



پانزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

اوقات فراغت شهری و تاثیر آن بر افزایش کیفیت زندگی

امیررضا اخوان انوری

۱- کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه ریزی شهری، دانشگاه تهران

(Amir.reza.akhavan@ut.ac.ir)

چکیده

با وجود آمدن شرایط جدید اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در دوران جدید، اوقات فراغت به عنوان یکی از محورهای مهم زندگی مطرح شده است و کیفیت گذران آن اهمیت بیشتری یافته است. اکثر نظریه های اوقات فراغت در قرن بیستم به وجود آمده است، بسیاری از آنها پاسخی بوده است به مشکلاتی که از انقلاب صنعتی ناشی شده اند. تاکنون درباره اوقات فراغت صدها نظریه و تعریف ارائه شده است. فلسفه وجودی آموزش اوقات فراغت فراگیری دانش اوقات فراغت و کارکردهای آن است. از طریق آموزش اوقات فراغت می توان به افراد کمک کرد تا از موقعیت های فراغتی بهره ببرند. آموزش اوقات فراغت همچنین باعث می شود که ما از وقت و توانایی هایی خود آن گونه که می خواهیم و برایمان مطلوب است بهره برداری کنیم، یعنی به موقع به استراحت، تفریح، تامل و کار کنیم و به خویشتن خود نزدیک شویم. اوقات فراغت در زندگی ما نقشی مهمی دارد و مانند هر نهاد دیگری، دارای کارکردهای اجتماعی است. از مهم ترین کارکردهای این نهاد، غنی ساختن کیفیت زندگی، رشد ابعاد مختلف فردی و پیشگیری از استفاده های ضداجتماعی و بزهکارانه از وقت آزاد است. موقعیت های فراغتی و تفریحی در جامعه پلی است برای تکامل سلامت شهروندان و جامعه و افزایش کیفیت زندگی در میان شهروندان.

کلمات کلیدی: اوقات فراغت؛ کیفیت زندگی؛ فضای باز شهری

۱- مقدمه

با افزایش ساعات اوقات فراغت در عصر حاضر، مسأله ی چگونگی گذران اوقات فراغت مورد توجه اندیشمندان و صاحب نظران علوم اجتماعی قرار گرفته است. به طوری که برتمام امور زندگی جامعه ی بشری تأثیر گذاشته است و جامعه ی جدید را مصادف با تجلی (تمدن فراغت) دانسته اند اگرچه اوقات فراغت را میتوان مهمترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر دانست اما این اوقات ممکن است برای عدهای متضمن تعمق و تفکر و ساختن و ابداع باشد و برای عدهای دیگر ملال آور یا دربردارنده ی آسیبهای جسمی و روانی باشد. فعالیت های فراغتی برای یک جوان به منزلهی شرایطی است برای آزمون و خطا و تجربه اندوزی اجتماعی که او را برای ورود به اجتماع و مسئولیت پذیری در آینده آماده و مجهز میسازد. رخ دادن بزهکاریها و کجرویها در اوقات فراغت بیش از اوقات اشتغال است. لذا بایستی اوقات فراغت برای جوانان به گونه ای طراحی شود تا از بروز موارد آسیبزا جلوگیری به عمل آورد انجام فعالیت های فراغتی مناسب در گذران اوقات فراغت در شکل گیری شخصیت پویا، تلاشگر و با نشاط نیروی فکری و معنوی یک جامعه نقش مهم و مؤثری ایفا میکند. لذا دستیابی به این مهم، مستلزم برنامه ریزی، غنی سازی و سازماندهی امکانات جهت گذران مطلوب اوقات فراغت است و بی توجهی یا کم توجهی بدان نیز نتایج تلخ و زیان باری در پی دارد. برداشت افراد از فراغت و نحوه ی گذران اوقات فراغت برحسب شرایط اجتماعی و تاریخی و دوره ی زندگی متفاوت است اما در غالب جوامع و در اکثر شرایط



پانزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

اجتماعی اوقات فراغت به طور بالقوه در قشر جوان آسیب‌هایی را نیز در بر دارد. در دوران معاصر، افزایش سالهای تحصیل و دیررسی ورود انسان به بازار کار و افزایش سن ازدواج، دورانی نسبتاً طولانی را در زندگی انسان‌ها پدید آورده که جوانی خوانده می‌شود. انسان جدید از کودکی مستقیماً به بزرگسالی قدم نمی‌گذارد، بلکه دوره‌های در زندگی او رخ نموده است که با فقدان یا قلت مسئولیت پذیری مترادف است و در آن اوقات فراغت سهم بزرگی یافته است. توجه خاص و ایجاد امکانات برای گذراندن اوقات فراغت توسط نوجوانان و جوانان میتواند نقش مؤثری در شکل‌گیری شخصیت آنان و همین‌طور سازندگی جامعه داشته باشد. هر انسان به طور طبیعی به تفریح نیاز دارد، اما نحوه گذران اوقات فراغت در افراد متفاوت است. جوانان و نوجوانان هر جامعه سرمایه‌های ارزشمندی هستند که در آینده ای نه چندان دور، بار سنگین اداره امور مملکت را بر عهده خواهند گرفت.

در دوران جدید، نیاز به گذران مناسب اوقات فراغت از جمله نیازهای مهم افراد به شمار می‌رود. به طور کلی اوقات فراغت به زمانی اطلاق می‌گردد که فرد کلیه امور مقیدکننده مربوط به کار، خواب و سایر نیازهای اولیه را انجام داده و فارغ از چنین قیودی است. فعالیت فراغتی نیز به هر نوع مشغولیتی که در این زمان انجام می‌شود اطلاق می‌گردد که میتواند شامل انواع فعالیت‌های ورزشی، هنری، علمی و... باشد. انجام چنین فعالیت‌هایی نیاز به فضاهای متناسب خود دارد و لزوم توجه به مراکز شهری و پیشبینی فضاهایی برای گذران مناسب اوقات فراغت در شهرها ضروری به نظر می‌رسد. از این رو شناخت انواع فضاهای مناسب گذران اوقات فراغت و ارتقای کیفیت این فضاها میتواند در حل مشکلات بسیاری از شهرها، موثر باشد. شهرها از فضاهای مختلفی تشکیل میشوند که هر کدام از آنها برای حمایت و تسهیل برخی از فعالیت‌های فردی و اجتماعی و ایجاد معانی که شهروندان به آنها نیاز دارند، شکل می‌گیرند. با توجه به این که هر فعالیت به فضایی با ویژگی خاص یا قرارگاه رفتاری مناسب نیاز دارد، در صورت عدم وجود فضای مناسب، کیفیت بروز نوع فعالیت‌ها دچار مشکل شده و در نهایت موجودیت شهر از جنبه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و هویتی با اختلال روبه رو خواهد شد. از این رو بررسی نیازهای انسانی، به خصوص جوانان در تامین و ارتقای کیفی فضاهای مورد نیاز فعالیت‌های مختلف شهروندان مساله ای مهم و قابل توجه برای طراحان و برنامه ریزان شهری است.

۲- پیشینه تحقیق

در سال ۱۸۵۳ میلادی نخستین سازمان‌ها و انجمن‌های ویژه فراغت در آمریکا شکل گرفتند. در سال ۱۹۰۶ اتحادیه تفریح ملی شکل گرفت که اکنون بیش از سه هزار انجمن، عهده دار برنامه‌های تفریح عمومی هستند. نخستین رساله جدید درباره حمایت از اوقات فراغت برای کارگران را (پل لا فارک) سوسیالیست نوشت که حق تنبل بودن نام داشت. در آمریکا (تورشتاین و بلن) با تدوین کتاب نظریه طبقه فارغ از کار جامعه‌شناسی زمان فراغت را بنا نهاد و در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در اروپا و آمریکا نخستین پژوهش‌های تجربی درباره فراغت انجام گرفت. در سال ۱۹۲۴ دفتر بین‌المللی کار نخستین کنفرانس بین‌المللی را درباره وقت آزاد کارگران برپا کرد که ۳۰۰ نماینده از ۱۸ کشور در آن شرکت داشتند و نظر عموم، اهمیت دادن به اوقات فراغت بود (دومایزدیر، ۱۳۵۲:۲۱) در سال‌های بعد نیز پژوهش‌های بسیاری در مورد اوقات فراغت انجام گرفت که برخی از آنها عبارت‌اند از:

