

مفهوم‌کاوی اوقات فراغت با رویکرد اخلاق اسلامی

نقی سنائی*

سید حسین شرف‌الدین**

چکیده

سؤال اصلی پژوهش این است که اوقات فراغت در اخلاق اسلامی چه مفهومی دارد؟ سطوح و گونه‌های فراغت، و اقسام آن کدام است؟ در این نوشتار با توجه به بهره‌وری از منابع مختلف کتابخانه‌ای و با روش توصیفی - تحلیلی، این نتیجه دست داد که از منظر اخلاق اسلامی فراغت بخشی از وقت تحت اختیار فرد است که پس از انجام دادن کلیه تعهدات اجتماعی و برخی ضرورت‌های پایه‌ای چون کار و خواب باقی می‌ماند، مفاهیم اوقات فراغت، تفریح و بازی دارای مضامین مشترکی بوده و بینشان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. این که فراغت با عناوین متعدد قابل تقسیم می‌باشد از جمله فراغت فعال و منفعل، فراغت مثبت و منفی، فراغت سالم و ناسالم، فراغت جدّی و سطحی، فراغت مولّد و غیرمولّد، فراغت گوارا و ناگوار، فراغت واقعی و مجازی، فراغت مؤثر و مخدّر، فراغت خلاق و غیرخلاق، که اکثر آن عناوین در راستای تبیین نکته واحد هستند. در پایان با این نگرش که انسان در گذران اوقات فراغت، آزاد و مختار می‌باشد، ضروری است تا فراغت را به شیوه مطلوب طی نماید و آرامش جسمی و روحی، رضایت خاطر، و رفع خستگی ناشی از کار را برای خود و اطرافیانش به ارمغان آورد.

واژگان کلیدی

اوقات فراغت، کار، ورزش، اخلاق اسلامی، فراغت اخلاقی.

sanaei.naghi@yahoo.com

sharaf@qabas.net

تاریخ پذیرش: ۹۶/۲/۱۸

*. استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی قائم شهر، مازندران.

** . دانشیار مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

تاریخ دریافت: ۹۵/۷/۲۰

طرح مسئله

اخلاق جمع خُلق، صفات نفسانی و حالات روحانی است که انسان را بدون نیاز به اندیشیدن به سمت انجام کار سوق می‌دهد. از این‌رو آن صفات و ویژگی‌های پایدار در نفس که موجب می‌شوند کارهایی متناسب با آن صفات، به‌طور خودجوش از انسان صادر شود «اخلاق» نام دارد، چنان‌که ابن‌مسکویه درباره خُلق می‌گوید:

حالتی است که باعث می‌شود افعال مناسب با آن بدون نیاز به فکر و تأمل از فرد صادر شود. (ابن‌مسکویه، ۱۴۲۲: ۲۷)

اوقات در لغت به معنای زمان‌ها، و فراغت به مفهوم آسایش، استراحت، آسودگی و رهایی از کاری می‌باشد که در اصطلاح عبارت است از: «فرصت و زمانی که پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند.» یا «سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آنها می‌پردازند». (سازمان ملی جوانان، زمستان ۱۳۸۱: ۳ - ۲) فراغت در این نوشتار به دو معنی مورد نظر است: ظرف زمانی انجام کارهای تفننی و اشتغالات تفریحی و غیرالزامی، و فعالیت‌ها و اشتغالات فراغتی مانند عبادت، مطالعه، مسافرت، تماشای تلویزیون که معمولاً در این ظرف زمانی اتفاق می‌افتند.

اگر انسان با استفاده صحیح از اوقات فراغت خویش، توان و نشاط لازم را برای انجام کارهای مهم زندگی خویش بیابد، بدین وسیله قادر خواهد شد تا در بهره‌وری بهتر و بیشتر از اوقات عمر خویش توفیقات مطلوبی پیدا نماید. بنابراین اوقات فراغت مهم‌ترین فرصت‌ها و زمان‌ها در زندگی انسان است، چنان‌که برای مؤمنان لحظات نیایش با معبود، برای عالمان و اندیشمندان دقایق تفکر و تأمل، برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع و برای عده‌ای اگر طرح و برنامه مشخصی برای استفاده از آن نداشته باشند، ملال‌آورترین لحظه‌ها خواهد بود. اوقات فراغت و چگونگی گذراندن آن همواره یکی از دغدغه‌های اصلی فردی و اجتماعی در جوامع مختلف بوده است.

اسلام به‌عنوان یک دین جاودان، آیین زندگی، الگوی زیستی و برنامه هدایتی جامع، شیوه‌ها و راهکارهای عملی مناسبی برای ارضای همه نیازهای اولی و ثانوی بشر با هدف شکوفایی متوازن مجموع استعدادها و قابلیت‌های فطری و غریزی و در نهایت بسترسازی مناسب جهت هدایت او در مسیر نیل به غایات مقصود، تمهید و توصیه فرموده است. ارضای نیاز به فراغت و تفریح نیز اگر واقعاً یک نیاز اصیل تشخیص داده شود، از این قاعده مستثنا نخواهد بود. بدیهی است که در جامعه اسلامی ایرانی ما، انتظار به حق این است که افراد و جامعه، الگوی گذران فراغت خود را با محوریت ارزش‌های اسلامی و اخلاقی تدوین و تنظیم کنند.

نگارندگان این مقاله می‌خواهند با واکاوی مفهومی اوقات فراغت از منظر اندیشمندان مختلف و با بهره‌وری از قرآن کریم و روایات شریفه، یک الگوی اخلاقی کاربردی و متناسب با نیاز جامعه موجود به‌دست دهند. بیان دیدگاه‌ها، اقسام فراغت و گونه‌های مختلف آن، بررسی مفاهیم مرتبط با فراغت نیز از جمله موضوعاتی است که به تبع و به اقتضای ضرورت در این سیر مطالعاتی مورد توجه واقع خواهد شد. لازم به ذکر است که در موضوع مورد تحقیق تا آنجا که مطالعه و بررسی‌ها نشان می‌دهد، جز از آقای دکتر نقی سنائی با عنوان «هندسه مفهومی اوقات فراغت با رویکرد جامعه‌شناختی، روان‌شناختی، اخلاقی»، مجله معرفت اخلاقی، سال چهارم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۲، ص ۱۱۱ - ۹۳، تحقیق و تألیف مستقلی تدوین نشده است، هر چند در مورد اوقات فراغت کتاب و مقالات مفیدی چاپ شده است. مقاله حاضر بناست با بیانی دیگر و نگرشی صرفاً اخلاق محورانه، با رویکرد اخلاق اسلامی و روش تبیین مفهومی اخلاقی، قلمرو و گستره معنایی اوقات فراغت، اینکه شامل کدام بخش از زمان فرد یا جامعه می‌شود و اینکه عموماً این مقطع به چه اشتغالی تخصیص می‌یابد، مفاهیم مخالف یا مقابل آن کدام است و ...؟ را مورد تحلیل و تبیین قرار دهد و آن را از مفاهیم مرتبط و همسطح، همانند کار، بازی، تفریح، سرگرمی، ورزش باز شناسد.

مفاهیم اصلی تحقیق

۱. اخلاق

کلمه اخلاق گاه در اصطلاح به همان معنای لغوی؛ یعنی صفت نفسانی به کار می‌رود و گاهی از آن، صفت رفتار انسان اراده می‌شود و با «یای نسبت» می‌آید؛ یعنی موصوف آن، رفتار است، اعم از اینکه منشأ این رفتار، صفت استوار نفسانی باشد یا برآمده از وضعیت گذرا و متغیر درونی بوده و از روی فکر و پس از تردید، به وجود آمده باشد. این دو نوع کاربرد، اعم از فضیلت و رذیلت و یا خوب و بد است؛ یعنی هم برای صفت نفسانی و رفتار خوب هم برای صفت نفسانی و رفتار بد به کار می‌روند. از این دو کاربرد هنگامی استفاده می‌شود که به نوعی در مقام تعیین و تحدید موضوع علم اخلاق باشیم. بدین ترتیب، اخلاق و امر اخلاقی در مقابل علوم دیگر و امور غیراخلاقی قرار می‌گیرد. گاهی نیز اخلاق در مفهوم خاصی به کار می‌رود که فقط شامل اخلاق فاضله و فضیلت‌ها است؛ چه این فضیلت، صفت نفسانی باشد و چه از نوع رفتارها و اعمال خارجی، به‌عنوان مثال سخاوت یک امر اخلاقی است؛ یعنی فضیلت و خوب است، یا ریا و خودنمایی یک امر غیراخلاقی است؛ یعنی رذیلت و امر ناشایسته‌ای است. (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۷۹: ۲۲)

همچنین در تعریف اصطلاحی اخلاق آورده‌اند:

- به مجموعه‌ای از ملکات نفسانی و صفات پایدار روحی اطلاق می‌شود. (کلانتری ارسنجانی، ۱۳۸۲: ۲۱)
 - جمع خُلُق و خُلُق است. خُلُق عبارت است از سیمای باطنی و هیئت راسخ نفسانی که به موجب آن افعال نیک و بد اختیاری، بدون تکلف و تأمل از انسان صادر شود. (رهبر و رحیمیان، ۱۳۸۰: ۶)
 به‌طور خلاصه می‌توان گفت اخلاق هرگاه به صورت جمع به کار می‌رود، به‌معنای جمیع یا مجموعه‌ای از خصلت‌ها و ویژگی‌های نفسانی یک فرد (یا گروه یا جامعه) است که منشأ و مصدر نوع خاصی از سلوک و زندگی می‌باشد، اما اگر به صورت مفرد به کار رود به‌معنای خصلت یا صفت نفسانی است که منشأ و مصدر نوع خاصی از عمل و رفتار است. به عبارت دیگر، انجام فعل خاصی را تسهیل می‌کند. کسی که دارای خُلُق یا خصلت خاصی مانند سخاوت است، در موقعیت‌هایی که پیش می‌آید و در آن، زمینه جود و بخشندگی وجود دارد، بدون تکلف حتی چه‌بسا بدون نیاز به صرف وقت برای تأمل و محاسبه منافع و ضررهای ناشی از فعل یا ترک آن، تصمیم می‌گیرد تا کار متناسب با جود و بخشندگی در آن موقعیت خاص را انجام دهد، خواه آن کار بخشیدن پول یا کالا و مانند آن باشد و یا دعوت کردن به منزل و اکرام و امثال آن. (شمالی، ۱۳۸۹: ۸)

