





## درس سیزدهم:

### اخلاق اوقات فراغت

#### اهداف درس

- |   |  |
|---|--|
| ۱ | آشنایی با مفهوم اوقات فراغت و کارکردها و شیوه‌های گذران آن در جامعه ایران؛ |
| ۲ | آشنایی با اصول اخلاقی در حوزه اوقات فراغت؛                                 |
| ۳ | توانمندسازی برای برنامه‌ریزی درست درباره سبک‌های سالم فراغتی.              |

فرازی از وصیت پیامبر ﷺ: «ای اباذر، بسیاری از مردم درباره دو نعمت زیان‌کارند و از آن قدردانی نمی‌کنند: تندرستی و فراغت.»<sup>۱</sup>

#### سبک‌های زندگی و اوقات فراغت

اوقات فراغت و استفاده از آن از نشانه‌های روشن سطح و طبقه اجتماعی افراد است. از نظر وبلن (جامعه‌شناس)، چگونگی مصرف مادی و فرهنگی، به‌ویژه مصرف متظاهران و فراغتی، نشان‌دهنده سبک زندگی و منزلت اجتماعی افراد در جامعه است.<sup>۲</sup>

اوقات فراغت حتی قدرت تغییر سبک زندگی را دارد. از همین رو، یکی از شاخص‌های سبک زندگی عبارت است از فعالیت‌هایی که افراد در زمان فراغت انجام می‌دهند. انتخاب شیوه خاصی از فراغت نشانه‌ای از ارزش‌های فرهنگی و قریحه فرد است. برای مثال، در دوره‌های قبل از مشروطه، به گزارش سفرنامه‌ها و اسناد تاریخی، شیوه تفریح و گردش درمیان ایرانیان همراه بوده با تأمل، خلوت و بازاندیشی که غالباً به شکل لم دادن، قلیان کشیدن و گفت‌وگوهای چندنفری، ظهور می‌یافته است. از سوی دیگر، گردشگران خارجی که نگرش دیگری به گردش و تفریح داشته و غالباً گردش را توأم با تحرک و ورزش می‌دانسته‌اند برداشت متفاوتی از این نوع تفریح داشته و گزارش‌های جالبی در سفرنامه‌های خود ارائه داده‌اند. برای نمونه، در **سفرنامه شاردن** (قرن

۱. «یا اباذر، نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَ الْفَرَاغُ» (علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۳۱۵).

۲. ر.ک: تورستاین وبلن، **نظریه طبقه تن‌آسا**، ص ۱۰ به بعد.

هفدهم میلادی، هم عصر دوره صفویه) او گردش ایرانیان را این گونه گزارش کرده است: «نه ایرانیان و نه هیچ کدام از مردم ممالک شرق نمی دانند که گردش چیست و بسیار متعجب می شوند که ببینند ما در خیابان های باغ هایمان قدم زنان می رویم و بعد برمی گردیم و به همین گونه، دو سه ساعت ادامه می دهیم. آن ها برعکس، یک قالی در زیباترین محل باغ پهن می کنند تا بر آن بنشینند و به تماشای سبزه بپردازند؛ اگر هم برخیزند، جز برای چیدن و خوردن میوه نیست.»<sup>۱</sup>

شیوه گذران اوقات فراغت متأثر از ارزش های فرهنگی و قریحه فرد است.

برخی از فعالیت های فراغت که به منزله شاخص سبک زندگی از آن ها استفاده می شود عبارت اند از: استراحت کردن، ورزش و بازی، برخی از فعالیت های دینی مانند زیارت های مستحبی، مشارکت در فعالیت های سیاسی، گردش و تفریح در فضاهای بیرون از خانه، سفر کردن، رفت و آمد با دوستان، مشارکت در اعمال داوطلبانه اجتماعی نظیر خیریه ها، تماشای برنامه های تفریحی تلویزیون، حضور در رخداد های ورزشی، و بازدید از نمایشگاه ها.<sup>۲</sup>

### الف. مفهوم شناسی اوقات فراغت

فراغت بخشی از زندگی است که شخص می تواند آن را مطابق دلخواه خود صرف کند یا به فعالیت های مورد علاقه خود بپردازد. اندیشمندان تعاریف گوناگونی از اوقات فراغت ارائه داده اند، ولی در یک تعریف عملیاتی (تعریف انجمن بین المللی جامعه شناسی) می توان فراغت را این گونه تعریف کرد: «مجموعه ای از اشتغالات فرد که کاملاً به رضایت خاطر خود، برای استراحت، تفریح یا به منظور توسعه اطلاعات یا آموزش غیرانتفاعی، مشارکت اجتماعی و داوطلبانه، بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی، بدان می پردازد.»<sup>۳</sup>

براساس این تعریف و تعاریف دیگر، اوقات فراغت دارای مؤلفه های زیر است:

۱. شاردن، *سفرنامه شاردن*، ص ۲۹۸.

۲. محمد فاضلی، *مصرف و سبک زندگی*، ص ۱۲۸.

۳. منصور ساعی و دیگران، «بررسی اثر مصرف فرهنگی فراغتی جوانان بر سبک زندگی و ارزش های اجتماعی آنان»، ص ۱۰۱.