



در عصر حاضر، اندیشه دربارهٔ فراغت کم و بیش با پیدایش جامعه‌شناسی فراغت، یعنی دانشی که درنظر دارد با روش‌های علمی به بررسی این مسائل بپردازد و تفکری سازمان‌یافته ایجاد کند مرتبط است. از منظر جامعه‌شناسخانی، برای فراغت دو شرط قابل‌تصور است؛ شرط نخست این‌که فعالیتی باشد فارغ از اجبارهای اجتماعی، مذهبی و عمومی که در آن نوعی گزینش یا انتخاب آزاد مطرح است، و شرط دوم این‌که کاری که فرد از طریق آن معیشت خود را تأمین می‌کند از دیگر فعالیت‌ها جدا باشد.^۱ چنین فعالیتی که کاملاً مبتنی بر گزینش و انتخاب آزادانه فرد است ممکن است در معرض خطا در انتخاب قرار گیرد و آسیب‌هایی جدی را به فرد وارد آورد، به‌گونه‌ای که حتی بر فعالیت‌های جدی او نیز تأثیر بگذارد. اخلاق می‌تواند میزان در معرض خطا قرار گرفتن انتخاب‌های آزادانه در فعالیت‌های فراغتی را کاهش دهد. در ادامه، پس از تبیین کارکردها و شیوه‌های گذران اوقات فراغت، برخی از مهارت‌های اخلاقی در اوقات فراغت را بررسی می‌کنیم.

|| ب. کارکردهای اوقات فراغت

گذراندن اوقات فراغت و امور و فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده دارای کارکردها و آثاری است که مهم‌ترین آن‌ها را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

۱. نیاز به استراحت و رفع خستگی

اشتغال دائمی و بدون وقفه سبب خستگی جسمی و روانی می‌شود و به تدریج نشاط و شادمانی را از افراد سلب می‌کند. بنابراین یکی از آثار و نتایج اوقات فراغت جبران آسیب‌های

۱. سازمان ملی جوانان، [بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان](#)، ص ۴۹.

جسمی و روانی ناشی از هیجانات کاری و رهایی از کسالت ناشی از یکنواختی انجام وظایف روزانه است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هریک از اعضای بدن به استراحت احتیاج دارد.»^۱ همچنین می‌فرماید: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبُ تَمْلُّ كَمَا تَمْلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا ظَرَائِفَ الْحِكْمِ؛»^۲ این دل‌ها همانند تن‌ها خسته می‌شوند. برای نشاط آن‌ها به سخنان تازه حکیمانه روی آورید.

۲. نیاز به تفریح و سرگرمی

تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش شما را در اداره زندگی یاری می‌کنند. پیامبر اکرم ﷺ درباره اهمیت فراغت برای روح و روان آدمی می‌فرماید: «دل‌ها را ساعت به ساعت استراحت دهید.»^۳ همچنین امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «از لذت‌های دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهش‌های دل را از راه‌های مشروع به دست آورید.»^۴

۳. پرورش و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها

درگیری‌های روزمره فرصت کشف ابعاد وجودی و توانمندی‌ها و استعدادهای ناشناخته را از انسان می‌گیرند. زمان فراغت فرصت گرانبهایی است که انسان می‌تواند با ورود تفنهای به عرصه‌های جدید و تجربه کردن آن‌ها، ابعاد دیگر وجود خویش و استعدادهای خاص و علاقه‌مندی‌های ویژه خود را کشف کند و پرورش دهد.

۴. کسب اطلاع و تکمیل معلومات

در جامعه امروز که هم زمان فراغت طولانی‌تر شده و هم امکانات کسب اطلاع و آموزش بیشتر گردیده و هم نیاز به معلومات بیشتر فزونی یافته، این کارکرد اهمیت بیشتری پیدا کرده است.

۵. مشارکت اجتماعی

فراغت با فراهم کردن امکانات و فرصت برقراری روابط خانوادگی، دوستانه، گروهی و حرفة‌ای به تقویت انسجام اجتماعی کمک می‌کند و زمینه را برای انجام فعالیت‌های

۱. فلسفی، *الحدیث*، ج ۲، ص ۱۳۴.

۲. *نهج البلاغه*، حکمت، ۹۱، ص ۴۸۳.

۳. ابوالقاسم پاینده، *نهج الفلاح*، حدیث ۱۶۷۷.

۴. علامه مجلسی، *بحار الأنوار*، ج ۵، ص ۳۴۶.

مشارکتی فراهم می‌سازد. به عبارت دیگر، فراغت گروهی فرصتی برای تمرین مشارکت اجتماعی است و مسئولیت پذیری و احساس تعهد اجتماعی را افزایش می‌دهد.

با توجه به این کارکردهای مهم، به طور کلی باید گفت اوقات فراغت معیار مناسبی برای تشخیص سلامت و استحکام ساختار تربیتی فرد و جامعه است. از این‌رو، بهره‌برداری شایسته از زمان‌های فراغت جامعه را به‌سوی سازندگی اخلاقی و شکوفایی اقتصادی هدایت می‌کند و در مقابل، استفاده نامناسب از این فرصت‌ها ناهنجاری‌های اجتماعی را بیشتر خواهد کرد. پس اوقات فراغت در تکامل‌بخشی انسان نقش بسزایی ایفا می‌کند. در تفکر و اندیشهٔ دینی، فراغت سکوی پرتاب مناسبی برای رشد انسان است. در اوقات فراغت می‌توان با برنامه‌ریزی درست و همت بلند، اقداماتی انجام داد که انسان را هدایت می‌کنند و به سرمنزل مقصود می‌رسانند.^۱

۱۰) ج. شیوه‌های گذران اوقات فراغت

امروزه گذران اوقات فراغت به شیوه‌های گوناگونی صورت می‌گیرد. افراد گاهی ترجیح می‌دهند اوقات بیکاری خود را به استراحت در محیط خانه و تماشای تلویزیون یا استفاده از اینترنت و گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی بپردازند و گاهی نیز برای گذران این اوقات به فعالیت‌هایی همچون ورزش، سفر، مطالعه و بازی روی می‌آورند. تنوع گونه‌های گذران اوقات فراغت مسئلهٔ مهم چگونگی استفاده از آن را مطرح می‌کند. در یک نگاه کلی می‌توان گونه‌های زیر را برای گذران اوقات فراغت در جامعه ایران برشمرد:

- استراحت؛
- فعالیت فرهنگی - هنری؛
- فعالیت‌های ورزشی؛
- پرسه‌زنی؛
- گردش در پارک و فضای سبز؛
- مطالعه و کتاب‌خوانی؛
- سیروسفر؛
- تماشای نمایش، تلویزیون و سینما؛

۱. نقی سنایی، *اخلاق اوقات فراغت*. ص ۷۹.