی است و آثار و کارکردهای متعددی برای شخص کنشگر و شاید، مخاطب او دارد. شوخی شیوه مؤثری برای رویارویی با هیجان‌های منفی مانند خشم، غمگینی و افسردگی است. افراد شوخ طبع تمایل بیشتری به گرفتن موضع فعال در برابر هیجان‌های منفی دارند. برپایه مطالعات، شوخی با کارکرد ایمنی مثبت و شاخص‌های فیزیولوژیکی پایین فشار روانی، رابطه مستقیم دارد. شوخی به ما کمک می‌کند تا به چندین راه با فشار روانی رویارویی کنیم. نخست، شوخی احساسات خود را بخشی را در ما افزایش می‌دهد. به جای اینکه با ترس واکنش نشان دهیم، می‌توانیم با ساده‌انگاری واقعه تنش‌زا آن را پشت سر گذاریم؛ دوم، شوخی به ما کمک می‌کند تا خود را از مشکل دور کنیم و فرصتی دست می‌دهد تا به راه‌حل‌های جان‌نشین هم فکر کنیم؛ سوم، شوخی موجب می‌شود تا دیگران بیشتر به بودن در اطراف ما علاقه داشته باشند و هنگام برخورداری از نشاط و عاری بودن از افسردگی، از ما حمایت کنند (کلینک، ۱۳۸۲، ۹۶).

نیازی به یادآوری نیست که نقل این نظرات، حتی با وجود برخورداری از دلایل و مستندات تجربی، به معنای تأیید کامل آنها نیست. منابع دینی و شواهد تجربی و شهودی به وضوح نشان می‌دهد که خنده و شوخی همچون هر کنش فراغتی و سرگرمی دیگر، مطلوبیت مقید و مشروط

1. Dishman.

2. Gregore.

دارد. بی شک، زیاده روی در این امور به رغم خرسندی سطحی و گذرای آن، به ویژه در صورتی که با نقض معیارهای ارزشی و اخلاقی همراه باشد، آثار و پیامدهای ویرانگر روانی و اجتماعی فراوان دارد که این گونه آثار روانی به ظاهر مثبت و خوشایند در مقایسه با آنها، چندان به حساب نمی آید. هر کنش هنگامی مثبت ارزیابی می شود که نتایج آشکار و پنهان آن در مقایسه با هزینه های معمول توجیه پذیر باشد. در منابع دینی، برای بهره گیری درست از هر یک از این ظرفیت ها، معیارهایی تعریف شده که ورود به آن از قلمرو این بحث خارج است.

ب) تسکین دهی و التیام بخشی

برخی نظریه ها نه اصل نیاز به فراغت و سرگرمی، که گرایش افراطی و محوریت یابی آن در زمان حاضر را به دلیل نقش قابل توجهی که این گونه کنش ها در کاهش یا تسکین موقت آلام روحی و بحران های روان شناختی و وجودشناختی ناشی از تمدن مدرن دارند، دانسته اند. گیدنز،^۱ جامعه شناس انگلیسی معاصر، در بیان این کارکرد می نویسد:

تردید نیست که نمایش ها و فیلم ها یا دیگر برنامه های خوش منظر و عامه پسند نوعی گریز از واقعیت نامطبوع روزمره است. در واقع، نوعی جانشین برای رضایت هایی واقعی که در زندگی اجتماعی عادی حاصل شدنی نیستند.

همین نویسنده در جای دیگری، وجود اضطراب را زمینه کشش به سوی پيله های حفاظتی شمرده است:

شیرازه زندگی، چه به مفهوم جسمانی آن و چه به مفهوم روان شناختی اش، به طور ذاتی در معرض خطرهای احتمالی قرار دارد. این واقعیت که رفتار آدمی به شدت تحت تاثیر تجربه با واسطه قرار می گیرد، همراه با قابلیت های حسابگرانه ای که عوامل انسانی از آن برخوردارند، القاکننده این معناست که هر فرد انسانی ممکن است به طور اصولی در برابر اضطراب های ناشی از شغل خطیر «زیستن» از پادراید (گیدنز، ۱۳۷۸، ۲۷۸ و ۶۵).

افسردگی های مالیخولیایی یا گرایش های شیزوفرنیایی براثر اشتغال کامل و غیرخلاق به امور روزمره، از هم گسیختگی امنیت وجودی در موقعیت های پرتشنج زندگی روزمره، خودشیفتگی (= واکنش فرد در برابر خطر تنهایی و رهاشدگی)، ناکامی در دستیابی به اعتماد بنیادین و احساس پوچی و نومیدی متناوب، تأثیرپذیری در برابر دنیای آکنده از تصویرهای پرزرق و برق آگهی های بازرگانی، خستگی و دلزدگی از دنیا برای کنار آمدن با بحران های همیشگی و... از دیگر زمینه یی است که گیدنز به ترتیب در صفحات ۶۷، ۹۱، ۲۴۹، ۲۵۱ و ۲۵۹ همان منبع به آن اشاره کرده است.

