

اوقات فراغت

مجتبی مؤذنی^۱

مقدمه

امروزه بر اثر گسترش تمدن و صنعتی شدن جوامع هر چند شاهد رشد بی رویه اقتصاد و شکوفایی تکنولوژی هستیم لکن به موازات این رشد از نقش انسان به عنوان عامل تحول کاسته شده است. کاهش نیروی انسانی و افزایش اوقات فراغت حاصل گردید.. (۱)

مسئله اوقات فراغت زاییده پیشرفت تکنولوژی و فرهنگ است

اوقات فراغت از یک مساله صرفاً اجتماعی فراتر می‌رود

جهان پیشرفته با تدبیر و سیاست گذاری در زمینه اوقات فراغت گام‌های بلندی را بر می‌دارد و شعار تمدن فراغت را با نسبت طولانی ترشدن اوقات فراغت از طریق کاهش ساعات کار مطرح می‌کند.. (۲)

بیان مفهوم

اوقات فراغت شرایطی است که در آن فعالیت‌ها صرفاً بخاطر خودشان انجام می‌شود و غایت و هدف دیگری مورد نظر نیست و ما آنرا هدف بدون شرط می‌نامیم

دکتر ناش می‌گوید:

فراغت آن بخش از زندگی است که شخص کار و وظیفه شغلی و تکالیف دینی و اجتماعی خود را بجای آورده است بنابراین مشتمل بر ساعاتی است که به تفریحات سالم و ورزش سپری می‌کند. جامعه شناسان برای فراغت به معنی امروزی دو شرط قایلند: اول آنکه فعالیت باشد فارغ از اجبارهای اجتماعی و مذهبی و عمومی که در آن نوع گزینش و انتخاب آزاد مطرح است. دوم آنکه کاری که از آن فرد معیشت خود را تأمین می‌کند از سایر فعالیت‌ها باید جدا باشد. (۳)

اهمیت و ضرورت توجه به اوقات فراغت

کاهش ساعات کار و افزایش اوقات فراغت

عدم استفاده صحیح از اوقات فراغت ریشه بسیاری از تبه کاری‌ها

رشد عاطفی و بلوغ اجتماعی و قدرت همسازی افراد

^۱. انجمن علمی تربیت بدنی دانشگاه شهرکرد



اوقات فراغت به عنوان یکی از اهداف آموزش و پرورش

عدم توجه به امور تربیتی و اجتماعی و سهل انگاری در چگونگی گذران اوقات فراغت افراد جامعه.

نقش جبرانی

رشد و توسعه زندگی ماشینی

ارتقاء سطح آگاهی‌ها و دانش بشری ((۴)

استرس و اوقات فراغت

استرس یک پدیده شخصی است و نتیجه موقعیتی است که فرد در آن قرار دارد (۵)

استرس پاسخ روانی فیزیولوژیکی به درگیری بیش از اندازه هیجانی یا نیازهای غریزی بیش از حد می‌باشد. (۶)

مسئولیت پذیری در کارها استرس زا است. (۷)

اگر اوقات فراغت را به نحو صحیحی پر کنیم افرادی آرام و کم تنش و پذیرفتنی از طرف جامعه خواهیم داشت.

پاتریک روانشناس آمریکایی می‌گوید: در شرایط سخت زندگی مدرن است که انسان تحت فشارهای مفرط و طاقت فرسا قرار می‌گیرد که نتیجه آن را می‌توان در اختلالات عصبی و امراض روحی مشاهده کرد و نتیجه گرفت که ورزش مناسب‌ترین راه برای خالی این احساسات بدون ضرر و سرکوفتگی فراهم می‌آورد.

سلامتی ذهنی بزرگسالان به طور شگفت‌انگیزی تحت تأثیر مقدار رضایتی که فرد از فعالیت اوقات فراغتش دریافت می‌کند قرار دارد.

رضایت با اوقات فراغت بیشتر از رضایتی است که از کار و خانواده و سلامتی یا منابع مالی که سرشناس‌ترین تعیین‌کننده خوشی ذهنی است می‌باشد.

کو تینگ هم در یک تحقیق یافت که مردمی که رضایت اوقات فراغت بالاتری را دارند سطح استرس پایین‌تری را تجربه می‌کنند

رضایت اوقات فراغت باید در جهت حفظ سلامتی روانی و نگهداری استرس کاری باشد.

