

مدیریت اوقات فراغت و

ورزش های تفریحی

تألیف:

دکتر مجید جلالی فراهانی

استادیار دانشگاه تهران

فهرست مطالب

پیشگفتار

فصل اول- تعریف ها، نظریه ها و تاریخچه اوقات فراغت

- 1- اهمیت اوقات فراغت در عصر حاضر
- 2- تعریف های اوقات فراغت و دیدگاه های مختلف
- 3- نظر اسلام درباره اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن
- 4- تاریخچه اوقات فراغت از آغاز پیدایش انسان تا امروز

فصل دوم- گونه های مختلف گذران اوقات فراغت، عوامل تأثیرگذار بر نحوه گذران اوقات فراغت

و نحوه گذران آن در تعدادی از کشورها

- 1- گونه های مختلف گذران اوقات فراغت
- 2- انواع تفریح ها
- 3- عوامل تأثیرگذار بر نحوه گذران اوقات فراغت
- 4- نحوه گذران اوقات فراغت در تعدادی از کشورها

فصل سوم- سودمندی های تفریحات سالم و ورزش های تفریحی، خصوصیات ورزش های

تفریحی، اثرات مثبت ورزش های تفریحی بر جسم، ذهن و روان

- 1- سودمندی های تفریحات سالم و ورزش های تفریحی
- 2- خصوصیات ورزش های تفریحی
- 3- بهترین زمان برای انجام ورزش های تفریحی
- 4- اوقات فراغت و بازی

5- اوقات فراغت و گردشگری

6- تأثیرات مثبت تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر جسم، ذهن و روان

7- تأثیرات مثبت تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر سلامت افراد، افزایش بهره وری و کاهش

هزینه ها

8- تأثیر تفریحات سالم و ورزش های تفریحی در جلوگیری از آسیب های اجتماعی

9- تأثیر تفریحات سالم، فعالیت های هنری و ورزشی بر همبستگی ملی

10- تأثیر تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر محیط زیست، رشد اقتصادی و توسعه پایدار

فصل چهارم

اوقات فراغت و ورزش های تفریحی اقشار خاص

1- اوقات فراغت، ورزش های تفریحی و سالمندان

2- اوقات فراغت، ورزش های تفریحی و معلولان

فصل پنجم

آسیب شناسی اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

1- اوقات فراغت، ورزش های تفریحی و چاقی

2- ورزش های تفریحی و دوپینگ

3- ورزش های تفریحی و معضلی به نام جشنواره های ورزشی

4- پیچیدگی مفصل میچ پا در ورزش های تفریحی

5- لذت به جای زجر در هنگام ورزش های تفریحی

6- راه های مقابله با کم تحریکی

7- ضرورت انجام معاینات دقیق پزشکی افرادی که به ورزش های تفریحی می پردازند.

فصل ششم

راهکارهای مدیریتی

1- سیاست گذاری های فرهنگی، هنری و ورزشی اوقات فراغت

2- وظایف مدیران و دست اندرکاران اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی

3- نحوه تأمین منابع مالی فعالیت های فراغتی و ورزش های تفریحی

4- آینده اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

پیشگفتار

حمد و سپاس خداوند متعال را که توفیق داد پس از سعی و کوشش فراوان کتاب مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی را که از مدتی قبل نیاز به آن احساس می شد، به رشته تحریر در آورم.

اوقات فراغت، نحوه گذراندن آن و ورزش های تفریحی به عنوان یکی از مناسب ترین و سودمندترین گونه های گذران اوقات فراغت، از چند دهه قبل در کشورهای مختلف مورد توجه بسیار زیادی قرار گرفته است. دلیل آن هم اهمیت بسیار زیاد اوقات فراغت در زندگی امروز مردم در سراسر جهان است.

امروزه آموزش و پژوهش در زمینه اوقات فراغت تنها در دانشکده های جامعه شناسی صورت نمی گیرد. بلکه در بیشتر دانشکده های ورزش معتبر جهان گروه های آموزشی و تحقیقاتی مهمی در این زمینه فعالیت دارند. برای مثال در دانشکده ورزش کلن آلمان، به عنوان یکی از معتبرترین مراکز علم ورزش در دنیا، انستیتو اوقات فراغت اروپا از چند سال قبل، وظیفه تحقیق و آموزش مدیریت اوقات فراغت در اروپا را به عهده دارد که رویکرد آن کاملاً ورزشی است. مهم ترین دلیل این امر را می توان زندگی ماشینی و به تبع آن کم تحرکی اغلب مردم از یک سو و پیشرفت فزاینده علم تربیت بدنی و پی بردن به اثرهای مثبت فراوان ورزش های تفریحی دانست.

در کشور ما ایران نیز از دهه 40 خورشیدی، اوقات فراغت و نحوه گذران آن توجه عده ای از جامعه شناسان را به خود جلب کرده و تحقیقاتی چند در این زمینه انجام پذیرفته است. خوشبختانه با به وجود آمدن رشته مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی، درس مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی در دانشکده های تربیت بدنی که دارای این رشته هستند، گنجانده شده است. اما با توجه به جدید بودن رشته و درس، کمبود منابع فارسی، به ویژه با رویکرد ورزشی در زمینه مدیریت اوقات فراغت کاملاً احساس می شود. این جانب با توجه به این نیاز و در پی مسافرت چند هفته ای به آلمان و پژوهش و تحقیق در انستیتو اوقات فراغت اروپا در دانشکده ورزش کلن آلمان و ملاقات و گفت و گو با آقای پرفسور دکتر توکارسکی رئیس دانشکده ورزش کلن آلمان و رئیس انستیتو اوقات فراغت اروپا و آشنایی با مطالب و رویکردهای جدید، با استفاده از

منابع فارسی موجود و نیز منابع آلمانی فراوانی که در زمینه اوقات فراغت و به ویژه ورزش های تفریحی وجود دارد، این کتاب را به رشته تحریر درآوردم.

در این کتاب ابتدا تعریف ها و نظریه های مختلف درباره اوقات فراغت، نظر اسلام درباره اوقات فراغت و تفریحات سالم و نیز تاریخچه اوقات فراغت و سپس ویژگی های ورزش های تفریحی و تأثیر مثبت تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر سلامت، افزایش بهره وری، محیط زیست و جلوگیری از معضلات اجتماعی و ... آورده شده و پس از آن درباره آسیب شناسی اوقات فراغت و ورزش های تفریحی صحبت شده است. در پایان رویکردهای مدیریتی اوقات فراغت و ورزش های تفریحی شرح داده شده است. البته بدیهی است که این کتاب خالی از اشکال نبوده و به هیچ وجه کامل نیست. از این رو از تمامی صاحب نظران، همکاران و دانشجویان عزیز صمیمانه تقاضا دارم راهنمایی های ارزشمند خود را به نویسنده ارائه دهند تا در چاپ های بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

امیدوارم این کتاب مورد استفاده مدیران، دست اندرکاران و دانشجویان محترم رشته مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی قرار گیرد و سرآغازی برای تحقیقات بیشتر و تالیف کتاب های دیگر در این زمینه شود.

زمستان 1386 مجید جلالی فراهانی

فصل اول

تعریف ها، نظریه ها و تاریخچه اوقات فراغت

هدف های یادگیری

پس از مطالعه این فصل:

1. به اهمیت اوقات فراغت در عصر حاضر پی خواهید برد؛
2. با تعریف های مختلف اوقات فراغت آشنا خواهید شد؛
3. جنبه های مثبت و منفی در تعریف های اوقات فراغت را خواهید شناخت؛
4. با نظریه های گوناگون درباره رابطه بین کار و اوقات فراغت آشنا خواهید شد؛

5. با خصوصیات هر یک از زمان‌ها آشنا خواهید شد و خواهید توانست آنها را با یکدیگر مقایسه کنید؛
6. با نظر اسلام درباره اوقات فراغت و تفریح‌های سالم آشنا خواهید شد؛
7. تاریخچه اوقات فراغت از آغاز تا امروز را خواهید شناخت؛
8. با تاریخچه اوقات فراغت در ایران آشنا خواهید شد.

1- اهمیت اوقات فراغت در عصر حاضر

اوقات فراغت برای انسان رفته رفته تبدیل به اصطلاحی شده که در قالب آن هرچه بیشتر به دنبال آزادی و استقلال در عملکرد می‌گردد. سعی و کوشش انسان‌ها در طول تاریخ همواره با این امید همراه بوده و هست که با رهایی خود از کارهای طاقت‌فرسا به زندگی همراه با آرامش و سعادت دست پیدا کند و امروزه به نظر می‌آید که یک گام به این هدف نزدیک‌تر شده است (118).

امروزه در بسیاری از جوامع، اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. البته کار و به ویژه کارهای صنعتی بعد از انقلاب صنعتی در اروپا به مهم‌ترین جزء زندگی افراد تبدیل

شده و نقش تعیین کننده داشته است، اما رفته رفته با امکانات زیادی که به وسیله اوقات فراغت به وجود می آید، نقش کار در زندگی جای خود را به اوقات فراغت می دهد. اوقات فراغت در حال تبدیل شدن به پدیده ای اصلی در زندگی انسان شده است (88).

بی گمان، اوقات فراغت از نظر کمی، امروزه از کار پیشی گرفته و از نظر کیفی نیز مهم تر از کار شده است. البته نباید فراموش کرد که این دو، رابطه ای تنگاتنگ با یکدیگر دارند. روند پیشرفت ها نشان از آن دارد که شاید این دو در آینده یک بار دیگر به هم نزدیک شوند (118).

اوقات فراغت، زمانی کاملاً بیهوده و بدون حس مسئولیت در زندگی افراد نیست، بلکه درست بر عکس، در این زمان از انسان ها انتظار بیشتری می رود که احساس مسئولیت کنند. حتی در زمانی که انسان به خودش واگذار شده، تصمیم گیری به عهده خودش است و می تواند آزادانه عمل کند، مسئولیت پذیری نسبت به خود، اطرافیان و جامعه دارای اهمیت زیادی است (81).

فعالیت هایی که در اوقات فراغت انجام می شوند، باید کاملاً حساب شده و برای شخص و جامعه مفید باشند. بنابراین هر شخصی نسبت به عملکرد خود در اوقات فراغت دارای مسئولیت است. متأسفانه امروز کمتر به مسائل و موضوع های اخلاقی در زمینه اوقات فراغت پرداخته می شود. بیشتر وقت محققان و دانشمندانی که در زمینه اوقات فراغت پژوهش می کنند، به نحوه گذراندن اوقات فراغت از دیدگاه چگونگی، برای مثال محصولات مصرفی، وسایل سرگرم کننده ارتباط جمعی، ورزشی و ... می گذرد، اما کمتر به ابعاد اخلاقی و نقش مهم آن در زندگی پرداخته می شود. گذشته از آن، بیشتر به جنبه های انفرادی اوقات فراغت پرداخته می شود. و جنبه های اجتماعی آن از نظر دور می ماند (همان).

امکانات اوقات فراغت انسان و نحوه گذراندن آن تنها به خود شخص مربوط نمی شود، بلکه از ارگان ها و سازمان های مختلف که مسئولیت این کارها را به عهده دارند، تأثیر می پذیرد.

بحث و تحقیق درباره اوقات فراغت، یک زمینه تحقیقاتی علمی است که تنها از راه پژوهش جامع و منظم قابل درک است. تعدادی از دانشمندان از اینکه اوقات فراغت تنها از جنبه های تعلیم و

تربیتی و جامعه‌شناختی مورد توجه قرار می‌گیرد، اظهار تأسف می‌کنند و معتقدند که جای بحث‌های مبنایی، اخلاقی و اعتقادی دربارهٔ اوقات فراغت کاملاً خالی است.

در دهه‌های هفتاد و هشتاد میلادی در کشورهای غربی، بسیاری از دانشمندان جامعه‌شناس، پژوهش درباره اوقات فراغت را گسترش و به آن اهمیت بیشتری دادند و علت آن هم توجه سیاستمداران به مقولهٔ اوقات فراغت بود. آنها در پژوهش‌ها و بررسی‌های خود گاهی از این مسئله اظهار نگرانی می‌کردند که در آیندهٔ نزدیک، انسان در اوقات فراغت غرق خواهد شد (همان).

2- تعریف‌های اوقات فراغت و دیدگاه‌های مختلف

افراد از اصطلاح اوقات فراغت تحت تأثیر عوامل مختلف، برداشت‌های متفاوتی دارند. به تعداد افرادی که در مورد اوقات فراغت تحقیق کرده یا فکر خود را به آن مشغول داشته‌اند، تعریف برای اوقات فراغت وجود دارد. این تعریف‌ها از نظر اقتصادی، اجتماعی، فلسفی، تاریخی، تعلیم و تربیت یا فرهنگی ممکن است کاملاً متفاوت باشند البته هر شخص با توجه به اطلاعات خود تصور می‌کند درک شخصی‌اش از اوقات فراغت همان تعریف مطلوب از آن است. در اینجا مناسب است به تعریف لغوی اوقات فراغت در واژه‌نامه‌های مختلف‌نگاهی بیندازیم و سپس با دیدگاهی منتقدانه به بررسی تعریف‌های برخی از صاحب‌نظران که در این زمینه بیان شده‌اند بپردازیم، زیرا این تعریف‌ها، چارچوب‌ها و جوانب مختلف آن چیزی را که ما به طور کلی از اوقات فراغت درک می‌کنیم بیان می‌کنند و به ویژه بردو اصطلاح «همزاد» کار و اوقات فراغت تأکید فراوان دارند.

فراغت در زبان انگلیسی از Leisure، Licere و نیز Edse به معنای سهولت، آسانی، راحت، فراغت و آسایش گرفته شده است (13).

در فرهنگ جامع انگلیسی - فارسی حییم واژگان Freedom، Svelet، Rest، Leisure، در ترجمه به معنای وقت آزاد از کار یا وظایف دیگر، وقت اضافی و یک رشته از فعالیت‌های اضافی آورده شده است (11).

در فرهنگ دهخدا، فراغت به معنای آسایش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و مشغله، فراغت داشتن و فراموش کردن آمده است (14).

دکتر محمد معین نیز در بیان فراغت چنین گفته است: پرداختن از فراغ، آسایش و استراحت. فراغت داشتن به معنای آسوده بودن و آرامش داشتن است (29).

فرهنگ لاروس مفهوم اوقات فراغت را چنین بیان کرده است: سرگرمی ها، تفریحات و فعالیت هایی است که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آنها می پردازند (9). جامعه شناسان روسیه در تحقیقات خود از دو نوع زمان صحبت می کنند: زمان کار و زمان خارج از کار. زمان خارج از کار از نظر آنها به چهار دسته تقسیم می شود. 1- زمانی که ارتباط با کار روزانه دارد، مثل اوقاتی که صرف رفت و آمد به محیط کار می شود. 2- زمانی که به امور خانه و خانواده اختصاص دارد، مانند دقایقی که به خانه داری و پرستاری کودکان پرداخته می شود یا خرید و مانند آن. 3- زمانی که صرف نیازهای طبیعی بدن چون تغذیه، خواب و استحمام می شود و بالاخره 4- آنچه را که فراغت باید نامید و به اموری از قبیل مطالعه، فعالیت های اجتماعی، استراحت، ورزش، دیدن فیلم و ... اختصاص دارد.

اسلاوسن معتقد است که انسان در اوقات فراغت خود به فعالیت هایی می پردازد که به طور معمول اختیاری و داوطلبانه هستند و به دلیل خشنودی و لذتی که به دنبال دارند، یا به منظور برخی از ارزش های شخصی و اجتماعی که از آنها استنباط می شود، انتخاب می گردد.

این فعالیت ها مخصوص اوقات بیکاری است و هیچ ارتباطی با کار اصلی شخص ندارد، به طور معمول لذت بخش است و وقتی به عنوان قسمتی از خدمات اجتماعی انجام می گیرد، دارای هدف مثبت و ثمربخش برای خود شخص، گروه ها و به طور کلی جامعه است.

جرج پاتلر که بیش از نیم قرن در بخش تفریحات سالم امریکا فعالیت کرده است و تجربیات زیادی در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت مردم امریکا دارد، گفته است: تفریحات سالمی که انسان ها در اوقات فراغت خود انجام می دهند، موجب انبساط روانی، رشد و توسعه شخصیت، ممانعت از جنایت، مشارکت اجتماعی و احساس مسئولیت می شود و سلامت جسمانی، اخلاقی و اقتصادی

شخص را فراهم می سازد. در اثر این گونه گذران اوقات فراغت، منافع فردی، گروهی و اجتماعی تأمین می شود. این مزایا شامل حال کودکان، بزرگسالان، پسران، دختران، مردان و زنان می شود (32).

هانیس گونترستر¹ (1995) معتقد است اوقات فراغت، موضوعی چند بعدی است که عوامل مختلفی در آن نقش دارند. او این عوامل را این گونه بر می شمرد: در ابتدا رابطه بین کار و اوقات فراغت، و بعد از آن تقسیم بندی اوقات فراغت با توجه به موقعیت اجتماعی، سن و نحوه استفاده از اوقات فراغت و در نهایت جنبه های مکانی، اقتصادی و اجتماعی اوقات فراغت در رابطه با سیاستگذاری ها (81).

در مورد رابطه بین کار و اوقات فراغت همیشه این بحث وجود داشته، که آیا جوامع امروزی به سوی اوقات فراغت پیش می روند، یا هنوز در این جوامع کار حرف اول را می زند. رابطه بین کار و اوقات فراغت در طول تاریخ همواره در حال تغییر و تحول بوده و هنوز هم برای این تغییرات پایانی دیده نمی شود. در حالی که در اواخر قرن بیستم در کشورهای صنعتی غرب، بحث از کوتاه شدن ساعات کار در هفتگی و رسیدن آن به 35 ساعت کار در هفته و کاهش سن بازنشستگی بود، در اوایل قرن جدید، دوباره افزایش ساعات کار و افزایش سن بازنشستگی مطرح شده است (103).

هانیس گونترستر مسئله ای دیگری را با عنوان موقعیت اجتماعی و سن مطرح کرده که تأثیر مهمی در درک مفهوم اوقات فراغت دارد. در حالی که امروزه صحبت از برابری های اجتماعی (دموکراسی) می شود، اما همه افراد بخت یکسانی برای دستیابی به امکانات اوقات فراغت، ندارند و این به نوبه خود بر درک افراد از اوقات فراغت تأثیر می گذارد. سن افراد نیز بر درک آنها از اصطلاح اوقات فراغت تأثیر دارد. هر شخصی انتظارات و تمایلات متفاوتی از اوقات فراغت دارد، بنابراین اوقات فراغت برای هر کدام از آنها معنا و مفهوم خاصی پیدا می کند.

¹ Heinz Günter Vester

جان نویلینگر¹ در سال 1967 تحقیقی را دربارهٔ اینکه «اوقات فراغت چیست؟» انجام داد و پاسخ های زیر را از افراد مختلف دریافت کرد:

1- اوقات فراغت، وقتی است که در اختیار انسان است (77 درصد پاسخ دهندگان).

2- اوقات فراغت، «فعالیت های اختیاری» انسان است (18 درصد پاسخ دهندگان).

3- اوقات فراغت، «موقعیت ارادی» انسان است (5 درصد پاسخ دهندگان) (97).

بنابراین مشاهده می کنیم که برداشت های متفاوتی از اوقات فراغت وجود دارد که گاهی به آنها توجهی نمی شود.

از نظر ایدئولوژیکی جامعه اوقات فراغت در مقابل جامعه کاری قرار گرفته و زندگی بهتر یا بدتر را توصیف می کند، بنابراین در بیان علمی و تعریف اوقات فراغت همواره باید به جوانب مختلف آن توجه داشت (125).

کارل مارکس² معتقد است مفهوم انسان تام یا کامل مخصوص انسان هایی است که توسط کار از خود بیگانه نشده باشند، از نظر مارکس، انسان جامعه صنعتی، انسانی متخصص است که برای انجام کاری معین تربیت شده و در واقع در بیشترین بخش هستی خویش، در فعالیت های جزئی خویش محبوس شده است. بنابراین بسیاری از استعدادها و شایستگی های او که امکان رشد و توسعه داشت بدون استفاده و بی ارزش می شوند.

مارکس در کتاب ایدئولوژی آلمانی چنین نوشته است: «از لحظه ای که کار تقسیم می شود، زمینه فعالیت محدود و معینی بر هر شخص تحمیل می شود. اگر شکارچی، ماهیگیر، چوپان یا نویسنده است، باید در همان حرفه خویش بماند. و در عین حال معتقد است که اگر کار از قید و بند رها شود، جامعه نیز چهره انسانی به خود می گیرد. به اعتقاد او امکان پرداختن به چیز دیگری غیر از کار تنها با کاهش زمان کار ممکن است، تصور می شود که این اظهار نظر به خوبی مؤید نظرات مارکس درباره اوقات فراغت است، یا در جای دیگر کار را به خودی خود نخستین نیاز انسان می داند، و

¹ John Neulinger

² Karl Marx

معتقد است کار در صورتی که وقت آزاد را افزایش داده و اوقات فراغت را تکمیل کند شایسته انسان است (2).

ماکس کاپلان¹ جامعه شناس آمریکایی در کتاب «فراغت در آمریکا»، فراغت را در مقابل کار در نظر گرفته است. به نظر او فراغت، خاطره ای دلپذیر است، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی، نوعی ادراک روانی آزادی، نوعی فعالیت فرهنگی است و بالاخره سرشتی از نوع بازی دارد. کاپلان فراغت را از نظر محتوا یعنی نوع فعالیت تحلیل نکرده، بلکه از نظر رابطه ای که انسان با این فعالیت ها برقرار می کند بررسی کرده است (45).

آگوست کنت² جامعه شناس فرانسوی معتقد است لحظات اوقات فراغت امکان توسعه و پیشرفت را برای انسان فراهم می کند.

1-2- جنبه های مثبت و منفی در تعریف ها

در جامعه شناسی اوقات فراغت، بیشتر به جنبه های مثبت و منفی تعریف های اوقات فراغت پرداخته شده است منظور از مثبت یا منفی، نگاه ارزشی اولیه و سطحی نیست. جنبه منفی، اوقات فراغت را از دیدگاه زمان در نظر گرفته، و زمان خارج از زمان کار را اوقات فراغت می نامد. اما جنبه مثبت، به محتوا و عملکرد اوقات فراغت توجه دارد (129).

علاوه بر جنبه های مثبت یا منفی، تفاوت دیگری را باید مورد توجه قرارداد و آن تفاوت بین اوقات فراغت و وقت آزاد است. وقت آزاد، زمانی است که انسان پس از انجام همه وظایف و مسئولیت های خود در اختیار دارد. اما اوقات فراغت، زمانی است در طول زمان آزاد که انسان از نظر فکری رها از هرگونه اجبار و مسئولیت است. به عبارت دیگر، اوقات فراغت نسبت به وقت آزاد شخصی تر است. برای تحقیقات دسترسی به وقت آزاد آسان تر است، زیرا اوقات فراغت جزئی از وقت آزاد است (106).

¹ Max Kaplan

² August Cent

1-1-2- تعریف های منفی

در تعریف های منفی، اوقات فراغت باقی ماندهٔ زمان کار است. کار به عنوان اصل دیده می شود و اوقات فراغت در مقابل کار قرار دارد و متضاد با آن است. این برداشت از آنجا سرچشمه می گیرد که کار همواره امری مثبت تلقی می شود و یادآور این موضوع است که انسان های بیکار اوقات فراغت نیز ندارند(41).

گراف بلوشر¹ (1974) جامعه شناس آلمانی، تعریفی منفی از اوقات فراغت ارائه داده است. او اگر چه کمی جزئی تر به زمان های مختلف نگاه کرده و آنها را به زمان کار، زمان خواب زمان رسیدگی به امور خانه و زمان آزاد تقسیم کرده، اما زمان کار را به عنوان اصل به حساب آورده است(همان). مسئله اصلی در اینجا تفاوت گذاری بین زمان هایی است که شباهت زیادی به هم دارند. برای مثال اینکه چگونه می توان خرید ضروری را با خرید در اوقات فراغت جدا کرد و زمان کار را کاملاً مشخص کرد. زمان کار نکردن یک انسان را نمی توان به راحتی تعیین کرد، اما در این مورد هر محقق با توجه به تعریف های خود آن را مشخص می کند. اما حتی اگر اوقات فراغت را از نظر زمانی محدود سازیم و آن را با توجه به فعالیت های مختلف در نظر بگیریم، بازهم دچار مشکل خواهیم شد.

به عقیده ژوفر دومازیه²، اوقات فراغت چیزی فراتر از وقت بدون کار است، برای مثال زمان تفریح است. اما برای او این مسئله مطرح است که اوقات فراغت یک زمان به ویژه، یک فعالیت یا یک موقعیت است(47).

با اینکه اوقات فراغت همواره در تضاد با کار دیده شده است اما دومازیه عقیده دارد که این برداشت، چندان صحیح نیست. او سه عملکرد متفاوت و بدون ارتباط با کار را برای اوقات فراغت بیان می کند: 1- آزادی و لذت؛ 2- سرگرمی و سوم تکامل شخصیت (همان).

¹ Graf Blucher

² Joffer Dumazedier

بوچر¹ در کتاب مبانی تربیت بدنی، برای تفریح شش هدف را ذکر کرده که در واقع فعالیت های مربوط به اوقات فراغت را شرح می دهند:

1- فعالیتی است که به طور خصوصی و با میل شخصی انجام می شود؛

2- روابط انسانی در آن آزاد است؛

3- به علاقه فرد در آن مطرح است و مهارت او افزایش می یابد.

4- بهداشت و آمادگی بدنی را به همراه دارد؛

5- موجب بروز خلاقیت و اظهار وجود می شود؛

6- شرایط مناسب محیطی را برای گذراندن اوقات فراغت فراهم می سازد(26).

اما اگر اوقات فراغت را مجموعه ای از فعالیت های مخصوص بدانیم، باز هم دچار مشکل خواهیم شد؛ همانند برداشتی که از آن به عنوان زمان داشتیم. برای مثال این سؤال ها پیش می آید که آیا مراجعه به پزشک، از متخصصی به نزد متخصص دیگر رفتن، تدبیر پیشگیری درمانی به حساب می آید یا یک سرگرمی است یا غذا خوردن مدیر در محل کار با زیردستانش، کار به شمار می آید یا گذراندن اوقات فراغت (106)؟ عملکردها را می توان به آسانی طبقه بندی کرد، اما مرزبندی فعالیت های مختلف به آسانی امکان پذیر نیست. علاوه بر این خطر شدت گرفتن رویارویی کار و اوقات فراغت نیز وجود دارد(96).

مشکل دیگری که در تعریف منفی از اوقات فراغت به وجود می آید، نقش عملکردی آن است. اگر انسان دارنده نقش های اجتماعی متفاوت در نظر گرفته شود، در نتیجه اوقات فراغت به عنوان رهایی از این نقش ها دیده می شود. این نکته را اروین شویش² (1972) جامعه شناس آلمانی به صورت زیر بیان می کند(113).

نوع فعالیت مشخص کننده اوقات فراغت نیست، بلکه ارتباط این فعالیت با نقش عملکردی هر شخص تعیین کننده این موضوع است. به عبارت دیگر، فعالیت در اوقات فراغت شامل کارهایی

¹ Bucher

² Erwin Scheuch

است که از نظر نقش عملکردی ضروری تشخیص داده نمی شوند. شویس، اوقات فراغت را طبقه بندی کمی از نظر زمان یا مجموعه ای از فعالیت ها به حساب نمی آورد، بلکه آن را پدیده ای می داند که موجب تمایز آن از کار و اجبارهایی که به علت نقش های عملکردی هر شخص وجود دارد می شوند(همان).

در تعریف های منفی از اوقات فراغت چهار نکته مهم را باید لحاظ کرد:

- 1- اوقات فراغت و کار، مرز زمانی وجود دارد؛
- 2- اوقات فراغت نسبت به کار حالت تشریفاتی دارد؛
- 3- اوقات فراغت را باید به عنوان مجموعه ای از فعالیت ها در نظر گرفت، در حالی که مرزبندی مشخصی بین کار و اوقات فراغت وجود نداشته باشد؛
- 4- اوقات فراغت را باید با توجه به نقش های عملکردی شخصی در نظر گرفت(107).

تعریف های منفی از اوقات فراغت، به علت صنعتی شدن جوامع و در نتیجه ارزش دادن بسیار زیاد به کار به وجود آمده اند، همان طور که پیشتر نیز اشاره شد، دو اصطلاح کار و اوقات فراغت، به گونه ای روزافزون از هم فاصله می گیرند و دارای نقش معین تری می شوند. از آن گذشته اوقات فراغت به عنوان پدیده ای مستقل و مهم در زندگی انسان، تکامل یافته است. با استفاده از تعاریف منفی اوقات فراغت نمی توان یک نظریه قابل اتکا درباره اوقات فراغت ارائه کرد. ما با نظریه هایی که شویس از اوقات فراغت بیان کرد، تحولی مثبت در تعریف اوقات فراغت به وجود آمد نظریه پردازانی که در ادامه از آنها صحبت خواهیم کرد، تعریف هایی از اوقات فراغت ارائه داده اند که با مقتضیات امروزی سازگارترند.

2-1-2- تعریف های مثبت

در تعریف های مثبت از اوقات فراغت بیشتر برای تعیین محتوای اوقات فراغت کوشش شده است. در این تعریف ها، اگر چه تأثیر فعالیت های اجباری از نظر دور نمی ماند، اما سعی بر این است که اوقات فراغت به عنوان یک اصل یا پدیده ای مستقل از کار دیده شود. در این تعریف ها، اوقات فراغت فقط در رابطه با کار دیده نمی شود، بلکه با توجه به عملکردش نسبت به شخص یا

اجتماع مورد توجه قرار می گیرد (25). در تعریف های مثبت، دیگر بر کمیت اوقات فراغت بلکه بیشتر سعی بر درک شخصی انسان مورد نظر است. برای مثال تعریف هایی که صاحب نظرانی مانند هارتموت لودتکه¹ (1972)، هربرت وبر² (1993)، ولفگانگ نارشتت³ (1992)، هورست و اوپاشووسکی⁴ (1976)، نوربرت الیاس⁵ (1990) و جان کلی⁶ (1982) درباره اوقات فراغت داشته اند، بسیار اهمیت دارند.

هارتموت لودتکه در تعریف خود به دیدگاه های شویش درباره نقش های عملکردی توجه زیادی داشت و آنها را با اصل دلخواه بودن فعالیت در اوقات فراغت ترکیب کرده است. به نظر او، اوقات فراغت ساختاری کاملاً "مستقل دارد و بخشی مهم از زندگی انسان هاست که دارای پویایی خاصی است و هیچ وابستگی ای کار ندارد. اوقات فراغت فضایی است که شخص در آن خود را بیان و با محیط اطراف خود ارتباط برقرار می کند و از آن تجربه به دست می آورد، به نحوی که شخصیتش به ویژه از نظر عقلانی تکامل می یابد (83).

هربرت وبر، به عنوان یک صاحب نظر تعلیم و تربیت معتقد است که اوقات فراغت باید نیازهای درونی انسان را برآورده کند و او را از قید و بندها رها سازد. انسان در اوقات فراغت، از تعیین نوع فعالیتش توسط دیگران آزاد است که این موجب تمایز آن از کار می شود. به نحوی که انسان به معنای واقعی کلمه، آن گونه که مایل است رفتار می کند (130).

ولفگانگ نارشتت نیز مانند وبر معتقد است اوقات فراغت، زمان آزادی فرد است. از دید او، اوقات فراغت در اصل، زمان آزادی کامل شخص است تا بتواند تمامی خواسته های خود را بدون کوچک ترین اجباری تحقق بخشد. او می گوید: اوقات فراغت، فضایی مستقل است، فضایی که در مقابل فضای کار قرار دارد (94).

¹ Hartmut Lüdtke

² Herbert Webber

³ Wolfgang Nahrstedt

⁴ Horst /w./ Opaschowski

⁵ Norbert Elias

⁶ John R-Kelly

نارشتت، اصطلاح اوقات فراغت را به اصطلاح آزادی ارتباط می دهد. او اوقات فراغت را از هرگونه اجبار و تأثیرگذاری دیگران به دور می داند. در تعریف او، اگرچه نکته های مثبت دیده می شود اما به دلیل اینکه او واژه کار را با تأثیر گذاری بیگانگان عوض کرده، تعریف منفی نیز وجود دارد.

ویاشوسکی در آلمان، بزرگ ترین نظریه پردازی است که تعریفی مثبت از اوقات فراغت دارد. او مایل است اوقات فراغت را از انحصار کار خارج کند و معتقد است تقسیم بندی زندگی انسان ها به دو بخش کار و فراغت، یک تقسیم بندی مصنوعی است، زیرا در آن به زمینه هایی از قبیل خانواده، فرهنگ، مدرسه و ارتباطات اجتماعی توجهی نشده است. به اعتقاد او اوقات فراغت تنها منحصر به افرادی که کار می کنند نیست، بلکه برای همه اقشار جامعه ضروری است. بنابراین او از سه زمان متفاوت صحبت می کند (99).

1- زمان در اختیار که می توان به طور شخصی و بدون اجبار از طرف دیگران، تصمیم گرفت و

آن را تقسیم بندی کرد (وقت آزاد، خصوصیت بارز: تصمیم گیری شخصی)

2- زمان مسئولیت ها و وظیفه ها (وقت درگیر، خصوصیت بارز: تصمیم گیری با هدف)

3- زمان از قبل تعیین شده توسط دیگران و وابسته (وقت وابسته، خصوصیت بارز: تعیین

توسط دیگران)

وقت وابسته، زمانی است که شخص مجبور به انجام کاری در فضا و محدوده ای از قبل تعیین شده توسط دیگران است. اما وقت درگیر زمانی است که شخص به فعالیت خاصی می پردازد که از نظر خانوادگی، شغلی، اجتماعی و ... به آنها وابسته است. اما زمان در اختیار زمانی است که شخص به صورت کاملاً آزاد و به تشخیص خود آن را تقسیم می کند و به فعالیتی مطابق میل خود پردازد (همان).

زمان در اختیار، از یک سو موقعیتی را ایجاد می کند که شخص از همه نیازهای فیزیولوژیکی، اقتصادی، اجتماعی و اجبارهای طبیعی رها می شود و از طرف دیگر امکان انتخاب آزاد و

تصمیم گیری شخصی را فراهم می کند. بنابراین به نظر اپاشوسکی اوقات فراغت به طور کامل به دیدگاه ها و انگیزه های شخصی وابسته است (همان).

او در سال های بعد (1994) نظریه خود را تکمیل کرده و اظهار داشت اوقات فراغت چارچوبی را تشکیل می دهد که نمی توان تنها تعدادی از فعالیت ها را در آن نام برد. به باور او، نمی توان بسیاری از فعالیت ها را به صورت کاملاً واضح در قالب اوقات فراغت گنجانند. برای مثال سرگرم شدن یک مادر خانه دار با فرزندانش، برای مادر یک وظیفه است، اما برای پدری که شاغل است تفریح یا گذراندن اوقات فراغت به حساب می آید. خواندن رمان برای یک شخص سرگرم کننده و برای شخص دیگری مشقت بار است. در نتیجه اوقات فراغت جنبه ای کاملاً شخصی دارد (100).

نوربرت الیاس نیز تعریف مثبتی از اوقات فراغت ارائه داده است. به نظر او در تعریف اوقات فراغت جنبه های مختلفی مانند کارهای ضروری و فعالیت های لذت بخش وجود دارد. این موارد گاهی چنان درهم تنیده می شوند که مرزبندی آنها به آسانی امکان پذیر نیست (48).

الیاس اوقات فراغت را به صورت زیر طبقه بندی کرده است:

1. اوقات فراغتی که به صورت عادت در آمده است.

الف - برطرف کردن نیازهای طبیعی (فیزیولوژیکی)؛

ب - انجام امور روزانه و رسیدگی به خانواده.

2. اوقات فراغت غریزی و اجتماعی

در این بخش فعالیت هایی انجام می شوند که نیازهای شخصیتی، اجتماعی و آموزشی را برطرف می کنند.

الف - کارهای خصوصی غیر شغلی که نفع آنها به دیگران می رسد؛

ب - کارهای خصوصی غیر شغلی که کم و بیش مشکل هستند و نفع آنها کمتر به یکایک افراد می رسد؛

ج - فعالیت هایی شبیه به فعالیت های «ب»، اما آسان تر؛

د - فعالیت هایی شبیه به فعالیت های «ب» که بیشتر جنبه اجتماعی و هیجانی دارند؛

ه - فعالیت های مذهبی؛

و - فعالیت های اجتماعی و آموزشی که داوطلبانه انجام می شوند، از نظر اجتماعی کمتر کنترل شده اند و شدت آنها متفاوت است.

3. اوقات فراغت به عنوان تفریح و سرگرمی

الف - فعالیت هایی که بیشتر جنبه سرگرم کنندگی دارند؛

ب - فعالیت هایی که در قالب بازی انجام می شوند.

ج - فعالیت های آزاد چند جانبه لذت بخش (همان).

به این ترتیب می بینیم که الیاس اوقات فراغت را به طور کلی، مثبت تعریف کرده است، زیرا توجه او بیشتر به انسان و آزادی عمل او در انتخاب نوع فعالیت است.

جان کلی برخلاف الیاس اعتقادی به طبقه بندی اوقات فراغت ندارد. او اوقات فراغت را در یک جمله ساده این گونه تعریف کرده است: « اوقات فراغت فعالیتی است که شخص به طور داوطلبانه و با میل خود انتخاب می کند» (73).

به نظر او برای درک بهتر معنای اوقات فراغت، باید پدیده اوقات فراغت را از دیدگاه های مختلف و با توجه به نظریه های گوناگون مورد توجه قرارداد. برای او، اوقات فراغت موقعیت «بودن» نیست، بلکه موقعیت «شدن» است که به این ترتیب با نگاه به آینده امکان پذیر می شود، تا با نگاه به زمان، مکان، فرم یا نتیجه. او مخالف نگاه ساکن به پدیده اوقات فراغت بوده و معتقد است نگاه چند جانبه به اوقات فراغت اهمیت بیشتری دارد. نظریه کلی درباره اوقات فراغت از مرزبندی کمی با کار بسیار فراتر می رود و تاثیر کیفی اوقات فراغت، اصل قرار می گیرند (همان).

در مجموع می توان گفت تعریف های مثبت از اوقات فراغت بیش از تعریف های منفی با شرایط اجتماعی امروز همخوانی دارند. امروزه اوقات فراغت متضاد کار تولیدی نیست و به هیچ وجه صحیح نیست که کار و اوقات فراغت را مقابل هم قرارداد. شاید کوتاه ترین تعریف اخلاقی که از زمان آزاد و فراغت می توان بیان کرد این باشد: «محدوده زمانی را که انسان در آن می تواند بگوید، من اینجا انسان هستم، اینجا اجازه دارم انسان باشم» (59).

2-2- نظریه‌هایی رابطه بین کار و اوقات فراغت

اگر چه امروزه، کار و اوقات فراغت در مقابل هم قرارداده نمی شوند، اما مفید است که رابطه بین آنها را از نظر دانشمندان و صاحب نظران مختلف مورد بررسی نقادانه قراردهیم. از زمان‌های بسیار دور (1933)، هنگامی که پال لا زارسفلد¹ و هانس زیزل² برای اولین بار پژوهش‌هایی در زمینه تأثیر بیکاری بر زندگی انسان‌ها و نحوه گذراندن اوقات فراغت او انجام دادند، تا امروزه، همواره این مسئله اهمیت داشته که چه رابطه‌ای بین کار و اوقات فراغت وجود دارد. در این زمینه نظریه‌های مختلف و گاه متضادی به وجود آمده‌اند.

توکارسکی و اشمیت (1985) این نظریه‌ها را به صورت زیر طبقه‌بندی کرده‌اند (122):

نظریه انرژی اضافی³: آن قسمت از انرژی که در هنگام کار مورد نیاز نیست، در اوقات فراغت مصرف می‌شود.

نظریه استراحت⁴: عملکرد اصلی اوقات فراغت، استراحت پس از کار است.

نظریه تخلیه هیجان‌ها⁵: هیجان‌های انباشته شده در زمان کار و انقباض‌های روانی آن در اوقات فراغت تخلیه می‌شود.

نظریه جبران⁶: اوقات فراغت، امکان جبران اجبارها، سرخوردگی‌ها، نواقص و کمبودهایی را که در هنگام کار به وجود می‌آیند، فراهم می‌کند.

نظریه تضاد⁷: اوقات فراغت در تضاد کامل با کار است.

نظریه تشابه⁸: کار و اوقات فراغت زمینه‌های مشابهی هستند که چارچوب‌های مشابه نیز دارند.

¹ Poul Lazarsfeld

² Hans zisel

³ Surplus Energy – Theory

⁴ Relavation- Theory

⁵ Kathasisthese- Theory

⁶ Kompensatonthese - Theory

⁷ Kontrathese- Theory

⁸ Konkorenzthese -Theory

نظریه کاهش¹ : کمبود تجربیات شخصی در زمینه کار موجب می شود که فعالیت های اوقات فراغت نیز دچار نقصان شوند.

نظریه عمومیت² : عادت ها و رفتارهای فراگرفته شده در هنگام کار، در زمان فراغت نیز ادامه پیدا می کنند.

نظریه استقلال³ : بین کار و اوقات فراغت به جز ارتباط زمانی، رابطه دیگری وجود ندارد.

این فهرست را می توان به صورت دلخواه ادامه داد، زیرا هر صاحب نظری که در زمینه رابطه کار با اوقات فراغت پژوهش کرده است، نظریه ای جدید بیان کرده است. تاکنون هیچ نظریه عمومی درباره رابطه کار و اوقات فراغت دیده نشده که توانسته باشد نتایج تمامی تحقیقات را در خود بگنجاند. در عصر حاضر نبود نظریه ای جامع از بزرگ ترین مشکلات در زمینه تحقیقات اوقات فراغت است.

توکارسکی و اشمیت تلاش کرده اند مدل بالا را در سه نظریه خلاصه کنند. نظریه تضاد، نظریه تشابه و نظریه استقلال. بنابراین کار و اوقات فراغت یا در تقابل کامل با یکدیگرند، یا در هر دو زمینه به هم شباهت دارند و یا هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند(همان).

این تقسیم بندی در زمینه رابطه بین کار و اوقات فراغت بسیار ساده انگارانه است. همزمان با این نظریه هابرماس⁴ (1988) تقسیم بندی دیگری را پایه گذاری کرد که موجب متنوع و بارور شدن این مباحث شد. بر پایه مدل او، رابطه بین کار و اوقات فراغت از نظر عملکردی کلی تر است. او بین عملکرد تجدید قوا، عملکرد رفع خستگی و عملکرد تکامل شخصیتی تفاوت قائل شده است(58).

3-2- اوقات فراغت، زمانی برای تجدید قوا

به عقیده هابرماس این نظریه که اوقات فراغت، زمانی برای تجدید قواست، مربوط به اوایل دوران صنعتی شدن است در آن زمان، ساعات کاری به قدری طولانی بود که اوقات فراغت تنها برای تجدید قوای (بازسازی) فیزیکی مورد استفاده قرار می گرفت. امروزه زمان کار به اندازه ای کاهش

¹ Reduktionthese -Theory

² Genclasiationthese -Theory

³ Neutralitutsthes -Theory

⁴ Jugen Haberm's

پیدا کرده و شرایط کار به قدری قابل تحمل شده که زمان فراغت تنها برای تجدید قوا و آماده شدن برای کار دوباره مطرح نیست. اگر اوقات فراغت تنها برای تجدید قوا و در ارتباط با کار سنجیده شود، دیگر مفهوم مستقلی نخواهد داشت و جنبه ای حاشیه ای خواهد یافت. امروزه در اثر تغییرات زیاد صنعتی، نحوه کار دچار تحولات زیادی شده و اوقات فراغت عملکرد خود به عنوان زمانی برای تجدید قوا را از دست داده و عملکرد مهم تری پیدا کرده است.

4-2- اوقات فراغت، زمانی برای رفع خستگی

اینکه اوقات فراغت موجب رفع خستگی ناشی از فشارهای کاری می شود از آنجا سرچشمه می گیرد که انسان در اثر کارهای روزمره هم از نظر فیزیکی (جسمانی) و هم از نظر روانی خسته می شوند. طبق این نظریه، انسان در اوقات فراغت به فعالیت هایی می پردازد که موجب رفع خستگی از کارهای روزمره می شوند. اوقات فراغت باید خلأها را پر کند و تنش ها را کاهش دهد. در زمان اوقات فراغت، انسان همه چیزهایی را که با کار ارتباط دارد، فراموش می کند و می خواهد بین کار و زندگی مرزی ترسیم کند (54).

براساس این نظریه، شخصیت اصلی انسان در اوقات فراغت تجلی پیدا می کند. کار ضرورتی است که از روی اجبار صورت می گیرد و ممکن است به هیچ وجه موجب تکامل شخصیتی انسان نشود. در صورتی که انسان در اوقات فراغت تکامل شخصیتی پیدا می کند. این نظریه دو امکان را به وجود می آورد. از یک طرف این برداشت پدید می آید که رفتار انسان در اوقات فراغت منفعلانه¹ است و هیچ فایده ای ندارد و از دیگر سو، زمانی که کار کاملاً یکطرفه و کسل کننده باشد و انسان را ارضا نکند، اوقات فراغت می تواند جایگزین آن در ارضای نیازهای شخصیتی شود. به هر حال، هریک از این دو امکان را که در نظر بگیریم اوقات فراغت در رابطه با کار دیده می شود و به عبارت دیگر کار براساس این نظریه بر اوقات فراغت نیز تأثیر می گذارد (همان).

¹ Passive

به عقیده هابرماس بعضی از فعالیت هایی که امروزه به عنوان فعالیت های مربوط به اوقات فراغت انجام می شوند. به علت اینکه کم کم شکل حرفه ای به خود گرفته اند، از جنبه اوقات فراغت خارج شده اند. او از جمله این فعالیت ها، به بازی و ورزش اشاره می کند و می گوید: «وقتی که آزمایش های پزشکی باید مشخص کنند که چه ورزشکاری قهرمان می شود، یا هنگامی که ورزشکاری باید به اندازه زمان کاری تمرین کند به طوری که این تمرین موجب دو برابر شدن زمان کاری او می شود، دیگر نمی توان انتظار داشت اوقات فراغت موجب رشد شخصیت شود و نیازهای فردی او را برطرف کند شود (58).

5-2 اوقات فراغت برای تکامل شخصیت

عملکرد تکاملی اوقات فراغت ناشی از ادامه فعالیت های کاری انسان ها در اوقات فراغت است. این فعالیت ها بدون اجبار و تعیین تکلیف از سوی دیگران انجام می شوند، مانند کارهای فنی که افراد در خانه انجام می دهند یا کارهای جنبی که به میل خود افراد انجام می شود. بنابراین دانستنی ها و توانایی هایی که او در کار خود پیدا کرده است در اوقات فراغت به کمک او می آیند و شخص آنها را با میل و رغبت و تحت رهبری خود به کار می گیرد (125).

انتقادی که نسبت به تقسیم بندی هابرماس وجود دارد، بر اساس سه نکته است. نخست اینکه ممکن است شاغل بودن، امری منفی تلقی شده و تمامی هدف زندگی در اوقات فراغت دیده شود و به این ترتیب برای اوقات فراغت بیش از حد لازم ارزش داده شود. دوم اینکه نمی توان انسان را به دو قسمت انسان کاری و انسان اوقات فراغت تقسیم کرد که مشکلات یک نیمه به وسیله نیمه دیگر برطرف شود. سوم اینکه اوقات فراغت تنها نقش برطرف کننده کاستی و کمبودهایی که در زندگی کاری به وجود می آیند را به عهده دارد (54).

6-2 اوقات فراغت به عنوان پدیده ای مستقل در زندگی

نظریه استقلال اوقات فراغت به این معناست که اوقات فراغت به عنوان پدیده ای کاملاً مستقل و بدون عملکردی جبرانی، تکاملی و استراحتی در زندگی که هیچ وابستگی ای به کار ندارد دیده می شود. البته با توجه به انسانی تر شدن شرایط کار و نیز کاهش زمان کار، زمان فراغت به نوعی افزایش یافته است که در آن نیازی به تجدید قوا، استراحت یا چیز دیگری نیست. این نظریه نیز این خطر را در پی دارد که ممکن است کار فقط به عنوان منبع کسب درآمد دیده شده و از ارزش آن کاسته شود و از طرف دیگر، تنها، هدف زندگی، در لذت جویی از اوقات فراغت دانسته شود (104).

هدف این است که اوقات فراغت تنها در رابطه با کار دیده نشود. برای درک بهتر باید بگوییم که اگر اوقات فراغت را فقط با توجه به کار و شغل ببینیم، خانم های خانه دار که شاغل نیستند و نیز دانش آموزانی که به هیچ شغلی نمی پردازند، اوقات فراغت ندارند (125). بنابراین نتیجه می گیریم که اوقات فراغت باید به عنوان یک پدیده ای مستقل مورد توجه قرار گیرد.

در پایان این بحث نظریه دیگری را که در آن به جای پرداختن به رابطه کار و اوقات فراغت، به خصوصیات هر یک از آنها اشاره دارد، مطرح می سازیم.

کار و فعالیت شغلی، تنها قسمتی از زندگی روزانه انسان را تشکیل می دهد که همراه با دیگر زمینه های زندگی مانند خانواده، محیط آموزشی، دوستان و آشنایان، فرهنگ، طبیعت، محیط زیست و... یک مجموعه را تشکیل می دهد به این ترتیب؛

❖ واحد زندگی را تنها به صورت غیر طبیعی می توان به دنیای کار و دنیای اوقات فراغت تقسیم کرد.

❖ به جای آن بهتر است خصوصیات هر یک از زمان ها - که کم و بیش باهم اختلاف دارند- را با یکدیگر مقایسه کرد و از هم تمیز داد.

جدول 1-1 تقسیم بندی زمان ها و خصوصیت هر یک از آنها

خصوصیت	زمان تعیین شده	زمان وظایف	زمان در اختیار
تشریح	زمان وابسته، توسط دیگران	زمان انجام وظایف و تکالیف	زمان در اختیار و قابل تقسیم با

میل شخص و انجام فعالیت های دلخواه	شخصی، خانوادگی و اجتماعی	برنامه ریزی شده و غیر آزاد	
تعیین به وسیله خود	تعیین به خاطر هدف	تعیین توسط دیگران	خصوصیت بارز
... آزادی عمل، حق انتخاب و تعیین زمان انجام دارد	... احساس می کند که باید آن فعالیت را انجام دهد یا از نظر شغلی، خانوادگی یا اجتماعی نسبت به انجام آن تعلق خاطر دارد	... مجبور به انجام فعالیتی است که انجام آن از قبل از نظر مکانی، زمانی و محتوایی مشخص شده است	شخص ...
اوقات فراغت کامل	همکاری داوطلبانه در شورای محل، باشگاه ورزشی، فعالیت های داوطلبانه و عام المنفعه در جامعه و یا فعالیت های خاصی در خانواده	فعالیت های شغلی، وظایف مختلف خانوادگی و یا وظایف کاملاً اجباری دینی	نمونه ها

جدول 1-2 تعریف های مختلف از اوقات فراغت

اوقات فراغت = هر فعالیتی در تضاد با کار	تعریف منفی از اوقات فراغت :
اوقات فراغت = زمان در اختیار	تعریف مثبت از اوقات فراغت :
اوقات فراغت = زمانی که امکان انجام فعالیت های آزاد وجود دارد	تعریف مسئله دار از اوقات فراغت :
اوقات فراغت = زمان انجام فعالیت های واقعا آزاد	تعریف کاربردی از اوقات فراغت :

بنابراین اگر زمان در اختیار را اوقات فراغت بنامیم، این زمان زمانی است که انسان در آن به فعالیت هایی می پردازد که تفریحی و لذت بخش اند و موجب خشنودی او می شود. این فعالیت ها ممکن است :

- ❖ به صورت انفرادی باشند؛
- ❖ با یک یار انجام پذیرند؛
- ❖ در گروه های کوچک اجرا شوند؛
- ❖ در گروه های بزرگ و در اجتماع صورت گیرند؛
- ❖ فعالیت در راستای یک امر ویژه ای باشند.

به طور کلی می توان کاربردهای زیر را برای اوقات فراغت بیان کرد.

الف) استراحت؛

ب) تفریح و سرگرمی؛

ج) آشکار شدن خلاقیت ها و پرورش آنها؛

د) مشارکت های اجتماعی.

3- نظر اسلام درباره اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن

براساس آموزه های اسلام، میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی است که با سرشت انسان آمیخته شده و از آغاز تا پایان زندگی همواره وجود دارد، به طوری که در دوران کودکی به شکل بازی های کودکانه انجام می شود و در بزرگسالی به اعتبار تفاوت شرایط اجتماعی و خانوادگی به اشکال گوناگون تحقق می پذیرد. همچنین به همان اندازه که انسان به انجام امور عبادی و مادی دعوت شده، در مورد توجه به اوقات فراغت نیز به وی توصیه هایی شده است. بنابراین توجه به اوقات فراغت از موارد خاصی است که هر مسلمان ملزم است نسبت به آن بی اعتنا نباشد و نهایت بهره روحی و معنوی را از آن برگیرد(9). البته اسلام به جهت گیری های عملی انسان تأکید دارد و وی را مکلف می کند تا نسبت به گذراندن اوقات فراغتش احساس مسئولیت کند. از همه مهم تر آنکه انسان را موظف به اطاعت و عبادت کرده است. به طور کلی نظر اسلام در مورد پدیده اوقات فراغت در موارد زیر خلاصه می شود:

الف) احکام و دستورهای اسلام در برنامه های تعلیماتی، به گونه ای است که میل به لذت را به تعدیل سوق می دهد و آن را با مقیاس مصلحت و سلامت روح و روان اندازه گیری می کند؛

ب) از نظر اسلام، تنها ایمان به خدا و روز جزاست که ضمیر انسان را شاد می کند و او را از وابستگی های این دنیا رها می سازد. بنابراین مؤمن بهترین فراغت را زمانی می داند که به عبادت می پردازد.