1. Anthony Giddens.

ج) رهایی‌یابی و جبران

یکی دیگر از کارکردهای روانی کنش‌های سرگرمی و فراغتی، رهایی فرد از چرخه عادی زندگی روزمره و پیامدهای ملال‌آور آن و نیز ایجاد، هرچند موقت، فضای تنفسی جدید و متنوع برای بازیابی و ترمیم برخی از انرژی‌های ازدست‌رفته است. این نیاز خود را در قالب‌های گوناگونی نشان می‌دهد. آشکارترین شکلی که شاید همه انسان‌ها در زندگی عادی خود به صورت پی‌درپی تجربه می‌کنند، میل به استراحت و تعطیلی و دست‌شستن موقت از کار معمول است. در چنین شرایطی، کنش‌های فراغتی بالقوه می‌توانند آرامش، آسایش، تنوع و رهایی را برای فرد تأمین کنند. به بیان برخی اندیشمندان، سرخوشی لذت‌بخش، با حس آرامش، هیجان، خرسندی، رهایی از زمان و فراموش کردن مشکلات شخصی ارتباطی قوی دارد (فرانکن ۱۳۸۴، ۵۱۳). مک لوهان^۱ نیز در توضیح کارکردی امور تفننی در زندگی می‌نویسد:

بازی‌ها تظاهراتی از زندگی روانی ما هستند که شدت تنش‌ها را کاهش می‌دهند. از نظر روانی، بازی‌ها و لذت بردن‌ها زمانی مورد توجه انسان قرار می‌گیرند که بتوانند در زندگی روزمره، بازتابی داشته باشند و نقش آرام‌کننده برای او در پی بیاورند. لذا، باید گفت که یک انسان یا جامعه بدون بازی و سرگرمی، در ورطه مدهوش‌کننده اتومات و خودکاری اسیر می‌شود. این هنرها و تفنن‌ها هستند که او را از زیر فشارهای معمول مادی می‌رهانند و اجازه می‌دهند تا با آرامش تمام به تفکر بپردازد (مک لوهان ۱۳۷۷، ۲۷۶، ۲۷۸، ۲۸۲).

یکی از هدف‌های رسانه‌ها در پرداختن به برنامه‌های سرگرم‌کننده نیز، تأمین همین کارکرد ذکر شده است:

اغلب رسانه‌ها، سرگرمی و خیال تولید می‌کنند و موجب می‌شوند تا مخاطبانشان، برای مدت کوتاهی هم که شده، از گرفتاری‌ها و مشکلات زندگی روزمره و واقعیات آن فاصله بگیرند (ویلیامز ۱۳۸۶، ۱۳۶).

نظریه دیگر در ادامه نظریه‌های گذشته، سرگرمی‌خواهی و فراغت‌جویی را از میل انسان به تنوع‌یابی ناشی می‌داند. مطلوبیت فعالیت‌های فراغتی، بیشتر از آن روست که برخلاف روندهای عادی زندگی روزمره، که ویژگی تثبیت‌شده و نهادی دارند، ظرفیت بسیاری برای نوگرایی، خلاقیت‌ورزی و تجدیدشوندگی دارند (وبلن ۱۳۸۳، ۸۳). اوقات فراغت همچنین در قالب تفریحات و سرگرمی‌ها، بازی‌ها، ورزش‌ها، تئاتر، فیلم و هنر، عوالم نمادین جدیدی برای انسان فراهم می‌سازند (گوئالز ۱۳۸۵، ۱۶۲).

1. Marshal McLuhan.

د) غفلت زایی و سازگاری

از جمله کارکردهای روانی سرگرمی و فراغت، به ویژه در شکل افراطی آن، ایجاد فراموشی و در نتیجه، کنار آمدن با اقتضائات و ضرورت های زندگی است. به بیان مک لوهان، به طور کلی، بازی ها این ویژگی را دارند که انسان را برای پذیرش هماهنگی با جامعه آماده می کنند و کاری می کنند که او نسبت به محیط خود احساس الزام نکند. اهمیت وجود بازی ها و تفریح ها را از نیاز شدیدی که به وجود آنها در جوامع به شدت، تخصصی و صنعتی احساس می شود، می توان دریافت (مک لوهان ۱۳۷۷، ۲۷۸ و ۲۸۲). این فراموشی به مثابه مسکنی ساختاری، فرد را برای تحمل فشارهای گریزناپذیر جامعه جدید آماده می سازد. زیمل،^۱ جامعه شناسی آلمانی، در تشریح نقش اشتغالات فراغتی برای رهایی از فشارها و تنش های معمول جامعه شهری صنعتی با طرح مفهوم «ماجراجویی»، راهی برای فاصله گزینی موقت از این وضعیت، معتقد است:

فردی که در ماجراجویی درگیر می شود، می کوشد از جریان های یکنواخت زندگی روزانه بیرون رود و در قلمرو فعالیت با قواعد و آهنگی متمایز و ویژه گام نهد. کار در قلمرو ضرورت است. اما در قلمرو فراغت است که ماجراجویی رخ می دهد. در جهانی بورکراتیک، عقل گرا و افسون زدایی شده، ماجراجویی این فرصت را برای فرد فراهم می کند تا - هرچند کوتاه - از اجبارها و محدودیت های این نظم اجتماعی رها شود. ماجراجویی نوید هیجان، نوآوری و خود شکوفایی را می دهد. مفهوم ماجراجویی فعالیت های گوناگونی شامل سفر، رقابت های ورزشی، فعالیت های بیرون از خانه مانند قایق رانی و کوهنوردی را دربر می گیرد.

از نظر زیمل، مدرنیته تنها هنگامی فهم می شود که رابطه دیالکتیکی میان کار و بازی و قلمرو ضرورت با فراغت فهم شود (ر.ک. کیویستو ۱۳۷۸، ۱۸۰؛ همچنین ر.ک. زیمل ۱۹۷۱، ۳۱۳ - ۳۱۵). هراس ناشی از پوچ گرایی و نومیدی نیز محرک دیگری است که فرد را به سرگرمی به مثابه عاملی تخریبی هدایت می کند:

در روزگار ما، انسان سعی می کند با عیش و مستی اشتغال و سرگرمی خود را آرام کند. وقتی انسان در این جهان نیست، انگار به خود می آید، دچار وحشت و دردی جانکاه می شود، او احساس تنهایی و حیرت می کند، و در نتیجه، به مواد مخدر و سرگرمی پناه می برد. سرگرمی پادزهر موقت و مسکن وحشت و نیست انگاری است (مددپور ۱۳۸۴، ۲۱۴).

