



درس سیزدهم:

اخلاق اوقات فراغت

اهداف درس

آشنایی با مفهوم اوقات فراغت و کارکردها و شیوه‌های گذران آن در جامعه

۱

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.»^۱

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 مادّی و فرهنگی، به‌ویژه مصرف متظاهرانه و فراغتی، نشان‌دهنده سبک زندگی و منزلت اجتماعی افراد در جامعه است.^۲

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 در میان ایرانیان همراه بوده با تأمل، خلوت و بازاندیشی که غالباً به شکل لمدادن، قلیان کشیدن و گفت‌وگوهای چندنفری، ظهرور 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، نعمتان مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الْضَّحَّةُ وَ الْفَرَاغُ» (علامه مجلسی، *بحار الأنوار*، ج ۶۳، ص ۳۱۵).

۲. ر.ک: تورستاین و بلن، *نظریه طبقه تن آسا*، ص ۱۰ به بعد.

هفدهم میلادی، هم عصر دوره صفویه) او گردش ایرانیان را این‌گونه گزارش کرده است: «نه ایرانیان و نه هیچ‌کدام از مردم ممالک شرق نمی‌دانند که گردش چیست و بسیار متعجب می‌شوند که ببینند ما در خیابان‌های باغ‌هاییمان قدم‌زنان می‌رویم و بعد بر می‌گردیم و به همین‌گونه، دو سه ساعت ادامه می‌دهیم. آن‌ها برعکس، یک قالی در زیباترین محل باع پهن می‌کنند تا بر آن بنشینند و به تماشای سبزه بپردازند؛ اگر هم برخیزند، جز برای چیدن و خوردن میوه نیست.»^۱

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

برخی از فعالیت‌های فراغت که به منزله شاخص سبک زندگی از آن‌ها استفاده می‌شود عبارت‌اند از: استراحت کردن، ورزش و بازی، برخی از فعالیت‌های دینی مانند زیارت‌های مستحبی، مشارکت در فعالیت‌های سیاسی، گردش و تفریح در فضاهای بیرون از خانه، سفر کردن، رفت‌وآمد با دوستان، مشارکت در اعمال داوطلبانه اجتماعی نظیر خیریه‌ها، تماشای برنامه‌های تفریحی تلویزیون، حضور در رخدادهای ورزشی، و بازدید از نمایشگاه‌ها.^۲

الف. مفهوم‌شناسی اوقات فراغت

فراغت بخشی از زندگی است که شخص می‌تواند آن را مطابق دلخواه خود صرف کند یا به فعالیت‌های مورد علاقه خود بپردازد. اندیشمندان تعاریف گوناگونی از اوقات فراغت ارائه داده‌اند، ولی در یک تعریف عملیاتی (تعریف انجمن بین‌المللی جامعه‌شناسی) می‌توان فراغت را این‌گونه تعریف کرد: «مجموعه‌ای 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 آزادشدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی، بدان می‌پردازد.»^۳

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

۱. شاردن، *سفرنامه شاردن*، ص ۲۹۸.

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

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