ج) سیاستمداران و کارگزاران مغرض شرق یا غرب معتقدند که افراد در زمان فراغت، باید هم از هر نوع قید و بند اجتماعی، دنیوی و ... و هم از تأثیر هر گونه ایدئولوژی به دور باشند، در حالی که در دین اسلام این بینش یعنی داشتن اوقات فراغت به مفهوم رها و آزاد از بار ایدئولوژی و عقیده سخنی عبث است. بنابراین انسان خداشناس حتی در اوقات فراغت نیز نباید جهت گیری الهی خود را کنار بگذارد. هرچند بخشی از اوقات فراغت صرف لذت جویی می شود، اما در این مورد نیز نیت الهی متضمن جهت گیری الهی گذران اوقات فراغت است (23).

پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (علیهم السلام) نیز درباره اوقات فراغت سخنان و رهنمودهایی ارائه کرده اند
پیامبر اکرم (ص) در مورد چگونگی گذراندن اوقات فراغت چنین می فرمایند:

«مؤمن نیرومند، بهتر و محبوب تر از مؤمن ناتوان است» و برای جلب توجه مسلمانان بدن را
شخصیتی مستقل و صاحب حق قرارداده اند و می فرمایند: «بدن تو به تو حقی دارد که باید آن را ادا
کنی». همچنین در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: «بیشتر مردم در دو خصلت دچار گمراهی و
ضلالت هستند. یکی در مورد سلامت و صحت و دیگری در مورد فراغت. حضرت علی (ع) هم در
مورد اوقات فراغت و ضرورت توجه انسان به آن سفارش کرده است، چنانکه به اباذر می فرماید: ای
اباذر، پندهای مرا نگهداری کن تا در جهان سعادت مند شوی.» ای اباذر بسیاری از مردم در مورد دو
نعمت مغبون هستند و از آن قدردانی نمی کنند. آن دو تندرستی و فراغت است. ایشان در جای
دیگری می فرمایند: «تندرستی، نیرو، آسایش خاطر، شادکامی و نشاط را فراموش مکن و با استفاده از
این پنج نعمت بزرگ آخرت را طلب کن» (28).

امام رضا (ع) فرموده اند: «کوشش کنید اوقات شما چهار قسمت باشد، قسمتی برای عبادت و
خلوت با خدا، قسمتی برای تأمین معاش، قسمتی برای آمیزش و مصاحبت با برادران مورد اعتماد و
کسانی که شما را به عیوبتان واقف می سازد. و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و قسمتی
را نیز به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعات تفریح، نیروی انجام
وظایف و ساعات دیگر را تأمین کنید» (1).

نگاه متفکران و اندیشمندان اسلامی نیز نسبت به فعالیت های اوقات فراغت نگاهی آزاد اندیشانه
و متعالی است. از دیدگاه اسلام، اوقات فراغت در کنار اوقات کار قرار دارد و فرصتی است که باید از
آن برای پاسخ دادن به حس کمال جویی انسان بهره برداری کرد. در این زمینه به طور کلی می توان
چنین گفت: در عین حال که اوقات فراغت در رفع خستگی و تفریح و سرگرمی تأثیری غیرقابل
انکار دارد، اما توجه به کارکرد دیگر آن که رشد و شکوفایی شخصیت است اهمیت ویژه ای دارد
(همان).

در نظام مبتنی بر ارزش های دینی، کار و فعالیت اقتصادی در واقع مقدس و در حد عبادت باری تعالی است. در چنین نظامی انسان با کار بیگانه نیست و از این رو نمی توان گفت که فراغت به معنی خلاص شدن از کار است. بنابراین رویکرد نظام های الهی به فراغت از پایه و اساس، با آنچه که در بسیاری از جوامع صنعتی که متأسفانه در بین عده ای از مردم ما نیز رایج شده است کاملاً متفاوت است (همان).

امروزه بیشتر فعالیت های فراغتی مردم جوامع صنعتی و به ویژه جوانان، فاقد هرگونه پشتوانه عقلانی و جنبه های سازنده فکری است. همان طور که پیشتر توضیح داده شد، ساعات شبانه روز انسان به سه قسمت تقسیم می شود: وقت کار، وقت تأمین نیازهای فیزیولوژیک و وقت آزاد. در وقت آزاد انسان می تواند به اموری که مورد علاقه و اشتیاق اوست بپردازد. اما این فرض یعنی انجام هر کار برای ارضای تمایلات درونی که خارج از هرگونه قید و شرطی بوده و در آن مسائل معنوی و اخلاقی مدنظر نباشد، از نظر اندیشمندان اسلامی مذموم و غیرقابل قبول است. از میان متفکرانی که درباره اوقات فراغت نظر داده اند، می توان از خواجه نصیرالدین طوسی نام برد. او معتقد است: برای آموختن فن و حرفه ای که آغازش در حدود 13 سالگی و بعد از این است، ورزش و حداقل استراحت فعال لازم است. یعنی حرکت بدنی و فعالیت حتی مختصر که موجب رفع کسالت حاصل از تعلیم شود و خستگی ذهنی ناشی از فشار فکری و توجه بیش از حد را مرتفع کند (همان).

شیخ الرئیس ابوعلی سینا در مورد اهمیت ورزش و تفریحات سالم می گوید: کسی که به تمرینات بدنی می پردازد به هیچ درمانی نیاز ندارد، درمان او در جنبش و حرکت است (همان).

امام خمینی (ره) در مورد نیاز به ورزش و ورزشکار فرمودند: مملکت ما همین طور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد، به قدرت شما ورزشکاران هم نیاز دارد (همان).

مرحوم دکتر رجبعلی مظلومی که نقش بسیار مهمی در تبیین موضوع های نو در زمینه اصول و فلسفه تربیت بدنی و مسائل تربیتی ورزش در تعلیم و تربیت جامعه اسلامی داشته است، در مورد اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن نکاتی را متذکر شده و چنین گفته است:

نکته اول: تفریح کلمه ای مناسب است برای پرکردن اوقات فراغت اما بدان معنا که:

دل را فرح و نشاط بخشد، روح و روحیه را آماده اقبال به صفاها، پاکی ها، درستی ها و خیرها سازد، نفس را رسم آزادگی بخشد و وجود را درخط فطرت سالم قراردهد. تفریح نه به معنای گذراندن بیهوده و نه مشغولیت صرف، بلکه خستگی ها را کنارزدن و استعدادها را به کارداشتن و تنبلی ها را کنار گذاشتن و حرکت لایق زندگی را تداوم بخشیدن و با آزادی، متن وجود را به آموزش های معنوی رسانیدن و بالاخره شخصیت انسان را مایه ور ساختن، است. بنابراین ضروری است که درباره اوقات فراغت و چگونگی گذراندن آن کاملاً حساس بوده و تحقیق کنیم و نتایج را به کار گرفته و نحوه گذراندن پرحاصل ترین را تبلیغ نماییم.

نکته دوم: چنانچه تفریح با میل انسان مطابقت داشته باشد، با آزادی کامل صورت می پذیرد. اما اگر با میل نباشد دائماً احساس وابستگی تحمیل خواهد شد و وابستگی و تحمیل هم خرج زیاد دارد. این گونه گذراندن اوقات فراغت بلاایای زیادی برای انسان و جامعه به وجود می آورد.

نکته سوم: از وجود خفقان زدگی جامعه و بدآموزی ها و اثرات سوء بعضی عادات و رسم ها و تلقیات نباید غافل بود. به این خاطر باید در درجه اول در راه تهذیب فرهنگی جامعه گام برداشت و به انسان ها آگاهی داد که چه تفریحاتی از نظر عقلانی و انسانی شایسته است تا آنها اوقات فراغت خود را آن گونه گذرانده و از آن لذت ببرند.

بی تردید که انسان خفقان زده یا بدفرهنگ تفریح ناپسند را می پسندد، اما این تمایل او ناسالم بوده و به هیچوجه نمی تواند معیار باشد باید توجه داشت که لذت های آنی و زودگذر بدون در نظر گرفتن عواقب، نه تنها موجب تعالی انسان نمی شود، بلکه در میان مدت و دراز مدت مشکلات عدیده ای را نه تنها برای خود شخص بلکه برای جامعه به وجود می آورد. لازمه احساس تفریح داشتن روحیه آزاد است. مردم خفقان زده چون در درون جان امنیت ندارند، مدام دچار ترس و دلهره می باشند به همین خاطر مرتب به دنبال تفریحی هستند که آنها را از ترس و دلهره خلاص کرده و به آسودگی برساند. آنها تفریح را چنان می پسندند که گول زننده و منصرف کننده باشد. گویا می خواهند که بازی، ورزش و تفریح نیز برایشان مخدر باشد و این به هیچ وجه شایسته نیست، بلکه

انحراف دهنده نیز خواهد بود. آنها از طریق گذراندن اوقات فراغت به این نحو نه تنها هیچ نشاط و بهره ای نمی برند، بلکه همواره در رنج و زحمت هستند.

نکته چهارم: سعی، کوشش و اهتمام مسئولان، دست اندرکاران و روشنفکران جامعه باید همواره معطوف به این نکته باشد که برای افراد جامعه بهترین و سودمندترین تفریحات و امکانات گذراندن اوقات فراغت را فراهم ساخته و زمینه فرهنگی آن را فراهم سازند. اگر تفریحی را عده ای پسندیدند. اما مضرات و مشکلات فردی یا اجتماعی آنها تشخیص داده شد، باید کوشش نمود از اشاعه آن جلوگیری شود.

4- تاریخچه اوقات فراغت از آغاز پیدایش انسان تا امروز

برای درک بهتر اصطلاح اوقات فراغت، نگاهی به تاریخچه این پدیده، سودمند است، زیرا به دلیل تحقیقات علمی انجام شده، متوجه شده ایم که آنچه ما امروزه تحت عنوان اوقات فراغت بیان می‌کنیم، در طول تاریخ دستخوش تغییر و تحولات زیادی شده است. بررسی اهمیت اوقات فراغت در طول تاریخ برای درک کنونی ما از اوقات فراغت، اهمیت زیادی دارد.

در بررسی تاریخی اوقات فراغت نباید این اشتباه را مرتکب شویم که برداشت امروزی از اوقات فراغت را به گذشته نسبت دهیم. بلکه باید کوشش کنیم تا مفهوم اوقات فراغت را در هر دوره زمانی بهتر درک کنیم. برای مثال آنچه را که در یونان باستان به عنوان اوقات فراغت مطرح بود نمی‌توان با مفهوم اوقات فراغت امروزی قابل مقایسه دانست. زیرا شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی کاملاً دگرگون شده است. از آن گذشته، خود مفهوم اوقات فراغت نیز در طول تاریخ پیوسته در حال تغییر بوده است.

تاریخچه اوقات فراغت از نظر اجتماعی بسیار گسترده بوده و کمتر مورد تحقیق قرار گرفته است. دلیل عمده این کاستی این است که توجه اندیشمندان و محققان بیشتر به وقایع سیاسی معطوف است. تاریخ تمدن انسان، بیشتر بر روی قدرت‌ها و حکومت‌ها متمرکز و از دیدگاه آنها ترسیم شده است. به این دلیل درباره نحوه زندگی انسان‌ها از جمله اوقات فراغت آنها اطلاعات بسیار کم و ناقصی وجود دارد. از اواسط قرن بیستم پژوهش درباره شرایط زندگی و نحوه گذران آغاز شد (70). به دلیل پیچیدگی تاریخ اوقات فراغت و نیز کمبود اطلاعات در این زمینه، تنها می‌توان مقاطع مهمی از قبیل یونان باستان، روم باستان و ایران پیش از اسلام را تحت عنوان‌های دوران باستان، قرون وسطی و نیز دوران بعد از انقلاب صنعتی تاکنون مورد بررسی قرارداد.

1-4- اوقات فراغت در دوران باستان

اوقات فراغت ویژه طبقه مرفه، کار و اوقات فراغت برنامه ریزی شده برای بردگان و طبقات فرودست

تمدن های دوران باستان سهم بزرگی در تکامل و پیشرفت فرهنگی در دوران های بعد داشته اند. برای درک اوقات فراغت امروزی توجه به اوقات فراغت مردم در تمدن های باستان حایز اهمیت است، چرا که همان شیوه ها تا قرون وسطی و حتی عصر حاضر جاری بوده است. در دوران باستان جامعه دارای طبقات مختلفی بود. در بین این طبقات، طبقه حاکم برای خود یک سری امتیازهای ویژه ای از جمله اوقات فراغت قائل بوده و به منظور حفظ آن امتیازها برای خود و آیندگان، حتی به زور متوسل می شدند نشانه های این مسئله را در بیشتر جوامع پیشرفته گذشته می توان مشاهده کرد. فرهنگ های دوران باستان سهم بسزایی در تکامل و پیشرفت جوامع مغرب زمین داشتند. به همین دلیل و به ویژه برای درک امروزی از اوقات فراغت، آشنایی با این مفهوم در عهد باستان، دارای اهمیت ویژه ای است. از طرف دیگر، برداشت از اوقات فراغت در عهد باستان دارای مشکلات و مسائل فراوانی بود که این مسائل و مشکلات در جوامع امروزی نیز دیده می شوند.

فلاسفه یونان باستان به مسئله اوقات فراغت توجه زیادی داشتند، زیرا آنها بهره گیری از اوقات فراغت را یکی از راه های حفظ همبستگی اجتماعی می دانستند. ارسطو¹ یکی از معروف ترین فیلسوفان یونان است که بیش از همه به مسئله اوقات فراغت پرداخته است. او در نوشته های خود از «زمان اضافی»، «زمان برای خود» و یا «زمان آرامش» صحبت کرده است (35). وی در نوشته هایش اضافه کرده است که «ما کار می کنیم تا اوقات فراغت داشته باشیم، جنگ می کنیم تا در صلح زندگی کنیم».

جالب است که یونانیان عهد باستان معتقد بودند اوقات فراغت و تفریح شرط اولیه و لازمه زندگی سعادت مند است. این نظریه که ما کار می کنیم تا اوقات فراغت داشته باشیم، برای نسل امروز و به ویژه جوانان بسیار مدرن است. به هر حال یونانیان عهد باستان، عقیده داشتند زندگی انسان از دو بخش تشکیل شده است: بخش اول که همراه با رنج و مشقت است و کار نام دارد و بخش دوم که اوقات فراغت است و در آن انسان به فعالیت هایی می پردازد که مطابق با امیال و خواست های خود

¹ Aristoteles

اوست. آنها بر این باور بودند که انسان تنها در اوقات فراغت می تواند از نظر روانی به آرامش دست پیدا کند(46).

در یونان باستان کار در مقایسه با اوقات فراغت نقش منفی تری داشت و بیشتر وظیفه بردگان بود. بردگان و اقشار فرودست جامعه باید کار می کردند تا وسایل و امکانات تفریح طبقه حاکمان را فراهم سازند.

عقاید فلیسوفان یونان به تدریج به روم باستان نیز انتقال پیدا کرد. در زبان لاتین (زبان مردم روم باستان) نیز همانند زبان یونان باستان، کلمه اوقات فراغت در مقابل کار استفاده می شد. در روم باستان نیز مانند یونان باستان اوقات فراغت متعلق به افراد خاصی بود و دو عملکرد داشت. از یک طرف زمانی به منظور آماده شدن برای انجام امور اداری و پست های دولتی به حساب می آمد و از طرف دیگر به منظور استراحت و تفریح بود. اما آنچه اوقات فراغت در روم باستان را از اوقات فراغت در یونان باستان متمایز می ساخت، این بود که در روم بر خلاف یونان علاوه بر طبقه اشراف، دیگر اقشار جامعه مانند کارگران، کشاورزان و کارمندان نیز می توانستند اوقات فراغت داشته باشند. زیرا تولیدات کشاورزان و کارگران در روم باستان به قدری بود که برای امرارمعاش آنها بسنده می کرد و طبقه حاکمان این خطر را احساس کرده بودند که اگر اوقات فراغت آنها را به صورت صحیح برنامه ریزی و کنترل نکنند، منافعشان به خطر خواهد افتاد. به این منظور سیرک میامی را ساختند که بیش از 385000 تماشاگر را در خود جای می داد. گذشته از آن استخرها و حمام های عمومی را برای مردم به وجود آوردند(107).

جامعه روم را می توان اولین جامعه ای دانست که اوقات فراغت سازماندهی شده را بنا نهاد.. برای مثال آنها پارک های بزرگ، سالن های عمومی و ورزشگاه های بزرگی را تأسیس کردند(همان). طبقه حاکم علاوه بر اینها، به طور مرتب جشن ها و مراسم مختلفی را بر پا می کردند تا از این راه بتوانند نظام اجتماعی موجود را حفظ کنند. از این رو می توان گفت که در روم باستان تنها طبیعت نبود که کار کردن و زمان بیکاری را مشخص می کرد، بلکه ساختار اجتماعی و حاکمان نیز از طریق سازماندهی، زمان کار و زمان فراغت را تعیین می کردند(همان).

البته این نکته را نباید از نظر دور داشت که در روم باستان، امکانات برای تفریح و گذران اوقات فراغت برای تمامی اقشار جامعه به یک اندازه نبود، بلکه اقشار فرادست جامعه از امکانات و مواهب بیشتری بهره مند بودند. البته مردم عادی نیز در آن زمان نسبت به این بی عدالتی مخالفت چندانی به عمل نمی آوردند، زیرا آن را سرنوشت خود و خواست خدایان می دانستند(همان).

2-4- اوقات فراغت در قرون وسطی

در قرون وسطی، اروپا به طور تحت تأثیر کامل فرهنگ مسیحیت قرار داشت و از این رو اوقات فراغت ارزش بیشتری پیدا کرده بود. زیرا طبق فرامین دین مسیح، باید که بین زمان کار و زمان عبادت تفاوت قائل شد و ارزش را به زمان عبادت داد(46).

رهبران کلیسا هدف اصلی زندگی را رهایی انسان می دانستند. از نظر آنها، کار تأثیر مستقیمی بر نجات روح انسان نداشت و از این رو بی اهمیت تلقی می شد. این بی اهمیت شمردن کار تا اواخر قرون وسطی ادامه داشت عقیده بر این بود که کار روندی طبیعی برای گذران زندگی است و لزوماً نباید همه افراد جامعه کار کنند. همچنین عقیده داشتند که انسان تنها وقتی باید کار کند که هیچ امکان دیگری برای گذران زندگی خود نداشته باشد(74).

به هر حال اگر نظری اجمالی به شرایط اجتماعی قرون وسطی داشته باشیم، متوجه خواهیم شد که همانند آنچه در عهد باستان بیان کردیم، اوقات فراغت اقشار مرفه جامعه در این دوره نیز با استثمار افراد ضعیف امکان پذیر بود. در این دوره نیز جامعه به دو طبقه کارگران (کشاورزان) و حاکمان (اشراف و روحانیان) تقسیم شده بود و اگر چه عقاید کلیسا و مسیحیت بر جوامع اروپایی حاکم بود اما طبقه مرفه از دسترنج طبقه تولید کننده (کشاورزان)، زندگی و جایگاه اجتماعی خود را حفظ می کردند. در اواخر قرون وسطی (قرن های سیزدهم تا پانزدهم) رابطه بین کار و اوقات فراغت تحت تأثیر رنسانس در ایتالیا تغییر پیدا کرد. دیگر نظریه خدا و دنیا، استراحت و کار نکردن مطرح نبود، بلکه شناخت انسان و آموزش او در درجه اول اهمیت قرار داشت. اما به هر حال باید اذعان کرد که تا اواخر قرون وسطی همانند دوران باستان، اوقات فراغت بیشتر مختص طبقه اشراف و حاکمان

بود. محتوا و چارچوب اوقات فراغت طبقات پایین جامعه به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، از سوی کلیسا یا حاکمان زمینی مشخص می شد (81).

3-4- شروع عصر جدید: ارزشمندتر شدن کار و کاهش ارزش اوقات فراغت

با شروع عصر جدید، یعنی پایان قرون وسطی و حداکثر با آغاز صنعتی شدن جوامع غربی، رابطه بین کار و اوقات فراغت به صورت اساسی دچار تغییر و تحول شد. در این دوره، اوقات فراغت بیش از پیش به عنوان زمان تلف شده به حساب آمده و از آن انتقاد می شد و برخلاف آن کار به عنوان یک ارزش مطرح می شد. بی گمان مهم ترین دلیل این تغییر نگرش را باید در تغییراتی که در زمینه های اقتصادی، فنی و فرهنگی به وجود آمده بود، جست و جو کرد. با شروع عصر جدید (پایان قرون وسطی) تحولات زیادی در زمینه های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و نیز فکری و فلسفی به وجود آمد. برای نمونه می توان گفت در زمینه کارهای فنی از قبیل تولید محصول، نوعی تکروی بین انسان ها رواج یافت که بعدها نیز به صورت حس اعتماد به نفس جلوه کرد. استادکاران اگرچه به صورت انفرادی و با توجه به افکار شخصی خود کارهایی را ابداع می کردند، اما گاه آثاری هنری خلق می کردند که سبب می شد آوازه آنها به فراتر از شهر خودشان نیز برسد. افزایش کیفیت تولیدات به تدریج با افزایش کمیت محصولات همراه شد، که این امر خود موجب تغییراتی در زمینه زندگی روزمره انجامید (95).

1-3-4- رنسانس، رویکرد به جهان مادی

تأثیر فرهنگی رنسانس که از کشور ایتالیا آغاز شد، نگاه به زندگی را در کشورهای غربی تغییر داد. نگاه بسته به دنیا از بین رفت. نظم آسمانی که از طرف خدا، ملائک و روحانیان ترسیم شده بود و غیرقابل تغییر تصور می شد، به تدریج با پیشرفت دانش انسان تغییرپذیر جلوه کرد. یکی از این تغییرات مهم در زمینه طبقات اجتماعی به وجود آمد. طبقه حاکم دیگر قدرت تسلط بر همه امور زندگی انسان ها را نداشت. موسیقی محلی، بازی های بومی و رویدادهای مختلف ورزشی از جمله فعالیت هایی بود که به تدریج در جوامع مختلف رواج یافت. جامعه شناسانی که در زمینه اوقات

فراغت مردم قرون هفده و هجده میلادی تحقیق کرده اند از پیاده روی در طبیعت، دید و بازدید، تجمع در کافه ها و انجام بازی های محلی به عنوان مواردی برای گذران اوقات فراغت انسان های عادی نام برده اند(94).

رویکرد به جهان مادی که تحت تأثیر فرهنگ رنسانس به وجود آمده بود و نیز تولد علوم جدید طبیعی، موجب شد تا یک طبقه به اصطلاح روشنفکر در جوامع غربی به وجود آید. آنها برای خود نحوه زندگی طبقه ای خاصی را پایه گذاری کردند. این طبقه در اوقات فراغت خود این امکان را داشتند که درباره خود و جایگاهشان در جهان فکر کنند. شهروندان غربی حداکثر بعد از کانت کوشش کردند تا از حالت اعتنایی خارج شوند و به دنبال آزادی های فردی بروند(72). از این دوره به بعد، شهروندان عادی، اوقات فراغت خود را با گردهمایی در کافه ها یا مهمانی های شبانه و گفت و گو درباره مسائل مختلف از جمله آزادی های مدنی می گذرانند(55). این تبادل افکار در بین شهروندان، سرانجام جنبه سیاسی پیدا کرد و به انقلاب 1789 فرانسه منجر شد. و خواسته انقلابیون، آزادی، تساوی حقوق و منزلت شهروندی در عمل بود.

2-3-4- صنعتی شدن جوامع و پیشرفت های علمی صنعتی - بی ارزش شمردن اوقات فراغت به

دلیل صرفه جویی

از قرن هجدهم به بعد میلادی و به ویژه در قرن نوزدهم، جوامع غربی هرچه بیشتر به سوی جوامعی با اقتصاد لیبرالی سوق پیدا کردند. آزادی کشاورزان در قرن های هجدهم و نوزدهم در زمینه کشاورزی، دگرگونی های بزرگی را موجب شد که از آن جمله می توان از، آزادی عمل هرچه بیشتر در انتخاب شغل نام برد. این آزادی عمل، آزادی های دیگری را به دنبال داشت. همچنین با تحقق آزادی در تولید و مصرف، اقشار زیادی توانایی مالی پیدا کردند. به دنبال تغییرات قبلی، تحول دیگری به وجود آمد که بی تردید بر میزان و نحوه گذراندن اوقات فراغت تأثیر زیادی گذاشت و آن، جدا شدن محل زندگی و کار بود. تا آن زمان زندگی تمام افراد خانواده، در خانه و تحت حاکمیت پدر خانواده بود. اما از آن پس، شرایط موجود تغییر یافت و افراد می توانستند برخلاف گذشته بین کار و

اوقات فراغت به صورت کاملاً شفاف مرزبندی قائل شوند. از این زمان به بعد برای کار، حقوق و دستمزد در نظر گرفته شد. و برای اولین بار اصطلاح اوقات فراغت مطرح شد. با مشخص شدن شرایط کاری و دستمزد در قرارداد و در پی آن شناختن هر دو طرف قرارداد به عنوان شریکانی با حقوق برابر، به شخصیت انسان ها ارزش داده شد (55).

اما از طرف دیگر با پیشرفت روند صنعتی شدن، زمان کار به شدت افزایش یافت، زیرا صنایع و ماشین هایی که هر روز تکامل بیشتری می یافتند، نباید لحظه ای خاموش می ماندند. با شروع اندازه گیری زمان به وسیله ساعت، استفاده هرچه بیشتر از زمان کار، امکان پذیر شد. برای مثال مدیران صنعتی با استفاده از نظریه دانشمند معروف، فردریک تیلور، کوشش کردند تا با تقسیم کار به اجزای کوچک تر تا آنجا که امکان دارد عاملی مزاحم به نام انسان را از سر راه چرخه تولید بردارند. هواداران این نظریه کوشش نمودند تا از انسان کارگر، یک ماشین و یا یک خودکار محض بسازند (117).

کوشش کارگران در اوایل برای فرار از روند بسیار سخت تولید، از طریق طولانی تر کردن استراحت ها یا دیر به سرکار آمدن، با جریمه های سخت کارفرمایان رو به رو می شد. هنگامی که در سال 1920 نوارگردان اختراع شد و روند تولید را تعیین کرد، مشکلاتی فنی به وجود آمد که به عنوان فرصت طلایی برای هرچه بیشتر استراحت کردن کارگران مطرح شد و حتی شاید آنها خود، به عمد این مشکلات را به وجود می آوردند (84).

هرلحظه استراحت، فرصت خوبی برای تجدید قوا بود. در بین استراحت های کاری و در اولین فرصت ممکن، به طرف خانه یا غذاخوری های نزدیک هجوم برده می شد تا غذایی خورده شود و این خود، استرس و به عبارتی، شکل دیگری از کار بود. به این ترتیب، کارگران که قشر عظیم جامعه را تشکیل می دادند، تا مرز حداکثر توانایی های فیزیکی کار می کردند. حتی زنان و کودکان نیز مجبور بودند کار کنند تا با توجه به حداقل حقوقی که دریافت می کردند، بتوانند زندگی روزمره خود را بگذرانند. بی گمان، همه این شرایط بر درک از اوقات فراغت تأثیر گذار بود. در حالی که طبقه اشراف و کارفرمایان به امکانات تفریحی و گذراندن اوقات فراغت متنوع و زیادی دسترسی داشتند،

برای طبقه فرودست، داشتن اوقات فراغت تنها یک رؤیا بود و زمانی که پس از کار باقی می ماند. فقط به منظور استراحت و تجدید قوا از مشقات کار سخت مورد استفاده قرار می گرفت (107).

اوقات فراغت (زمان باقی مانده) آنقدر کوتاه بود که تنها برای طی مسافت طولانی بین محل کار و محل سکونت، صرف غذای مختصر، بهداشت حداقل و کمی خواب صرف می شد. در مناطق فقیرنشین شرایط زندگی ناسالمی حاکم بود. در قرن نوزدهم به دلیل افزایش تعداد کارگران صنعتی و فقر مالی و اجبار زنان و حتی کودکان به کار کردن، تقریباً اوقات فراغتی وجود نداشت (همان).

در اوایل قرن بیستم به تدریج ساعات کار کاهش پیدا کرد و به تبع آن به زمان فراغت انسان ها افزوده شد. به دلیل جدایی محل کار از محل زندگی و انتقال کار به کارگاه های صنعتی، نقش خانه به عنوان محلی برای گذراندن اوقات فراغت افراد خانواده کم رنگ شد و کافه ها و رستوران ها، ابتدا در شهرهای بزرگ و سپس در مناطق روستایی جایگزین خانه ها برای این کار شدند (همان).

شاید مهم ترین رویدادی که سبب شد زمان فراغت در جوامع غربی و به ویژه برای کارگران و کارمندان که بزرگ ترین قشر آن جوامع را تشکیل می دادند، افزایش یابد، وضع قانون 40 ساعت کار هفتگی در کارخانه ها و ادارات در سال 1918 بود. از آن گذشته مدت تعطیلات سالانه افزایش پیدا کرد و کار در روزهای شنبه سبک تر شد. به این ترتیب پژوهش درباره گذراندن اوقات فراغت دوباره اهمیت پیدا کرد، زیرا کارگران و کارمندان عادی، اطلاع چندانی از نحوه گذراندن اوقات فراغت خود به صورت مفید نداشتند (همان).

در فاصله زمانی بین دو جنگ جهانی به دلیل بحران اقتصادی در کشورهای صنعتی غربی، تعداد بیکاران، بسیار زیاد شد که به آنها افراد دارای اوقات فراغت بسیار زیاد اما ناخواسته گفته می شد. در آن زمان، در بیشتر کشورهای غربی، کار و اوقات فراغت تأثیر متقابلی بر یکدیگر داشتند. اوقات فراغت باید موجب رفع خستگی، تجدید قوا و افزایش سطح کارایی به منظور تولید هرچه بیشتر می شد. اما از طرف دیگر برای اولین بار در تاریخ تمامی اقشار، حتی طبقات فرودست، امکان رفتن به مسافرت، تئاتر، سینما و نیز شرکت در فعالیت های هنری را پیدا کردند (همان).

بعد از جنگ جهانی دوم اگر چه مشقات کار افزایش پیدا کرد، اما یک بار دیگر اوقات فراغت تحت تأثیر کاهش ساعات کار و نیز کاهش سن بازنشستگی قرار گرفت. در مرحله اول بعد از جنگ جهانی دوم در کشورهای اروپایی، نیاز به بازسازی خرابی های جنگ موجب شد تا بحث کمی درباره کار و اوقات فراغت صورت پذیرد. اما از اواسط دهه 50 قرن بیستم، بحث 40 ساعت کار در هفته دوباره به میان آمد و سرانجام در دهه هفتاد میلادی در بیشتر کشورهای صنعتی جامع عملی شد.

در آلمان به عنوان یکی از صنعتی ترین و پیشرفته ترین کشورها در زمینه پژوهش اوقات فراغت، تکامل اوقات فراغت از دهه 50 قرن بیستم تا عصر حاضر به چهار مقطع تقسیم بندی شده است. در دهه های 50 و 60 کار از اهمیت بیشتری برخوردار بود و اوقات فراغت تنها به منظور استراحت و بازسازی مدنظر بود. اما در دهه هفتاد اوقات فراغت اهمیت بیشتری یافت. در این دهه مهم ترین مسئله کار بود و کسانی که سخت کار می کردند و قابلیت های خوبی از خود نشان می دادند، درآمد خوبی داشتند. بنابراین می توانستند در اوقات فراغت خود به فعالیت های دلخواه، متنوع و بیشتری نیز بپردازند(100).

با آغاز دهه 90 اوقات فراغت نسبت به کار اهمیت بیشتری یافت. در این دهه، اوقات فراغت و تفریح حتی شاید مهم تر از کار و کسب درآمد شمرده شد. عقیده حاکم در این دوره این بود که کار و اوقات فراغت باید به یک اندازه لذت بخش باشند. به علت نزدیک شدن هرچه بیشتر کار و اوقات فراغت از نظر کمی و کیفی، جامعه صنعتی و کارگری کلاسیک دچار بحران هویت شد و بسیاری از فعالیت های اوقات فراغت جنبه کاری پیدا کرد. توکارسکی¹ رئیس انستیتو اوقات فراغت در دانشکده ورزش کلن آلمان پیش بینی کرده است که در سال 2010 میلادی، مرز بین کار و اوقات فراغت از بین خواهد رفت(121).

در کنار این چهار مقطع زمانی، اوپاشوسکی سعی کرده است که نحوه گذراندن اوقات فراغت را نیز مورد بررسی قرار دهد. به باور او، در دهه 50، اوقات فراغت جنبه استراحت پس از کار و تجدید قوا را داشت و در دهه های 60 و 70 به دلیل رشد اقتصادی در جوامع غربی، مصرف گرایی رشد

¹ Tokarski

بسیاری پیدا کرد. اما در دهه 80، مصرف گرایی جای خود را به ماجراجویی و کشف تجربیات لذت بخش داد. در حال حاضر به دلیل بهبود وضعیت زندگی بیشتر مردم - اگر چه هنوز هم فاصله طبقاتی وجود دارد- اقشار ضعیف تر نیز قادر شده اند به بسیاری از فعالیت هایی که در گذشته مختص اشراف بود، بپردازند. فان درلو¹ در این زمینه می گوید:

«رفتار و نحوه زندگی ای که مختص طبقه خاص و اشراف جامعه، هر چه بیشتر به وسیله افراد عادی کپی برداری می شود. این تقلید موجب می شود که طبقه اشراف به نوبه خود سعی کنند طوری زندگی کنند که آنها را از افراد عادی متمایز سازد. به این ترتیب جامعه مدرن به جامعه ای تبدیل شده است که در آن یک بازی بین تقلید و متمایزسازی در حال انجام است. در اینجا قابل تشخیص است که تفاوت گذاری بین انسان ها همواره ظریف تر و مشکل تر می شود» (124).

به هر حال امکان دارد که تفاوت های اجتماعی گذشته اهمیت خود را از دست داده و به نوعی دیگر شده باشند که این خود رقابتی بی وقفه را برای به دست آوردن قدرت، ثروت و ارزش های اجتماعی موجب شده است. انسان امروزی می تواند نیازهای خود را - به ویژه در زمینه مصرف گرایی و اوقات فراغت - با توجه به علائق و سلائق خود برطرف سازد. طبقه اجتماعی در کشورهای غربی و متأسفانه به تازگی در کشورهایی از قبیل کشور ایران نیز با توجه به سطح مصرف مشخص می شود. انسان ها از این راه در جوامع مدرن با یکدیگر مقایسه می شوند.

اما پیر بردیو² جامعه شناس فرانسوی معتقد است که انسان از دو طریق می تواند پیشرفت کند. اول از طریق اقتصادی و دوم از طریق توانایی های فرهنگی یا به عبارت دیگر از طریق آموزش. وی در این زمینه از دو سرمایه مختلف انسان صحبت می کند: سرمایه اقتصادی و سرمایه فرهنگی. بنابراین مقایسه انسان ها تنها با توجه به توانایی های اقتصادی درست نیست.

4-4- تاریخچه اوقات فراغت در ایران

¹ Van der Loo

² Pierre Bourdieu

اطلاعات محدودی که در زمینه اوقات فراغت ایرانیان پیش از اسلام وجود دارد، حاکی از آن است که در ایران باستان نیز همانند بسیاری از تمدن های کهن، اوقات فراغت مختص طبقه اشراف بود و طبقات عادی جامعه فرصت بسیار کمی برای استراحت، دید و بازدید، گفت و شنود، شرکت در مراسم و جشن های ملی و مذهبی داشتند و زمانی که از کارهای سخت و گاه شبانه روزی فارغ می شدند به کارهای رزمی می پرداختند تا توان خود را برای مقابله با مشغله های سخت زندگی افزایش دهند. کشتی های بومی و محلی که در هر گوشه ای به صورتی خاص انجام می شد، چوگان، زوبین اندازی و شکار حیوانات از جمله فعالیت هایی بود که مردم به آنها می پرداختند (21).

با توسعه شهرنشینی در دوران اشکانیان و ساسانیان گونه های دیگری از گذران اوقات فراغت از جمله نواختن موسیقی در بین اشراف و طبقات ممتاز، رایج شد. همچنین در آن زمان بازی شطرنج و چند بازی مشابه دیگر در بین افراد خاصی رواج پیدا کرد (همان).

بعد از ظهور اسلام نیز بیشتر فعالیت های مربوط اوقات فراغت که از قبل در ایران متداول بود، حفظ شد و دلیل آن نفوذ فرهنگ ایرانیان در دربار خلفای عباسی بود. از جمله تفریحات رایج آن زمان چوگان، شطرنج، نرد و گلوله اندازی بود. به قول قابوسنامه، در بین بزرگان اسب دوانی که گاهی با تیراندازی همراه می شد، بسیار رایج بود. البته اسب دوانی و اسب سواری جزو آرمان های تربیتی بزرگ محسوب می شد و عموم مردم قادر به انجام آن نبودند. بنابراین تفاوت زیادی بین نحوه گذراندن اوقات فراغت بین افراد جامعه وجود داشت. طبقات فرادست به این علت که وظیفه سنگینی برعهده نداشتند، ایام عمر را با انواع خوشگذرانی ها سپری می کردند. آنها با شراب خواری، عشق ورزی با دختران و پسران خوبروی، قماربازی، شکار و اسب سواری، نواختن آلات موسیقی و آواز، شرکت در مهمانی ها، بازی نرد و گوش دادن به قصه های سرگرم کننده، عمر خود را به بطالت می گذراندند، در حالیکه سایر مردم اوقات فراغت خود را با گردش در باغ و بستان، تجمع در معابر و مساجد، گوش دادن به نقالان و تماشای معرکه گیران و پهلوانان دوره گرد و پرورش خروس های جنگی، سپری می کردند (همان).

در زمان صفویه، یکی از متداول ترین گونه های گذراندن اوقات فراغت، شرکت در جشن ها و اعیاد بود. هرگاه عروسی ای انجام می شد یا کودکی به دنیا می آمد یا موعد جشن های باستانی می رسید، بیشتر مردم شرکت می کردند و با یکدیگر به دید و بازدید می پرداختند. گاهی مشارکت در این جشن ها، فعالانه نبود و تنها نظاره گر بودند. بیشتر جشن های بزرگ متعلق به شاه و درباریان بود و تنها جشن های عروسی، مراسم تولد، ختنه سوران، عید شتر قربانی، فطر، نوروز، جشن آب پاشان و جشن گل سرخ شامل حال عموم مردم می شد. در این عصر موسیقی و رامشگری نیز کاملاً رایج بود و اگرچه رقص و آواز طبق دستورهای اسلامی، برخلاف شرع شمرده می شد، اما این امر هرگز موجب نشد که به کلی مطرود شود. با رواج تشیع، انواع مراسم سوگواری برای ائمه رواج پیدا کرد. شرکت در برگزاری و یا تماشای آن مراسم یکی از اقسام گذراندن اوقات فراغت مردم آن زمان شد. از دیگر شیوه های گذراندن اوقات فراغت در عهد صفویه که بعضی از آنها تا چندی پیش و برخی دیگر حتی تا امروز در ایران رواج دارد، می توان از ماهیگیری، کشتی گیری، شمشیربازی، تیراندازی، گردش و سیروسفر، بازی هایی از قبیل شطرنج، تخم مرغ بازی، تاب بازی، برپایی نمایش و معرکه گیری نام برد(4).

علاوه بر عروسی ها و مجالس، برخی از نمایش ها نیز در میدان ها برگزار می شد. نمایش هایی که در عهد صفویه معمول بود عبارتند از شعبده بازی، بازی دلچک ها، ریسمان بازی، خیمه شب بازی، نمایش پهلوانان و ورزشکاران و همچنین جنگ حیوانات با یکدیگر. استحمام نیز یکی از تفریحات و وقت گذرانی های آن زمان به شمار می رفت که البته بیشتر مختص خانم ها بود. قهوه خانه از مراکز بزرگ برای گذراندن اوقات فراغت و دیدار دوستان و آشنایان و همچنین محیطی برای سرگرم شدن با بازی های مختلف، خواندن شاهنامه و حکایات و قصص و نیز تماشای رقص های گوناگون و تفریحات دیگر بود. به زیارت رفتن یکی دیگر از روش های گذراندن اوقات فراغت در آن زمان بود که حتی امروزه نیز رواج دارد. اگر چه این مراسم شادی آور و مفرح نبود، اما نوعی وقت گذرانی به حساب می آمد(همان).

در مورد نحوه گذراندن اوقات فراغت کنونی مردم ایران، در بخش های بعد به صورت مفصل بحث خواهد شد. اما به طور کلی ویژگی های تفریح و گذراندن اوقات فراغت مردم ایران در تاریخ، دارای عناوینی به شرح زیر است:

1. تمایز تفریحات مبتنی بر تفاوت طبقات؛
2. تأکید بر تفاوت زن و مرد از لحاظ نوع و میزان سرگرمی که به علت وجود سنت های سخت و همچنین محدود کردن زن در خانه پدیدار شد؛
3. مردم مناطق مختلف کشور به سرگرمی های گوناگونی رغبت و عادت داشتند و به تناسب دوری از شهرها، تفریحات و وسایل سرگرمی مردم ساده تر و ابتدایی تر می شد؛
4. تنوع فرهنگ در سرزمین پهناور ایران عامل مؤثری در نحوه گذراندن اوقات فراغت بود؛
5. سطح علم و تربیت مردم نیز بر نحوه و نوع تفریح مؤثر بود.

پرسش ها

1. به چه دلیل اوقات فراغت در عصر حاضر اهمیت بیشتری نسبت به گذشته دارد؟
2. آیا همه افراد از اوقات فراغت درک یکسانی دارند؟ (درباره آن کمی بحث کنید)
3. در تعریف های منفی از اوقات فراغت چه چیزی به عنوان اصل دیده می شود؟ به چه دلیل این تعریف ها را منفی می دانیم؟ بحث کنید.

4. کدام صاحب نظران تعریف‌هایی مثبت از اوقات فراغت ارائه و هر یک چه مطالبی بیان

کرده‌اند؟

5. نظریه‌های مختلف درباره‌ی ارتباط بین کار و اوقات فراغت کدام‌اند؟

6. زمان‌ها چگونه تقسیم‌بندی و با یکدیگر مقایسه می‌شوند؟

7. آیا نظر اسلام درباره‌ی اوقات فراغت و تفریحات سالم با دیدگاه اندیشمندان غربی یکسان

است؟

8. آیا اوقات فراغت انسان‌ها همواره یکسان بوده است؟ بحث کنید.

9. نحوه‌ی گذران اوقات فراغت ایرانیان در عهد باستان، پیش از اسلام و بعد از اسلام چگونه بوده

است؟

فصل دوم

گونه های مختلف گذران اوقات فراغت،
عوامل تأثیرگذار بر آن و نحوه
گذران آن در تعدادی از کشورها

هدف های یادگیری

پس از مطالعه این فصل:

1. با گونه های مختلف گذران اوقات فراغت و نیز انواع تفریحات سالم آشنا خواهید شد؛
2. با عوامل مختلف تأثیرگذار بر نحوه گذران اوقات فراغت آشنایی خواهید یافت؛
3. از نحوه گذران اوقات فراغت در چند کشور منتخب آگاهی پیدا خواهید کرد؛
4. با نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران آشنا خواهید شد.

مقدمه

گذران اوقات فراغت در گذشته بیشتر با تحرک بدنی همراه بود. امروزه تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو و موسیقی، کار با رایانه و... سهم زیادی از زمان فراغت انسان ها را در جوامع مختلف به خود اختصاص داده است که این مسئله فکر بیشتر اندیشمندان را به خود مشغول داشته است. همان گونه که در مباحث گذشته بیان شد، امروزه انتظارات بیشتری از زمان فراغت وجود دارد. افزایش اطلاعات و معلومات، رشد خلاقیت ها و پرورش استعدادها، کمک به بهداشت و سلامت جسم و روان، از جمله این انتظارات است. به طور کلی اوقات فراغت به معنای زمان اضافی یا بیهوده نیست، بلکه در عصر حاضر که دگرگونی های سریع و زیادی صورت می پذیرد، بارورتر کردن هر چه بیشتر اوقات فراغت اقشار مختلف دارای اهمیت بسیار زیادی است. آگاهی از نحوه گذران

اوقات فراغت در چند کشور منتخب، می تواند افق دید مسئولان و دست اندرکاران را در کشور ما هر چه بیشتر گسترش دهد.

در این فصل ابتدا گونه های مختلف گذران اوقات فراغت و سپس انواع تفریحات سالم در قالب جدول و نمودار آورده شده و در ادامه عوامل تأثیر گذار بر نحوه گذران اوقات فراغت و نیز نحوه گذران اوقات فراغت در تعدادی از کشورها توضیح داده می شود.

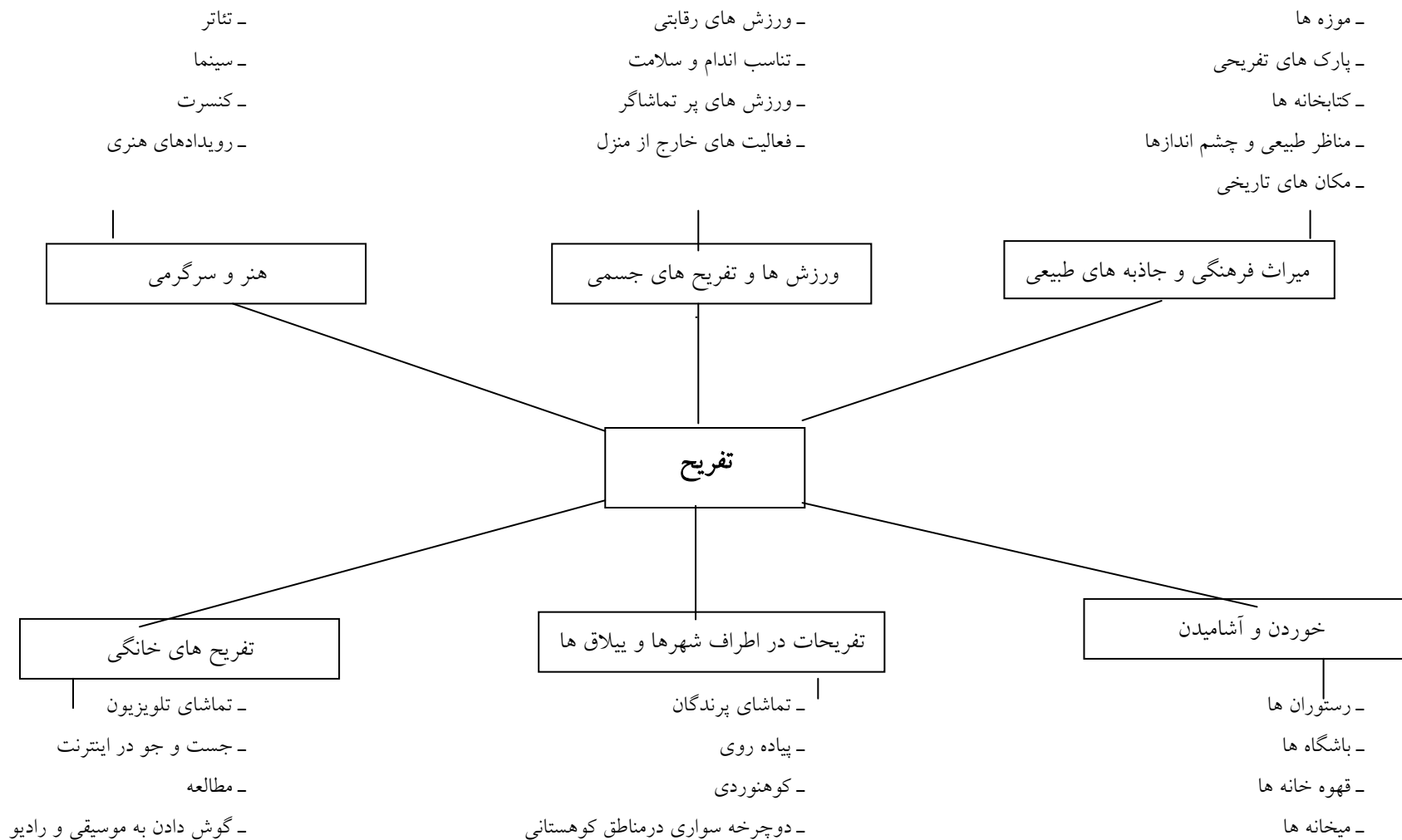
1- گونه های مختلف گذراندن اوقات فراغت

گذران اوقات فراغت در عصر حاضر به دلیل توسعه فراوان در همه زمینه های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بسیار متنوع شده است. هر یک از افراد جامعه با توجه به گرایش ها و سلیقه خود سعی بر آن دارند که اوقات فراغت را به گونه ای سپری سازند که به بهترین وجه پاسخگوی نیازهای آنها در این زمینه باشد. البته به دلیل اینکه همه فعالیت هایی که در جوامع مختلف به منظور گذران اوقات فراغت صورت می پذیرند، سودمند نیستند، در جدول و نمودار زیر سعی شده است تنها گونه های گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم نشان داده شود.

جدول شماره 1-2- گونه های مختلف گذراندن اوقات فراغت

در بیرون از شهر			درون شهر		درخانه	
خارج از کشور	کشور خود	شهر خود	فضای باز	فضای بسته	جمعی	فردی
گردشگری	گردشگری	گردش در باغ و مزرعه	گردش در پارک	رفتن به سینما	مهمانی، پذیرایی	استراحت
زیارت	زیارت	گردش در پارک جنگلی	رفتن به میدان های ورزشی	رفتن به نمایشگاه	دیدار و گفت و گو	مطالعه
گردش علمی	گردش علمی	پیک نیک	گردش در خیابان	رفتن به سالن ورزشی	شطرنج	تماشای فیلم
گردش تفریحی	گردش تفریحی	کوهنوردی شکار	گردش در شهر	رفتن به موزه	موسیقی و آواز	گوش کردن به موسیقی
گردش درمانی	گردش درمانی	ماهگیری	—	رفتن به کتابخانه	—	آفرینش هنری
—	—	رفتن به اردو	—	شرکت در کلاس های آموزشی آزاد	—	آموزش علمی

2- انواع تفریح ها



3- عوامل تأثیرگذار بر نحوه گذران اوقات فراغت

بی گمان عوامل گوناگونی بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر می گذارند. همواره این پرسش مطرح می شود که آیا افراد فعالیت های اوقات فراغت خود را آزادانه و آگاهانه انتخاب می کنند یا اینکه فعالیت های آنان با توجه به محدودیت ها و فرصت هایی است که در اختیار آنان قرار داده می شود و افراد خود در انتخاب آنها دخالتی ندارند؟ بدیهی است که پاسخ به این پرسش چندان آسان نیست. در بسیاری از دیگر زمینه های زندگی به خوبی مشاهده می کنیم که انسان ها حق زیادی در مورد انتخاب محل زندگی، ندارند بسیاری از افراد در همان محیطی که به دنیا آمده اند می مانند، رشد پیدا می کنند و به یکی از معدود مشاغلی که در آنجا وجود دارد، می پردازند. آنان در خانه هایی زندگی سکونت می کنند که با توجه به شرایط اقلیمی و شاید دیگر محدودیت ها ساخته شده اند. اگر چه در مورد فعالیت های اوقات فراغت، شاید تأثیر نیروهای خارجی به آن اندازه نباشد که حق انتخاب را به طور کامل از بین ببرد، اما در عین حال نحوه گذران اوقات فراغت بی تأثیر از محدودیتها و فرصت ها نیست.

سن، جنس، سطح معلومات، موقعیت اجتماعی و شغلی، وضعیت خانوادگی، امکانات و تربیت خانوادگی از جمله عواملی اند که به روش های مختلف بر فرصت های افراد در فعالیت های اوقات فراغت تأثیر می گذارند.

تعدادی از جامعه شناسان معتقدند که تقسیم های اجتماعی در جوامع، چگونگی گذران اوقات فراغت را تعیین نمی کنند. همان طور که نابرابری هایی در تحصیل، موقعیت های شغلی، مسکن و درآمد وجود دارد، در مورد اوقات فراغت نیز این گونه است. کسانی که در مناطق مسکونی مرفه زندگی می کنند، برای انواع فعالیت های تفریحی از امکانات و تسهیلات کافی برخوردارند آنها در خانه های خود، گردشگاه های نزدیک محل زندگی، محل های بازی، خیابان ها، بلوارهای زیبا و مکان های فرهنگی و هنری، امکان فعالیت های تفریحی سالم و دلپذیر را دارند. شرایط زندگی و امکان دسترسی به وسایل تفریحی، خود نشانه ای از رفاه مردم به شمار می رود اما آیا این امکانات در همه مناطق وجود دارد؟

در تعریف های مختلفی که از اوقات فراغت داشتیم ، نتیجه گرفتیم که ما نه مجبوریم در فعالیت های خاصی شرکت کنیم و نه به سوی فعالیت ها سوق داده می شویم، بلکه اوقات فراغت را به عنوان زمانی که مجبور به انجام کار یا ادای وظیفه ای نیستیم ، تلقی کردیم، زیرا در غیر این صورت، این زمان ها دیگر اوقات فراغت به حساب نمی آیند (102).

ما می توانیم تصمیم بگیریم که به پیاده روی پردازیم یا موسیقی گوش کنیم ، به پارک برویم یا ورزش کنیم ، تلویزیون تماشا کنیم یا به فعالیت هایی که دارای منفعت عمومی هستند پردازیم . هیچ کس ما را مجبور نمی کند که اوقات فراغت خود را این گونه یا آن گونه بگذرانیم . بنابراین مشاهده می کنیم که فعالیت در اوقات فراغت آشکارا توسط خود افراد برگزیده می شود، و از این رو گفته می شود که افراد اوقات فراغت خود را خودشان بر می گزینند. در غیر این صورت، آرمان اوقات فراغت مفهومی ندارد . با این حال، این اصل که فعالیت افراد در اوقات فراغت تنها توسط خودشان و براساس گرایش ها و سلیقه هایشان باشد ، امری آرمانی است، زیرا همه مردم این امکان و فرصت را ندارند که اوقات فراغتشان را آن گونه که مایل اند بگذرانند. انسان ها دارای توانایی های فیزیکی متفاوتی هستند، و بنابر این شاید عده ای از آنها نتوانند به فعالیت های ورزشی دلخواه پردازند. شاید افرادی مایل باشند در فعالیت های هنری خاصی شرکت کنند، یا به شهری تاریخی سفر کنند، اما از عهده مخارج آن بر نمی آیند. عده ای از افراد به علت اشتغال به کارهایی که وقت زیادی را طلب می کند اوقات فراغت کمتری دارند. بعضی در روستاهای کوچکی زندگی می کنند که امکانات تفریحی و سرگرم کننده کمی دارند، بنابراین می توان نتیجه گرفت که عوامل متعددی بر انتخاب لیست های مربوط به اوقات فراغت تأثیر می گذارند(57). این عوامل به چهار گروه تقسیم می

شوند: الف) عوامل شخصی و خانوادگی مانند سن ، جنسیت ، شغل ، سطح تحصیلات؛

ب) موقعیت اجتماعی از نظر درآمد؛

ج) طرز فکر و استنباط شخص از اوقات فراغت؛

د) دسترسی به امکانات مورد نیاز و مدیریت اوقات فراغت جامعه

در ادامه به بررسی بعضی از مفاهیم که به توضیح بیشتری احتیاج دارند، می پردازیم .