شهید آوینی به بیانی عام همه گونه های فراغت جویی انسان مدرن را تلاش برای غفلت زایی و خود فراموشی ارزیابی می کند:

آنچه بشر امروز را به سوی سینما می کشاند، از یک نظر، همان گرایشی است که او را به سوی

1. George Simmel.

میگساری، تدخین سیگار، مصرف مواد مخدر و محرک، کاباره، موسیقی مدرن، رقص، بازی‌های تکنولوژیک و... می‌کشاند. سینما در مغرب زمین غفلت‌کننده‌ای دیگر همچون می‌کنده است. تماشاگر عام سینما فقط برای تلدذ و تفنن و تغفل، خود را در معرض شدیدترین و سطحی‌ترین انفعالات روانی قرار دهد (آوینی ۱۳۷۹، ۱۵۵، ۱۵۶، ۲۲۴).

ه) خودبرون‌فکنی

لانگه، روان‌شناس تربیت، با طرح «نظریهٔ اکمال» باور دارد که عمل «بازی» گسترش آن رشته از تمایلات انسان است که دچار رکود شده‌اند و ضرورت‌های زندگی نمی‌توانند انگیزهٔ بیداری آنها باشند. در اینجا، بازی جانشین واقعیت می‌شود. در حیوان و انسان، بازی آنچه را که واقعیت در آن کوتاه آمده است، تکمیل می‌کند. از این روست که حیوان اهلی بیش از حیوان وحشی، بازی می‌کند و بازی برای او به منزلهٔ جبران زندگی بی‌فعالیت اوست. همچنین، کارمندی که همهٔ روزهای هفته را پشت میز اداره به سر برده است، در روز تعطیل، دوست دارد بازی کند، یا به کوهستان برود تا این کار واکنشی در برابر یکنواختی جریان هفته باشد. او بدین وسیله، نیاز به حرکت، که در نهادش وجود دارد، را برآورده می‌کند. همچنان‌که شخص دوستدار مسافرت، هنگامی که در وطن می‌خکوب شده و امکان سفر ندارد، برای برآورده کردن علاقهٔ خود به گردش و سفر، به مطالعهٔ حکایت‌های سفر گردشگران روی می‌آورد (ر.ک. بازرگان ۱۳۴۶، ۱۰۰).

از دید جورج نلر،^۲ فیلسوف تعلیم و تربیت، فراغت فرصتی برای تجربهٔ رهایی و خودیابی است. انسان در ورزش، تسلیم آزادی خود می‌شود. او خود ارزش‌ها و قوانین فعالیت جسمانی خویش را برمی‌گزیند. در واقع، میل به بازی کردن با میل به شخص ویژه‌ای شدن برابر می‌شود (ر.ک. الیاس ۱۳۸۲، ۲۸). برخی اندیشمندان نیز بر نقش فراغت در ایجاد زمینه برای معنایابی تأکید کرده‌اند.

و) ارضای حس آرمان‌خواهی

در دیدگاه برخی اندیشمندان، فضای مصنوعی و حالت خلصهٔ ناشی از تجربهٔ سرگرمی و فراغت، استعداد فرد را برای تخیل‌آفرینی و تولید اندیشه‌های یوتوپایی افزایش می‌دهد. این نوع تجربه فرصتی برای برون‌فکنی آرزوها و آرمان‌ها در فضای توهمی یا شبه‌رؤیایی را فراهم می‌سازد؛ تجربه‌ای که به‌طور معمول، برای انسان لذت‌بخش و ارضاکنده است.

از دید دایر،^۳ دو تعریف از پیش پذیرفته شدهٔ سرگرمی، یعنی سرگرمی برای «گریز» و سرگرمی برای

1. Konrad Lange.

2. George Frederick Kneller.

3. Richard Dyer.

«ارضای آرزوها» به نیروی پیش برنده اصلی این فعالیت، یعنی آرمان شهرخواهی، اشاره دارند. سرگرمی تصویر «چیزی بهتر» را در اختیارمان می‌گذارد تا به درون آن بگریزیم، یا تصویر چیزی که با تمام وجود، می‌خواهیم ولی در زندگی روزمره آن را نمی‌یابیم. بدیل‌ها، امیدها و آرزوها مایه‌های تشکیل دهنده آرمان شهر هستند؛ یعنی، این حس که اوضاع می‌تواند از این بهتر باشد و اینکه چیزی، به غیر از آنچه هست، را می‌توان تصور کرد و شاید تحقق بخشید. آرمان شهرخواهی بیشتر در احساساتی به چشم می‌خورد که سرگرمی در ما می‌آفریند (دایر ۱۳۸۲، ۲۳۳). برتراند راسل نیز با طرح مفهوم «حیات طیبه» (البته نه به معنای قرآنی آن) فراغت را منشأ شکل‌گیری نوعی زندگی ویژه در دل زندگی معمول می‌انگاشت. از نظری، حیات طیبه حیاتی خالی از هرگونه دردمندی شدید است و بر عناصری چون عشق، امنیت عاطفی و درک کافی تکیه دارد. ترس، پریشانی، ناامیدی و تنهایی در حیات طیبه راه ندارد. در حیات طیبه، به فردیت انسان احترام گذاشته می‌شود. در عین حال که فرد همراه با دیگران زندگی می‌کند، فرصت انجام کارهایی را می‌یابد که توانایی‌های او را آشکار سازد (ر.ک. کریمی ۱۳۸۶).