تئوری انرژی مازاد که نخستین بار توسط هربرت اسپنسر ارائه شده است عنوان می‌دارد:

بازی برای مصرف بی‌هدف انرژی اضافی ضروری است و این خود انرژی است که انگیزه فعالیت می‌باشد



تئوری تفریح و تجدید قوا که توسط موريس لازاروس بیان شده است ابراز می‌دارد که: بازی بجای اینکه انرژی اضافی را از بین ببرد باعث ذخیره و انباشتن آن می‌گردد به عبارت دیگر هر وقت کسی بطور عادی خسته و کسل می‌شود بازی انرژی او را برای شروع مجدد بکار می‌گیرد.

تنوع شهری و اوقات فراغت

هوشیار (در جامعه شهری)

نا هوشیار (در جامعه روستایی)

شهری

فراغت جنبه نهادی دارد

برای افراد مساله است

انتخابی است

توام با هوشیاری است

روستایی

در چهار چوب بافت سنتی جامعه مطرح است

هوشیاری نسبت به آن کم است

فراغت با زندگی روز مره آمیخته است

جنبه نیمه اقتصادی گذران اوقات فراغت

جنبه‌های اجتماعی اوقات فراغت

چگونگی بکارگیری اوقات فراغت جوانان و نوجوانان هم می‌تواند سازنده و مفید باشد وهم مخرب باشد.

دکتر مظلومی در این باره می‌گوید:

اوقات فراغت می‌تواند زندگی فرد را بسازد و آنرا در مسیر تازه ای قرار دهد این مسئله قادر است گرایش به شغل در فرد ایجاد کند و او را در یک حالت عاطفی ثابت قرار دهد.

دکتر کنزی می‌گوید:



بسیاری از ابتکارات و اختراعات و کشفیات تجربی و علمی و تابلوهای بزرگ نقاشی و تئوری‌های ریاضی دانان در اوقات فراغت شکل گرفته است این نشان می‌دهد که مردم در صدد استفاده از اوقات فراغت خود هستند که اگر اوقات فراغت به درستی برنامه ریزی شود احساس رضایت و خرسندی از یک طرف باعث تعدیل عواطف می‌شود که موجب پیشگیری از جذب نوجوانان و جوانان در فعالیت‌های مضر می‌گردد و از نظر تربیتی مهم است ما نباید اوقات فراغت را جدا از زندگی فرد بدانیم اوقات فراغت بخشی از زندگی فرد است. (۸)

جنبه‌های اجتماعی اوقات فراغت

هر قدر در سالهای اولیه زندگی را پر بار تر کنیم جنبه‌های مختلف زندگی فرد پربارتر خواهد شد. تعامل اجتماعی جزئی مهم از فعالیت اوقات فراغت است. و فعالیت اوقات فراغت بهترین پیشگو برای کیفیت زندگی است. (۹)

رابطه اوقات فراغت و کار

نوجوان و جوان ضمن انجام فعالیت‌های گوناگون اوقات فراغت می‌تواند مقدار مطلوب از اطلاعات و تجارب لازم را برای انتخاب شغل بیاموزد. ژان فوراستیه می‌گوید:

فراغت هم نوعی کار است وهم نوعی مشغله و سرگرمی است که بایستی ارتباط و اتصال با کار روزانه داشته باشد و چه بهتر که مکمل یکدیگر باشند اگر کار روزانه از نظر بدنی سخت و خسته کننده است طبیعی است وقت آزاد بایستی به استراحت بگذرد.

عموماً نحوه گذران اوقات فراغت با فعالیت‌های شغلی هم آهنگی دارند (۱۰)

رابطه کار با اوقات فراغت

مشروط شدن کار توسط فراغت

اثرات فراغت در باز یافتن قدرت جسمانی و عصبی

فراغت عملی است اجتماعی که مشروط به نوع کار است

انسانی کردن کار توسط ارزش‌های فراغت از انسانی کردن فراغت توسط ارزش‌های کار غیر قابل تفکیک است.

بیکاری اوقات فراغت به شمار نمی‌آید

از نظر مفهوم فرصت آزاد هم ردیف مدت زمان آسودگی از کار نیست زیرا کسی آن را به دست نیاورده است.

بسیاری از فعالیت‌های اوقات فراغت مکمل کار هستند نه بیکاری بیشتر فعالیت‌های اوقات فراغت با مصرفی سرو کار دارد که بهایش از کار پرداخت شده است.