نقش سن

جوانان در مورد چگونگی گذران اوقات فراغت گرایش های گوناگون و نیز خواسته هایی متفاوت از پدران و مادران خود دارند. بعضی از این تفاوت ها طبیعی و ناشی از تفاوت های سنی و مقتضیات آن است، یعنی جوانان علاوه بر نیازهای زیستی اولیه نیازهای ثانویه مانند محبت، تعلق خاطر به گروه متجانس باخود، امنیت، احساس ارزشمندی، موفقیت، نوآوری، نیاز به احساس کمال و شناخت ارزش های اخلاقی نیز دارند. آنها مایل اند اوقات فراغت خود را به گونه ای سپری کنند که به بهترین وجه به این نیازها پاسخ داده شود. گذشته از اینها، جوانان در این سن سرشار از انرژی اند و دوست دارند به فعالیت هایی بپردازند که پرشور و هیجان باشد.

در سنین بالاتر، آرامش خاطر، تجدید قوا، شرکت در فعالیت هایی که موجب رشد و شکوفایی شخصیت می شود و گاه فعالیت های عام المنفعه بیشتر مد نظر هستند. در کهنسالی، بیشتر افراد به دنبال آرامش، حفظ و نگهداری سلامت و نیز استفاده بهینه از تجربیات فراوان اندوخته شده در طول زندگی خود هستند.

یافته های تحقیقات نشان دادند که خانواده های مسن تر نسبت به خانواده های جوان، هزینه کمتری در گذران اوقات فراغت دارند و زمان مصرف شده در تفریحات فعال فراغتی و سرگرمی های اجتماعی با گذر سن از مرز 44 سال کاهش می یابد.

نقش جنسیت

این بحث که جنسیت تا چه حد در چگونگی اوقات فراغت تأثیر دارد، بسیار مشکل است. بی گمان زنان وقت فراغت کمتری دارند و دامنه گزینش آنان تنگ تر است. از طرف دیگر فضاها و امکاناتی که برای گذراندن اوقات فراغت آنها موجود است، کمتر است. در بسیاری از جوامع مانند جامعه ایران، بیشترین مسئولیت خانواده به عهده زنان است. نگهداری از کودکان، پخت و پز، نظافت و حتی گاهی خرید خانه بر عهده زنان است. همه این مسئولیت ها، موجب می شود آنان از

یک سو، زمان فراغت کمتری داشته باشند و از سوی دیگر، تمایل زیادی برای گذراندن اوقات فراغت به صورت فعال نداشته باشند. اگر چه در سال های اخیر گام های مثبتی برای ایجاد امکانات و تأسیسات ورزشی برای زنان برداشته شده است اما هنوز هم آنان از این نظر در مضیقه اند و امکانات برابری با مردان ندارند و این موجب می شود که آنها اوقات فراغت خود را بیشتر به تماشای تلویزیون، انجام کارهای دستی، هم صحبتی، نشستن در کوچه، شنیدن موسیقی، یا نوارهای مذهبی و مطالعه بگذرانند (7). این در حالی است که مردان اوقات فراغت خود را بیشتر در بیرون از خانه می گذرانند. تحقیقات انجام شده در ایران همچنین نشان می دهند که مردان بیشتر از زنان در اوقات فراغت خود، به ورزش می پردازند (20).

دلیل دیگر متفاوت بودن گذران اوقات فراغت زنان و مردان، رویارویی زنان جوان، با ارزش ها، سنت ها و اعتقادات است. براساس این عقاید و سنت ها، از دختران انتظاراتی می رود که شاید در مورد پسران چنین نباشد. این سنت ها موجب شده اند دختران در گذران اوقات فراغت به اندازه پسران آزادی عمل نداشته باشند.

نقش امکانات

از جمله مهم ترین عوامل موثر در گذران اوقات فراغت، امکانات و وسایل است، بدیهی است هر اندازه امکانات و وسایل بیشتر و متنوع تری در اختیار افراد مختلف جامعه قرار داشته باشد، امکان انتخاب آزادانه تری برای فعالیت های آنها در اوقات فراغت به وجود می آید. وسایل و امکانات برای اتخاذ شیوه های سالم و گوناگون گذران اوقات فراغت را می توان به چهار دسته تقسیم کرد:

1- ورزش ها و بازی هایی که به پرورش جسمانی مربوط می شوند؛

2- مراسم و فعالیت های سنتی؛

3- فعالیت های ذهنی، فرهنگی و هنری؛

4- گردشگری و زیارت.

مهم ترین امکانات و تجهیزات بخش اول استادیوم های ورزشی، باشگاه های ورزشی، پلاژها، پیست های اسکی و ... هستند.

مهم ترین امکانات و تجهیزات مورد نیاز در بخش دوم، رسانه های گروهی، مسجدها، زیارتگاه ها، تکیه ها، خانه ها و مراکز فرهنگی، کافه ها و قهوه خانه ها هستند.

امکانات مورد نیاز در بخش سوم اوقات فراغت عبارتند از: کتابخانه ها، خانه های فرهنگ، کلاس های هنری، مجالس سخنرانی، نشست ها، گردهمایی های سیاسی - اجتماعی، آزمایشگاه ها و کارگاه ها.

بخش چهارم نیز به امکانات و وسایلی همچون رسانه های گروهی، گالری ها، کتابخانه ها، تالارهای نمایش، گردشگاه ها و پارک ها، پلاژها، باغ وحش ها، اتحادیه ها، مراکز جهانگردی، موزه ها، هتلها و اردوها نیاز دارد.

شاخص مهم دیگری که در عصر حاضر قلمرو اوقات فراغت را تحت تأثیر قرار داده است، به کارگیری روزافزون وسایل و ابزارهای الکترونیکی از جمله رایانه، اینترنت، ویدئو، ماهواره، تلویزیون و ... است که در گذران اوقات فراغت نقش بسزایی را ایفا می کنند.

با توجه به آهنگ رشد و توسعه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در کشور، افزایش مداوم هزینه های عمومی و جبران کاستی ها و بازسازی مناطق تخریب شده در جنگ، اوقات فراغت مردم به ویژه جوانان و نیازهای اجتماعی آنان طی دو دهه اول انقلاب از اولویت لازم برخوردار نبود در حال حاضر نیز مردم برای استفاده از اوقات فراغت مشکلات متعددی رو به رو هستند. مهم ترین آنها این است که بهترین امکانات تفریحی در مراکز شهری واقع شده است.

بسیاری از مردم، خواهان گذراندن اوقات فراغت خود در فضاهای تفریحی و ورزشی هستند، اما به علت نبود یا دور از دسترس بودن این گونه امکانات مجبورند اوقات فراغت خود را به بطالت بگذرانند. در تحقیقی که سعید ضیائی و ناهید منصوری در سال 1371 انجام دادند، دریافتند که دانش آموزان در ایام تابستان به علت عدم دسترسی به امکانات تفریحی و ورزشی مناسب، امکان استفاده مطلوب از زمان فراغت خود را ندارند (29). البته این مسئله در جوامع مختلف به

صورت های گوناگون خود را نشان می دهد. در بعضی از جوامع که امکانات و وسایل بسیار متنوع و زیادی برای گذراندن اوقات فراغت وجود دارد و افراد جامعه حق انتخاب بیشتری دارند، به دلیل مسائل فرهنگی، گرایش به سوی گذراندن غیرفعال اوقات فراغت تبدیل به یک معضل اجتماعی شده است. در تحقیقی که پروفیسور توکارسکی رئیس انستیتو اوقات فراغت در دانشکده ورزش کلن آلمان در سال 2004 انجام داد، مشاهده کرد که بیشتر مردم آلمان اوقات فراغت خود را به صورت غیر فعال می گذرانند. او نتیجه گرفت که بیشترین وقت مردم در اوقات فراغت با رایانه می گذرد و مطالعه، ورزش و نواختن آلات موسیقی در مراحل بعد قرار دارند (118) این در حالی است که در آلمان بهترین امکانات و تأسیسات ورزشی برای اوقات فراغت وجود دارد. از یک طرف، وجود بازی های رایانه ای متنوع و سرگرم کننده و از طرف دیگر، تمکن مالی خانواده ها که امکان خرید جدیدترین وسایل الکترونیکی سرگرم کننده را به آنها می دهد، موجب ترغیب جوانان و نوجوانان به گذران اوقات فراغت به صورت غیر فعال می شود. به هر حال می توان گفت که نحوه گذران اوقات فراغت هر فرد، متأثر از رشد اقتصادی و اجتماعی محیطی است که در آن زندگی می کند. بنابراین اوضاع و شرایط شهر مورد بررسی از لحاظ درجه پیشرفت اقتصادی و اجتماعی در گذراندن اوقات فراغت و نیز نحوه فعالیت های فراغتی نقش اساسی دارد. هر چه درجه پیشرفت اقتصادی و اجتماعی بیشتر باشد، تنوع امکانات و به تبع آن تنوع در نحوه گذراندن اوقات فراغت بیشتر خواهد بود.

همچنین نباید از نقش فرهنگ و سنن جامعه، به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار در انتخاب فعالیت های اوقات فراغت غافل شد، زیرا در محیطی که عوامل مذهبی نقش موثر دارند یا اعتقاد و پایبندی به سنن به طور محکم وجود دارد عناصر معارض با این عوامل به سختی می توانند جای پای برای خود باز کنند و مورد پذیرش قرار گیرند.

فرهنگ سازی مناسب در استفاده از امکانات و تأسیسات موجود نیز نقش بسیار مهمی را ایفا کند. دیده می شود که کتابخانه ای مجهز و در شهر یا منطقه ای وجود دارد یا همان طور که گفته شد، در کشوری مانند آلمان انواع و اقسام تأسیسات مناسب برای گذراندن اوقات فراغت به صورت فعال

وجود دارد، اما افراد کمی از آنها استفاده می کنند که در اینجا، نقش فرهنگ سازی هر چه بیشتر نمایان می شود .

نقش خانواده

خانواده در راهنمایی و هدایت جوانان و نوجوانان در فعالیت های فراغتی نقش بسیار مهمی دارد. خانواده می تواند بهترین عرضه کننده خدمات فراغتی باشد، به طوری که با توجه به وضع اقتصادی و فرهنگی جامعه ، خدمات و امکانات لازم را برای قسمتی از فعالیت های اوقات فراغت فرزندان خود فراهم کند. از ویژگی های خدمات خانواده این است که فرد و خانواده به علت شناخت مبرم ترین نیازهای فراغتی خود، خدمات و امکاناتی را فراهم می آورند که کاربرد عملی داشته باشد و بیشتر افراد خانواده بتوانند از آن استفاده کنند. بنابراین خانواده و والدین نقش تعیین کننده ای در نحوه گذران اوقات فراغت فرزندان دارند .

در شرایطی که بر اثر تحولات اجتماعی و اقتصادی، توسعه ارتباطات و صنعت، فعالیت های فراغتی از حالت سنتی به حالت مدرن تغییر پیدا کرده است، هزینه های فراغت نیز گران شده است. بنابراین اگر خانواده از شرایط مناسب اقتصادی برخوردار نباشد، استعداد فرزندان در اوقات فراغت به هدر می رود و در نتیجه در این دسته از خانواده ها، به دلیل وجود سایر اولویت های اقتصادی به ویژه، در زمینه های رفاهی ، اوقات فراغت در اولویت قرار نمی گیرد و هیچ گاه برنامه صحیحی برای اوقات فراغت در نظر گرفته نمی شود.

از جهتی چون خانه و محیط آن برای پاسخگویی به نیازهای تغییر پیدا کرده فرزندان ، محدود است و والدین خود گرفتار رفع نیازهای اولیه خانواده هستند ، برنامه های اوقات فراغت فرزندان از محیط خانه و خانواده به سطح کوچه و خیابان و پارک کشانده می شود . بنابراین در بیشتر اوقات تابستان با رهاشدن فرزندان از دایره نظارت و مدیریت خانواده اوقات فراغت آنها با بی برنامهگی و به بطالت سپری میشود .

متاسفانه موقعیت اقتصادی بیشتر خانواده ها این امکان را نمی دهد که برنامه ریزی مناسبی برای گذران اوقات فراغت صورت پذیرد. بیشتر والدین تنها توانایی فراهم کردن برخی از سرگرمی های غیر فعال در خانه را دارند.

دکتر مهدی درخشان دلایل عدم استفاده از اوقات فراغت و توجه به آن را از جانب خانواده چنین بیان می کند: بسیاری از خانواده ها تا پایان دوره تعطیلات به علت بی اطلاعی یا غفلت فراوان و یا گرفتاری و نیز به علت عدم توانایی مالی، فرزندان خود را به کلی رها می کنند و هیچ در اندیشه آنان نیستند و اگر برخی نیز به فکر چاره بیفتند، چون وسایل، امکانات و محیط های مناسب بسیار نادر و کمیاب اند از این امر صرف نظر می کنند. والدینی که به اوقات فراغت فرزندان خود بها داده و به تفریحات سالم می پردازند و برای اوقات فراغت فرزندان چاره اندیشی می کنند، در واقع به طور غیر مستقیم به فرزندان خود آموزش می دهند که همه زندگی کار نیست و لازم است که در برخی اوقات به تفریحات سالم پرداخت (5).

نقش وضعیت اقتصادی

یکی از مهم ترین و شاید تعیین کننده ترین عوامل تأثیر گذار بر نحوه گذران اوقات فراغت وضعیت اقتصادی است، زیرا عوامل دیگر از قبیل امکانات را تحت تأثیر قرار می دهد. بدیهی است که بعضی از فعالیتها از قبیل گردشگری، به ویژه سفر به شهرها و کشورهای دیگر یا بیشتر فعالیت های هنری و ورزشی، مستلزم صرف هزینه های زیادی است که از عهده هر کس بر نمی آید. همان طور که در بخش گذران اوقات فراغت در کشورهای منتخب، با آمار توضیح داده خواهد شد، امروزه تماشای تلویزیون بیشترین زمان را در گذران اوقات فراغت مردم در بیشتر کشورها را به خود اختصاص داده است. تماشای تلویزیون به عنوان یکی از غیر فعال ترین شیوه های گذران اوقات فراغت از یک طرف به علت سرگرم کننده بودن و گاهی نیز به دلیل جنبه آموزشی و از طرف دیگر به علت دسترسی آسان و نیز ارزان بودن، بیشترین زمان را در گذران اوقات فراغت به خود

اختصاص می دهد. اما آن گونه که تحقیقات نشان می دهند، هرچه درآمد افراد بیشتر باشد، زمان تماشای تلویزیون نیز کاهش و سایر فعالیتها افزایش پیدا می کند.

برای مثال نتیجه تحقیقی که توسط موسسه مطالعات مصرف آلمان در سال 2005 صورت گرفت و نتایج آن در مجله فوکوس¹ آلمان منتشر شد، نشان می دهد که در آلمان مردم به طور متوسط در شبانه روز 3 ساعت و 31 دقیقه تلویزیون تماشا می کنند. اما کسانی که حداکثر 1000 یورو در ماه در آمد دارند، 5 ساعت و 16 دقیقه در شبانه روز و افرادی که بین 1000 تا 2000 یورو در ماه درآمد دارند، 4 ساعت و 16 دقیقه تلویزیون تماشا می کنند. در همین حال، افرادی که بیش از 4000 یورو در آمد دارند، تنها 2 ساعت و 20 دقیقه به تماشای تلویزیون می پردازند و افرادی که بین 3000 و 4000 یورو در آمد دارند، 2 ساعت و 46 دقیقه از وقت خود را به تماشای تلویزیون اختصاص می دهند (36).

بدیهی است که برای اظهار نظر دقیق درباره تأثیر وضعیت اقتصادی بر نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران، نیاز به تحقیقات جامع و داشتن آمار و اطلاعات دقیق از درآمد افراد است که امیدواریم با دستیابی به این اطلاعات بتوان اظهار نظر دقیق تری به عمل آورد.

نقش موقعیت اجتماعی در فعالیت های اوقات فراغت

موقعیت اجتماعی خود مفهومی چند بعدی است که تعیین کننده مقدار درآمد، وقت آزاد، دسترسی به امکانات، اعتبار، قدرت و ... است بی گمان افرادی که موقعیت شغلی و اجتماعی بهتر و به تبع آن درآمد بیشتری دارند، اوقات فراغت متفاوتی نسبت به افرادی که از موقعیت اجتماعی ضعیف برخوردارند، دارند. دامنه فعالیت های افراد با موقعیت اجتماعی بهتر، بسیار گسترده تر است. البته نباید از نظر دور داشت که موقعیت اجتماعی، تنها در داشتن منابع مالی کمتر یا بیشتر خلاصه

¹ Fukos

نمی شود، بلکه افرادی وجود دارند که دارای امکانات مالی فراوانی هستند، اما از موقعیت اجتماعی چندان مناسبی برخوردار نیستند.

در بیشتر جوامع قاعده یا قانونی نانوشته وجود دارد که براساس آن، افراد مایل اند بیشتر با افرادی که از نظر موقعیت اجتماعی به آنها نزدیک ترند ارتباط برقرار کنند و اوقات فراغتشان را با آنها بگذرانند. شاید یک استاد دانشگاه از نظر سطح درآمد دارای تمکن مالی زیادی نباشد، اما بی گمان دیدگاهش نسبت به اوقات فراغت و نحوه گذران آن با افرادی که تمکن مالی زیادی دارند اما تحصیلاتشان کمتر است، تفاوت دارد.

گذشته از این، موقعیت اجتماعی موجب ایجاد محدودیت هایی در زمینه فعالیت های اوقات فراغت می شود برای مثال یک معلم یا استاد دانشگاه که در حوزه تعلیم و تربیت فعالیت می کند، قادر نیست به هر فعالیتی که علاقه مند است، بپردازد، زیرا جامعه از او انتظار دارد که الگویی مناسب و خاص باشد. یا شاید روحانیون در جامعه ما در بعضی از موارد محدودیت های زیادتری نسبت به سایر اقشار جامعه داشته باشند و جامعه بسیاری از کارها را که برای افراد دیگر جایز است، برای آنها ناشایست می شمارد. زیرا از آنها انتظار می رود که کاری انجام ندهند که موجب شود کوچک ترین خدشه ای به لباس روحانیت وارد آید.

علاوه بر همه اینها، شخصی که شغل آزاد دارد و این امکان برایش فراهم است که زمان مسافرت خود را انتخاب کند، می تواند در بهترین و در ارزان ترین زمان به مسافرت برود، اما آیا این امکان برای کارگری که زمان تعطیلاتش توسط کارفرما تعیین می شود، نیز وجود دارد؟ همان گونه که دیده شد، در بیشتر تحلیل هایی که در مورد موقعیت اجتماعی می شود، از شغل به عنوان شاخص اصلی نام برده می شود.

اما هیچ گاه از افرادی که در اجتماع فاقد شغل هستند (افراد بیکار) و یا زنانی که شاغل نیستند صحبت نمی شود. بی گمان، بیکاران از نظر موقعیت اجتماعی و به ویژه درآمد دارای مشکلات فراوانی دچارند که این نیز به نوبه خود بر نحوه گذران اوقات فراغت آنها تأثیر می گذارد.

نقش شرایط ناشناخته زندگی

یکی دیگر از عواملی که بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر می گذارد، عوامل ناشناخته زندگی است، مواردی چون برداشت ها و ارزش هایی که انسان ها در جهان بینی خود به آنها توجه دارند و اهمیت می دهند (34).

بی گمان خوب و بد، زشتی و زیبایی، فقر و غنا و... مفاهیمی هستند که همواره به صورت نسبی به کار گرفته می شوند، به این معنا که افراد مختلف برداشت های متفاوتی از آنها دارند. ممکن است عده ای موسیقی با صدای بلند را به موسیقی ملایم ترجیح دهند؛ عده ای ممکن است مایل باشند در محیط های کاملاً آرام و به تنهایی، اوقات فراغت خود را بگذرانند و عده ای دیگر علاقه به شرکت در اجتماعات بزرگ، یا پرداختن به فعالیت های هنری و ورزش. حتی در مورد خود ورزش هم دیدگاه های متفاوتی وجود دارد. عده ای ورزش های انفرادی و عده ای ورزش های گروهی را ترجیح می دهند.

بنابراین نوع جهان بینی و برداشت انسان ها از زندگی و محیط اطراف خود و نیز نحوه تعامل آنها با دیگران نقش بسیار مهمی در نحوه گذران اوقات فراغت آنها ایفا می کند.

4- نحوه گذران اوقات فراغت مردم آلمان

در آلمان اوقات فراغت تحت تأثیر کاهش زمان کار و پیشرفت های صنعتی و نیز پدیده های دیگر اجتماعی از قبیل بیکاری و تغییرات هرم سنی، هر روز اهمیت بیشتری پیدا می کند. برای گروه زیادی از مردم آلمان، زمان فراغت نسبت به زمانی که باید صرف کار شود، افزایش چشمگیری یافته است. علاوه بر این افزایش کمی، روش گذرانیدن اوقات فراغت از نظر کیفی نیز دچار تغییرات

فراوانی شده است. اگر در گذشته اوقات فراغت بیشتر صرف استراحت و مصرف گرایبی می شد، امروزه آموزش و فعالیت های همراه با خلاقیت مدنظر هستند (121).

تکامل انفرادی، حس اعتماد به نفس و به دست آوردن شخصیت اجتماعی، دیگر تنها در محیط کار جستجو نمی شود، بلکه بیشتر در اوقات فراغت صورت می گیرد. با تغییر در نحوه گذران اوقات فراغت، در بسیاری دیگر از زمینه های اجتماعی نیز دگرگونی های عظیمی پدید آمده است. برای مثال در زمینه کارآفرینی، آمار نشان می دهد که در آلمان در سال 1998، 450 میلیارد مارک صرف گذران اوقات فراغت شده بود. در سال 1999 این رقم به 500 میلیارد مارک، در سال 2001 به 400 میلیارد یورو، و در سال 2003 به 450 میلیارد یورو افزایش پیدا کرد. در سال 2003، تنها در بخش گردشگری 2/9 میلیون نفر شاغل بوده اند (63).

البته در پژوهش های زیادی که درباره فرهنگ اوقات فراغت مردم آلمان انجام پذیرفته، مشکلاتی نیز مشاهده شده که از آن جمله می توان از مشکلاتی در زمینه محیط زیست، مصرف گرایبی، سلامت و نیز استرس های اوقات فراغت، کمبود وقت و نابرابری های اجتماعی در زمینه استفاده از موقعیت های اوقات فراغت نام برد (77).

در آلمان نیز تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، جزو مهم ترین سرگرمی های مردم در خانه است. در سال های اخیر، نحوه گذران اوقات فراغت مردم آلمان متنوع تر شده است. بسیاری از مردم دارای فعالیت های گوناگونی در اوقات فراغت خود انجام می دهند. خود را با رایانه مشغول می کنند، کتاب می خوانند، ورزش می کنند و به نوازندگی با ساز می پردازند.

دلیل مشکل کنونی جامعه آلمان یعنی اضافه وزن نیز، تغذیه نادرست (روی آوردن مردم به سوی غذاهای آماده) و نیز پرخوری است و با وجودی که رویکرد مثبتی به سوی تحرک زیاده تر وجود دارد، اما این کار نتوانسته است موجب جلوگیری از این معضل شود. امروزه بیش از 20 درصد کودکان آلمانی اضافه وزن دارند و 20 درصد دیگر در معرض خطرند. توکارسکی¹ رئیس انستیتو علم اوقات فراغت در دانشکده، ورزش کلن آلمان معتقد است ورزش مرتب و تحرک کافی در جایگاه ششم،

¹ Tokarski

هفتم یا هشتم محبوب ترین گونه های گذران اوقات فراغت مردم آلمان است. بنا بر تحقیقات او، 15 درصد مردم آلمان در باشگاه های ورزشی به ورزش می پردازند و 15 درصد دیگر به صورت شخصی. البته افراد جوان تر بیشتر از دیگران ورزش می کنند. 70 درصد نوجوانان و جوانان آلمانی به طور مرتب ورزش می کنند، اما تنها 15 درصد مردم بالای 60 سال، به طور مرتب به ورزش می پردازند. در حالی که نوجوانان و جوانان گاهی به شش تا هشت رشته ورزشی به طور همزمان می پردازند، افراد بالای 60 سال فقط به دو رشته ورزشی (دوچرخه سواری، تنیس یا دو). دو سوم مردم آلمان اعتراف می کنند که هرگز ورزش نکرده اند. گاهی شخصی دو یا چند فعالیت را همزمان، انجام می دهد برای مثال در حالی که می دود، موسیقی هم گوش می کند.

دولت مرکزی آلمان توسط اتحادیه ورزش آلمان موسوم به DSB بیشتر از ورزش قهرمانی و رقابتی حمایت می کند و ورزش اوقات فراغت بیشتر توسط بخش خصوصی یا شرکت های بیمه مورد حمایت قرار می گیرد و البته خود مردم آلمان نیز در این زمینه هزینه های زیادی صرف می کنند.

محبوب ترین ورزش های مردم آلمان در اوقات فراغت عبارتند از:

31/7	دوچرخه سواری
26/6	شنا
12/7	دو (جاگینگ)
12	پیاده روی
11/1	بازی های با توپ
9/2	ورزش های آبی
6/4	تنیس
6/3	اسکیت
4/2	اسکی
22/1	سایر ورزش ها

البته نباید فراموش کرد که آلمانی نسبت به مردم بسیاری از کشورهای دیگر، به ورزش علاقه بیشتری دارند. تنها ساکنان کشورهای اسکاندیناوی نسبت به مردم آلمان بیشتر به ورزش های غیرقهرمانی (اوقات فراغت و همگانی) می پردازند. علاوه بر گذران اوقات فراغت در منزل که بیشتر از آن صحبت شد و نیز ورزش، مردم آلمان علاقه زیادی به فعالیت های فرهنگی و هنری دارند. در آلمان 600 موزه وجود دارد که سالانه 96 میلیون نفر بازدید کننده دارند (بعضی از افراد در طول سال به بازدید از چند موزه می پردازند). هر آلمانی به طور متوسط دو بار در سال به سینما می رود. رفتن به اپرا، تئاتر و کنسرت های موسیقی نیز در آلمان بسیار رایج است. در آلمان در مجموع 400 سالن تئاتر و 140 اکستر موسیقی حرفه ای وجود دارد.

مردم آلمان علاقه زیادی هم به مطالعه دارند. با 80000 جلد کتاب تالیف شده در سال 2005 می توان گفت که آلمانی ها از کتاب خوان ترین ملت ها هستند. همچنین در آلمان روزانه 350 عنوان روزنامه و هزاران مجله منتشر می شود (115).

دست کم 12 میلیون آلمانی از اوقات فراغت خود برای ایفای نقش های داوطلبانه و عام المنفعه از قبیل فعالیت در خانه های سالمندان، صلیب سرخ، آتش نشانی و... استفاده می کنند. بیش از 2 میلیون آلمانی در گروه های همخوانی (کُر) عضو هستند. عده ای از آنها به جمع آوری مجموعه های مختلف از قبیل تبر، سکه و امثال آن می پردازند. تربیت حیوانات خانگی از قبیل سگ، گربه، پرندگان و بعضی دیگر از حیوانات، باغبانی و پرورش گل و گیاه از دیگر سرگرمی هایی است که مردم آلمان به آنها علاقه فراوانی دارند. البته در کنار اینها گذران اوقات فراغت در باشگاه های شبانه، میکرده ها، کافه ها و قمارخانه ها نیز در بین عده ای از مردم آلمان متداول است. آلمانی ها علاقه زیادی هم به مسافرت دارند. در سال 2005، مردم آلمان 206 میلیون سفر داخلی و 76 میلیون سفر به خارج داشتند. در مقایسه با سال 2004، سفرهای داخلی 3 درصد و مسافرت های خارجی 2 درصد افزایش داشت. 47 درصد سفرهای داخلی و خارجی مردم آلمان، سفرهای تفریحی بوده است. (132).

5- نحوه گذران اوقات فراغت مردم فرانسه

هر خانواده فرانسوی در سال به طور متوسط 1075 یورو صرف فعالیت های فرهنگی، گذران اوقات فراغت، ورزش و بازی می کند که این مبلغ 3/5 درصد درآمد سالانه آنها را تشکیل می دهد. در سال 2004، وزارت فرهنگ فرانسه 2/63 میلیارد یورو بودجه داشت و این در حالی بود که در این سال در مجموع 13 میلیارد یورو در زمینه فرهنگی در فرانسه هزینه شد.

در سال 2004 در مجموع 60258 جلد کتاب جدید در فرانسه تألیف شد و 401 میلیون جلد کتاب توسط 350 ناشر به فروش رسید. این امر نشان دهنده علاقه زیاد فرانسویان به مطالعه است. 30 درصد مردم فرانسه به طور مرتب دست کم یک روزنامه در روز می خوانند. در فرانسه 2/3 میلیارد نسخه روزنامه در سال منتشر می شود. از 100 عنوان مجله ای که در فرانسه منتشر می شود، 6 مجله شمارگان یک میلیونی و 8 مجله شمارگان بیش از نیم میلیون دارند.

با فروش 1354 نسخه مجله به ازای هر 1000 نفر، فرانسویان در میان مردم جهان، رتبه نخست را در زمینه مطالعه مجله دارند. تماشای تلویزیون در فرانسه نیز مانند بسیاری از کشورهای دیگر، هنوز بیشترین زمان گذران اوقات فراغت مردم را تشکیل می دهد. فرانسویان به طور متوسط 3 ساعت و 15 دقیقه در روز به تماشای تلویزیون می پردازند، در فرانسه 180 فرستنده تلویزیونی وجود دارد که 4 فرستنده، دولتی و سراسری و بقیه فرستنده های محلی یا خصوصی هستند.

70 درصد مردم فرانسه از رایانه به عنوان ابزار کار استفاده می کنند، اما 43 درصد خانوارهای فرانسوی، در منزل، رایانه شخصی دارند که از آن در کنار فعالیت های کاری به عنوان وسیله ای سرگرم کننده نیز استفاده می کنند. 58/4 درصد فرانسویان در سال دست کم یک بار در سال و 34/6 درصد آنها دست کم یک بار در ماه به سینما می روند. علاقه مردم فرانسه به موسیقی و برنامه های نمایشی در تمامی دنیا مشهور است. تعداد سالن های تئاتر، رقص و خوانندگی هر روز افزایش پیدا می کند.

تعداد فرانسویان علاقه مند به ورزش نیز در فرانسه در سال های گذشته به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است. در حال حاضر 10 میلیون فرانسوی عضو یک باشگاه ورزشی هستند که باشگاههای فوتبال و تنیس بیشترین عضو را دارند. به تازگی ورزش هایی مانند جودو، اسب سواری، گلف و بدمیتون، محبوبیت فراوانی یافته اند. آن عده از فرانسویان که به صورت انفرادی به ورزش در اوقات فراغت می پردازند، بیشتر به دویدن، دوچرخه سواری، اسکی، موج سواری، اسکیت و... مشغول هستند. به تازگی ورزش هایی که جنبه ماجراجویانه دارند، مانند دوچرخه سواری کوهستان (کراس)، صخره نوردی، قایقرانی (کایاک، کانو) و پیاده روی در جنگل نیز در بین فرانسویان طرفداران زیادی پیدا کرده است. از دیگر گونه های گذران اوقات فراغت مردم فرانسه شرکت در جشن های متعددی است که به مناسبت های مختلف برگزار می شوند. همچنین بازدید از موزه ها و مکان های تاریخی زیادی که در فرانسه وجود دارد، از زمره تفریحات مردم فرانسه است (51).

6- نحوه گذران اوقات فراغت مردم اتریش

نتایج تحقیق بسلر¹ با عنوان «ورزش و اوقات فراغت در اتریش» که در سال 2003 انجام شد، نشان می دهد که 79 درصد اتریش ها در اوقات فراغت به طور مرتب تلویزیون نگاه می کنند. در کنار آن خواندن روزنامه و مجله و گذراندن وقت با دوستان و آشنایان در ردیف دوم قرار دارد. ورزش برای حداقل 50 درصد افراد دارای اهمیت بوده و یکی از فعالیت های مربوط به اوقات فراغت است. 75 تا 80 درصد اتریشی ها، گاهی به ورزش می پردازند، اما تنها 20 درصد از مردم

¹ Bassler

اتریش به صورت مرتب و به گونه ای ورزش می کنند که تاثیر مثبتی بر روی سلامت آنها می گذارد. محبوب ترین ورزش ها در اتریش عبارتند از: دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی و اسکی (38).

مسافرت های کوتاه مدت

بسler در تحقیقات خود متوجه شد که امروزه برای مردم اتریش مسافرت های کوتاه مدت از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و در دهه های اخیر به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است. از جمله گردشگری شهری که در صدر قرار دارد. مردم اتریش علاقه دارند که به جای مسافرت های طولانی مدت، چند بار در سال به مسافرت های کوتاه مدت بروند. دلیل این رویکرد را جامعه شناسان ورزشی اتریش چنین بیان کرده اند: مردم اتریش هر روز بیشتر از روز قبل مایل اند به صورت انفرادی و با آزادی کامل زندگی کنند و این تمایل خود را در نحوه گذران اوقات فراغت به ویژه آنچه مربوط به کسب تجربیات جدید است نیز نشان می دهند آنها دوست دارند هرچه بیشتر ببینند و تجربه کنند. یکی دیگر از دلایل مهم این رویکرد را باید در مسائل خانوادگی دید. بسler در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده است که بیشتر مردم اتریش، به ویژه زوج ها معتقدند که مسافرت های طولانی مدت موجب ایجاد اختلافات زیادی بین آنها می شود، زیرا بعد از چند روز دیگر صحبتی برای آنها باقی نمی ماند که رد و بدل کنند و این امر در مسافرت ها که آنها باید زمان زیادی را با یکدیگر سپری کنند، ممکن است نقطه شروع اختلافات باشد. اما یک مسافرت دو یا سه روزه را می توان با هم به صورت لذت بخش سپری کرد. البته نباید از نظر دور داشت که جامعه شناسان اتریش این روند را کاملاً "هم خالی از اشکال نمی بینند، زیرا مسافرت های کوتاه مدت نمی تواند یکی از هدف های مهم یعنی استراحت را محقق سازد. برای بهره بردن از اثرهای مثبت استراحت در زمینه سلامت به زمان بیشتری نیاز است. مسافرت به سواحل آفتابی کشورهای جنوبی هنوز هم پر طرفدار است. بیش از 20 درصد مردم اتریش تعطیلات خود را در سواحل آفتابی خارج

از اتریش می گذرانند. بنابراین تحقیق، 24/9 درصد اتریشی ها، تعطیلات خود را در داخل کشور و 49 درصد در خارج سپری می کنند (همان).

با کار فرهنگی زیادی که در اتریش انجام شده است، مردم هر چه بیشتر به اهمیت ورزش در اوقات فراغت پی برده اند. آنها امروزه با مسئولیت شخصی خود نسبت به سلامت و توانایی های جسمانی اهمیت می دهند. آن طور که بسler در تحقیق خود متوجه شد، آنها حتی زمانی در سواحل آفتابی هستند، تنها به دراز کشیدن و آفتاب گرفتن (تنبلی) نمی پردازند، بلکه می دوند، دوچرخه سواری می کنند، در ورزش های ایروبیک گروهی شرکت می کنند یا به بازی والیبال ساحلی می پردازند (همان).

7- نحوه گذران اوقات فراغت مردم ژاپن

ژاپن کشوری توسعه یافته و صنعتی است که به ساعات طولانی کار مشهور است. حتی یک واژه ای مخصوص به نام «مرگ از کار زیاد» (Karoshi) که بیانگر سخت کوشی مردم ژاپن و کار زیاد آنهاست، در زبان ژاپنی وجود دارد.

میانگین خواب در شبانه روز برای مردم این کشور پنج ساعت است که این رقم، نشان دهنده زندگی پرتنش و کاملاً صنعتی است. نوع زندگی ژاپنی ها موجب شده که بعضی از مردم جهان اصطلاحی دیگر نیز به کار برند و آن انسان های «معتاد به کار در لانه خرگوش» است. طی چند دهه اخیر، دولتمردان ژاپنی سیاست هایی را در مورد شکل دادن و هدفمند کردن اوقات فراغت مردم و اینکه چگونه از آن لذت ببرند، در پیش گرفته اند. از اوایل دهه 1990، دولت ژاپن در جست و جوی راهی بوده است تا کیفیت زندگی را افزایش دهد و این کشور را به یک ابرقدرت در شیوه زندگی تبدیل کند. اما کنترل روی نیروهای بازار کار، موجب شده است که اوقات فراغت ژاپنی ها در مجموع در طی سال های اخیر تغییر نکند. تنها ساعات استفاده از رسانه ها و سرگرم شدن با آنها در سال های اخیر، یک ساعت افزایش پیدا کرده (87).

در تحقیقی که در سال 2001 انجام گرفت و در آن حدود 200/000 نفر در رده سنی 15 سال به بالا، شرکت کردند، افراد جزییات فعالیت ها و بهره وری از زمان آزاد خود را در دفترهایی یادداشت می کردند که بعضی از این فعالیت ها به ترتیب اولویت به شرح زیر است:

1. تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، خواندن روزنامه یا مجله (فعالیت های مربوط به رسانه یا media)؛

2. پژوهش یا تحقیق برای افزایش اطلاعات شخصی (نه به عنوان تکلیف)؛

3. سرگرمی ها و تفریح (Pachinko)؛

4. ورزش؛

5. شرکت در فعالیت های اجتماعی؛

6. رفت و آمد با دوستان.

همزمان با بررسی های بهره وری، زمان فعالیت های مربوط به اوقات فراغت بین زنان و مردان هم مورد بررسی قرارگرفت و تفاوتی اساسی بین آنها در استفاده از اوقات فراغت دیده شد. در شرایط یکسان، زنان کمتر از مردان (0/66 ساعت در روزهای هفته) و (1/35 ساعت در یکشنبه ها) اوقات فراغت دارند (همان).

به طور معمول ساعات کار بیشتر، اوقات فراغت در روزهای هفته را کاهش می دهد. 10 ساعت کار بیشتر در ماه، حدود 14 دقیقه اوقات فراغت را در روز کاهش می دهد و زمان کار بیشتر یعنی اوقات فراغت کمتر (همان).

فعالیت های مردم ژاپن در اوقات فراغت، به دو دسته ساکن و پویا تقسیم می شود. زمان مربوط به فعالیت های ساکن و رسانه ای در ژاپن (تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، خواندن روزنامه و مجله) برای هر هفته، فقط 1/3 ساعت است. فعالیت های پویا شامل سرگرمی ها و رفت و آمد (معشرت) هستند که از نظر زمانی عبارتند از: حدود نیم ساعت در روز برای سرگرمی ها، کمی بیش از 20 دقیقه برای معاشرت با دوستان و حدود 18 دقیقه فعالیت های مربوط به مطالعه شخصی و مشارکت در فعالیت های اجتماعی. زمان مربوط به ورزش حتی 15 دقیقه هم نیست (همان).

8- نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران

در کشور ما، ایران نیز مانند سایر کشورهای جهان، مردم اوقات فراغت خود را به شکل های گوناگون سپری می کنند. بیشتر مردم به صورت شخصی و عده ای نیز به صورت سازمان یافته در فعالیت های اوقات فراغت شرکت دارند. در زمینه اوقات فراغت در ایران تعدادی از سازمان ها و ارگان ها، مانند سازمان ملی جوانان، بسیج، هلال احمر، جهاد دانشگاهی، امور مساجد و ... فعالیت های نسبتاً خوبی از جمله فعالیت های فرهنگی، هنری، دینی و قرآنی، علمی و تخصصی، مهارت آموزی، اردویی، گردشگری و ورزشی دارند. اما نکته مهم این است که فعالیت هایی که این گونه سازمان ها و یا ارگان ها ارائه می کنند، به هیچ وجه کافی به نظر نمی رسد و تنها پاسخگوی تعداد کمی از افراد جامعه است. در تحقیقات معدودی که در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت در ایران انجام شده (در ادامه به نتایج تعدادی از آنها اشاره خواهد شد) اینگونه نتیجه گرفته شده که بسیاری از مردم آگاهی چندانی از اوقات فراغت ندارند و تفاوت بین اوقات فراغت و زمان بیکاری را به خوبی تشخیص نمی دهند. همچنین بیشتر آنها به علت کمبود امکانات به ناچار در برنامه های موجود شرکت می کنند یا اوقات فراغت خود را به نحوی که کاملاً برای آنها راضی کننده نیست می گذرانند. تعدادی از برنامه های سازماندهی شده تحت عناوینی چون برنامه های تابستانی برگزار می شوند و هیچ گاه پرسیده نمی شود که دردیگر مواقع سال برای اوقات فراغت چه جایگاهی وجود دارد.

البته باید اذعان کرد که اصطلاح اوقات فراغت و نحوه گذران آن به عنوان یک علم، در ایران جدید بوده است و اگر چه از دهه های چهل و پنجاه خورشیدی توجه عده ای از جامعه شناسان را به خود مشغول کرده و به تازگی درسی به عنوان مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی در دانشکده های تربیت بدنی ارائه می شود یا تعدادی کار تحقیقاتی در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه انجام شده است اما هنوز به کار بیشتری نیاز است. همان گونه که گفته شد، بسیاری از مردم ایران از نقش فعالیت های تفریحی و فراغتی در حفظ و نگهداری سلامت جسمی و روانی، جلوگیری از بسیاری از بیماری ها، تکامل شخصیت و خود باوری، ارتقای سطح آگاهی ها و جلوگیری از معضلات و آسیب های اجتماعی آگاهی ندارند و این وظیفه متخصصان علوم اجتماعی، پزشکی و تربیت بدنی است که هر چه بیشتر فرهنگ سازی کنند و مردم را در اوقات فراغت به سوی تفریحات سالم و به ویژه فعالیت هایی در قالب بازی ها و ورزش های تفریحی، سوق دهند.

اولین اردوی تفریحی ورزشی در ایران در سال 1313 در باغ منظریه تهران برگزار شد. پس از آن با ایجاد سازمان ها و نهادهای مختلف، مانند کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، وزارت فرهنگ و هنر و سازمان تربیت بدنی، به طور مستقیم در مورد اوقات فراغت گروه های مختلف سیاستگذاری شد. قبل از پیروزی انقلاب اسلامی، وزارت فرهنگ و هنر سابق با الگوبرداری از تجربه خانه های فرهنگ در فرانسه، اقدام به احداث خانه های فرهنگ شهری در مرکز استان ها کرد اولین خانه فرهنگ در سال 1347 شروع به فعالیت کرد و خانه های فرهنگ به تدریج در تمام استان ها تأسیس شد. هدف خانه های فرهنگ، آموزش های گوناگون هنری بود و هر کدام به طور متوسط 100 عضو داشت (24).

پس از پیروزی انقلاب اسلامی، در سال 1358 فعالیت این مراکز متوقف شد. در سال 1372 شهرداری تهران اولین خانه فرهنگ محله را تأسیس کرد که دو هدف عمده داشت: تقویت روابط همسایگی و مشارکت اجتماعی مردم در حل مشکلات محله و برنامه ریزی برای آن و نیز پر کردن اوقات فراغت شهروندان (همان).

برنامه های این خانه های محله شامل کلاس های قرآن، آموزش هایی در زمینه زبان، الکترونیک، رایانه، سوادآموزی، کمک های اولیه، بهداشت و تغذیه مادران باردار و فرزندان، خوشنویسی، طراحی و نقاشی و عکاسی، تواسیح، شعرو ادب، تئاتر، خیاطی، گلدوزی، شنا، خدمات مشاوره و کتابخانه بود. تأسیس شورای عالی جوانان هم پس از تاسیس در زمینه حل مشکلات نوجوانان و جوانان فعالیت می کرد و در مورد اوقات فراغت نیز اهتمام خاصی داشت.

همان طور که پیشتر نیز گفته شد نهادهای مختلفی در ایران در زمینه غنی سازی اوقات فراغت مردم فعالیت می کنند که شامل فعالیت های فرهنگی، هنری، دینی و قرآنی، علمی تخصصی و مهارت آموزی، ورزشی، اردویی و گردشگری، بسیج سازندگی و... می شود (همان).

البته با توجه به اینکه جامعه ایران، کاملاً جوان است و بیشتر جمعیت کشور را جوانان تشکیل می دهند، فعالیت های این نهادها و ارگان ها به هیچ وجه کافی نیست. گذشته از آن با توجه به اینکه امید به زندگی در ایران نسبت به 30 سال پیش، حدود 20 سال افزایش پیدا کرده و در حال حاضر حدود 74 سال است (19)، پر کردن اوقات فراغت سایر اقشار جامعه نیز اهمیت بسیار زیادی دارد. بی شک برنامه ریزی صحیح، سازماندهی مناسب و سرمایه گذاری کافی در زمینه اوقات فراغت و غنی سازی آن، دارای فواید بسیار زیادی است که در بخش های مختلف به طور مفصل درباره آنها صحبت خواهد شد. در این قسمت، به نتایج بعضی از تحقیقات در مورد نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران می پردازیم تا به مشکلات و تنگناهایی که در این زمینه وجود دارد پی برده و در راه برطرف کردن آنها کوشش کنیم.

تندنویس (1375) تحقیقی با عنوان نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های سراسر کشور با تأکید بر فعالیت های ورزشی انجام داد و به نتایج زیر دست یافت:

میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان 3 تا 4 ساعت است. زمان فراغت 58 درصد دانشجویان عصر و شب و محل گذران این اوقات برای 69/5 درصد، خوابگاه یا منزل بوده است. آنها فقط 5/5 درصد این اوقات را در کانون های فرهنگی یا مکان های ورزشی سپری می کنند(9).

با استفاده از داده های پرسشنامه های توزیع شده، فعالیت های فراغتی جاری دانشجویان به این صورت اولویت بندی شد:

پسران			فعالیت های فراغتی جاری		دختران	
15/9 درصد	تلویزیون	1		17 درصد	تلویزیون	1
13/7 درصد	مطالعه	2		14/9 درصد	مطالعه	2
12/1 درصد	فعالیت ورزشی	3		10 درصد	هم صحبتی	3
11/9 درصد	موسیقی	4		6/4 درصد	موسیقی	4
9/7 درصد	قدم زدن	5		5/9 درصد	قدم زدن	5
9 درصد	دیدار اقوام	6		5/2 درصد	دیدار اقوام	6
5/2 درصد	رادیو	7		4/1 درصد	رادیو	7
4/9 درصد	فعالیت هنری	8		4/1 درصد	فعالیت هنری	8
3/5 درصد	فعالیت ورزشی	9		4 درصد	فعالیت ورزشی	9
3/4 درصد	قرائت قرآن	10		3/8 درصد	قرائت قرآن	10
2/3 درصد	سینما و تئاتر	11		2/5 درصد	سینما و تئاتر	11

با توجه به امکانات موجود، هر دانشجو در اوقات فراغت خود به فعالیتی می پردازد، اما آنچه او انجام می دهد شاید فعالیت فراغتی مورد علاقه او نباشد، بدین منظور این پرسش مطرح شد که اگر هر گونه امکانات فراغتی فراهم شده باشد، علاقه مند به انجام چه فعالیتی هستید؟

با بررسی پاسخ های داده شده معلوم شد دیدگاه های دانشجویان کشور نسبت به چگونگی استفاده از اوقات فراغت در شرایط حاضر بسیار جالب و امید بخش است. اولویت های اول تا سوم فعالیت

های مورد علاقه، به ترتیب ورزش، مطالعه و کار با رایانه است و تماشای تلویزیون که اولین فعالیت غیرفعال جاری است، به رتبه چهارم تنزل پیدا کرد.

در اولویت بندی فعالیت های فراغتی دلخواه ورزش برای پسران از رتبه سوم به اول و برای دختران از رتبه نهم به رتبه دوم (بعد از مطالعه) قرار گرفت و این مطلب نشانه علاقه دختران و پسران دانشجو در پرداختن به فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت است.

رشته های ورزشی جاری در اوقات فراغت دانشجویان با بررسی پاسخ پرسشنامه ها به این صورت اولویت بندی شد:

پسران	رشته های ورزشی جاری			دختران	
18/12 درصد	پیاده روی	1	پیاده روی	30/9 درصد	1
14/46 درصد	فوتبال	2	نرمش	15/85 درصد	2
11/21 درصد	نرمش	3	دویدن	8/50 درصد	3
10/95 درصد	دویدن	4	بدنسازي	7/71 درصد	4
6/94 درصد	بدنسازي	5	والیبال	6/84 درصد	5
6/38 درصد	تنیس روی میز	6	کوهنوردی	6/81 درصد	6
4/46 درصد	کوهنوردی	7	تنیس روی میز	4/37 درصد	7
4/49 درصد	والیبال	8	بدمیتون	4/19 درصد	8
4/38 درصد	شطرنج	9	شنا	4/15 درصد	9
4/09 درصد	شنا	10	شطرنج	3/60 درصد	10

وقتی از دانشجویان دختر و پسر در مورد فعالیت های ورزشی مورد علاقه برای گذران اوقات فراغت پرسیده شد، شنا برای دختران از اولویت نهم به اولویت اول و برای پسران از اولویت دهم به اولویت دوم (بعد از فوتبال) ترقی کرد و این در حالی است که تنها 33 درصد از دانشگاه های مورد بررسی دارای استخر سرپوشیده و 18/2 درصد دارای استخر سرباز هستند. در مورد فوتبال که اولین اولویت پسران است، تنها 39 درصد دانشگاه ها زمین چمن فوتبال دارند.

پس اگر به خواست و علاقه دانشجویان به رشته های مختلف ورزشی توجه شود و امکانات لازم فراهم آید، بخش زیادی از اوقات فراغت آنها صرف فعالیت های ورزشی می شود(9).

گودرزی و اسدی (1378) تحقیقی درباره نوع فعالیت های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران انجام دادند و نتایجی دست یافتند که به نظر می آید قابل تامل است. استادان دانشگاه به عنوان افراد فرهیخته و متخصص جامعه که وظیفه خطیر تربیت استعدادها و سرمایه های فکری کشور را به عهده دارند، باید بکوشند که با گذران مناسب اوقات فراغت به ویژه با انجام ورزش های تفریحی در افزایش بازده و رضایت مندی شغلی و افزایش قدرت ابتکار و خلاقیت گام بردارند. اما با وجود آگاهی استادان از موارد بیان شده متأسفانه تنها 33 درصد آنها به فعالیت های ورزشی می پردازند. نتایج تحقیق یاد شده نشان می دهد که علت اصلی را می توان در ارائه ناکافی امکانات فراغتی و تفریحی مناسب دانست (25).

از میان برنامه های فراغتی یازده گانه ای که دانشگاه تهران برای استادان اجرا می کند، سمینار و سخنرانی، برنامه های ورزشی و فعالیت های رایانه ای بیشترین سهم را به خود اختصاص داده اند. اما در ارزیابی میزان استفاده استادان از این برنامه ها دیده شد که 45 درصد از استادان از هیچ یک از این برنامه ها استفاده نمی کنند و 44 درصد نیز در حد کم استفاده می کنند. استادان به دلیل وجود منابع مختلف در دانشگاه برای مطالعه آزاد، امکان مناسب تری برای مطالعه نسبت به سایر فعالیت ها دارند و با اینکه بیشتر آنها مایل به پرداختن به ورزش های تفریحی و فراغتی هستند اما به دلیل نبود امکانات مناسب، کمبود وقت و داشتن شغل دوم در کنار تدریس، تنها درصد کمی از آنها در اوقات فراغت خود به ورزش می پردازند(همان).

تندنویس (1380) در تحقیق دیگری که با عنوان جایگاه ورزش در اوقات مردم ایران انجام داد به نتایج زیر دست یافت :

زمان فراغت مردم شهر نشین ایرانی 3/5 ساعت در شبانه روز است که با زمان فراغت در کشورهای توسعه یافته (3 تا 4 ساعت) برابر است. مردم استان های یزد و سیستان و بلوچستان کمترین (3/3

ساعت) و مردم استان های ایلام (4 ساعت) لرستان و مرکزی (3/9 ساعت) بیشترین زمان فراغت را دارند(8) .

تماشای تلویزیون با 120 دقیقه در روز، بیشترین سهم را در گذران اوقات فراغت به خود اختصاص داده است . 43/5 درصد زنان و 54/5 درصد مردان بین 3/5 تا 4 ساعت در هفته ورزش می کنند (برای نگارنده این کتاب، این آمار کمی تأمل برانگیز است). در مقایسه دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در زمینه رضایت فردی از گذران اوقات فراغت ، ورزشکاران راضی تر بودند و هر قدر ساعات تمرین بیشتر شده به میزان رضایت مندی آنان نیز افزوده می شود. متغیرهایی همچون تعداد فرزندان، زمان کار کردن، درآمد ماهیانه و میزان تمرینات ورزشی به عنوان متغیرهای پیشگوی رضایت مندی از اوقات فراغت مورد بررسی قرار گرفت و می توان گفت کسانی که ورزش می کنند راضی تر از گذران اوقات فراغت و در نهایت راضی تر از زندگی خود هستند (همان).

همان گونه که پیشتر نیز اشاره شد، در ایران از سال 1340 تحقیق درباره اوقات فراغت صورت پذیرفته است . رادیو، تلویزیون، موسسه مطالعات اجتماعی دانشگاه تهران، دانشکده های معماری و شهرسازی و دانشجویان کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی (به عنوان پایان نامه) و دکترای (به عنوان رساله) تحقیقاتی در این زمینه انجام داده اند که البته بعضی از نتایج به دست آمده در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران همان طور که در بالا نیز اشاره شد، موثق نیست. امادر مجموع می توان گفت مردم ایران اوقات فراغت خود را به ترتیب این گونه سپری می کنند:

1- تماشای تلویزیون؛

2- مطالعه؛

3- فعالیت های ورزشی؛

4- هم صحبتی با دیگران؛

5- گوش کردن به موسیقی؛

6- رفتن به پارک؛

7- رفتن به سینما؛

- 8- رفتن به تئاتر؛
- 9- رفتن به رستوران؛
- 10- رفتن به مسافرت؛
- 11- پذیرایی از مهمانان؛
- 12- باغبانی و گلکاری؛
- 13- کارهای دستی و هنری؛
- 14- تعمیرات منزل (18).