خواجه نصیرالدین طوسی در تعریف علم اخلاق آورده است: علم است به آنکه نفس انسانی چگونه خُلُق را اکتساب تواند کرد که جملگی افعالی که به ارادت او از او صادر شود، جمیل و محمود بود. (طوسی، ۱۳۶۰: ۴۸)

۲. واژه‌شناسی اوقات فراغت

وقت در لغت مقداری از زمان است و هر زمانی که محدودیت و نهایی داشته باشد، موقت گفته می‌شود. (فراهیدی، ۱۴۰۹: ۵ / ۱۹۹) و «اوقات» جمع وقت؛ یعنی هنگام‌ها، روزگارها، ساعات و ازمنه است. (معین، ۱۳۶۴: ۱ / ۴۰۴)

فراغت در زبان فارسی به‌معنای فرصت و مهلت، آسایش و آرامی و استراحت، ضد گرفتاری از کار و شغل (دهخدا، ۱۳۶۵: ۱۱ / ۱۷۰۲۰)، پرداختن از فراغ، آسایش، استراحت، آسودگی، آرامش، بی‌اعتنایی، وارستگی، فرصت، مجال (معین، ۱۳۶۴: ۲ / ۲۵۰۴)، آسودگی از کار و شغل (عمید، ۱۳۷۸: ۹۰۶) آمده است. فراغت در زبان عربی از ریشه فَرَعَ و دارای معانی مختلف است. مهم‌ترین معانی فراغت عبارتند از: وسعت، پایان یافتن کاری، دست کشیدن از کار، فرصتی که پس از پایان یک کار در اختیار انسان قرار می‌گیرد، جدایی از چیزی یا کاری. و همچنین به‌معنای اضطراب است و «فراغ» به‌معنای آسایش است. (معین، ۱۳۶۴: ۲ / ۲۵۰۴) «فَرَعَ مِنَ الْعَمَلِ»: کارش تمام شد، از کار دست کشید. «فَرَعَ وَ فَرِغَ مِنْ

الشیء: چیزی را به پایان رسانید. «الفِرغ»: بیکاری، فراغت، تهی بودن. «الفِرغ»: بیکار، خالی، تهی. (بندر ریگی، ۱۳۶۶: ۴۱۵) «الفراغ»، خلاف «الشغل» بوده و اصل آن به معنای خالی بودن است، چنانکه علامه طبرسی در معنای آن علاوه بر فارغ شدن، به نقل از زهری در ترجمه آیه شریفه فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، خلاص شدن را نیز آورده است. (طبرسی، ۱۳۶۰: ۲۷ / ۱۶۱)

«الْفَرَاغَةُ»: الْجَزَعُ وَالْقَلْقُ، قَالَ: يَكَادُ مِنَ الْفَرَاغَةِ يَسْتَطَارُ. (حسینی زبیدی، ۱۴۱۴: ۱۲ / ۵۱) فراغت؛ یعنی بی‌تابی، اظهار حزن و دل‌تنگی، و اضطراب، بی‌آرامی، گفت: نزدیک است که از فراغت بترسد. لازم به یادآوری است که فراغت در زبان عربی با فراغت در زبان فارسی متفاوت است. چنان‌که گذشت فراغت در فارسی به معنای آسایش بعد از کار، و در عربی به معنای بیکاری می‌باشد، از این رو، معنای واژه فراغت در روایات، متفاوت با معنای فارسی است. در روایات، فراغت، مذموم شمرده شده است. (کاوایی، ۱۳۹۱: ۲۵۹ - ۲۵۸)

۳. تعاریف اوقات فراغت

تعریف اوقات فراغت، ساده نیست؛ زیرا در جهان معاصر محققان و اندیشمندان زیادی در این حوزه فعالیت می‌کنند و هر یک تعریفی خاص ارائه می‌دهند. از این رو ارائه تعریفی جامع از اوقات فراغت که همه فعالان این حوزه درباره آن اتفاق نظر داشته باشند، ممکن نیست. اما شاید بتوان برای سهولت کار، نظریات و دیدگاه‌های متنوع را در چارچوب تقسیم‌بندی خاصی ارائه کرد. (اردکانیان، ۱۳۸۹: ۱۷۸)

لازم به ذکر است که اوقات فراغت یک مفهوم میان رشته‌ای است که نظر جامعه‌شناسان، مربیان تعلیم و تربیت و علمای اخلاق را به خود معطوف داشته است و هر یک به گونه‌ای خاص بدان نگریسته، آن را مورد بررسی قرار داده‌اند، چنان‌که برخی از جامعه‌شناسان در تعریف از اوقات فراغت به ویژگی‌های اوقات فراغت، عده‌ای به اهداف اوقات فراغت و گروهی به آثار و نتایج اوقات فراغت توجه کرده‌اند. (کوهستانی و خلیل‌زاده امینیان، ۱۳۷۸: ۵۱) آلن بیرو به نقل از ژوفر دومازیه (۱۹۷۲ م) جامعه‌شناس معروف فرانسوی با توجه به همه موارد مزبور، جامع‌ترین تعریف را ارائه می‌دهد و می‌نویسد:

اوقات فراغت در برگیرنده مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد با کمال میل بدان می‌پردازد. خواه به‌منظور استراحت، خواه برای ایجاد تنوع و خواه با هدف گسترش اطلاعات و آموزش خویشتن (بدون توجه به اهداف مادی) و خواه برای مشارکت اجتماعی آزاد، بعد از آنکه از الزامات حرفه‌ای، خانوادگی و اجتماعی فارغ گشت. (بیرو، بی‌تا: ۲۰۳)

همچنین جورج ریتزر جامعه‌شناس آمریکایی (۱۹۴۰ م) اوقات فراغت را یک مفهوم فرهنگی و جزئی از نظام فرهنگی می‌داند و می‌گوید:

این اوقات در ارتباط با خرده نظام شخصیتی، در پی تحقق مطلوبیت فردی اعضای جامعه بوده، کارکرد عمده آن علاوه بر تأمین نیازهای فراغتنگران، نوعی کارکرد اجتماعی در راستای اجتماعی شدن و انتقال ارزش‌ها و هنجارها، تأمین حیات اجتماعی و ایجاد تعادل و توازن در نظام اجتماعی است. (ریتزر، ۱۳۷۴: ۱۳۶ - ۱۳۵)

با توجه به آنچه گفته شد، فراغت به‌عنوان یک نیاز در جوامع انسانی از معانی و ابعاد گسترده‌ای برخوردار است و دامنه آن در جنبه‌های فردی و اجتماعی گسترش می‌یابد. در این زمینه نظریه‌های متعددی تبیین و ارائه شده است که هر یک فراغت را از زاویه‌ای مورد بحث و بررسی قرار داده‌اند که بر حسب ضرورت به دو دیدگاه اشاره می‌شود:

یک. اوقات فراغت به‌منزله وقت آزاد (از دیدگاه زمانی)

نخستین برداشتی که از این نظریه قابل استنباط است این است که داشتن وقت آزاد به‌معنای داشتن اوقات فراغت در زندگی است. البته مراد از وقت آزاد در اینجا، زمان در اختیاری است که پس از پرداختن به ضروریات زندگی همچون کار، خواب، استراحت و زمان لازم برای غذا خوردن، نظافت در اختیار انسان باقی می‌ماند و وی می‌تواند هر جور که دلش بخواهد از آن استفاده نماید.

نکته قابل توجه اینکه میان این نظریه و برداشتی که در جامعه ما از آن وجود دارد، نزدیکی و هماهنگی ملاحظه می‌شود. از باب نمونه وقتی به گفتگوهای روزمره و عادی مردم توجه می‌نماییم، در می‌یابیم که به محض گلابیه از آشنایان و دوستان و فامیلان، که چرا به ما سر نمی‌زنید و یا کمتر از ما خبر می‌گیرید، حدود نود درصد در پاسخ می‌گویند: خیلی گرفتارم، فرصت ندارم، اصلاً وقت فراغت ندارم این همان تلقی اوقات فراغت به‌معنای وقت آزاد می‌باشد.

شاید بتوان این دیدگاه را قدیمی‌ترین نظریه اوقات فراغت پس از انقلاب صنعتی قلمداد کرد؛ زیرا با قرار دادن آن در برابر شرایط سخت و ساعات طولانی مدت کار در سال‌ها و دهه‌های اولیه بعد از انقلاب صنعتی جایگاه خود را با معنا و مفهوم بهتری ارائه می‌نماید. (اردکانیان، ۱۳۸۹: ۱۷۹)

از طرفداران این نظریه می‌توان به پارکر^۱ (۱۹۸۳ م) و برایت بیل^۲ (۱۹۶۰) اشاره نمود، چنان‌که پارکر به وقت مازاد تأکید داشته و می‌گوید: وقت مازاد وقتی است که پس از پرداختن به همه اموری که تفریح به حساب نمی‌آید باقی مانده باشد. (تورکیلدسن، ۱۳۸۲: ۱۰۹ به نقل از Parker, S. The Futuer of Work and Leisure, P. 20) و برایت بیل هر چند اوقات فراغت را با زمان مرتبط می‌نماید، تنها

1. Parker.
2. Brightbill.

زمان در اختیار را فراغت به حساب می‌آورد؛ 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. (همان، به نقل از (Brightbill, C.K. Recreation, P 10)

به نظر نگارندگان، مشکل اساسی در تلقی اوقات فراغت به‌عنوان وقت آزاد این است که کشیدن خطی بین امور ضروری و وقت آزاد کار دشواری است. با این توضیح که حتی با فرض اینکه در خصوص تلقی اوقات فراغت به‌منزله وقت آزاد اتفاق نظر موجود باشد باز ارائه تعریف اوقات فراغت، بسیار پیچیده خواهد بود؛ زیرا چیزی که برای بعضی از انسان‌ها ضروری است ممکن است برای برخی دیگر اختیاری باشد، از این‌رو به راحتی نمی‌توان مرز میان فعالیت‌های ضروری و اختیاری را از هم جدا نمود. مهم‌ترین مزیت این دیدگاه این است که میزان وقت آزاد افراد مختلف و گروه‌های اجتماعی را در مراحل گوناگونی از دوره‌های زندگی ممکن می‌سازد که برای سنجش میزان اوقات فراغت گروه‌های مختلف مردم مفید خواهد بود.

