

- فراغت مجازی؛
- بازی (رایانه‌ای)؛
- دیدوبازدید.

### آمار گذران وقت ایرانیان

۱. بررسی نتایج نشان می‌دهد که میانگین بیشترین زمان صرف شده در شبانه‌روز به‌ترتیب مربوط به گروه فعالیت «رسیدگی و خودمراقبتی (شامل خوابیدن، خوردن و آشامیدن، مراقبت‌های بهداشتی، پزشکی، سفر مرتبط با فعالیت‌های رسیدگی و خودمراقبتی و...)» با ۱۱ ساعت و ۴۲ دقیقه است (ص ۵).

۲. مقایسه الگوی گذران وقت دو گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ و ۲۹ تا ۱۵ ساله نشان می‌دهد که در فعالیت «یادگیری»، ۱۵ تا ۲۴ ساله‌ها ۲۰ دقیقه در فعالیت «فرهنگ، فراغت، رسانه‌های گروهی، تمرین‌های ورزشی»، ۳۶ دقیقه زمان بیشتری نسبت به ۱۵ تا ۲۹ ساله‌ها در یک شبانه‌روز صرف می‌کنند. درمقابل، ۱۵ تا ۲۹ ساله‌ها در فعالیت «اشتغال و فعالیت مرتبط برای مزد» ۴۵ دقیقه و «خدمات خانگی بدون مزد برای اعضای خانوار و خانواده» ۲۰ دقیقه زمان بیشتری نسبت به ۱۵ تا ۲۴ ساله در یک شبانه‌روز اختصاص می‌دهند (ص ۸).

۳. مقایسه الگوی گذران وقت بین شاغلان و بیکاران گویای این مطلب است که بیکاران نسبت به شاغلان در یک شبانه‌روز وقت بیشتری به فعالیت «فرهنگ، فراغت، رسانه‌های گروهی و تمرین‌های ورزشی»، «خدمات خانگی بدون مزد برای اعضای خانوار و خانواده»، «رسیدگی و خودمراقبتی»، «معاشرت، ارتباط، مشارکت اجتماعی و آداب و رسوم دینی» و «یادگیری» اختصاص می‌دهند (ص ۹).

۴. بررسی الگوی گذران وقت افراد باسواد ۱۵ ساله و بیشتر گویای آن است که بیشترین زمان صرف شده در شبانه‌روز بعد از گروه فعالیت «رسیدگی و خودمراقبتی» به گروه فعالیت «فرهنگ، فراغت، رسانه‌های گروهی، تمرین‌های ورزشی» با ۴ ساعت و ۱۲ دقیقه فعالیت «اشتغال و فعالیت‌های مرتبط برای مزد» با ۳ ساعت و ۱۲ دقیقه و «خدمات خانگی بدون مزد» با ۲ ساعت و ۴۷ دقیقه بوده است (ص ۱۰).

۵. شیوه فعالیت‌های گذران وقت افراد در روزهای تعطیل و غیرتعطیل نشان می‌دهد که در روزهای تعطیل، جمعیت ۱۵ ساله و بیشتر ساکن در مناطق شهری ۱ ساعت و ۲۲ دقیقه نسبت به روزهای غیرتعطیل زمان کمتری را به «اشتغال و فعالیت‌های مرتبط برای مزد» اختصاص می‌دهند، ولی برای سایر فعالیت‌ها،

از جمله «رسیدگی و خودمراقبتی» ۳۷ دقیقه، «فرهنگ، فراغت، رسانه‌های گروهی، تمرین‌های ورزشی» ۲۳ دقیقه، «معاشرت، ارتباط، مشارکت اجتماعی و آداب و رسوم دینی» ۲۵ دقیقه، زمان بیشتری را نسبت به روزهای غیرتعطیل اختصاص می‌دهند (ص ۱۱).

۶. الگوی فعالیت‌های گذران وقت برحسب وضع فعالیت اقتصادی: در بین شاغلان، بعد از فعالیت نگهداری و مراقبت شخصی با ۱۲ ساعت و ۲۵ دقیقه، میانگین بیشترین زمان صرف‌شده در شبانه‌روز مربوط به کار و فعالیت‌های شغلی با ۷ ساعت و ۱۷ دقیقه، و کمترین زمان صرف‌شده مربوط به فعالیت‌های داوطلبانه و خیریه ۱ دقیقه بوده است. برای جمعیت بیکار نیز بعد از فعالیت نگهداری و مراقبت شخصی با ۱۴ ساعت و ۱۵ دقیقه، استفاده از رسانه‌های جمعی با ۳ ساعت و ۳۱ دقیقه و فعالیت‌های خانه‌داری با ۲ ساعت و ۱۱ دقیقه بیشترین و فعالیت‌های داوطلبانه با ۲ دقیقه کمترین زمان صرف‌شده را به خود اختصاص داده است (مرکز آمار ایران، نتایج طرح آمارگیری گذران وقت نقاط شهری کشور ۱۳۹۳-۱۳۹۴، ص ۲۸-۷۴).

