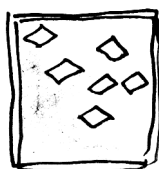


## اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه

عباس اردکانیان\*



### مقدمه

اوقات فراغت در جامعه امروز از قدرت و نیرویی شگرف برخوردار است به طوری که با تحت تأثیر قرار دادن زندگی، چنان با تار و پود فرهنگ انسانی در هم تنیده شده است که نه تنها زندگی فردی بلکه همه نهادهای اجتماعی بشر را نیز از آثار و نتایج خود متأثر ساخته است، علاوه بر آن در کنار دیگر نهادهای اجتماعی، خود نیز به نهادی اجتماعی بدل شده است. در تأیید همین اهمیت و نقش اوقات فراغت است که ادینگتون<sup>۱</sup> و همکارانش می‌گویند: فراغت یکی از موهبت‌های بزرگ زندگی است، موهبتی که بر کیفیت زندگی فرد اثر می‌گذارد. یافتن رضایت در تجربه‌های فراغتی، باعث افزایش سعادت و سلامت فرد و ارتقای احساس ارزشمند بودن در وی می‌شود. برای کل جامعه نیز فراغت وسیله‌ای ایدئال است و انتقال ارزش‌های تاریخی، اجتماعی و فرهنگی را که باعث تثبیت هنجارها، جهت‌گیری‌های اجتماعی و رسوم مطلوب می‌گردد، ممکن می‌سازد. با این حال، با گذشت زمان و تبدیل شدن اوقات فراغت به بخشی جدایی‌ناپذیر و مهم در زندگی امروزی، اهمیت برخوردار شدن از دانشی فراگیر برای

### چکیده

اکثر نظریه‌های اوقات فراغت در قرن بیستم به وجود آمده است، بسیاری از آنها پاسخی بوده است به مشکلاتی که از انقلاب صنعتی ناشی شده‌اند. تاکنون درباره اوقات فراغت صدها نظریه و تعریف ارائه شده است. اوقات فراغت در زندگی ما نقشی مهم دارد و مانند هر نهاد دیگری، دارای کارکردهای اجتماعی است. از مهم‌ترین کارکردهای این نهاد، غنی ساختن کیفیت زندگی، رشد ابعاد مختلف فردی و پیشگیری از استفاده‌های ضداجتماعی و بزهکارانه از وقت آزاد است. فلسفه وجودی آموزش اوقات فراغت فراگیری دانش اوقات فراغت و کارکردهای آن است. از طریق آموزش اوقات فراغت می‌توان به افراد کمک کرد تا از موقعیت‌های فراغتی بهره ببرند. آموزش اوقات فراغت همچنین باعث می‌شود که ما از وقت و توانایی‌هایی خود آن‌گونه که می‌خواهیم و برایمان مطلوب است بهره‌برداری کنیم، یعنی به موقع به استراحت، تفریح، تأمل و کار کنیم و به خویشتن خود نزدیک شویم. موقعیت‌های فراغتی، تفریحی و بازی در جامعه پلی است برای تکامل شهروندان و ارتقای سلامت جامعه.

خانواده گسترده در زندگی جوامع پیش از انقلاب صنعتی اهمیت بسیار بالایی داشت. خانواده گسترده قادر بود نیازهای اساسی اعضای خود را برآورده سازد. در خانواده گسترده کودکان با همسالان خود بازی، تفریح و دوستی می‌کردند و این امر به رشد جنبه‌های شناختی، عاطفی، احساسی و جسمانی آنها کمک می‌کرد. اعضای خانواده گسترده در بزرگسالی نیز از حمایت‌های گوناگون اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و فرهنگی خانواده برخوردار بودند. نگاهی به کارکرد خانواده گسترده در جامعه سنتی خودمان شاید به درک بهتر این موضوع کمک کند. حدود پنجاه سال پیش در خانواده‌های سنتی جامعه خودمان که اکثراً به شکل خانواده‌های گسترده زندگی می‌کردند، علاوه بر کارکردهای کلی خانواده گسترده که در بالا به آنها اشاره شد، فعالیت‌های تفریحی و فراغتی مختلفی نیز رایج بود که مختص خانواده‌های ایرانی بود. به طور مثال مطالعه قرآن، نهج‌البلاغه، مثنوی معنوی، شاهنامه، گلستان سعدی و دیوان حافظ، و حکایت‌ها و قصه‌گویی‌های پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها و بزرگان خانواده از فعالیت‌هایی بود که اعضای خانواده‌های گسترده جوامع ایرانی در ساعات فراغت بعد از کار و هنگام دور هم‌نشینی‌ها به آنها می‌پرداختند و این فعالیت‌ها به طور مستقیم و غیرمستقیم، به رشد شناختی، عاطفی و معنوی همه اعضای خانواده به خصوص کودکان کمک بسیار می‌کرد. در چنین فضایی که اکثر مردم جهان در خانواده‌های گسترده زندگی می‌کردند، انقلاب صنعتی به وجود آمد.

انقلاب صنعتی در قرن‌های هجدهم و نوزدهم تغییرات و تحولات عمیقی به وجود آورد و به دنبال آن کارخانه‌ها و شهرهای بزرگ سر برآوردند. جمعیت روستاها و شهرهای کوچک، محل زندگی خود را در دل دشت‌ها و طبیعت با صفا رها کردند و برای کار در کارخانه‌ها روانه شهرها شدند. نتیجه آن افزایش جمعیت شهری بود که در بهترین حالت به ایجاد مجتمع‌های آپارتمانی و آپارتمان‌نشینی، و در بدترین حالت نیز به ازدحام، مسکن نامرغوب، فقر، ایجاد حلقه‌های آبادها، جنایت، افزایش ساعات کار و کار کودکان منجر شد. در این هنگام خانواده گسترده کم‌کم جای خود را به خانواده هسته‌ای داد. دیگر کودکان نمی‌توانستند در دشت و صحرا با همسالان خود بازی کنند و محل بازی آنها به فضاهای گرفته و کوچک اتاق‌ها محدود شد، زیرا هنوز پارک‌ها و مکان‌های تفریحی نیز طراحی نشده بودند. در چنین محیطی، آمیختگی اوقات فراغت با کار از میان رفت و زندگی شتاب سرسام‌آوری به خود گرفت و اوقات

استفاده عقلایی از اوقات فراغت، هر روز بیش از پیش خودنمایی می‌کند. برای نیل به این اهداف لازم است با نگاهی دقیق به سیر تحول اوقات فراغت در گذر زمان و درک تفاوت‌های موجود در ساختار اوقات فراغت در عصر حاضر و دوران گذشته، کارکردهای اوقات فراغت در بهبود اجتماع و نقش آموزش اوقات فراغت در پیشرفت و گسترش استفاده مناسب و مطلوب از اوقات فراغت در جامعه، بررسی و سنجیده شود.

### پیامدهای انقلاب صنعتی در تحول اوقات فراغت

اوقات فراغت موضوع جدیدی نیست حتی افلاطون و ارسطو، دو فیلسوف بزرگ یونان باستان نیز در آثار خود به این موضوع پرداخته‌اند. اوقات فراغت نیز مانند سایر جنبه‌های زندگی بشر، در طول قرون و اعصار ثابت نمانده و تغییرات عظیمی را در روند تاریخی خود شاهد بوده است. اما مهم‌ترین برهه‌ای که تغییر و تحولی بنیادی در اوقات فراغت پدید آورد، انقلاب صنعتی بود. با پدید آمدن انقلاب صنعتی در قرن هجدهم، در مفهوم اوقات فراغت تغییری ماهوی به وجود آمد. در نتیجه آنچه امروز از مفهوم اوقات فراغت استنباط می‌شود، با آنچه پیش از انقلاب صنعتی استنباط می‌شد، به کلی متفاوت است.