دو. اوقات فراغت به‌منزله فعالیت

واژه کلیدی در این دیدگاه از اوقات فراغت، فعالیت است و براساس آن اوقات فراغت از فعالیت‌های آموزنده و لذت بخش تشکیل شده است. در واقع این دیدگاه یک برداشت سنتی از اوقات فراغت می‌باشد که از فعالیت‌هایی ترکیب شده است و آن فعالیت‌ها داوطلبانه، رضایت بخش و در عین حال آموزنده و آگاهی بخش می‌باشند. از این‌رو اوقات فراغت را به‌منزله دسته‌ای از فعالیت‌ها توصیف می‌کنند.

این دیدگاه در مقابل دیدگاه نخست (اوقات فراغت به‌منزله وقت آزاد) قرار دارد، با این بیان که اوقات فراغت بیشتر با تفریح همانندی پیدا می‌کند، به این معنی که صرف داشتن وقت آزاد، اوقات فراغت به حساب نمی‌آید، بلکه نحوه پر کردن 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.

جورج تورکیلدن به نقل از نیومیر در کتاب *فراغت و تفریح*، فراغت را فرصتی برای پرداختن به بعضی فعالیت‌های جدی یا نسبتاً غیر فعال می‌داند که ضرورت‌های زندگی، آنها را اقتضا نکرده باشد. (تورکیلدن، ۱۳۸۲: ۱۰۹ به نقل از (Neumeyer, M. and Neumeyer, E. Leisure and Recreation, p. 17) گروه مطالعات بین‌المللی درباره اوقات فراغت و علوم اجتماعی، اوقات فراغت را شامل تعدادی از فعالیت‌ها می‌داند که فرد با اختیار خود در آنها دخیل می‌گردد و هدف از آن، استراحت، سرگرم ساختن خویش، افزودن بر معلومات با تکمیل مهارت‌ها، و - پس از انجام وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی - بالا بردن سطح مشارکت داوطلبانه خویش در زندگی اجتماعی می‌باشد. (اردکانیان، ۱۳۸۹: ۱۸۰)

با التفات به اینکه مقاله در راستای تبیین مفهوم اخلاقی اوقات فراغت می‌باشد، از این‌رو به برخی آرای و دیدگاه‌های فلاسفه و علمای اخلاق درباره اوقات فراغت اشاره می‌شود. با این توضیح که ارسطو (۳۸۴ ق م - ۳۲۲ ق م) بیش از همه به مسئله اوقات فراغت پرداخته است. از دیدگاه ارسطو، فراغت یک «زمان اضافی»، «زمان برای خود» یا «زمان آرامش» می‌باشد. وی در کتاب دهم از نیکوماخوس در مبحث لذت و نیکبختی می‌گوید:

نیکبختی مستلزم فراغت است. ما کار می‌کنیم برای اینکه اوقات فراغت داشته باشیم و جنگ می‌کنیم برای اینکه بتوانیم در حال صلح زندگی کنیم. فضایل عملی با امور سیاسی یا نظامی ارتباط دارند، ولی به حکم تجربه، فعالیت در این حوزه‌ها با فراغت سازگار نیست. (ارسطو، ۱۳۷۷: ۳۸۹)

ارسطو ضمن بیان اینکه مردم، کسی را که همه اوقاتش را به تفریح و مزاح می‌گذرانند، لگام گسیخته می‌خوانند، چنین افراد را «ضعیف النفس» دانسته و در مقام استدلال می‌آورد:

تفریح و مزاح وسیله‌ای برای استراحت از کار است و دل‌بسته تفریح در استفاده از این وسیله به افراط می‌گراید. (همان: ۲۶۸) وی همچنین در کتاب نهم نیکوماخوس درباره دوستی بر این باور است که حضور دوستان به هنگام نیکبختی سبب می‌شود که وقت را با خوشی و شادمانی بگذرانیم و از آگاهی بر اینکه آنان از نیکبختی ما شادمان هستند لذت ببریم. (همان: ۳۶۳)

ارسطو در کتاب مزبور درباره لذت و نیکبختی، نیکبختی را در تفریح نمی‌داند و می‌گوید: «مایه شگفتی می‌بود اگر غایت آدمی، تفریح بود و آدمی همه مشقات زندگی را برای تفریح تحمل می‌کرد. ما همه چیزها را برای چیزی دیگر می‌خواهیم به استثنای نیکبختی، چون نیکبختی غایت نهایی است. این تصور که فعالیت جدی و پر زحمت برای بازی و تفریح است خیالی کودکانه است.» (همان: ۳۸۶)

خواجه نصیرالدین طوسی (۵۷۹ ق)، تنبلی و تباه نمودن عمر در اوقات را از اسباب شقاوت ابدی ذکر نموده و می‌گوید: «اسباب شقاوت ابدی که مؤدی بود بدین انقطاعات چهار بود: اول کسل و بطالت و تضييع عمر تابع آن افتد. دوم جهل و غباوتی (نادانی) که از ترک نظر و ریاضت نفس به تعلیم خیزد. سوم وقاحتی که از اهمال نفس و خلاعت عذار (بی‌شرمی، نافرمانی، افسار گسیختگی) او در تتبع شهوات تولد کند. چهارم از خود راضی شدن به ردائلی که از استمرار قبائح و ترک انابت لازم آید.» (طوسی، ۱۳۲۰: ۴۹) وی در پایان کتاب اخلاق ناصری به بیان وصایای افلاطون فیلسوف یونانی (۴۲۸ - ۳۴۸ ق. م) پرداخته که از جمله آن این است: چون به کاری مشغول باشی از روی فهم و بصیرت در آن مشغول باش. به بطالت شادمان مباش. همیشه بر

ملازمت سیرت عدل و استقامت و التزام خیرات مواظبت کن تا نیکبخت گردی. (همان: ۱۸۵) سازمان ملی جوانان برای بهبود اوقات فراغت جوانان به نقل از خواجه نصیرالدین طوسی می‌آورد:

برای آموختن فن و حرفه‌ای که در حدود سنین نزدیک به ۱۳ سالگی و بعد از این سن است ورزش و حداقل استراحت فعال لازم است؛ یعنی حرکت بدنی و فعالیت بدنی مختصری که رفع کسالت حاصل از تحمل تعلیم در او حاصل گردد و خستگی ذهنی ناشی از فشار فکری و توجه بیش از حد مرتفع گردد. (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱: ۴۹)

با التفات به مطالب مذکور، نویسندگان مختلف در تعریف اوقات فراغت تعابیر گوناگونی دارند که چند نمونه بیان می‌گردند:

– اوقات فراغت مفهومی پیچیده و چند بُعدی است که رویکردها و دیدگاه‌های متفاوتی در مورد ماهیت و چگونگی گذران آن وجود دارد. بر همین اساس تعاریف متفاوت و متنوعی از اوقات فراغت ارائه شده است: گروهی با ملاک زمان و آن را به‌عنوان ساعاتی از بیکاری بیان می‌کنند، گروهی با نگرش‌های ذهنی و روحی افراد و به مثابه حالات روحی و روانی تعریف می‌کنند، و عده‌ای هم به شیوه‌های گذران اوقات فراغت به صورت فردی یا جمعی، فعال یا غیر فعال توجه نموده‌اند. (عبدالملکی، ۱۳۸۷: ۱۷۸)

– مجموعه‌ای از اشتغالات است که افراد، آن را پس از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به‌منظور استراحت، تفریح، توسعه اطلاعات، آموزش غیر انتفاعی و مشارکت اجتماعی به کار می‌برند. (Torkildsen.2001.74)

– استنلی پارکر تعریف نسبتاً کاملی از ماهیت اوقات فراغت ارائه می‌دهد و می‌گوید: اوقات فراغت زمانی است که فرد مازاد بر زمان کار یا وظایف دیگرش دارد و این زمان برای استراحت، تفریح، موفقیت و پیشرفت اجتماعی یا فردی مورد استفاده واقع می‌شود یا «سرگرمی‌هایی که در آنها فرد آزاد است استراحت کند، به دانش و اطلاعات خود بیفزاید، مهارت‌های خود را ارتقا بخشد یا میزان مشارکت داوطلبانه خود را در زندگی اجتماعی و در عرصه‌های حرفه‌ای، خانوادگی و اجتماعی افزایش دهد». (paker, 1976, P39)

– اوقات فراغت در مقابل زمانی قرار می‌گیرد که فرد در الزام‌های اجتماعی نظام تقسیم کار، درگیر است. از این رو اوقات فراغت به زمانی اطلاق شده است که فرد، مشغول یکی از فعالیت‌های شغلی، تحصیلی و خانه‌داری است، در رفت و آمد به محل تحصیل و کار است و در خواب نیست. (شرف‌الدین، ۱۳۸۹: ۴۲)

– در یک تعریف کلی، فراغت زمانی از بیداری انسان است که در طی آن هیچ‌گونه فعالیت شغلی و موظف وجود نداشته باشد و انسان بتواند آن را به میل و دلخواه خود بگذراند. در این تعریف سه قید به کار گرفته شده

است: نخست اینکه فراغت جزئی از زمان بیداری انسان است، یعنی خواب به عنوان یک نیاز زیستی در زمره اوقات فراغت نیست. دوم اینکه در زمان فراغت هیچ گونه تعهد شغلی و موظف وجود ندارد. از این رو اوقاتی که صرف فعالیت‌های موظف می‌شوند، جزء زمان فراغت نیستند. سوم اینکه گذران اوقات فراغت به میل و دلخواه انسان انجام می‌گیرد و اجبار یا باید و نبایدی بر آن مترتب نیست. (رهنمایی، ۱۳۹۲: ۱۸ - ۱۷)

با توجه به تعاریف مزبور، فراغت در دو بُعد تعریف می‌شود: از نظر کمی براساس زمان، ابعاد و ارتباط آن با کار. بنابراین فراغت بخشی از وقت آزاد، غیر لازم و تحت اختیار فرد است که پس از انجام دادن کلیه تعهدات اجتماعی و برخی ضرورت‌های پایه‌ای چون کار و خواب باقی می‌ماند. از نظر کیفی بر پایه شرایط ذهنی که از آزادی و انتخاب و حس رضایت شخصی پدید می‌آید. این نظر بر ویژگی خاص فراغت تأکید می‌ورزد؛ به طوری که برای آن یک نگرش روانی و روحی و یک حالت ذهنی قائل است.