پرسش ها

1. چگونه می توان اوقات فراغت را در خانه سپری کرد؟
2. چگونه می توان اوقات فراغت را در درون شهر سپری کرد؟
3. چگونه می توان اوقات فراغت را در بیرون از شهر سپری کرد؟
4. چه عواملی بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر می گذارند؟ بحث کنید.
5. مردم آلمان اوقات فراغت خود را بیشتر با چه فعالیت هایی سپری می کنند؟
6. مردم اتریش بیشتر به چه فعالیت هایی در اوقات فراغت خود می پردازند؟
7. نحوه گذران اوقات فراغت مردم فرانسه چگونه است؟
8. مردم ژاپن چگونه اوقات فراغت خود را سپری می کنند؟
9. مردم ایران در اوقات فراغت خود به چه فعالیت هایی می پردازند؟

فصل سوم

خصوصیات ورزشی تفریحی، اثرات مثبت
ورزش های تفریحی بر جسم، ذهن و
روان افزایش بهره وری، جلوگیری از
آسیب های اجتماعی، همبستگی ملی و
توسعه پایدار

پس از مطالعه این فصل:

1. با سودمندی های تفریحات سالم و ورزش های تفریحی آشنا خواهید شد؛
2. با نقش ورزش های تفریحی در اوقات فراغت آشنا خواهید شد؛
3. به تفاوت های ورزش های تفریحی با ورزش های رقابتی یا قهرمانی پی خواهید برد؛
4. دیدگاه های گوناگون درباره بهترین زمان برای ورزش کردن را خواهید شناخت؛
5. ویژگی های بازی را خواهید شناخت؛
6. هدف های گوناگون از بازی را خواهید شناخت؛
7. با انواع بازی ها آشنا خواهید شد؛
8. به تفاوت بین بازی های سنتی و بازی های مدرن پی خواهید برد؛
9. با هدف های گردشگری آشنا خواهید شد؛
10. با چالش های رو به روی گردشگری آشنا خواهید شد؛
11. آینده گردشگری را خواهید شناخت؛
12. با تأثیر مثبت تفریحات سالم بر جسم، ذهن و روان، سلامت افراد، افزایش بهره وری و کاهش هزینه ها، جلوگیری از آسیب های اجتماعی، محیط زیست و توسعه پایدار و بالاخره همبستگی ملی آشنا خواهید شد.

1- سودمندی های تفریحات سالم و ورزش های تفریحی

گذران اوقات فراغت به گونه‌مناسب و از راه تفریحات سالم و به ویژه ورزش های تفریحی اثرهای مثبت فراوانی بر شخص و جامعه دارد که عبارتند از:

منافع شخصی - رهایی از فشار و تنش، سلامت جسمی، بهداشت روانی، رشد مهارت، خلاقیت، خود شکوفایی، یادگیری، رشد شخصیت و...؛

منافع اجتماعی - تقویت خانواده، توسعه روابط دوستانه، افزایش بهره وری عمومی، بهبود بهداشت عمومی، پرورش روحیه اجتماعی؛

منافع اقتصادی - افزایش کار و اشتغال، توسعه نواحی روستایی، گسترش رفاه عمومی، توسعه تأسیسات و خدمات؛

منافع محیطی - جلوگیری از اشغال اراضی، گسترش آموزش محیطی، توسعه فرهنگ زیست محیطی، توسعه همکاری میان نهادهای شهری و محیطی

2- اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

ورزش های تفریحی یا ورزش های مربوط به اوقات فراغت از مناسب ترین و شاید ضروری ترین گونه های گذران اوقات فراغت در عصر حاضر است. پیشرفت های عظیم صنعتی و در پی آن زندگی ماشینی موجب شده که انسان ها هر چه بیشتر کم تحرک شوند و در معرض فقر حرکتی قرار گیرند. امروزه بیشتر افراد در زندگی روزمره یا شغلی خود نیازی به انجام کارهای بدنی ندارند. نشستن های طولانی پشت صفحه نمایش یا میز کار و نیز استفاده از ماشین های لباسشویی و ظرفشویی درخانه ها، استفاده از خودرو به جای پیاده روی یا دوچرخه سواری برای رفتن به مدرسه و همچنین پرداختن به بازیهای رایانه ای به جای بازی های ورزشی توسط کودکان و نوجوانان، موجب شده که بسیاری از مردم در سنین مختلف با مشکلات زیادی در زمینه سلامت و به ویژه اضافه وزن رو به رو باشند.

از این رو، ضرورت توجه هرچه بیشتر به ورزش های تفریحی احساس می شود. ورزش های تفریحی باید کم تحرکی زندگی روزمره را در اوقات فراغت جبران کنند. بی گمان آگاهی از شرایط، خصوصیات و شیوه های انجام ورزش های تفریحی و به وجود آوردن شرایط و امکانات مناسب با توجه به سلیقه ها و گرایش های مختلف، از جمله وظایف مهم مدیران و دست اندرکاران مقوله اوقات فراغت است. همچنین ضروری است که با کار فرهنگی زیاد، اقشار مختلف جامعه را از تاثیرهای مثبت تفریحات سالم و ورزش های تفریحی آگاه کرد و آنها را هر چه بیشتر به سوی این گونه فعالیت ها سوق داد.

**جدول 1-3- مقایسه خصوصیات ورزش های تفریحی و اوقات فراغتی با ورزش های
قهرمانی / رقابتی**

ورزش قهرمانی / رقابتی	ورزش های تفریحی / اوقات فراغت
-----------------------	-------------------------------

هدف ها، نیازها، علاقه ها	لذت، تفریح، شادی، انبساط خاطر، تعادل، استراحت، ارتباط با دیگران، سلامت	حداکثر بازدهی، به دست آوردن رکورد، شهرت، گرفتن مدال، کسب درآمد، رشد اجتماعی
ابزار و فرم	بازیهایی که طبق مقررات تغییر یافته نسبت به مقررات رسمی انجام می شوند، گروه بندی های متنوع بدون توجه به سن، جنسیت، سطح توانایی ها و انطباق با شرایط موجود	برگزاری مسابقات و رقابت ها در قالب مقررات رسمی، گروه بندی با توجه به سن، جنسیت و سطح توانایی ها
شرایط و پیش نیازها	امکان شرکت تمامی گروههای سنی و سطوح عملکردی، امکان شرکت همگان حتی خارج از جنبه های رقابتی	محدود بودن به سن معین به دلیل بیولوژیکی، پرورش استعداد ها و آماده ساختن برای مسابقه
نحوه اجرا و فرم ها	تمرین / بازی به برای لذت آنی، تمرین / بازی گاه گاهی در طول هفته، تمرین / بازی لذت بخش بدون هیچ گونه اجبار و فشار، کسب تجربه از طریق بازی و ورزش، روش آزاد با تأکید بر انتخاب شخصی و تعیین مکان و زمان توسط شخص، انتخاب ها با رأی گیری از شرکت کنندگان، هدایت عمومی توسط ارگان ها، باشگاه ها و نیز سازماندهی توسط خود شرکت کنندگان، امکان انجام در قالب جشنواره ها	تمرین جدی به منظور آماده شدن برای مسابقه، تمرین روزانه، هر روز چند ساعت، تمرین سخت که بیشتر جنبه کاری دارد، تمرین با هدف، طبق برنامه و اقتصادی، حرکات اتومانیزه شده و روش های تمرینی کاملاً مشخص و توسط اشخاص دیگر (مربی) تعیین می شوند، تمرینات با کمک علوم مختلف کاملاً هدایت شده اند، نحوه زندگی افراد در خارج از زمان ورزش و تمرین نیز باید کاملاً با نوع ورزش و تمرین هماهنگ باشد.
نتایج و برداشت ها	کمک به توسعه خلاقیت های افراد، کمک به اجتماعی شدن، برقراری ارتباط، کمک به بهبود کیفیت زندگی و همبستگی اجتماعی	رقابت، نسبت، کمک به افزایش روحیه رقابت پذیری، کمک به افزایش روحیه تعاون، همکاری با دیگران برای به حداکثر رساندن توانایی ها
هزینه ها	صرف هزینه کم برای هر شخص، کمک به کاهش هزینه های درمانی، افزایش کارایی شرکت کنندگان در فعالیت ها	صرف هزینه های زیاد

3- بهترین زمان برای انجام ورزش های تفریحی

برخلاف ورزش قهرمانی که برنامه تمرینی روزانه مشخصی دارد، در ورزش تفریحی یا فراغتی، برنامه خاصی وجود ندارد. افراد مختلف در طول روز، هنگامی که زمان فراغت دارند، به تمرین و

ورزش می پردازند. مهم این است که انسان این وقت آزاد را برای خود به وجود آورده و هیچ گاه به بهانه نداشتن وقت آزاد، از پرداختن به تمرین و ورزش خودداری نکند.

تحقیقات روی عملکرد شش ها، ریتم بدن، درجه حرارت، سطح هورمونی و سایر ارگان ها و نیز شرایط اجتماعی نشان می دهند که پرداختن به ورزش در هر یک از اوقات شبانه روز محاسن و معایبی دارد. در هر حال، هر شخص باید با توجه به تجربیات خود، یا در نظر گرفتن این محاسن و معایب، بهترین زمان ورزش را انتخاب کند.

ورزش و تمرین در صبح

- مزیت ها

- ❖ تمرین و ورزش در صبح راحت تر است؛
- ❖ اگر این بهانه وجود دارد که وقت آزاد برای ورزش نیست، زمان تمرین در صبح را می توان با کمی زودتر بیدار شدن در برنامه صبح جای داد؛
- ❖ در صبح، ضربان قلب و سوخت و ساز افزایش می یابد و در نتیجه انرژی بیشتری برای انجام کارها در ادامه روز آزاد می شود؛
- ❖ انرژی آزاد شده و فعالیت مغزی تا ساعت ها در طول روز احساس می شود؛
- ❖ درجه حرارت بدن به ویژه در فصول گرم سال کاهش می یابد؛
- ❖ هوا در صبح پاک تر است؛
- ❖ روحیه انسان تا آخر روز شاداب تر می ماند.

- معایب

- ❖ در سه ساعت اولیه بعد از بیداری، درجه حرارت بدن، انرژی بدن و گردش خون در کمترین حد قرار دارد؛

❖ در ساعات اولیه صبح و به ویژه زمانی که هوا سرد است، به علت آماده نبودن کافی عضلات، خطر آسیب دیدگی آنها بیشتر است؛

❖ در صورت عادت نداشتن، ممکن است از تمرین و ورزش صبح به طور کامل بهره برداری نشود.

ورزش و تمرین در ظهر

مزیت ها

❖ امکان پیاده روی و ورزش های سبک در زمان استراحت ظهر وجود دارد؛

❖ درجه حرارت بدن و سطوح هورمونی در ظهر نسبت به صبح بیشتر است و احتمال آسیب دیدگی کاهش می یابد؛

❖ شخص مجبور است به جای غذاهای سنگین از یک غذای سبک استفاده کند؛

❖ فشارهای مربوط به کار، تحصیل و... کاهش می یابد

❖ ورزش و تمرین در ظهر سبب افزایش جریان گردش خون به طرف مغز می شود و در نتیجه کارایی آن را تا شب هنگام بهتر می کند.

- معایب

❖ مصرف غذای سنگین اجازه تمرین و ورزش شدید را نمی دهد؛

❖ افراد کمی امکان پرداختن به ورزش و تمرین در ظهر را پیدا می کنند؛

❖ تحقیقات نشان داده اند که عملکرد شش ها در ظهر ضعیف است.

ورزش و تمرین در بعد از ظهر

- مزیت ها

❖ عده ای از محققان به این نتیجه رسیده اند که بین ساعت 3 تا 7 بعد از ظهر، بهترین زمان برای انجام تمرینات قدرتی و بدنسازی است؛

- ❖ برای بیشتر مردم اوج درجه حرارت بدن و سطوح هورمونی، ساعت 6 بعد از ظهر است. سه ساعت قبل و سه ساعت بعد از این زمان، بهترین وقت انجام تمرینات استقامتی و قدرتی است؛
- ❖ در ساعات 3 تا 5 بعد از ظهر، شش ها بهترین عملکرد را دارند؛
- ❖ عضلات در این زمان آماده تر و انعطاف پذیرترند؛
- ❖ تجربه ثابت کرده است که کمترین احساس خستگی از تمرین در بعد از ظهرها وجود دارد و انسان می تواند تمرینات شدیدتری انجام دهد.

- معایب

- ❖ بیشتر افراد در این زمان، به دلیل کارها و وظایف روزانه خسته اند و تمایلی به ورزش ندارند؛
- ❖ بعد از ورزش، سه ساعت زمان نیاز است تا بدن برای استراحت و خواب آماده شود.
- ❖ گاهی افراد بعد از ورزش در شب دچار مشکل در خوابیدن می شوند (89).

4- اوقات فراغت و بازی

بازی ها، جنبه های تفریحی و سرگرم کنندگی یا آموزشی آنها، پرداختن به آنها یا تماشایشان و... ذهن بسیاری از اندیشمندان را به خود مشغول کرده و دیدگاه های مختلفی درباره آنها به وجود آمده است. در عین حال، آنچه همگان بر آن تأکید دارند این است که امروزه بازی ها، چه به صورت فعال

و چه به صورت غیرفعال جزیی از زندگی انسان ها شده اند، به طوری که بسیاری از افراد یا بازی می کنند یا به تماشای آن می پردازند.

بازی های تفریحی که در اوقات فراغت انجام می پذیرند، انواع مختلفی دارند بازی های ورزشی، بازی های رایانه ای، بازی های با وسیله یا بدون وسیله در خانه، بازی های بومی و محلی ...، اما همگی آنها اگر برای تفریح و سرگرمی انجام شوند، دارای ویژگی هایی هستند که عبارتند از: غیر جدی بودن: نخستین ویژگی بازی که آن را از سایر جنبه های زندگی متمایز می سازد، غیر جدی بودن آن است.

انجام آزادانه: بازی ها به صورت آزادانه و با میل و رغبت انجام می شوند (همان گونه که لازمه اوقات فراغت و تفریح است). در صورتی که کوچک ترین اجباری در انجام بازی وجود داشته باشد، می توان گفت که آن فعالیت تنها سایه ای کمرنگ از بازی یا نوعی شبیه سازی آن است. نظم: بازی دارای قانون است. اگر چه در تعریف بازی های تفریحی و فراغتی، از جهان شمول نبودن قوانین بازی صحبت می شود، اما در هر حال بازی ها چارچوب های مشخصی دارند که به آنها بعد اخلاقی می دهند.

محدودیت زمانی و مکانی: محدوده زمانی و مکانی بازی کاملاً مشخص است. در غیر اینصورت نظمی که در قسمت بالا از آن صحبت شد، دیگر وجود نخواهد داشت، برای مثال یک کودک در بازی باید بداند چه فضایی مربوط به بازی اوست یا بازی چه وقت شروع می شود و چه وقت به پایان می رسد. گذشته از آن در هنگام بازی تکرارهای متعددی وجود دارند که شخص به دلیل لذت بردن آنها را انجام می دهد و این در حالی است که در فعالیت های اجباری و وظایف و تعهدات، کارها تنها به دلیل لذت بخش بودن، تکرار نمی شوند.

عدم قطعیت و غیرقابل پیش بینی بودن: با وجود اینکه بازی های تفریحی به منظور لذت بردن و سرگرم شدن انجام می شوند، اما اگر نتیجه آنها قابل پیش بینی باشد، شرکت کنندگان در آن تنها حرکات را انجام می دهند و انگیزه و علاقه ای از خود نشان نمی دهند.

نتایج و هدف های بازی

هدف ها و نتایجی را که در بازی های تفریحی و فراغتی مدنظر هستند، می توان همانند هدف های پرداختن به ورزشها (به طور کلی) دانست که عبارتند از هدف های فیزیولوژیکی، ذهنی- روانی و اجتماعی.

هدف های فیزیولوژیکی: بازیهای تفریحی و فراغتی، به ویژه اگر به صورت فعال باشند، اثرهای مثبت بسیار زیادی بر همه دستگاه ها و اندام های انسان دارند. در بخش های بعد به طور مفصل تر درباره آنها صحبت خواهد شد.

هدف های ذهنی روانی: بازی ها از عوامل مهم و تأثیرگذار در پرورش و تکامل ذهنی انسان به ویژه کودکان و نوجوانان هستند. به همین دلیل برای کودکان قبل از دبستان محیطی به نام کودکستان به وجود آمده تا آنها در آن آزادانه به بازی های مورد علاقه خود بپردازند و به طور طبیعی رشد و تکامل یابند. در بعضی از کشورها، سعی می شود حتی برای آموزش در کلاس های اول و دوم ابتدایی بیشتر از بازی استفاده شود. علاوه بر جنبه آموزشی، بازی ها موجب می شوند که بسیاری از مهارت های لازم که جنبه پرورشی دارند، نیز به بهترین فراگرفته شوند. روحیه تعاون، همکاری، حس اعتماد به نفس، گذشت و فداکاری و افزایش انگیزه از این موارد هستند.

بازی ها موقعیت هایی را فراهم می کنند که در حین آنها، شخص رفتارها و فعالیت هایی از خود بروز می دهد که در سایر جنبه های زندگی امکان پذیر نیستند و از راه تخلیه هیجان های انباشته شده، رضایت مندی روانی به وجود می آید.

هدف های اجتماعی: در حین بازی، بسیاری از رفتارهای اجتماعی آموخته می شوند که در نتیجه آن، انسان ها در زندگی روزمره خود نیز بهتر با مشکلات و مسائل رو به رو و راه حل های مناسب را پیدا می کنند. بازی ها به ویژه به کودکان و نوجوانان کمک می کنند که وظایف، ساختارها، باورها و ارزش های اجتماعی را بهتر درک کنند و با آنها کنار آیند. هنگامی که کودک یا نوجوانی در حین بازی با موقعیتی تنش زا رو به رو و راه مقابله با آن را می آموزد، نظم اجتماعی را نیز فرا می گیرد و با خود به دنیای بزرگسالی منتقل می کند. امروزه در بسیاری از کشورها، از طریق بازی های شاد و متنوع در مدرسه، به کودکان رفتارهای ترفیکی را آموزش می دهند.

انواع بازی ها

بازی ها، چه حالت سرگرم کنندگی و تفریحی داشته باشد و چه حالت مسابقه و قهرمانی، از دیدگاه های مختلف، انواع گوناگونی دارند که به مهم ترین آنها اشاره می شود.

بازی های رقابتی: در این گونه بازی ها، رقابت با طرف مقابل نقش اصلی را دارد و نتیجه آن از راه به کارگیری مهارت، هوش و ذکاوت، بردباری و تصمیم گیری صحیح و به موقع به ویژه در مواقع حساس، تعیین می شود. مانند شطرنج، فوتبال، تنیس و امثال آن.

بازی های شانس: در این بازی ها، بازیکنان نقش غیرفعال دارند و هنگامی که بازی شروع می شود، تسلط یا تأثیری بر آن ندارند و تنها منتظر اعمال دیگران یا وسایل مورد استفاده می مانند، مانند بازی با کارت، شرط بندی ها، شیر یا خط و امثال آن.

بازی های تقلیدی: در این بازی ها، بازیگران شخصیتی متفاوت به خود می گیرند که گاهی این کار به منظور گریز از واقعیت ها انجام می شود. البته بازیگران قصد ندارند خود را گول بزنند، بلکه پذیرش شخصیت دیگران زودگذر و آگاهانه است، مانند بازیگری در تئاتر، سیاه بازی، پوشیدن لباس های خیال انگیز در کارناوال ها، بالماسکه ها و ...

بازی های دورانی: که در آن واقعیت از نظر صوری و با بهره گیری از نیروهای جاذبه و اصطکاک چرخش پیدا می کند، مانند بازی چرخ و فلک، سقوط آزاد، بعضی از رقص ها و ... (34).

البته بازی های ورزشی تفریحی را از دیدگاه های دیگر نیز می توان تقسیم بندی کرد که اگر چه موضوع این بحث ما نیستند، اما به طور گذران می توان به مواردی از آنها اشاره کرد، مانند:

بازی های گروهی یا انفرادی، بازیهای رفت و برگشتی مانند فوتبال، هندبال، بسکتبال، هاکی و ... یا ثابت مانند والیبال که بازیکنان تنها در زمین خود می مانند، بازی های با وسیله یا بدون وسیله و ...

اما آنچه در مورد بازیهای تفریحی باید مورد توجه قرارگیرد این است که انگیزه انجام بازی از حد معینی فراتر نرود تا جنبه لذت بخشی و تفریحی آن حفظ شود. در غیر این صورت، ماهیت آن به

خطر می افتد، بی احترامی به قوانین بازی و افراط در میل به تقلید، از این دست به شمار می روند. بدتر از همه این است که فرد به جای تغییر دادن وضعیت فیزیکی محیط، سعی کند که با مصرف مواد مخدر تغییرات روانی فیزیکی ایجاد کند. اگرچه با این کار ممکن است لذتی آنی برای شخص فراهم شود، اما سرانجام کار تباهی و تخریب خواهد بود..

گذران اوقات باید به گونه ای باشد که انسان را از حالت رسمی خارج کند و او را از قید و بندهایی که در زندگی روزمره وجود دارد - البته به صورت معقول و با در نظر داشتن شرایط اجتماعی، باورها و هنجارها - رهایی بخشد. همان گونه که در بخش های دیگر نیز آورده خواهد شد، امروزه بحث های مختلفی درباره جنبه های گوناگون رفتار در اوقات فراغت در جریان است. یکی از بحث های مهم، راه های جلوگیری از رفتارهای خشونت آمیز در اوقات فراغت به ویژه در هنگام فعالیت های ورزشی است. محققى به نام دانینگ¹ انواع بازیها و مسابقات را از حدود سال 1300 میلادی تاکنون به طور گسترده ای مورد توجه قرار داده است. او پی برد که بازی های توده ای (مردمی) مانند اشکال اولیه فوتبال، وحشیانه و پر غوغا بود. شمار بازیکنان هیچ محدودیتی نداشت، هیچ قانون مکتوب و هیچ نوع محدودیتی از نظر زمان بازی وجود نداشت و اگر هم وجود داشت، هیچ تضمینی در کار نبود که بازیکنان به آن پایبند باشند. به نظر دانینگ، انجام و یا تماشای این گونه بازی ها و یا گاوبازی، سنگ پرانی و به جان هم انداختن خروس ها، اگر چه برای عده ای سرگرم کننده و تفریح آمیز بود، اما موجب توسعه و رواج خشونت در جامعه می شد.

او در کتاب خود ویژگی های بازی های سنتی عامه پسند را با بازیها و ورزش های جدید مقایسه کرد و در جدولی به صورت زیر ارائه داد(34).

جدول 2-3- ویژگی های بازی های سنتی عامه پسند و بازی ها و ورزش های جدید

بازی های سنتی عامه پسند	بازی ها و ورزش های جدید
تحمل زیاد خشونت جسمی، «هیجان - جنگی» آشکار و	پائین بودن سطح تحمل خشونت فیزیکی کنارگذاشتن و

¹ Dunning

مهار «هیجان - جنگی»	خود به خود
قوانین رسمی و کد گذاری شده که از راه های اداری منتقل می شود.	قوانین ساده غیرمکتوب که به طور شفاهی منتقل می شد.
استاندارد سازی بین المللی قوانین و تجهیزات	تنوع منطقه ای قوانین - تجهیزات
محدوده های دقیق فضا و زمان و شماربازیکنان	نامحدود بودن فضا و زمان یا شمار بازیکنان
تأکید بر مهارت به عنوان نقطه مقابل نیرو	تأکید بر نیرو به عنوان نقطه مقابل مهارت
تقسیم زیاد کار (نقش تفکیک تدریجی در بین بازیکنان)	تقسیم اندک کار (نقش تفکیک تدریجی)
نقش های بازیکنان، تماشاگران به دقت از یکدیگر تفکیک شده است.	نقش های بازیکنان و تماشاگران، چندان از یکدیگر تفکیک نشده است

5- اوقات فراغت و گردشگری

امروزه گردشگری در شهر یا بیرون از آن و در داخل یا خارج کشور، با توجه به افزایش درآمد بیشتر مردم در جوامع مختلف و نیز توسعه وسایل نقلیه و آسان تر شدن مسافرت، به یکی از متداول ترین گونه های گذران اوقات فراغت تبدیل شده است.

آن گونه که آخرین آمار منتشر شده از طرف سازمان جهانی گردشگری¹ منتشر شده در تاریخ 2006/3/10 نشان می دهد (گزارش سال 2006 هنوز منتشر نشده است)، با وجود همه مشکلات و

¹ World Travel Monitor Company

ناآرامی هایی که در نقاط مختلف دنیا وجود دارد، در سال 2005 میلادی نسبت به سال پیش از آن، 5 درصد به مسافرت های خارج از کشور در دنیا افزوده شده است. این سازمان دلیل عمده این رشد را افزایش درآمد مردم به طور کلی، کاهش هزینه های سفر به دلیل رقابت شدید بین شرکت های هواپیمایی و نیز افزایش چشمگیر مسافرت مردم آسیا به دیگر نقاط جهان به دلیل وضعیت بسیار مناسب اقتصادی و رشد درآمدهای مردم این کشورها و به ویژه ژاپنی ها، کره ای ها، عرب ها و ... می داند. این رشد در زمینه گردشگری در تمامی کشورها مشاهده می شود. بیشترین رشد را آفریقا با 10 درصد در اختیار دارد. آسیا با 7 درصد رشد، امریکا با 6 درصد و اروپا با 4 درصد رشد در رتبه های بعد قراردارند (130).

در زمینه گردشگری در سطح جهان، اسپانیا و فرانسه در بین همه کشورها، بیشترین تعداد گردشگر در سال را پذیرا بودند (همان).

علاوه بر گردشگری خارجی، گردشگری در داخل کشور نیز طبق آمار منتشر شده از سوی این سازمان به طور چشمگیری افزایش یافته است (همان).

گردشگری از نظر اوقات فراغت ممکن است به گونه های مختلف باشد، مانند گردشگری انفرادی، گروهی، کوتاه مدت، بلند مدت، اردوهای یکروزه، سیاحتی یا زیارتی، در درون شهر یا بیرون از آن و در داخل کشور یا خارج از آن. اما هدف ها، همواره شامل موارد زیر است:

- ❖ تفریح،
- ❖ استراحت؛
- ❖ آشنایی با مکان ها و جاذبه های طبیعی، تاریخی و باستانی؛
- ❖ آشنایی با فرهنگ ها، آداب و رسوم، صنایع دستی و نوع تغذیه مردم نقاط مختلف؛
- ❖ زیارت و عبادت؛
- ❖ کسب تجربه و افزایش دانش و معلومات.

گردشگری ممکن است سازمان یافته باشد و توسط شرکت های مسافرتی انجام پذیرد یا به طور شخصی صورت گیرد. در هر حال برای دستیابی به هدف های یاد شده، به امکانات، تجهیزات، اماکن

و زیر ساخت های مناسبی نیاز است. وسایل حمل و نقل شخصی یا عمومی، جاده ها، فرودگاه ها، بنادر، مکان های اقامتی بین راهی، هتل ها، اردوگاه ها، سواحل مناسب و ... از جمله این امکانات و تجهیزات هستند که ضروری است با توجه به افزایش تعداد گردشگران و توسعه روزافزون سطح انتظارها به وجود آیند.

امروزه گردشگری در جهان به صنعت تبدیل شده است صنعت گردشگری، از کارآفرین ترین و پردرآمد ترین صنعت ها است به طوری که برای افراد زیادی در زمینه های مختلف از قبیل حمل و نقل جاده ای، هوایی و دریایی، هتلداری، دفاتر خدمات مسافرتی، رستوران داری و ...، شغل و منبع درآمد به وجود می آورد. علاوه بر این، گردشگری یا مسافرت می تواند موجب شود که از راه آشنایی با فرهنگ ها، آداب و رسوم، باورها نوع تغذیه و صنایع دستی دیگر اقوام و ملل، نزدیکی بیشتری بین مردم کشورها و شهرهای مختلف به وجود آید از پیش داوری ها و تبلیغات سوء توسط رسانه ها جلوگیری شود. بسیار اتفاق افتاده که مردم کشور یا شهری پس از بازدید از شهر یا کشور دیگر و آشنایی با مردم آنجا، نظرشان نسبت به آن شهر کشور تغییر پیدا کرده است.

در دین مبین اسلام توجه خاصی به مسافرت مبذول شده است در قرآن کریم، در آیات 11 از سوره انعام، 36 از سوره نحل، 20 از سوره عنکبوت، 22 از سوره یونس، 109 از سوره یوسف و 46 از سوره حج، درباره فواید مسافرت و توصیه به آن است.

امام علی (ع) فرموده اند: در طلب بلندی و بزرگی غربت بگزین و مسافرت اختیار نما که بر این قاعده پنج فایده مرتب می گردد. یکی کشف اندوه، دیگری کسب روزی، دیگری تحصیل علوم، دیگری تکمیل رسوم و دیگری صحبت بزرگان.

همچنین شاعران و اندیشمندان ایرانی درباره مسافرت و فواید آن بسیار سخن گفته اند.

سعدی شاعر نامدار می گوید:

«بسیار سفر باید تا پخته شود خامی
صوفی نشود صافی تا درنکشد جامی»

اوحدی دیگر شاعر ایرانی می گوید:

«اگر در خانه خود را قید سازی
کجا مرغ حرم را صید سازی»

سعدی در جایی دیگر می گوید:

«عرب دیده و ترک و تاجیک و روم
زهر جنس، در نقش پاکش علوم
جهان گشته و دانش آموخته
سفر کرده و صحبت آموخته»

تاریخ به ما آموخته است که روند تکاملی گردشگری همواره یکسان نبوده است. از اواسط قرن بیستم به بعد نوسان تکاملی در زمینه گردشگری در کمترین حد و تقریباً به صورت صعودی بوده است. به عبارت دیگر روند گردشگری در چند دهه اخیر همواره رو به توسعه و رشد آن به اندازه ای بوده است که امروزه از آن به نام صنعت گردشگری نام برده می شود. همان گونه که پیشتر نیز اشاره شد این صنعت به طور روزافزونی توسعه پیدا کرده و به نظر می آید که توفقی هم در پیشرفتش دیده نمی شود. اما آنچه موجب نگرانی ها و بحث هایی در زمینه با این صنعت شده است، محاسبه سود و زیان آن است. توسعه روزافزون گردشگری (صنعت گردشگری) آن را با چالش های زیادی مواجه ساخته است که اگر به آنها دقت کافی مبذول نشود، در آینده در برابر مشکلات و معضلاتی غیرقابل حل قرار خواهیم داشت (91).

چالش های رو به روی گردشگری

1- جهانی شدن

جهانی شدن در برابر گردشگری چالش مهمی را به وجود آورده است. افزایش تعداد گردشگران، نیروی کار شاغل در زمینه گردشگری، ایده های جدید و سرمایه ها، همگی به سویی سرازیر می شوند که امید به آینده ای بهتر انتظار می رود. به همین دلیل هم راهبرد شرکت های گردشگری، محصولات، برنامه ریزی های بازاریابی و رویکردهای مدیریتی، همه با هم متحد شده اند تا هرچه بهتر به موفقیت دست پیدا کنند. این موضوع آشکار شده است که گردشگری پیشرو جهانی سازی بوده و هنوز هم چنین است. راه های ارتباطی ملی و بین المللی تعیین کننده مسیر تکامل و سرعت آن است. همچنین انعطاف پذیری و قدرت مانور در جا به جایی ها و رزرو کردن ها، به عنوان مهم ترین عوامل موفقیت مطرح شده اند.

در همه کشورها، گردشگری مهم ترین عامل پیشرفت و توسعه امکانات گردشگری در همه زمینه ها از قبیل راه های ارتباطی، هتل ها، اقامتگاه ها، پارک های تفریحی، تأسیسات ورزشی، جشنواره ها و ... بوده است و همه این موارد تحت عنوان جهانی شدن صورت می پذیرد (91).

2- پیرتر شدن بعضی از جوامع و جوان تر شدن جوامع دیگر

در بیشتر کشورهای غربی، از یک سو جمعیت روبه کاهش است و از سوی دیگر به دلیل تغییراتی که در هرم سنی به وجود آمده، از تعداد جوانان کاسته شده و بر تعداد سالمندان افزوده می شود. این در حالی است که در بعضی دیگر از کشورها مانند ایران، تعداد جوانان بیشتر از دیگر مقاطع سنی است. بدیهی است که سلیقه ها و گرایش های افراد سالمند با سلائق و علائق جوانان متفاوت است، بنابراین برنامه ریزی، سازمان دهی و مدیریت گردشگری در هر جامعه، باید با توجه به این هرم سنی باشد که این خود چالشی بزرگ را برای مسئولان و تصمیم گیران به وجود می آورد (91).

3- تغییر نگرش ها

نگرش انسان ها به سرعت زیاد در حال دگرگونی است. انسان های امروزی، هر روز بیشتر از روز پیش، به دنبال کسب تجربیات جدید، کشف مناطق و آثار نو، ماجراجویی بیشتر و لذت بردن، هستند که اینها در زمینه گردشگری نیز اثرها و عواقب خود را به دنبال دارد.

4- افزایش وسایل نقلیه شخصی

در همه جوامع، هر روز بر تعداد کسانی که صاحب خودرو شخصی می شوند، افزوده می شود این افراد تمایل دارند که با اتومبیل خود به مسافرت و گردشگری بپردازند. با آنکه آمار دقیقی از تعداد افرادی که در سال های اخیر با خودرو شخصی به مسافرت های تفریحی پرداخته اند وجود ندارد (بعضی اعداد و ارقام از طرف مقامات و ارگان های مسئول ارائه شده است که چندان دقیق

نیستند) اما از راهبندان های طولانی در مسیرهای مختلف به راحتی می توان به رشد و نگران کننده افرادی که با وسیله نقلیه خود به مسافرت می روند، پی برد. این در حالی است که راههای جدید و توسعه آنها به هیچ وجه نتوانسته و نمی تواند با این رشد هماهنگ شود. این معضل که سال هاست در بیشتر کشورهای صنعتی در زمان اوج سفرها وجود دارد، رفته رفته در کشورهای قبیل کشور ما ایران نیز عادی شده است. راهبندان های چندین کیلومتری، اتلاف وقت و انرژی، فشارهای عصبی و از همه مهم تر آسیب های جدی و جبران ناپذیر به محیط زیست که از جمله پیامدهای نامطلوب این پدیده است.

5- گرمتر شدن هوا و محیط زیست

بحث درباره ب محیط زیست و گرم تر شدن هوا از مدتی پیش توجه بسیاری از صاحب نظران گردشگری را به خود جلب کرده است. از یک سو با توسعه صنعت گردشگری هر روز نقاط دور افتاده جدیدی کشف و برای گردشگران قابل دسترسی می شود که این حالت اثرهای نامطلوب خود را از هم اکنون به جای گذاشته است و از سوی دیگر، بیشتر مردم با افزایش سطح آگاهی هایشان نسبت به محیط زیست حساس تر شده اند.

متأسفانه تعداد زیاد وسایل نقلیه و استفاده از آنها در سفرها، به بسیاری از مواهب طبیعی از قبیل جنگل ها، مراتع و رودخانه ها آسیب های جدی وارد می سازد. با افزایش روزافزون هرچه بیشتر CO₂ دمای هوا هر روز بیشتر می شود. ساخت راه های جدید موجب قطع درختان جنگلی و گاه مانند آنچه در مورد ساخت بزرگراه تهران شمال اتفاق افتاده، موجب تخریب حیات وحش و تقسیم آن می شود. اینها تنها بخشی از اثرهای نامطلوب مسافرت های زیادی است که با عنوان گردشگری صورت می پذیرد.

اگر به این اثرهای نامطلوب تعداد بسیار زیاد و وحشتناک تصادف های رانندگی را به ویژه در زمان اوج تعطیلات و مسافرت های تفریحی اضافه کنیم، آشکار می شود که در کنار تاثیر مثبت و اقتصادی

گردشگری، با چه چالش هایی روبه رو هستیم که باید برای آنها راه حل های مناسب و منطقی پیدا شود.

متأسفانه بعضی از افراد، به هنگام سفر و گردش، به گونه ای رفتار می کنند که تنها می توان گفت: گویی می پندارند که دو کره خاکی وجود دارد و اگر یکی از آنها از بین رفت، دومی جایگزین آن می شود. شاید یکی از راههای مقابله با این معضل، کار فرهنگی هر چه بیشتر برای آگاه ساختن تعداد بیشتری از مردم باشد، به گونه ای که بتوانند با نوعی رفتار مناسب تر گردش خود را با محیط زیست سازگارتر کنند. در ادامه چند نمونه گردش و یا نوع رفتار در زمینه گردشگری که در نتیجه آن بر محیط زیست آسیب زیادی وارد می شود، آورده می شود. همچنین این پرسش مطرح می شود که آیا اثرات منفی در مقابل اثرهای مثبت گردشگری قابل توصیه هستند؟

ورزش های زمستانی

مردم برای پرداختن به ورزش های زمستانی مجبورند به مناطق کوهستانی دور دست سفر کنند و در آنجا چند روز یا چند هفته ساکن شوند. بنابراین این نوع ورزش تبدیل به نوعی گردشگری شده است. گروهی دیگر از مردم توانایی رفتن روزانه به مناطق کوهستانی را با وسایل نقلیه شخصی دارند و تبدیل به سفرهای روزانه می کنند این کار، با توجه به تقاضای روزافزون برای پیست های اسکی و امکانات جنبی آن تأثیرهای نامطلوب زیست محیطی و اجتماعی زیادی را پدید می آورد که به تعدادی از آنها به صورت فهرست وار اشاره می شود:

❖ تخریب جنگل ها و حیات وحش به علت ایجاد پیست های اسکی یا مجتمع های اقامتی و رستوران ها؛

❖ تغییر در هویت سنتی روستاها؛

❖ افزایش قیمت زمین و ساختمان؛

❖ عدم امکان خرید زمین برای مردم محلی

❖ نیاز به ساخت راه های ارتباطی بیشتر؛

❖ آلودگی هوا، زمین و آب به دلیل استفاده بیشتر؛

❖ تغییر در نوع مشاغل افراد بومی. مردم بومی به جای پرداختن به کارهای تولیدی در بخش کشاورزی و دامپروری، به کار در هتل ها و رستوران ها روی می آورند.

سفر به سواحل

افراد ساکن در شهرهای بزرگ، شلوغ و پر سر و صدا که از آلودگی های صوتی و محیطی خسته شده اند، به سواحل خوش و آب و هوای دور و نزدیک هجوم می آورند. چشم اندازهای زیبا فقط یکی خصوصیات سواحل است که موجب می شود مردم زیادی به این مناطق سفر کنند. صخره های عظیم و مهیب، رودخانه هایی که به دریا می ریزند و محل زندگی انواع آبزیان و پرندگان هستند از دیگر مواردی هستند که انسان را به خود جذب می کنند. اما رفتار نادرست و غیر مسئولانه، موجب می شود که این نوع از گردشگری، گاه در تضاد کامل با محیط زیست قرارگیرد و آسیب هایی را به آن وارد کند که از آن میان می توان به موارد زیر اشاره نمود:

❖ ایجاد مزاحمت و تخریب آشیانه پرندگان دریایی در صخره های ساحلی توسط گردشگران؛

❖ ایجاد اختلال در حیات دریایی و جانوران توسط قایق های تفریحی به ویژه با ایجاد آلودگی

صوتی؛

❖ سایش سطح صخره های ساحلی در اثر رفت و آمد زیاد مردم؛

❖ سرازیر شدن پساب خروجی از قایق ها و کشتی های تفریحی به آب

بدیهی است که با رفتار صحیح تر و به ویژه با فرهنگ سازی مناسب می توان و باید با این معضلات مقابله کرد و در راه جلوگیری از آسیب رساندن به محیط زیست گام برداشت. در اینجا وظیفه شرکت های مسافرتی، مدیران هتل ها و صاحبان رستوران ها بسیار سنگین و مهم است. آنها باید با در نظر گرفتن منافع دراز مدت خود و جامعه بشری در راه هر چه سازگارتر کردن ساخت و سازها با محیط زیست و اتخاذ روش های درست دفع زباله ها و پسماندها و ...، برای سالم نگه داشتن محیط زیست تلاش کنند(91).

گرایش های جدید در زمینه گردشگری

تغییراتی که در زمینه سلائیق و علائق گردشگری به وجود آمده اند جهت گیری های جدیدی را در این زمینه مطرح ساخته اند که تعدادی از آنها که جنبه عمومی بیشتری داشته و در بیشتر مناطق دنیا موضوعیت دارند، عبارتند از:

1- جهت گیری به استقلال بیشتر: توجه به مسافرت هایی که بیشتر مطابق میل و علاقه شخصی است و می توان استقلال عمل بیشتری داشت؛

2- گرایش به ایمنی و فراگیری بیشتر: توجه به مسافرت هایی که از یک طرف بی خطرترند و از طرف دیگر جنبه فرهنگی و آموزشی دارند. مسافرت هایی که تنها هدف در آنها استراحت باشد و یا بر عکس، مسافرت هایی که در آنها فعالیت های ورزشی بیش از حد را طلب می کنند، دیگر طرفدار ندارند.

3- گرایش به تجربیات تازه: توجه به مسافرت هایی که در آنها کسب تجربیات و دانستیهای جدید امکان پذیر باشند. سفرهایی که در آنها ماجراجویی و خطر پذیری مطرح است، دیگر طرفدار ندارند؛

4- گرایش به آرامش بیشتر در اوقات فراغت: توجه به نوعی گردشگری که در آن انسان های استرس زده، آرامش بیشتری پیدا کنند. مسافرت هایی با تغذیه سالم تر، تحرکات بدنی مناسب، در قالب تراپی های متنوع و استراحت زیاد

5- گرایش به محیط های تفریحی مناسب و با نشاط: مسافرت های به محیط هایی با فضاهای آرام، سرسبز، لوکس و تمیز؛

6- گرایش به سفرهایی با قیمت مناسب: با توجه به گسترش اینترنت و نیز رقابت شدید بین شرکت های گردشگری، گردشگران هر چه بیشتر به دنبال تورهایی می گردند که ضمن داشتن شرایط مناسب، ارزان قیمت هم باشند؛

7- جهت گیری به سوی مسافرت های کوتاه مدت و در عوض سفرهای بیشتر: بیشتر گردشگران تمایل دارند دفعات زیادتری در سال به مسافرت های کوتاه مدت رفته و در عوض به مناطق بیشتری سفر کنند؛

8- گرایش به مسافرت هایی که با توقف های بین راهی همراه است: بیشتر مردم تمایل پیدا کرده اند برنامه سفر خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند در بین راه توقف کنند تا از این طریق، هم از خستگی جلوگیری شود و هم تنوع زیادتری برایشان فراهم شود.

این گرایش های جدید بیانگر این نکته است که علاوه بر چالش های اشاره شده در قسمت قبل، چالش های دیگری نیز به وجود خواهند آمد که مهم ترین آنها عبارتند از:

- ❖ فشار هر چه زیاد تر به آخرین مناطق طبیعی و بکر موجود
- ❖ طولانی تر شدن مسافت های گردشگری و در پی آن مصرف باز هم بیشتر انرژی ها و در نتیجه عواقب زیانبارتر برای محیط زیست.

آینده گردشگری

بعضی از صاحب نظران معتقدند انسان به جای آنکه پیش بینی کند که آینده چگونه خواهد بود، بهتر است کوشش کند آینده ای آرمانی را بسازد. در زمینه گردشگری تمامی کوشش ها برای آینده، باید بر مسئولیت پذیری و حفظ محیط زیست، هویت و فرهنگ مبتنی باشد. در زمینه گردشگری نباید تنها استفاده کنندگان و لذت بردندگان را مدنظر قرارداد بلکه باید به اثرهای نامطلوب آن نیز توجه کرد. امروزه در بعضی از نقاط گردشگری پذیر و شلوغ نوعی مخالفت از سوی مردم و دلسوزان به وجود آمده است. برای مواجهه با این مخالفت ها، باید همه دست اندرکاران تدابیر پیشگیرانه ای اتخاذ کنند. این تدابیر باید از برنامه ریزی شروع شود و همکاری و هماهنگی همه سازمان ها، ارگان ها، نهادها و افراد ضروری است.

گردشگری در آینده نیاز به کیفی شدن به جای کمی شدن دارد. برای کیفی شدن گردشگری، به افراد آموزش دیده نیاز است. برای پاسخ دادن به نیازها و انتظارات متنوع و روزافزون این تدابیر، به ویژه در زمینه مدیریتی بسیار ضروری است.

گردشگری در آینده باید با محیط زیست سازگار تر شود. برخی از مسائل خطرساز مرتبط با گردشگری برای محیط زیست رابطه کاملاً شناخته شده است. نکته اساسی اینجاست که این خطرات جدی گرفته شوند و تدابیری اتخاذ شود تا از آنها جلوگیری به عمل آید. خوشبختانه در چند سال اخیر سازمان هایی در سطح جهانی به وجود آمده اند که وظیفه تبلیغات، کارهای فرهنگی و مبارزه با زمینه های خطرساز را به عهده گرفته اند که البته هنوز در ابتدای راه قرار دارند و باید گسترده تر و فعال تر شوند.

گردشگری در آینده باید بیشتر پاسخگوی نیاز گردشگران به کسب تجربیات تازه باشد. نیاز به کسب تجربیات تازه، نوآوری و تنوع هر روز بیشتر از گذشته به چشم می خورد و پایانی هم برای آن متصور نیست.

گردشگری در آینده با یک مشکل بسیار اساسی نیز رو به روست و آن تعداد زیاد وسایل نقلیه است. وسیله نقلیه لازمه گردشگری است و بدون آن گردشگری غیرممکن می شود، اما باید برای جلوگیری از اثرهای نامطلوب آن راه حلی اندیشیده شود. شاید تجربه بعضی از کشورها در این زمینه، یعنی محدودیت سرعت در جاده ها و بزرگراه ها، راهگشا باشد.

در نهایت، گردشگری باید انسانی تر شود. متأسفانه تقلید و چشم و هم چشمی، بسیاری از مردم را از هدف های اصلی گردشگری دور ساخته است. امروزه کم نیستند افرادی که فقط به منظور خودنمایی و بدون آنکه لذت چندانی ببرند یا هدف خاصی را دنبال کنند، به سفر می روند. این نوع نگرش ها باید تغییر پیدا کند؛

در هر حال، آینده مطلوب در هر زمینه ای و در اینجا در گردشگری، تنها هنگامی تحقق پیدا خواهد که کسی به امید دیگری نباشد. بلکه خود گام سرنوشت ساز اول را بردارد؛ انقلاب کوچک شخصی به عنوان شروع و زمینه ساز تغییرات بزرگ تر (91).

6- تأثیر مثبت تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر جسم، ذهن و روان

ورزش مرتب در کنار توجه به یک برنامه تغذیه سالم و متنوع، بهترین راه مبارزه با بیماری ها و ناراحتی های جسمی و روانی مانند تنش، بحران، خستگی جسمی و روانی و... است که امروزه به دلیل زندگی ماشینی و رفاه اجتماعی گریبان گیر انسان ها در بسیاری از جوامع شده است، می باشد. قبل از پیچیده تر شدن این مسائل باید کاری کرد.

باید دانست که انسان بدون تحرک در دنیای امروز، دچار مشکل خواهد شد. امروزه ناراحتی های قلبی، عروقی و تنفسی در بسیاری از جوامع، مهم ترین عامل مرگ و میر است. ناراحتی های ستون فقرات، آرتروز گردن و زانوها به شدت رواج پیدا کرده و بی حوصلگی و تنش های روانی افزایش یافته است اگر به فواید بسیار زیاد ورزش دقت شود، می توان گفت داروی بسیاری از آنهاست. نشاط و شادابی جسمی، ذهنی و روانی، افزایش قدرت دفاعی بدن، بهبود کیفیت متابولیسم (سوخت و ساز)

از یک طرف و کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی و روحی از جمله، این فواید است.

سکته‌های قلبی امروز، به یکی از مهم‌ترین علت‌های مرگ و میر در بسیاری از کشورهای صنعتی و متأسفانه از چندسال پیش در ایران تبدیل شده است. از این تأسف برانگیزتر کاهش سن افرادی است که به این علت فوت می‌کنند.

آن گونه که آمار نشان می‌دهد، تعداد افرادی که در سال 2003 میلادی در آلمان به علت سکته قلبی جان باخته‌اند، نسبت به سال 1932 میلادی 9 برابر افزایش داشته است (90).

در ایران، بنابر اعلام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در سال 1382 به ازای هر 100000 نفر جمعیت کشور 4617/2 مرد و زن در معرض سکته قلبی بوده 332/8 مرد و زن در اثر سکته قلبی فوت کرده‌اند. همچنین سن افرادی که دچار سکته قلبی می‌شوند، نیز به شدت کاهش یافته است، طبق همین آمار، تعداد افراد در معرض خطر و نیز افرادی که فوت کرده‌اند، در سنین بین 30 تا 60 سال دو برابر افرادی بوده است که در خارج از این فاصله سنی قرارداداشتند (19).

سکته قلبی و علل بروز آن

بیشتر اختلال‌های منجر به سکته قلبی به جز موارد استثنایی به دلیل تنگ شدن تدریجی رگ‌های قلب است که عوامل خطرزای مختلفی نیز آنها را تشدید می‌کنند. شروع این عارضه به طور معمول زمانی است که جدار داخلی مویرگ آسیب ببیند و بتدریج چربی یا مواد آهکی در آنها رسوب کند. این بستر متورم، به تدریج موجب تنگ شدن مویرگ شده و همزمان تارهای بافت پیوندی جدار مویرگ‌ها نیز افزایش می‌یابد که موجب ضخامت و سخت شدن و در نتیجه کاهش حالت ارتجاعی جدار مویرگ می‌شود. از طرف دیگر، گلبول‌های خون نیز، در تشکیل لخته خون و تنگ و سخت شدن جدار مویرگ‌ها نقش بسیار مهمی دارند که در طول زمان موجب انسداد آنها می‌شوند. بر اساس نتایج به دست آمده از تحقیقات، اگر این نوع عوارض و

عوامل خطر زا، به سرعت برطرف شوند، شخص بهبود خواهد یافت. اما در صورت بی توجهی به آن، بستر چربی - آهکی، در مویرگ به تدریج پیشرفت کرده و به شکل غده متورم سرباز خواهد کرد و به وسیله پلاکت های خون و در اثر لخته شدن آنها محاصره خواهد شد که این نیز موجب تنگی بیشتر مویرگ خواهد شد. لخته های خونی کوچکی که به این ترتیب به وجود می آیند، برای تنگ کردن یا به کلی مسدود کردن مویرگ کافی خواهند بود. که به این ترتیب جریان خون به کلی قطع می شود. چنانچه این انسداد مویرگ به موقع تشخیص داده نشده و برطرف نشود، موجب از بین رفتن بافت هایی خواهد شد که به علت انسداد مویرگ، خون به آنها نمی رسد. از بین رفتن بافت های ماهیچه قلب، سکته قلبی نامیده می شود (3).

عوامل خطرزا کدام اند؟

با توجه به نتایج به دست آمده از آزمایش های کلینیکی بسیار و درمان های دراز مدت افراد زیادی از گروه ها و سنین مختلف، به طور دقیق مشخص شده است که عامل های زیر موجب موجب بروز سکته قلبی می شوند:

1. فشار خون زیاد؛

2. زیاد بودن چربی خون؛

3. استعمال دخانیات

علاوه بر سه عامل خطرزای یاد شده که عوامل اصلی بروز سکته قلبی هستند، عامل های دیگری نیز وجود دارند که آنها عبارتند از:

❖ شغل های پر تنش؛

❖ اضافه وزن بدن (چاقی)؛

- ❖ زیاد بودن قند خون
- ❖ اضافه بودن اسید اوریک خون؛
- ❖ فقر حرکتی؛
- ❖ تغذیه ناسالم؛
- ❖ عوامل ارثی یا ژنتیکی (10).

آیا عوامل خطرزا همیشه موجب سکته قلبی می شوند؟

عده ای معتقدند که هر فردی با داشتن عوامل خطرزا، الزاماً دچار سکته قلبی نمی شود. از دیگر سو، افرادی که مبتلا به این عوامل نبوده اند، دچار سکته قلبی شده اند. برای مثال اشاره می کنند که از وینستون چرچیل¹ نخست وزیر سابق انگلستان در 80 سالگی سؤال شد که شما چگونه در این سن تا این حد از سلامت کامل برخوردارید؟ او جواب داد: «به علت کشیدن سیگار و ورزش نکردن». اما در مقابل فیکس² پدر ورزش «جوگینگ» با وجود انجام مرتب حرکات مختلف ورزشی و دویدن مرتب در 53 سالگی در اثر سکته قلبی در گذشت.

چگونه می توان این دو نمونه روشن را با نظریه پزشکی درباره عوامل خطرزای سکته که سالیان درازی است بر اساس پژوهش ها و آزمایش های متعدد به اثبات رسیده است توجیه کرد؟ در پاسخ به این پرسش می توان گفت که در هر قانونی استثنا هم وجود دارد. به ویژه در بین افرادی که شرایط فیزیولوژیکی، نوع شغل و تغذیه آنان با یکدیگر متفاوت است، استثنا هم یافت می شود. گذشته از آن، نتایج به دست آمده از آزمایش های پزشکی را که طی سالیان دراز در زمینه عوامل خطرزای سکته قلبی، انجام گرفته اند، نمی توان صد در صد برای تمام افراد یکسان دانست دلیل آن هم تفاوت در خصوصیات جسمانی، فیزیولوژیکی، شخصیتی و چگونگی واکنش در مقابل مشکلات زندگی است علاوه بر آن گرفتگی و عروق کرونر یا سکته ممکن است ناشی از عوامل دیگری باشند،

¹ Winston Churchill

² Fixx

مانند چگونگی تبدیل مواد برای سوخت و ساز در بدن یا ویژگی های عصبی و هورمونی. اما در هر حال نمی توان از تأثیر عوامل خطرزای سکته قلبی که بنابر پژوهش ها اثبات شده اند، چشم پوشی کرد، به ویژه آنکه تعداد عوامل خطرزا (وجود یک، دو یا هر سه عامل به طور همزمان)، مدت زمان و چگونگی پیشرفت آنها در بدن انسان، اهمیت بسیاری دارد.