## د. اخلاق اوقات فراغت

اوقات فراغت برای تبدیل شدن به فرصت یا تهدید ظرفیت زیادی دارد. بسیاری از افراد نقطه آغاز کج‌راهه زندگی خود را از اوقات فراغت شروع کرده‌اند، یعنی اوقات فراغت برای زندگی آن‌ها به کانون بحران تبدیل شده است. این بخش از زندگی، با این سطح از آزادی عمل و تأثیرگذاری، نیازمند قواعدی اخلاقی است تا بتوان به اهداف آن، یعنی بازآفرینی نیرو، شکوفایی استعدادها و... نائل آمد و از تبدیل شدن آن به تهدید برای زندگی جلوگیری کرد. اکنون به چهار اصل اخلاقی در حوزه فراغت می‌پردازیم.

### ۱. اصل هدف‌داری

فعالیت‌های فراغتی انسان مانند هر فعالیت اختیاری دیگری باید دارای هدف منطقی و سازگار باشند. موفقیت در فعالیت‌های جدی تا حد زیادی تحت تأثیر فعالیت‌های فراغتی است. انتخاب یک بازی مجازی که پر از تصاویر ترسناک است برای کسی که در فعالیت‌های جدی خود ساعات زیادی را در شب یا در خلوت سپری می‌کند ممکن است اختلال ایجاد کند یا کسی که در مقطع تحصیلات تکمیلی مشغول آموزش است و در هنگام



فراغت غالباً تا نیمه شب مشغول پرسه زنی یا مهمانی است. هرکدام از این دو کنشگر در عرصه فراغتی باید مبتنی بر فعالیت‌های جدی خود، شیوه‌هایی از گذران اوقات فراغت را انتخاب کنند که با فعالیت‌های جدی‌شان سازگار باشد، مضافاً این‌که از منظر دینی، انتخاب فعالیت‌های فراغتی غیرشرعی اخلاقاً درست نیست. برخی اهداف منطقی و سازگار در فعالیت‌های فراغتی عبارت‌اند از:

### ۱-۱. رفع نواقص و کمبودهای گذشته

اولین و اساسی‌ترین هدف رفع کاستی‌های قبلی است. این کاستی‌ها و کمبودها ممکن است نارسایی‌های روحی، روانی، عاطفی، شناختی، حسی - حرکتی، انگیزشی، ذهنی، اخلاقی و حتی شغلی باشند. لازم نیست این کمبودها از پیش‌بینی‌ناپذیری در برنامه همیشگی ناشی شده باشند، بلکه چه بسا به‌رغم پیش‌بینی لازم، این نواقص و کاستی‌ها بروز می‌کنند. برای مثال، یک دانشجو به‌رغم پیش‌بینی لازم برای درس تخصصی‌اش، در یادگیری بخش عملی این درس احساس کمبود و نقص می‌کند یا استاد مدیریت صنعتی برخی مواقع به‌خاطر کار فشرده، قسمتی از کارهای مربوط به مسئولیتش ناتمام می‌ماند. از این‌رو، ضروری است که در فرصت فراغت، این نقص را جبران کند تا از این ناحیه دچار آسیب بزرگ‌تر نشود.

فعالیت فراغتی با برنامه‌ریزی درست می‌تواند به رفع نقص و کاستی فعالیت‌های جدی فرد منتهی شود.

### ۱-۲. برآوردن نیازهای آینده یا زمینه‌سازی برای آینده

یکی دیگر از اهداف فعالیت‌های فراغتی هموار ساختن راه آینده یا تأمین آینده است، بدین معنا که با پیش‌بینی لازم، مقدمات کارهای اساسی و همیشگی را از میان اوقات فراغت فراهم کند. برای نمونه، دختری که از سال آینده می‌خواهد وارد دوران نامزدی شود باید زمینه‌آشنایی خود از این دوران را در فرصت آزاد تأمین کند (کتاب‌خوانی در وقت فراغت درباره ارتباط دوران نامزدی).