ز) تعالی‌یابی شبه مذهبی

در دیدگاه برخی اندیشمندان، سرگرمی و فراغت فرصتی برای احساس آزادی، اندیشه‌ورزی، تعالی‌جویی و فرار از چرخه امور عادی است. از نظر رهایی از الزام‌های عادی و اشتغال‌های فرساینده روزمره و احساس نوعی رهایی و آرامش روحی، تجربه سرگرمی همانند تجربه سلوک معنوی است. به بیان برخی نویسندگان، ورزش‌های گوناگون - بسکتبال، بیس‌بال، فوتبال - و سرگرمی‌ها مجموعه‌ای از مکان‌ها و زمان‌های آشنا و مقدس‌گونه را فراهم می‌آورند. بقایای کنش‌های آیینی آستانه‌ای در قالب بازی‌های ما نمایان می‌شوند (گوئالس ۱۳۸۵، ۱۵۸ و ۱۶۲). گوئالس توضیح می‌دهد:

ورزش مانند اقسام هنرها و مثل دین تجلی‌گاه و تبلور بخش‌انگیزه‌های لاقانه و هنری ما برای فراتر رفتن از خویشتن و به دست آوردن احساس غیرقابل‌توصیفی از آزادی است. تعالی‌بخشی ورزش از لحاظ توانایی آن برای به خاطر آوردن آنچه که جیاماتی معادل بهشت گمشده یهودیت و مسیحیت می‌خواند هم‌وزن قدرت دین و هنر است. ایام کار، ورزش و بازی بیانگر تکرار تلاش‌های ما برای بازگشت به گذشته است؛ بازگشت به فراغت و آزادی‌ای که توان به خاطر آوردن آن را نداریم و به صورت خاطره‌ای از بازی در باغی، که آن را از دست داده‌ایم، باقی مانده است (گوئالس ۱۳۸۵، ۱۶۶).

دورکیم^۱ نیز در بیانی مشابه می‌نویسد:

1. Emile Durkheim.

وجه تمایز ایام جشن و تعطیلی، در همهٔ ادیان جهان، دست کشیدن مردم از کار و تعلیق حیات عمومی و خصوصی است به‌عنوان اینکه این‌گونه حیات منظور و هدف دینی ندارد. دلیلش این است که کار برترین شکل فعالیت ناسوتی بشر است. کار هدف به‌ظاهر مشهود دیگری جز برآوردن نیازهای حیات دنیوی ندارد. ما از طریق کار فقط با چیزهای دنیوی و معمولی سروکار داریم؛ در لی‌که، در ایام عید، حیات دینی به درجه‌ای استثنایی از شدت می‌رسد. پس، تضاد موجود میان این دو نوع هستی، در چنین لحظاتی، به نحو شدیدی بروز می‌کند (دورکیم ۱۳۸۳، ۴۲۱-۴۲۲).

ح) روان‌درمانی

کارکرد دیگری که فلسفهٔ استقبال بسیار بشرا امروز از برخی فعالیت‌های فراغتی و سرگرمی را توضیح می‌دهد، کارکرد درمانی یا روان‌درمانی است. امروزه تعابیری همچون موسیقی‌درمانی، شعردرمانی، قصه‌درمانی، بازی‌درمانی، رقص‌درمانی، گفت‌وگودرمانی فراوان شنیده می‌شود. اگر فعالیت‌های فراغتی بتوانند به‌واقع، چنین نقشی در زندگی آشفتهٔ بشر معاصر داشته باشند، در آن صورت، کوشش‌های گسترده برای دادن اهمیت کانونی به این نیاز و تکاپوی همه‌جانبه برای تأمین لوازم و اقتضائات آن، توجیهی منطقی و عقلانی خواهد یافت. برخی دیدگاه‌ها چنین ادعایی را مبالغه‌آمیز و بخشی از تبلیغات اغواگرایانهٔ صنعت سرگرمی تلقی می‌کنند. در این بخش، برای رعایت اختصار، تنها به جنبه‌های روان‌درمانی موسیقی، که در مقایسه با دیگر کنش‌های فراغتی بیشتر به آن توجه شده است، بسنده می‌شود. از دید واین،^۱ روان‌شناس، بهبود برخی مهارت‌ها از اهداف موسیقی‌درمانی شمرده شده است:

الف) مهارت‌های ارتباطی: بهبود بیان احساسات، بهبود ادراک زبان، بهبود ارتباط‌های گفتاری و استفادهٔ مؤثر و دقیق‌تر از ارتباط‌های غیرکلامی؛

ب) مهارت‌های رفتاری: افزایش توانایی تقلید کردن، بهبود مهارت‌های نوشتاری، افزایش توانایی شمارش و ارتباط اعداد با مفاهیم، افزایش توانایی تشخیص رنگ‌ها، بهبود کارایی حافظه، افزایش مشارکت و کاهش رفتارهای مداخله‌یانه؛

ج) مهارت‌های حرکتی: بهبود عملکردهای حرکتی، افزایش شناخت اعضای بدن، نگهداری و بهبود دامنهٔ حرکتی، افزایش هماهنگی چشم و دست، افزایش ادراک شنیداری و دیداری؛

د) مهارت‌های هیجانی: افزایش بیان کلامی و غیرکلامی احساسات، افزایش عزت‌نفس، کنترل بهتر تکانش‌گری، افزایش دامنهٔ توجه، مهارت‌های سازگاری، کاهش اضطراب، آموزش آرام‌سازی، تسهیل کشف مفاهیم معنوی؛

1. Wine.

ه) **مهارت های اجتماعی:** بهبود روابط بین فردی، افزایش تماس چشمی مناسب، افزایش توانایی پذیرش و مشارکت و برابری اجتماعی، افزایش توانایی پاداش دادن به دیگران، کاهش گوشه گیری، ایجاد روابط؛

و) **مهارت های دیگر:** سازماندهی اوقات فراغت، کاهش درد، آموزش مهارت مدیریت درد، افزایش استقلال فردی و سرانجام، توسعه اخلاقی و هویت فردی.