پیش از انقلاب صنعتی اوقات فراغت بنا به اقتضای زندگی آرام و به دور از تنش بشر، چنان با متن زندگی و کار او عجین و درهم تنیده بود که تفکیک آنها از همدیگر غیر ممکن بود. یعنی هیچ مرزبندی مشخصی میان کار، اوقات فراغت و سایر شئون زندگی قابل ترسیم نبود. اوقات فراغت به طور ناخودآگاه و عملاً در زندگی مردم حضور داشت. تصور کنید با دوستان خود تصمیم می‌گیرید یک روز تعطیل را با هم به خارج از شهر بروید و به طور مثال در کنار رودخانه‌ای غذایی تهیه کنید یا ماهی بگیرید و غذایی بپزید و راجع به مسائل مختلف گفتگو کنید و با هم اوقات خوشی را سپری کنید. آیا این صحنه که می‌تواند نمودی از گذران اوقات فراغت در دوران ما باشد، چیزی غیر از زندگی عادی در روستاها و شهرهای کوچک پیش از انقلاب صنعتی است؟ این فعالیتی بود که جوانان روستایی می‌توانستند به فراوانی در کنار کار خود به آن بپردازند. اما امروز جوانان شهری برای همین فعالیت ساده اما سازنده، باید کلی برنامه‌ریزی کنند. آمیختگی کار با اوقات فراغت، همراه با زندگی در خانواده گسترده، زندگی سالم و نسبتاً رضایت‌بخشی را برای مردم جوامع پیش از انقلاب صنعتی فراهم کرده بود.

فراغت به فراموشی سپرده شد.

پر واضح است که شرایط زندگی در چنین فضایی چقدر دشوار بود و شرایط زندگی شهری فاقد امکانات لازم برای ورزش و بازی‌های سلامتی‌بخش، باعث نگرانی عمیق اصلاح‌گران اجتماعی شد. این چنین بود که از اواسط قرن نوزدهم تا ابتدای قرن بیستم جنبش‌های اصلاحی شکل گرفت و نهادهای اجتماعی که به شدت نگران سلامت زندگی در جوامع شهری، به ویژه سلامت زندگی کودکان بودند، به تدریج با تشخیص چنین مشکلاتی برای ایفای نقش جدیدی در تفریح و اوقات فراغت آمدگی پیدا کردند (تردکیلسن، ۷۲: ۲۰۰۰). در نتیجه فعالیت این جنبش‌های سازمان یافته، تفریح و اوقات فراغت گسترش یافت و کم کم اوقات فراغت به نحوی که امروز مطرح است، پا به عرصه وجود نهاد.

اوقات فراغتی که بدین گونه بعد از انقلاب صنعتی به وجود آمد، با اوقات فراغت در دوران قبل از انقلاب صنعتی تفاوت بنیادی دارد. اما عمده‌ترین تفاوتی که لازم است به آن اشاره شود، جنبه ناخودآگاه آن در دوران پیش از صنعتی شدن و جنبه خودآگاه آن در دوران صنعتی است. اوقات فراغت پیش از صنعتی شدن از زندگی تفکیک ناپذیر بود. افراد بدون این‌که به اوقات فراغت فکر کنند و در خصوص آن دغدغه‌ای داشته باشند، عملاً در زندگی اوقات فراغت داشتند که زندگی سالم و با نشاطی را برای آنها فراهم می‌کرد. اما در جوامع صنعتی امروز چنین چیزی غیرممکن است. برای توضیح بیشتر این مطلب باید اضافه کنیم امروز برای برخورداری از مزایای اوقات فراغت به منظور حفظ سلامتی و غنی ساختن زندگی از طریق گذران اوقات فراغت، باید آن را آگاهانه برنامه‌ریزی کرد و گرنه زمانی که می‌تواند به شکل اوقات فراغت به زندگی مردم امروز معنی و تحرک ببخشد، هدر خواهد رفت.

چنان‌که گفته شد، مردم پیش از انقلاب صنعتی به طور طبیعی در زندگی خود اوقات فراغت داشتند و نیازی هم نبود که درباره اوقات فراغت به نظریه‌پردازی‌های علمی و فلسفی بپردازند. اما در دوران اخیر فعالان و اصلاح‌گران اجتماعی بودند که برای نخستین بار اهمیت اوقات فراغت را در رشد، شکوفایی و سلامت زندگی مطرح ساختند. طبیعی بود که با رویکرد اندیشمندان به مقوله اوقات فراغت نظریه‌ها و دیدگاه‌های مختلف و متنوعی در خصوص آن ارائه شود.

### نظریه‌های اوقات فراغت

تعریف اوقات فراغت ساده نیست زیرا در جهان

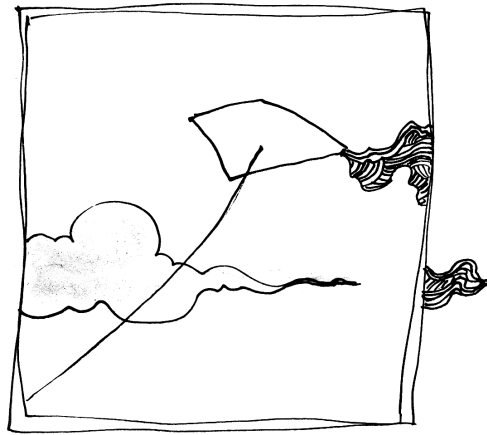
معاصر محققان و اندیشمندان زیادی در این حوزه فعالیت می‌کنند و هر یک از آنها تعریفی خاص از اوقات فراغت ارائه می‌دهد. پس ارائه تعریفی جامع از اوقات فراغت که همه فعالان این حوزه درباره آن اتفاق نظر داشته باشند، ممکن نیست. اما شاید بتوان برای سادگی و سهولت کار نظریات و دیدگاه‌های متنوع را در چارچوب تقسیم‌بندی‌های خاصی ارائه کرد. صدها نظریه و تعریف از اوقات فراغت وجود دارد، اما به نظر برخی از صاحب‌نظران به طور کلی می‌توان درباره اوقات فراغت پنج دیدگاه متمایز و همپوشان تشخیص داد که همه این تعاریف در چارچوب این پنج دیدگاه جای می‌گیرند:

۱. اوقات فراغت به منزله وقت آزاد
۲. اوقات فراغت به منزله فعالیت
۳. اوقات فراغت به منزله حالتی ذهنی یا حالتی از بودن
۴. اوقات فراغت به منزله مفهوم کل‌نگر و همه‌جانبه
۵. اوقات فراغت به منزله شیوه‌ای از زندگی

با مبنا قرار دادن این پنج دیدگاه سعی می‌کنیم به طور خلاصه هر یک از آنها را بررسی کنیم (تردکیلسن، ۷۳: ۲۰۰۰).

### ۱. اوقات فراغت به منزله وقت آزاد

نخستین برداشتی که از این دیدگاه استنباط می‌شود، این است که داشتن وقت آزاد به معنی داشتن اوقات فراغت در زندگی است. البته منظور از وقت آزاد، زمان تحت اختیاری است که پس از پرداختن به ضروریات زندگی مانند کار، خواب، استراحت و زمان لازم برای غذا خوردن، نظافت و سایر ضروریات زندگی، در اختیار فرد باقی می‌ماند و او می‌تواند هر جور که بخواهد از آن استفاده کند. با این‌که در جهان معاصر اوقات فراغت برای اولین بار در جوامع غربی مطرح شده است، اما میان این دیدگاه از اوقات فراغت و برداشتی که در جامعه ما از آن وجود دارد، قرابت و هماهنگی شگفت‌انگیزی ملاحظه می‌شود. برای روشن شدن موضوع کافی است کمی به مکالمات و گفتگوهای عادی روزمره مردم توجه کنیم. شاید بارها برای هر یک از ما پیش آمده باشد که از دوستان و نزدیکان خود گله کنیم که چرا کمتر به ما سر می‌زنند. جوابی که در نود درصد موارد دریافت می‌کنیم، بسیار نزدیک به این مضمون است: خیلی گرفتارم، اصلاً فراغت ندارم. این در واقع همان تلقی اوقات فراغت به معنی وقت آزاد است.



مرز میان فعالیت‌های ضروری و اختیاری را از هم جدا کرد. اما این دیدگاه مخالفانی نیز دارد به طور مثال گودین و گادبی، دو تن از صاحب‌نظران اوقات فراغت در خصوص تلقی اوقات فراغت به منزله وقت آزاد معتقدند: «با واگذار کردن اوقات فراغت به دوره‌های خاصی در طول روزها، هفته‌ها و سال‌ها آن را خراب می‌کنیم» (تردکیلسن، ۷۴: ۲۰۰۰). مهم‌ترین مزیت این دیدگاه این است که میزان وقت آزاد قابل اندازه‌گیری است و مقایسه میزان وقت آزاد افراد مختلف و گروه‌های اجتماعی را در مراحل مختلفی از دوره‌های زندگی ممکن می‌سازد که برای سنجش میزان اوقات فراغت گروه‌های مختلف مردم مفید خواهد بود.