ابعاد جدید تفرج

فعالیت‌های جدید

فضاها و تاسیسات جدید

مفاهیم و انگیزه های جدید

فعالیت‌های جدی

تورهای اسکی

ماهگیری ورزشی کنترل شده

روانبخشی

اسکی روی چمن

پرواز با بالن

پرواز با بادبادک بادی

قدم زنی در آب

فتوگردشگری در طبیعت

فضاها و تاسیسات جدید

نهادهای خدمات عمومی

بنگاه‌ها و دفاتر تفرجی

خدمات فنی و ساختاری

سرمایه گذاری پرحجم تجاری تفرج

فضاهای تفرجی وابسته به شرکت‌ها

تعاونی‌ها و انجمن‌ها و کلوپ‌های اوقات فراغت

خدمات مشاوره و اوقات فراغت

مراکز روزانه‌مهد و نگهداری کودک

مراکز آموزشی همگانی



مفاهیم و انگیزه‌های جدید
فضاها و پارک‌های زیر زمینی
پارک‌های آویز
تفرج مهیج و مخاطره انگیز
برنامه ریزی توسط خود فرد
باز یافت و نوپردازی پارک‌های موجود
استفاده مجدد از بناهای موجود
پارک‌های خود ساخته
فضاها و پارک‌های پشت بامی
بازارهای تفرجی
فضاهای کمپ و خورگشت شهری
تاسیسات تفرجی چند طبقه‌ای و مرتفع
سازه‌های بادی
کاربرد مشترک تسهیلات به منظور تفرج
ایجاد شهرهای تفریحی به منظور ارائه فرصت‌های تفرج همگانی و خصوصی

اوقات فراغت ورزش‌های تفریحی و چاقی

چاقی امروزه به یکی از معضلات و مشکلات مهم در تقریباً همه کشورهای جهان تبدیل شده، در آماری که توسط یک موسسه مهم تحقیقاتی امریکایی (Wrong diagnosis) تهیه شده، مشاهده می‌کنیم که در تمامی کشورهای پنج قاره، اعم از صنعتی و پیشرفته و یا در حال توسعه، درصد قابل توجهی از انسان‌ها دچار اضافه وزن هستند. چاقی باعث کاهش عمر می‌شود.

چاقی با بسیاری از بیماری‌ها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد (افزایش فشار خون، سخت شدن جدار رگ‌ها، بیماری‌های کبدی و صفراوی، آرتروز، اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی و...)

آمار افرادی که در کشورهای مختلف دارای اضافه وزن هستند.



تعداد افرادی که دارای اضافه وزن هستند	جمعیت	سنام کشور
۴۲,۹۶۸,۶۹۴	۲۹۲,۶۵۵,۴۰۵	ایالات متحده امریکا
۴,۷۵۶,۶۶۶	۳۳,۵۰۷,۸۴۷	کانادا
۸,۸۱۹,۰۲۲	۶۰,۲۷۰,۷۰۸	انگلستان
۱۸,۶۳۱,۸۱۴	۱۲۷,۲۳۳,۰۰۲	ژاپن
۱۱,۱۳۷,۷۶۹	۷۶,۱۱۷,۴۲۱	مصر
۱۲,۰۶۰,۶۵۹	۸۲,۴۲۴,۶۰۹	آلمان

با توسعه زندگی ماشینی این معضل هر روز بیشتر از دیروز دیده می‌شود. چاقی یکی از عواقب نامطلوب تغییر در رفتار و شیوه زندگی شهر نشینی است. میزان و نیز علل چاقی متفاوت است.

علل بروز چاقی

دلایل ژنتیکی، اختلال در سوخت و ساز و بعضی بیماری‌ها مانند فشارهای درونی، استرس‌ها و افسردگیها

تغذیه نامناسب و کم تحرکی

مهم‌ترین علت چاقی مسلماً تغذیه نامناسب و کم تحرکی است





ارتباط بین اوقات فراغت، ورزش‌های تفریحی و چاقی:
دلیل عمده تغذیه نامناسب، ناسالم، پرخوری و نیز کم تحرکی ریشه در نحوه گذران اوقات فراغت
انسان‌ها دارد.

صور مختلف گذران اوقات فراغت

۱. فعال

۲. غیرفعال

افرادی که در اوقات فراغت خود از یک طرف تغذیه نامناسب داشته و پرخوری می‌کنند و از طرف
دیگر فعالیت‌های بدنی مناسب ندارند، دچار معضل چاقی می‌شوند.