تأثیر روان شناختی موسیقی نیز در سه حیطة دسته بندی شده است: حیطة آرام سازی و خلسه؛ حیطة هیجانی و عاطفی؛ حیطة بدنی (تجربه امور ذهنی از طریق بدن و جسمانی کردن و جسمانی سازی) (ر.ک. جوهری فرد ۱۳۸۶، ۴۸-۵۰؛ ر.ک. میرشاه جعفری و همکاران ۱۳۸۱، ۵۴). همان گونه که پیش تر نیز یادآوری شد، نقل این آرا به معنای تأیید آنها نیست.

ط) **جانشین پذیری**

برخی اندیشمندان بر این باورند که فعالیت های فراغتی گاه به دلیل خاصیت جانشینی، نقش کنش هایی را ایفا می کنند که امروزه به دلیل وقوع تحولات فرهنگی و اجتماعی، به شکل گذشته، امکان اجرا ندارند. فروید در بحث از زمینه های اجتماعی ارضای تمایلات، بر آن بود که هرگاه ارضای طبیعی میلی به دلیل محدودیت های مدنی با مشکل مواجه شود، میل سرکوب شده خود را به صورتی تصعید یافته در قالب دیگری ظاهر می سازد. از این رو، گاهی جذابیت یک کنش فراغتی نه به دلیل ذاتی آن کنش، بلکه به دلیل جایگزینی برخی معادل های منسوخ شده است. نوربرت الیاس^۱ جامعه شناس آلمانی، ورزش در شکل فعلی و روشمند آن را در جبران آن خشونت های فیزیکی می داند که در گذشته مجاز بود و اکنون به دلیل کنترل های درونی و بیرونی مجاز شمرده نمی شود. به بیان دیگر، ورزش جایی برای تخلیه خشونت به رسمیت شناخته شده است (ر.ک. ابادری ۱۳۸۱، ۱۹-۲۵). نویسنده دیگری همسوبا همین دیدگاه بر این باور است که ستیزهای نمایشی (تفریح های رایج در برخی جوامع)، مانند خروس بازی و به جان هم انداختن خروس ها، گاو بازی، سگ پرانی، زنده سوزاندن گربه ها، تماشای مراسم اعدام، بازتاب خشونت ارضاننده در جامعه است. اشتغال به این گونه تفریح ها، ویژگی مهم مردمی است که در مراحل آغازین تمدن قرار دارند (ر.ک. هیوود و همکاران ۱۳۸۰، ۳۴۸)

کارکردهای دیگر

گفتنی است که فراغت به مثابه زمان فارغ از الزام های معمول (که اشتغال های تفریحی نیز بیشتر در ظرف آن به وقوع می پیوندد)، همواره فرصت و زمینه مناسبی برای آفرینش آثار فرهنگی

1. Norbert Elias.

و تمدنی بزرگ بوده است. بی‌شک، بخشی از دستاوردهای فلسفی، عرفانی، مذهبی، علمی، هنری، ادبی و تکنیکی بشرزاییده این فرصت‌هاست و نطفه بسیاری از ابداع، اکتشاف و خلاقیت‌های مهم انسان در همین مقاطع بسته شده است. شاید از این‌روست که برخی دیدگاه‌ها از فراغت با عنوان فرصتی برای خودیابی، خودسازی، تأمل‌ورزی، واکاوی زندگی شخصی، جبران کمبودها، ادای وظایف اخلاقی، ارضای تمایلات زیباشناختی و... یاد کرده‌اند. تردیدی نیست که فراغت می‌تواند زمینه رشد توانایی‌های جسمی، عاطفی، عقلانی و اجتماعی فرد را فراهم آورده یا تقویت کند. چندان دور از انتظار نیست که شخصیت انسان در دوره فراغت به دلیل آزادی، زمینه بیشتری برای رشد و شکوفایی در مقایسه با دوره اشتغال به کار اغلب تکراری داشته باشد، مگر آنکه کار نیز به طور کامل یا تقریبی، دارای ویژگی‌های فراغتی باشد.

همان‌گونه که پیش‌تر بیان شد، برخی کارکردها بیشتر به خود فراغت (زمان فارغ از الزام‌های معمول) مربوط‌اند نه به فعالیت‌های فراغتی. برخی نیز نه به مطلق سرگرمی، که بیشتر به سرگرمی‌های دارای کارکرد تفریحی مربوط‌اند. برخی کارکردها نیز نه از مطلق فعالیت‌های سرگرم‌کننده که از برخی مصداق‌های آن همچون ورزش یا مطالعه ناشی می‌شوند.

تردیدی نیست که کنش‌های سرگرمی و فراغتی، به‌ویژه با در نظر گرفتن مصداق‌های امروزی و گونه‌های رسانه‌ای آن، علاوه بر کارکردهای مثبت، کارکردهای منفی و مخربی نیز دارند، که در برخی نظریه‌ها به تفصیل بدان توجه شده است.