## ۲. اوقات فراغت به منزله فعالیت

واژه کلیدی در این دیدگاه و برداشت از اوقات فراغت، فعالیت است و بر اساس آن اوقات فراغت از فعالیت‌هایی آموزنده و لذت‌بخش تشکیل شده است. از طرف دیگر این دیدگاه در نقطه مقابل تلقی اوقات فراغت به منزله وقت آزاد قرار دارد و با این تعریف اوقات فراغت بیشتر با تفریح همانندی پیدا می‌کند و به معنی آن است که صرفاً داشتن وقت آزاد اوقات فراغت به حساب نمی‌آید، بلکه نحوه پر کردن

مطالعات انجام شده نیز این واقعیت را تأیید می‌کنند که حدود هفتاد و هفت درصد مردم اوقات فراغت را به منزله وقت آزاد می‌پندارند (مایکل ج. لایتنر و سارا ف. لایتنر، ۴: ۲۰۰۴). شاید بتوان گفت این دیدگاه احتمالاً قدیمی‌ترین نظریه اوقات فراغت بعد از انقلاب صنعتی نیز باشد، زیرا با قرار دادن آن در مقابل شرایط سخت و ساعات طولانی کار در سال‌ها و دهه‌های اولیه بعد از انقلاب صنعتی جایگاه خود را احراز و معنی و مفهوم بهتری ارائه می‌کند. بهتر است دیدگاه‌های بعضی از صاحب‌نظران طرفدار این برداشت را جمع به اوقات فراغت را نیز ملاحظه کنیم. برای تبیل و برخی دیگر از نظریه‌پردازان، اوقات فراغت را با زمان مرتبط می‌دانند، اما به نظر آنها تنها زمان تحت اختیار فراغت محسوب می‌شود؛ یعنی به جز زمان مربوط به خود زندگی و زمان مربوط به فراهم کردن امکانات زندگی، زمانی که به صلاحدید و انتخاب خود می‌توان از آن استفاده کرد (تردکیلسن، ۷۴: ۲۰۰۰). به وضوح روشن است که حتی با فرض این که در خصوص تلقی اوقات فراغت به منزله وقت آزاد اتفاق نظر وجود داشته باشد، باز ارائه تعریف بسیار پیچیده‌تر از این حرف‌هاست. زیرا چیزی که برای برخی از افراد ضروری است، می‌تواند برای برخی دیگر اختیاری باشد. پس به آسانی نمی‌توان

وقت آزاد اوقات فراغت را به وجود می‌آورد. این فعالیت‌ها می‌توانند شمار زیادی از مشغولیت‌هایی را شامل شوند که افراد از آنها برای سرگرم ساختن خود یا افزودن به دانش و مهارت‌های خود بهره‌برداری می‌کنند. همچنین تلقی اوقات فراغت به منزله فعالیت، برداشتی نسبتاً سنتی از اوقات فراغت است که آن را به منزله فعالیت‌هایی داوطلبانه و رضایت‌بخش و در عین حال آموزنده توصیف می‌کند. برخی از طرفداران این دیدگاه اوقات فراغت را فرصتی می‌دانند برای پرداختن به بعضی فعالیت‌های جدی یا نسبتاً فعال که ضرورت‌های زندگی آنها را اقتضا نکرده باشد (تردکیلسن، ۲۰۰۰: ۷۴).

### ۳. اوقات فراغت به منزله حالتی ذهنی یا حالتی از بودن

در این دیدگاه، زمان یا فعالیت نیست که اوقات فراغت را به وجود می‌آورد بلکه اوقات فراغت از حالتی ذهنی یا حالتی از بودن ناشی می‌شود. اما در اینجا بلافاصله می‌توان پرسید بر اساس این دیدگاه اوقات فراغت بر چه ذهنیت و بودن مبتنی است؟ یکی از پاسخ‌های ممکن به این پرسش نظریه‌ای است که کراوس ارائه کرده است. کراوس معتقد است اوقات فراغت حالت ذهنی یا حالتی از بودن بسیار مطلوب است که از شرکت در فعالیت‌هایی که انگیزه‌هایی ذاتی دارند، حاصل شده باشند (مایکل ج. لایتنر و سارا ف. لایتنر، ۲۰۰۴: ۱۰). بنابراین با توجه به این نظریه، وقت آزاد و بسیاری از فعالیت‌های تفریحی نمی‌توانند اوقات فراغت محسوب شوند بلکه فقط برخی از فعالیت‌هایی که از انگیزه‌ای ذاتی منشأ گرفته باشند و در ایجاد حالت ذهنی مطلوب مؤثر باشند، اوقات فراغت محسوب خواهند شد. از این رو اوقات فراغت نتیجه اجتناب ناپذیر یک روز تعطیل یا تعطیلات آخر هفته نیست، بلکه نتیجه آمادگی ذهنی‌ای است که می‌تواند آن را به وجود آورد.

### ۴. اوقات فراغت به منزله مفهوم کل نگر و همه جانبه

در سه دیدگاه فوق، تلقی اوقات فراغت را به منزله وقت آزاد، فعالیت و حالتی از بودن ملاحظه کردیم اما در نظریه کل نگر، اوقات فراغت صرفاً به وقت آزاد یا فعالیت منحصر نمی‌شود و می‌تواند در بسیاری از جنبه‌های زندگی از جمله کار و سایر جنبه‌های ضروری زندگی وجود داشته باشد و چه بسا امکان دارد در وقت آزاد و فعالیت‌های تفریحی نیز محقق نشود. ادینگتون و برخی دیگر از نظریه‌پردازان اوقات فراغت معتقدند از دیدگاه کل نگر، کار و اوقات

فراغت چنان با هم مرتبطند که نمی‌توان آنها را از هم تفکیک و جدا کرد (مایکل ج. لایتنر و سارا ف. لایتنر، ۲۰۰۴: ۱۳). دومازدیراً نیز در تأیید دیدگاه کل نگر، سه کارکرد اساسی اوقات فراغت را در آرامش، سرگرمی و رشد خلاصه می‌کند (تردکیلسن، ۲۰۰۰: ۷۶). اگر نظر دومازدیر را بپذیریم، باید اذعان کنیم که آرامش، سرگرمی و رشد فردی صرفاً در وقت آزاد و فعالیت‌های تفریحی خلاصه نمی‌شود و بسیاری از جنبه‌های اجباری و داوطلبانه زندگی نیز از چنین ویژگی‌هایی برخوردارند. بنابراین دیدگاه کل نگر می‌تواند تلفیقی از سه دیدگاهی باشد که پیشتر بررسی شدند. زیرا در هر یک از دیدگاه‌های فوق، از زاویه خاصی به اوقات فراغت نگریسته شده است و تلفیق آنها می‌تواند مکمل یکدیگر باشد و نظریه جامعی از اوقات فراغت عرضه کند.

### ۵. اوقات فراغت به منزله شیوه‌ای از زندگی

در دیدگاه‌ها و نظریه‌هایی که تاکنون از نظر گذراندیم، کم و بیش همه آنها تا اندازه‌ای دارای ویژگی‌هایی ملموس و عملی بودند، اما دیدگاه پنجم یعنی اوقات فراغت به منزله شیوه‌ای از زندگی بسیار آرمان‌گرایانه و دور از ذهن به نظر می‌رسد و در صورت عملی بودن هم فقط برای اندکی از مردم قابل حصول خواهد بود. این دیدگاه بیشتر به نظریه ارسطو شبیه است که به فراغت به منزله حالتی از بودن، آزاد از ضرورت کار کردن می‌نگریست (جنکینز و پیگرام، ۲۰۰۳: ۲۷۹). البته این دیدگاه در میان معاصران نیز طرفدارانی دارد به عنوان مثال گادبی از نظریه‌پردازان صاحب نام، از دیدگاهی فلسفی اوقات فراغت را شیوه‌ای از زندگی و آرمانی که با حالت ذهنی و زمان ارتباطی ندارد، تلقی می‌کند. وی معتقد است اوقات فراغت شیوه‌ای از زندگی نسبتاً آزاد از نیروهای اجباری موجود در فرهنگ و محیط مادی فرد است، به طوری که فرد را قادر می‌سازد بر اساس عشقی درونی، به شیوه‌ای که شخصاً لذتبخش و به گونه‌ای شهودی ارزشمند است و مبنایی اعتقادی را فراهم می‌کند، عمل کند (جنکینز و پیگرام، ۲۰۰۳: ۲۸۰).

صرف نظر از دیدگاه‌های گوناگون نظریه‌پردازان در خصوص ماهیت اوقات فراغت که از فلسفه زندگی آنها نشئت گرفته‌اند، همه آنها درباره مزایای گذران اوقات فراغت در سلامت فردی و اجتماعی متفق‌القول‌اند. بنابراین بحث درباره نظریه‌های اوقات فراغت را همینجا متوقف می‌کنیم و به کارکردهای اجتماعی و فردی اوقات فراغت می‌پردازیم.