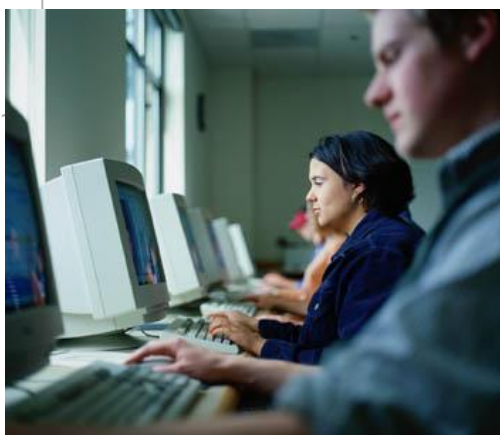


تحقیقات انجام شده در رابطه با تغذیه نامناسب و کم تحرکی و تأثیرات آن بر چاقی: طبق تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۱ در کشور آلمان انجام شد از هر سه دانش آموز دختر یک نفر و از هر چهار دانش آموز پسر یک نفر در هنگام شروع به تحصیل در مدرسه ابتدایی (۶ سالگی)، چند کیلو اضافه وزن دارد. که مشخص شد دلیل عمده این مشکل تغذیه نامناسب و بخصوص مصرف غذاهای آماده (fast - food) و کم تحرکی است.

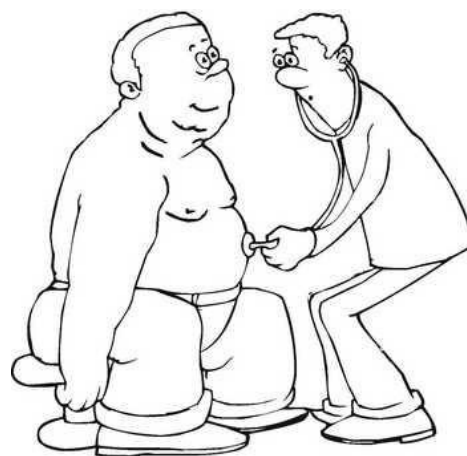
سازمان بهداشت جهانی (Who) هشدار داده که بزودی به همان میزان که انسان‌ها در جهان از گرسنگی می‌میرند، به همان میزان هم افرادی در اثر چاقی خواهند مرد. تاثیر کم تحرکی و گذران اوقات فراغت به صورت غیرفعال بر سلامتی و چاقی کودکان: یک تحقیق که در ایالت متحده امریکا بر روی ۴۰۶۹ کودک ۶ تا ۱۲ ساله انجام شده، نشان می‌دهد. تماشای یک ساعت تلویزیون در روز ۸ درصد، دو ساعت تلویزیون ۱۰/۵ درصد، سه ساعت ۱۵ درصد و چهار ساعت ۱۸ درصد، خطر اضافه وزن کودکان را افزایش می‌دهد.



بسیاری از کودکان امروزه ترجیح می‌دهند تلویزیون نگاه کرده و یا در اینترنت جستجو کنند تا به بازی‌های پرتحرک بپردازند. والدین به جای آنکه کودکان را پیاده و یا با دوچرخه به مدرسه بفرستند، آن‌ها را با اتومبیل تا درب مدرسه می‌رسانند. در زنگ تفریح نیز بازی‌های کامپیوتری دستی (با موبایل و ...) جای بازی‌های ورزشی و جنب و جوش را می‌گیرد. این عادات در سنین بالاتر نیز ادامه پیدا کرده و کودکان امروز یا دیروز، بزرگسالان چاق فردا یا امروزند.



طبق اعلام رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی (۱۳۸۵)، ۶۰ تا ۷۰ درصد مردم ایران فعالیت‌های جدی بدنی ندارند و کم تحرک‌اند. همچنین نوع تغذیه بسیاری از ایرانیان ناسالم است و این عادات غذایی نامناسب در خانم‌ها بیشتر از مردها است. همچنین خانم‌ها از آقایان کم تحرک‌ترند.



رابطه تغذیه نامناسب و گذران اوقات فراغت

صرف غذا در بیرون از خانه، در رستوران‌ها و کافه‌ها یکی از صور گذران اوقات فراغت در اغلب کشورهای جهان است. اما این نحوه گذران اوقات فراغت، امروزه تبدیل به یک معضل بزرگ اجتماعی شده است.



در کشورهایی که در آن‌ها مشروبات الکلی مصرف می‌شود و یکی از صور گذران اوقات فراغت بسیاری از مردم رفتن به میکده‌ها و کافه‌ها و مصرف مقادیر زیادی مشروبات الکلی است، یکی از دلایل مهم اضافه وزن مصرف مشروبات الکلی است.

وزن مناسب

روانشناسان معتقدند هر انسانی وقتی خودش از وزنی که دارد راضی باشد و با آن وزن خود را خوشبخت احساس کند، آن وزن، وزن ایده آل اوست.