۴. تبیین گونه‌های مختلف فراغت

اندیشمندان گونه‌های مختلفی از فراغت را ارائه داده‌اند، چنان که جورج تورکیلدن با بهره‌وری و استناد به دیدگاه‌های دانشمندان مختلف، گونه‌هایی از فراغت را ارائه می‌دهد. به یک اعتبار فعالیت‌های فراغتی را در چهار سطح معرفی می‌کند: فعالیت‌های فراغتی منفعل، فعالیت‌های فراغتی هیجانی (تهییج‌کننده)، فعالیت‌های فراغتی فعال، فعالیت‌های فراغتی خلاق. چنان که ماکس کاپلان^۱ جامعه‌شناس آمریکایی (۱۹۷۵ م) فراغت را به بیانی دیگر، در شش گونه: معاشرت، شرکت در انجمن‌ها، بازی، هنر، فعالیت‌های پر تحرک و فعالیت‌های بی تحرک نظیر استراحت قرار می‌دهد. (Torkildsen.2001.74) این فعالیت‌ها به صورت صحبت کردن، حضور در میهمانی‌ها، ورزش و بازی‌های فعال، تئاتر، تفریحات و بازی‌های منفعل، تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو و مطالعه نیز قابل تقسیم می‌باشد. (Parker, 1976:40)

همچنین می‌توان فراغت را براساس فعالیت‌های درون خانگی و برون خانگی ذکر کرده و آنها را به صورت‌های ذیل معرفی نمود: استراحت کردن در منزل، عبادت کردن، انجام کارهای خانه، انواع ورزش‌ها و بازی‌های درون و بیرون از خانه، رفتن به سینما و تئاتر، تماشای جاهای دیدنی، و فعالیت‌های بیرون از خانه همچون چوب بریدن، قایق سواری، شنا کردن، قدم زدن، ملاقات اقوام و دوستان. (Kelly, 1999, 49)

سطوح مختلف فراغت به شرح ذیل قابل ذکر می‌باشد:

یک. فراغت بدون برنامه

در فراغت بدون برنامه، انسان هیچ برنامه و طرح و دستورالعملی برای گذران فراغت ندارد، از این رو این

1. Max Kaplan.

سطح با مشکلات عدیده‌ای مواجه است که معمولاً بزهکاری و انحرافات مختلف اخلاقی، محصول آن است. ایستادن سرکوچه یا سرگذر و پرسه زدن در خیابان‌ها و انجام کارهای خلاف شأن آدمی از شیوه‌های اصلی گذران فراغت بی‌برنامه است. این نوع گذران فراغت، عواقب نامطلوب فردی و اجتماعی را در پی دارد. (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱: ۲۹۳) به نظر نگارندگان، شیوه گذران فراغت بی‌برنامه در روزهای تعطیل به مراتب بیشتر از روزهای کار می‌باشد؛ چون انسان به‌طور معمول در این ایام، کار و برنامه معینی ندارد از این‌رو باید با برنامه‌ریزی دقیق، وقت را در راستای گذراندن فراغتی مناسب و مطلوب پر نمود، در غیر این صورت ممکن است با وسوسه‌های شیطانی انواع خطاها و لغزش‌ها رخ دهد. اوقات فراغت بدون برنامه را می‌توان خلأ فراغت و فراغت بیمارگونه نام نهاد؛ چون با اتلاف وقت و بیهودگی همراه است و بر اثر آن مشکلات زیادی گریبان گیر فرد و جامعه می‌شود.

دو. فراغت منفعل

در این فراغت، فرد بدون انجام واکنش، در معرض عمل یک محرک دیگر است؛ به‌طوری که انسان پذیرای محرک‌های بیرونی است و از خود تحرک و ابتکار شایان ذکر نمی‌دهد، در نتیجه به راحتی تأثیر پذیرفته و گهگاهی بدون اینکه متوجه باشد تحت تأثیر پیام‌هایی قرار می‌گیرد که از طریق رسانه‌های مذکور تبلیغ و القا می‌گردند. تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، استفاده از اینترنت، انجام انواع بازی‌های کامپیوتری در زمره فراغت انفعالی دسته‌بندی می‌گردند. بنابراین در این شیوه، فرد در معرض بمباران پیام ارسالی قرار می‌گیرد، بدون اینکه خود بتواند نقش آفرینی کند، در نتیجه و به مرور زمان ابتکار عمل از دست وی خارج و به موجودی بی‌خاصیت تبدیل می‌شود. (همان: ۲۹۴) در فراغت منفعل، شخص مصرف‌کننده است و به هیچ وجه در خلق اثر یا فعالیت دخالتی ندارد مثلاً فقط موسیقی گوش می‌دهد یا کتاب می‌خواند یا مسابقه فوتبال تماشا می‌کند. (عظیمی هاشمی، ۱۳۸۸: ۱۵۸)

سه. نیمه فراغت

نیمه فراغت وضعیتی است که طی آن کار و فراغت توأمان انجام می‌شود. در این شرایط لذت، کار و به تبع آن درآمد در هم می‌آمیزند، از این‌رو به آن نیمه فراغت می‌گویند. کارهای هنری و تزئینی، نقاشی، مجسمه‌سازی، موسیقی و ... که هم هدف لذت را تعقیب می‌کنند هم کسب درآمد را پیگیری می‌کنند و هم نسبتاً اختیاری و ارادی انجام می‌شوند، در این تعریف می‌گنجد. (همان: ۲۹۵)

ژوفر دومازیه^۱ (۱۹۷۲) جامعه‌شناس فرانسوی اصطلاح نیمه فراغت را برای توصیف آن دسته از فعالیت‌هایی وضع کرده است که شخص مجبور به انجام آنهاست، اما در هنگام انجام، رضایت خاطر را فراهم می‌کنند، فعالیت‌هایی مثل تعمیر کار خود باشید، فعالیت‌های خانگی، تعهدات خانوادگی و ... می‌توانند لذت بخش یا سرگرم‌کننده بوده و به‌عنوان نیمه فراغت عمل کنند. (تورکیلدنسن، ۱۳۸۲: ۱۱۱)

چهار. فراغت فعال

در این فراغت، فرد آگاهانه دست به آفرینش، یادگیری و ایجاد رابطه می‌زند و نقش فعالی را ایفا می‌نماید. (عظیمی هاشمی، ۱۳۸۸: ۱۵۸) از این‌رو در این شیوه، اهداف عمومی فراغت تحقق می‌یابد، هم خستگی مرتفع می‌شود، هم لذت کسب می‌گردد و هم تحول و تعالی شخصیت مدنظر می‌باشد. در این نوع فراغت، انسان دارای تحرک و حضور ملموس و مؤثر در عرصه عمل است و بر شرایط تأثیر گذارده و آن را تغییر می‌دهد، بنابراین فراغت به رشد و پویایی شخصیت کمک می‌کند و روش‌های مواجهه مطلوب، کارآمد و مؤثر با محیط پیرامون و عناصر آن را تعلیم می‌دهد. گردشگری، صله رحم و دیدار با خویشاوندان، مطالعه، ورزش کردن از شیوه‌های مطلوب گذران اوقات فراغت هستند. با این بیان، فراغت فعال، مطلوب‌ترین شیوه گذران فراغت خواهد بود.

۵. اقسام فراغت

با عنایت به بررسی‌های به عمل آمده در منابع گوناگون، فراغت با عناوین متعدد تقسیم گردیده است؛ از جمله فراغت فعال یا پویا و فراغت منفعل یا ایستا، فراغت مثبت و فراغت منفی، فراغت سالم و فراغت ناسالم، فراغت جدی و فراغت سطحی، فراغت مولد و فراغت غیرمولد، فراغت گوارا و فراغت ناگوار، فراغت واقعی و فراغت مجازی، فراغت مؤثر و سازنده و فراغت مخدر، فراغت خلاق و فراغت غیرخلاق، فراغت خوب و فراغت بد، فراغت مناسب و فراغت نامناسب که اکثر آن عناوین در واقع نوعی بازی با اسم بوده است؛ زیرا همه آنها در راستای تبیین نکته واحد می‌باشند که در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌شود:

یک. فراغت فعال یا پویا و فراغت منفعل یا ایستا

این تقسیم‌بندی در مبحث گونه‌های مختلف فراغت گذشت.