تأثیر ورزش بر هریک از عوامل خطرزا

همان گونه پیشتر نیز توضیح داده شد، عوامل خطرزا، صد در صد موجب سکته قلبی نمی شوند و نیز نمی توان ادعا کرد که ورزشکاران و کسانی که به طور مرتب به تمرینات ورزشی می پردازند، صد در صد از دچار شدن به سکته قلبی مصون هستند. اگر چه فقر حرکتی در فهرست عوامل خطرزای اصلی (سه عامل اصلی) قرار ندارد و از عوامل فرعی به حساب می آید، اما در هر حال نمی توان انکار کرد که فقر حرکتی خود به تنهایی عامل تشدید تمامی عوامل خطرزای دیگر است در ادامه در این زمینه صحبت خواهد شد و سپس نقش ورزش در پیشگیری یا کاهش هر یک از آنها توضیح داده خواهد شد.

فقر حرکتی

از فقر حرکتی زمانی صحبت می کنیم که انجام کارهای روزانه یا به طور کلی نحوه زندگی به گونه ای باشد که به فعالیت های جسمانی زیادی نیاز نداشته باشد. دانشمندان علم پزشکی ورزشی معتقدند که اگر روزانه یک بار، برای دست کم 15 دقیقه با انجام حرکات بدنی و با فعالیت های شغلی عرق نکنیم، دچار فقر حرکتی شده ایم. چنانچه زندگی روزانه خود را به دقت بررسی کنیم، به این نتیجه می رسیم که بسیاری از افراد در چارچوب زندگی روزانه خود دچار فقر حرکتی هستند. از طرف دیگر عضلات بدن انسان بر اساس فعالیت های روزانه به اکسیژن و انرژی کافی نیاز دارند که با تغذیه و تنفس به وسیله قلب و گردش خون تأمین می شوند.

بنابراین تلاش های جسمانی عامل اصلی تحریکات لازم برای انجام و تقویت این روند طبیعی در بدن به شمار می آید. چنانچه زندگی روزانه انسان به گونه ای باشد که به موجب فقر حرکتی این تحریکات در حد لازم انجام نگیرد، خود به خود از فعالیت قلب و سیستم گردش خون کاسته می شود. این کاهش، موجب تشدید کار قلب به وسیله تحریکات عصب سمپاتیک شده و در نتیجه فشار بیشتری به قلب وارد می شود. علاوه بر آن مصرف انرژی نیز در بدن افرادی که به فقر حرکتی دچارند، کاهش می یابد و این خود عامل اصلی برای اضافه وزن (چاقی)، افزایش فشارخون، افزایش چربی و قند و نیز افزایش تری گلیسیرین و کلسترول LDL در خون و در نتیجه کاهش قابلیت ارتجاعی عروق قلبی می شود (10).

پژوهش ها و آزمایش های پزشکی ورزشی در طول سالیان دراز اثبات کرده اند افرادی که به طور مرتب به فعالیت های جسمانی می پردازند، در مقایسه با کسانی که به فقر حرکتی دچارند، خود را سالم تر احساس می کنند و از لحاظ قوای جسمانی نیز آمادگی بیشتری برای انجام کارهای روزانه دارند. ورزش های ملایم و تفریحی که با میل و رغبت (ورزش اوقات فراغت) انجام می شوند، موجب سالم تر زیستن و سرحال تر بودن می شوند. یک ضرب المثل قدیمی می گوید «ورزش انسان را جوان نگه می دارد». تحقیقات جدیدی که در اروپا انجام شده است نشان می دهد که فعالیت های بدنی مناسب و مرتب 3 تا 5 سال طول عمر را افزایش می دهد (65).

فشار خون زیاد

فشار خون زیاد در مراحل اولیه ایجاد ناراحتی نمی کند، اما پس از مدتی به بیماری قلبی و ناکارایی سیستم مویرگ های آن منجر می شود فشار خون را به سادگی می توان اندازه گرفت. علت زیاد بودن فشار خون حدود 90 درصد از افرادی که به آن دچارند، اختلال در ساز و کار عصبی و هورمونی بدن آنان است که خود آنها نیز ناشی از علل مختلفی است. علل اولیه فشار خون عبارتند از: اضافه وزن بدن، کمبود حرکات بدنی (فقر حرکتی)، چگونگی واکنش روحی در مقابل مشکلات

زندگی و ناتوانایی در حل آنها، تأثیرپذیری از رویدادهای تنش آمیز، استعمال دخانیات و... که بیشتر به صورت کلی بیان شد، فعالیت های بدنی (ورزش) و به ویژه ورزش های ملایم، با نشاط و مرتب، موجب جلوگیری از بروز بسیاری از بیماری ها می شود. در اینجا مطالبی به صورت خاص در مورد فشار خون زیاد و نقش ورزش در کاهش آن آورده می شود.

اضافه وزن

ورزش مرتب، یکی از بهترین راه های جلوگیری از افزایش وزن (چاقی) است. اضافه وزن در اثر تجمع چربی در زیر پوست به وجود می آید. بی گمان داشتن وزن طبیعی موجب افزایش طول عمر و کیفیت بهتر زندگی خواهد شد. داشتن اندام مناسب به طور حتم آرزوی هر انسانی است، ولی برای آنکه بتوان به این هدف رسید باید تلاش کرد و زندگی بی تنش و تغذیه سالم داشت.

اکنون این سؤال مطرح می شود که چگونه می توان وزن را کاهش داد؟ بعضی از افراد، با در پیش گرفتن رژیم غذایی شدید می خواهند در مدت زمان کوتاهی وزن خود را کم کنند. این روش بسیار زیانبار است و به سلامت آنها آسیب وارد می کند. البته تغذیه سالم و نخوردن غذاهای چرب و شیرینی ها، باید در زمره تدابیر لازم برای کاهش وزن باشد.

شاید بتوان گفت بهترین شرط برای کاهش وزن، داشتن اراده قوی است. علاوه بر آن انتخاب زمان مناسب برای کاستن وزن نیز بسیار مهم است. زمانی که گرفتاری های شغلی یا تنش های روحی دارید، در دوران حاملگی هستید، بیمار هستید یا دوران نقاهت را سپری می کنید، نباید از وزن خود بکاهید، زیرا انسان در این مواقع به آرامش نیاز دارد و نباید تحت فشار قرارگیرد. در زمان مناسب، باید ضمن استفاده از یک برنامه تغذیه سالم، شروع به ورزش کرد. به ویژه ورزش های سبک، ولی طولانی مدت (هوایی). ورزش های ملایم موجب سوخت و ساز چربی می شود و حجم آن را کاهش می دهد در نتیجه یکی از عوامل فشار خون زیاد را تا حدودی بسیار زیادی کاهش می دهد.

فقر حرکتی

عامل مهم دیگر که موجب افزایش فشار خون می شود، فقر حرکتی است. نیاز به توضیح زیادی نیست که ورزش و تحرک، خلاف کم تحرکی و فقر حرکتی است. بنابراین ورزش مرتب، آرام و لذتبخش یکی از بهترین راه های کاهش فشار خون زیاد است.

فشارهای عصبی

ورزش های تفریحی که به صورت بازی های شاد، متنوع و با فشار کم انجام می پذیرند، موجب آرامش روحی، افزایش قدرت اراده، افزایش حس اعتماد به نفس و توانایی تصمیم گیری می شوند و از طرف دیگر وقتی انسان جسمی سالم تر و با نشاط داشته باشد، از نظر روحی و روانی نیز تقویت می شود و احساس بهتری نسبت به امور زندگی پیدا می کند. همه این موارد موجب می شوند از فشارهای عصبی به ویژه در مواقع بروز مشکلات تا حدود زیادی جلوگیری شود.

انزوا و گوشه گیری

بیشتر افرادی که به فشار خون زیاد دچارند، گوشه گیر و منزوی هستند که این خود موجب کم تحرک تر شدن شخص می شود و همان طور که مشاهده می کنیم این چرخه معیوب همچنان ادامه می یابد. ورزش های تفریحی به ویژه گروهی یکی از بهترین راه های برقراری ارتباط با دیگران و جلوگیری از این معضل است. بنابراین توصیه همیشگی صاحب نظران این است که تلاش کنید حتی ورزش های انفرادی مانند دو را با دیگران و به صورت گروهی انجام دهید. علاوه بر ورزش های تفریحی، استفاده از سونا نیز (که یکی از تفریحات سالم نیمه فعال است) بسیار مفید است. تحریک ناشی از تغییرات حرارت بدن هنگام استفاده از سونا، نوعی تمرین برای مویرگ های پوست و عضلات است. تغییر حرارت بدن (گرم و سرد کردن) در سونا موجب انبساط

و انقباض مویرگ ها و در نتیجه افزایش حالت ارتجاعی آنها می شود و به این ترتیب مقاومت دیواره مویرگ ها کاهش و در نهایت فشار خون به طور محسوسی کاهش می یابد. البته افراد مبتلا به فشار خون زیاد قبل از استفاده از سونا حتماً باید با پزشک معالج خود مشورت و از او نظر خواهی کنند. چنین افرادی باید به ویژه توجه داشته باشند که پس از استفاده از سونا بی درنگ وارد حوضچه آب سرد نشوند، بلکه برای خنک کردن بدن خود، از دوش آب سرد استفاده کنند (10).

زیاد بودن چربی خون

از زیاد بودن چربی خون به عنوان یک عامل خطرزای نامرئی نام برده می شود. بدن انسان به دو دلیل نیاز به چربی دارد: اول، به عنوان منبع تولید انرژی و دوم به منظور تولید بسیاری از مواد مانند هورمون ها.

چربی از راه جدار روده جذب می شود و به وسیله گردش خون به تمام بافت های بدن می رسد تا به مصرف سوخت و ساز برسد یا به مواد دیگر تبدیل شود. مهم ترین انواع چربی در بدن «کلسترول» و «تری گلیسیرید» هستند. تری گلیسیرید در درجه اول به عنوان ماده سوختی برای تولید انرژی است و کلسترول هم که برای جذب چربی و بعضی از ویتامین ها در دستگاه گوارش و نیز در ساخت بعضی از هورمون ها نقش مهمی دارد، مورد نیاز بدن است، اما باید به مقدار آن در بدن توجه داشت. افزایش بی رویه آن در خون خطرناک است و موجب گرفتگی رگ ها می شود. آزمایش های بسیاری که در این زمینه انجام شده، به روشنی نشان داده اند که یکی از عوامل خطرزا برای سکت قلبی، زیاد بودن چربی (کلسترول) خون است. مقدار کلسترول خون به سن افراد بستگی دارد، ولی به طور کلی می توان گفت که نباید بیشتر از 220 Mg/dl باشد. همچنین مقدار تری گلیسیرید نباید از

150 Mg/dl تجاوز کند. چنانچه مقدار کلسترول در خون کمتر از 160 Mg/dl باشد، بسیار مطلوب است، زیرا موجب گرفتگی رگ ها نخواهد شد (30).

با توجه به اینکه مقدار کمی از چربی در خون حل می شود، انتقال بقیه آن به سایر اندام ها و در نهایت سلول های بدن توسط مواد ناقلی به نام لیپوپروتئین ها انجام می شود که مهم ترین آنها نسبت به تراکم مولکولشان، کلسترول LDL¹ و HDL² نامیده می شوند. به این دلیل خطرهای ناشی از چربی خون تنها به مقدار کلسترول در خون بستگی ندارد، بلکه نوع ناقل آن نیز بسیار مهم است، زیرا کلسترول LDL در دیواره جدار رگ های بدن نفوذ کرده و موجب تنگی عروق و در نهایت سکنه قلبی می شود. اما همه شواهد حاکی از این است که HDL نقش مهمی در پیش بینی خطر عروق کرونری دارد. HDL به جای مسدود کردن شریان ها، آنها را تمیز نگه می دارد. اگر مقدار HDL خون کمتر از 35 Mg/dl باشد، احتمال ابتلا به بیماری کرونری افزایش می یابد. متخصصان علوم پزشکی در انجمن قلب آمریکا درباره فواید ورزش مرتب در کاهش چربی خون و تأثیر آن در کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی معتقدند:

- ❖ تمرین منظم موجب کاهش تری گلیسیرید و افزایش HDL می شود؛
- ❖ تمرین منظم بر غده هیپوفیز که چربی خون را کاهش می دهد، اثر می گذارد.
- ❖ تمرین منظم به طور کلی چربی بدن را که عاملی مهم در ایجاد بیماری قلبی است کاهش می دهد (همان).

مصرف دخانیات

یافته های انجمن سرطان آمریکا نشان می دهد که در سن 85 سالگی، تنها 5 درصد از افراد سیگاری در قید حیات هستند، در حالی که این رقم در بین غیرسیگاری ها 37 درصد است. افزون بر این افراد سیگاری در 30 سالگی، اگر به کشیدن سیگار ادامه دهند، ممکن است به طور متوسط تا

¹ Low Density Lipoprotein

² High Density Lipoprotein

64/8 سالگی زنده باشند، در حالی که غیرسیگاری های 30 ساله ممکن است به 82/7 سالگی برسند (30).

نیکوتین موجود در مواد دخانی موجب، تنگی عروق، کاهش سطح آنها و کاهش مقدار اکسیژن دریافتی در اثر عمل دم می شود و از این رو «زهر مویرگ و اعصاب» نام گرفته است. همچنین نیکوتین موجب می شود که اثر HDL در محافظت از دیواره مویرگ ها کاهش پیدا کند و در نتیجه زمینه برای ساخته شدن لخته های خونی فراهم شود. از طرف دیگر، اکسید کربن موجود در مواد دخانی به ویژه سیگار، رسوب چربی خون را در جدار مویرگ ها تشدید می کند و ظرفیت انتقال اکسیژن گلبول های قرمز را که مهم ترین عامل حیاتی است کاهش می دهد. افراد سیگاری، نسبت به کسانی که پپ یا سیگار برگ می کشند بیشتر در معرض خطر سکته قلبی قرار دارند، زیرا با داخل کردن دود گرم به شش های خود، ماده آلوده و سمی بیشتری را وارد بدن خود می کنند. به طور کلی خطر بروز سکته قلبی با اضافه شدن تعداد سیگارهای کشیده شده در روز، افزایش می یابد. چنانچه کشیدن سیگار از سنین کم شروع شده باشد، افراد معتاد به سیگار، هم در معرض خطر ابتلا به سکته قلبی، و هم در معرض دچار شدن به سرطان شش و برونشیت مزمن قرار دارند. (10)

اما نکته مهم در این بخش انگیزه افراد از مصرف دخانیات به ویژه سیگار است.

انگیزه سیگار کشیدن در افراد، به ویژه با توجه به سن آنان کاملاً متفاوت است. جوانان با کشیدن سیگار، می خواهند بلوغ و استقلال فردی و موقعیت اجتماعی خود را بیشتر از آنچه هست، نشان دهند. ویژگی این گونه افراد نداشتن **اعتماد به نفس** است. در بزرگسالان کشیدن سیگار نشانه نوعی وابستگی روانی است. تعدادی از پژوهشگران بر این عقیده اند که سیگار کشیدن برای این گونه افراد، هم خوشایند است و هم موجب آرامش و تحریک آنها به انجام کار می شود. خصوصیت این گونه افراد، **ناآرام بودن** آنهاست. البته بعضی از افراد سیگار کشیدن را تشریفاتی می دانند. اما عده ای دیگر معتقدند که کشیدن سیگار وسیله ای برای ایجاد ارتباط اجتماعی یا شروع آشنایی یا مذاکره است، بنابراین سیگار را وسیله ای برای رفع نیاز به **برقراری ارتباط با دیگران** می دانند.

بیشتر افراد، تنها وقتی گرد هم می آیند، چه در خانواده و چه هنگام صحبت و مذاکره یا در جشن ها مبادرت به مصرف دخانیات و به ویژه سیگار می کنند و متأسفانه این تبدیل به رفتاری اجتماعی شده است. همان طور که گفته شد، ممکن است دلایل مختلفی برای مصرف دخانیات و به ویژه کشیدن سیگار وجود داشته باشد که چند دلیل عمده و مهم آن را برشمردیم. اینک می خواهیم از اثرهای مثبت ورزش های تفریحی یا اوقات فراغت در جلوگیری از کشیدن سیگار بحث کنیم.

1- اگر به فواید بیشمار ورزش به ویژه ورزش های تفریحی که با میل و رغبت، بدون هیچ فشار یا تحمیلی انجام می شوند توجه کنیم، در خواهیم یافت که بیشتر نیازهایی را که به آنها اشاره کردیم، می توانیم با پرداختن به ورزش های تفریحی، برطرف کنیم. تنها کافی است که شخصی را متقاعد کنیم که یک بار ورزش کند. افزایش حس اعتماد به نفس و شادابی جسمی و روانی از فواید فیزیولوژیکی و روانی ورزش است. هنگامی که انسان از نظر جسمی سالم و شاداب بود و احساس خوبی از خود داشت، از نظر روانی نیز شاداب می شود.

می توان ادعا کرد که در هیچ محیط دیگری مانند محیط های ورزشی، نمی توان با دیگران ارتباط برقرار کرد و دوستان جدید یافت. همان گونه که گفته شد بیشتر افرادی که سیگار می کشند، این کار را در جشن ها و مهمانی ها و به طور کلی با دیگر افراد انجام می دهند. اگر بتوان برنامه های ورزشی شاد و مفرح، حتی در قالب بازی های خانوادگی ترتیب داد، بی گمان به بهترین وجه می توان با این معضل مقابله کرد.

2- یکی از فواید ورزش در جلوگیری از مصرف دخانیات و به ویژه سیگار در کنش ها و واکنش هایی است که در هنگام فعالیت های ورزشی رخ می دهد، هنگامی که انسان ورزش می کند، نیاز به اکسیژن در دقیقه افزایش می یابد، از این رو شخص مجبور است برای تأمین این مقدار اکسیژن، علاوه بر بینی، از راه دهان نیز تنفس کند. این کار موجب می شود که مزه بسیار بدی در دهان فردی که سیگار می کشد به وجود آید و این خود عامل بازدارنده مهمی است.

به طور خلاصه می توان گفت با گرایش به ورزش های تفریحی - نباید از نظر دور داشت که بسیاری از افرادی که سیگار می کشند و از این طریق یک عامل خطرزای مهم برای بروز سکتة قلبی

دارند، نمی توانند به ورزش های قهرمانی یا رقابتی سنگینی بپردازند - احتمال بسیار زیادی وجود دارد که این گونه افراد این عامل خطرزا را کنار بگذارند.

اثرهای مثبت ورزش و به ویژه ورزش های تفریحی در جلوگیری از سکته قلبی در جدول 3-3 آورده می شود.

شایان یادآوری است که دانشمندان علوم پزشکی ورزشی معتقدند اگر چه فعالیت های بدنی منظم از بروز ناراحتی های قلبی و در نهایت سکته قلبی پیش گیری می کنند اما این فعالیت ها فقط باید با آرامش خاطر صورت پذیرند (در قالب فعالیت های ورزشی شاد و مفرح)، بنابراین افرادی که کارهای بدنی سخت دارند و مرتب تحت فشار هستند، بر عکس خطر بروز سکته های را در خود افزایش می دهند (62).

جدول 3-3 اثرهای مثبت ورزش در جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی (سکته)

چه عواملی افزایش می یابند	چه عواملی کاهش می یابند
خون رسانی شاخه های جانبی عروق	چربی خون
اندازه رگ	تری گلیسیریدها
HDL	LDL
کارایی عضله قلبی	عدم تحمل گلوکز
کارایی توزیع خون محیطی و برگشت آن به قلب	چاقی
ظرفیت انتقال الکترون	چسبندگی پلاک ها
قابلیت حل کنندگی فیبرین	فشار خون سرخرگی
توده گلبول های قرمز و حجم خون	ضربان قلب
عملکرد تیروئید	آسیب پذیری نسبت به اختلال های ریتمی
تحمل فشار و استرس	واکنش های بیش از حد عصبی - هورمونی
عادت های زندگی محتاطانه	استرس
لذت بردن از زندگی	اندازه آتروم (توده ای در جدار داخلی شریان)
وسعت مجرای شریان کرونری	تجمع کلاژن در شریان های کرونری
عملکرد متابولیکی کلاژن در قلب	

خلاصه ای از رابطه ورزش های تفریحی و شاد با سکته قلبی

- ❖ عدم فعالیت جسمانی و بی تحرکی خطر سکته قلبی را افزایش می دهد؛
- ❖ ورزش مرتب، منظم، آرام، شاد و متنوع، خطر بروز سکته قلبی را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد و شخص را جوان و شاد نگه می دارد؛
- ❖ ورزش مرتب موجب می شود که انسان کمتر به بیماری های قلبی، عروقی و تنفسی مبتلا شود؛
- ❖ ورزش مرتب از افزایش وزن (چاقی) جلوگیری می کند؛
- ❖ ورزش های تفریحی که به صورت مرتب انجام می شوند، قابلیت ارتجاعی عروق را افزایش می دهند و از بروز بیماری های قلبی عروقی جلوگیری کنند؛
- ❖ ورزش های تفریحی شاد و متنوع که به صورت مرتب انجام می شوند موجب کاهش قند، چربی و اسیداوریک خون می شوند؛
- ❖ ورزش های تفریحی موجب افزایش تمرکز فکر می شوند.

مواردی که هنگام انجام ورزش های تفریحی باید رعایت شوند:

- ❖ ورزش های تفریحی و فعالیت های ورزشی مربوط به اوقات فراغت باید با توجه به شرایط افراد مختلف از نظر شدت، حجم و مدت کاملاً مناسب برنامه ریزی و سازماندهی شوند؛
- ❖ بیماران قلبی - عروقی باید نوع فعالیت ورزشی خود را با مشورت پزشک معالج انتخاب کنند؛
- ❖ باید دست کم 2 بار در هفته و هر بار به مدت دست کم 30 دقیقه ورزش کرد؛
- ❖ ورزش های تفریحی باید بیشتر به صورت هوازی (استقامتی)، در قالب بازی های شاد و متنوع، پیاده روی، شنا و یا دوچرخه سواری انجام شوند؛
- ❖ در ورزش های تفریحی و فعالیت های مربوط به اوقات فراغت، فعالیت های ورزشی سنگین از قبیل کشتی، وزنه برداری و یا دوهای سرعت که به قلب فشار زیادی وارد می کنند، جایی ندارند.
- ❖ ورزش های تفریحی هم با گرم کردن بدن انجام می شوند؛

- ❖ توصیه می شود همواره در گروه ورزش کنید، حتی دو را می توان به صورت گروهی و یا دیگران انجام داد تا بتوان هم از اثرهای فیزیولوژیکی آن و هم از اثرهای روانی و اجتماعی آن تحت تأثیر ارتباط با دیگران برخوردار شد؛
- ❖ برای انجام ورزش های تفریحی و فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت هیچ گاه دیر نیست؛
- ❖ انجام ورزش های تفریحی در فضای آزاد بهتر است، زیرا اکسیژن بیشتری به بدن می رسد (30).

ناراحتی های ستون فقرات، آرتروز گردن و زانوها

دردهای کمر پس از سرماخوردگی رایج ترین ناراحتی در بین تمامی بیماری ها و ناهنجاری هاست که هر ساله هزینه های گزافی را چه در زمینه درمان و چه به دلیل دوری از کار و فعالیت افراد شاغل، به جوامع مختلف تحمیل می کند. دردهای کمر، بیشتر ناشی از آسیب دیدگی عضلات، لیگامنت ها (رباط ها) و دیسک های بین مهره ای است. ضعیف بودن عضلات پشت و شکم یا انعطاف پذیری کم آنها، بی تحرکی، عادت های غلط در نشستن یا بلند کردن اجسام سنگین و احتمال آسیب دیدگی و به وجود آمدن دردهای کمر را افزایش می دهد. برعکس آن در اثر فعالیت های ورزشی نه چندان سنگین و تقویت، کشش و انعطاف پذیرتر کردن عضلات از دردهای کمر و به طور کلی آسیب دیدگی آن جلوگیری می شود. یکی دیگر از دلایل عمده دردهای کمر تغییر شکل قوس های طبیعی ستون فقرات است. ستون فقرات انسان دارای چهار انحنای طبیعی به نام های لوردوز گردنی، کیفوز سینه ای، لوردوز کمری و کیفوز خاجی است. بیشترین ناراحتی ها در ستون فقرات در ناحیه گردن (آرتروز گردن) یا در ناحیه مهره های کمری به وجود می آیند که دلیل آناتومیکی آن، پرتحرک بودن مهره در این دو ناحیه است. (مهره های سینه ای در پشت با دوازده جفت دنده مفصل شده اند و تحرک چندانی ندارند). اما مهم ترین عاملی که موجب تغییر شکل طبیعی در انحنای ستون فقرات می شود، کوتاهی، ضعف و کاهش انعطاف پذیری عضلات است. از طرف دیگر عضلات شکم نقش بسیار مهمی در حفظ و نگهداری لگن خاصره به حالت طبیعی

خود دارند. اگر عضلات شکم ضعیف شوند ابتدا لگن خاصره و آنگاه ستون فقرات به ویژه در ناحیه مهره های کمری از حالت طبیعی خود خارج می شوند (لوردوز کمری تشدید می شود) و در نهایت دردهای شدید در این ناحیه به وجود می آید (به منظور کسب اطلاعات بیشتر به منابع تخصصی مراجعه شود).

شناخت دلیل ضعیف شدن عضلات شکم و راه جلوگیری از آن اهمیت زیادی دارد. چاقی و عدم تحرک کافی از مهم ترین عوامل ضعف عضلات، به ویژه عضلات شکم است. با ورزش مرتب می توان از اضافه وزن (چاقی) و ضعیف شدن عضلات جلوگیری کرد، قدرت و انعطاف پذیری آنها را افزایش داد و از این راه خطر ابتلا به دردهای کمر و نیز آرتروز گردن را تا حد بسیار زیادی کاهش داد (49).

یکی از عوامل مهم بروز دردهای زانو نیز اضافه وزن (چاقی است) که در اثر آن فشار زیادی به زانوها به عنوان پیچیده ترین مفصل بدن وارد می شود و در نتیجه دردهای شدید در این ناحیه می شود. گذشته از آن ضعف عضلات سه سر و چهار سر ران و همچنین عضلات همسترینگ (پشت ران) موجب وارد آمدن فشار های زیاد به مفصل زانو می شود. هر اندازه عضلات قوی تر و انعطاف پذیرتر باشند، فشار بیشتری را از روی مفصل بر می دارند (86).

قدرت عضلات را می توان با انجام مرتب ورزش افزایش داد و از بروز چاقی نیز جلوگیری کرد.

تاثیر ورزش های تفریحی بر ذهن و روان

ورزش علاوه بر تأثیرهای مثبت بر توانایی های جسمانی، سهم زیادی در افزایش قدرت یادگیری و توانایی های ذهنی انسان، به ویژه کودکان و نوجوانان دارد. به همین دلیل سال 2005 میلادی از طرف سازمان ملل متحد سال ورزش و تربیت نامیده شد تا اهمیت و نقش ورزش و بازی در یادگیری و تکامل اجتماعی هرچه بیشتر نمایان شود.

کودکان از راه بازی و حرکت با خود و محیط اطراف خود ارتباط برقرار می کنند. یک ضرب المثل سوئسی می گوید: «تنها کسی که یک سنگ را حمل کرده است، می داند که یک سنگ چیست» (93).

حرکت و یادگیری در سنین آغازین ارتباطی جدانشدنی باهم دارند. به نظر ژان پیاژه¹، کودکان به ویژه مراحل اولیه آموزش از طریق تماس مستقیم با اشیا و افراد آنها را درک می کنند.

ورزش های تفریحی، ملایم و با نشاط (به ویژه تمرینات هوازی) موجب تسریع گردش خون می شوند و بدین ترتیب خون و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می رسد و این شادابی و نشاط را به دنبال دارد و ذهن را خلاق تر و برای فراگیری آماده تر می کند. این جنبه مثبت تنها منحصر به کودکان و نوجوانان نمی شود، بلکه در بزرگسالان نیز صادق است.

ورزش روند فراگیری ارزش های مهم انسانی از قبیل احترام، نظم و انضباط، بازی جوانمردانه و همکاری گروهی را تسهیل می کند (همان).

انسانی که خود را سالم و شاداب حس کند، از نظر روانی نیز تقویت می شود و حس اعتماد به نفس و خود باوری اش قوی تر می شود.

محققان علوم پزشکی ورزشی به تازگی عنوان کرده اند که تمرین های ورزشی ممکن است تأثیر فیزیولوژیکی فشارهای روانی را تثبیت یا متعادل کند. تغییر در عملکرد هورمون ها، انتقال دهنده های عصبی و کنش و واکنش های شیمیایی دیگر موجود در بدن موجب واکنش بدن نسبت به فشارهای روانی می شود. در اثر فعالیت های ورزشی، آمین ها، گلوکز، آندروژن ها، اسید لاکتیک و ترکیبات کورتیکوئیدی خون افزایش می یابد و از طرف دیگر مواد شیمیایی دیگری چون اینکفالین (ماده نشاط آور) آزاد شده و ترشح بتاآندرفین سلول های مغزی که آرامش بخش است، تسهیل می شود. گروهی دیگر از محققان، تأثیر مفید فعالیت های ورزشی بر کاهش استرس را به کاهش فعالیت الکتریکی عضلات و افزایش حس بهتر در فرد مرتبط می دانند. در کل همه این عوامل

¹ Jean Piagets

موجب افزایش حس اعتماد به نفس، کاهش اضطراب، دوری از استرس و عملکرد روانی بهتر می شوند (30).

اگر شخصی از نظر جسمانی آمادگی خوبی داشته باشد، هم از فعالیت های ورزشی لذت خواهد برد و هم احساس سلامت و نشاط که دیگران از انجام فعالیت های ورزشی دارند، پیدا خواهد کرد. در پایان این بحث می توان نتیجه گرفت که فعالیت های ورزشی موجب می شود انسان هم، احساس خوبی در بدن خود داشته باشد و هم به خود باوری دست پیدا کند. بعد از آنکه اطلاعات مناسبی نسبت به تأثیر مثبت ورزش های تفریحی و اوقات فراغت بر جسم، ذهن و روان پیدا شد، باید چند تذکر هم در مورد نحوه انجام آن بیان شود.

ورزش باید مرتب و مستمر باشد. اگر شخصی ورزش را شروع کرد، حتماً باید آن را ادامه دهد. بنابراین توصیه می شود که ورزش را با فشار کم و آهسته شروع و رفته رفته شدیدتر کرد. باید ورزشی را انتخاب کرد که با شرایط و توانایی های شخصی سازگاری بیشتری دارد. در غیر این صورت پس از مدت کوتاهی سرخوردگی پیش می آید. اینکه چه ورزشی انتخاب شود، مهم نیست، بلکه مسئله مهم فقط این است که ورزش واقعاً لذت بخش باشد، نه کسل کننده و از روی اجبار.

بسیاری از افراد در ابتدا انتظارات بسیار زیادی از ورزش در اوقات فراغت دارند، اما پس از مدت کوتاهی دچار سرخوردگی می شوند و دیگر به ورزش نمی پردازند. در ضمن هیچ بیماری ای وجود ندارد که موجب شود شخصی ورزش نکند. حتی گرفتگی رگ ها و یا بیماری های رماتیسمی، مانعی برای ورزش کردن نیستند و برعکس ورزش های سبک و منظم موجب کاهش پیشرفت بیماری می شود. البته اگر شخصی مدت زیادی ورزش نکرده است، بهتر است با پزشک مشورت کند تا خطر بیماریهای قلبی احتمالی از بین برود. گذشته از آن یک آزمون بازدهی (عملکرد) توسط یک پزشک ورزشی می تواند بسیار مفید باشد (76).

7- تأثیر تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر سلامت افراد، افزایش بهره وری و کاهش هزینه ها

ورزش و تفریحات سالم در زمان اوقات فراغت، علاوه بر سلامت جسمی و روانی شخص، موجب افزایش کارایی و جلوگیری از بسیاری بیماری ها و معضلات فردی و اجتماعی و در پی آن صرفه جویی در هزینه های درمانی می شود (منافع اجتماعی و اقتصادی) که این موضوع علاوه بر جامعه شناسان، توجه مدیران بسیاری از موسسات تولیدی و صنعتی را نیز به خود جلب کرده است. به منظور افزایش بازدهی و کاهش هزینه ها و در نتیجه افزایش سود در صنعت، تدابیر پیشگیرانه ای اتخاذ می شود که اهمیت این تدابیر در مؤسسات تولیدی و صنعتی به اندازه و تحقیقات علمی یا توسعه امکانات و شاید هم بیشتر از آنهاست.

همگام با صرفه جویی در زمینه تولید و به کارگیری ماشین آلات جدید و فناوری نوین، توجه به کاهش هزینه های پرسنلی (نیروی انسانی) در مؤسسات تولیدی و صنعتی، در همه کشورهای جهان از اهمیت زیادی برخوردار است.

ایجاد انگیزه و ارتباط صمیمانه بین کارفرما و کارکنان، از هدف هایی است که به طور جدی دنبال می شود. در زمینه ایجاد انگیزه در کارکنان، توجه به خواسته ها و نیازهای آنان مانند توجه به سلامت جسمی و شادابی روحی و روانی یکی از ضروریات است (44).

تدابیری که برای رسیدن به این هدف اتخاذ می شود، ایجاد شرایط کاری مناسب تر، کاهش عوامل مزاحم در محل کار مانند سرو صدای زیاد، تغذیه بهتر در محل کار، آموزش های مناسب و ... و یا ایجاد امکانات تفریحی و ورزشی مناسب برای کارکنان و اعضای خانواده آنهاست. توجه به اوقات فراغت کارکنان و نحوه گذراندن آن چنان اهمیتی دارد که امروزه در سازمان های تولیدی پیشرفته، بخشی به نام اداره رفاه به وجود آمده است. هدف از تشکیل این بخش، ادای وظیفه فرهنگی و سازمانی نسبت به کارکنان و نیز ضرورت اقتصادی آن است (همان).

برنامه ریزی مناسب برای گذراندن اوقات فراغت کارکنان و اعضای خانواده آنها، بویژه ایجاد امکانات ورزشی و تفریحی سالم، انگیزه لازم برای تلاش بیشتر و بازدهی زیادتر را به وجود می آورد (همان).

سلامت کارکنان و موفقیت اقتصادی

تدابیر پیشگیرانه شرکت ها در زمینه سلامت کارکنان، با هدف صرفه جویی در هزینه های درمانی و ضررهایی که به دلیل غیبت از کار پیش می آید، یا با هدف تبلیغ شرکتی با کارایی مطلوب و کارکنان سالم اتخاذ می شود. امروزه شرکت های تولیدی با توجه به رقابت شدید در زمینه های مختلف، تنها از طریق کاهش هزینه ها می توانند به حیات خود ادامه دهند. بنابراین سرمایه گذاری در زمینی پیشگیری از آسیب دیدگی ها و بیماری های کارکنان، اهمیت بسیار زیادی پیدا می کند.

اجرای این تدابیر مستلزم سرمایه گذاری است، از این رو هر شرکتی با کار کارشناسانه تشخیص می دهد که آیا این سرمایه گذاری به سود شرکت است یا نه. از نظر کارشناسان، سرمایه گذاری در زمینه تفریحات سالم و به ویژه توجه به ورزش در اوقات فراغت کاملاً مقرون به صرفه است.

شادابی جسمی و روحی کارکنان و اعضای خانواده هایشان نتایج زیر را در پی دارد:

❖ کاهش دفعات بیماری و در نتیجه آن غیبت از کار در سال به صورت کاملاً محسوس؛

❖ افزایش فشار پذیری (تحمل فشار) در محیط کار؛

❖ استفاده بیشتر از امکانات رفاهی؛

❖ افزایش حساسیت نسبت به عوامل و رفتارهای ریسک دار (دخانیات، الکل و ...)

❖ افزایش کارایی کارکنان؛

❖ بهبود تراز هزینه ها - درآمدها به نفع درآمدها.

بنابراین نتیجه گیری می شود که اتخاذ این تدابیر تأثیر مثبتی بر روند تولید و کارایی کارکنان و کاهش هزینه ها دارد.

هزینه های غیبت کارکنان در اثر بیماری و آسیب دیدگی

طی تحقیقات انجام شده در سال های اخیر دیده شده که غیبت کارکنان در اثر بیماری ها و آسیب دیدگی های مختلف هزینه های مالی زیادی را به شرکت ها تحمیل می کند. طبق محاسبات اداره بهداشت و امور پزشکی وزارت کار آلمان، در سال 1994 در بین 32 میلیون شاغل حدود 574 میلیون روز غیبت به دلیل بیماری و آسیب دیدگی ناشی از کار وجود داشته است.

اگر متوسط حقوق ناخالص هر کارگر 57900 مارک محاسبه شود (واحد پول کشور آلمان تا سال 2000 میلادی مارک بود و از این سال به بعد به یورو تبدیل شد)، خسارتی به مبلغ 91/08 میلیارد مارک به جای مانده است. در سال 1998 در مجموع 470 میلیون روز کاری در اثر غیبت ناشی از همان عوامل وجود داشت که هزینه ای به مبلغ 80/77 میلیارد مارک را در پی داشت (78).

در جدول زیر تعداد روزهای غیبت، بیماری ها و آسیب دیدگی ها و نیز هزینه های به وجود آمده، نشان داده شده است.

جدول 4-3- بیماری ها و آسیب دیدگی های مختلف و تعداد روزهای غیبت و هزینه به وجود آمده در اثر آن در مورد 32 میلیون شاغل در سال 1998 در آلمان

نوع بیماری	روزکاری	هزینه
بیماری ها و آسیب های وارد به اسکلت، عضلات و مفاصل	135 میلیون روز	23/18 میلیارد مارک
بیماری تنفسی	80/9 میلیون روز	13/89 میلیارد مارک
جراحت و مسمومیت ناشی از حوادث	67/3 میلیون روز	11/55 میلیارد مارک
بیماری های گوارشی	36/7 میلیون روز	6/30 میلیارد مارک
بیماری های قلبی-عروقی	31/5 میلیون روز	5/41 میلیارد مارک
بیماری های روانی و افسردگی	27/3 میلیون روز	4/69 میلیارد مارک
سایر بیماری ها	91/7 میلیون روز	15/75 میلیارد مارک
100 درصد	470/4 میلیون روز	80/77 میلیارد مارک

کل خساراتی که در اثر بیماری ها و آسیب دیدگی های ناشی از کار در سال 1998 به اقتصاد آلمان وارد شده حدود 130 میلیارد مارک محاسبه شده است. بنابراین مشاهده می شود که بیماری و آسیب دیدگی کارکنان یک مسئله شخصی نیست که ضرر آن فقط به خود شاغل و خانواده اش برسد، بلکه به اقتصاد کشور نیز آسیب بزرگی وارد می کند.

در سال های اخیر تدابیری در سطح ملی و بین المللی تحت با عنوان حفاظت از کار برای جلوگیری از این خسارات به عمل آمده، که مهم ترین آن توجه به سلامت در محیط کار و خارج از آن (اوقات فراغت) است. سعی شده است با ایمن سازی محیط کار و فراهم آوردن امکانات مناسب، اوقات فراغت کارکنان و اعضای خانواده هایشان را به گونه ای پرکرد که با آسایش خاطر و انرژی در محل کار خود حاضر شوند و حداکثر بازدهی را داشته باشند (111).

در زیر دو نمونه از تدابیری را که موسسات و شرکت های آلمانی به کار گرفته اند و اثرات مثبت آن اثبات شده است، با ذکر جزئیات ارائه می شود.

نمونه اول

ریف ایزن بانک کلین والرتال AG¹

تعداد کارکنان: 139 نفر

نوع مؤسسه: خدمات مالی

پروژه در هر پنج شعبه بانک ریف ایزن بانک کلین والرتال که در سه منطقه واقع شده است، به اجرا گذاشته شد. ریف ایزن بانک کلین والرتال، یک بانک خصوصی است که تخصصش ارائه خدمات مالی و سرمایه گذاری به مشتریان است.

شروع پروژه: ابتدای سال 2000

پایان: ادامه دارد، بدون تعیین دقیق زمان پایان

خلاصه ای از دلایل انجام پروژه

با توجه به رقابت شدیدی که در سطح بین المللی بین این گونه مؤسسات وجود دارد، فشارهای کاری و انتظارات از کارکنان با سرعت زیادی رو به افزایش است، بنابراین نیاز به جبران (تعادل) این فشارها و نیز توجه مضاعف به سلامت کارکنان و نشاط جسمی و روانی آنها هر چه بیشتر احساس می شود. در این مؤسسه پروژه Body & Mind توسط خود کارکنان (یک گروه کاری داخلی) تعریف و به عنوان فرهنگ سازمانی به اجرا گذاشته شده است. با اجرای این پروژه، احتمال بهتر

¹ Raiffeisenbank Kleinwalsertal AG

استراحت کردن، با هدف انرژی گرفتن، توسعه افق دید و سالم تر و با نشاط زندگی کردن به وجود می آید. این پروژه بر سه پایه تحرک، تغذیه و استراحت فعال استوار شده و تحکیم این سه ستون برای تعادل بین جسم، و روان لازم است.

هریک از کارکنان می توانند از بین این امکانات و تسهیلات فراوانی که وجود دارد، تعدادی را به دلخواه انتخاب کنند، اما هدف اصلی «سلامت و شادابی در محل کار» است که لازمه آن سلامت جسم و روان انسان است و تحت تأثیر شرایط اجتماعی زیادی قرار دارد.

با توجه به اینکه کارکنانی که از نظر جسم و ذهن سالم و با نشاط هستند، کارایی بهتری دارند و از آنجا که فضای کاری مناسب سهم مهمی در این مورد دارد، پروژه Body & Mind به عنوان، یک روند دینامیکی است و از طریق ایده ها و انگیزه های کارکنان به طور مرتب تکامل بیشتری پیدا می کند.

سه ستون Body & Mind

نشاط و سرگرمی	تغذیه	تحرک
<p>کلاس زبان خارجه</p> <p>با فراگیری زبان خارجی، دنیای دیگری به روی انسان گشوده می شود و ذهن هر چه بیشتر به کار می افتد. به همین دلیل کلاس زبان برای همه سطوح از نوآموز تا پیشرفته برگزار می شود.</p> <p>تمرینات ذهنی</p> <p>با کمک تمرینات انبساطی و به کارگیری روش هایی از قبیل یوگا و ... می آموزیم که جسم، روح و روان را آرامش ببخشیم و با موقعیت های</p>	<p>سبب میوه</p> <p>سبب میوه ای به صورت رایگان در اختیار کارکنان قرار می گیرد و به آنها توصیه می شود که به طور مرتب در روز میوه بخورند.</p> <p>آب به عنوان ماده حیاتی</p> <p>2مصرف تا 3 لیتر مایعات در روز موجب سرحالی و نشاط بیشتر می شود. بهترین آب معدنی به صورت رایگان در اختیار کارکنان قرار داده می شود.</p> <p>مشاوره تغذیه ای</p>	<p>چک - آب</p> <p>بدویده آسیب و کسالت هرگز: با استفاده از تحقیقات فیزیولوژیکی و با کمک دوچرخه ارگومتری و نوارگردان سطح توانایی های هر یک از کارکنان سنجیده می شود و به این ترتیب برنامه تمرینی مناسبی به هر کدام داده می شود.</p> <p>تمرینات بدنسازی</p> <p>ایجاد فضاهای بدنسازی، ایروبیک، اسکواش، سونا، جکوزی و بسیاری از ورزش های همگانی مطابق میل هر شخص</p> <p>دو همگانی</p> <p>با کمک دوندگان حرفه ای بدوید.</p>

<p>استرس را بهتر مقابله کنیم.</p> <p>خشک شویی و خیاطی در محل کار</p> <p>به چه علت باید زمان با ارزش خود را برای اینگونه از مسائل جزئی هدر دهید. لباس خود را به شرکت تحویل دهید. در مدت کوتاهی خشکشویی یا تعمیر می شود.</p> <p>آرایشگاه در محل کار</p> <p>برای تنوع، آرایشگاه در محل کار برای خدمات آرایشی و زیبایی در اختیار شماست.</p>	<p>متخصصان با تجربه تغذیه همواره توصیه می کنند: از هر چیز کمی بخورید، اما نه زیاد.</p> <p>اینکه چگونه؟ ما به شما راهنمایی های ارزنده ارائه می کنیم.</p>	<p>با اندازه گیری تعداد ضربان خود در حال استراحت و دویدن و نیز با تجزیه و تحلیل دویدن خود، روش صحیح و مناسب دویدن را پیدا کنید. در فصل زمستان می توانید اسکی استقامتی را جایگزین آن کنید.</p> <p>سالن بدنسازی در نزدیکی شما</p> <p>مایلهد تحرک داشته باشید؟ مشکلی نیست. نوارگردان و وسیله پاروژنی برای تمرینات قدرتی در سالن بدنسازی آماده است.</p> <p>تجهیز محل کار</p> <p>با کمک تجهیزات پزشکی وسایل و تجهیزات محل کار با استفاده از جدیدترین فناوری های کارشناسی شده و در صورت نیاز با شرایط شما تطبیق داده می شود.</p> <p>فیزیوتراپی</p> <p>همه با آن آشنایی داریم.</p> <p>گرفتگی عضلات، سردرد، کمر درد و... که به وسیله تمرینات مخصوص آنها را برطرف کنیم.</p>
---	---	---

علاوه بر آن در حال حاضر این برنامه ها و امکانات وجود دارد:

- ❖ کلاس های رنگ آمیزی و نقاشی (به مدت 1/5 روز) سه بار در سال در ماههای جون، جولای و نوامبر؛
- ❖ همکاری با استخر کریستال (دارای پنج سونا، جکوزی، نیمکت های آفتابگیری و ...)
- ❖ کوهنوردی و راهپیمایی - هر هفته یکبار به مدت یک ساعت و به منظور آشنایی با طبیعت منطقه؛
- ❖ معاینات مرتب چشم پزشکی؛
- ❖ حضور یک ماساژور متبحر به مدت چند روز در هفته در سازمان که با وقت قبلی در زمان استراحت ظهر و یا بعد از پایان کار در سالن تندرستی، افرادی را که مایل هستند ماساژ می دهد.

هدف های پروژه

- ❖ سالم بودن در محل کار؛
- ❖ افزایش سطح سلامت جسمی و روحی - روانی؛
- ❖ ایجاد هماهنگی بین جسم و روح و روان و بین شغل و زندگی شخصی
- ❖ ارتباط، تعادل و رضایت خاطر؛
- ❖ افزایش انگیزه؛
- ❖ افزایش کارایی کارکنان در راستای منافع بانک؛
- ❖ کسب امتیاز در رقابت برای انتخاب بهترین کارمند؛
- ❖ ایجاد موقعیت برای کارکنان جدید برای آشنایی با همکاران
- ❖ ایجاد تعامل و موازنه برای جسم، روح و روان به عنوان شرط اساسی برای موفقیت در شغل مهم و پرمسئولیت کارمندی بانک؛
- ❖ به وجود آوردن و حمایت از رفتار و زندگی بی خطر و کاهش عوامل ریسک دار در زندگی.

مراحل پروژه

در اوایل سال 2000، ایده، دستورالعمل و مقدمات پروژه به وجود آمدند. در گام بعدی، جایگاه هریک از کارکنان به طور مشخص معلوم شده تا از این راه، اجرای موفقیت آمیز پروژه تضمین شود. به این منظور از خود کارکنان استفاده شد. به طور مثال، به منظور آموزش زبان ایتالیایی از یکی از کارمندان که اصلیت ایتالیایی و یا برای راهنمایی دوندگان از کارمندی که سابقه قهرمانی در دو را دارد، استفاده می شود.

رفته رفته تعداد ایده ها و فعالیت ها افزایش پیدا کرد تا آنجا که برنامه های یاد شده در حال حاضر به صورت کامل اجرا می شود و در هر یک از آنها تعداد زیادی از کارکنان شرکت دارند.

نتایج حاصل از اجرای پروژه

برنامه ها مورد توجه بیشتر کارمندان بانک قرار گرفته و از سطح انتظار فراتر رفته است (در حال حاضر 70 درصد کارکنان زن و مرد از برنامه ها به طور مرتب استفاده می کنند). معدودی از برنامه ها که مورد استقبال قرار نگرفته است، با برنامه های دیگر جایگزین می شوند.

اجرای پروژه توسط گروهی از متخصصان در زمینه های زیر و به صورت مرتب ارزیابی می شود:

❖ تعداد شرکت کنندگان؛

❖ کیفیت برنامه ها؛

❖ هزینه ها؛

❖ بازخورد شرکت کنندگان.

علاوه بر اینها کنترلی کلی بر هزینه های پروژه صورت می گیرد.

موفقیت پروژه Body & Mind بر مبنای داوطلبانه بودن آن است و هیچ اجباری وجود ندارد.

بانک، امکانات به وجود می آورد و بیشتر هزینه ها را پرداخت می کند و شرکت کنندگان برای

تعدادی از برنامه ها هزینه اندکی می پردازند.

نتایج اولیه، حاصل از اجرای پروژه Body & Mind پس از دو سال و نیم:

❖ کاهش تعداد روزهای بیماری کارکنان به کمتر از متوسط معمول در بانک های دیگر؛

❖ افزایش احساس سلامت (آرامش خاطر، تغذیه، شادابی)؛

❖ پذیرش برنامه های ارائه شده توسط کارمندان به عنوان جزیی از زندگی روزمره؛

❖ ایجاد موقعیت تعامل اجتماعی گسترده تر از روابط کاری؛

❖ برخورد مثبت در بین کارکنان؛

❖ رضایت بیشتر مشتریان بانک به دلیل با نشاط بودن کارمندان در محل کار (126).

نمونه دوم

گ | آ هاپل¹ شرکت با مسئولیت محدود (سالم، شاداب، فعال)

تعداد کارکنان

¹ GEA Hoppel Gmbh & Co KG

- 58 کارمند

- 186 کارگر

نوع فعالیت: فلز

پروژه در شرکت GEA در شهر گازپولتزهوفن¹ انجام شد و همه کارکنان در آن شرکت کردند. شرکت GEA سیستم های شوفاژ، تهویه و سایر وسایل و ابزار فلزی را برای تأسیسات تهویه و گرماسازی تولید می کند.

موقعیت پروژه

آغاز: اکتبر 2001

پایان: سپتامبر 2002

تشریح پروژه

در شرکت GEA بیشتر کارکنان ساعت های زیادی از روز را پشت صفحه مانیتور می نشینند. بیشتر آنها از گرفتگی عضلات، درد در نواحی گردن، کمربند شانه ای، دست ها و همچنین سردرد شکایت دارند خانم کریستینه رابن گروبر² مسئول کنترل بهداشت و سلامت شرکت با کمک خانم دکتر کریستینه راکمایر³ و تعداد دیگری از مسئولان شرکت به این مسئله توجه و پروژه سلامت را تهیه کردند.

هدف پروژه

❖ آشنایی کارکنان با اصول نظری مراقبت و پیشگیری؛

¹ Gaspoltshofen

² Christine Rabengruber

³ Christine Eckmeyer

- ❖ آشنایی با تمرینات ساده اصلاحی و جبرانی برای هر یک از گروه های عضلانی با هدف پیشگیری به موقع از ناراحتی های ذکر شده؛
 - ❖ قبول مسئولیت شخصی نسبت به سلامت، به این معنا که با توجه به نیازهای خود مطالب فراگرفته شده را به کار ببرند. ایجاد تغییرات احتمالی در نحوه زندگی؛
 - ❖ ترغیب و تشویق کارکنان به فعالیت های بدنی پیشگیرانه.
- در طول اجرای پروژه که در شش قسمت انجام شد، این امکان وجود داشت که علاقه مندان مورد معاینه قرارگیرند و یا به آنها مشورت داده شود.

مراحل مختلف پروژه

1. جلسه سخنرانی و اطلاع رسانی

در یک جلسه سخنرانی و اطلاع رسانی، شعار پروژه «سالم، شاداب و فعال» برای همه کارکنان تشریح و درباره اهمیت تدابیر پیشگیرنده و مراحل اجرایی آن صحبت شد.

2. فرم نظرسنجی مقدماتی

به کارکنانی که مایل به شرکت در پروژه شش قسمتی بودند، فرم نظر سنجی داده شد و بعد از تکمیل و جمع آوری این فرم ها مشاهده شد که بیش از نیمی از کارکنان ناراحتی هایی در نواحی گردن، شانه و دست ها دارند.

3. شروع پروژه

در اکتبر، 2000 پروژه عملیاتی شد و در هر یک از جلسات درباره گروه مخصوصی از عضلات به طور مثال عضلات سر و گردن به صورت نظری و عملی کار شد. در پایان هر جلسه، برنامه ای از تمرینات به شرکت کنندگان آن جلسه داده می شد تا آن را در برنامه روزانه خود بگنجانند و به صورت مرتب انجام دهند در 15 دقیقه آخر هر جلسه به شرکت کنندگان چند توصیه و راهنمایی درباره موضوع های زیر داده می شد:

- ❖ آشنایی با تمرینات انبساطی؛

- ❖ آشنایی کلی با تغذیه سالم و حالت نگهداری بدن؛
- ❖ آشنایی با دلایل بروز استرس (استرس چگونه بر بدن تأثیر می گذارد)؛
- ❖ آشنایی با تمرینات ذهنی مثبت و دانستنیهای کلی درباره بعضی از عوامل مؤثر بر سلامت جسمی و روانی؛

❖ توصیه هایی در مورد نحوه تجهیز مناسب تر محل کار

نتایج به دست آمده از پروژه

بازخورد

بعد از پایان مراحل شش گانه پروژه یک فرم نظرسنجی برای گرفتن بازخورد به شرکت کنندگان داده شد براساس نتایج به دست آمده:

- ❖ 25 درصد شرکت کنندگان اظهار داشتند که ناراحتی های قبلی آنها بهبود یافته است؛
- ❖ 20 درصد دیگر با توجه به اطلاعاتی که در کلاس ها به دست آوردند، توانستند تغییراتی در نحوه زندگی و تجهیز محل کار خود به وجود آورند؛
- ❖ همه شرکت کنندگان اظهار داشتند اگر کلاس های مشابه دیگری تشکیل شود، در آن شرکت خواهند کرد؛
- ❖ به همه شرکت کنندگان بعد از هر جلسه، کپی تمرینات داده شد. با فواصل کوتاهی اطلاعات جدیدی درباره موضوع های مربوط به سلامت داده می شود.