۲) بازخوانی انتقادی و تکمیلی

- تردیدی نیست که نیاز به فراغت و سرگرمی، در مقایسه با کار و تلاش سازنده با هدف شکوفایی استعدادها، از جمله نیازهای درجه دوم شمرده می‌شود. البته، از این‌میان، گروه‌های سنی کودک و نوجوان، بیماران، بازنشستگان و افرادی که کاری جدی ندارند، استثنا می‌شوند؛
- نیاز به سرگرمی و آثار آن به دلیل ابعاد بسیار، از دیدگاه‌های گوناگون، توجه اندیشمندان را به خود جلب کرده که رویکرد روان‌شناختی تنها یکی از آنهاست. از این‌رو، لازمه تحلیل همه‌جانبه این پدیده، بهره‌گیری از رویکردهای گوناگون علمی است؛

- نظریه‌های روان‌شناختی، با توجه به نوع رویکرد، قلمرو موضوعی، مبانی و مفروضات انسان‌شناختی و روش‌شناختی از توجه جدی به زمینه‌های اجتماعی مؤثر همچون شرایط، امکانات، فرصت‌ها، محدودیت‌های محیطی، سبک زندگی و موقعیت‌های مختلف فرد در جهان زندگی، که بی‌شک در برانگیختن این میل و کمیت و کیفیت ارضای آن مؤثرند، صرف کرده‌اند؛
- به‌زعم نگارنده این نیاز درجه دوم تحت تأثیر برخی تحولات امروزی، بیش از حد انتظار متورم

شده و بخش درخور توجهی از فرصت‌ها و سرمایه‌های فرهنگی اجتماعی را به خود اختصاص داده است. این ارتقای روزافزون و موقعیت‌یابی کانونی، بیش از آنکه به مبادی انسان‌شناختی این نیاز یا مطلوبیت ذاتی کنش‌های فراغتی در مقایسه با کار و یا حتی به تحریکات و القائات محیط مربوط باشد، به زمینه‌های تمدنی امروزی مربوط است؛ از جمله ویژگی‌ها و اقتضائات جامعه صنعتی مدرن و پسامدرن، موقعیت انسان در این جامعه، فراغت نسبی از نیازهای نخستین، فرصت‌های ساختاری، امکانات روزافزون محیطی، سبک‌های زیستی غالب، رجحان‌یابی جنبه‌های تفریحی و تفننی زندگی تحت تأثیر چرخش‌های وجودشناختی، معناشناختی، ارزش‌شناختی و غایت‌شناختی. بی‌شک، زمینه‌های تمدنی در تقویت برخی تمایلات انسانی، همچون فراغت جویی، تنوع‌خواهی، لذت‌طلبی، مصرف‌گرایی، تن‌آسایی که نقش محوری در رانش افراد به سوی اشتغال‌های فراغتی و فرورفتن در آنها دارند؛ تأثیر تعیین‌کننده‌ای داشته‌اند؛

• ظهور پدیده صنعت سرگرمی تحت تأثیر غلبه نظام سرمایه‌داری، که به پیدایش صدها سازمان رنگارنگ در زمینه ارضای این نیاز و تأمین نیازمندی‌های آن منجر شد، تمایل به سرگرمی را در مقیاس فردی و اجتماعی بیش از حد افزایش داده است. روشن است که منافع اقتصادی و برخی نیت‌های سیاسی، فرهنگی و تربیتی این‌گونه سازمان‌ها تنها از این راه امکان دستیابی خواهد یافت. مافیای فوتبال نمونه آشکار این مدعاست؛

• در نظریه‌های ذکر شده، بیشتر به دلیل تمرکز بر جنبه‌های توصیفی و تبیینی الگوهای فراغتی موجود، از توجه به برخی بایسته‌های کارکردی در حوزه فراغت غفلت شده است؛

• ارضای این نیاز نیز همچون دیگر نیازهای همگانی تنها از مجرای شیوه‌ها و الگوهای پذیرفته شده و در چهارچوب فرصت‌ها و محدودیت‌های محیطی، گفتمان فرهنگی و نظام ارزشی و هنجاری غالب هر جامعه صورت می‌گیرد؛

• ادیان الهی، به ویژه اسلام، ضمن به رسمیت شناختن اصل نیاز انسان به سرگرمی و فراغت، درباره منشأ، میزان مطلوب، نحوه تعامل و ارضای آن، مواضع انسان‌شناختی، روان‌شناختی، فرهنگی، ارزشی و هنجاری ویژه‌ای متناسب با جهان‌بینی خود برگزیده‌اند که دست‌کم برای مؤمنان به آن سزاوار توجه است؛

• بدیهی است که در جامعه اسلامی ما ارضای این نیاز همچون دیگر نیازها باید در چهارچوب نظام ارزشی و هنجاری و منطبق با اهداف و آرمان‌های هدایتی و رسالت تربیتی اسلام، که محوری‌ترین مبنای سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی خرد و کلان فرهنگی اجتماعی در جامعه دینی است، صورت پذیرد.

• به زعم نگارنده، سبک زندگی مؤمنانه تحت تأثیر نظام بینش‌ها، ارزش‌ها، گرایش‌ها،

منش‌ها، آرمان‌ها، هنجارها و رفتارهای الزامی و غیرالزامی (اعم از عبادی به معنای خاص و عام) به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که مؤمن در صورت پایبندی کامل به رعایت مقتضیات ایمانی خویش، به اشتغال‌های سرگرم‌کننده متعارف و فوق‌برنامه، که مجموعه‌ای از فعالیت‌های فراغتی مستقل از روند تکاپوی معمول زندگی است، کمترین نیاز ممکن را خواهد داشت؛

• به بیان دیگر، زندگی مؤمنانه در شکل متعالی و حتی متوسط خود، آن‌چنان با برنامه‌های متنوع و اشتغال‌های الزامی و ترجیحی (مستحبات و مباحات) و به‌صورتی درآمیخته با تاروپود زندگی و روندهای معمول آن پوشش یافته است که خستگی و ملالت، که پیش‌زمینه نیاز به تفریح و سرگرمی فرض شده است، در کمترین میزان ممکن خواهد بود؛