دو. فراغت مثبت و فراغت منفی:

با بهره‌وری از متون دینی می‌توان فراغت را به مثبت و منفی تقسیم کرد:

1. Dumazedier.

امام سجاده علیه السلام در خصوص فراغت مثبت می فرماید:

فَإِنْ قَدَرْتَ لَنَا فَرَاغًا مِنْ شُغْلٍ فَاجْعَلْهُ فَرَاغَ سَلَامَةٍ لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبِعَةٌ، وَلَا تَلْحَقُنَا فِيهِ سَأْمَةٌ، حَتَّى يَنْصَرِفَ عَنَّا كِتَابُ السَّيِّئَاتِ بِصَحِيفَةٍ خَالِيَةٍ مِنْ ذِكْرِ سَيِّئَاتِنَا، وَيَتَوَلَّى كِتَابَ الْحَسَنَاتِ عَنَّا مَسْرُورِينَ بِمَا كَتَبْنَا مِنْ حَسَنَاتِنَا. (صحیفه سجادیه، ترجمه آیتی، ۱۳۷۵: ۷۶)

خداوندا، اگر ما را فراغت و آسایشی مقدر فرموده‌ای، چنان کن که به هنگام آسایش در امان مانیم: نه گناهی ما را گرفتار سازد و نه ملالتی به ما رسد، تا فرشتگانی که گناهان ما را می نویسند، با صحیفه اعمال ما بی آنکه در آن گناهی نوشته شده باشد، از نزد ما بازگردند و فرشتگانی که ثواب‌های ما را می نویسند، شادمان با صحیفه‌ای نوشته از اعمال نیک ما به نزد تو آیند.

امام علی علیه السلام نیز فرمودند:

سَهْرُ الْعُيُونِ بِذِكْرِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ فُرْصَةٌ السَّعْدَاءِ وَنُزْهَةٌ الْأَوْلِيَاءِ. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۴۰۴)

شب زنده داری با یاد خدا، فرصتی است برای افراد سعادت‌مند، و تفریح و آسایشی است برای اولیای خدا.

روایت ذیل از نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله را می توان فراغت منفی تلقی نمود:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الْأَصْحَى وَالْفَرَاغُ. (نهج الفصاحه، ۱۳۸۶: ۴۱۱ - ۴۱۰)

دو نعمت است که بسیاری از مردم در مورد آنها مغبون هستند: تندرستی و آسایش.

همچنین امام محمدباقر علیه السلام فرمودند:

قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ علیه السلام قَالَ مُوسَى علیه السلام يَا رَبِّ أَيَّ عِبَادِكَ أَبْغَضُ إِلَيْكَ قَالَ حَيْفَةُ بِاللَّيْلِ بَطَالٌ بِالنَّهَارِ. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۳ / ۱۸۰)

حضرت موسی بن عمران در پیشگاه الهی عرض کرد، پروردگارا، کدام یک از بندگانت نزد تو بیشتر مورد بغض است. فرمود، آنکه شب‌ها چون مرداری در بستر خفته و روزها را به بطالت و تنبلی می گذرانند.

سه. فراغت سالم و فراغت ناسالم

دین مبین اسلام داعیه دار سلامت در همه امور انسانی است، از این رو با التفات به آیات الهی و احادیث شریفه، اسلام از دو گونه فراغت سالم و ناسالم سخن به میان می آورد و این تقسیم‌بندی مطلوب و

صحیح به نظر می‌رسد. چنان‌که در معارف اسلامی عباراتی وجود دارد که فراغت را توصیف به سلامت و یا به تعب و گناه توصیف می‌نماید، در صحیفه سجادیه آمده است که:

فَإِنْ قَدَرْتَ لَنَا فَرَاعًا مِنْ شُغْلٍ فَاجْعَلْهُ فَرَاعًا سَلَامَةً.

خداوندا اگر برای ما فراغتی از کارها مقدر نموده باشی، پس آن را با سلامتی (از آفات) قرار ده.

و در ادامه آمده است:

لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبِعَةٌ، وَلَا تَلْحَقُنَا فِيهِ سَأْمَةٌ. (آیتی، ۱۳۷۵: ۷۶)

خداوند فراغتی کرم فرما که در آن (از انجام اوامر تو چشم‌پوشیده) گناهی ما را در نیابد و خستگی بما رو نیاورد.

فراغت سالم همان‌طور که از اسمش پیدا است، وصف به سلامت شده است؛ یعنی اساس آن بر مبنای سلامت می‌باشد، البته سلامت هم در مقایسه با ابعاد شخصیتی انسان سنجیده می‌شود. اگر انسان دارای ابعاد سه‌گانه جسم و روح و فکر است، سلامت هم در این ابعاد قابل تقسیم می‌باشد، بنابراین فراغت دارای اقسام مختلفی است و ممکن است به هر صورتی گذرانده شود، از این‌رو باید از انواع سلامت‌ها برخوردار شود اعم از:

سلامت جسمی: فراغت با برنامه‌هایی پر شود که شادی، نشاط و سلامت جسمی را، و در یک کلمه، استراحت را به همراه داشته باشد.

سلامت روحی: فراغت به‌گونه‌ای باشد تا انسان، مرتکب گناه نشود؛ گناهی که پدیده‌ای زشت تلقی شده و مانع ارتباط بین رب غفور و انسان می‌باشد.

سلامت فکری: انسان در اوقات فراغت به سمت مقصد نهایی و تکامل انسانی رهنمون گشته و مقرب الی الله گردد.

در دعایی که از امام سجاده علیه السلام ذکر شد، نکات ظریف ذیل قابل بهره‌وری است:

فراغت سالم فراغتی است که تبعاتی نداشته باشد. کلمه «تَبِعَهُ» در «لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبِعَةٌ» به معنای پیامد بد می‌باشد پس علامت فراغت سالم این است که پیامدهای ناپسند در ابعاد مختلف ندارد.

فراغت سالم از گناه و نافرمانی خدا و اعمال خلاف سلامت اخلاقی و روحی به دور می‌باشد.

فراغت سالم دارای طعم شیرینی است؛ چون هم توأم با رفع خستگی به‌جامانده از مشغله بوده و هم مایه تعدیل قوای انسان و نیل به رضای الهی می‌باشد، چنان‌که امام سجاده علیه السلام از رب غفور، درخواست

چشیدن شیرینی این اوقات را دارد: « وَ أَذِقْنِي طَعْمَ الْفَرَاغِ لِمَا تُحِبُّ بِسَعَةٍ مِنْ سَعَتِكَ ». (ابن طاووس، ۱۴۰۹: ۱ / ۳۵۷ و ۲ / ۱۰۰)

بنابراین فراغت سالم توأم با یک برنامه‌ریزی مناسب و مطلوب پدید می‌آید و ضروری به نظر می‌رسد که باید مقدماتی فراهم شود تا به این نوع از فراغت دست یافته و به همان میزان از فراغت ناسالم و منفی به دور باشیم.

لازم به ذکر است که فراغت در اسلام از امور ضروری در وجود انسان بوده و تقسیم‌بندی مزبور، ناظر به دو نوع برخورد، برداشت و دو نوع رفتار در اوقات فراغت می‌باشد. نوع برخورد و عملکرد انسان در این اوقات باعث فراغت سالم و ناسالم یا همان فراغت مثبت و منفی گردیده است. (گرچی، ۱۳۸۱: ۷۲)

چهار. فراغت جدی و فراغت سطحی

رابرت استینز^۱ (۱۹۳۸ م) فراغت جدی را از فراغت سطحی متمایز می‌داند. فراغت سطحی فعالیتی است گذرا و کوتاه مدت که بلافاصله ما را راضی می‌کند. این فراغت انواع گوناگونی دارد که برخی از آنها عبارتند از بازی (که شامل تفنن هم می‌شود)، تمدد اعصاب (مثل نشستن، چرت زدن، پرسه زدن)، سرگرمی‌های غیر فعال (مثل بازی‌های خانوادگی، منج، اختلاط اجتماعی) (گفتگو با افراد دیگر)، و فعالیت‌های غریزی (مثل خوردن، نوشیدن و اعمال جنسی) اما فراغت جدی به‌منظور تأثیرگذاری بر نحوه زندگی و هویت فرد انجام می‌شود. فردیت هنگامی آشکار می‌شود که افراد دخیل در این فراغت‌های جدی یکی از انواع آن را برگزیده و پی می‌گیرند و در نهایت متوجه می‌شوند که با پیگیری هر یک از آنها نتیجه مثبت و پاداش خاصی نصیبشان می‌شود. از جمله این پاداش‌ها و نتایج می‌توان از خودشکوفایی، غنی‌سازی خویش، احساس خشنودی از خویش، توانایی ابراز احساسات، همچنین احساس داشتن یک هویت شخصی جذاب و عمیق نام برد. در همان حال، همه این فعالیت‌ها در درون ساختار سنتی جوامع و شیوه‌های زندگی مرتبط با آنها در جریان است؛ یعنی این فعالیت‌ها در چارچوب هنجارها، ارزش‌ها و سنت‌های پذیرفته شده بین افراد، گروه‌ها، دسته‌ها و سازمان‌ها پی گرفته می‌شود.

یک شیوه عمیق زندگی در انتظار همه کسانی است که به‌طور مداوم در جستجوی فراغتی جدی هستند. استینز معتقد است که شیوه‌های زندگی، چه جدید و چه قدیم، تشکیل‌دهنده یکی از اشکال اصلی فردگرایی و قبیله‌گرایی هستند. این شیوه‌های زندگی غالباً تبدیل به علاقه‌های اصلی و مرکزی زندگی می‌شوند. هم کار هم فراغت جدی، هر دو می‌توانند تبدیل به علاقه اصلی زندگی شوند. در واقع

1. Robret Stebbins.

واکنش بسیاری از مردم نسبت به فراغت این است که می‌کوشند تا مدت زمانی طولانی‌تر و سخت‌تر کار کنند یا اینکه فراغت را به کار تبدیل نمایند. به‌عنوان مثال یک ورزشکار حرفه‌ای رنج رسیدن به اوج را بر خود هموار می‌کند. یک باغبان پرشور و علاقه مند، یک جمع‌کننده تمبر، یک آشپز، یک زن خانه دار، یک کوهنورد، یک اپراتور کامپیوتر، یک خواننده رمان و یک ماهیگیر، همگی در صورتی که به کار خود شور و دل‌بستگی داشته باشند، فعالیت‌های خود را به‌عنوان علاقه اصلی زندگی تلقی می‌کنند. این افراد هرگاه که فرصتی برای سخن گفتن آزادانه درباره خود بیابند، به سرعت علاقه خود را به حرفه خود آشکار می‌سازند و با شور و هیجان درباره آن سخن می‌گویند.

