

# آموزش فراغت

کار به بازار کار به تأخیر افتاده است (به ویژه با افزایش نرخ مشارکت زنان در بازار کار). نرخ امید به زندگی نیز فزونی یافته، به نحوی که سال‌های بازنشستگی افراد به ۱۰ تا ۱۵ سال رسیده است. از ساعات کار در هفته کاسته شده و بر تعداد روزهای تعطیل سال نیز افزوده شده است. حتی کشور ژاپن که کارکنان آن در مقایسه با سایر کشورهای توسعه یافته، بیشترین ساعات کار در هفته و سال را دارند، در حال کاهش ساعات کار هفتگی است. در برخی از کشورها، مانند آلمان و فرانسه، در سال‌های گذشته از کاهش ساعات کار هفتگی به عنوان راه‌حلی به منظور برطرف کردن معطل بی‌کاری استفاده شده است.

شواهد و قرائن موجود حاکی از آن است که روندهای فوق در سال‌های آینده نیز ادامه خواهند یافت. در چنین شرایطی، این احتمال وجود دارد که به دلیل انتخاب فعالیت‌های فراغتی منفعلانه، شاهد افزایش رواج پدیده‌ی چاقی مفرط و رخوت و بی‌حالی در میان مردم کشورهای توسعه یافته و حتی کشورهای در حال توسعه باشیم. بسیاری از محققان، رواج این دو پدیده را به قدرت تلویزیون - به ویژه با گسترش کابلی، ماهواره‌ای و ویدیویی آن - اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای، در سرقت وقت انسان‌ها مربوط می‌دانند.

از آن‌جا که فرد نمی‌تواند در همه‌ی فعالیت‌های فراغتی که قادر به انجام آن‌هاست، شرکت کند و ناچار از گزینش است، لذا نظام آموزش و پرورش کشور به عنوان یکی از نهادهای جامعه پذیرکننده، می‌تواند نقش مهمی در این گزینش به عهده بگیرد. آموزش نحوه‌ی گذران اوقات فراغت، در کنار آموزش سواد رسانه‌ای که در شماره‌های پیشین مجله بارها در مورد آن سخن گفته ایم، اینک باید به دستور کار اصلی نظام آموزش و پرورش کشور تبدیل شود.

## زیرنویس:

1. leisure
2. pastime
3. idleness
4. free time

«فراغت»<sup>۱</sup>، از یک سو به معنی دست کشیدن از فعالیت‌های روزمره‌ای هم چون کار است، و از سوی دیگر، به معنی دل‌مشغولی نسبت به فعالیت‌های لذت‌بخش و ارزشمند. این فعالیت‌ها گاه ممکن است مفید و سازنده و گاه منحرفانه و آسیب‌زا باشند، اما در هر دو حال، فرد فارغ از مسئولیت‌های اجتماعی مرتب بر نقش‌های اجتماعی خود عمل می‌کند. فراغت را نباید با «وقت‌گذرانی»<sup>۲</sup>، تنبلی و کاهلی، بیهودگی، بی‌عاری و بی‌دردی و یا بطلت<sup>۳</sup> یکی دانست. فراغت را از «وقت آزاد»<sup>۴</sup> نیز باید متمایز دانست. وقت آزاد به معنای وقتی است که در آن فرد کار نمی‌کند و تحت تأثیر هیچ نیرویی برای انجام فعالیت نیست. وقت آزاد را با ساعت و تقویم می‌سنجند و معمولاً ناخواسته و تحمیلی است، در حالی که فراغت و نوع آن را انسان‌ها به خاطر معنا و ارزش درونی آن انتخاب می‌کنند.

فراغت دارای ابعاد فلسفی و روحانی است که با هیچ ساعتی نمی‌توان آن ابعاد را اندازه‌گیری کرد. فراغت یک نیاز است و در صورتی که نیازهای فراغتی ناشی از انگیزش درونی باشند، در سلسله مراتب نیازهای بشری (به تعبیر مازلویی آن)، در بالاترین مراتب، یعنی در مرتبه‌ی خودشکوفایی قرار می‌گیرند. چرا که تمایل و توان انسان به انجام فعالیت دل‌خواه خود، وجه مشخصه‌ی نیازهای عالی در سلسله مراتب نیازها محسوب می‌شود.

در جوامع ماقبل صنعتی، همه‌ی افراد امکان انجام فعالیت دل‌خواه خود را نداشتند و اوقات غیرکاری آن‌ها کاملاً نهادینه و سازمان‌یافته بود و فعالیت‌هایی که در این اوقات صورت می‌گرفت، به طور کلی از سوی جامعه سازمان‌دهی می‌شد. این فعالیت‌ها، معمولاً از طریق مناسک یا تشریفات و جشن‌های خاصی سازمان می‌یافتند. با پیدایش جامعه‌ی مدرن، نهادینه شدن اوقات فارغ از کار رنگ باخت و امکان تصمیم‌گیری شخصی در مورد نحوه‌ی گذران اوقات فراغت فراهم شد. در چند دهه‌ی گذشته، وقت آزاد شهروندان بسیاری از کشورها به دلیل بالا رفتن میزان کارایی، بهره‌وری، خودکاری (اتوماسیون) و فراوانی، افزایش یافته است. به علاوه، زمان ورود افراد به عنوان نیروی