## کارکردهای اجتماعی و فردی اوقات فراغت

اکثر اندیشمندان و فعالان اوقات فراغت به اتفاق آراء، از جنبه فردی و اجتماعی، برای گذران اوقات فراغت مزیت‌های بیشماری قائل‌اند. از آنجایی که این بخش از این مقاله به کارکردهای اجتماعی و فردی اوقات فراغت اختصاص یافته و موضوع مقاله نیز به اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه محدود و منحصر شده است، سعی خواهیم کرد کارکردهای اجتماعی و فردی اوقات فراغت را در ادامه بررسی کنیم.

### کارکرد ۱: گذران اوقات فراغت کیفیت زندگی اجتماعی را غنی می‌سازد

یکی از ملموس‌ترین کارکردهای اجتماعی اوقات فراغت این است که با تدارک فرصت‌هایی برای مشارکت افراد و گروه‌های مختلف در فعالیت‌های ورزشی، مسابقات، رویدادهای اجتماعی و فرهنگی، لحظات شاد و لذت‌بخشی را برای شرکت‌کنندگان فراهم می‌کند. برای بسیاری از اشخاص که کیفیت زندگی با میزان شادی و نشاط ارتباط مستقیم دارد، این رویدادها لحظات بسیار مغتنمی‌اند که می‌توانند به کیفیت زندگی آنها غنا و عمق ببخشند. در تأیید این سخن کافی است قدری در ابعاد گوناگون مسابقات فوتبال جام جهانی سال ۲۰۱۰ که در کشور آفریقای جنوبی برگزار شد، تأمل کنیم. برگزاری این مسابقات نه تنها در کشور آفریقای جنوبی بلکه در سرتاسر قاره آفریقا شور و هیجان، و غرور و افتخاری عظیم به وجود آورده بود. در آفریقای جنوبی حتی از سال‌ها پیش برای این رویداد بزرگ برنامه‌ریزی شده و ساخت و سازهای مرتبط با آن آغاز شده و مسائل مختلف زندگی فردی و اجتماعی افراد این کشور را تحت‌الشعاع خود قرار داده بود. البته شور و هیجان جام جهانی فقط به کشور آفریقای جنوبی و قاره آفریقا محدود نمی‌شد بلکه مردم سراسر جهان در این شور و هیجان شریک بودند اما آفریقای جنوبی و ملت‌های آفریقا از آنجایی که برای اولین بار این مسابقات در آنجا برگزار می‌شد، از شور و هیجان میزبانی و غرور حاصل از آن نیز برخوردار بودند. همچنین در اکثر کشورهای جهان، در قاره‌های پنج‌گانه از مدت‌ها قبل مسابقات انتخابی برای جام جهانی برگزار شد و مردم سراسر جهان روزها و ماه‌های پرهیجانی را پشت سر گذاشتند. در سرتاسر جوامع، به ویژه در شهرهای بزرگ که روابط میان مردم از گرمی و صمیمیت شهرهای کوچک عاری است، مردم نیاز دارند به شیوه‌های معناداری از طریق

وضعیت‌هایی دوستانه و صمیمی به طور مستقیم با هم ارتباط برقرار کنند. جنت مک لین با اشاره به همین ویژگی می‌نویسد: «در جامعه صنعتی شتابزده، پر سر و صدا، تاراج شده و شلوغ فرصت‌هایی برای هویت یافتن، خودپنداری مثبت، تعامل اجتماعی، ابراز خلاقیت و حتی انگیزه‌های ذهنی و جسمی برای حفظ سلامت جسمی و روحی ممکن است فقط از طریق فرصت‌های پر هیجان اوقات فراغت حاصل شود یا اصلاً حاصل نشود.» (مک لین، هرد و راجرز، ۱۷۰: ۲۰۰۵).

جنبه دیگری از تأثیر اوقات فراغت را در غنی ساختن کیفیت زندگی می‌توان در پارک‌ها مشاهده کرد. فلسفه وجودی پارک‌ها را می‌توان در ایجاد فضاهای تفریحی سالم و طبیعی در شهرها دانست. کافی است در روزها و ماه‌های گرم سال پارک را برای لحظاتی چند زیر نظر بگیریم، آن وقت شاهد خواهیم بود پارک‌ها چشم‌اندازهای سرزنده و با نشاطی از زندگی اجتماعی را به نمایش می‌گذارند. افراد سالخورده در گروه‌های چند نفری از دوستان، در کنار هم روی نیمکت‌ها می‌نشینند و گفتگو می‌کنند. کودکان خردسال در فضای بازی مخصوص خود با همسالان به بازی مشغول هستند و پدران و مادران جوان در حول و حوش آنها مواظب فرزندان خردسال خود هستند. کودکان کمی بزرگ‌تر با همسالان خود به بازی‌های گروهی یا دوچرخه سواری مشغول‌اند و جوان‌ترها نیز در زمین‌های مخصوص ورزش‌های دسته‌جمعی به ورزش‌های مختلفی از قبیل فوتبال، والیبال و ورزش‌های آماتوری مشغول‌اند. به نظر می‌رسد این تابلوی زیبا برای نشان دادن تأثیر اوقات فراغت در غنی ساختن زندگی به توضیح و تفسیر بیشتری نیاز نداشته باشد.

### کارکرد ۲: اوقات فراغت در رشد ابعاد مختلف فردی سهم است

اوقات فراغت در رشد سلامت جسمی، اجتماعی، عاطفی، عقلانی و روحانی و همچنین در انسجام خانواده نقش فوق‌العاده مثبتی دارد. تأثیرات مثبت اوقات فراغت و تفریح دیگر فقط به سرگرمی و لذت شرکت‌کنندگان در این نوع فعالیت‌ها محدود نمی‌شود، بسیار فراتر از آن می‌رود به طوری که درباره نقش مثبت آن در تناسب اندام که جلوه‌هایی از سلامت جسمی است، سازگاری اجتماعی و رشد در مراحل مختلف زندگی جای هیچ شک و تردیدی نیست. روان‌شناسان می‌گویند بسیاری از افراد از تجربیات ورزشی دوران کودکی خود



خاطرات بسیار زنده‌ای دارند. چنین تجربیاتی اغلب در ایجاد خودپنداری مثبت و مهم‌تر از آن در تقویت پیوندها و علائق میان والدین و فرزندان نقشی بسیار کلیدی بازی می‌کنند. این تجربیات علاوه بر این که برای کودکان مفیدند، در سلامت روحی والدین نیز بسیار مؤثرند (مکلین، هرد و راجرز، ۱۷۱: ۲۰۰۵). از طرف دیگر برنامه‌های تفریحی گوناگونی که جامعه تدارک می‌بیند، مجموعه‌هایی غنی و سازنده به وجود می‌آورد که کودکان و جوانان را به کشف ارزش‌های شخصی، استعدادها و تجربه‌های مفید و با اهمیت قادر می‌سازد. آنها از طریق این برنامه روابط مثبت و ارزشمندی را در ارتباط با همسالان خود تجربه می‌کنند. به طور مثال مارتا مورمن<sup>۳</sup> در خصوص نقش مثبت تجربه‌های تفریحی در رشد کودکان و جوانان از طریق اردوهای سازمان یافته می‌نویسد: این اردوها در زندگی گروهی خارج از منزل، فرصت‌هایی تفریحی و آموزشی ایجاد می‌کند. از طریق این فرصت‌ها به کمک مربیان آموزش دیده، منابع طبیعی محیط برگزاری اردوها برای رشد ذهنی، جسمی، اجتماعی و روحی شرکت‌کنندگان در اردو به کار گرفته می‌شوند (همان).