افزون بر آن افرادی که داوطلبانه وارد فعالیت‌های سیاسی، مذهبی، ضد تبعیض طبقاتی و ... شده‌اند، فعالیت‌های خود را به‌عنوان علاقه اصلی زندگی تلقی می‌کنند، چنین به نظر می‌رسد که فقط برخی از انواع فراغت - غالباً فراغت جدی - هستند که به اندازه کافی عمق می‌یابند و تبدیل به علاقه اصلی زندگی می‌شوند. علاوه بر آن این فراغت‌ها اغلب مستلزم و نیازمند حمایت‌های اساسی مالی بوده و فشارهایی را بر خانواده تحمیل می‌کنند.

لازم به ذکر است که هم فراغت‌های جدی هم فراغت‌های سطحی می‌توانند ایجادکننده احساس تعلق باشند، ولی اصناف و قبیله‌هایی که در نتیجه فراغت‌های جدی به وجود آمده‌اند، کمکی اساسی به جامعه می‌کنند، در صورتی که فراغت‌های سطحی قادر به چنین امری نیستند و نمی‌توانند در جهت تحکیم انسجام و سازماندهی جوامع متمر ثمر باشند. (تورکیلدسن، ۱۳۸۲: ۱۴۰ - ۱۳۶)

پنج. فراغت مولد و فراغت غیرمولد

مراد از فراغت مولد، شکل یا اشکالی از گذران اوقات فراغت است که دستاوردی پرورشی و آموزشی برای انسان داشته باشد یا اینکه با گذران آن زمینه‌های اشتغال و امرار معاش برای دیگران فراهم آید. به‌عنوان مثال گذران اوقات فراغت به شکل تماشا باعث به وجود آمدن تولیدات سینمایی و تلویزیونی شده و یا هنر تئاتر را رونق می‌بخشد. فعالیت‌های گردشگری که شکلی از گذران اوقات فراغت هستند، علاوه بر دستاوردهای آموزشی و پرورشی، برای طیف وسیعی از نیروی کاری مرتبط با خدمات گردشگری فرصت شغلی به وجود می‌آورند. به عبارت بهتر، فراغت مولد فراغتی است که با گذران آن برای دیگران فرصت‌های کاری و اشتغال به وجود آید. مفهوم دیگری از فراغت مولد وجود دارد که در طی آن انسان فعالیتی غیر اقتصادی داشته و با گذران آن به نوعی ارضای روحی و جسمی می‌رسد.

اما زمانی از فراغت که بدون دستاوردهای پرورشی و یا آموزشی سپری می‌شود و چه‌بسا که صرف رفتارهای ناهنجار می‌شوند، فراغت غیرمولد نامیده می‌شود. گذران بیهوده وقت، روی آوردن به رفتارهای

ناهنجار مانند قمار، باده گساری، اعتیاد به مواد مخدر، ولگردی در خیابان‌ها، شب زنده‌داری‌های بی‌هدف از جمله اشکال گذران اوقات فراغت غیر مولد به‌شمار می‌روند. برخی جامعه‌شناسان بروز این‌گونه ناهنجاری‌های رفتاری و اجتماعی را ناشی از فقدان مدیریت بر زمان فراغت و رواج گذران اوقات فراغت غیر مولد می‌دانند. (رهنمایی، ۱۳۹۲: ۳۰)

با توجه به اقسام مذکور به نظر می‌رسد عناوین فعال و پویا، سالم، جدی، گوارا، مولد، واقعی، مؤثر و سازنده، خلاق، مثبت، خوب، مناسب برای فراغت، مطلوب و آرامی می‌باشد.

۶. بررسی مفاهیم مرتبط با فراغت

یک. کار

یکی از مفاهیم کلیدی که نسبت تنگاتنگی با مفهوم فراغت دارد، مفهوم کار می‌باشد. کار در لغت دارای معانی مختلفی است از جمله: آنچه از شخصی یا شیئی صادر شود، آنچه که کرده شود. فعل، عمل، پیشه، شغل، سعی و جهد، رزم، جنگ، کشت، زراعت، مسئولیت، وظیفه، گرفتاری، دشواری. وضعیت، حال. حادثه، پیشامد، صنعت، هنر. ممارست، اشتغال، تمرین. بنا، ساختمان. وسیلهٔ معیشت، معاش. (معین، ۱۳۶۴: ۳ / ۲۷۸۹)

ارائه تعریفی جامع از کار، که بتواند تمام مصادیق آن را پوشش دهد، چندان کار آسانی نیست. کار در یک زنجیره در مقابل غیر کار قرار می‌گیرد و آن فعالیت است که به‌سوی هدفی خاص جهت داده شده است و غیر کار هیچ هدفی ندارد. در این صورت می‌توان غیر کار را با فراغت قابل مقایسه دانست. (سازمان ملی جوانان، زمستان ۱۳۸۱: ۱۸) دکتر قاضی مرادی در کتاب *کار و فراغت ایرانیان* آورده است که کار هر فعالیتی است که از طریق آن کالایی و یا خدماتی برای استفاده فوری و یا مبادله تولید می‌شود. مطابق این تعریف کلی، کار فعالیت فکری، عملی و عاطفی انسان است که اولاً غایتمند است و ثانیاً اجتماعی. کار و فراغت به‌عنوان دو نیاز اساسی بشر در پی انقلاب صنعتی و بسط مناسبات سرمایه داری از یکدیگر منفک شدند. همچنان که کار عمل خلاق مولد و تغییر دهنده است، فراغت نیز فعالیت نسبتاً خود انگیخته و آزادانه فرد در باز آفرینی خود دانسته می‌شود. در جوامع پیش سرمایه‌داری کار و فراغت در هم ادغام و از یکدیگر نامتمایز بودند. در چنین جوامعی نه اینکه زمان فراغت یا حتی سرگرمی وجود نداشت، اما فراغت و سرگرمی و در کل بازی بیشتر به صورت آیین‌ها و جشن‌های دینی یا غیر دینی نمود می‌یافت که در واقع بخشی از روند کار محسوب می‌شد. (قاضی مرادی، ۱۳۸۷: ۲۰ - ۱۶)

در بیان رابطه اوقات فراغت و کار، به اینکه کار از مفاهیم مرتبط با فراغت بوده، مفهومی که در مقایسه با فراغت معنای روشن‌تری می‌یابد، باید افزود که اوقات فراغت مستقل از کار، زاییده صنعت می‌باشد. از دوران شهرنشینی و صنعتی شدن، اوقات فراغت کم کم معنی پیدا کرده است. (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۴: ۵)

نکته قابل دقت اینکه فعالیت‌هایی وجود دارند که هدفمند و شبه کار می‌باشند و انسان از آنها لذت می‌برد مثل بازی در کار. در این قسم که طبقه فعالیت‌های بازی در کار یا کار بازی گون قرار دارد، می‌توان فعالیت‌های ورزشی را یافت که ترکیبی از کار و بازی هستند. در این نوع، ورزش هدف خارجی و شادی آور است. به‌عنوان نمونه فوتبالیستی که در روز نسبتاً خنک در فصل تعطیلات در حین بازی به دنبال فرصتی برای گل زدن است، در حال کار می‌باشد؛ زیرا برای بازی کردن پول می‌گیرد. بردن در مسابقات انگیزه‌ای خارجی است، هدفی که سبب می‌شود این فعالیت نوعی کار باشد اما وی از بازی هم کسب لذت می‌کند. علاوه بر آن، اشکالی از کار می‌باشند که برای فرد لذت بخش نیستند، ولی شخص نسبت به آن اهداف، متعهد است و احساس وظیفه می‌کند. از این‌رو دارای کمترین امکان شادی و فرح بخشی است، لیکن همچنان نوعی ورزش تلقی می‌شود. فوتبالیستی که دچار ضربدیدگی پا می‌باشد و هر لحظه منتظر است که بازی تمام شود، بازی کردن او الزامی است؛ زیرا درد شدید پا او را رنج می‌دهد. وی در این حالت نه تفریح دارد و نه فراغت. عملش کار یا ورزشی است که دیگر لذت بخش نیست.