نتیجه نهایی

- ❖ کاهش ناراحتی های گردن، سر و کمر بند شانه ای و در نتیجه کاهش مصرف داروهای مسکن؛
- ❖ آگاهی از تمرینات جبرانی؛
- ❖ بالارفتن حس اعتماد به نفس و علاقه به سلامت؛
- ❖ افزایش کارایی کارکنان.

به علت کوتاه بودن مدت زمان اجرای این پروژه، اطلاعات دقیقی درمورد اینکه آیا انجام آن موجب کاهش هزینه های درمانی و نیز هزینه های ناشی از غیبت از کار می شود، به دست نیامد. اما در صورت اجرای دائمی آن می توان پیش بینی کرد که اثرهای مثبت خود را نشان خواهند داد (126).

همان گونه که مشاهده می شود، همه سعی مدیران بر این است که اوقات فراغت کارکنان و اعضای خانواده آنها هرچه پر بارتر و غنی تر شود. به ویژه فعالیت های تفریحی و ورزشی سالم و با نشاط در رأس برنامه ها قرار دارد. از این راه، نخست، به سلامت جسمی و روانی آنان کمک بزرگی می شود؛ دوم، با پرداخت به تفریحات سالم و بانشاط از روی آوردن به تفریحات ناسالم مانند مصرف مشروبات الکلی، استعمال دخانیات و امثال آن جلوگیری می شود و سرانجام کارایی و بازدهی افزایش می یابد و از این راه منافع اقتصادی برای شرکت یا سازمان به وجود می آید.

به اهمیت موضوع اوقات فراغت و تفریحات سالم به ویژه ورزش در اوقات فراغت برای کارگران و کارمندان از مدتی پیش در ایران نیز پی برده شده است. در سال 1329 اداره ای به نام «اداره تفریحات سالم» در اداره کل امور اجتماعی وزارت کار ایجاد شد که با توجه به هدف های و شرح وظایف این اداره در وزارت کار و جامعه کارگری کشور در سال 1351 به اداره کل امور ورزش و تفریحات کارگران تغییر نام داد.

از آنجا که نزدیک به یک سوم جمعیت کشور را کارگران و اعضای خانواده آنان تشکیل می دهند، اداره کل امور ورزشی و تفریحات سالم به عنوان متولی امور ورزش کارگران، فعالیت های گسترده ای را در بخش ورزش کارگران آغاز کرد که عبارتند از:

- 1- ایجاد بستری مناسب برای فعالیت های ورزشی (قهرمانی - همگانی) کارگران و همچنین مسابقات قهرمانی کشور در 26 رشته ورزشی؛
- 2- فعالیت های فرهنگی و تفریحی و استفاده، کارگران از استراحتگاه ها و زائرسراها؛
- 3- فعالیت های آموزشی و ورزشی، با عنوان کلاس های ورزشی دآوری و مربیگری در رشته های مختلف؛
- 4- فعالیت های پشتیبانی با عنوان اهدای لوازم و وسایل ورزشی و جوایز قهرمانان و علاقه مندان؛

5- فعالیت های عمرانی با عنوان احداث مجموعه های ورزشی و رفاهی در سراسر کشور. در آئین نامه اجرایی، ماده 154 قانون کار جمهوری اسلامی ایران، مصوبه هیأت وزیران در سال 1370 آمده است:

«کلیه کارفرمایان موظف اند با مشارکت وزارت کار و امور اجتماعی و سازمان تربیت بدنی کشور محل مناسبی را برای استفاده کارگران در رشته های مختلف ورزش ایجاد نمایند». این آیین نامه دارای مواد مختلفی است که در زیر به تعدادی از آنها اشاره می شود. ماده 1) کلیه کارفرمایان کارگاه های تولیدی، صنعتی، خدماتی و کشاورزی موظفند در امر ورزش کارگران بر اساس ماده 154 قانون کار جمهوری اسلامی ایران با وزارت کار و امور اجتماعی همکاری نمایند.

ماده 2) کارفرمایان کارگاه هایی که تعداد شاغلین آنها بیش از 50 نفر است، فردی متعهد و علاقه مند و آشنا به ورزش را به عنوان رابط با وزارت کار و امور اجتماعی و مسئول ورزش کارگاه انتخاب و به وزارت کار و امور اجتماعی معرفی کنند.

تبصره 1- در کارگاه هایی که تعداد شاغلین در آنها بیش از یکصد نفر است و مسئول ورزش دارند، تشکیلات و برنامه ورزشی مناسب با شرایط کارگاه توسط وی تهیه و به مدیریت کارگاه پیشنهاد می شود و بعد از تأیید و تصویب در مراجع ذی ربط به اجرا در خواهد آمد.

تبصره 2- در کارگاه هایی که تعداد کارگران زن شاغل در آنها بیش از $\frac{1}{2}$ مردان شاغل باشد، یک خانم متعهد و آشنا به امور ورزش بانوان به عنوان مسئول ورزش کارگاه تعیین خواهد شد.

در بند 6 از ماده 3 آمده است: برای کارگران معلول شاغل در کارگاه، ورزش با توجه به نوع معلولیت برنامه ریزی می شود.

در بند 7 از ماده 3 گفته شده: ضروری است در هر هفته، 3 روز و هر روز، سی دقیقه ورزش صبحگاهی براساس دستورالعمل های مشترک سازمان تربیت بدنی و وزارت کار و امور اجتماعی در کارگاه ها انجام شود.

با وجود این، جای فعالیت هایی که دو نمونه از آن آورده شد، در شرکت ها و سازمان های ما خالی است که شاید دلیل آن، انجام تحقیقات محدود در این زمینه ها و آگاه نبودن از نتایج مثبت آن است که امیدواریم با افزایش سطح آگاهی ها نسبت به اثرهای بسیار مفید ورزش اوقات فراغت و تفریحات سالم در سلامت و کاهش هزینه های درمانی و توجه هرچه بیشتر و همزمان به آن سرمایه گذاری زیادتری در این زمینه صورت پذیرد.

از جمله محدود تحقیقاتی که در کشور در این زمینه صورت پذیرفته، تحقیقی است که در وزارت نیرو در مورد تعداد روزهای استعلاجی کارکنان در سال 1385 انجام گرفته است. در این تحقیق تعداد روزهای استعلاجی کارکنان در واحدهای مختلف و با تفکیک واحدهایی که در آنها کارکنان فعالیت های مرتب ورزشی دارند و واحدهایی که در آنها کارکنان فعالیت های ورزشی ندارند، ثبت و با یکدیگر مقایسه شد. مقایسه تعداد روزهایی که کارکنان از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند، نشان داد که کارکنانی که به صورت مرتب به فعالیت های ورزشی می پردازند، به صورت کاملاً محسوسی، کمتر دچار بیماری یا آسیب دیدگی شده و در نتیجه کمتر از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند (6).

غیرفعال در ورزش

فعال در ورزش

توزیع نیروی برق اصفهان		توزیع نیروی برق بوشهر	
تعداد کل کارکنان	952 نفر	تعداد کل کارکنان	392 نفر
تعداد نفراتی که از استعلاجی استفاده کرده اند	43 نفر	تعداد نفراتی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	48 نفر
تعداد روزهای استعلاجی	1380 روز	تعداد روزهای مرخصی استعلاجی	209 روز
سرانه مرخصی استعلاجی کل کارکنان	$1380 \div 952 = 1/449$ روز	سرانه مرخصی استعلاجی کل کارکنان	$209 \div 392 = 0/533$ روز
درصد افرادی که از مرخصی	$43 \div 952$	درصد افرادی که از مرخصی	$48 \div 392$

استعلاجی استفاده کرده اند	=/12/244	استعلاجی استفاده کرده اند	=/4/516
---------------------------	----------	---------------------------	---------

غیرفعال در ورزش

فعال در ورزش

پژوهشگاه نیرو		حوزه ستادی وزارت نیرو	
تعداد کل کارکنان	248 نفر	تعداد کل کارکنان	384 نفر
تعداد نفراتی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	158 نفر	تعداد نفراتی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	164 نفر
تعداد روزهای مرخصی استعلاجی	951 روز	تعداد روزهای مرخصی استعلاجی	953 روز
سرانه مرخصی استعلاجی کل کارکنان	$248 \div 951 = 3/834$ روز	سرانه مرخصی استعلاجی کل کارکنان	$384 \div 953 = 0/2/481$ روز
درصد افرادی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	$158 \div 248 = 63/709$	درصد افرادی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	$164 \div 384 = 41/666$

غیرفعال در ورزش

فعال در ورزش

مدیریت تولید برق بیستون		مدیریت تولید برق تبریز	
تعداد کل کارکنان	207 نفر	تعداد کل کارکنان	634 نفر
تعداد نفراتی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	97 نفر	تعداد نفراتی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	197 نفر
تعداد روزهای مرخصی استعلاجی	707 روز	تعداد روزهای مرخصی استعلاجی	1540 روز
سرانه مرخصی استعلاجی کل کارکنان	$707 \div 207 = 3/415$ روز	سرانه مرخصی استعلاجی کل کارکنان	$1540 \div 634 = 2/429$ روز
درصد افرادی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	$97 \div 207$	درصد افرادی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	$197 \div 634$

استفاده کرده اند	=/31/072	استفاده کرده اند	=/46/859
------------------	----------	------------------	----------

غیرفعال در ورزش

فعال در ورزش

آب و فاضلاب روستایی قم		آب و فاضلاب روستایی مازندران	
تعداد کل کارکنان	56 نفر	تعداد کل کارکنان	219 نفر
تعداد نفراتی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	36 نفر	تعداد نفراتی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	31 نفر
تعداد روزهای مرخصی استعلاجی	249 روز	تعداد روزهای مرخصی استعلاجی	359 روز
سرانه استعلاجی کل کارکنان	249÷56 =4/446 روز	سرانه استعلاجی کل کارکنان	359÷219 =1/639 روز
درصد افرادی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	36÷56 =/6/428	درصد افرادی که از مرخصی استعلاجی استفاده کرده اند	31÷219 =/4/115

8- تأثیر تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر جلوگیری از آسیب های اجتماعی

ورزش های تفریحی یا اوقات فراغت بدون شک نقش بسیار مهمی در بهسازی جسمی و روحی افراد جامعه و حفظ سلامت اجتماع دارند. از دیدگاه آسیب شناسی اجتماعی ، ورزش به طور عام و ورزش در اوقات فراغت به طور خاص سهم عمده ای در پیشگیری از ابتلای نوجوانان و جوانان به انواع آسیب های اجتماعی از قبیل بزهکاری و مفسد اجتماعی دارد.

ورزش در تمامی دوران زندگی انسان حایز اهمیت است، اما چون مبنای تربیت جسمی و روانی در جوانی گذاشته می شود، باید در این دوران اهمیت بیشتری را برای ورزش قائل بود.

ورزش علاوه بر آنکه موجب می شود جوانان سرگرمی مناسبی برای گذران اوقات فراغت خود داشته باشند، در تأمین سلامت جسمی و روانی آنان نیز تأثیر بسیاری دارد. فعالیت های ورزشی اگر به صورت اصولی و براساس برنامه ای منظم و صحیح سازماندهی و اجرا شوند، کمک بزرگی به رفع بسیاری از نیازهای مهم دوران نوجوانی و جوانی خواهند بود و نقش ارزنده ای در شناساندن زندگی سالم به آنها خواهند داشت. فعالیت های ورزشی همچنین موجب خواهند شد از بسیاری از رفتارهای انحرافی و ناهنجاری های اجتماعی جلوگیری شود (33).

فعالیت های ورزشی منظم موجب می شوند نیازهایی از قبیل:

1. داشتن بدن سالم و نیرومند؛
2. تخلیه هیجان ها؛
3. تحرک و نشاط؛
4. تعادل هیجانی و عاطفی؛
5. حل مشکلات شخصی و خانوادگی؛
6. فراگیری اصول و قواعد زندگی اجتماعی؛
7. درک ارزش خودی؛
8. جلب احترام و پذیرش از طرف دیگران؛
9. بروز استعدادها و وجودی و ظاهری.

به بهترین نحوه برطرف شوند. از آن گذشته، این امکان را برای جوانان به وجود می آورند که برای حل معضلات و مشکلات زندگی اجتماعی و انفرادی یا رهایی از تنش ها و فشارهای ناشی از نیازهای جسمی و روانی خویش، به وسایل انحرافی متوسل نشوند.

از طریق گذران اوقات فراغت به وسیله فعالیت های ورزشی بسیاری از معضلات دوران جوانی از قبیل عدم ثبات، بی حوصلگی، تخیلات، هیجان های جنسی و ...، قابل اصلاح و تعدیل است (همان).

نیاز به بدن سالم و نیرومند

یکی از مهم ترین نیازهای انسان، داشتن جسمی سالم و نیرومند است بدون بدنی سالم و نیرومند، پرورش روانی و شخصیتی انسان امکان پذیر نیست و سلامت روانی فرد به مخاطره می افتد. با انجام تمرینات ورزشی مرتب، سلامت بدن انسان حفظ می شود و با ایجاد جسمی سالم ذهن و روان او نیز تربیتی صحیح می یابد.

نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی

نوجوانان و جوانان و به طور کلی همه افرادی که به ورزش می پردازند، در حین انجام آن با موقعیت های مشکل زایی روبرو می شوند که مجبورند در برابر آنها مقاومت کرده و هیجان های شدیدی را تجربه کنند. ورزش به شخص کمک می کند توانایی اتخاذ تصمیمات صحیح را پیدا کرده و هیجان ها و عواطف خود را کنترل کند و متعادل سازد. این توانایی در زندگی روزمره او نیز در موقعیت های هیجانی و عاطفی راهگشا خواهد بود. گذشته از آن، در میدان های ورزشی به بهترین وجه می توان هیجان های انباشته شده را تخلیه کرد.

نیاز به آموختن اصول و قواعد زندگی اجتماعی و جذب ارزش های فرهنگی

شاید در هیچ محیط دیگری مانند محیط ورزش، کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان نتوانند قواعد زندگی اجتماعی از قبیل روحیه تعاون، همکاری، اشتراک، از خودگذشتگی و رعایت قوانین و مقررات را بیاموزند. رعایت اصول بازی جوانمردانه در عین کوشش برای پیروزی و احترام به پیشکسوتان یا حریف، از دیگر قواعدی است که در محیط های ورزشی آموخته می شود که در زندگی اجتماعی تأثیر مطلوب خود را نشان می دهد.

نیاز به درک ارزش خود (خویشتن یابی)

احساس پوچی و بی کفایتی یکی از مهم ترین عوامل روی آوردن بیشتر افراد به ویژه جوانان به انحرافات اجتماعی است. تحمل درد و آسیب دیدگی، مبارزه تا آخرین حد توانایی برای کسب

پیروزی، استقامت و خویشتن داری در مقابل شکست و افزایش توانایی های دیگری از قبیل آن، همگی به جوانان کمک می کند حس اعتماد به نفس بهتری پیدا کنند و میل به زندگی در آنها افزایش یابد. جوانان در محیط های ورزشی به بهترین وجه قادر خواهند شد قضاوتی صحیح نسبت به خود پیدا کنند.

نیاز به جلب احترام و پذیرش اجتماعی

بیشتر اتفاق می افتد که نوجوانان و جوانان به دلیل آنکه نمی توانند علایق خود را با دیگران در میان بگذارند، به انزوا پناه می برند و دچار افسردگی و خمودگی می شوند که این خود ممکن است زمینه ساز رفتارهای انحرافی در شخص باشد. فعالیت های ورزشی، به ویژه ورزش های گروهی به فرد امکان تماس واقعی با دیگران را می دهد و به او کمک می کند که از طرف دیگران مورد پذیرش قرارگیرد. موقعیت های ورزشی موجب می شود که اعتبار شخص در بین همسالانش افزایش یابد و بر محبوبیت او افزوده شود.

نیاز به نمایش استعدادها و وجودی و ظاهری

گاهی اتفاق می افتد که نوجوانان و جوانان برای جلب توجه والدین، اطرافیان و سایر افراد جامعه، و ابراز نارضایتی و یاس، به کارهای خلاف و بزهکاری روی آورند. اما ورزش و محیط های ورزشی این امکان را فراهم می آورند که بدون توجه به اختلاف های نژادی، عقیدتی، سیاسی و ... فرصت بروز استعدادها و توانایی فراهم شود. بدین ترتیب به ویژه جوانان مجبور نیستند برای بیان خویش و اظهار وجود به راه های خلاف متوسل شوند (همان).

9- تاثیر تفریحات سالم ، فعالیت های هنری و ورزشی بر همبستگی ملی

کشورهای مختلف در قرن بیست و یکم در مقابل معضلات و مشکلات اجتماعی زیادی قرار دارند. جوامع از یک سو به طرف جهانی شدن پیش می روند و از دهکده جهانی سخن به میان می آید و از سوی دیگر، تمایل به منافع ملی، قومی و محلی خود را هر چه بیشتر آشکار می سازد(80).

به همین دلیل انسان ها به منظور غلبه بر این مسائل که در زندگی روزمره نیز با آنها رویاروی هستند، نیاز به شرایطی دارند که به آنها احساس تعلق به جامعه را بدهد، بدون آنکه آزادی ها و خلاقیت های فردی آنها را محدود سازد(همان).

فعالیت ها و برنامه های ورزشی به گونه ای منحصر به فرد، این امکان را فراهم می آورند که بین افراد مختلف جامعه ارتباط برقرار شود، حس اعتماد به نفس آنها افزایش یابد و خلاقیت های آنها هر چه بیشتر آشکار شود. به عبارت دیگر قادر می شوند اوقات فراغت خود را بارورتر و پربارتر سازند. امروزه زندگی بیشتر افراد در جوامع مختلف دچار تغییر و تحول شده است. بسیاری از مردم زندگی شغلی انعطاف پذیری دارند. برای موفقیت در این زندگی شغلی، باید در طول زندگی آموزش

جدید دید و از این رو نیاز به روحیه خلاق کاملاً ضروری است. این امر را حتی در مورد افراد میانسال و کهنسال نیز مشاهده می کنیم (103).

با توجه به این مطالب، یک شهر یا محله بدون امکانات ورزشی، موزه، کتابخانه، تئاتر، سینما و سایر مراکز فرهنگی و هنری، به رشد و تعالی افراد کمکی نمی کند و افراد آن جامعه رفته رفته از نظر جسمی و روانی دچار رخوت و سستی می شوند.

اهمیت امکانات فرهنگی - هنری و ورزشی

وقتی از امکانات فرهنگی، هنری و ورزشی صحبت می شود، باید ابتدا مشخص کنیم که منظور چیست؟ افراد جامعه باید بتوانند بدون توجه به اینکه چقدر درآمد دارند و از چه قشری هستند، تنها با توجه به سلیقه ها و گرایش های خود در فعالیت های ورزشی و هنری شرکت کنند و در راه تعالی و رشد جسمی و روانی خود گام بردارند. فعالیت های ورزشی موجب شادابی جسم و روان فرد و هنر و فعالیت های هنری موجب درک بهتر واقعیات می شوند و به انسان ها کمک می کنند که خود را در به وجود آوردن رویدادها سهیم بدانند (80).

یکی از هدف های مهم در سیاستگذاری های فرهنگی در هر جامعه ای باید این باشد که افراد آن جامعه بدون الگوبرداری و تقلید از فرهنگ های بیگانه، خودشان فرهنگ ساز باشند. به عبارت دیگر سیاستگذاری های درست، موجب جلوگیری از تسلط فرهنگ بیگانه (تهاجم فرهنگی) می شود.

نقش ورزش در همبستگی اجتماعی و ملی

یک ضرب المثل آلمانی می گوید: اگر می خواهی دوستان جدید پیدا کنی، به مکان های ورزشی برو. در چارچوب فعالیت های ورزشی، همبستگی اجتماعی و ملی به وجود می آید و توازنی مثبت بین اقشار مختلف جامعه پدیدار می شود. کسانی که در باشگاه های ورزشی به فعالیت می پردازند و اوقات فراغت خود را با دیگران سپری می کنند، ضمن آنکه به حفظ و نگهداری سلامت جسمی خود کمک می کنند، خلاقیت های فردی و اجتماعی خود را افزایش می دهند(82).

منظور از اجتماعی شدن و همبستگی اجتماعی، از یک طرف وارد شدن به اجتماع و از طرف دیگر درک دیگران است. این اصل به عنوان هدفی بسیار مهم در سیاستگذاری ورزشی هر جامعه ای باید مدنظر باشد. در محیط های ورزشی (از جمله باشگاه های ورزشی) کودکان، جوانان، بزرگسالان، زنان، مردان، معلولان و غیر معلولان، افراد کم درآمد و افراد ثروتمند، از هر طبقه اجتماعی، باید در یک محیط و زیر یک سقف، اوقات فراغت را به صورت فعال و مفید سپری کنند. این کار شاید در کمتر زمینه ای از نحوه گذران اوقات فراغت میسر باشد. همان طور که در بخش های گذشته بیان شد، گزینش فعالیت های اوقات فراغت از راه های گوناگون محدود یا تسریع می شود، اما در مورد ورزش می توان یک استثنای بزرگ و مفید به وجود آورد.

نقش رویدادهای هنری و ورزشی

رویدادهای هنری و ورزشی برای هر جامعه ای، با شکوه و غرورآفرین هستند. امکانات و تأسیسات لازم برای برگزاری این رویدادها، اعم از تالارهای هنری یا ورزشگاه ها، این امکان را برای کسانی که علاقه دارند این رویدادها را از نزدیک مشاهده کنند، فراهم می آورد که با حضور خود، با دیگران تعامل اجتماعی داشته باشند.

شاید نکته مهم تر نقشی است که این رویدادهای هنری یا ورزشی در ایجاد انگیزه در افراد مختلف جامعه و سوق دادن آنها به سوی فعالیت های هنری و ورزشی ایفا می کنند(60).

استعدادها جزیی از دارایی های یک جامعه هستند. به منظور پرورش این استعدادها به الگوهای مناسب و با کیفیت، نیاز است. هنرمندان معروف و قهرمانان ورزشی الگوهایی هستند که می توانند و باید نقشی اساسی در تضمین آینده جوانان آن جامعه ایفا کنند. ارگان ها و دستگاه های وابسته در هر جامعه ای نیز باید با استفاده مثبت و معقول از این رویدادها، در راه پرورش و تکامل استعدادها و الگوسازی، گام های جدی بردارند.

بازی های المپیک و جام جهانی فوتبال به عنوان نمونه

اوج رویدادهای ورزشی در عصر حاضر را می توان از بیش از صد سال پیش، در بازی های المپیک و از 76 سال پیش در جام های جهانی فوتبال مشاهده کرد. بدون شک، هیچ رویداد دیگری در جهان توانایی چنین تأثیر گذاری ای را از نظر تعلیم و تربیتی در سطح بین المللی ندارد. هنگامی که آلمان نازی در جنگ جهانی دوم آن شکست نابود کننده را متحمل و از یک سو به ویرانه ای و از سوی دیگر به دو بخش تقسیم شد، مردم آلمان هویت خود را از دست داده بودند. آلمان غربی توسط کشورهای آمریکا، انگلیس و فرانسه و آلمان شرقی توسط شوروی اشغال شده بود. مردم آلمان، چه در شرق و چه در غرب، با وجود پشتوانه عظیم فرهنگی و علمی، کاملاً سرخورده و مأیوس بودند و با وجود اینکه با همان سعی و کوشش مثال زدنی خود، مشغول سازندگی کشور ویران شده خود بودند، اما هنوز از خلأ بزرگی رنج می بردند، تا اینکه تیم ملی فوتبال آلمان غربی در سال 1954 در مسابقات جام جهانی فوتبال در سوئیس توانست مقام قهرمانی جهانی را با شکست دادن تیم مجارستان در بازی نهایی، به دست آورد. بعد از این پیروزی بود که مردم دست کم در بخش غربی (آلمان غربی سابق) دوباره این احساس را به دست آوردند که یک ملت هستند. همین نقش را البته به صورت کاملاً قوی تر در هنگام برگزاری مسابقات جام جهانی 2006 در آلمان می توان مشاهده کرد. همبستگی ملی که در حین برگزاری این مسابقات در آلمان به وجود آمده بود، برای سیاستمداران، جامعه شناسان و افراد آشنا با کشور آلمان نیز تعجب آور بود. در هیچ زمان

دیگری در آلمان، به این تعداد پرچم تولید، فروخته و در گوشه و کنار شهرها، روستاها و حتی اتومبیل‌ها آویزان نشده بود. با اینکه آلمان دو بار دیگر در سال‌های 1974 و 1990 قهرمان جام جهانی شده بود، اما برای نخستین بار بود که یک رویداد ورزشی با این عظمت، پس از اتحاد دوباره دو بخش غربی و شرقی آلمان در این کشور برگزار می‌شد. تنها استادیوم‌ها نبودند که در 64 بازی برگزار شده مملو از تماشاگران بودند، بلکه در گوشه گوشه آلمان حتی افرادی که علاقه چندانی هم به فوتبال نداشتند، به تماشای بازی‌ها و به ویژه بازی‌های تیم ملی کشورشان پرداختند و این کار را نه در خانه‌های خود و از طریق گیرنده‌های تلویزیونی، بلکه با حضور در بین دیگر مردم در میدان‌ها و پارک‌ها و از طریق صدها و هزاران پرده بزرگ تلویزیونی که در میدان‌های بزرگ شهرها و حتی روستاها نصب شده بود انجام دادند. این رویداد بیش از یک ماه تبدیل به یک جشن ملی شده بود. تنها در مرکز شهر برلین و در پارک معروف براندنبورگ¹ بیش از یک میلیون نفر به صورت جمعی بازی تیم‌های ملی آلمان و ایتالیا در مرحله نیمه نهایی را تماشا کردند.

آیا صحنه‌هایی را که در جای‌جای کشورمان ایران، پس از بازی برگشت مقابل استرالیا و راهیابی تیم ملی فوتبال ایران به مرحله نهایی جام جهانی 1998 فرانسه به وجود آمد، یا جشن و پایکوبی میلیون‌ها ایرانی در شهرها و روستاها پس از راهیابی به مرحله نهایی جام جهانی 2006 آلمان را می‌توان فراموش کرد؟ مردم با گرایش‌های مختلف، از قشرهای گوناگون با دیدگاه‌های سیاسی، مذهبی و اجتماعی متفاوت، همه با هم به شادی و جشن می‌پرداختند. کدام رویداد دیگری می‌تواند این گونه همبستگی و اتحاد به وجود آورد یا موجب شادی و نشاط و پیر کردن اوقات فراغت انسان‌ها به گونه‌ای سالم شود.

تأسیسات و امکانات ورزشی که برای بازی‌های المپیک یا مسابقات بزرگی مانند جام جهانی فوتبال به وجود می‌آید، نمونه بارزی از برنامه ریزی ورزشی و هنری با نگاه به آینده است. با این برنامه ریزی، تنها یک شهر از مواهب بزرگی برخوردار نمی‌شود، بلکه یک کشور خود را به بهترین

¹ Brandenburg

وجه معرفی می کند. با برگزاری این رویدادهای عظیم ورزشی، انگیزه برای رشد و توسعه در همه امور جامعه به وجود می آید(109).

بی گمان تأثیر مثبت برگزاری بازی های المپیک برای یک شهر و در نتیجه یک کشور، تنها به مسابقات ورزشی و ساخت مکان ها و تجهیزات ورزشی، محدود نمی شود. افزایش تعداد شهرهای متقاضی برگزاری بازیهای المپیک و رقابت شدیدی که برای به دست آوردن امتیاز میزبانی وجود دارد، بهترین گواه است که برگزاری این بازی ها تأثیرات عمیقی در سایر امور اجتماعی به جای می گذارد(همان).

10- تأثیر تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر محیط زیست، رشد اقتصادی و توسعه پایدار

فعالیت های فراغتی به ویژه اگر در قالبی صحیح انجام شوند(تفریحات سالم) و نیز ورزش های تفریحی، تأثیر بسیار زیادی بر رشد اقتصادی، توسعه پایدار و ایجاد محیط زیستی سالم تر خواهند داشت.

اگر چه تاکنون در ایران، در این زمینه ها تحقیقات بسیار اندکی انجام شده و آمار و اطلاعات دقیقی در دست نیست، اما در بعضی از کشورهای با سابقه تر در زمینه اوقات فراغت یا سازمان های بین المللی، آمار و اطلاعات جالبی که گواه این مدعاست، وجود دارد.

بنابر آماري که انستیتو اقتصاد آلمان در شهر کلن منتشر کرده است، آلمانی ها هر سال حدود 300 میلیارد یورو برای گذران اوقات فراغت خود خرج می کنند. فعالیت هایی که برای عده ای گذران اوقات فراغت است، برای عده دیگری شغل و برای جامعه، رشد اقتصادی به وجود می آورد. طبق اعلام این انستیتو، بین 1/7 تا 5 میلیون شغل (با توجه به نوع نگاه) با گذران اوقات فراغت مردم آلمان ارتباط دارد و به ویژه افرادی که تخصص های کمی دارند در این زمینه شغل پیدا می کنند. در سال 2001، هر آلمانی به طور متوسط از هر چهار یورو درآمد خود یک یورو را خرج فعالیت های فراغتی کرد. مسافرت، فعالیت های هنری و فرهنگی و نیز پرداختن به ورزش های تفریحی، بیشترین

سهم را در این زمینه دارند. این آمار نشان می‌دهند که 85 درصد اقامت در هتل‌ها و صرف غذا در رستوران‌ها، به منظور سفرهای تفریحی و گذران اوقات فراغت بوده است. همچنین بیش از 50 درصد از هزینه مصرف شده در زمینه‌های فرهنگی، هنری و ورزشی، مختص فعالیت‌های هنری، فرهنگی و ورزشی در اوقات فراغت بوده است (40).

اگرچه نمی‌توان ادعا کرد که همه این هزینه‌های گزاف در راه گذران اوقات فراغت به صورت مناسب یا در قالب تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی صرف می‌شود، اما در هر حال به رشد اقتصادی و توسعه پایدار این گونه کشورها کمک بزرگی می‌کند.

در کشورهایی که مانند آلمان گونه‌های ناسالم گذران اوقات فراغت نیز وجود دارد (قمارخانه‌ها، میکده‌ها، شرط بندی‌ها، دخانیات و ...) دولت‌ها مالیات‌های سنگینی را بر روی این گونه فعالیت‌ها وضع می‌کنند. در کشورهای اسکاندیناوی که طبق آمار، ورزش‌های تفریحی در آنها گسترده‌تر از هر نقطه دیگری از جهان است و دولت‌ها سرمایه‌گذاری‌های زیادی برای آنها و نیز دیگر تفریحات سالم می‌کنند، برای مشروبات الکلی و دخانیات سنگین‌ترین مالیات‌ها وضع شده است که با دریافت این مالیات‌ها، می‌توان برای تفریحات سالم سرمایه‌گذاری بیشتری کرد.

این فعالیت‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها، موجب ایجاد شغل برای عده زیادی از افراد جامعه می‌شود و چون بیشتر این مشاغل خدماتی هستند، افرادی هم که تخصص‌های کمی دارند، در زمینه‌های گردشگری، هتل و رستوران و نیز سایر مراکز تفریحی منبع درآمد مناسبی پیدا می‌کنند. همچنین افراد خارجی مقیم آن کشور یا زنان خانه‌دار که مایل اند کمی درآمد داشته باشند، با کارهای خدماتی و نیمه وقت، می‌توانند درآمد کسب کنند.

علاوه بر این مشاغل که با اوقات فراغت ارتباط مستقیم دارند، بعضی مشاغل دیگر مانند تعمیرکاران اتومبیل یا فروشندگان وسایلی که کاربردهای چندگانه دارند و ممکن است در گذران اوقات فراغت نیز مورد نیاز باشند، به طور غیرمستقیم با اقتصاد اوقات فراغت ارتباط دارند (همان).

تمامی سیاستگذاری ها و برنامه ریزی هایی که در بسیاری از کشورها صورت می پذیرد، یک هدف را دنبال می کنند و آن دستیابی به توسعه پایدار است. بر طبق این هدف های، توجه به ورزش های تفریحی و ورزش به طور کلی، در درجه اول اهمیت قرار دارد.

در برنامه توسعه اقتصادی- اجتماعی انگلستان در سال 2001 چنین آمده است: «مأموریت ورزش انگلستان برگرفته از برنامه توسعه، عبارت است از پرورش ملتی سالم تر و موفق تر از راه افزایش سرمایه گذاری در ورزش و به ویژه ورزش در اوقات فراغت» (114).

چنانچه افراد جامعه ای اوقات فراغت خود را صرف ورزش کنند یا به تماشای رقابت های ورزشی پردازند، رفتارها و حرکات افرادی از جامعه ورزش را الگو قرار می دهند که این کار، بویژه برای جوانان بسیار مفید است. ورزش به عنوان تعلیم دهنده مناسب و الگوساز، دارای اهمیت بسیار زیادی است. ورزش ارزش هایی چون، بازی عادلانه، کار گروهی و همکاری، مناعت طبع و احترام به دیگران را می آموزد و وسیله ای برای ارائه شیوه سالم زندگی است که در نهایت سلامت بیشتر، رفاه و عزت نفس جامعه را به همراه دارد. این موارد، موجب رشد و پیشرفت جامعه و توسعه پایدار می شود.

ورزش، چه در بعد قهرمانی و چه در زمینه اوقات فراغت، نقش بسیار مؤثری در جلوگیری از آلوده شدن محیط زیست دارد. سلامت فردی ورزشکاران، تماشایچیان و سایر دست اندرکاران ورزش ارتباط تنگاتنگی با وضعیت محیط زیست آنها دارد.

نقش سلامت در فعالیت های ورزشی یک ورزشکار حرفه ای یا تفریحی چنان مهم و حیاتی است که همگان انتظار دارند، ورزشکاران بیش از همه به ارتباط میان انسان و محیط زیست سالم توجه نشان دهند.

یکی از جامعه شناسان معروف فنلاندی معتقد است در فرهنگ حاکم بر بسیاری از کشورها، پرورش جسمانی ارتباط نزدیکی با طبیعت دارد. مردم این کشورها به طبیعت به چشم دشمن نمی نگرند، بلکه آن را حریفی محسوب می کنند که باید مورد تکریم و احترام قرارگیرد. این نزدیکی

و ارتباط با طبیعت انگیزه و عامل ترغیب ورزشکارانی است که می خواهند در فضای باز و گسترده آن احساس شادمانی و سرزندگی کنند و تحرک داشته باشند.

شاید با این موضوع آشنایی داشته باشید که ورزشکاران تفریحی کوهنورد که برای گذران اوقات فراغت به کوه های شمال تهران یا سایر مناطق کشور می روند، چند بار در سال به جمع آوری زباله و پاکسازی کوه ها می پردازند. آنها به منظور لذت بردن بیشتر و توجه به سلامت خود، نیاز به طبیعتی سالم تر و پاکیزه تر دارند، از این رو گذران اوقات فراغت خود را با پاکسازی محیط زیست همراه می کنند. همه ساله در روزهای معینی از سال، عده زیادی از مردم و به ویژه نوجوانان و جوانان، اوقات فراغت خود را صرف نهالکاری می کنند. این نهال ها در آینده، درختان تنومندی می شوند که از یک طرف، محیط زیست را سالم تر و زیباتر می سازند و از طرف دیگر توسعه پایدار را به دنبال دارند.

در ترکیه، در یک طرح ملی، اوقات فراغت هزاران نفر از جوانان به گونه ای سازمان دهی شد که آنها چندین میلیون نهال را در مناطق مختلف کشور کاشتند و موجب افزایش سطح جنگل های کشورشان شدند.

در خلال بازیهای المپیک آتلانتا، مردم شهر، هوای پاکیزه تری را شاهد بودند. بررسی های مرکز کنترل و جلوگیری از بیماری ها که در نشریه «انجمن پزشکی امریکا» به چاپ رسید، نشان می دهد که تردد کمتر مردم با اتومبیل های شخصی در طول برگزاری بازیهای المپیک 1996 آتلانتا تا حد زیادی از آلودگی هوا کاست. ضمن آنکه در خلال این بازی ها از تعداد کودکانی که بر اثر ابتلا به بیماری آسم به بیمارستان های آتلانتا مراجعه کرده بودند، تا حد زیادی (42 درصد) کاسته شد. این تحقیق نشان داد که افزایش چشمگیر در استفاده از وسایل نقلیه عمومی و نیز تشویق مردم به پیاده روی بیشتر به خاطر تأثیری که رویدادهای ورزش قهرمانی روی آنها گذاشته بود، موجب شد استفاده از وسایل نقلیه شخصی به حد چشمگیری کاهش یابد (52).

قبل از برگزاری بازیهای المپیک 2000 در سیدنی استرالیا، خلیج هوم بوش¹، چندین دهه محل دفن زباله های سمی بود. اما برای این بازی ها، این خلیج پاکسازی و از آن به منظور برگزاری مسابقات استفاده شد. این مکان در حال حاضر محلی امن، سالم و تفریحی برای ساکنان سیدنی است (56).

یکی از مهم ترین رویکردهای مسئولان برگزاری بازی های المپیک 2008 پکن، ایجاد محیطی امن و پاکیزه برای این بازی هاست که کنترل کیفیت هوا و کاهش آلودگی های آن در درجه اول اهمیت قرار دارد (71).

باید توجه داشت که هرگونه اقدامی به منظور بهبود کیفیت فضاهای ورزشی حتی برای مسابقات قهرمانی، سلامت ساکنان محلی را نیز در پی خواهد داشت، زیرا این تأسیسات در آینده، به عنوان امکانات ورزشی و تفریحی نیز مورد استفاده قرار می گیرد و از طرفی وجود ورزش های قهرمانی موجب الگوبرداری همه اقشار می شود. یک مسابقه یا یک مجموعه ورزشی پایدار، برگزاری مسابقه یا ساخت مجموعه دیگری را موجب می شود و همه این توسعه پایدار را به دنبال دارد. از این راه آگاهی های عمومی و نگرش مردم نیز به گونه مثبت تغییر پیدا می کند. به کارگیری اصول پایداری در یک مسابقه یا مجموعه ورزشی، همچنین فرصتی است که جامعه میزبان به طور مستقیم در فعالیت ها شرکت کند. زیرا بخش اعظم کارکنان و داوطلبانی که در انجام آن رویداد فعالیت دارند، از جامعه میزبان هستند و در نتیجه فرصت خواهند داشت که هم چگونگی انجام کارها را ببینند و هم در انجام آنها مشارکت داشته باشند.

البته این نظریه نیز کاملاً صحیح است که ساخت و ایجاد تأسیسات ورزشی برای یک رویداد ورزشی می تواند موجب آسیب رسیدن به محیط زیست شود، اما امروزه راه های گوناگونی برای مقابله با آن اندیشیده شده است. استفاده از مصالح و تأسیساتی که با محیط زیست همخوانی بیشتری دارند، یکی از این راه هاست. ساخت و ایجاد تأسیسات در محل هایی که کمترین آسیب را به محیط زیست برساند و نیز ایجاد چنین تأسیساتی به گونه ای که پس از استفاده برای یک رویداد ورزشی به ویژه، برای گذران اوقات فراغت نیز مورد استفاده قرار گیرد، از دیگر تمهیدات است.

¹ Humebuch Bay

در اینجا نمونه ای از این گونه تمهیدات آورده می شود :

طرحی برای ساخت یک پیست دوچرخه سواری برای بازی های (کشورهای مشترک المنافع بریتانیا)¹، در سال 1994 در شهر ویکتوریا ریخته شد. کمیته برگزار کننده این بازی ها امکان ساخت یک ساختمان استاندارد و مناسب در سطح حرفه ای برای این رشته ورزشی را داشت. اما آنها می دانستند که زمین و سرمایه های عمومی در مرکزی هزینه می شود که احتمال کمتری برای برگزاری مسابقات منظم رده بالا در آن وجود دارد. با توجه به این موضوع، یک راه حل ابتکاری که تجلی پایداری بیشتر و سودمندی برای کل جامعه باشد، ارائه شد. آنها پیست دوچرخه سواری را با مشخصات زیر طراحی کردند:

- ❖ ساخت سالنی بدون سقف با هدف به حداقل رساندن هزینه های ساخت و مدیریت حفظ و نگهداری آن در آب و هوای معتدل ویکتوریا؛
- ❖ استفاده از سیمان در ساخت سطح پیست با هدف استفاده کمتر از چوبهای سخت جنگل های گرمسیری که به مراقبت بیشتری نیاز دارند؛
- ❖ ساخت محوطه ای بیضی شکل و گسترده با حداقل شیب (مجاز برای مسابقات بین المللی) که نتیجه آن در اختیار داشتن فضایی بود که :

الف) برای هر دو گروه دوچرخه سواران حرفه ای و تفریحی قابل استفاده بود؛

ب) از پیست آن برای اسکیت نیز می شد استفاده کرد؛

ج) زمین فوتبال داخل آن توسط علاقه مندان به فوتبال استفاده می شد. (92).

تدبیر دیگری که سال هاست در راستای حفظ محیط زیست و آسیب رسانی کمتر به آن اندیشیده شده، رواج ورزش های ساحلی است. فوتبال ساحلی، والیبال ساحلی، هندبال ساحلی، دویدن در ساحل (که به تنهایی دارای فواید بیشماری است) و ... به این دلیل به وجود آمده اند که به جای ساختن تأسیسات و فضاهای ورزشی، علاقمندان در سواحل بی شمار و وسیعی که وجود دارد به

¹ Common Wealth

ورزش، به ویژه ورزش های تفریحی بپردازند و در عین حال به علت عدم نیاز به وسایلی مانند کفش یا لباس های ورزشی مخصوص، محیط زیست کمتر دچار آسیب دیدگی شود.

به طور کلی می توان گفت مردم یک جامعه می توانند با شرکت در فعالیت های تفریحی سالم و به ویژه ورزش های تفریحی، نقش بسیار مهمی در حفظ محیط زیست و توسعه پایدار آن جامعه و نیز رشد اقتصادی خود و جامعه داشته باشند. هرچه تک تک افراد جامعه، سالم تر و شاداب تر باشند، به همان اندازه کارایی آنها بیشتر می شود. همان گونه که در بخش های دیگر به تفصیل بیان شد، هزینه های درمانی کاهش می یابد و رشد اقتصادی پدید می آید. فراگیری ارزش هایی همچون روحیه همکاری و تعاون و به ویژه نظم و انضباط در محیط های ورزشی و توسط یکایک افراد جامعه، بی گماناً اثرهای مثبتی بر زندگی اجتماعی و محیط زیست آن جامعه خواهد گذاشت. افراد و گروه های مختلف اعم از کسانی که هرگز فرصت دیدار و همکاری با یکدیگر را نداشته اند یا کسانی که دارای منافع مشترک و مهارت های تکمیلی متعدد و قابل به کارگیری در شرایط و موقعیت های متفاوت هستند، می توانند به منظور یافتن راه حل های پایدارتر برای مشکلات بخش ورزش و فعالیت های تفریحی، جلوگیری از آلودگی محیط زیست و بهبود سایر شرایط اجتماعی، با یکدیگر همکاری کنند. این مشارکت ها به دستاوردهایی می انجامد که هرگز گروه ها نمی توانستند به تنهایی به آنها برسند.

در اینجا نمونه ای مناسب در مورد فعالیت های ورزشی تفریحی با هدف بهبود شرایط اجتماعی و محیط زیست که توانسته است به موجب پیشرفت های عظیم به دست آمده، عالی ترین جایزه سازمان ملل متحد را کسب کند، شرح داده می شود:

گروهی از نوجوانان و جوانان یکی از محله های فقیرنشین نایروبی در کنیا که شاهد نبود شرایط مطلوب برای تخلیه انرژی های انباشته شده خود و ناظر شرایط غیر بهداشتی، جنایت های خیابانی و فروش مواد مخدر و همچنین محیطی زیستی کاملاً آلوده بودند، از اشتیاق همگانی به ورزش برای حل مشکلات مرتبط به هم مانند آلودگی، بیماری، قتل، اعتیاد و رخوت عمومی که جامعه از آن رنج می برد، استفاده کرده و انجمنی ورزشی به نام ماتاری به وجود آوردند.

انجمن ورزشی ماتاری بی گمان یکی از جنبش های الهام بخش است که تاکنون در جهان ایجاد شده است. این انجمن ورزشی در سال 1987، در زمانی تشکیل شد که نیمی از جوانان منطقه دچار افسردگی بودند. چسب بویی (بو کردن چسب به دلیل اثر تخدیری آن)، روسپیگری، زمین های آلوده، فاضلاب های رها شده در جوی های آب، بیکاری، آمار زیاد ترک تحصیل و فرار از مدرسه چشم انداز حاکم بر منطقه بود. جوانان به موجب فقدان امکانات ورزشی، نبود سرمایه و پول لازم برای ایجاد تأسیسات ورزشی و دسترسی نداشتن به امکانات ورزشی سایر مناطق، امکان پرداختن به هیچ ورزشی را نداشتند و تنها سرگرمی آنها بازی با یک توپ پاره در کوچه ها و خیابان های باریک و خاکی محل سکونت خود بود. آنها سرانجام تصمیم گرفتند که این انجمن ورزشی را تأسیس کنند، بدون آنکه هزینه های زیادی داشته باشد. نکته جالب توجه این بود که این انجمن بیش از آنکه انجمنی با محوریت موضوعات ورزشی باشد، مسئولیت سازماندهی فعالیت های پاکسازی محیط (پاکسازی فیزیکی و مشکلات رفتاری) را به عنوان گامی مهم برای بهبود وضعیت جامعه به عهده گرفت. اما در هر حال علاقه و اشتیاق وافر مردم و به ویژه جوانان به ورزش برای بهبود اوضاع زیست محیطی، اقتصادی و اجتماعی مورد استفاده قرار گرفت. اصول اولیه انجمن مذکور برای تشریح موفقیت های آن کافی بود. رعایت نظم و انضباط، احترام به دیگران، تصمیم گیری مشارکتی، سختکوشی و مشارکت در کارها از مهم ترین اصول انجمن به شمار می رفت. «شما کاری انجام دهید، انجمن کاری انجام خواهد داد؛ شما کاری انجام ندهید، انجمن کاری نخواهد کرد». این شعار انجمن بود. جوانان به روشهای گوناگون به مشارکت در امور تشویق و ترغیب می شدند. آنها علاوه بر پرداختن به فعالیت های ورزشی، موظف شده بودند تا با همکاری با تیم های ورزشی در فعالیت های مربوط به پاکسازی محیط در روزهای معین مشارکت کنند. آنها با همکاری تعدادی از شهروندان، به جمع آوری زباله ها و رفع گرفتگی فاضلاب ها پرداختند و مردم را به رعایت بیشتر نکته های بهداشتی و دفع صحیح زباله تشویق کردند. جوانان عضو انجمن مانند دیگر جوانان سراسر دنیا نمی توانستند در تمام جلسات پاکسازی حضور داشته باشند، از این رو در مسابقاتی که برای آنها

ترتیب داده می شد، برای تیم هایی که در فعالیت های پاکسازی شرکت می کردند امتیازهایی قائل می شدند و تیم هایی که در برنامه ها نداشتند از شرکت در مسابقات نهایی محروم می شدند. جدی بودن بزرگسالان در نظارت، یکی از وجوه بارز رفتاری این گروه بود. از تمام اعضا انتظار می رفت که از اصول اخلاقی و ورزشی انجمن پیروی کنند. انجمن به فشار از سوی همسالان معتقد بود. این نیرو که زمانی اعضا را وسوسه می کرد تا به دزدی و اعتیاد روی آورند، حال به نیرویی مثبت تبدیل شده بود و جوانان را تشویق می کرد که برای صلاح خود و جامعه، زندگی سالم تر و مسئولانه تری را برگزینند.

اصولی را که به کمک انجمن در میان دختران و پسران جوان عضو انجمن رایج شد، به شیوه های زندگی روزمره آنها نیز تسری پیدا کرد. موارد زیادی مشاهده شد که نوجوانان خیابانی راهی را انتخاب کردند که با آنچه در مورد آنها انتظار می رفت کاملاً متفاوت بود. اکنون آنها به جای دویدن با ارادل خیابانی، تلاش می کنند تا انواع مسئولیت های تحصیلی، کاری، آموزشی و وظایف محول شده از سوی انجمن را هماهنگ با هم در زندگی روزمره خود به عهده گیرند.

آنچه به عنوان برنامه پاکسازی محیط زیست ورزشی در اواخر دهه هشتاد میلادی آغاز شد، به حدی گسترش یافت که بسیاری از فعالیت ها را در برگرفت. انجمن نیز با بهره جویی از اعتبار و منزلت اجتماعی بازیکنان تراز اول ورزشی و جایگاه آنها نزد مردم محله های فقیر نشین، میزبانی برنامه های بسیاری را عهده دار شد. آموزش های لازم در مورد جلوگیری از ابتلا به بیماری ایدز به این رهبران جوان ارائه شد و بدین ترتیب بر مشکل جدی نبود آموزش در رأس همه برنامه ها تأکید شد. هر چند با وجود فشارهای اجتماعی و باور و نگرش مردم بومی منطقه در مورد دختران کنیایی، صحبت از پرداختن آنها به فعالیت های ورزشی کمی سخت بود، اما در این زمینه نیز پیشرفت های خوبی به دست آمد.

در چنین جامعه ای که زنده ماندن اولویت نخست آن است، میزان اعتبارات نقدی و حتی غیر نقدی اختصاص یافته به ورزش بسیار کم است. به همین دلیل حمایت افراد و مؤسسات از برنامه های انجمن بسیار ضروری است. در هر حال، تصویر انجمن ورزشی جوانان ماتاری بی گمان، بهترین

الگوی کاری در ورزش پایدار است. بی تردید تقسیم مسئولیت ها و مشارکت عمومی، تحقق سایر هدف های تکمیلی مانند سلامت بیشتر، محیط زیست سالم تر، فرصت های تفریحی بهتر و مناسب تر و پیشرفت فردی و اجتماعی را میسر می سازد (27).

پرسش ها:

1. سودمندی های تفریحات سالم و ورزش های تفریحی چیست؟
2. تفاوت های ورزش های تفریحی با ورزش های قهرمانی یا رقابتی در چیست؟
3. ورزش صبحگاهی چه محاسن و چه معایبی دارد؟
4. ورزش در ظهر چه محاسن و چه معایبی دارد؟
5. ورزش در بعد از ظهر چه محاسن و چه معایبی دارد؟
6. ویژگی های بازی چیست؟
7. نتایج و هدف های بازی چیست؟
8. گردشگری دارای چه هدف هایی است؟
9. در عصر حاضر گردشگری با چه چالش هایی روبروست؟

10. آینده گردشگری را چگونه ارزیابی می کنید؟
11. تفریحات سالم و ورزش های تفریحی چگونه بر جسم، ذهن و روان تأثیر مثبت می گذارند؟
12. تفریحات سالم و ورزش های تفریحی چگونه موجب کاهش هزینه ها و افزایش بهره وری می شوند؟
13. تفریحات سالم و ورزش های تفریحی چگونه با آسیب های اجتماعی مقابله می کنند؟
14. چگونه می توان از آسیب رساندن به محیط زیست جلوگیری کرد؟
15. منظور از همبستگی ملی از طریق ورزش چیست؟
16. تفریحات سالم و ورزش های تفریحی چگونه سبب توسعه پایدار می شوند؟

فصل چهارم

اوقات فراغت و ورزش های تفریحی اقشار خاص

هدف های یادگیری

پس از مطالعه این فصل:

1. با دلایل بحث درباره اوقات فراغت و ورزش های تفریحی سالمندان و معلولان به عنوان اقشار خاص آشنا خواهید شد؛
2. نیازهای فراغتی سالمندان را خواهید شناخت؛
3. با وظایف در قبال سالمندان آشنا خواهید شد؛
4. به اهمیت ورزش های تفریحی برای سالمندان پی خواهید برد؛
5. با ورزش های تفریحی مناسب برای سالمندان آشنا خواهید شد؛
6. با دلایل توجه سازمان های جهانی به اوقات فراغت و ورزش های تفریحی معلولان، آشنا خواهید شد؛
7. نیازهای معلولان در اوقات فراغت را خواهید شناخت؛
8. هدف های ورزش های تفریحی معلولین را خواهید شناخت؛

9. با موانع احتمالی گذران اوقات فراغت معلولان آشنایی پیدا خواهید کرد؛
10. با اصول و روش های سازماندهی اوقات فراغت معلولان آشنا خواهید شد.

مقدمه

اگر چه مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی به گونه ای صحیح و مناسب برای همه اقشار جامعه دارای اهمیت است و باید با بررسی دقیق شرایط ، خصوصیات ، امکانات ، گرایش ها و سلیقه های افراد تصمیم گیری و برنامه ریزی شود اما دو قشر از افراد جامعه به دلایلی که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد ، نیاز به توجه خاص و نگاهی متفاوت دارند. این دو قشر سالمندان و معلولان هستند که در باره هر کدام، به صورت مجزا بحث و راهکارهای مناسب برای اوقات فراغت و ورزش های تفریحی آنها ارائه خواهد شد.

1- اوقات فراغت، ورزش های تفریحی و سالمندان

سالمندان امروزه بیش از گذشته به عنوان قشری عظیم در جوامع انسانی مطرح هستند. مهم ترین دلیل این موضوع، افزایش عمر انسان ها در بسیاری از کشورهای جهان است (در ایران از اصطلاح امید به زندگی استفاده می شود). طبق قوانین بین المللی افراد بالای 60 سال، سالمند نامیده می شوند. البته در بعضی از کشورها 65 سالگی را آغاز سالمندی می دانند، اما در هر حال بیشتر این افراد بازنشسته اند و به عبارت دیگر وقت آزاد بیشتری نسبت به سایر افراد جامعه دارند.