• از منظر هنجاری، نیز اسلام در برخورد با مقوله سرگرمی همچون دیگر عرصه‌های کنشی در برخی مصداق‌ها موضع تشویقی، در برخی موارد موضع تحذیری و تحریمی و در موارد بسیاری نیز موضع لاقضایی برگزیده و تعیین وظیفه در آن را به عقلانیت جمعی و مصلحت‌سنجی‌های دیندارانه واگذار کرده است؛

• بی‌شک، سرگرمی اگر به لحاظ محتوا و کارکرد، هدایت‌کننده مؤمن به سوی باورها و ارزش‌های دینی، فضیلت‌های اخلاقی، آداب انسانی، اهداف متعالی و خودشکوفایی استعدادها و ظرفیت‌ها باشد، مطلوب خواهد بود؛ در آن صورت، اشتغال به آن حتی وجه عبادی و ارزشی خواهد یافت. در مقابل، اگر سرگرمی به ذات خود یا به واسطه اقتضائات موجب ترک واجب و ارتکاب حرام باشد یا به لحاظ کارکردی، کنشگر را به ترک یا سستی در انجام وظایف، ارتکاب حرام، غفلت از یاد خدا، بازداشتن از امور مهم، کاهش انگیزه در پایبندی به ارزش‌های اخلاقی و... ترغیب کند، مصداق بارز لهو و لعب و حرام خواهد بود؛

• تردیدی نیست که سرگرمی در صورت برنامه‌ریزی و هدایت‌گری درست، می‌تواند زمینه رشد توانایی‌های جسمی، ذهنی، عاطفی، عقلی و اجتماعی را در فرد فراهم آورد یا آنها را تقویت کند. شخصیت انسان به‌طور معمول، در دوره فراغت به دلیل آزادی بیشتر و رهایی نسبی از سلطه ساختارها، زمینه بیشتری برای رشد و شکوفایی خواهد یافت.

نتیجه‌گیری

«سرگرمی» مفهومی کلی است که طیفی از کنش‌ها با عنوان بازی، ورزش، تماشای تلویزیون، مسافرت، مطالعه، دید و بازدید و... را پوشش می‌دهد. این کنش‌ها با توجه به تفاوت کنشگر در انگیزش، انتخابی و غیرانتفاعی بودن، توقع دستیابی به آثار و نتایج ویژه، و ویژگی‌های زمانی این‌گونه کنش‌ها، عنوان سرگرمی یا فراغت گرفته‌اند. سرگرمی خواهی‌گاه به مثابه نیازی مستقل و

گاه برآمده از برخی نیازهای اصیل مانند آرامش طلبی، لذت جویی، شادی خواهی، خودشکوفایی، ملالت زدایی، تنوع یابی و... تلقی شده است. زمینه ها و عوامل محیطی بیشتر در تحریک، تشدید، شکوفایی، سرکوب، تصعید و جهت دهی به این تمایل و نیاز درونی مؤثرند. نظریه های روان شناختی یا به منشأ نیاز انسان به سرگرمی یا به آثار و پیامدهای روانی ارضای این نیاز توجه کرده اند. عمده ترین نظریه های تبیینی ارائه شده تحت سه عنوان نظریه نیاز، نظریه لذت جویی و نظریه کارکردی روانی (با زیرمجموعه های متعدد) دسته بندی شده اند. از دیدگاه روان شناختی، هر کنش سرگرمی ممکن است علاوه بر کارکردهای عاطفی و روانی، کارکردهای دیگری نیز برای کنشگر به همراه داشته باشد. برای مثال، تماشای یک سریال ممکن است علاوه بر اصل سرگرمی، همزمان دارای کارکرد آموزشی، مهارت افزایی، اخلاقی و تربیتی نیز باشد. این کارکردها به طور معمول، در مقام تحقق، به صورت به هم پیوسته و درهم آمیخته ظاهر می شوند.

منابع

۱. آوینی، سیدمرتضی. ۱۳۷۹. آینه جادو (مقالات سینمایی). تهران: نشر ساقی. چاپ دوم.
۲. ابادری، یوسف. ۱۳۸۱. نوربرت الیاس و فرایند متمدن شدن. نامه علوم اجتماعی. تهران: بهار و تابستان. (۱۹): ۱۹-۲۶.
۳. اتکینسون، ریتال، و دیگران. ۱۳۸۵. زمینه روان شناسی هیلگارد. ترجمه محمدنقی براهنی. تهران: رشد. چاپ چهارم.
۴. اسپینوزا، باروخ. ۱۳۶۴. اخلاق. ترجمه محسن جهانگیری. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
۵. الیاس، جان. ۱۳۸۲. فلسفه تعلیم و تربیت (قدیم و معاصر). ترجمه عبدالرضا ضرابی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۶. بازرگان، فریدون. ۱۳۴۶. بازی از نظر روان شناسی. ماهنامه دانشکده ادبیات و علوم انسانی تبریز. (۸۱): ۸۹-۱۱۰.
۷. پارسا، محمد. ۱۳۷۵. انگیزش و هیجان. تهران: دانشگاه پیام نور.
۸. پزشکی، مجید. ۱۳۷۸. قدرت خنده. تهران: کلک خیال.
۹. پلاتینکا، کارل. ۱۳۸۰. لذت فیلم و تجربه تماشاگر. ترجمه امید نیک فرجام. فصلنامه فارابی. دوره ۱۰(۴۰): ۱۶۹-۱۸۰.
۱۰. جواهری فرد، رضا. ۱۳۸۶. مبانی موسیقی درمانی بالینی. فصلنامه تازه های روان درمانی. پاییز و زمستان. (۴۵ و ۴۶): ۴۰-۶۳.
۱۱. دایر، ریچارد. سرگرمی و آرمان شهر. ۱۳۸۲. ترجمه نیما ملک محمدی در سایمون دورینگ (ویراسته). مطالعات فرهنگی. ترجمه نیما ملک محمدی و شهریار وقفی پور. تهران: تلخون. ۲۷۷-۲۹۲.