### کارکرد ۳: اوقات فراغت جامعه را به مکان دلپذیری برای زندگی تبدیل می‌کند

علاوه بر نقش اوقات فراغت در ارتقای کیفیت و غنای زندگی، چنان‌که در بالا به برخی از ابعاد آن اشاره شد، اوقات فراغت در مطلوب و جذاب کردن سیمای ظاهری و فیزیکی شهرها نیز بسیار مؤثر است. در بخش فوق به نقش و اهمیت پارک‌ها در غنی ساختن زندگی پرداختیم اما پارک‌ها در زیبایی ظاهری شهرها نیز بسیار نقش دارند. پارک‌ها با ایجاد فضای سبز از طریق فضاهای چمن‌کاری، گل‌کاری و درختان بسیار نه تنها در تعدیل آب و هوای شهرها نقش فوق‌العاده مؤثری ایفا می‌کنند، بلکه علاوه بر آن، به سیمای سرد، گرفته، سیمانی و دودزده شهرها نیز تا حد امکان چهره‌ای دلپذیرتر و زیباتر می‌بخشند. از طرف دیگر آثار تاریخی و بناهای باستانی و همچنین محله‌های قدیمی شهرها که بر اثر مرور زمان فرسوده و تخریب می‌شوند، در صورتی که بنا شود اهمیت و جایگاه خود را در ایجاد فضاهای مناسب گذران اوقات فراغت و هویت بخشی به ساکنان شهرها پیدا کنند، بازسازی می‌شوند و توجه ویژه‌ای به آنها معطوف می‌شود و از این طریق نه تنها از تخریب و فرسودگی و نابودی نجات می‌یابند، بلکه همان چیزهایی که می‌توانستند چهره شهر را برهم بزنند،

به فضاها و بناهای زینت‌بخش و مایه غرور و افتخار برای جامعه بدل می‌شوند. موزه‌ها، ورزشگاه‌ها و شهرهای بازی نیز از چنین استعدادهایی برخوردارند و هر یک از آنها می‌توانند در زیباتر کردن چهره شهر ایفای نقش کنند.

علاوه بر اینها توجه، برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری در زمینه اوقات فراغت می‌تواند به نوعی در حفاظت محیط زیست که خود در زیباسازی و سلامت زندگی بشر تأثیری فوق‌العاده دارد، مؤثر واقع شود. بسیاری از شهرها برای تفریح و گذران اوقات فراغت فضاهایی طبیعی دارند که کوه‌های نزدیک شهرها، پارک‌های طبیعی خارج از شهر و ساحل و اسکله‌های شهرهای ساحلی از آن جمله‌اند.

### کارکرد ۴: اوقات فراغت از استفاده‌های ضداجتماعی و بزهکارانه از وقت آزاد پیشگیری می‌کند

اوقات فراغت با تدارک برنامه‌های سازنده و لذت‌بخش برای جوانان از طریق فرصت‌های تفریحی مرتبط با سایر خدمات لازم برای آنها، از استفاده ضداجتماعی یا مخرب وقت آزاد مانند بزهکاری یا سوءمصرف مواد پیشگیری می‌کند یا تأثیرات منفی این نوع استفاده از وقت آزاد را کاهش می‌دهد. برخی از محققان نطفه آغازین بزهکاری نوجوانان را در برخی از اشکال ناسالم بازی‌های دوران نوجوانی شناسایی کرده‌اند. با توجه به همین ویژگی بازی است که تنبؤ می‌نویسد: «در آغاز ارتکاب بزه، جوان بزهکار موقعیت را به منزله شکلی از بازی، ماجراجویی، هیجان، علاقه، شیطنت و سرگرمی ارزیابی می‌کند. شکستن شیشه پنجره‌ها، مردم‌آزاری، فرار از مدرسه و امثال آن همه اشکالی از بازی، ماجراجویی و هیجان هستند» (مکلین، هرد و راجرز، ۱۷۵: ۲۰۰۵).

برخی دیگر از روان‌شناسان معتقدند بزهکاری جوانان مشکلی فرهنگی است که ریشه‌های آن را باید در خود جامعه جستجو کرد. به طور مثال فقر و شرایط اجتماعی افسرده محله‌ها و مناطق محروم عامل‌های کلیدی هستند که نوجوانان در معرض خطر را به پیوستن به باندها و گروه‌های بزهکاری ترغیب می‌کنند. در همین زمینه ربو و اولسون معتقدند پشت‌ظاهر فریبنده زمین‌های بازی پارک‌های آراسته‌ای که کودکان بازی می‌کنند، دنیای دیگری هست، دنیایی که در آن کودکان در استخرهای پر تالو شنا، و روی زمین‌های چمن تمیز و درخشانده جست و خیز نمی‌کنند. در زیر شکم هر جامعه کودکانی هستند که برای درک و قدردانی از اوقات فراغت و تفریح

فرصت چندانی ندارند... کودکانی که در سایه جامعه، در چنگال فقر به زندگی خود ادامه می‌دهند و در معرض انواع خشونت‌ها، گرسنگی و بیماری قرار دارند، شانس برای برخورداری از تعلیم و تربیت ندارند و در میان خشم و ناامیدی دست و پا می‌زنند. برای این کودکان در بزرگسالی امیدهای چندانی وجود ندارد. اینها کودکان در معرض خطر هستند (مکلین، هرد و راجرز، ۱۷۵: ۲۰۰۵).

واضح است برای جوانان چنین محیط‌های فقرزده‌ای عضویت در یک باند راهی برای بقا و وسیله‌ای برای حفاظت در برابر خشونت و اخاذی محیط است. تردیدی نیست اوقات فراغت با تدارک فرصت‌های مناسب برای این کودکان و نوجوانان، نه تنها به طور گسترده‌ای از استفاده‌های سوء از وقت آزاد جلوگیری می‌کند، بلکه فرصت‌هایی را برای رشد و ترقی آنها نیز فراهم می‌کند.

البته لازم به تأکید است رفتار بزهکارانه فقط به طبقات پایین شهری و جوانان عضو باندها محدود نمی‌شود بلکه در میان همه اقشار اجتماعی و اقتصادی دیده می‌شود. میزان قابل توجهی از جرائم و بزه‌هایی که نوجوانان مرتکب می‌شوند، به نوجوانان اقشار متوسط و بالای جامعه اختصاص دارد و بزهکاری طبقات پایین فقط بخشی از بزهکاری‌های اجتماعی به حساب می‌آید و برنامه‌ریزی اوقات فراغت نقش فوق‌العاده سازنده‌ای در این زمینه ایفا می‌کند. اثبات مزیت‌های خدمات تفریحی سازمان یافته برای نوجوانان و جوانان در معرض خطر از طریق تحقیقات آزمایشگاهی دشوار است، اما مطالعات متعدد نتایج مثبتی را در این خصوص ارائه داده‌اند.

#### کارکرد ۵: اوقات فراغت روابط میان‌گروهی و روابط بین نسل‌ها را بهبود می‌بخشد

کسانی که اخبار ماه ژوئن سال ۲۰۱۰ را دنبال کرده باشند، شاهد بوده‌اند خبرهای مربوط به درگیری‌هایی قومی خونین میان قرقیزها و ازبک‌ها در کشور قرقیزستان که در جریان آن تعداد زیادی کشته و زخمی شدند، مهم‌ترین بخش‌های خبری رادیوها و تلویزیون‌های کشورهای مختلف را به خود اختصاص داده بود و حدود یک سال پیش نیز یعنی ماه ژوئن سال ۲۰۰۹ چنین درگیری‌هایی میان گروه‌های قومی چینی و اویغور در استان سین کیانگ چین در جریان بود که خبرهای مربوط به کشته و زخمی شدن تعداد زیادی از مردم این منطقه تیرهای خبری رسانه‌های مختلف جهان را دربرگرفته بود. البته همیشه و همه جا اختلافات میان اقوام و گروه‌های مختلف

این چنین خشونت‌بار و خونین نیست. اما در همه کشورهای دنیا وجود برخی پیش‌داوری‌های کلیشه‌ای در میان ساکنان شهرهای مختلف و اقوام و گروه‌ها رنجش‌ها و کدورت‌هایی را به وجود می‌آورد که چه به لحاظ انسانی و چه به لحاظ منافع ملی و سیاسی یک کشور مطلوب نیستند. اوقات فراغت با تدارک تجارب تفریحی و فرهنگی مشترک بین گروه‌های مختلف نژادی، قومی، مذهبی و نسل‌های مختلف، روابط دوستانه و مودت میان این گروه‌ها را بهبود می‌بخشد.