دو. بازی

واژه بازی در فرهنگ لغات به معانی متعددی آمده است: فعالیت جسمی یا ذهنی برای سرگرمی یا تفریح، فعالیت ورزشی، اجرای نقش در یک نمایش یا یک فیلم. مجازاً کار بیهوده، فریب و نیرنگ. (معین، ۱۳۶۴: ۱ / ۴۵۷) هر کار که مایه سرگرمی باشد. رفتار کودکانه و غیرجدی برای سرگرمی. کار تفریحی. لعب. (دهخدا، ۱۳۶۵: ۹ / ۴۰۷ - ۴۰۴) در تعریف بازی آمده است: نوعی فعالیت است که با لذت و نشاط و شادی انجام می‌گیرد و عمدتاً از قوانین و مقررات ساده‌ای برخوردار می‌باشد و به‌طور معمول با جنب و جوش و تحرک همراه بوده و از روی رغبت و رضایت انجام می‌پذیرد. (کاشف، ۱۳۹۰: ۷۲)

بازی از اشتغالات فراغتی است، از این‌رو بین آن و اوقات فراغت رابطه وجود دارد چنان‌که در بسیاری از جنبه‌های اوقات فراغت، بازی نقش مهمی ایفاء می‌کند، مثل اینکه عده‌ای شطرنج بازی می‌کنند. بازی یکی از جنبه‌های مهم زندگی است چنان‌که محققان سازمان ملی جوانان به نقل از هونیزینگا (۱۹۴۵ + ۱۸۷۲) جامعه‌شناس هلندی و از نخستین نظریه‌پردازان بازی می‌آورند: بازی یکی از بنیادهای فرهنگ و گسترش تمدن به‌شمار می‌آید. (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۴: ۴)

بازی‌ها از نظر کیفی به چهار گروه تقسیم‌بندی شده است که عبارت است از:

۱. بازی‌هایی که از دیدگاه اسلام مشروع بوده و دارای فضیلت می‌باشند و عامل تندرستی انسان است؛
۲. بازی‌هایی که سبب خطا و انحراف انسان شده و نامشروع است؛
۳. بازی‌هایی که بدون هدف می‌باشد؛

۴. بازی‌هایی که به قصد کسب درآمد و به دست آوردن پول انجام می‌شود. (پاک نژاد، ۱۳۵۰: ۷۸)

بازی به‌عنوان یک فعالیت فراغتی با انگیزه‌هایی درونی، فردی و خود‌انگیخته و با رفتارهای شاد، شوخ و سبک‌بال، و دارای گرایش به واقع‌گریزی و اهداف غیرجدی می‌باشد، بنابراین اگرچه معمولاً اصطلاح فراغت را برای بزرگسالان به کار می‌برند، در حقیقت بازی بخش مهمی از فراغت همگانی محسوب می‌شود. طبق پژوهش‌های جدید روان‌شناختی، بازی نقش بسیار مؤثری در تکامل شخصیت و سلامت روانی کوچک و بزرگ ایفا می‌کند. (مهندسان مشاور فر نهاد، ۱۳۸۳: ۲۸ - ۲۷)، ضمن اینکه اشکالی از رفتار مثل بازی هنگام فراغت و فعالیت‌های لذت‌بخشی وجود دارد که انسان به سادگی آنها را انجام می‌دهد، از این‌رو هم بازی‌گون و هم مربوط به فراغت است، برای مثال نوجوانی که بعد از ساعات مدرسه به فوتبال بازی کردن با همسالان خود مشغول می‌شود، هدف او انجام عمل و فعالیت بوده و آن کاملاً درونی بوده و از بازی فوتبال لذت می‌برد.

سه. تفریح

تفریح در لغت به‌معنای شاد کردن، شادمان کردن، فرح و خوشی و عیش و تماشا و تفرج و گشت و لهو و بازی آمده (دهخدا، ۱۳۶۵: ۱۵ / ۸۱۰) و با واژه‌هایی همچون نزهت، تفرج، فرح، راحتی و آسایش هم خانواده است. در اصطلاح فعالیت‌های اختیاری و آزاد است که در اوقات فراغت به‌منظور لذت و رضایت خاطری که به دنبال دارد، انجام می‌شود و آن شامل فعالیت‌ها و تجارب فراغتی است که با هدف فرح بخشی، رضایت‌مندی و یا آموزش صورت می‌پذیرد. تفریح فعالیت و تجربه‌ای خاص است که لزوماً درونی نبوده و می‌تواند هدفمند باشد. (پورسلطانی زرنندی و غیبی آزاد، ۱۳۹۲: ۲۲)

در فرهنگ غنی اسلام تفریح از مراحل و اجزای سیر تکاملی و رشد شخصیت فردی و اجتماعی انسان به حساب می‌آید؛ به‌گونه‌ای که هر کسی از تفریح استفاده نکند، در بُعدی از ابعاد تکاملی شخصیت خود کوتاهی کرده است و این قصور باعث کندن سیر رشد و تکامل ابعاد دیگر شخصیت او می‌گردد. تفریح نشاطی است که انسان پس از تلاش و فعالیت‌های سنگین جسمی و روحی برمی‌گزیند تا رنج و اندوه و هم و غم را از خود دور کند. (احمد عبدالعزیز، ۲۰۰۰: ۴۰)

از ویژگی‌های تفریح اسلامی می‌توان به این امور اشاره نمود:

۱. در راستای فرایند تکامل و رشد شخصیت اسلامی و انسانی است؛

۲. نشاط‌آور است؛

۳. در چارچوب قوانین شرع (واجب، حرام، مباح، مکروه و مستحب) قرار دارد؛ (همان: ۸۰ - ۵۹)

۴. دارای تعادل است (نه افراط نه تفریط)؛

۵. فواید عقلی، جسمی و روحی دارد؛
 ۶. بعد اجتماعی مثل ادخال سرور در قلب مؤمنین در آن لحاظ می‌شود؛
 ۷. فقط وقت پرکنی و تضييع وقت نیست؛
 ۸. هر تفریحی که انسان را یک پله از رشد الهی پایین آورد، مذموم (حرام یا مکروه) است؛
 ۹. فعال و پرتحرک است مثل اسب سواری، کشتی و ...؛
 ۱۰. هر تفریحی که باعث خفت و سبکی عقل شود و یا عقل را تعطیل کند حرام است؛
 ۱۱. برد و باخت در بازی حرام است (غیر از تیراندازی و اسب سواری)؛
 ۱۲. آزار و اذیت حرام است (تحقیر، مسخره کردن، آزار دادن همسایه و مردم و ...)
 ۱۳. بازی نباید ضرری به خود یا دیگران برساند؛
 ۱۴. لذت آن پایدار است. (به شادی در آخرت کمک کند) (مصباح یزدی، ۱۳۸۱: ۱۸۵)
- لازم به ذکر است که با توجه به ویژگی‌های مزبور، اسلام ما را در تفریحات محدود نمی‌کند، اما آنچه که مهم است میزان حرکت است؛ یعنی باید در هر تفریحی اول دقت شود که آیا با معیار اسلام سازگار است؛ یعنی آیا کمال‌آور، لذت‌آور و آخرت‌آور هست یا نه، هرچه به‌عنوان لذت، تفریح، شادی باشد و انسان را از مسیر بندگی و کمال دور سازد، به هلاکت وی ختم خواهد شد.
- تفریح و سرگرمی در حقیقت یکی از راه‌های گذران اوقات فراغت است، به تعبیر دیگر محصول اوقات فراغت است بنابراین با اوقات فراغت متفاوت است. تفریح می‌تواند یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین کارها در اوقات فراغت باشد، هر انسانی نیازمند اوقاتی است که در آن به تفریح و سرگرمی بپردازد. (شریفی، ۱۳۹۱: ۷۳ و ۸۳)
- نکته اینکه سه مفهوم: اوقات فراغت، تفریح و بازی دارای مضامین مشترکی از قبیل: آزادی و رهایی، خود انگیختگی، تجربه درونی، لذت و رضایت، عدم ضرورت می‌باشند. (مهندسان مشاور فر نهاد، ۱۳۸۳: ۲۷) و بینشان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. از این رو بخش زیادی از وقت خالی ما در روزگار کنونی صرف تفریح می‌شود، اگر چه اوقات فراغت تنها محدود به این نیست و ممکن است شامل فعالیت‌های دیگری چون تحصیلات، امر دینی و خدمات اجتماعی باشد که معمولاً تفریح به‌شمار نمی‌آیند. بازی و تفریح نیز اگرچه هم پوشانی دارند، یکسان نیستند. بازی ممکن است در خلال کار یا اوقات فراغت رخ دهد، حال آنکه تفریح تنها در اوقات فراغت اتفاق می‌افتد. تفریح شامل اشکال مختلف بازی است، ولی ممکن است فعالیت‌های غیر از بازی مانند مسافرت، مطالعه، رفتن به موزه و سایر امور فکری یا فرهنگی را نیز دربر گیرد. (اسدی و شعبانی مقدم، ۱۳۹۳: ۱۶)

چهار. ورزش

ورزش در لغت به معنای اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمی و روحی، کسب، اکتساب، به دست کردن، به دست آوردن، حاصل کردن، تحصیل، اندوختن، گرد آوردن، عمل کردن، کار کردن (دهخدا، ۱۳۶۵، ۴۹ / ۱۶۱ - ۱۶۰) آمده است. و آن مجموعه‌ای از فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی است که شامل قوانین، حرکات بدنی و رقابت بین افراد یا تیم‌ها است. با این حال واژه ورزش گاهی بدون پیش نیاز برای توصیف هر گونه رقابت به کار برده می‌شود و بازی‌هایی چون شطرنج و بازی‌های رایانه‌ای را هم دربر می‌گیرد. (اسدی و شعبانی مقدم، ۱۳۹۳: ۱۵)

ورزش همواره بازتاب اصلی‌ترین ارزش‌های مجموعه فرهنگی است که در آن انجام می‌شود و به‌عنوان منتقل‌کننده فرهنگی عمل می‌کند، حاصل نهایی آنکه مهم‌ترین ویژگی ورزش در هر موقعیتی، نتیجه هنجارهای فرهنگی است، بنابراین ورزش با استفاده از رسانه بازی رقابتی، چیزی درباره ارزش‌های مشترک جامعه بیان می‌کند.

اینکه ورزش ماهیتاً شبیه بازی است یا شبیه کار، باید گفت که در موقعیت‌هایی، ورزش در زمان فراغت به صورت بازی انجام می‌شود و در مواقعی دیگر با جدیت و جهت‌گیری وظیفه انجام می‌شود که به کار شبیه می‌گردد. (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱: ۲۰)

لازم به ذکر است که انواع رشته‌های مختلف ورزشی، در واقع پُرکننده اوقات فراغت آحاد مردم جامعه است و آن بخشی از تفریحات سالم روزمره انسان محسوب می‌شود. در روایات شریفه، ورزشکار خوشبخت دانسته شده، چنان‌که نبی مکرم اسلام می‌فرماید:

طوبی لمن أسلمَ وَ كانَ عَيْشُهُ كَفَافاً وَ قُواهُ شِدَاداً. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۲ / ۶۷)

خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود، درآمد دارد و قوای بدنش نیرومند است.