۱. ویلیامز در سال ۱۹۸۸ تحقیقی را تحت عنوان الگوهای اوقات فراغت نوجوانان در منچستر انگلستان انجام داده که نمونه آماری این تحقیق شامل ۹۲۱ نفر از جوانان دختر و پسر انگلیسی بوده است. ابزار این تحقیق پرسشنامه بوده است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که عوامل شرکت‌کننده در انواع فعالیت‌های فراغتی مرتبط با شغل، درآمد خانواده و جنسیت بوده است و همچنین تفاوتی معنادار میان دختران و پسران در انتخاب بعضی از فعالیت‌های اوقات فراغت وجود داشته است.
۲. والتون و همکارانش در سال ۱۹۹۹ تحقیقی را تحت عنوان اوقات فراغت جوانان در اوهایوی آمریکا انجام دادند که ابزار این تحقیق پرسشنامه بوده و با هدف آگاهی از نحوه گذران اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت‌های بدنی انجام شده است. نتایج این



پانزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

تحقیق نشان می دهد که پسرها به طور معناداری فعال تر از دختران هستند. میانگین کار با کامپیوتر، تماشای تلویزیون و ویدیو در هفته ۲۱ ساعت بوده و میانگین فعالیتهای بدنی روزانه جوانان در شبانه روز ۱,۵ ساعت بوده است (والتون و همکاران، ۱۹۹۹).

در ایران نیز تحقیقات مربوط به جامعه شناسی اوقات فراغت در اواسط دهه ۱۳۴۰ یعنی مدتی بعد از شروع به کار تلویزیون و گسترش سایر وسایل جمعی آغاز شده بیشتر این تحقیقات در مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی وابسته به دانشگاه تهران انجام شده در این تحقیقات و تحقیقات بعدی ما، در مورد نحوه گذران اوقات فراغت طبقات و گروههای خاص اطلاعاتی گردآوری می شد که در جای خود با اهمیت و قابل استفاده بود. اما پژوهشهایی که جنبه های کالبدی پدیده اوقات فراغت توجه کند وجود نداشت، تا اینکه در سال ۱۳۷۲ توسط شهرداری اولین خانه فرهنگ محله تأسیس شد. واژه محله تاحدی هدف و دامنه فعالیت های این مراکز را از خانه های فرهنگی که در گذشته فعالیت می کردند متمایز می سازد و به آن بعدی محلی و اجتماعی می بخشد خانه فرهنگ محله با توجه به دو هدف مهم تأسیس شده است.

۱. تقویت روابط همسایگی و اجتماعی و مشارکت دادن مردم در حل مشکلات محله و برنامه ریزی برای آینده.
۲. پرکردن زمان اوقات فراغت شهروندان که البته این دو هدف از اهم جدا نمی باشد، اوقات فراغت فقط زمان برای سرگرمی نیست بلکه مشارکت در این فعالیت اجتماعی عام المنفعه نیز می تواند روشی برای گذران اوقات فراغت معتقدند که خانه فرهنگ حتی المقدور باید در جایی مکان یابی شود که مرکز تبادلات اجتماعی محله باشد این مرکز می تواند جایی در کنار مراکز خرید یا مراکز آموزشی یا مسجد محله و حتی در کنار یا داخل پارک محله باشد و خانه فرهنگ را می توان از ابتدا بنا کرد و یا اینکه خانه های قدیمی را بازسازی و مورد استفاده قرار داد بازسازی و تبدیل خانه های قدیمی به خانه فرهنگ محله علاوه بر این که موجب کاهش هزینه می شود بعد فرهنگی این مرکز را تقویت می کند.