متخصصان علوم پزشکی فرمول‌هایی برای نشان دادن وزن ایده آل هر شخص به وجود آورده‌اند. تعداد و نوع این فرمول‌ها زیاد است.

یکی از متداول‌ترین راههای اندازه‌گیری وزن مناسب

$$X = 100 - \text{قد به سانتیمتر}$$

$$\text{وزن ایده آل} = X - 10\% \cdot X + 2$$

بطورمثال یک شخص که ۱۷۵ سانتیمتر قد دارد،

$$175 - 100 = 75 - 7/5 \pm 2 = 65 / 5 - 69/5$$

با افزایش سن مقدار اندکی افزایش وزن را می‌توان نادیده گرفت





چگونه می‌توان به وزن مناسب دست پیدا کرد؟

تغذیه مناسب

ورزش مناسب و کافی

تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

کاهش وزن و گذران اوقات فراغت

کاهش وزن و پیدا کردن اندام موزون امروزه خود برای بسیاری از افراد تبدیل به یکی از صور گذران اوقات فراغت تبدیل شده است. مسلماً اگر از راه صحیح آن باشد که بسیار خوب است اما متأسفانه اغلب افراد راه به ظاهر آسان تر را انتخاب می‌کنند رژیم‌های غذایی که اغلب قریب به اتفاق آن‌ها نه تنها مفید و مناسب نیستند بلکه دارای مضرات زیادی هستند. البته این نوع گذران اوقات فراغت عده ای از مردم برای عده ای دیگر کار و کاسبی خوبی را فراهم کرده. (مؤسسات به اصطلاح لاغری با تضمین یا بدون تضمین رژیم‌های غذایی مختلف ارائه می‌کنند)

روش‌های نادرست کاهش وزن در اوقات فراغت

استفاده از دارو

رژیم‌های غذایی نامناسب

سونا گرفتن (رفتن به سونا)



بیشنهادات

۱ - تغییر در عادات گذران اوقات فراغت که به این منظور ضروری که کار فرهنگی زیادی از سوی مسئولان، دست اندرکاران و دلسوزان انجام شود تا مردم بیشتر به فعالیت‌های بدنی و بخصوص ورزش‌های تفریحی بپردازند.

۲ - سازمان دهی بازی‌ها و ورزش‌های شاد و متنوع برای کودکان و نوجوانان و ترغیب آن‌ها به پرداختن به آن‌ها به جای روی آوری به گذران اوقات فراغت با تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر

۳ - تغییر عادات غذایی مردم بخصوص در هنگام گذران اوقات فراغت (میهمانی‌ها، مسافرت‌ها، جشن‌ها و...).

۴ - انجام تمرینات ورزشی سبک و منظم برای جلوگیری از افزایش وزن در هر سنی.

۵ - عدم روی آوری به رژیم‌های غذایی نامناسب، در صورت داشتن اضافه وزن و سعی در کاهش وزن از طریق برنامه‌های ورزشی مناسب.



منابع

۱. هیود ، لس و همکاران. اوقات فراغت. محمد احسانی. امید دانش ((۸))
۲. میکاییلی ، رضا. سازماندهی و برنامه ریزی و طراحی تفریحی و اوقات فراغت. علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان. ۱۳۸۳ (۹)
۳. یزدانی فاروقی ، شهریار. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم انسانی ، دانشگاه تربیت مدرس ، اسفند ۸۴ (۱)
۴. گودرزی ، محمد ، حسن اسدی. تحلیل میزان و نوع فعالیت‌های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران. حرکت. سال دوم ، شماره ۴ بهار ۷۹ (۳)
۵. مهدی پور ، عبدالرحمن. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم انسانی ، دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۷۲ (۲)
۶. بهرام ، عباس. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم انسانی ، دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۶۷ (۴)
۷. Iwasaki ، yoshi، Ingrid schneider leisure, stress and coping: Anevolving area of inquiry.leisure science.۲۰۰۲
G uniper,Dean. Leisure counselling in stress management. Volume ۵۲.
Number ۱،۲۰۰۳,pp ۷- ۱۲ (۶)
T.S.HO,janice.stress, health and satisfaction: the case of teachers.journal educational management. ۱۹۹۶, pp ۴۱- ۴۸ (۵)
Lean, Louis, paul S. N. Lee. Multiple determinants of life quality:the roles of internet, use of new media, social support, and leisure activities. Telematics and infomatics ۲۲ (۲۰۰۵) pp ۱۶۱ ۱۸۰(۱۰)