۱۲. دورکیم، امیل. ۱۳۸۳. صور بنیانی حیات دینی. ترجمه باقر پرهام. تهران: نشر مرکز.
۱۳. ریو، جان مارشال. ۱۳۸۱. انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ویرایش جدید. چاپ چهارم.
۱۴. زیمل، گئورگ. کلان‌شهر و حیات ذهنی. ۱۳۷۲. ترجمه یوس اباذری. فصل‌نامه‌ی علوم اجتماعی. تهران: ۳ (۶): ۵۳-۶۷.
۱۵. ساروخانی، باقر. ۱۳۷۰. درآمدی بر دایرةالمعارف علوم اجتماعی. تهران: مؤسسه کیهان.
۱۶. فرانکن، رابرت. ۱۳۸۴. انگیزش و هیجان. ترجمه حسن شمس اسفندیار و دیگران. تهران: نشرنی.
۱۷. فیست، جس و گریگوری. نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر روان. ۱۳۸۶.
۱۸. کریمی، عبدالعظیم. ۱۳۸۶. آسیب‌شناسی اوقات فراغت. پیام. تهران: تابستان ۸۳: ۱۸۰-۱۹۱.
۱۹. کلینک، کریس ال. ۱۳۸۲. رویارویی با چالش‌های زندگی و فناوری در سده بیست و یکم. ترجمه علی محمد گودرزی. تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
۲۰. کیویستو، پیتر. ۱۳۷۸. اندیشه‌های بنیادی در جامعه‌شناسی، ترجمه منوچهر صبوری. تهران: نشرنی.
۲۱. گرینبرگ، جerald اس. ۱۳۸۷. کنترل فشار روانی. ترجمه محسن دهقانی و دیگران. تهران: رشد.
۲۲. گوئالس، گرگور. ۱۳۸۵. گریزاز زمان ابعاد آیینی فرهنگ مردم. در استوارت ام. هوورونات لاندبای. بازاندیشی درباره رسانه، دین و فرهنگ. ترجمه مسعود آریایی‌نیا. تهران: سروش. ۱۵۵-۱۷۱.
۲۳. گیدنز، آنتونی. ۱۳۷۸. تجدد و تشخص. ترجمه ناصر موفقیان. تهران: نشرنی.
۲۴. مددپور، محمد. ۱۳۸۴. سینمای اشراقی. تهران: سوره مهر وابسته به حوزه هنری پژوهشگاه فرهنگ و هنر اسلامی.
۲۵. مزلو، آبراهام هارولد. ۱۳۷۴. افق‌های والاتر فطرت انسان. ترجمه احمد رضوانی. مشهد: چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی. ۱۳۷۴.
۲۶. _____ . ۱۳۷۲. انگیزش و شخصیت. ترجمه احمد رضوانی. مشهد: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی. چاپ سوم.
۲۷. مصباح یزدی، محمدتقی. ۱۳۸۷. مشکات (مجموعه آثار آیت‌الله مصباح). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام. ۵/۲ و ۲/۱.
۲۸. _____ . ۱۳۸۴. معارف قرآن (خداشناسی). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام. چاپ پنجم.
۲۹. مطهری، مرتضی. ۱۳۷۹. مجموعه آثار. تهران: صدرا. ج ۲ و ۷. چاپ نهم.
۳۰. مک لوهان، هربرت مارشال. ۱۳۷۷. برای درک رسانه‌ها. ترجمه سعید آذری. تهران: مرکز تحقیقات، مطالعات و سنجش برنامه‌های صداوسیما.
۳۱. میرشاه جعفری، ابراهیم و همکاران. ۱۳۸۱. شادمانی و عوامل مؤثر بر آن. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی. ۴ (۳): ۵۰-۵۹.
۳۲. نجاریان، بهمن و فرید براتی سده. ۱۳۷۱. ورزش و بهداشت روانی. مجله علمی-پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء علیه السلام. ۹ (و ۱۰): ۹۸-۱۱۶.

۳۳. وبستر، فرانک. ۱۳۸۳. نظریه‌های جامعه‌اطلاعاتی. ترجمه اسماعیل قدیمی. تهران: قصیده‌سرا. چاپ دوم.
۳۴. ویلن، تورستین. ۱۳۸۳. نظریه طبقه مرفه. ترجمه فرهنگ ارشاد. تهران: نشرنی.
۳۵. ویلیامز، کوین. ۱۳۸۶. درک تئوری رسانه. ترجمه رحیم قاسمیان. تهران: نشرساقی.
۳۶. هیوود، لس و همکاران. ۱۳۸۰. اوقات فراغت. ترجمه محمد احسانی. تهران: امید دانش.
37. Dishma, R.K. 1982. Contemporary Sport Psychology. Exercise and Sport Reviews. Vol.10,120- 159.
38. Gregore, C. 1924. The Nature of Laughter. New York.
39. Kraus,R.1978. Recreation and Leisure in Modern Society. Goodyear. Santa Monica: CA.
40. Rubin,K.H. Fein,G.C.,&Vandenberg,B. 1983. Play. In P.H.Mussen(ed) Handbook of Child Psychology. New York: Wiley.
41. Simmel, G. 1971. On Individuality and Social Forms (edited by D.N.Levine). Chicago: University of Chicaco Press.