۳- اوقات فراغت

کیفیت فضای گذران اوقات فراغت یکی از مهم ترین مباحث شهری است که به موازات دیگر موضوعات شهری همانند کار، سکونت و حمل و نقل، چگونگی برنامه ریزی شهر و کیفیت زندگی شهری را پی ریزی میکند. به صورت ساده اوقات فراغت به زمانی گفته میشود که فرد از مسیولیت های تولیدی، شخصی و خانوادگی آزاد است و مدتی از این زمان را صرف فعالیت های سازنده برای خود و جامعه میکند. توجه به اوقات فراغت در پایان قرن نوزدهم با توسعه صنعت مکانیزه شدت گرفت. در این زمان اکثر کارهای سخت توسط ماشین انجام میشد؛ در نتیجه افراد فرصت بیشتری برای پرداختن به فعالیت های اختیاری مانند ورزش یا دیدن تیاتر را پیدا کردند که اوقات فراغت نامیده شد. در اوقات فراغت لازم است به سه نکته توجه شود، نخست این که فراغت زمانی است که فرد فعالیتی انجام میدهد که همراه با لذت است؛ دوم این که فراغت چیزی است که فرد به انتخاب و میل شخصی خود انجام میدهد که این انتخاب بر اساس تعاریف متفاوت افراد از فراغت میتواند انواع مختلف داشته باشد و در نهایت این که فراغت زمان سپری شده با فعالیت های اختیاری است. فرهنگ های مختلف دیدگاه های متفاوتی از فراغت ارایه میدهند. در دیدگاه سرمایه داری، فعالیت های فراغتی نیاز به سرمایه گذاری زمان و پول دارند. بنابراین درگیری افراد فقیر در این گونه فعالیت ها غیرممکن به نظر میرسد. عده ای نیز برای تامین مخارج فراغت شدیداً کار میکنند و آن را ضرورتی برای رسیدن به موقعیت های بالاتر میدانند. از دیدگاه سوسیالیستی، دنیا، دنیای فراوانی است و میتوان با یک تکه کوچک کیک راضی شد و وقت خود را صرف ورزش، هنر و دیگر سرگرمی ها نمود؛ عدهای نیز اعتقاد دارند کار باید در تمامی روزها انجام و تعطیلی عمومی حذف شود.

بررسی نظرات مختلف نشان میدهد فعالیت های فراغتی میتوانند شامل انواع گوناگونی از فعالیت ها باشد. چنین فعالیت هایی معمولاً با ذوق و علاقه فرد انطباق دارند و ممکن است هیچگونه نفع مالی هم برای فرد نداشته باشد. هنگام پرداختن به این



پانزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

فعالیت‌ها فرد میکوشد به اهدافی از قبیل تمدد اعصاب، ارتقای شرایط بدنی یا فکری، به نمایش گذاشتن مهارت‌های فردی، ایجاد ارتباط با افراد دیگر و به طور کلی ایجاد آمادگی برای ادامه کار و زندگی دست یابد (رضازاده، ۱۳۸۲). برداشت از فراغت به معنای وقت آزاد، درست به نظر نمی‌رسد؛ زیرا اگر فردی وقت آزاد زیادی داشته باشد اما هیچ برنامه‌ای برای گذران آن طراحی نکرده باشد، دیگر گذران اوقات فراغت نیست بلکه وقت‌کشی و بیهودگی است که خود، آسیب اجتماعی و فردی به همراه دارد. از این رو فعالیت‌های اوقات فراغت را میتوان به فعالیت‌های فعال و غیرفعال تقسیم نمود. به نظر می‌رسد که دقیق‌ترین مفهوم فراغت، انجام فعالیت دلخواه و آزادانه است. با وجود این، فعالیت دلخواه میتواند فعال یا به صورت غیرفعال و بدون تحرک باشد. برای مثال هنگام پرداختن به ورزش یا نواختن موسیقی، کنش فعالی انجام می‌گیرد در حالی که تماشای فوتبال یا گوش دادن به موسیقی از طریق رسانه‌ها به گونه‌ای است که فعالیت فراغتی به صورت غیرفعال انجام می‌گیرد. بین این دو نوع فعالیت نیز باید تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد تا سلامت فرد و جامعه را تامین کند. اما امروزه در شهر، بخش عمده فعالیت‌های فراغتی به ویژه نزد جوانان از نوع منفعل و پذیرشی است؛ به طوری که جنبش و تحرک شهروندان بسیار کاهش یافته است و آنها ترجیح میدهند اوقات فراغت خود را در سکون سپری کنند که این کم‌تحرکی موجب افسردگی و کسالت آنها نیز میشود.