در ایران به عنوان یکی از جوان ترین کشورهای دنیا، امید به زندگی طی 20 سال گذشته حدود 19 سال افزایش یافته و در حال حاضر به 74 سال رسیده است (19). این در حالی است که بر خلاف بسیاری از کشورهای جهان، سن بازنشستگی در ایران بسیار کم بوده و گاهی افراد در پنجاه سالگی بازنشسته می شوند. در ژاپن به عنوان مسن ترین کشور دنیا، در حال حاضر 25/6 میلیون انسان بالاتر از 65 سال زندگی می کنند (سن بازنشستگی در ژاپن 65 سال است) که 20 درصد جمعیت ژاپن را تشکیل می دهند. به گفته مسئولان ژاپنی، در سال 2015 این عدد به 25 درصد و در نیمه قرن جاری، به 33 درصد کل جمعیت ژاپن خواهد رسید (61).

در بیشتر کشورهای اروپایی نیز به دلیل رشد منفی جمعیت، هر روز بر تعداد افراد سالمند افزوده می شود. برای مثال، ایتالیا بعد از ژاپن، مسن ترین کشور دنیا و در عین حال مسن ترین کشور اروپاست.

در آلمان به عنوان سومین کشور مسن جهان، از هر چهار نفر، یک نفر بیش از 60 سال سن دارد و پژوهش های جدید نشان می دهند که در سال 2050، بیش از 45 درصد جمعیت آلمان بالای 60 سال سن خواهند داشت (116).

همان گونه که در بالا نیز اشاره شد، بیشتر افراد سالمند بازنشسته بوده و تنها عده کمی از آنها مشغول به کارند، اما باید توجه داشت که بازنشستگی پایان زندگی نیست، بلکه آمارها نشان می دهند که بیشتر آنان با سلامت کامل و عده ای نیز با بعضی مشکلات جسمی به زندگی خود ادامه می دهند. بنابراین آنها نیز مانند دیگر اقشار جامعه حق استفاده از امکانات تفریحی و فراغتی مناسب را دارند.

اما آنچه موجب می شود بحثی مخصوص درباره اوقات فراغت و ورزش های تفریحی این قشر انجام شود این است که:

- ❖ سالمندان زمان آزاد بیشتری نسبت به دیگران دارند مهم است که وقت یا زمان آزاد را با اوقات فراغت اشتباه نکنیم (به بخش تعریف های مختلف از اوقات فراغت مراجعه شود).
 - ❖ متأسفانه در جامعه، توجه کمی نسبت به آنها مبذول می شود. این مسئله را حتی گاهی در بین افراد خانواده خود آنها نیز مشاهده می کنیم که تصور می کنند افراد سالمند دیگر هیچ نیازی ندارند و فقط باید در گوشه ای بنشینند و منتظر مرگ باشند.
 - ❖ فعالیت های فراغتی و به ویژه ورزش های تفریحی برای آنان از اهمیت بسیار بیشتری نسبت به سایر اقشار برخوردار است.
 - ❖ با افزایش سن، توجه و حساسیت نسبت به سلامت افزایش می یابد.
- باید توجه داشت که بیشتر سالمندان در دوران زندگی خود دارای تجربیات بسیار ارزشمندی شده اند. آنها از توانایی های بسیار بالایی برخوردارند و در مشاغل مهم مشغول به کار بوده اند. حال اگر در دوران سالمندی نتوانند از دانستنی ها و تجربیات استفاده کنند و به نحوی آنها را در اختیار دیگران قرار دهند، هم خودشان دچار مشکلات روانی و عاطفی می شوند و هم جامعه متضرر خواهد شد. به این دلیل ضروری است که برای اوقات فراغت آنان برنامه ریزی مخصوصی صورت پذیرد تا زمان آزاد آنان به اوقات فراغت پربارتری برای خودشان و نیز دیگر افراد جامعه تبدیل شود.
- به منظور برنامه ریزی مناسب در مورد اوقات فراغت سالمندان و به ویژه ورزش های تفریحی برای آنان، آگاهی های اولیه ای لازم است که در ادامه به اختصار درباره آنها صحبت می شود.

اوقات فراغت سالمندان

آن گونه که بررسی ها نشان می دهند، اوقات فراغت سالمندان در جوامع مختلف متفاوت است. بی گمان در جوامع سنتی که سالمندان در کنار خانواده خود و در میان فرزندان و نوه هایشان زندگی می کنند، شرایط با جوامعی که در آنها سالمندان فقط در کنار همسر خود، به تنهایی و یا در خانه سالمندان زندگی می کنند، کاملاً تفاوت دارد. اما به طور کلی می توان گفت که خانمهای سالمند، صبح ها را برای نظافت خانه، خرید، پخت و پز، شست و شو و ... سپری می کنند. مردان، در صبح ها بعضی کارهای خارج از خانه را انجام می دهند یا در کارهای خانه کمک می کنند، اما بعد از ظهرها هم برای زنان و هم برای مردان زمان فراغت است و شبها نیز به تماشای تلویزیون اختصاص دارد (گذران اوقات فراغت به صورت غیرفعال). در هر حال تقسیم زمان برای سالمندان به موقعیت کاری، وضعیت اقتصادی و نیز سطح آمادگی های جسمانی (سلامت) آنها بستگی دارد.

نیازهای فراغتی سالمندان

نیازهای فراغتی سالمندان، کم و بیش مانند دیگر اقشار جامعه (کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان) است که آنها را می توان به صورت زیر خلاصه کرد:

1. استراحت و تجدید قوا؛
 2. سرگرمی و تفریح؛
 3. برقراری ارتباطات اجتماعی؛
 4. تحرک؛
 5. کسب اطلاعات و توسعه دانستی ها؛
 6. استفاده از توانایی ها، خلاقیت ها و تجربیات.
- با توجه به این مطالب مشاهده می کنیم که اوقات فراغت سالمندان، نباید تنها برای استراحت کردن صرف شود. بسیاری از افراد، وقتی سالمند و به عبارت دیگر بازنشسته می شوند فرصت کافی برای فعالیت های فرهنگی، هنری، ورزشی، سیاسی، اجتماعی و کارهای عام المنفعه پیدا می کنند.

بدیهی است که دانستنی ها، تجربیات و صلاحیت های سالمندان برای جامعه سرمایه ای گرانبهاست و در دوران بازنشستگی که آنان فرصت کافی دارند، می توانند آنها را در اختیار جوان ترها قرار دهند و از این طریق هم برای ارضای نیازهای شخصیتی عاطفی خود گام بردارند و هم جامعه را از مواهب آن برخوردار سازند.

گاهی افراد سالمند به صورت داوطلبانه، سرپرستی یا کمک به انسان های سالمندتر از خود را به عهده می گیرند یا در سایر امور عام المنفعه فعالیت می کنند که این کار بسیار نیکو و پسندیده است، زیرا از یک سو، احساس مفید بودن به آنها می دهد و از سوی دیگر کمک مناسبی برای سالمندانی است که خود قادر به رفع نیازهایشان نیستند. نیاز به مفید بودن به ویژه برای سالمندان اهمیت بسیار زیادی دارد. شخصی که عمری را به کار و فعالیت پرداخته و گاه در مشاغل مهم و تأثیرگذار مشغول به کار بوده، نباید در زمان سالمندی (بازنشستگی) احساس بیهودگی و پوچی کند. بنابراین یکی از وظایف مهم دست اندرکاران امور سالمندان، به وجود آوردن شرایط مناسب برای فعالیت هایی است که به وسیله آنها این نیاز مهم تا حد امکان برطرف شود.

فعالیت های خارج از خانه برای سالمندان از ضروریات است، زیرا این فعالیت ها به آنها احساس سرزندگی، نشاط و نیرو می دهد (119).

وظایف در قبال سالمندان

1. برنامه ریزی و سازماندهی فعالیت های هنری فرهنگی و اجتماعی؛
2. تاسیس مراکز فرهنگی، هنری، ورزشی و کتابخانه ها؛
3. تشکیل گروه های ورزشی و هنری؛
4. تشکیل اردوهای سیاحتی، تفریحی و زیارتی؛
5. برنامه ریزی و سازماندهی سفرهای زیارتی، سیاحتی و تفریحی با قیمتهای مناسب به ویژه برای آن گروه از سالمندان که از امکانات مالی خوبی برخوردار نیستند؛

6. به وجود آوردن شرایط و امکاناتی که سالمندان بتوانند با دیگر اقشار جامعه (جوان ترها) اوقات فراغت خود را با توجه به گرایش ها و سلیقه هایشان سپری کنند.

7. برقراری ارتباط تنگاتنگ با شرکت های بیمه به منظور برنامه ریزی مشترک فعالیت هایی که جنبه پیشگیرانه دارند. این فعالیت ها موجب می شوند که از بسیاری از بیماری ها و ناراحتی های جسمی و روانی جلوگیری شود و در نتیجه هزینه های درمانی به طور محسوسی کاهش یابد.

ورزش های تفریحی و سالمندان

این نکته واضح و بدیهی است که هرچه سن افزایش می یابد فرد آمادگی بیشتری برای مبتلا شدن به بعضی بیماری ها پیدا می کند. اما بزرگ ترین تهدید برای سالمندان بی تحرکی است که بیشتر از عوامل دیگر آنها را مستعد بیماری می سازد. بنابراین به وجود آوردن شرایط مناسب برای تحرک بیشتر (ورزش های تفریحی) که از یک طرف موجب سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت سالمندان شود و از طرف دیگر نیاز مبرم آنها به تحرک را برطرف سازد، از ضروری ترین تدابیری است که باید در برنامه ریزی های مربوط به گذران اوقات فراغت سالمندان اندیشیده شود. البته پرداختن به ورزش های تفریحی برای سالمندان تنها فواید فیزیولوژیکی ندارد بلکه سودمندی های فراوان دیگری نیز دارد که از جمله می توان به افزایش حس اعتماد به نفس، نشاط روانی، برقراری ارتباط با دیگران، جلوگیری از انزوا و ... اشاره کرد.

فواید ورزش های تفریحی برای سالمندان

همان گونه که بیان شد، فواید فیزیولوژیکی ورزش های تفریحی برای سالمندان در درجه اول اهمیت قرار دارد. شواهد معتبر نشان می دهند که اگر سیستم های قلبی، عروقی و تنفسی ضعیف باشند، پیامدهای زیانبار فیزیولوژیکی ناشی از پیری افزایش می یابد. تمرینات منظم و سبک که

موجب افزایش ضربان قلب و تنفس می شود عامل مهم و حیاتی در حفظ سلامت سالمندان به شمار می آید.

تحقیقات معتبر نشان داده اند که ورزش های سبک و منظم، فرایند پیری را به تعویق می اندازند. این تمرینات موجب می شوند انتقال اکسیژن که افزایش ظرفیت هوازی و استقامت عمومی (انجام کار در مدت زمان طولانی تر) را به دنبال دارد، بهتر صورت پذیرد (30).

اجرای منظم ورزش های تفریحی، موجب افزایش آمادگی جسمانی به طور کلی می شود. آمادگی جسمانی مناسب نیز موجب کاهش فشارخون، بهبود ظرفیت تنفسی، کارایی بهتر عضلات و مفاصل، کاهش تخریب توده استخوانی مانند پوکی استخوان، کاهش روند از دست رفتن مواد آلی و کاهش ابتلا به تصلب شرایین می شود و روی هم رفته امید به زندگی را افزایش می دهد.

بنابر تحقیقات جدیدی که در اروپا انجام شده است، فعالیت های بدنی مناسب و مرتب، 3 تا 5 سال عمر را افزایش می دهد (65).

ورزش های مناسب برای سالمندان

مناسب ترین ورزش ها برای سالمندان، ورزش های انعطاف پذیری، سوئدی و پیاده روی سریع یا دویدن آرام است. تمرینات کششی و حرکات سوئدی سبک، عضلات و مفاصل را انعطاف پذیر می سازد و در حد خوب نگه می دارد. گذشته از آن، گردش خون تحریک می شود و فشاری اندک به قلب وارد می آید. البته پیاده روی سریع یا دویدن آرام، فایده بیشتری برای دستگاه های قلبی، عروقی و تنفسی دارد. بهترین ضربان قلب برای سالمندان در حین اجرای تمرینات استقامتی، 112-120 در دقیقه است.

تمرینات انعطاف پذیری (کششی) و سوئدی باید هر روز انجام شوند، ولی دویدن آرام یا راه رفتن سریع را باید دست کم 3 بار در هفته انجام داد. البته باید حداقلی از سطح آمادگی جسمانی وجود داشته باشد تا این نوع فعالیت های بدنی برای سالمندان مفید باشد. بهتر است سالمندان بالای 60

سال با پزشک متخصصی مشورت کنند و در صورت لزوم آزمایش های پزشکی ورزشی از آنها به عمل آید تا برنامه تمرینی مناسب دریافت کنند.

افراد سالمند باید از ضربان قلب کمتر از 100 بار در دقیقه شروع کنند و به تدریج آن را افزایش دهند. آنان باید از وارد آوردن فشارهای ناگهانی، شدید و غیرهوای مانند دوهای سریع یا بلند کردن وزنه های سنگین خودداری کنند. در ضمن شنا و دوچرخه سواری هم از ورزش هایی هستند که برای سالمندان بسیار مفید تشخیص داده شده اند.

در اینجا یادآوری این مطلب نیز ضروری به نظر می رسد که اگر این فعالیت ها، به صورت گروهی و در صورت امکان در قالب بازی های ورزشی شاد و متنوع برگزار شوند، بسیار سودمندتر خواهند بود. به طوری که به غیر از اثرهای مثبت فیزیولوژیکی، فواید دیگری نیز که پیش از این درباره آنها صحبت شد، به دست می آیند .

در پایان یک بار دیگر به این نکته مهم اشاره می شود که گذران اوقات فراغت به ویژه برای سالمندان، باید لذت بخش باشد و ضمن اینکه موجب سرگرمی و نشاط آنها می شود، به آنها احساس مفید بودن بدهد. گذران اوقات فراغت سالمندان بیش از هر عامل دیگری تحت تأثیر عادت هایی است که در طول زندگی خود پیدا کرده اند. اگر سالمندی در زمان شاغل بودن، با مردم زیادی در ارتباط بوده و رابطه ای صمیمانه با آنها داشته است، نمی تواند و نباید در سالمندی اوقات فراغت خود را تنها به استراحت یا نگاه کردن تلویزیون بگذراند. چنین فردی در دوران سالمندی، فقط با شرکت در فعالیت های اجتماعی عام المنفعه، فعالیت های هنری و فرهنگی یا ورزش های تفریحی گروهی ارضا خواهد شد.

2- اوقات فراغت ، ورزش های تفریحی و معلولان

بنابر آمار سازمان بهداشت جهانی وابسته به سازمان ملل متحد، حدود 10 درصد انسان ها در سراسر دنیا به نوعی معلول هستند . تعریفی که امروزه سازمان بهداشت جهانی از معلولیت دارد، بسیار گسترده تر از گذشته است و تنها شامل کسانی که معلولیت های آشکار دارند نمی شود (به منابع تخصصی مراجعه شود).

این قشر عظیم از انسان ها، مانند افراد غیر معلول، حق حیات، کار، خانواده، تفریحات سالم، تحصیل و ... دارند. طبق قطعنامه 48/96 مجمع عمومی سازمان ملل که در 20 دسامبر 1993 به تصویب رسیده، همه کشورهای موظف اند تدابیری اتخاذ کنند که جامعه با موقعیت معلولان، حقوق، نیازها، توانایی ها و نقش آنان هر چه بیشتر آشنا شود (67).

طبق مواد مختلف این قطعنامه باید کلیه امکانات به منظور شناساندن معلولان به عنوان جزئی از جامعه که حقوق یکسانی با افراد غیر معلول دارند به کار گرفته شود . به منظور پی بردن به اهمیت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی برای معلولان، آنچه در این قطعنامه درباره فرهنگ، اوقات فراغت و ورزش معلولان آمده است به اختصار بیان می شود.

ماده 10 : فعالیت های فرهنگی

تمامی کشورها موظف اند به معلولان کمک کنند که در فعالیت های هنری شرکت کنند و توانایی های آنان به کار گرفته شود

بند 1: کشورها باید امکاناتی را برای معلولان فراهم کنند که آنان بتوانند از خلاقیت ها و توانایی های هنری و ذهنی خود نه تنها به منظور منافع شخصی، بلکه در راه منافع همگانی (اجتماعی) استفاده کنند. مثال هایی برای این گونه فعالیت ها عبارتند از موسیقی، تئاتر، نویسندگی، طراحی، هنرهای تزئینی و... این امور در کشورهای در حال توسعه به ویژه در زمینه هنرهای بومی و محلی مانند تئاتر عروسکی، نقالی و... دارای اهمیت فراوان است.

بند 2: کشورها موظف اند تأسیسات و امکانات مناسبی مانند سالن های تئاتر، سینما، کتابخانه، موزه و... که به آسانی در دسترس معلولان باشد، برای آنان بسازند.

بند 3: کشورها باید در راه تکامل و به وجود آوردن روش های خاص گام بردارند تا امکان استفاده مناسب از کتاب ها، فیلم ها، تئاترها و سایر امور هنری برای همه معلولان فراهم شود.

ماده 11: اوقات فراغت و ورزش

همه کشورها موظف اند تدابیری در پیش گیرند تا معلولان بخت یکسانی با غیر معلولان برای گذران مناسب اوقات فراغت و به ویژه فعالیت های ورزشی داشته باشند.

بند 1: کشورها موظف اند تأسیسات رفاهی از قبیل هتل ها، سواحل دریا، فضاها و سالن های ورزشی مخصوص، اردوگاه های تفریحی و... برای معلولان بسازند یا تأسیسات موجود را به نحوی تجهیز کنند که معلولان به آسانی بتوانند از آنها استفاده کنند. گذشته از آن ضروری است که برای این گونه مکان ها و تأسیسات، کارکنان مناسب آموزش داده شوند و اطلاعات مناسب در اختیار معلولان قرار داده شود.

بند 2: مراکز جهانگردی و شرکت های توریستی، هتل ها، سازمان ها و ارگان های داوطلب که در زمینه فعالیت های اوقات فراغت و وظیفه ای به عهده دارند، باید خدمات خود را به نحوی ارائه

دهند که با شرایط و نیازهای معلولان همخوانی داشته باشد و امکان حداکثر استفاده از آنها را برای معلولان فراهم سازد. به این دلیل آموزش و تربیت کارکنان متخصص نیز از ضروریات است.

بند 3: سازمان های ورزشی باید همه سعی و کوشش خود را به کار گیرند تا امکان شرکت معلولان در فعالیت های ورزشی فراهم آید. گاهی تنها امکان دسترسی آسان تر به تأسیسات و مکان های ورزشی کفایت می کند تا معلولان به شرکت در فعالیت های ورزشی تشویق شوند. البته گاهی نیز لازم است تأسیسات و مکان های ورزشی مخصوص برای آنان ساخته شود. همچنین دولت ها موظف اند امکان شرکت ورزشکاران معلول را در مسابقات داخلی و خارجی فراهم سازند و از آن پشتیبانی کنند.

بند 4: معلولان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی، باید امکان تمرین و آموزش را همانند افراد غیر معلول و با همان کیفیت داشته باشند.

بند 5: همه سازمان های وابسته به اوقات فراغت و ورزش کشورها، موظف اند به سازمان ها و ارگان هایی که در زمینه اوقات فراغت و ورزش معلولان فعالیت دارند، کمک کنند و از خدمات آنها پشتیبانی به عمل آورند (67).

نگاهی دوباره به مطالب بالا که تنها قسمتی از قطعنامه سازمان ملل متحد درباره وظایف دولت ها نسبت به معلولان است، نشان از اهمیت توجه به مسائل مربوط به این قشر از جامعه دارد. خوشبختانه دیدگاه ها درباره معلولین و اینکه آنان نیز با دیگر افراد (غیر معلولان) حقوق یکسانی دارند، رفته رفته در جامعه ما نیز رو به بهبود است. با فرهنگ سازی مناسبی که توسط رسانه ها در حال اجراست، هر روز افراد بیشتری به این موضوع پی می برند که به جای ترحم نسبت به معلولان باید آنها را درک کرد. یکی از ضروریات در زمینه درک معلولان، آشنایی با محدودیت های آنان و تلاش در بر طرف کردن مشکلاتی است که معلولان در اثر این محدودیت ها دچارشان می شوند.

همان گونه که در قطعنامه سازمان ملل آمده و قسمتی از آن در بالا آورده شد، توجه به حقوق، نیازها، توانایی ها و نقش معلولان در جامعه از دیدگاه نظری و به وجود آوردن امکانات، تأسیسات و تجهیزات هنری، فرهنگی، ورزشی و تفریحی مناسب و مجهز کردن مکان ها و تأسیسات موجود به

نحوی که معلولان نیز به آسانی به آنها دسترسی داشته باشند، در زمینه عملی، به گذران اوقات فراغت معلولان به گونه مناسب کمک بزرگی می کند.

نیازهای معلولان در اوقات فراغت

نیازهای معلولان در اوقات فراغت که با توجه به آنها، هدف های دست اندرکاران و مسئولان مشخص می شود، عبارتند از :

1- تجدید قوا و انبساط خاطر؛

1-1- استراحت، سلامت و شادابی؛

1-2- آرامش؛

1-3- فعالیت هایی که موجب سلامت و یا حفظ و نگهداری آن می شوند؛

2- تعادل و جبران

2-1- نیاز به جبران، توازن، سپری کردن اوقات فراغت و لذت بردن؛

2-2- جبران سرخوردگی ها و کمبود ها؛

3- آموزش و تکامل؛

3-1- نیاز به آشنایی با علوم و فنون جدید، آموزش و تکامل خود؛

3-2- آزادی عمل در اوقات فراغت؛

3-3- تکامل اجتماعی؛

4- درک خود

4-1- نیاز به آرامش، وقت آزاد و درک خود؛

4-2- اندیشیدن به خود؛

4-3- عبادت و تعمق در خالق جهان

5- برقراری ارتباط و پیدا کردن هم صحبت؛

1-5- نیاز به کسب اطلاعات، برقراری ارتباط با دیگران و هم صحبتی؛

2-5- تبادل اطلاعات؛

3-5- ابراز نیازهای شخصی به دیگران؛

4-5- درک احساسات و دیدگاه های دیگران؛

6- شرکت در اجتماع

1-6- نیاز به بودن با دیگران و تشکیل گروه و عضویت در آن؛

2-6- عضویت در سازمان ها و انجمن ها؛

3-6- رشد در اجتماع؛

4-6- ابراز وجود در اجتماع؛

5-6- شرکت در فعالیت های اجتماعی؛

6-6- استفاده از حق تعیین سرنوشت

7- رشد خلاقیت ها و نشان دادن آن

1-7- نیاز به رشد خلاقیت ها و بروز آنها؛

2-7- شرکت در فعالیت های هنری؛

3-7- فراگیری و آموزش مهارت های هنری (105).

هدف های اختصاصی در برنامه ریزی اوقات فراغت معلولان

از مهم ترین هدف ها در برنامه ریزی اوقات فراغت معلولین از یک طرف جبران و برطرف نمودن موانعی است که احتمالاً موجب جلوگیری از شرکت آنان در فعالیت های اجتماعی از جمله در فعالیت های فراغتی می شود، است و از طرف دیگر به وجود آوردن شرایط محیطی و اجتماعی مناسب تا از پیش داوری ها و تبعیضات نسبت به آنان جلوگیری شود به این دلیل باید که همواره شرایط انفرادی و نیز موقعیت هر معلولی را به طور کامل شناخت و با توجه به آن تصمیم گیری کرد.

توجه به موارد زیر می تواند راهگشا باشد :

1- جلوگیری از انزوای معلول

2- تکامل شخصیتی

1-2- سعی در توسعه تجربیات و افق دید معلول؛

2-2- بیداری علائق؛

3-2- کمک به استقلال و تقویت حس اعتماد به نفس.

3- استراحت و بازسازی؛

1-3- بازسازی و جایگزین کردن نیروهای به کار گرفته شده؛

2-3- جبران فعالیت های یکنواخت و خسته کننده ای که در محیط آموزشی و یا شغلی انجام

می شوند؛

4- کمک به سپری کردن اوقات فراغت

1-4- معرفی فعالیت های مفید در اوقات فراغت؛

2-4- آشنایی با امکانات مختلف وابسته به اوقات فراغت؛

3-4- کمک به انتخاب مناسب فعالیت های فراغتی از میان امکانات زیاد

5- توسعه آموزش

1-5- توسعه و استحکام دانستنی ها و توانایی ها؛

2-5- آموزش رفتار اجتماعی؛

3-5- کمک به حل مشکلات.

6- برداشتن بار از دوش خانواده

با شرکت در اردوهای تفریحی می توان برای مدتی معلول را از خانواده جدا کرد و به این ترتیب

برای اعضای دیگر خانواده، آسایش به ارمغان آورد .

7- به وجود آوردن شرایط یکسان برای معلولان و غیر معلولان برای سپری کردن اوقات فراغت

8- به وجود شرایط مدیریتی و تجهیزاتی به منظور شرکت راحت معلولان در فعالیت های فراغتی

9- در اختیار قرار دادن امکانات مناسب از قبیل وسیله حمل و نقل مناسب، تجهیزات و تأسیساتی که معلولان بتوانند به سهولت با آنها رفت و آمد کنند.

10- کمک به معلولان تا آنها بتوانند علایق، سلیق و رویاهای خود را در مورد نحوه گذران اوقات فراغت بیان کنند و عملی سازند (105).

اهمیت اوقات فراغت و تفریحات سالم برای معلولان

اوقات فراغت و تفریحات سالم برای معلولان نیز همانند دیگران اهمیت دارد. علاوه بر این هدف های دیگری نیز وجود دارند که عبارتند از :

- تفریحات سالم و فراغتی امکان استقلال عمل را به معلولان می دهد و اگر در قالب ورزش های تفریحی انجام شود، مکملی مطلوب برای فیزیوتراپی است.
- تفریحات سالم و فعالیت های اوقات فراغت برای معلولان نقش مهمی در همگرایی اجتماعی دارد.
- تفریحات سالم و محیط هایی که در آنها اوقات فراغت سپری می شود، امکان مناسبی را برای برقراری ارتباط معلولان با یکدیگر و نیز با افراد غیر معلول فراهم می سازد.
- تفریحات سالم و فعالیت های اوقات فراغت موجب افزایش اعتماد به نفس، استقلال و روحیه اجتماعی معلولان می شود .
- تفریحات سالم و فعالیت های اوقات فراغت موجب کاهش ترس، خجالت و گوشه گیری معلولان می شود و از طرف دیگر به از بین رفتن پیش داوری دیگران (غیر معلولان) درباره به آنها می انجامد (105).

موانع احتمالی گذران اوقات فراغت معلولان

اوقات فراغت برای معلولان ممکن است به صورت یک مشکل درآید، اگر :

- آنان در این زمان هیچ فعالیتی نداشته باشند؛
- آنان قادر و مایل به انجام فعالیتی باشند، اما امکانات لازم در اختیارشان نباشد؛
- محدودیت هایی برای گذران اوقات فراغت وجود داشته باشد (105).

اصول و روش های سازماندهی اوقات فراغت معلولان

- **اصل تشویق و ایجاد انگیزه:** به معلولان باید کمک کرد تا آنها برداشت و نظری مثبت نسبت به تفریحات سالم پیدا کنند؛
- **اصل آزادانه بودن:** باید برای معلولان فضاهای آزاد ایجاد کرد و فعالیت های جایگزین و مطابق با شرایط آنها در نظر گرفت و از هر گونه اجبار پرهیز کرد؛
- **اصل توجه به شرایط انفرادی:** فعالیت های فراغتی و نیز تفریحات سالم و ورزش های تفریحی باید با توجه به شرایط انفرادی و نیازهای فردی معلولان انتخاب، برنامه ریزی و اجرا شوند؛
- **اصل شرکت در سازماندهی:** به معلولان باید این امکان را داد که خود در برنامه ریزی و سازماندهی فعالیت های اوقات فراغت شرکت کنند.
- **اصل آموزش اجتماعی:** کمک به معلولان برای کسب تجربیات جدید اجتماعی و شرکت در فعالیت های گروهی؛
- **اصل طبیعی بودن:** به وجود آوردن شرایطی که در آن معلولان و غیر معلولان تا آنجا که امکان دارد، اوقات فراغت خود را با یکدیگر سپری کنند؛
- **اصل استقلال عمل:** سازماندهی باید به گونه ای باشد که معلولان رفته رفته از کمک دیگران بی نیاز شوند و بتوانند به صورت مستقل فعالیت های تفریحی و فراغتی خود را انجام دهند (105).

در جامعه ما، به دلیل حوادث و وقوع انقلاب و جنگ هشت ساله تحمیلی و تصادف های رانندگی که هر ساله تعداد زیادی را به گونه های مختلف معلول قطع عضو، نابینا، قطع نخاع و ... می سازد، کسانی که در اثر وقایع طبیعی دچار معلولیت می شوند و سرانجام معلولان مادرزاد، تعداد زیادی جانباز و معلول وجود دارد که توجه به نحوه زندگی، تحصیل، شغل، مسائل خانوادگی و نیز نحوه گذران اوقات فراغت آنها دارای اهمیت زیادی است. خوشبختانه بنیاد جانبازان و معلولین، سازمان بهزیستی و دیگر ارگان ها، در سال های اخیر گام های مناسبی در زمینه رفع مشکلات جانبازان و معلولان برداشته اند. البته هنوز تا رسیدن به نقطه مطلوب و به ویژه گذران اوقات فراغت با ورزش های تفریحی، فاصله زیادی وجود دارد. این در حالی است که در زمینه ورزش قهرمانی و رقابتی فعالیت های بسیار خوبی صورت پذیرفته است.

علیزاده و قره خانلو (1379) در تحقیقی که در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولان ایران انجام دادند به نتایجی دست یافتند که نشان از نارضایتی اکثر آنها از نحوه گذران اوقات فراغت خود و اینکه مجبور به گذران آن به صورت غیر فعال هستند، داشت (22).

طبق یافته های این تحقیق، تماشای تلویزیون، عبادت و انجام مستحبات، مطالعه مطبوعات و کتاب در ردیف های اول تا سوم گونه های گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولان بود و دیگر فعالیت ها مانند ورزش، گوش کردن به رادیو، گردش، بودن در کنار دوستان یا رفتن به مراکز فرهنگی و هنری به ترتیب در ردیف های بعدی قرار داشتند. این در حالی است که بیشتر جانبازان و معلولان علاقه فراوانی داشتند که اوقات فراغت خود را به صورت فعال به ویژه با ورزش کردن سپری کنند. بیشتر آنها مشکلات رفت و آمد، مشکلات جسمی، کمبود امکانات و مشکلات معماری شهری را به عنوان موانع اصلی شرکت نکردن خود در فعالیت های ورزشی بیان داشتند. در غیر این صورت بیشتر آنها تمایل داشتند که به ورزش بپردازند (همان).

یکی دیگر از موانع مهم در راه گذران اوقات فراغت به صورت دلخواه که از یافته های تحقیق یاد شده است، عدم تمکن مالی است (همان).

گذران اوقات فراغت با ورزش های تفریحی توسط معلولان اهمیت بیشتری حتی نسبت به افراد غیر معلول دارد، زیرا منحصصان آشنا با خصوصیات معلولان و نیز متخصصان تربیت بدنی و ورزش معلولان معتقدند که اگر ورزش برای غیر معلولان امری مستحب است، برای معلولان واجب است. آنها معتقدند که ورزش برای افراد غیر معلول بسیار نیکو و پسندیده است، اما اگر آنان ورزش هم نکنند، از راه فعالیت های روزانه تا حدی نیازهای حرکتی خود را برطرف می کنند، در حالی که معلولان به خاطر محدودیت هایشان (با توجه به نوع معلولیت) حتما باید با ورزش هدفمند، نیازهای حرکتی خود را برطرف سازند (11).

البته همان گونه که در مورد افراد غیر معلول نیز صادق است، هدف از ورزش، تنها سلامت فیزیکی نیست، بلکه ورزش یکی از بهترین و مهم ترین امکانات برای جلوگیری از منزوی شدن معلولان در جامعه است. همچنین هدف از ورزش های تفریحی برای معلولان، گذران مناسب اوقات فراغت، برقراری ارتباط با دیگران، شرکت در مسابقات به منظور ابراز وجود و افزایش حس اعتماد به نفس است (75).

یکی از مشکلاتی که موجب می شود معلولان بیشتر اوقات فراغت خود را با معلولان هم نوع خود بگذرانند یا از پرداختن به ورزش های تفریحی پرهیز کنند، داشتن روحیه ترس و خجالت از وضعیت خود است که اگر موفق شویم آنها را یک بار وارد اجتماع کنیم و امکان ورزش با افراد غیر معلول را برایشان فراهم سازیم، کمک بزرگی به برطرف کردن این معضل بزرگ کرده ایم و راحت تر می توان آنان را به ادامه فعالیت های ورزشی تشویق کرده و زمینه استفاده بهینه از اندام های سالم را فراهم کرد و به این ترتیب حس اعتماد به نفس آنها را افزایش داد (همان).

این از وظایف مسئولان و دست اندرکاران ارگان های وابسته است که امکانات مناسب را از نظر فیزیکی و اداری، همان گونه که در بالا توضیح داده شد، فراهم سازند تا معلولان نیز بتوانند اوقات فراغت خود را به صورت دلخواه و به ویژه با ورزش های مناسب و مطابق با موقعیت خود که مورد علاقه بیشتر آنهاست سپری سازند.

در پایان این بحث، نکاتی را دربارهٔ ورزش معلولان و به ویژه ورزش های تفریحی و اوقات فراغت که از مهم ترین گونه های گذران اوقات فراغت برای معلولان است، بیان می داریم:

- هیچ معلولیتی وجود ندارد که معلولی را از پرداختن به ورزش منع کند، مگر آنکه پزشک متخصص معلول خاصی را از پرداختن به ورزش خاصی منع کند؛

- انتخاب نوع ورزش و سطح فشار باید با مشورت پزشک متخصص، فیزیوتراپ، روان شناس و متخصص ورزش معلولان صورت گیرد؛

- قبل از شروع ورزش و در حین انجام تمرینات و فعالیت ها باید معاینات دقیق پزشکی از معلولان به عمل آید تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری شود. معلولان به دلیل وضعیت خاصشان روحیه بسیار حساسی دارند و اگر در حین ورزش کوچک ترین مشکلی پیدا کنند، دیگر رغبتی برای ادامهٔ ورزش از خود نشان نمی دهند؛

- جنبهٔ لذت بردن از ورزش باید همواره در درجهٔ اول اهمیت قرار داشته باشد تا از این راه، انگیزهٔ معلولان برای ادامهٔ فعالیت های ورزشی افزایش یابد؛

- در انتخاب نوع ورزش، باید تنها به اندام هایی که هنوز کارایی دارند توجه داشت، نه به اندام هایی که از کار افتاده؛

- باید بیشتر به ورزش های گروهی توجه شود تا از این راه معلولان در گروه و حتی در صورت امکان با افراد غیر معلول به ورزش بپردازند و به این وسیلهٔ روحیه اجتماعی آنها تقویت و از منزوی شدن آنها جلوگیری شود (11).

پرسش ها

1. به چه علت درباره سالمندان و معلولان بحثی جداگانه و مخصوص ارائه شده است؟
2. مدت اوقات فراغت و نحوه گذران آن توسط سالمندان به چه عواملی بستگی دارد؟
3. نیازهای فراغتی سالمندان کدام اند؟
4. جامعه نسبت به سالمندان چه وظایفی دارد؟
5. به چه علت ورزش های تفریحی برای سالمندان اهمیت بسیار زیادی دارد؟
6. ورزش های مناسب برای سالمندان کدام اند؟
7. به چه دلیل سازمان ملل متحد توجه ویژه ای به وضعیت معلولان و به ویژه اوقات فراغت و ورزش های تفریحی آنان دارد؟
8. وظیفه مسئولان ورزشی در قبال ورزش معلولان چیست؟
9. نیازهای معلولان در اوقات فراغت چیست؟
10. هدف های اختصاصی در برنامه ریزی اوقات فراغت معلولان کدام اند؟
11. چگونه می توان موانع احتمالی گذران اوقات فراغت معلولان را برطرف کرد؟
12. در سازماندهی اوقات فراغت معلولان و به ویژه ورزش های تفریحی برای آنان باید به چه نکاتی توجه ویژه داشت؟
13. به چه علت باید به اصل لذت بخش بودن و نیز گروهی انجام دادن ورزش های تفریحی برای معلولان توجه شود؟

فصل پنجم

آسیب شناسی اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

هدف های یادگیری

پس از مطالعه این فصل:

1. با آسیب های اوقات فراغت و ورزش های تفریحی آشنا خواهید شد؛
2. با علت های چاقی به عنوان معضلی بزرگ و رابطه آن با اوقات فراغت پی خواهید برد؛
3. با درصد افراد چاق در کشورهای مختلف آشنا خواهید شد؛
4. با روش صحیح کاهش وزن آشنا خواهید شد؛

5. از زیان های کاهش وزن با استفاده از رژیم های غذایی نامناسب آگاهی پیدا خواهید کرد؛
6. از فواید سونا آگاه می شوید و نیز به دلایل نامناسب بودن سونا برای کاهش وزن پی خواهید برد؛
7. با معضل دوپینگ در ورزش های تفریحی و دلایل روی آوردن به آن آشنا خواهید شد؛
8. با انواع مواد نیروزای غیر مجاز آشنا خواهید شد؛
9. نحوه برگزاری جشنواره های ورزشی در کشور را خواهید شناخت؛
10. با دلایل مخالفت با برگزاری جشنواره های ورزشی به صورت کنونی آشنا خواهید شد؛
11. با چگونگی مقابله با پیچیدگی مفصل مچ پا در ورزش های تفریحی آشنا شوید.
12. از روش لذت بردن از ورزش های تفریحی آگاهی خواهید یافت؛
13. با راه های مقابله با کم تحرکی آشنا خواهید شد؛
14. با دلایل لزوم معاینات دقیق پزشکی قبل از شروع فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت آشنا خواهید شد.

مقدمه

در زمینه اوقات فراغت و ورزش های تفریحی نیز مانند هر پدیده دیگری مشکلاتی وجود دارد. شناخت دقیق این معضلات و مشکلات، علل پیدایش آنها و نیز یافتن راه حل های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت برای رفع آنها، یکی از وظایف اصلی مدیران و دست اندرکاران اوقات فراغت و ورزش های تفریحی است. همان گونه که در بخش تعریف ها و نیز در قسمت های مختلف دیگر بیان شد، اوقات فراغت زمانی بیهوده نیست، بلکه فرصتی است که در آن انسان باید به رشد و کمال دست پیدا کند. بنابراین برای هر چه غنی تر کردن آن، برداشتن موانعی که موجب عدم دستیابی به این هدف ها می شوند ضروری است.

خوشبختانه تفریحات ناسالم از قبیل مصرف مشروبات الکلی ، شرط بندی ، قمار و امثال آن در کشور ما وجود ندارد. البته نوعی سرگرمی (به زعم انجام دهندگان) که از نظر تمامی صاحب نظران جنبه ناسالم دارد، یعنی مصرف مواد دخانی، در بین عده ای از مردم رواج دارد. وظیفه سازمان ها، ارگان ها و به ویژه مراکز تاثیرگذار فرهنگی، به ویژه رسانه ها این است که تا حد امکان با این معضل مبارزه کنند.

در بین گونه های مختلف گذران اوقات فراغت به صورت سالم، نیز گاه معضلاتی دیده می شود که باید ضمن آگاهی از آنها ، راهکارهای مناسبی برای رفع آنها اندیشیده شود .

ورزش های تفریحی نیز به عنوان یکی از بهترین و مفیدترین راه های پرکردن اوقات فراغت، باید از هرگونه ناپاکی، زشتی و پلیدی به دور باشند و پرداختن به فعالیت های آن در راستای سلامت جسم، روح و روان شخص و نیز سالم سازی هر چه بیشتر جامعه باشد. حال اگر در راه تحقق این هدف ها، نیز معضل یا مشکلی دیده شود، باید با موشکافی دقیق و پی بردن به علل پیدایش آنها وبا فرهنگ سازی و ارائه راهکارهای مناسب با آنها مقابله کرد. در ادامه به چند نمونه آشکار و قابل بحث پرداخته می شود .

1- اوقات فراغت، ورزش های تفریحی و چاقی

اگر چه در بخش دیگری از کتاب در مورد تأثیر تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر سلامت انسان صحبت به میان آمد و اشاره ای هم به چاقی شد، اما در این قسمت، چاقی به عنوان یکی از معضلات و آسیب های جدی در فرهنگ اوقات فراغت مورد بحث و بررسی قرار می گیرد و به راهکارهای مبارزه با آن اشاره می شود.

شاید این پرسش پیش آید که چه رابطه ای بین اوقات فراغت، ورزش های تفریحی و چاقی وجود دارد؟ در ادامه به این سؤال مهم پاسخ داده خواهد شد.

چاقی امروزه به یکی از معضلات و مشکلات مهم در بیشتر کشورهای جهان تبدیل شده است. در آماري که توسط یک موسسه مهم تحقیقاتی امریکایی (Wrong diagnosis) تهیه شده، مشاهده می شود که در همه کشورهای جهان، اعم از صنعتی و پیشرفته، یا در حال توسعه، درصد چشمگیری از انسان ها دچار اضافه وزن هستند که اگر چه میزان و نیز علل آن متفاوت است، اما در هر حال حقیقتی غیرقابل انکار است. آن طور که محققان اذعان کرده اند، این معضل هر روز بیشتر از دیروز (با توسعه زندگی ماشینی) دیده می شود (69).

جدول شماره 1-5- آمار افرادی که در کشورهای مختلف به اضافه وزن دچارند.

نام کشور	جمعیت (میلیون)	تعداد افرادی که به اضافه وزن دچارند (میلیون)
	<i>امریکای شمالی</i>	
ایالت متحده امریکا	293/655/405	42/968/694
کانادا	32/507/847	4/756/666
مکزیک	104/959/594	15/358/058
	<i>امریکای مرکزی</i>	
بلیز	272/945	39/938
گواتمالا	14/280/596	2/089/587
نیکاراگوئه	5/359/759	784/258
	<i>حوزه کارائیب</i>	
پورتوریکو	3/897/960	570/363
	<i>آمریکای جنوبی</i>	
برزیل	184/101/109	26/938/323
شیلی	15/823/957	2/315/417
کلمبیا	42/301/775	6/191/061
پاراگوئه	6/191/368	905/942
پرو	27/544/305	4/030/379

3/660/632	25/017/387	ونزوئلا
	<i>اروپای شمالی</i>	
792/106	5/413/392	دانمارک
763/005	5/214/512	فنلاند
43/104	293/966	ایسلند
1/314/921	8/986/400	سوئد
	<i>اروپای غربی</i>	
8/819/022	60/270/708	انگلستان
1/514/196	10/348/276	بلژیک
8/841/484	60/424/213	فرانسه
580/839	3/969/558	ایرلند
67/702	462/690	لوکزامبورگ
4/721	32/270	موناکو
2/387/736	16/318/199	هلند
426/972	2/916/000	ولز
	<i>اروپای غربی</i>	
1/196/160	8/174/762	اتریش
1/082/345	10/246/178	جمهوری چک
12/060/659	82/424/609	آلمان
1/467/972	10/032/375	مجارستان
4/892	33/436	لیختن اشتاین
5/651/943	38/626/349	لهستان
793/595	5/423/567	اسلواکی
294/325	2/011/473	اسلونی
1/090/237	7/450/867	سوئیس
	<i>اروپای شرقی</i>	

1/508/671	10/310/520	روسیه سفید
196/317	1/341/664	استونی
337/466	2/306/306	لتونی
527/920	3/607/899	لیتوانی
21/066/792	143/974/059	روسیه
6/984/326	47/732/079	اوکراین
	<i>جنوب غربی اروپا</i>	
1/151/329	7/868/385	آذربایجان
686/826	4/693/892	گرجستان
1/539/930	10/524/145	پرتغال
5/894/025	40/280/780	اسپانیا
	<i>کشورهای جنوب اروپا</i>	
1/557/984	10/647/529	یونان
8/495/147	58/057/477	ایتالیا
	<i>جنوب شرقی اروپا</i>	
518/688	3/544/808	آلبانی
59/642	407/608	بوسنی و هرزگوین
1/100/056	7/517/973	بلغارستان
657/997	4/496/869	کرواسی
298/512	2/040/085	مقدونیه
3/276/143	22/355/551	رومانی
1/584/083	10/825/900	صربستان و مونته نگرو
	<i>شمال آسیا</i>	
402/581	2/751/314	مغولستان
	<i>آسیای مرکزی</i>	
2/215/880	15/143/704	قزاقستان

1/025/955	7/011/556	تاجیکستان
3/864/465	26/410/416	ازبکستان
	شرق آسیا	
190/051/967	1/298/847/624	چین
1/003/066	6/855/125	هنگ کنگ
18/631/814	127/333/002	ژاپن
65/155	445/286	مکائو
3/321/186	22/697/553	کره شمالی
7/057/733	48/233/760	کره جنوبی
3/328/836	22/749/838	تایوان
	شمال غربی آسیا	
10/080/801	68/893/918	ترکیه
	جنوب آسیا	
4/172/221	28/513/677	افغانستان
20/681/437	141/340/476	بنگلادش
319/800	2/185/569	بوتان
155/844/889	1/065/070/607	هند
23/294/169	159/196/336	پاکستان
2/912/593	19/905/165	سريلانكا
	جنوب شرقی آسیا	
149/140	1/019/252	تیمور شرقی
34/891/277	238/452/952	اندونزی
887/908	6/068/117	لائوس
3/441/892	23/522/482	مالزی
12/619/189	86/241/697	فیلیپین
637/076	4/353/897	سنگاپور

9/491/352	64/865/523	تایلند
12/097/512	82/662/800	ویتنام
	<i>خاورمیانه</i>	
193/877	3/636/195	فلسطین
9/887/307	67/503/205	ایران
3/712/914	25/347/691	عراق
907/060	6/199/008	اسرائیل
821/050	5/611/202	اردن
330/332	2/257/549	کویت
552/695	3/777/218	لبنان
3/774/552	25/795/938	عربستان
2/636/292	18/016/874	سوریه
369/308	2/523/915	امارات
2/930/109	20/024/867	یمن
	<i>شمال آفریقا</i>	
11/137/769	76/117/421	مصر
824/033	5/631/585	لیبی
5/728/297	39/148/162	سودان
	<i>غرب آفریقا</i>	
438/683	2/998/040	کنگوبرازاویل
496/129	3/390/635	لیبیریا
1/662/314	11/360/538	نیجر
2/597/294	12/575/365	نیجریه
1/587/924	10/852/147	سنگال
860/951	5/883/889	سیرالئون
	<i>آفریقای مرکزی</i>	

547/613	3/742/482	جمهوری آفریقای مرکزی
1/395/713	9/538/544	چاد
8/533/153	58/317/030	کنگو کینشازا
1/205/511	8/238/673	رواندا
	<i>شرق آفریقا</i>	
10/438/218	71/336/571	اتیوپی
4/826/058	32/982/109	کنیا
1/215/158	8/304/601	سومالی
5/278/006	36/070/799	تانزانیا
3/861/515	26/390/258	اوگاندا
	<i>جنوب آفریقا</i>	
1/606/420	10/978/552	آنگولا
239/858	1/639/231	بوتسوانا
6/503/856	44/448/470	آفریقای جنوبی
171/087	1/169/241	سوازیلند
537/279	12/671/860	زیمبابوه
1/613/317	11/025/690	زامبیا
	<i>اقیانوسیه</i>	
2/913/761	19/913/144	استرالیا
584/389	3/993/817	نیوزیلند
793/114	5/420/280	گینه جدید

همان گونه که پیشتر نیز اشاره شد، علل بروز چاقی متفاوت است، اما آن گونه که تحقیقات نشان می دهند، دلیل اضافه وزن تنها 3 درصد افرادی که به این مشکل دچارند ژنتیکی یا اختلاف در سوخت و ساز و بعضی دیگر از بیماری هاست (10).

مهم ترین علت چاقی بی گمان تغذیه نامناسب و کم تحرکی است که امروزه گریبانگیر بسیاری از مردم در همه دنیا است. اما دلیل عمده تغذیه نامناسب، ناسالم، پرخوری و نیز کم تحرکی، ریشه در نحوه گذران اوقات فراغت انسان ها دارد. در بخش گونه های مختلف گذران اوقات فراغت بیان شد که اوقات فراغت را به دو صورت فعال و غیرفعال می توان سپری کرد و بی گمان افرادی که در اوقات فراغت خود و به دلایلی که در ادامه توضیح داده خواهد شد، از یک طرف تغذیه نامناسب دارند و پرخوری می کنند و از طرف دیگر فعالیت های بدنی مناسب ندارند، دچار این معضل می شوند. تحقیقات بسیار زیادی در سراسر دنیا در مورد تغذیه نامناسب و کم تحرکی و تأثیر آن بر اضافه وزن (چاقی) انجام شده است که در همه آنها، این نظریه که مهم ترین دلیل اضافه وزن، تغذیه نامناسب و کم تحرکی است، اثبات شده است که در اینجا مجال ارائه همه آنها نیست و تنها به دو نمونه اشاره می شود.

طبق تحقیقاتی که در سال 2001 در 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 (6 سالگی)، چند کیلو اضافه وزن دارد. طبق پیش بینی ها و تجربیات به دست آمده از تحقیقات قبلی، نیمی از این کودکان در آینده و در بزرگسالی نیز اضافه وزن خواهند داشت (64).

به نظر خانم کلودیپوتس¹، مشاور تغذیه در انستیتو پزشکی و تغذیه شهر آخن²، دلیل اصلی این مشکل، تغذیه نامناسب و به ویژه مصرف غذاهای آماده³ و کم تحرکی است. سازمان بهداشت جهانی⁴ هشدار داده که به زودی به همان تعداد که انسان ها در جهان از گرسنگی می میرند، افرادی هم در اثر چاقی خواهند مرد (همان).

تأثیر کم تحرکی و گذران اوقات فراغت به صورت غیرفعال بر سلامت و اضافه وزن کودکان، به وسیله تحقیقی که در ایالت متحده آمریکا بر روی 4069 کودک 6 تا 12 ساله انجام شده، نشان داده

¹ Klaudia Putz

² D.I.E.T.

³ fast-food

⁴ (Who)

شده است تماشای یک ساعت تلویزیون در روز 8 درصد، دو ساعت 10/5 درصد، سه ساعت 15 درصد و چهار ساعت 18 درصد، خطر اضافه وزن کودکان را افزایش می دهد.

به نظر خانم پوتس، بسیاری از کودکان امروزه ترجیح می دهند به جای بازی های پرتحرک، تلویزیون نگاه کنند یا در اینترنت جست و جو کنند. مشکل از آنجا تشدید می شود که والدین به جای آنکه کودکان را پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بفرستند، آنها را با اتومبیل به مدرسه می رسانند. در زنگ تفریح نیز بازی های رایانه ای دستی (با تلفن همراه و ...)، جای بازی های ورزشی و جنب و جوش را گرفته است.

این عادت ها در سنین بالاتر نیز ادامه پیدا می کند و کودکان امروز یا دیروز، بزرگسالان چاق فردا یا امروزند(همان).

طبق اعلام رئیس مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی (1385)، 60 تا 70 درصد مردم ایران فعالیت های جدی بدنی ندارند و کم تحرک اند. به گفته او، همچنین نوع تغذیه بسیاری از ایرانیان ناسالم است و این عادت های غذایی نامناسب در زنان بیشتر از مردان است. همچنین زنان از مردان کم تحرک ترند (16).

رابطه تغذیه نامناسب و گذران اوقات فراغت

این جمله را همگان بارها شنیده اند که بزرگ ترین تفریح مردم ایران امروز، خوردن است. صرف غذا در بیرون از خانه، در رستوران ها و کافه ها، یکی از گونه های گذران اوقات فراغت در بیشتر کشورهای جهان است. در ایران نیز مدت هاست که این گونه تفریح در بین خانواده ها مرسوم شده است. اما این نحوه گذران اوقات فراغت، امروزه به یک معضل بزرگ اجتماعی تبدیل شده است، زیرا بیشتر رستوران ها، امروزه غذاهای آماده توزیع می کنند و مردم به دلیل تبلیغات فریبنده این گونه رستوران ها و نیز طعم به ظاهر خوب این غذاها، تمایل زیادی به خوردن آنها از خود نشان می دهند. همبرگر، پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده، نوشابه های گازدار و ... که بیشتر مردم با لذت و هنگام تفریح

و گذران اوقات فراغت در بیرون از خانه میل می کنند، سرشار از کالری و در بسیاری از موارد ناسالم اند.

یکی دیگر از متداول ترین و البته پسندیده ترین گونه های گذران اوقات فراغت در بعضی از کشورها و شاید بیشتر از همه در ایران، دید و بازدیدهای خانوادگی و شرکت در مهمانی های خانوادگی و دوستانه است که ریشه در فرهنگ و باورهای کهن ما دارد. اما متأسفانه این سنت نیکو، بیشتر با تغذیه نامناسب و پرخوری همراه می شود که به اضافه وزن و چاقی می انجامد. در این مهمانی ها، بیشتر با غذاهای چرب و پرکالری پذیرایی صورت می گیرد. متأسفانه زیاد شنیده می شود که زنان می گویند چون امروز مهمان داریم باید برنج چرب تر باشد تا ظاهر بهتری پیدا کند و یا خورش باید چرب تر باشد و این در حالی است که شاید در روزهای عادی غذاهای سالم تر مصرف شود. گذشته از آن در مهمانی ها که جوی صمیمی و شاد دارند و بیشتر وقت ها غذاهای لذیذ و رنگارنگ وجود دارد، بسیاری از مردم، تفریح را در پرخوری می بینند. یکی دیگر از دلایل، صرف غذا در مهمانی ها در دیروقت است. گاهی در مهمانی های شبانه تا همه مهمانان حضور پیدا کنند، ساعت 22 یا حتی دیرتر می رسد. غذا زیاد و دیروقت صرف می شود و تحرکی هم وجود ندارد حال اگر این روند به طور پیوسته تکرار شود، گذران اوقات فراغت و تفریح که باید تاثیر مثبت داشته باشد، تبدیل به عاملی برای اضافه وزن (چاقی) می شود.

مسافرت یکی دیگر از گونه های مناسب گذران اوقات فراغت است، اما این کار نیز به دلیل بعضی عادت های نامناسب، بیشتر به یک معضل تبدیل می شود. بیشتر مردم در حین مسافرت به دلیل آسودگی و آرامشی که دارند و از طرف دیگر برای آنکه حوصله شان سر نرود، مبادرت به پرخوری و گاه بدخوری می کنند. همواره مشاهده می کنیم که عده ای به هنگام مسافرت، مقادیر زیادی آجیل و دیگر تنقلات مصرف می کنند که کالری زیادی دارند که اگر به آن کم تحرکی و نشستن طولانی در اتومبیل هم اضافه شود، مشکل دو چندان می شود.