#### کارکرد ۶: اوقات فراغت پیوندهای میان ساکنان محله و جامعه را تقویت می‌کند

اوقات فراغت می‌تواند از طریق ترغیب و تشویق ساکنان یک محله یا اجتماع برای مشارکت در طرح‌های داوطلبانه، و برنامه‌های خدماتی و رویدادهایی که برای بهبود و ارتقای روحیه شهروندی صورت می‌گیرد، پیوندهای میان ساکنان یک محله، منطقه یا شهر را تقویت کند. به طور مثال یکی از مهم‌ترین اصل‌های جنبش‌های تفریحی اولیه در کانادا کمک به انسجام محله‌ها و اجتماعات با ایجاد حس تعلق و هدف مشترک از طریق تجارب مشترک تفریحی بود. تجارب مشترک تفریحی به این افراد کمک می‌کرد ضمن حفظ سنت‌های اجتماعی و علائق فرهنگی، با هم در فعالیت‌های داوطلبانه مشارکت کنند. با در نظر گرفتن این واقعیت که کانادا کشوری مهاجرپذیر است و در یک محله خانواده‌هایی با ملیت‌ها و قومیت‌های گوناگون زندگی می‌کنند، اهمیت این کارکرد اوقات فراغت برجسته‌تر می‌شود. بنابراین اگر تجارب تفریحی و فراغتی مشترک می‌تواند در کانادا چنین نقش مثبتی ایفا کند، چرا در جاهای دیگر چنین نقشی بازی نکند با توجه به این که امروزه در همه جای جهان زندگی در شهرهای بزرگ و تبعات صنعتی شدن خانواده‌ها را از هم دور کرده است، نیاز به راهکار و وسیله‌ای که پیوند میان ساکنان محله‌ها و شهرها را مستحکم‌تر کند، به خوبی احساس می‌شود. در بسیاری از اجتماعات طرح‌های تفریحی مرتبط با ورزش، محیط زیست، انواع هنرها و گروه‌های جمعیتی خاص مانند معلولان و علائق مشترک، غرور و افتخار و همکاری ساکنان محله‌ها را ارتقا می‌دهد. شهروندان علاقه‌مند می‌توانند برنامه‌هایی را تدارک ببینند که نیازهای فراغتی مردم را مرتفع خواهند کرد؛ آنها می‌توانند از تلاش‌هایی که برای توسعه و گسترش خدمات مرتبط با تفریح و پارک‌ها برای بهبود خدمات عمومی طراحی شده‌اند، پشتیبانی کنند



(مک لین، هرد و راجرز، ۱۸۱: ۲۰۰۵).

### کارکرد ۷: برطرف کردن نیازهای گروه‌های جمعیتی خاص

اوقات فراغت برای کمک به گروه‌های جمعیتی خاص، مانند معلولان جسمی و ذهنی، می‌تواند با تدارک خدمات تفریح درمانی در مراکز درمانی، و برنامه‌ریزی برنامه‌های اجتماعی محور، در طیف گسترده‌ای از معلولیت‌ها به افراد خدمات ارائه کند. معلولان نیز مانند همه مردم به فرصت‌های تفریحی نیاز دارند و مسلم است که اگر این نیاز در آنها بیشتر از سایر گروه‌های جمعیتی نباشد، کمتر هم نیست. اطلاع دقیقی از آمار معلولان در کشورمان در دست نیست اما برای این که از میزان تقریبی معلولیت‌ها در جامعه بشری تا حدی اطلاع حاصل کنیم به آمار معلولان در کشور آمریکا توجه می‌کنیم. جمعیت معلولان این کشور را هفده درصد ارزیابی کرده‌اند (مک لین، هرد و راجرز، ۱۸۴: ۲۰۰۵)، که درصد قابل ملاحظه‌ای است و بدون تردید سلامت جسمی و روحی این قشر از جمعیت هر جامعه‌ای می‌تواند در سلامت و شور و نشاط سایر اقشار آن جامعه نیز دخیل باشد. برای معلولان سه نوع برنامه‌های تفریحی تدارک دیده می‌شود. نخست، برنامه‌های تفریح درمانی که در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی عرضه می‌شوند و تمرکز آنها بیشتر روی ارزش‌های درمانی تفریح است. هدف برنامه‌های تفریح درمانی کمک به معلولان برای اتکا به خود، افزایش اعتماد به نفس، بهبود عملکرد، آموزش مهارت‌های اجتماعی و استفاده معقولانه از اوقات فراغت است. نوع دوم برنامه‌های تفریحی در نظر گرفته شده برای معلولان برنامه‌های کلی و فراگیری است که فرصت‌هایی را فراهم می‌کنند که افراد معلول همراه با همه اقشار جامعه بتوانند در کنار هم در آنها شرکت کنند. آخرین نوع برنامه‌های در نظر گرفته شده برای معلولان برنامه‌های تفریحی خاصی است که صرفاً برای معلولان فراهم و برنامه‌ریزی شده است.

### کارکرد ۸: اوقات فراغت به حفظ سلامت اقتصادی و ثبات اجتماعی کمک می‌کند

صنعت اوقات فراغت همراه با صنعت گردشگری بزرگ‌ترین و گسترده‌ترین صنعت جهان محسوب می‌شود به طوری که فقط سهم اوقات فراغت در تجارت جهانی سالانه حدود چهارصد میلیارد دلار برآورد شده است. به طور مثال در بسیاری از کشورها در زمینه زیرساخت‌های مربوط به اوقات فراغت و

تفریح سرمایه‌گذاری‌های کلانی صورت می‌گیرد. علاقه به حیات وحش یکی از این بخش‌هاست و جذابیت آن در سطح جهانی روز به روز در حال افزایش است؛ به طور مثال فعالیت و سرگرمی ساده و سالمی مانند پرندپایی که به تماشا و دنبال کردن مهاجرت‌های پرندگان مهاجر می‌پردازد، فقط در کشور کانادا میلیون‌ها نفر علاقه‌مند و پرندشناس آماتور را از کشورهای دوردستی مانند ژلاندنو، آفریقای جنوبی، ژاپن و آرژانتین به خود جذب می‌کند (هرد و براتین راجرز، ۱۸۵: ۲۰۰۵). مطالعه‌ای که رصدخانه پرندشناسی کیپ می‌برد<sup>۴</sup> وابسته به انجمن «آودوبون»<sup>۵</sup> نیوجرسی انجام داده است، درک ملموس‌تری از این واقعیت را ارائه می‌دهد: پرندپاها بخش قابل مشاهده و پرمفتمتی از صنعت رو به رشد اکوتوریسم ایالت نیوجرسی را نشان می‌دهد. مطالعات انجام شده در این بخش حاکی از این است پرندپاهایی که از کیپ می‌کانتی<sup>۶</sup> دیدن می‌کنند، سالانه بیش از سی و یک میلیون دلار برای غذا، اسکان، خرید هدایا و یادبودها، هنر و عکاسی پول خرج می‌کنند (مک لین، هرد و راجرز، ۱۸۵: ۲۰۰۵).

### کارکرد ۹: اوقات فراغت زندگی فرهنگی جامعه را غنی می‌سازد

جلوه‌های حیات فرهنگی هر جامعه به طور سنتی در هنرهای زیبا، هنرهای نمایشی، رویدادهای ویژه فرهنگی، برنامه‌های فرهنگی مربوط به حفاظت از بناهای تاریخی، میراث عامه، موزه‌های تاریخ طبیعی، موزه‌های مردم‌شناسی، و این قبیل امور فرهنگی نمود پیدا می‌کند. بدون تردید سرمایه‌گذاری و صرف وقت در این بخش، نه تنها به رشد و تعالی اقشار مختلف جامعه کمک بسیار می‌کند، بلکه فرصت‌های متنوع و لذت‌بخشی را نیز در اختیار آنها قرار می‌دهد تا در کنار پرداختن به فعالیت‌های فرهنگی لذت‌بخش، حیات فرهنگی خود و جامعه خود را غنی سازند. یکی از معضلات جامعه صنعتی که اخیراً در همه کشورها به طور گسترده‌ای رواج یافته است، بازی‌های کامپیوتری است. البته بازی کامپیوتری به خودی خود بد نیست اما نبود گزینه‌های مناسب دیگر در کنار آن و بدآموزی‌های بازی‌های موجود در بازار و خطر اعتیاد به این بازی‌ها مشکل‌آفرین شده است. به طور مثال از تأثیرات جنبی بازی‌های کامپیوتری می‌توان به کم تحرکی، خستگی فکری و چاقی مفرط ناشی از کم تحرکی اشاره کرد. این در حالی است که درباره آثار منفی مستقیم بازی‌های کامپیوتری هنوز تحقیقات دقیق و مدونی انجام نشده است. اما آنچه مسلم است

یکی از ویژگی‌های اکثر بازی‌ها، خشونت و نمودهای فرهنگی سازندگان آنهاست که بدون تردید بر ذهن بازی‌کنندگان تأثیر خواهد گذاشت، اما این که این تأثیرات به چه میزان می‌توانند مخرب و زیان‌بخش باشند، بر عهده محققان است تا در خصوص ابعاد مختلف آن تحقیق کنند. رواج بیش از اندازه بازی‌های کامپیوتری به علت در دسترس بودن آسان و نبود گزینه‌های مناسب دیگر است، اگر گزینه‌های دیگر به همان راحتی در دسترس بود و جذابیت‌های لازم را نیز داشت، طرفداران خود را جذب می‌کرد. اما اوقات فراغت با تدارک گزینه‌های مختلف برای کودکان و جوانان می‌تواند وقت آزاد آنها را با فعالیت‌های سازنده پر کند تا علاوه بر خلق لحظات لذت‌بخش در رشد و تعالی آنها نیز مؤثر باشد.