نتیجه

الف) اوقات فراغت به مجموعه ساعاتی از بیداری فرد در طول یک شبانه روز اطلاق می‌شود که فرد پس از انجام تعهدات شغلی، اجتماعی و خانوادگی در اختیار دارد و می‌تواند از روی میل و رغبت به‌طور آزادانه به فعالیت‌های فردی یا جمعی خود را مشغول نماید.

ب) اوقات فراغت براساس تعریف کمی، بخشی از اوقات آزاد فرد است، اما از نظر کیفی بر ویژگی خاص تأکید می‌ورزد.

ج) از نظر اخلاق اسلامی، مطلوب‌ترین شیوه گذران فراغت، فراغت فعال بوده و آن مثبت و سالم و گوارا است.

د) اوقات فراغت در کنار همه برکات و محاسن و فعالیت‌ها و نوآوری‌ها، اگر به درستی ساماندهی نشود می‌تواند از جدی‌ترین تهدیدات برای سلامت اخلاقی و روانی جامعه محسوب گردد.

ه) با بهره‌وری از آیات الهی، انسان هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شود باید به مهم دیگری بپردازد و به‌سوی پروردگارش توجه کند و این امری ضروری است.

و) با التفات به متون دینی، فراغت وقت‌رهایی از قیود زندگی اعم از تعهدات شغلی و اجتماعی و خانوادگی است، اما نوع تفریح انتخابی می‌بایست تضمین‌کننده سلامت روح و روان انسان باشد. اگر گذران فراغت و تفریح، سالم و مطلوب باشد، انجام سایر امور از جمله کار و عبادت به زیبایی طی خواهد شد.

ز) انسان با انجام عبادات و طاعات الهی در اوقات فراغت به عالی‌ترین مرتبت انسانی؛ یعنی تقرب الی الله رهنمون می‌شود.

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. نهج‌الفصاحه (کلمات قصار رسول اکرم ﷺ)، ۱۳۸۶، ترجمه محسن شیرمحمدی، قزوین، سایه گستر، چ ۱.
۳. نهج‌الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)، ۱۳۸۲، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، بی‌نا.
۴. صحیفه سجادیه امام سجاد ﷺ، ۱۳۷۵، ترجمه عبدالمحمد آیتی، تهران، سروش، چ ۲.
۵. ابن طاووس، علی بن موسی، ۱۴۰۹ ق، اقبال الأعمال، (ط - القدیمه)، تهران، دارالکتب الإسلامیه، چ ۲.
۶. ابن مسکویه، ۱۴۲۲ ق، تهذیب الأخلاق و تطهیر الأعراق، قم، انتشارات بیدار.
۷. احمد عبدالعزیز، ابوسمک، ۲۰۰۰ م، التریبیه الترویجیه فی الاسلام، الأردن، دارالنفاس للنشر و التوزیع.
۸. اردکانیان، عباس، ۱۳۸۹، «اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه»، فصلنامه برگ فرهنگ، تهران، دانشگاه تهران.
۹. ارسطو، ۱۳۷۷، اخلاق نیکوماخوس، ترجمه محمدحسن لطفی، بی‌جا، بی‌نا.
۱۰. اسدی، حسن و کیوان شعبانی مقدم، ۱۳۹۳، مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های همگانی، تهران، مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران، چ ۲.
۱۱. بندرریگی، محمد، ۱۳۶۶، فرهنگ عربی به فارسی (ترجمه منجد الطلاب)، تهران، اسلامی، چ ۵.
۱۲. بیرو، آلن، بی‌تا، فرهنگ علوم اجتماعی، ترجمه باقر ساروخانی، تهران، انتشارات کیهان.

۱۳. پاک‌نژاد، سیدرضا، ۱۳۵۰، *اولین دانشگاه و آخرین پیامبر*، تهران، انتشارات کتابفروشی اسلامیه.
۱۴. پورسلطانی زرنندی، حسین و آزاده غیبی‌زاد، ۱۳۹۲، *اوقات فراغت*، تهران، نشر ورزش، چ ۲.
۱۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰ ق، *غرر الحکم و درر الکلم*، محقق و مصحح سید مهدی رجایی، قم، دارالکتاب الإسلامی، چ ۲.
۱۶. تورکیلدسن، جورج، ۱۳۸۲، *اوقات فراغت و نیازهای مردم*، ترجمه عباس اردکانیان و عباس حسینی، بی‌جا، انتشارات نوربخش.
۱۷. جلالی فراهانی، مجید، ۱۳۹۱، *مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی*، تهران، مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران، چ ۷.
۱۸. حسینی زبیدی، محمدمرتضی، ۱۴۱۴ ق، *تاج العروس من جواهر القاموس*، محقق و مصحح علی هلالی و علی سیری، بیروت، دار الفکر، چ ۱.
۱۹. دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۶۵، *لغتنامه دهخدا*، تهران، مؤسسه لغتنامه دهخدا.
۲۰. دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی، ۱۳۷۹، *اخلاق اسلامی*، قم، انتشارات معارف، چ ۱.
۲۱. رهبر، محمدتقی و محمدحسن رحیمیان، ۱۳۸۰، *اخلاق و تربیت اسلامی*، تهران، سمت، چ ۱.
۲۲. رهنمایی، محمدتقی، ۱۳۹۲، *اوقات فراغت و گردشگری*، تهران، مهکامه، چ ۲.
۲۳. ریتزر، جورج، ۱۳۷۴، *نظریه‌های جامعه‌شناختی در دوران معاصر*، ترجمه محسن ثلاثی، تهران، علمی.
۲۴. سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱، *بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان*، تهران، مؤسسه فرهنگی اهل قلم.
۲۵. سازمان ملی جوانان، تابستان ۱۳۸۴، *گزارش اوقات فراغت جوانان طی سال‌های ۱۳۸۰ الی ۱۳۸۲*، بی‌جا، معاونت مطالعات و برنامه‌ریزی.
۲۶. سنایی، نقی، ۱۳۹۲، «هندسه مفهومی اوقات فراغت با رویکرد جامعه‌شناختی و روان‌شناختی و اخلاقی»، *معرفت اخلاقی*، قم، سال چهارم، شماره اول.
۲۷. شرف‌الدین، سید حسین، ۱۳۸۹، «دین و سرگرمی رسانه‌ای»، *فصلنامه دین و رسانه*، سال نهم، دوره جدید، شماره اول، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
۲۸. شریفی، احمدحسین، ۱۳۹۱، *همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)*، قم، دفتر نشر معارف، چ ۱.
۲۹. شمالی، محمدعلی، ۱۳۸۹، «علم اخلاق و فلسفه اخلاق، تأملی درباره حوزه‌های مختلف مطالعات اخلاقی»، *معرفت اخلاقی*، قم، سال اول، شماره سوم.
۳۰. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۶۰، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، ترجمه از گروه مترجمان، تهران، انتشارات فراهانی.

۳۱. طوسی، خواجه نصیرالدین، ۱۳۲۰، *منتخب اخلاق ناصری*، به اهتمام جلال همایی، تهران، چاپخانه ایران.
۳۲. طوسی، خواجه نصیرالدین، ۱۳۶۰، *اخلاق ناصری*، تحقیق مجتبی مینوی و علیرضا حیدری، بی جا، انتشارات خوارزمی، چ ۲.
۳۳. عبدالملکی، هادی، تابستان ۱۳۸۷، «شیوه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت جوانان در سایر کشورها با تأکید بر فعالیت‌های اجتماعی و سازندگی»، *فصلنامه مطالعات جوانان*، شماره ۱۳.
۳۴. عظیمی هاشمی، مژگان، ۱۳۸۸، *نیازهای فراغتی و شهر پایدار*، تهران، دفتر مطالعات فرهنگی شهر چ ۱.
۳۵. عمید، حسن، ۱۳۷۸، *فرهنگ فارسی عمید*، تهران، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، چ ۱۵.
۳۶. فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ ق، *کتاب العین*، قم، نشر هجرت، چ ۲.
۳۷. قاضی مرادی، حسن، ۱۳۸۷، *کار و فراغت ایرانیان*، تهران، اختران، چ ۲.
۳۸. کاشف، میرمحمد، ۱۳۹۰، *مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم*، تهران، مبتکران و پیشروان، چ ۱.
۳۹. کاویانی، محمد، ۱۳۹۱، *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تابستان اول.
۴۰. کلاتری ارسنجانی، علی‌اکبر، ۱۳۸۲، *اخلاق و آداب دانشجویی*، قم، دفتر نشر معارف، چ ۱.
۴۱. کوهستانی، حسینعلی و علی‌اصغر خلیل‌زاده امینیان، ۱۳۷۸، *پژوهشی در اوقات فراغت و راه‌های بهره‌وری از آن*، مشهد، نشر تیهو، چ ۱.
۴۲. گرجی، مهدی، ۱۳۸۱، *اوقات فراغت در اسلام*، اصفهان، پیام عترت، چ ۱.
۴۳. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ ق، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار*، ۱۱ جلد، بیروت، دار إحياء التراث العربی، چ ۲.
۴۴. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۱، *پندهای امام صادق*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۴۵. معین، محمد، ۱۳۶۴، *فرهنگ فارسی (متوسط)*، تهران، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، چ ۷.
۴۶. مهندسان مشاور فر نهاد، ۱۳۸۳، *تدوین راهبردی ملی گذران فراغت جوانان*، ج ۱: مبانی نظری گذران فراغت جوانان، سازمان ملی جوانان.
47. Kelly, J.R., 1999, *Leisure and the Family, Sociology of, Leisure*, eds: C.Critcher, P. Bramham and A. Tomlinson, London and Newyork, E and FN spon and Routledge.
48. Parker, S., 1976, *the Sociology of Leisure*, London, George Allen Unwin Ltd.
49. Torkildsen.G., 2001, *Leisure and Recreation Management*, Newyork, Spon Press.