در ادبیات پژوهشی مربوط به اوقات فراغت، مفهوم فراغت از طریق سه مفهوم در هم تنیده زمان، عمل و شرایط ذهنی بررسی شده است. چنان که گفته شد، فراغت زمانی است که شخص از قیود و تعهدات خود نسبت به کار، خانواده و غیره آزاد است و خود برای نحوه گذراندن آن تصمیم می‌گیرد بدون آن که عامل خارجی در تصمیم‌گیری وی دخیل باشد. اما این تعریف مبهم است زیرا تعریف مشخصی از انواع فراغت ارائه نمیدهد. فراغت عملی است که منجر به راحتی و تجدید قوا میشود که برخی از معمول‌ترین این فعالیت‌ها تماشای تلویزیون، ورزش و شرکت در فعالیت‌های خارج از منزل و گوش دادن به موسیقی است. این فعالیت‌ها همراه با آسایش ذهنی و جسمی است. این دیدگاه نتوانسته نیازهای معنوی انسان را پاسخگو باشد، لذا فراغت از مفهوم دیگری بررسی میشود؛ به این معنا که فراغت میتواند حالت و برداشت ذهنی یک فرد تلقی گردد. این ایده را که ارسطو بنیان گذارده تا به امروز نیز ادامه داشته است. در این دیدگاه، فراغت به صورت شکلی از تفکر و پیشرفت شخص معرفی میشود و آن را به عنوان بزرگترین دارایی برای توسعه فرد ضروری میدانند و فرد را وادار میسازد از فعالیت‌های روزانه به آنچه که واقعاً مهم است توجه کند. این دیدگاه که دارای گرایش‌های انسانی است در عین حال موجب بهبود رابطه انسان با خدا و گرایش به سمت او نیز میشود.

با جمع بندی نظرات مطرح شده درباره اوقات فراغت میتوان گفت، گذران اوقات فراغت با سه هدف «تامین آسایش»، «تامین تفریح» و «تامین زمینه‌ای برای توسعه فردی و اجتماعی» صورت می‌پذیرد. همانطور که از مباحث بالا پیداست اوقات فراغت نقش پررنگی در زندگی امروزه ماشینی بشر دارد و کیفیت نحوه گذران آن به طور مستقیم با کیفیت زندگی ارتباط دارد به طوری که با افزایش کیفیت نحوه گذران اوقات فراغت کیفیت زندگی به طور فزاینده‌ای افزایش پیدا میکند.