مرکز ملی تحقیقات هنری آمریکا در خصوص علاقه‌مندی آمریکایی‌ها به اشکال متنوعی از فعالیت‌های هنری، در تحقیقی نشان داده است، تعداد کسانی که مایل‌اند در فعالیت‌های هنری آماتوری مانند عکاسی، نقاشی، حکاکی و طراحی، موسیقی، نویسندگی خلاق و سایر اشکال فعالیت‌های هنری به طور مستقیم شرکت کنند، در حال افزایش است (همان، ۱۸۷). این در حالی است که جانا رانسوم<sup>۶</sup> نیز معتقد است بسیاری از اجتماعات نیز انواع هنرها را مستقیماً به نیازهای اجتماعی روز مانند کمک به جوانان در معرض خطر یا ارتقای عزت نفس نژادی و قومی در میان زیر گروه‌های فرهنگی پیوند زده‌اند (همان، ۱۸۸).

#### کارکرد ۱۰: اوقات فراغت سلامت و امنیت اجتماعی را ارتقا می‌دهد

یکی از آشکارترین آثار تفریحات اجتماعی در قالب برنامه‌های متنوع ورزشی و سایر فعالیت‌های جسمانی، ارتقای تناسب اندام است، و طیف گسترده‌ای از مطالعات، ارزش تمرینات منظم را در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی مفرط و حتی برخی از انواع سرطان‌ها نشان داده است. برخی از محققان با تأکید ویژه بر برنامه‌های سلامتی‌بخش مهم، نقش تفریحات عمومی و پارک‌ها را در بهبود سبک‌های زندگی سالم تأیید کرده‌اند (همان). همچنین لئونارد ونکل<sup>۷</sup> تأیید می‌کند هر آنچه افراد در اوقات فراغت خود انجام می‌دهند، در سلامت جسمی و ذهنی آنها و طول عمرشان تأثیرات عمده‌ای دارد. برای درک و دریافت بهتر نقش اوقات فراغت در ارتقای سلامت به یکی از تلاش‌های جالبی که در این زمینه در آمریکا انجام شده است، اشاره می‌کنیم. انجمن ملی تفریح و

پارک آمریکا برای ارتقای و بهبود شیوه سالم زندگی با همکاری مؤسسات ملی قلب، خون و ریه تیمی تشکیل داده‌اند. هدف از این برنامه تشویق مردم به پیروی از رژیم‌های غذایی سالم برای قلب و پرداختن به فعالیت‌های منظم جسمی در پارک‌های محل زندگی‌شان است. در سراسر آمریکا از طریق شصت و هشت برنامه، نتایج این همکاری مشترک در کودکان و بزرگسالان اندازه‌گیری شد و پیشرفت‌های مهمی را در زمینه رفتاری، دانش مربوط به تغذیه سالم برای حفظ سلامت قلب و افزایش فعالیت‌های بدنی نشان داد (همان، ۱۸۹).

با اوقات فراغت و کارکردهای آن آشنا شدیم و مشاهده کردیم که اوقات فراغت به چه میزان می‌تواند در بهبود و ارتقای سلامت جامعه مؤثر باشد. بنابراین در این که جامعه باید از مزایای اوقات فراغت بهره‌مند شود، هیچ شک و تردیدی وجود ندارد، اما سؤالی که مطرح است، این است که جامعه و فرد چگونه می‌تواند از این توانمندی‌های بالقوه اوقات فراغت برخوردار شود؟ برای این سؤال نمی‌توان پاسخی واحد و منحصر به فردی ارائه کرد، زیرا جامعه و افراد آن برای این منظور گزینه‌های متعددی خواهند داشت ولی با توجه به آنچه گذشت، می‌توان دید که اوقات فراغت در روزگار ما به مقوله‌های تخصصی تبدیل شده است، بنابراین با آن نیز باید مانند تمام موضوعات و مقوله‌های تخصصی برخورد شود، و بهترین راه برای بهره‌مندی حداکثر جامعه و فرد از آن، ضرورت آموزش اوقات فراغت است که خود به اندازه کافی موضوعی پیچیده و دشوار محسوب می‌شود. زیرا در جامعه‌ای که هنوز اوقات فراغت به اندازه کافی برای خود جا باز نکرده است، ممکن است مطرح کردن آموزش اوقات فراغت زود به نظر برسد. با مطرح شدن ضرورت آموزش اوقات فراغت همراه با آن پرسش‌های بسیار دیگری مطرح می‌شود که همه مسائل مرتبط به آن را تحت عنوان آموزش اوقات فراغت بررسی می‌کنیم.

**آموزش اوقات فراغت و ارتقای سلامت جامعه**  
آموزش اوقات فراغت در جامعه ما موضوع کاملاً تازه‌ای است اما لازم به ذکر است که این موضوع به هیچ وجه پدیده نوینی نیست و فیلسوفانی نظیر ارسطو، افلاطون و سقراط آن را بخشی ضروری از آموزش انفرادی دانسته‌اند (بول، هوس و وید، ۲۶۰: ۲۰۰۳). شاید ساده‌ترین تعریفی که برای آموزش اوقات فراغت بتوان ارائه کرد، دادن اطلاعات مربوط به اوقات فراغت و کارکردهای آن به افراد جامعه

باشد، برخی از صاحب‌نظران این حوزه معتقدند آموزش اوقات فراغت برای افراد مبتدی دادن اطلاعات به افراد جامعه است تا بتوانند فعالیت‌های فراغتی مناسب را انتخاب کنند (پیچلی، ۲: ۲۰۰۲). اما موضوع بسیار گسترده‌تر از آن چیزی است که در بدو امر به نظر می‌رسد. به طور مثال نظریه‌پردازان دیگری هستند که آموزش اوقات فراغت را چیزی بیش از توسعه، برنامه‌ریزی و آموزش فعالیت‌های گوناگون ورزشی و تفریحی تلقی می‌کنند. به عنوان نمونه کراوس معتقد است: چالشی که مربیان و متخصصان اوقات فراغت پیش رو دارند چیزی بیش از آموزش مهارت‌ها و تدارک فرصت‌های بازی است؛ آنها باید به مردم کمک کنند تا در هر سنی که هستند، به اهمیت تأثیر اوقات فراغت در سلامت فردی و رفاه اجتماعی و تأثیری که تفریح و بازی بر ایجاد و تقویت ارزش‌های مثبت بشری دارند، ارج نهند (پیچلی، ۲: ۲۰۰۲). با توجه به این دو دیدگاه و در نظر گرفتن این که اوقات فراغت در جامعه ما به تازگی مطرح شده است، لازم است به دو سطح متمایز عمومی و تخصصی در آموزش اوقات فراغت توجه شود. آموزش عمومی اوقات فراغت همه افراد جامعه را در هر سن و سالی در بر می‌گیرد و آموزش تخصصی آن نیز تعلیم و تربیت مدیران و برنامه‌ریزان اوقات فراغت را شامل می‌شود که باید به نیازها و تقاضاهای گروه اول پاسخگو باشند. با توجه به اهمیت اوقات فراغت و درک اهمیت این موضوع که بدون پرداختن به مسئله آموزش، جامعه نمی‌تواند از امکانات بالقوه آن بهره‌مند شود، درک لزوم چنین آموزش گسترده‌ای دشوار نخواهد بود. امروزه نه تنها اوقات فراغت بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی است، بلکه بخش مهم زندگی را تشکیل می‌دهد. به عبارتی اوقات فراغت هدف و غایت زندگی است، زیرا با اوقات فراغت زندگی معنی پیدا می‌کند، تلطیف می‌شود و برای ادامه فعالیت‌ها در بخش‌های دیگر زندگی نظیر کار و فعالیت‌های لازم برای ادامه حیات به افراد جامعه شور و نشاط و انگیزه می‌دهد و هر اندازه که از آن غفلت کنیم، بخش‌های دیگر زندگی را نیز آسیب‌پذیرتر کرده‌ایم. رن و هارلی<sup>۹</sup> در تأیید این امر می‌نویسند: «اوقات فراغت بخشی از زندگی است، و آموختن چگونگی گذراندن آن به مطلوب‌ترین شکل، بخشی از چگونگی زیستن است» (پیچلی، ۹: ۲۰۰۲).

در خصوص سطوح مختلف آموزش اوقات فراغت در بالا به دو سطح آموزش عمومی و تخصصی اوقات فراغت، اشاره شد. سیوان و کراوس در خصوص آموزش اوقات فراغت معتقدند آموزش

اوقات فراغت فرایند توسعه‌یابنده‌ای است که از طریق آن افراد یا گروه‌های مردم درک خود را از اوقات فراغت، روابط میان اوقات فراغت، سبک زندگی و جامعه افزایش می‌دهند (کریستوفر و دیگران، ۴۸۰: ۲۰۰۴). این در واقع همان چیزی است که ما با عنوان آموزش عمومی اوقات فراغت از آن یاد کردیم. پیترسون و گان نیز آموزش اوقات فراغت را مقوله گسترده‌ای از خدمات که بر رشد و دریافت مهارت‌ها، نگرش‌ها و دانش مرتبط با اوقات فراغت تمرکز یافته باشد، تعریف کرده‌اند (بول، هوس و وید، ۲۶۰: ۲۰۰۳). در این دو تعریف افراد و گروه‌های جامعه به طور عام به کار رفته‌اند و هیچ تمایز خاصی بین آنها در نظر گرفته نشده است، بنابراین همه افراد جامعه را از هر سن و جنسیتی در بر می‌گیرد و به دلیل آن که همه افراد جامعه به اوقات فراغت نیازمندند، در نتیجه همه آنها به آموزش اوقات فراغت نیز نیاز خواهند داشت. آموزش عمومی اوقات فراغت از این نظر اهمیت دارد که مردم را برای برخورداری از مزایای اوقات فراغت آماده می‌کند. برای رسیدن به این مقصود باید همه امکانات ارتباطی جامعه را از قبیل برنامه‌های رادیویی، تلویزیونی، روزنامه‌ها و انواع دیگر رسانه‌های جمعی را به خدمت گرفت. البته از این طریق می‌توان بخشی از آموزش عمومی را که بیشتر افراد بزرگسال و به خصوص کهنسال جامعه را در بر می‌گیرد، به پیش برد. اما اصولی‌ترین و آینده‌نگرانه‌ترین راه، توسل به نهادهای آموزشی جامعه است. اگر در برنامه درسی و آموزشی مدارس اوقات فراغت گنجانده شود، دست کم برای گروه‌های زیادی از اقدشار جامعه که دانش‌آموزان هستند، مشکل ناآشنایی با اوقات فراغت حل خواهد شد و از طرف دیگر زمینه را برای آموزش تخصصی اوقات فراغت آماده می‌کند.

آموزش اوقات فراغت در اغلب جوامع توسعه‌یافته و پیشرو در برنامه‌های مدارس و دانشگاه‌ها گنجانده شده است. به اعتقاد راسکین و لایتنر<sup>۱۰</sup> عقیده به لزوم وارد شدن آموزش اوقات فراغت در برنامه‌های مدارس و دانشگاه‌های آمریکا، در سال‌های اولیه قرن بیستم ریشه دارد، به طور مثال کمیسیون سازمان‌دهی مجدد دبیرستان‌ها در سال ۱۹۱۸ استفاده شایسته از اوقات فراغت را یکی از هفت موضوع درسی اصلی آموزش و پرورش تشخیص داد (مایکل ج. لایتنر و سارا ف. لایتنر، ۲۳: ۲۰۰۴). یکی دیگر از طرح‌های قابل توجه در خصوص آموزش اوقات فراغت در آمریکا، طرح پیشرفت آموزش اوقات فراغت است که انجمن ملی تفریح و پارک‌ها در سال ۱۹۷۷ در این

و انتخاب صحیح را به آنها آموزش دهد تا خود را بشناسند و بتوانند در درون فراغت توانایی‌های بالقوه خود را کشف کنند.

کشور مطرح کرد. برنامه‌ریزی درسی طرح پیشرفت آموزش اوقات فراغت برای القا در برنامه درسی مدارس طراحی شده بود (کریستوفر و دیگران، ۴۸۱: ۲۰۰۴). این در حالی است که پیگیری این اهداف در قرن بیستم در سطح جهانی دنبال می‌شود به طوری که سازمان ملل متحد حقوق کودکان را برای داشتن وقت استراحت، اوقات فراغت و شرکت در بازی و فعالیت‌های تفریحی به رسمیت شناخته است.

#### پی‌نوشت‌ها

\* استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر.

1. Edington.
2. Dumazedier, J.
3. Marta Moorman.
4. Cape May Bird.
5. Audubon.
6. Cape May County.
7. Jana Ransom.
8. Leonard Wankel.
9. C. G. Wrenn, and D. L. Harley.
10. Ruskin and Leitner.

آموزش عمومی اوقات فراغت از نیازهای اساسی همه جوامع امروزی است، اما کافی نیست. زیرا با توجه به اوقات فراغت در جامعه، حرفه‌های تخصصی فراوان به ویژه در زمینه مدیریت، برنامه‌ریزی و ارائه خدمات فراغتی در جامعه ضرورت خواهند یافت. بنابراین برای تعلیم و تربیت این افراد و این تخصص‌هاست که آموزش تخصصی اوقات فراغت اهمیت پیدا می‌کند. البته آموزش عمومی و تخصصی ارتباط تنگاتنگی با هم دارند و کمیت و کیفیت هر یک از آنها دیگری را تحت تأثیر قرار خواهد داد و پیشرفت یکی از آنها در پیشرفت دیگری مؤثر خواهد بود.

#### نتیجه‌گیری

اندیشه اوقات فراغت دارای اهمیتی تاریخی است و تغییر و تحولات بسیاری را پشت سر گذاشته است. در طول تکامل اوقات فراغت، گاهی به آن به عنوان محدوده‌ای از زمان نگریسته شده است که در آن محدوده ما بیش از هر زمان دیگری آزادی خود بودن را داریم و گاهی نوعی فعالیت یا چگونگی بودن تلقی شده است که در برگیرنده سه جنبه زمان، فعالیت و حالت ذهنی است. اوقات فراغت همچنین در شکلی آرمانی فلسفه زندگی نیز پنداشته شده است. بنیان‌گذاران یا به زبان ساده‌تر اندیشمندان ایده‌های فوق‌الذکر در نظریات خود اذعان دارند اگر موقعیت‌های فراغتی، تفریحی و بازی در جامعه ایجاد نشود، در برابر تکامل شهروندان و در نتیجه در برابر ارتقای سلامت جامعه سدی ایجاد خواهد شد. اعتقاد به این واقعیت که فراغت و تفریح برای افراد جامعه مفید است، در رویکردهای مدیریتی جامعه یک ضرورت است. آموزش اوقات فراغت نیز در عملکرد اوقات فراغت نقشی حیاتی دارد، به طوری که توجه یا بی‌توجهی به آن می‌تواند زمان اوقات فراغت را به نوعی موهبت یا نوعی بلا و آفت تبدیل کند. فلسفه آموزش اوقات فراغت این است که افراد را از اوقات فراغت خود آگاه سازد

#### منابع

- Bull, Chris, Jayne Hoose, and Mike Weed, (2003), *Leisure Studies*, Harlow: Prentice Hall.
- Edginton, Christopher R. Susan R., Hudson Rodney B., Dieser and Susan R., Edginton, (2004), *Leisure Programming*, Boston: McGraw Hill.
- Mclean Daniel D., Amy R., Hurd and Nancy Brattain, Rogers (2005), *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*, London: Jones and Bartlett Publishers.
- Leitner, Michael J. and Sara F. Leitner, (2004), *Leisure Enhancement*, third edition, New York: The Haworth press.
- Torkildsen, George, (2005), *Leisure and Recreation Management*, London: Routledge.
- Jenkins M., and John J., Pigram (2003), *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*, London and New York: Routledge.

– Pichly André, *INDIVIDUALS CAN BENEFIT PHYSICALLY, MENTALLY, EMOTIONALLY, SPIRITUALLY AND SOCIALLY FROM A COMPREHENSIVE LEISURE EDUCATION*

*PROGRAM IMPLEMENTED IN THE SCHOOLS DURING CHILDHOOD*, (2002), [http://www.cprs.org/.../LeisureEducation\\_Value\\_&\\_Benefits-Pichly.doc](http://www.cprs.org/.../LeisureEducation_Value_&_Benefits-Pichly.doc).