۴- شکل‌ها

پانزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست



شکل شماره (۱): دوچرخه سواری به عنوان گذران اوقات فراغت



شکل شماره (۲): پارک کودک محلی برای گذران اوقات فراغت



شکل شماره (۳): پارک محبوب‌ترین مکان شهری برای گذران اوقات فراغت



شکل شماره (۴): المان‌های شهری مکانی مناسب برای گذران اوقات فراغت



پانزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

۵- راهکارها برای افزایش کیفیت اوقات فراغت

- برای افزایش کیفیت اوقات فراغت راهکارهای متعددی وجود دارد و دولت‌ها و شهرداری‌ها میتوانند با در نظر گرفتن رویکردهای متناسب با هر شهر و امکانات و زیرساخت‌های آن به بهبود کیفیت آن کمک کنند. برای نمونه چند راهکار در زیر به منظور افزایش کیفیت گذران اوقات فراغت در زیر ارایه شده است:
- ارتقای کیفی فضاهای باز شهری بر اساس ضوابط طراحی و نیازهای جسمی و روانی افراد به خصوص جوانان، همچنین توجه به زمان استفاده از این فضاها که اکثراً در تابستان و در ایام فراغت مورد استفاده قرار میگیرند.
 - برنامه ریزی، طراحی و ایجاد فضاهای باز شهری متناسب از لحاظ تعداد، مساحت و موقعیت مطابق با جمعیت در مناطق مختلف شهرها.
 - توجه به شرایط فرهنگی، اجتماعی شهر در ایجاد زیر ساخت اماکن برای گذران فراغت جهت ایجاد تعلق و به وجود آمدن امنیت روانی به خصوص برای زن‌ها.
 - توجه به برابری امکانات بین مردان و زنان و عدم وجود تبعیض برای زن‌ها برای رفع تبعیض از زنان چه در عرصه کار و چه در عرصه فراغت، لازم است که طرز فکر خویش را تغییر دهیم. غالباً خود زنان با قبول این موضوع که مردان «کار واقعی» انجام می‌دهند، باعث گسترش اندیشه پدرسالاری می‌شوند و به مردان حق می‌دهند که اوقات فراغت داشته باشند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از زنان از داشتن وقت آزاد و پرداختن به فعالیت‌های فراغتی احساس گناه می‌کنند. در نتیجه، گوش دادن به رادیو و تماشای تلویزیون باید با انجام کارهای اضافی خانه مانند اتوکشیدن، شست‌وشو یا کارهای بافتنی همراه باشد. تحت انقیاد در آوردن زنان از طریق توجیه و الزام آنها به انجام کارهای خانه و مراقبت از کودکان عملی می‌گردد. زنانی که از خانه‌داری و بچه‌داری احساس رضایت نکنند، در صورت مقاومت و مبارزه با این انتظارات فرهنگی با تعاریفی از قبیل «غیرطبیعی»، «بی‌توجه» یا «منحرف» روبرو می‌شوند (هیوود و دیگران، ۱۳۸۰: ۳۶۷)
 - طراحی فضاهای باز شهری برای گذران اوقات فراغت بر اساس ویژگیهای اقلیمی شهرها و ایجاد آسایش اقلیمی در این فضاها برای کاربران.
 - پژوهش در زمینه مشکلات اجرایی در ارتباط با عناصر اوقات فراغت در سطح محدوده.
 - فرهنگ سازی در بین شهروندان در جهت بهبود، ارتقا و انگیزه استفاده از زمان اوقات فراغت.
 - ارایه راهکارهایی جهت افزایش مشارکت مردم در بهبود عملکرد مدیریت شهری در زمینه ساماندهی بهتر اوقات فراغت در شهرها
 - ایجاد فعالیت‌های مهیج با توجه به نیازها و رغبت‌های جوانان می‌تواند در رشد و شخصیت آنان نقشی موثر داشته باشد و سبب شکوفایی و خلاقیت آنان شود. همچنین تشکیل انجمن‌ها و تیم‌های ورزشی، علمی، ادبی و شرکت در فعالیتها و خدمات اجتماعی نیز میتواند در جامعه پذیری و اجتماعی شدن آنها موثر باشد.
 - حمایت مسیولان به ویژه شهرداری و مجلس از اوقات فراغت جوانان و برنامه ریزی درازمدت در این زمینه.
 - با ایجاد مراکز فرهنگی و آموزشی، خانه‌های فرهنگ، تالارهای نمایش، مراکز جهانگردی، اردوهای تفریحی و سیاحتی، مراکز و فضاهای ورزشی و تفریحی، ایجاد سایت‌های مجهز کامپیوتری و کتابخانه‌ها، می‌توان امکاناتی برای گذران اوقات فراغت جوانان و نوجوانان فراهم ساخت و آنها را به سوی گذران صحیح فراغت هدایت کرد، البته باید این امکانات را همراه با بودجه و تسهیلات مالی کافی در اختیار مردم و به خصوص جوانان قرار دهیم، زیرا بسیاری از خانواده‌ها و جوانان هستند که از عهده پرداخت مخارج یک کلاس آموزشی نیز عاجزند.



پانزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

در نهایت تمامی راهکارهای ذکر شده و راهکارهای دیگر که منجر به افزایش کیفیت اوقات فراغت در میان مردم شود میتواند منجر به افزایش کیفیت زندگی شود و تاثیرات مثبت آن را در زندگی شهروندان مشاهده کرد.

۶- نتیجه گیری

ضرورت توسعه و ارتقای کمی و کیفی ارتقای فرصت های اوقات فراغت برای نشاط و حرکت جامعه یک اصل حیاتی است و عدم پرداختن به آنها باعث بوجود آمدن مشکلاتی از قبیل جامعه ناسالم و کند و انواع مشکلات برای جوان ها میشود. اندیشه اوقات فراغت دارای اهمیتی تاریخی است و تغییر و تحولات بسیاری را پشت سر گذاشته است. در طول تکامل اوقات فراغت، گاهی به آن به عنوان محدوده ای از زمان نگریسته شده است که در آن محدوده ما بیش از هر زمان دیگری آزادی خود بودن را داریم و گاهی نوعی فعالیت یا چگونه بودن تلقی شده است که در برگیرنده سه جنبه زمان، فعالیت و حالت ذهنی است. اوقات فراغت همچنین در شکلی آرمانی فلسفه زندگی نیز پنداشته شده است. بنیان گذاران یا به زبان ساده تر اندیشمندان ایده های فوق الذکر در نظریات خود اذعان دارند اگر موقعیت های فراغتی، تفریحی و بازی در جامعه ایجاد نشود، در برابر تکامل شهروندان و در نتیجه در برابر ارتقای سلامت جامعه سدی ایجاد خواهد شد. اعتقاد به این واقعیت که فراغت و تفریح برای افراد جامعه مفید است، در رویکردهای مدیریتی جامعه یک ضرورت است. آموزش اوقات فراغت نیز در عملکرد اوقات فراغت نقشی حیاتی دارد، به طوری که توجه یا بی توجهی به آن می تواند زمان اوقات فراغت را به نوعی موهبت یا نوعی به آفت تبدیل کند. فلسفه آموزش اوقات فراغت این است که افراد را از اوقات فراغت خود آگاه سازد و انتخاب صحیح را به آنها آموزش دهد تا خود را بشناسند و بتوانند در درون فراغت توانایی های بالقوه خود را کشف کنند. چند پیشنهاد ساده برای بهتر شدن نحوه گذران اوقات فراغت عبارتند از داشتن برنامه ریزی درست و صحیح، یادگیری یک مهارت جدید، شرکت در کلاس های آموزشی، شرکت در کارهای خیریه، افزایش ساعات مطالعه، عبادت با پرورگار در هنگام اوقات فراغت و انجام دادن کارهای هنری.

7- مراجع

1. تند نویس، فریدون، بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان سراسر کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی. رساله دکتری دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۷۵
2. دانشپور، زهره؛ بررسی و تحلیل مشکل کمبود فرصتهای گذران اوقات فراغت شهر تهران، مجله معماری و شهرسازی، شماره ۳۷
3. دومازیر، ژوفر، مقدمه ای بر جامعه شناسی فراغت، ترجمه علی اسدی، مجله فرهنگ و زندگی شماره ۱۲ تهران، ۱۳۷۵
4. رضازاده، راضیه؛ یزدانپناه، مهنوش؛ الگوهای فعالیتی - رفتاری در برنامه ریزی کاربری فراغت، مجله شهرداری ها، شماره ۴۹
5. صفایا، علی محمد، نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی. فصلنامه علمی پژوهشی حرکت، شماره ۹، ۱۳۸۰
6. لسهی وود و همکاران، اوقات فراغت، ترجمه محمد احسانی، نشر امید دانش، ۱۳۸۰.
7. Bull, Chris, Jayne Hoose, and Mike Weed(2003) - *Leisure Studies*, Harlow: Prentice Hall.
8. Jenkins M., and John J., Pigram (2003) - *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*, London and New York: Routledge
9. Leitner, Michael J. and Sara F. Leitner(2004) - *Leisure Enhancement*, third edition, New York: The Haworth press.
10. Torkildsen, George, (2005), *Leisure and - Recreation Management*, London: Routledge