در دیگر مراسم و مناسبت ها از قبیل سیزده بدر، شب یلدا، دید و بازدیدهای نوروز نیز بیشتر پرخوری و به ویژه صرف مقادیر زیادی شیرینی و آجیل دیده می شود و چون بیشتر مردم در این

روزها در تعطیلات به سر می برند و حتی فعالیت های بدنی اندک و معمولی را نیز ندارند، دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.

در اینجا سعی شد درباره رابطه اضافه وزن و اوقات فراغت در مواردی که در ایران بیشتر رایج است اشاره شود. در کشورهایی که مشروبات الکلی مصرف می شود و یکی از راه های گذران اوقات فراغت بسیاری از مردم، رفتن به میکده ها و کافه هاست، یکی از دلایل مهم اضافه وزن مصرف مشروبات الکلی است.

اضافه وزن (چاقی) مطابق میل و خواست بیشتر انسان ها نیست-- یکی از آرزوهای دیرینه همه انسان ها در تمامی طول حیات داشتن اندام زیبا و متناسب است- به همین دلیل کاهش وزن و داشتن اندام موزون، امروزه برای بسیاری از افراد به یکی از گونه های گذران اوقات فراغت تبدیل شده است. بی گمان اگر این کار از راه صحیح انجام شود، بسیار خوب است، اما متأسفانه بیشتر افراد راه به ظاهر آسان تر را انتخاب می کنند.

اینگونه افراد، از یک طرف به دلیل گذران نامناسب اوقات فراغت (کم تحرکی و تغذیه نامناسب) دچار اضافه وزن (چاقی) می شوند و از طرف دیگر هنگامی که از سایر وظایف شغلی و روزمره زندگی فراغت یافتند، از نزد این به اصطلاح متخصص لاغری به نزد دیگری می روند و تقاضای رژیم غذایی می کنند.

بیشتر این رژیم های غذایی نه تنها مفید و مناسب نیستند، بلکه زیان های زیادی دارند که در ادامه به توضیح آنها می پردازیم. البته این نوع گذران اوقات فراغت، برای عده ای دیگر کارهای پر درآمدی را فراهم کرده است. کافی است که به آگهی های روزنامه ها، مجلات یا سایت های اینترنتی مراجعه کرد و دید که امروزه چه تعداد از این مؤسسات به اصطلاح لاغری با تضمین یا بدون تضمین، رژیم های غذایی مختلف ارائه می کنند و چند نفر به آنها مراجعه می کنند و راهنمایی یا نسخه دریافت می دارند.

وزن مناسب چیست و چگونه می توان به آن دست یافت؟

دربارهٔ اینکه وزن مطلوب یا مناسب چیست اختلاف نظر وجود دارد. عده ای از روان شناسان معتقدند هر فردی، وقتی خودش از وزنی که دارد راضی باشد و با آن وزن خود را خوشبخت احساس کند، آن وزن، وزن مطلوب اوست. اما عدهٔ دیگری از متخصصان به ویژه متخصصان علوم پزشکی با این نظریه موافق نیستند، و به همین دلیل فرمول هایی برای نشان دادن وزن مطلوب هر شخص به وجود آمده است. تعداد این فرمول ها زیاد است. در اینجا یکی از متداول ترین و ساده ترین راه های اندازه گیری وزن مناسب توضیح داده می شود.

$$\text{وزن ایده آل} = \text{کیلوگرم} \pm 2 (10\% - \times) = 100 - \text{قد به سانتیمتر}$$

برای مثال در مورد شخصی که 175 سانتیمتر قد دارد:

$$\text{کیلوگرم} 69/5 - 65/5 = \pm 2 = (75 - 7/5) = 100 - 175$$

قابل ذکر است که با افزایش سن، مقدار اندکی افزایش وزن را می توان نادیده گرفت. حال اگر این وزن را وزن مناسب یا مطلوب بدانیم، این پرسش پیش می آید که چگونه می توان به این وزن دست پیدا کرد؟ بهترین راه، تغذیهٔ مناسب و تحرک کافی است. تغذیهٔ انسان باید متنوع و مناسب باشد. بدن انسان به همه گونه مواد غذایی نیاز دارد. مواد غذایی مورد نیاز بدن انسان، شامل پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها، املاح، مواد آلی و مایعات است که همگی آنها باید به صورت مرتب، اما در حد مناسب مصرف شود. کمبود هر یک از این مواد غذایی موجب بروز مشکلات و عوارض نامطلوب برای انسان می شود.

علاوه بر تغذیهٔ متنوع و مناسب، افراد در هر سنی باید تحرک کافی داشته باشند و اگر مقدار انرژی دریافتی آنان با انرژی مصرفی برابر باشد، به هیچ وجه اضافه وزن پیدا نمی کنند. امروزه که متأسفانه زندگی به ویژه در شهرهای بزرگ ماشینی شده و بیشتر کارها بدون تحرک انجام می پذیرد، نیازهای حرکتی انسان ها بیشتر به صورت طبیعی برطرف نمی شود. بنابراین باید این نیازها را با انجام تمرینات ورزشی به طور مرتب و منظم برطرف کرد. البته در بخش های قبل دربارهٔ اثرهای مثبت ورزش های تفریحی بر سلامت و جلوگیری از بروز بسیاری از مشکلات و بیماری ها به طور مفصل

صحبت شد. در اینجا تنها در مورد اثر تحرک مناسب در حفظ و نگهداری اندام موزون و وزن مطلوب یا مناسب مطالبی بیان می شود .

تمرینات ورزشی سبک، مرتب و منظم که به صورت هوازی (تولید انرژی از طریق سوخت و ساز چربی) انجام می شوند، بهترین وسیله برای جلوگیری از اضافه وزن و چاقی است. اما اگر اضافه وزن وجود داشت، چگونه می توان آن را کاهش داد؟

همان طور که پیشتر نیز اشاره شد، بیشتر افرادی که اضافه وزن دارند، به ویژه زنان برای کاهش وزن راه به ظاهر آسان تر و البته ناسالم و نامناسب را انتخاب می کنند که آن استفاده از رژیم های غذایی است حتی بدتر از آن استفاده از دارو برای کاهش وزن. البته اگر رژیم غذایی موجب شود که تغذیه سالم تر، هدفمندتر و کمتر شود، نیکو و پسندیده است، اما آنطور که شواهد نشان می دهد، بیشتر این رژیم ها به گونه ای است که یا شخص را از مصرف گروهی از مواد غذایی مورد نیاز بدن که در بالا برشمرده شد، منع می کند و یا هدفشان کاهش وزن سریع و زیاد در مدت زمان کوتاه است. از آنجا که پایبندی به بیشتر این رژیم ها مشکل است، افراد سعی می کنند با تحمل مشقات زیاد، هر چه زود تر و هر چه بیشتر وزن کم کنند که این خود معضلی بزرگ و تأییدی بر ناسالم بودن این گونه کاهش وزن است. محققان علوم پزشکی معتقدند که کاهش بیش از یک تا دو کیلو گرم وزن در هفته خطرناک و برای سلامت انسان زیانبار است. اما مهم تر از همه اینها، ناآگاهی بیشتر افراد به علت اضافه وزن یا چاقی و راه های مقابله با آن است . نسخه اینک هنگامی از چاقی صحبت می شود که وزن شخص 5 درصد، بیش از وزن مطلوب متناسب با سن او باشد. دوم اینکه دلیل اصلی چاقی یا اضافه وزن، تجمع چربی های اضافی در زیر پوست است . سوم اینکه چگونه می توان چربیهای اضافی را سوزاند و کاهش داد؟

با به کار بستن رژیم غذایی نامناسب، مشکلات و معضلات زیر پدید می آیند:

1- کاهش توانایی متابولیسم یا سوخت و ساز بدن که موجب می شود در دراز مدت تأثیر کم خوری هم از بین برود. زیرا بدن خود را به کم کاری در سوخت و ساز عادت می دهد.

2- همراه با کاهش اندک و احتمالی مقداری از چربی ها، عضلات بدن نیز ضعیف می شوند. در بدن انسان سه نوع عضله وجود دارد که عبارتند از عضلات اسکلتی، عضلات صاف و عضله قلب. همان گونه که گفته شد در اثر رژیم های غذایی، در درجه اول عضلات ضعیف می شوند به عضله قلب ضعیف تر و کوچک تر می شود، عضلات صاف که امعا و احشای داخلی بدن را می سازند ضعیف می شوند و کارایی مناسب خود را از دست می دهند و در نهایت در اثر ضعیف شدن عضلات اسکلتی، مشکلات زیادی برای اسکلت بدن و نگهداری صحیح آن به وجود می آید.

3- در اثر این گونه رژیم ها، بیشتر مایعات بدن کاهش می یابد که این حالت در میان مدت و دراز مدت موجب آسیب دیدن به کلیه ها می شود.

4- در بیشتر این رژیم ها به عدم مصرف چربی ها توصیه می شود. اما همان طور که پیشتر نیز گفته شد، باید توجه داشت که چربی ها برای بدن انسان ضروری هستند. ویتامین ها D,E,A و k تنها وقتی که همراه چربی باشند، جذب می شوند. بنابراین، عدم مصرف چربی ها موجب جذب نشدن این گونه ویتامین ها می شود و مشکلاتی را به وجود می آورد.

کاهش وزن با استفاده از سونا؟

یکی دیگر از روش هایی که عده ای برای کاهش وزن انتخاب می کنند، استفاده از سونا است (این کار را هم به منظور گذران اوقات فراغت و هم برای کاهش وزن انجام می دهند). به ویژه زمانی که شخص به زعم خود و به دلیل ناآگاهی به دنبال این است که در زمان کوتاهی وزن زیادی کم کند، مدت زمان زیادی در سونا می ماند. این کار نیز به دلایلی که پس از این توضیح داده خواهد شد، بسیار خطرناک است و به هیچ وجه موجب کاهش وزن نمی شود.

فواید سونا

درباره فواید سونا در بخشی دیگر هم توضیح داده شد در اینجا نیز مختصر اشاره ای به آن می

شود:

1- تعرق شدید و زیادی که در سونا صورت می پذیرد، موجب می شود منافذ پوست بازتر شوند که این حالت به این دلیل که انسان علاوه بر تنفس از راه بینی و دهان، تنفس پوستی نیز دارد، بسیار مفید است؛

2- از راه تنفس هوای گرم و مرطوب سونا، راه های تنفسی و به ویژه غشای مخاطی تحت تأثیر مطلوب قرار می گیرند؛

3- در مدت زمانی که انسان در سونا به سر می برد، گردش خون تحریک می شود که بسیار مفید است؛

4- گرم و سرد شدن بدن موجب می شود حالت ارتجاعی عروق و به ویژه مویرگ های پوستی و عضلانی افزایش پیدا کند؛

5- در نهایت تعویض گرما و سرمایی که در هنگام سونا گرفتن و دوش آب سرد بعد از آن صورت می پذیرد، موجب تمدد اعصاب می شود (برای کسب اطلاعات بیش تر به منابع تخصصی رجوع شود).

اما از راه سونا گرفتن نمی توان و نباید انتظار کاهش وزن را داشت، زیرا همان طور که پیشتر توضیح داده شد، اضافه وزن و چاقی بیشتر در اثر تجمع چربی ها در زیر پوست پدید می آید و تعرقی که در سونا صورت می پذیرد، به هیچ وجه موجب سوخت و ساز چربی ها نمی شود. شاید لازم باشد در اینجا به انواع تعرق اشاره کرد تا متوجه شویم چه نوع تعرقی مفید است.

تعرق از نظر مکانیکی به دو صورت پوستی و تنفسی صورت می پذیرد، به عبارت دیگر علاوه بر اینکه انسان از راه پوست عرق می کند، از راه نفس (عمل بازدم) نیز مقداری تعرق دارد. تعرق پوستی نیز به دلایل زیر صورت می پذیرد:

1- تعرق گرمایی: برای مثال وقتی که هوا گرم است، بدون آنکه هیچ گونه فعالیتی انجام شود، انسان عرق می کند یا هنگامی که انسان در سونا نشسته است؛

2- تعرق احساسی: هنگامی که انسان دچار ترس، خجالت و امثال آن می شود، عرق می کند که

این تعرق به ویژه در کف دستها، زیر بغل، پیشانی یا کف پا بیشتر است؛

3- تعرق در اثر نجات: افراد بیمار یا ضعیف دچار نوعی تعرق (سرد) می شوند.

4- تعرق در اثر فعالیت بدنی: هنگامی که انسان فعالیت های بدنی نسبتاً شدید (شدیدتر از مواقع

عادی) انجام می دهد، عرق می کند.

از نظر فیزیولوژیکی تنها تعرقی که در اثر فعالیت های بدنی باشد، مفید است و به ویژه موجب سوخت و ساز چربی می شود.

مایعاتی که انسان در سونا در اثر گرما از دست می دهد، هیچ تأثیری در کاهش چربی ندارد از طرف دیگر این مایعات باید بی درنگ (در صورتی که شخصی چند بار به داخل سونا می رود، حتی در بین این نوبت ها) با نوشیدن جبران شود. در غیر این صورت به علت کاهش مایعات بدن، از مایع بین سلولی استفاده می شود. به همین دلیل و نیز همانطور که پیش از این گفته شد کاهش وزن از راه ماندن طولانی در سونا و تعرق زیاد، هم زیاد امکان پذیر نیست و هم بسیار خطرناک است. این حالت، در مورد کلیه ها، بیش از هر اندامی، خطرناک است. در هر حال باید گفت که استفاده از سونا مفید، لذت بخش و راهی مناسب برای گذران اوقات فراغت است، اما به هیچ وجه برای کاهش وزن مناسب نیست.

پیشنهادها

1- تغییر در عادت های گذران اوقات فراغت. به این منظور، ضروری است که کار فرهنگی زیادی از

سوی مسئولان و دست اندرکاران انجام شود تا مردم بیشتر به فعالیت های بدنی و به ویژه

ورزش های تفریحی بپردازند؛

- 2- سازماندهی بازی ها و ورزش های شاد و متنوع برای کودکان و نوجوانان و ترغیب آنها به پرداختن به تفریحات سالم و ورزش های تفریحی به جای روی آوردن به گذران اوقات فراغت با تماشای تلویزیون و کار با رایانه؛
- 3- تغییر عادت های غذایی مردم، به ویژه در هنگام گذران اوقات فراغت (مهمانی ها، مسافرت ها، جشن ها و...)؛
- 4- انجام تمرینات ورزشی سبک و منظم برای جلوگیری از افزایش وزن در هر سنی؛
- 5- کنار گذاشتن رژیم های غذایی نامناسب، در صورت داشتن اضافه وزن و سعی در کاهش وزن با استفاده از برنامه های ورزشی مناسب.

2- ورزش های تفریحی و دوپینگ

یکی از معضلاتی که در کنار توسعه و پیشرفت زیاد در زمینه ورزش های تفریحی و فراغتی به وجود آمده، استفاده از مواد نیروزای غیرمجاز (دوپینگ) است. در حالی که در ورزش قهرمانی از دهه هفتاد قرن گذشته به این سو، مواد نیروزای ممنوع مصرف می شود، به تازگی حتی در ورزش های تفریحی نیز استفاده از این مواد مرسوم شده است که خطرات زیادی را متوجه افراد می کند (68). دکتر ماریون هیپیوس¹ از دانشگاه ینا² در آلمان در تحقیقی که در سال 2001 انجام داده، به این نتیجه رسید که بیشتر افرادی که از مواد نیروزای غیرمجاز استفاده می کنند، قصد دارند کمبودهای تمرینی و ژنتیکی خود را جبران کنند. البته او معتقد است که دوپینگ کشف دوران جنگ سرد یا ورزش حرفه ای امروزی نیست، بلکه انسان ها از روزی که خود را شناختند به افزایش نیرو از چنین راه هایی در المپیک عهد باستان، روی آوردند. آنها از راه مصرف مشروبات الکلی، قارچ های تحریک کننده و... سعی می کردند توانایی های خود را افزایش دهند (همان).

¹ Marion Hippus

² Yena university

اگر چه در مورد شمارافرادی که در ورزش های تفریحی مبادرت به مصرف مواد نیروزای ممنوع می کنند - برخلاف آنچه در ورزش قهرمانی مرسوم است - تنها در بعضی از کشورها تحقیقات کمی انجام شده و آمار قابل استفاده محدودی در دسترس است، اما بی گمان به ویژه در بین افرادی که در اوقات فراغت خود به بدنسازی¹ می پردازند، مصرف مواد نیروی زای ممنوع هر روز بیشتر می شود.

دوپینگ چیست؟

اصطلاح دوپینگ امروزه زیاد به گوش می خورد. در بازی های المپیک یا سایر مسابقات قهرمانی در رشته های مختلف به طور مرتب می شنویم که ورزشکاری به دلیل دوپینگ یا به عبارت دیگر، مصرف مواد نیروزای ممنوع برای مدتی یا گاهی برای همه عمر محروم شده است. این مواد به طور مرتب از طرف آژانس مبارزه با دوپینگ اعلام می شود تا ورزشکاران به هیچ وجه از آنها استفاده نکنند در بین این مواد از همه مشهورتر آنابولیکا و امپتامین هستند که بعضی از ورزشکاران حرفه ای از آنها استفاده می کنند. اما نکته جالب این است که در ورزش های مربوط به اوقات فراغت نیز هر روزه به تعداد افرادی که به قرص ها یا آمپول های نیروزا روی می آورند بیشتر می شود. آنها بدین وسیله می خواهند، به زعم خود توانایی هایشان را افزایش دهند.

همان گونه که پیش از این نیز اشاره شد، در زمینه استفاده از مواد نیروزای ممنوع در ورزش های تفریحی پژوهش های اندکی صورت گرفته است اما موارد ثبت شده هم قابل تعمق است. برای مثال در سال 2003 در بلژیک، تحقیقاتی بر روی 400 دوچرخه سوار که به طور تفریحی به این ورزش می پرداختند انجام شد طبق این تحقیقات 10 تا 15 درصد از این عده از مواد نیروزای ممنوع استفاده کرده بودند. در تحقیق دیگری هم که در سال 2004 در آلمان انجام شد، مشاهده شد که حدود 22 درصد مردان و 7 درصد زنان در سالن های بدنسازی، از مواد نیروزای ممنوع استفاده می کنند. بیشتر این افراد 20 تا 30 ساله بودند (37).

در ایران نیز اگر چه پژوهش های کمی در این زمینه انجام شده است، اما بارها در رسانه ها به ویژه در تلویزیون مشاهده کرده ایم که در سالن های بدنسازی انواع و اقسام مواد نیروزای ممنوع توزیع و مصرف می شود که نگرانی های زیادی را برای مسئولان و خانواده ها به وجود آورده است. از آنجا که بدنسازی یکی از متداول ترین و پرطرفدارترین ورزش های تفریحی است و راحت تر از سایر ورزش های مربوط به اوقات فراغت در دسترس است، عده زیادی از مردان و زنان و به ویژه جوانان

¹ (Body building)

به آن می پردازند، آگاهی یافتن دست اندرکاران و آگاهی دادن به این ورزشکاران درباره مواد نیروزای ممنوع، اهمیت بسیار زیادی دارد.

باید دانست که استفاده از این مواد از یک سو به سلامت انسان آسیب می رساند و از سوی دیگر موجب اعتیاد به آنها می شود. با وجود اینکه تعدادی از مواد نیروزایی که در ورزش های تفریحی مصرف می شود در فهرست آژانس ضد دوپینگ قرار دارد، اما بهتر است که در این ورزش ها، به جای اصطلاح «دوپینگ» از اصطلاح «استفاده از مواد نیرو زای غیرمجاز» استفاده شود، زیرا افرادی که در ورزش های تفریحی از این مواد مصرف می کنند، انگیزه دیگری نسبت به ورزشکاران حرفه ای دارند. به عبارت دیگر انگیزه ورزشکاران حرفه ای پیروزی در مسابقه، مشهور شدن، تمدید مدت قرارداد حرفه ای و کسب درآمد بیشتر است، اما انگیزه کسانی که در اوقات فراغت به ورزش می پردازند و به ویژه جوانان از مصرف این مواد، پیدا کردن حس خودباوری، اندام زیباتر یا حس تعلق به گروهی خاص است.

در مجموع باید گفت، این گونه افراد، به دلیل ناآگاهی از زیان مصرف اینگونه داروها یا مواد و فقط به دلیل تبلیغات فریب دهنده تولید کننده ها، به مصرف این مواد روی می آورند.

مواد نیروزا کدام اند؟

در ورزش های تفریحی بیشتر تحریک کننده هایی مانند آنابول استروئیدها، نارکوتیک ها و مکمل های غذایی، به منظور افزایش نیرو مصرف می شوند که اثرهای مخرب زیادی دارند. بعضی دیگر از مواد مصرفی مانند کوکائین، اِپِدرین یا داروهای کاهش دهنده درد، موجب معتاد شدن شخص می شوند. در ادامه درباره تأثیرها و خطرهای استفاده از هر یک توضیح داده می شود.

تحریک کننده ها

از جمله مواد تحریک کننده می توان از آمفتامین، متامفتامین، کوکائین، افدرین و کافئین نام برد. این مواد بر سیستم اعصاب مرکزی اثرهای مختلفی می گذرانند، مانند: افزایش خطرپذیری، افزایش فعالیت های حرکتی، کاهش احساس خستگی، تحمل درد و بی توجهی به مرز توانایی ها. این مواد تحریک کننده بیشتر توسط ورزشکاران تفریحی که به ورزش های استقامتی مانند دوچرخه سواری، دو و نیز اسکی استقامتی می پردازند، استفاده می شود.

خطرهای

آمفتامین ها

- ❖ اختلال در ریتم قلب؛
- ❖ تنگی عروق؛
- ❖ افزایش گرمای بدن همراه با کاهش احساس تشنگی و خستگی؛
- ❖ خطر از حال رفتگی، توهم و سرگیجه

کوکائین

- ❖ سکنه مغزی
- ❖ اختلالات عصبی
- ❖ دردهای شدید مفصلی

افدرین

- ❖ تعداد زیادی از ناراحتی های کوچک و متوسط تا اعتیاد و اختلال در ریتم قلب.

کافئین

- ❖ عصبانی شدن؛
- ❖ حالت ترس؛
- ❖ تشدید ضربان قلب.

آنابول استروئیدها

آنابولیکا از ترکیبات هورمون جنسی مردان است که موجب افزایش رشد عضلات و استحکام استخوان ها می شود و از طرف دیگر چربی را کاهش می دهد. در ورزش های تفریحی، آنابولیکا بیشتر از همه، توسط ورزشکاران بدنساز مورد استفاده قرار می گیرد.

خطرها

- ❖ اختلال در کار کبد، به وجود آمدن قارچ در کبد؛
- ❖ افزایش اشتها؛
- ❖ کاهش یا حتی از بین رفتن توانایی تولید مثل؛
- ❖ اختلال در قاعدگی خانمها

- ❖ پدیدار شدن نشانه های مردانگی در زنان
- ❖ ایجاد مشکل برای بیضه ها
- ❖ افزایش حجم عضلات سینه در مردان (بزرگ شدن سینه ها)
- ❖ جلوگیری از رشد طولی در جوانان (افزایش قد)

نارکوتیک ها

این مواد سیستم اعصاب مرکزی را فلج و موجب جلوگیری از احساس دردهای عضلانی می شوند. از آن گذشته می توانند موجب از حال رفتگی شوند. بعضی از ورزشکاران از این داروها استفاده می کنند تا درد را احساس نکنند و این کار از این نظر خطرناک است که درد هشدار دهنده درباره فشار بیش از حد یا آسیب دیدگی است. در صورت استفاده از این مواد، به بدن فرصت استراحت و تجدید قوا داده نمی شود و به این ترتیب ممکن است آسیب های بیشتری به وجود آیند.

مکمل های غذایی

مکمل های غذایی به صورت کپسول، قرص یا پودر در بازار عرضه می شوند که ممکن است حاوی ویتامین ها، مواد بازی، پروتئین ها یا مواد آلی باشند. هدف استفاده کنندگان از این مکمل ها رشد سریع تر عضلات و در پی آن، افزایش توانایی هاست. مکمل های غذایی ممکن است حاوی مواد نیروزای ممنوع (دوپینگ) باشند. در آزمایشی که در سال 2002 در آزمایشگاه بیوشیمی دانشکده ورزش کلن آلمان از 600 مکمل غذایی به عمل آمد، در 93 مکمل موادی وجود داشت که در فهرست مواد دوپینگی قرار داشتند (112).

متأسفانه امروزه در کشور ما تهیه مواد نیروزای ممنوع برای افزایش توانایی های جسمانی چندان مشکل نیست. این مواد از به طور قاچاق مرزهای شمالی، غربی یا شرقی وارد کشور می شوند و به راحتی به فروش می رسند. البته مکمل های غذایی یا سایر مواد نیروزای ممنوع را گاهی خود افراد تهیه می کنند.

راه حل چیست؟

یکی از راه های جلوگیری از مصرف این گونه مواد، فرهنگ سازی است. همان گونه که پیشتر نیز به طور مختصر اشاره شد، باید اثرهای نامطلوب استفاده از این مواد را هرچه بیشتر برای جامعه در معرض خطر (به ویژه جوانان و نوجوانان) توضیح داد و آنها را نسبت به این موضوع حساس کرد. گذشته از آن راه های صحیح و بی خطر افزایش نیرو و توانایی های بازدهی براساس بهتر و علمی تر تمرین کردن را باید به آنان نشان داد. بی گمان اگر مربیان و دست اندرکاران آگاهی های علمی چندانی نداشته باشند، تمرینات آنان نیز چندان اثربخش نخواهد بود و در نتیجه ورزشکار به سوی این مواد کاذب روی خواهد آورد. باید به ورزشکاران جوان به ویژه آنهايي که به منظور پرکردن اوقات فراغت خود و گاه برای پيدا کردن اندامی موزون تر و عضلانی تر ورزش می کنند، توضیح داد که با انجام تمرینات صحیح هم عضلات بلکه سایر ارگان ها، هورمون ها، سیستم عصبی، متابولیسم (سوخت و ساز) و نیز روان انسان تقویت می شود. آنها باید آگاهی پیدا کنند که انسان بعد از مدتی تمرین دچار خستگی می شود که در اثر آن بازدهی کاهش می یابد و این کاملاً طبیعی است. آنها باید بدانند که بعد از یک دوره بازسازی و تجدید قوا، رفته رفته توانایی های انسان افزایش پیدا می کند. آنها باید راه هایی استراحت فعال و تجدید قوا را بشناسند راه هایی مانند:

- ❖ سرد کردن بعد از تمرین؛
- ❖ حرکات کششی ملایم؛
- ❖ سونا گرفتن؛
- ❖ رفع خستگی در وان آب نیمه گرم؛
- ❖ ماساژ؛
- ❖ تغذیه مناسب و کافی (حاوی تمامی مواد غذایی مورد نیاز)
- ❖ آنها باید بدانند که تمرین بیش از حد **Overtraining** نامیده می شود.

اشتباهاتی که موجب فشارهای تمرینی بیش از حد می شوند عبارتند از:

- ❖ ندادن امکان به بدن برای بازسازی و تجدید قوا؛
- ❖ افزایش سریع فشارهای تمرینی؛
- ❖ فشار آوردن بیش از حد تحمل بدن؛
- ❖ تمرینات استقامتی شدید؛
- ❖ داشتن انتظارات غیرواقعی از خود؛
- ❖ عدم استراحت کافی در بین آموزش های تکنیکی؛

- ❖ مسابقه زیاد؛
- ❖ افزایش تعداد شکست ها؛
- ❖ داشتن هدف های غیرواقعی؛
- ❖ زندگی غلط (تغذیه غلط، مصرف دخانیات یا الکل، خواب ناکافی، استرس)؛
- ❖ بیماری.

گاهی جوانانی که به ورزش بدنسازی می پردازند، برای اینکه زودتر عضلانی شوند، از مواد نیروزای ممنوع استفاده می کنند و به اثرات جانبی آنها مانند بی خوابی یا عصبانیت دچار می شوند. اما آنها حاضرند این معضلات را تحمل کنند تا زودتر به هدف خود دست یابند. گاهی نیز از طرف بعضی مربیان ناآگاه این گونه تلقین می شود که اگر در بین دو دوره مصرف آنابولیکا، استراحت وجود داشته باشد، اثرهای جانبی کاهش پیدا می کنند. در هر دو حالت، باید با صحبت کردن زیاد و در صورت لزوم استفاده از مشاوران روانشناس متبحر، این دیدگاه های غلط را از ذهن جوانان دور ساخت و آنان را با تمرینات صحیح آشنا و به بردباری و صبر بیشتر ترغیب کرد. علاوه بر همه اینها، هر چه که روحیه معنوی در جوانان و افراد دیگر بیشتر باشد (یا شود) از روی آوری به این گونه مواد ممنوع جلوگیری می شود. مسئولان، دست اندرکاران، مربیان و خود افرادی که به ورزش (در اینجا ورزش های تفریحی) می پردازند باید توجه داشته باشند که همه کوشش ها برای سلامت، شادابی و تعالی بیشتر است، نه پیدا کردن عضلاتی قوی تر، آن هم به هر قیمتی.

3- ورزش های تفریحی و معضلی به نام جشنواره های ورزشی

یکی دیگر از معضلاتی که امروزه در کشور ما، در زمینه ورزش های تفریحی به وجود آمده و تأثیر منفی بر جنبه های بسیار مثبت و فراوان ورزش های تفریحی گذاشته، جشنواره های ورزشی است.

با رشد و توسعه علوم مختلف و از جمله تربیت بدنی و آگاهی های نسبی که در زمینه اثرهای مثبت و فراوان ورزش های تفریحی به وجود آمده (البته هنوز به هیچ وجه کافی نیست) و نیز اختصاص بودجه به منظور حمایت از آن از طرف دستگاه های دولتی، از چند سال پیش بسیاری از ارگان ها، سازمان ها، دانشگاه ها و حتی مدارس، برای کارکنان، کارمندان، دانشجویان و دانش آموزان جشنواره های ورزشی ترتیب می دهند. اصل ایده و برگزاری این گونه جشنواره ها، بسیار پسندیده و نیکوست. هدف اصلی از برگزاری باید پرکردن اوقات فراغت آن گروه از مخاطبان و تشویق هر چه بیشتر آنها به بازی ها و ورزش های تفریحی باشد. اما متأسفانه در اینجا نیز بعضی از برنامه ریزی های غلط و عدم رعایت بعضی از اصول، مشکلات و معضلات فراوانی را به وجود آورده که موجب شده اند که هدف های اصلی در حاشیه قرار گیرند.

باید توجه داشت که جشنواره های ورزشی با مسابقات قهرمانی تفاوت دارند. همان گونه که در بخشی دیگر درباره خصوصیات ورزش های تفریحی توضیح داده شد، در این گونه ورزش ها، تنها

پرکردن اوقات فراغت به وسیله بازی ها و فعالیت های شاد، متنوع، سبک و منظم ورزشی مدنظر است نه رقابت های ورزشی. حال اگر در قالب این گونه جشنواره های ورزشی مسابقات ورزشی، در رشته های گوناگون ورزشی برگزار و جوایزی از قبیل سکه طلا، مسافرت های زیارتی یا سیاحتی، کفش و لباس ورزشی و... توزیع شود، کاملاً از هدف اصلی دوره شده ایم. البته وجود جایزه مشوق خوبی است اما نه بیشتر. وقتی صحبت از قهرمانی و در کنار آن توزیع جوایز به میان می آید، موجب می شود که شرکت کنندگان به جای تفریح و لذت بردن از ورزش، با جدیت هرچه بیشتر که گاه کار را به خشونت، درگیری و حتی تقلب و... می کشاند، تنها و تنها فکر پیروزی و به دست آوردن مقام باشند. در چنین حالتی از این گونه جشنواره های ورزشی به عنوان معضل یا آسیب جدی در زمینه ورزش های مربوط به اوقات فراغت صحبت شود.

اگر چه آمار دقیقی از تعداد افراد و آسیب هایی که شرکت کنندگان در این گونه جشنواره های ورزشی به آنها مبتلا شده اند، وجود ندارد - جای تحقیقات علمی از جنبه های مدیریتی در این زمینه کاملاً خالی است - اما تجربیات شخصی نویسنده حاکی از آن است که بسیاری از این افراد به هنگام برگزاری بسیاری از این جشنواره ها دچار آسیب های جدی می شوند. دلیل این آسیب های دیدگی ها هم واضح است. در مسابقات رسمی دانشجویی، کارگری، کارمندی و دانش آموزی، کسانی شرکت می کنند که در آن رشته های ورزشی تمرینات منظم دارند و از آمادگی جسمانی خوبی برخوردارند، اما آیا افرادی هم که در جشنواره های ورزشی شرکت می کنند، از آمادگی جسمانی خوبی برخوردارند؟ در این صورت دیگر نمی توان به آنها ورزشکاران تفریحی گفت، بلکه آنان را باید ورزشکاران قهرمانی نامید. البته بنابر تمامی شواهد موجود می توان گفت که بیشتر آنها دست کم از آن سطحی از آمادگی جسمانی برخوردار نیستند که برای مثال در یک تورنمنت فوتبال، فوتسال، والیبال، کشتی و... شرکت کنند.

آسیب دیدگی هایی که در حین برگزاری این گونه به اصطلاح جشنواره ها به وجود می آیند، از یک طرف موجب می شوند که شخص، مدتی از ورزش محروم شود و حتی در مواقعی، در انجام وظایف شغلی و کارهای روزانه دچار مشکل شود و از طرف دیگر، درست برعکس هدف اصلی از

انجام ورزش های تفریحی، یعنی لذت، نشاط و شادی، برای او و خانواده اش، مشکل ایجاد شود و نه تنها او، بلکه اعضای خانواده، دوستان و آشنایانش را از پرداختن به ورزش روی گردان کند. این در حالی است که شاید هیچ یک از آنها از تفاوت ورزش های تفریحی و ورزش های رقابتی آگاهی نداشته باشند. آنها بدون توجه به این تفاوت و تنها به دلیل برنامه ریزی نادرست مسئولان و دست اندرکاران به این نتیجه گیری غلط می رسند.

نکته مهم دیگری که موجب می شود برگزاری این گونه جشنواره ها، یک معضل یا آسیب در زمینه ورزش های تفریحی به شمار آید، این است که بودجه این سازمان ها، ارگان ها، دانشگاه ها و ... محدود است و بودجه ای که باید صرف امور مربوط به اوقات فراغت و ورزش های تفریحی در همه طول سال شود، در مدت کوتاهی، با عنوان برگزاری جشنواره های ورزشی و برای اموری از قبیل حق داوری، پذیرایی، رفت و آمد، حق سرپرستی، جوایز و امثال آن هزینه شود و برای بقیه سال بودجه ای باقی نماند. بی گمان این هدف اصلی نیست، بلکه ورزش های تفریحی و دیگر فعالیت های مربوط به اوقات فراغت باید با توجه به اصولی که پیشتر، با در نظر گرفتن تعریف هایی که از اوقات فراغت و ورزش های تفریحی داشتیم و نیز با در نظر گرفتن اصولی که در ادامه با عنوان وظایف مدیران، دست اندرکاران، برنامه ریزان و مسئولان اوقات فراغت و ورزش های تفریحی آورده خواهد شد، برای همه اقشار و در تمامی طول سال جریان داشته باشد.

بسیار ضروری است که در جشنواره های ورزشی از برگزاری مسابقات ورزشی و توزیع جوایز، پرهیز شود. شاید با این نظریه، با این استدلال که جایزه و رقابت مشوق خوبی برای سوق دادن مردم به سوی ورزش است، مخالفت شود. اما در پاسخ می توان گفت که راه های بهتر، سالم تر و مؤثرتری در مقایسه با برگزاری مسابقات ورزشی در زمینه ورزش های تفریحی وجود دارد. مانند تهیه پوستر، عکس، مطالب ساده و مستدل و سخنرانی صاحب نظران در زمینه فواید ورزش های تفریحی و به طور کلی فرهنگ سازی البته هیچ مخالفتی با برگزاری جشنواره های ورزشی وجود ندارد، بلکه یک بار دیگر در جمع بندی کلی بیان می کنیم که:

1. برگزاری مسابقات و توزیع جوایز در ورزش های تفریحی موجب می شود که شرکت کنندگان بدون در نظر گرفتن سطح آمادگی و توانایی های خود، فشارهای بیش از حد به خود وارد آورند و دچار آسیب دیدگی شوند؛
2. اگر این گونه جشنواره های ورزشی برای کارمندان، کارکنان، کارگران، دانشجویان، دانش آموزان، زنان خانه دار یا هر قشر دیگری با این هدف برگزار می شود که اوقات فراغتشان به نحوی مطلوب و سودمند غنی شود، ضروری است که در تمام طول سال و در هر فصلی مطابق با شرایط آن فصل در قالب بازی ها و فعالیت های ورزشی شاد، متنوع و لذت بخش باشد؛
3. هنگامی که رقابت، جایزه و قهرمانی مدنظر باشد، به منظور پیروزی، موفقیت و دریافت جایزه، حتی به خشونت، درگیری و شاید تقلب نیز روی آورده می شود که این برخلاف همه هدف های پرداختن به ورزش های تفریحی است؛
4. صرف بودجه در تمامی سال، به جای برگزاری یک یا دو جشنواره مقطعی و نیز سرمایه گذاری بر روی فعالیت های مربوط به اوقات فراغت و فعالیت های ورزشی با هدف های دراز مدت، موجب می شود که پس از چند سال مجموعه ای مناسب از امکانات و تأسیسات به وجود آیند که سال های سال قابل استفاده خواهند بود.

4- پیچیدگی مفصل مچ پا در ورزش های تفریحی

با توجه به اینکه بیشتر افرادی که به ورزش های تفریحی و ورزش در اوقات فراغت می پردازند، از توانایی های چندانی، به ویژه در آغاز، برخوردار نیستند هنگام ورزش دچار پیچیدگی مچ پا می شوند که موجب درد شدید و به دنبال آن کنار گذاشتن ورزش می شود. اما برای پیشگیری از این کار می توان اقدامات زیادی انجام داد. چهار راهبرد که خطر پیچ خوردگی مچ پا را کاهش می دهد عبارتند از (53):

تقویت عضلات ساق

پزشکان ورزشی معتقدند که درحین فعالیت روزانه، به ویژه به هنگام ورزش، عضلات داخلی پا بیشتر به کارگرفته می شوند. عضلات مخالف (عضلاتی که در قسمت خارجی پا قرار دارند و پا را صاف و مستقیم نگه می دارند) بیشتر مورد بی توجهی قرار می گیرند. حال اگر در هنگام دویدن، پا کمی به سمت بیرون خم شود، فرد دچار پیچیدگی مچ خواهد شد. بهترین راه پیشگیری از چنین عارضه ای، تقویت عضلات مخالف است و بهترین تمرینات در این زمینه، کار با نوارهایی است که حالت ارتجاعی (لاستیکی) دارند. علاوه بر این، اجرای مرتب تمرینات زیر موجب جلوگیری از پیچیدگی های سریع مفصل مچ می شود:

تمرینات تعادلی

به طور کلی مفاصل مچ پا در مقابل کشیدگی مقاوم اند. در اطراف مفاصل، سلول هایی وجود دارند که علائمی را در هنگام حرکت های غیر طبیعی به نخاع منتقل می کنند که در این صورت قبل از اینکه، مفصل دچار آسیب دیدگی شود، عضلات فعال می شوند و مفصل را به حالت طبیعی بر

می گردانند. حال اگر تمرکز بیش از حد توان شود یا به هر نحوی منحرف شود (برای مثال، هنگام بالا رفتن از کوه یا بازی والیبال)، این توانایی حفاظتی (مقاومت) کاهش می یابد. بنابراین می توان گفت: خطر آسیب دیدگی میچ پا هنگامی که عضلات خسته اند یا تمرکز فکر کم شده است افزایش می یابد. به همین دلیل به ورزشکارانی که اوقات فراغت خود را با بازی های توپی می گذرانند توصیه می شود که بهتر است به موقع به بازی خود خاتمه دهند تا در دقایق آخر، دچار کشیدگی رباط میچ پا نشوند. هر اندازه که احساس تعادل و درک از بدن کمتر شود. این گونه آسیب دیدگی ها بیشتر روی می دهد.

تمرینات زیر به بهبود تعادل کمک می کنند

- ❖ سعی کنید با چشمان بسته، سی ثانیه، روی یک پا بایستید (این تمرین برای افرادی که دچار سرگیجه هستند یا اختلالات تعادلی دارند، مناسب نیست)؛
- ❖ با پنجه های پا، روی لبه های پله بایستید و پاشنه ها را به طرف پایین بیاورید.
- ❖ افرادی که می خواهند تمرین مفید تری، انجام دهند، می توانند بر روی صفحه تعادل سنج، که بر روی یک قرقه قرارداد، (دستگاه استابیلومتر) بایستند و سعی کنند تا کمتر به چپ یا راست منحرف شوند (تعادل خود را حفظ کنند).

استحکام بخشیدن به مفصل میچ پا

قبل از تمرین یا راه پیمایی، می توان مفصل میچ پا را به وسیله بانداژ کردن به طرف خارج استحکام بخشید. البته، به دلیل مشکلی که در روش درست بانداژ کردن وجود دارد، به کسانی که در اوقات فراغت به ورزش می پردازند و آشنایی زیادی با این کار ندارند، توصیه می شود از بانداژهای آماده که مفصل را بدون آنکه دامنه حرکتی آن را خیلی محدود سازند، استحکام می بخشند، استفاده کنند.

پوشیدن کفش مناسب

اگر همه تدابیر عملی از جمله تقویت عضلات، استحکام بخشیدن به مفصل و بهبود تعادل به کار گرفته شوند، باز هم نمی توانند تضمینی صد در صد برای جلوگیری از پیچ خوردگی مفصل میچ پا باشند، مگر آنکه در کنار آنها از کفش مناسب نیز استفاده شود.

امروزه برای فعالیت های مختلف ورزشی، کفش های مخصوصی تولید می شوند که در مقابل فشارهای وارده، به خوبی مقاومت می کنند. هر کدام از این کفش ها برای یک ورزش مناسب اند. برای مثال برای دویدن، بسکتبال، کوه پیمایی و... بنابراین توصیه می شود که همواره کفش مناسب آن ورزش پوشیده شود. همچنین امروزه کفش های ورزشی مخصوصی برای افرادی که میچ پایشان به داخل می پیچد، در بازار وجود دارد.

5- لذت به جای زجر در هنگام ورزش های تفریحی

چگونه می توان انسان های غیر فعال را به ورزش علاقه مند کرد؟ بهترین تدبیر، رها ساختن آنها از فشارهای بیهوده است. تنها هنگامی که شخص پس از تمرین سرحال تر از قبل از تمرین باشد، می توان گفت که انگیزه اش برای فعالیت بعدی برانگیخته شده است. متخصصان پزشکی

ورزشی معتقدند که اگر انسان زیر فشار باشد که حتماً توانایی مشخصی را از خود نشان دهد، خیلی زود از ورزش بیزار می شود. اگر هدف سوق دادن افراد به سوی ورزش های تفریحی یا فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت است، کافی نیست که فقط فواید ورزش بر شمرده شود، بلکه باید درباره انگیزه آنها نیز صحبت شود. باید مشخص شود که از ورزش چه انتظاری می رود؟ آیا هدف این است که انسان کمی تحرک داشته باشد یا اینکه هدف کسب تجربیات ماجراجویانه است؟

در صورتیکه برنامه تمرینی منظم وجود داشته باشد و هر شخصی مطابق میل و علاقه خود ورزشی را انتخاب کند، انگیزه برای ادامه ورزش بیشتر می شود. 2 تا 3 بار ورزش ملایم، اما منظم با ضربان 120 تا 130 بار در دقیقه در هفته، مطلوب است. ورزش باید لذت بخش باشد، نه دردناک. تنها در این صورت ورزش مفید است.

تنها وقتی که شدت تمرین با استراحت و بازسازی هماهنگ باشد، امکان افزایش قابلیت ها وجود دارد، بنابراین روزهای بدون ورزش (استراحت) بسیار مهم هستند. این مسئله هم در مورد ورزشکاران حرفه ای و هم در مورد افراد غیر ورزشکاری که تازه ورزش را شروع کرده اند، صادق است. پروفیسور یونگ¹ از دانشگاه گوتنبرگ² آلمان معتقد است :

«اگر شخصی بعد از ورزش خسته تر از قبل از ورزش باشد، خیلی زود ورزش را رها می کند». اگر انسان یک روز حوصله نداشت، بهتر است ورزش نکند. به هیچ وجه صحیح نیست که خود را مجبور سازد. مهم این است که او روز بعد دوباره با علاقه ورزش کند(121).

6- راه های مقابله با کم تحرکی

خیلی از افراد از اینکه زندگی روزانه را با بی تحرکی سپری می کنند آگاهی دارند، اما نمی دانند چگونه باید این وضعیت را تغییر دهند. در اینجا چند نمونه آورده می شود:

¹ Prof.Dr. Klaus Jung

² Gutenberg Universität

یک خانم 40 ساله که مادر هم هست، همواره این بهانه را می آورد که وقت ورزش کردن ندارد. پرسش این است که چگونه می توان او را متقاعد کرد که ورزش کند. توکارسکی رئیس انستیتو اوقات فراغت در دانشگاه ورزش کلن آلمان به این پرسش و پرسش های دیگر شبیه آن پاسخ داده است. اگرچه توصیه های او در مورد کشور خاصی است، اما به راحتی می توان آنها را به همه جا تسری بخشید (121).

نخست، به این خانم توصیه می کنم سعی کند وقت خود را با مدیریت صحیح تر طوری تقسیم کند که زمانی هم برای ورزش باقی بماند. این کار امکان پذیر است. گذشته از آن او می تواند 2 تا 3 بار در هفته در منزل با وسیله (دوچرخه ارگومتری یا نوارگردان) یا بدون وسیله (نرمش های سبک) ورزش کند. همچنین می توان با همه اعضای خانواده به صورت جمعی ورزش کرد. شاید یک مدیر بسیار فعال که زیر تحت فشارهای کاری است و خوشحال می شود که شب فقط پاهایش را کمی دراز کند بگوید، وقت برای ورزش کردن ندارم.

توکارسکی معتقد است او نیز می تواند شب ها ورزش کند. بسیاری از باشگاه ها و مکان های ورزشی تا دیر وقت باز هستند. از سوی دیگر این امکان وجود دارد که اوصبح زودتر از خواب بیدار شود و 30 تا 40 دقیقه ورزش کند. البته در آغاز کمی مشکل خواهد بود، اما رفته رفته به آن عادت می کند. استراحت ظهر نیز یکی از امکانات است. در این زمان نیز می توان کمی تحرک داشت و ورزش کرد. به این مدیر نیز مانند آن خانم خانه دار می توان گفت: ورزش با همه اعضای خانواده خالی از لطف نیست و به امتحانش می ارزد.

امروزه بسیاری از جوانان ترجیح می دهند وقت خود را با رایانه بگذرانند برای این گونه افراد در ابتدا باید فواید بسیار زیاد ورزش را توضیح داد. از قضا برای جبران نشستن زیاد در مقابل صفحه نمایش رایانه، باید تمرینات ورزشی هدفمندی را انجام داد.

گذشته از اینها، ورزش تنها یک فعالیت جسمی نیست، بلکه اثرهای اجتماعی نیز دارد. دیدن دیگران و آشنایی با آنها، پیدا کردن دوست و جلوگیری از انزوا در اجتماع و... برای هر کسی یک ورزش مورد علاقه پیدا می شود که به او لذت ببخشد مسئله مهم آغاز کار است.

و در نهایت اگر یک خانم 70 ساله که به دلیل کم تحرکی در طول زندگی، به درد مفاصل دچار شده است و جرأت ورزش کردن ندارد، از ما پرسد، چگونه باید او را راهنمایی کنیم؟

توکارسکی می گوید ورزش ها و نرمش هایی وجود دارند که چندان مشکل نیستند و فشار زیادی به مفاصل وارد نمی کنند، اما فواید زیادی برای سلامت انسان دارند. اگر این ورزش ها و نرمش ها ابتدا به صورت بازی و به آرامی اجرا شوند، به صورتی که به آنها عادت پیدا شود، می توانند رفته رفته حتی توجه افراد مسن تر را جلب کنند. یکی از راه های خوب این است که این تمرینات به صورت گروهی یا دست کم با یک نفر دیگر انجام شوند تا به این ترتیب یکدیگر را تشویق کنند (همان).

7- ضرورت انجام معاینات دقیق پزشکی افرادی که به ورزش های تفریحی می پردازند

سلامت جسمانی یک شرط بسیار مهم برای انجام ورزش کردن است. امروزه عده بسیار زیادی به دلیل فرهنگ سازی مناسب، به ورزش در اوقات فراغت علاقه مند شده اند و به آن روی آورده اند، اما بیشتر آنها مدت زیادی فعال نبوده اند. بسیاری از آنها از زمان جوانی به دلایل خانوادگی یا شغلی، هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشته اند و اکنون در میانسالی یا کهنسالی مایل اند دوباره ورزش کنند. بنابراین ضروری است که قبل از شروع فعالیت های ورزشی از آنها معاینات دقیق پزشکی به عمل آید تا از وضعیت سلامت فعلی آنها، آگاهی یافت و با توجه به نتایج، آنها را به سوی ورزش مناسب هدایت کرد. البته توصیه می شود که در حین فعالیت نیز، از آنها به صورت مرتب معاینات پزشکی به عمل آید تا به هنگام بیماری ها، نارسایی های عملکردی و آسیب های ورزشی تشخیص داده شده و از بروز آنها جلوگیری شود.

وظایف مسئولان

- ❖ انجام معاینات ارگان های داخلی، دستگاه های قلبی، عروقی، تنفسی و پزشکی ورزشی به منظور تشخیص وضعیت سلامت، توانایی های عملکردی و بازدهی های ورزشی.
- ❖ آزمایش سطح فشارپذیری به منظور آگاهی و ارائه توصیه های تمرینی
- ❖ ارائه مشاوره در مورد مسائل و مشکلات تغذیه ای

معاینات دستگاه قلبی عروقی

اکوکاردیوگرافی

- ❖ سنجش ضربان قلب در حالت استراحت؛
- ❖ سنجش اندازه، ساختار و توانایی پمپاژ قلب؛
- ❖ تعیین تغییرات مادرزادی یا تغییراتی که در اثر بیماری در قلب به وجود آمده اند؛
- ❖ سنجش توانایی عملکردی دریاچه های قلب.

آزمایش برروی دوچرخه یا نوارگردان

- ❖ سنجش و تعیین تعداد ضربان در قبل، حین و بعد از فشارهای تمرینی؛
- ❖ سنجش نمودار اسیدلاکتیک به منظور آگاهی از عملکرد متابولیسم و نیز تعیین مرز بین توانایی های هوازی - غیرهوازی هر شخص که به این ترتیب مشخص می شود:
- در حین فعالیت چه تغییرات بیماری زایی در فشار خون بوجود می آید؛
- در حین فعالیت، احتمالاً چه مشکلات و نارسایی هایی در ریتم قلب به وجود می آید؛
- در حین فعالیت، چه مشکلاتی در زمینه خون رسانی به قلب پدید می آید؛
- تاچه حد توانایی ها افزایش یافته اند؛
- فرد را به سوی کدام فعالیت ورزشی، می توان سوق داد.

معاینه شش ها

- ❖ تعیین مشکلات احتمالی در سیستم تنفسی؛
- ❖ تعیین بیماری های احتمالی در مجراهای تنفسی؛
- ❖ تعیین بروز احتمالی آسم در اثر فعالیت ورزشی؛
- ❖ تعیین حداکثر توانایی اکسیژن گیری به هنگام فعالیت.

معاینه ارگان های داخلی

- ❖ تعیین مشکلات احتمالی در کلیه ها، کبد، طحال، مثانه و پروستات؛
- ❖ معاینه تیروئید.

تحقیقات آزمایشگاهی

- ❖ آزمایش خون؛
- ❖ تعیین عملکرد کلیه ها؛
- ❖ تعیین مقدار کلسترول؛
- ❖ تعیین مقدار مواد معدنی؛
- ❖ آزمایش ادرار؛
- ❖ تعیین مقدار جذب آهن؛
- ❖ آزمایش مدفوع.

معاینه ارگان های حسی

- ❖ معاینه چشم؛
- ❖ معاینه گوش؛
- ❖ معاینه سیستم عصبی (108).

پرسش ها

1. به چه علت از چاقی به عنوان یک آسیب در زمینه اوقات فراغت نام برده می شود؟
2. از دید بیشتر صاحب نظران دلیل اصلی چاقی چیست؟
3. بهترین نحوه جلوگیری از چاقی چیست؟
4. گذران اوقات فراغت را چگونه می توان برنامه ریزی کرد که موجب چاقی نشود؟
5. استفاده از رژیم های غذایی نامناسب برای کاهش وزن چه زیان هایی دارد؟
6. سونا به عنوان یک راه مناسب برای گذران اوقات فراغت دارای چه فوایدی است؟
7. چرا حتی در ورزش های تفریحی از مواد نیروزای غیرمجاز استفاده می شود؟

8. در ورزش های تفریحی بیشتر از کدام مواد نیروزای غیرمجاز استفاده می شود و اثرهای مخرب آنها چیست؟
9. به چه علت جشنواره های ورزشی به صورت کنونی، به عنوان یک معضل شناخته می شود؟
10. چه پیشنهادی به عنوان جایگزین برگزاری جشنواره های ورزشی به صورت کنونی دارید؟
11. چرا بسیاری از افراد در ورزش های تفریحی دچار پیچیدگی مفصل مچ پا می شوند؟
12. چگونه می توان از پیچیدگی مفصل مچ پا جلوگیری کرد؟
13. چگونه می توان به جای زجر کشیدن در هنگام انجام ورزش های تفریحی ، لذت برد؟
14. چگونه می توان بهانه کم تحرکی را از مردم گرفت؟
15. چرا باید قبل از شروع فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت، معاینات دقیق پزشکی به عمل آید؟

فصل ششم

راهکارهای مدیریتی

هدف های یادگیری

پس از مطالعه این فصل:

1. با سیاستگذاری های فرهنگی، هنری و ورزشی اوقات فراغت آشنا خواهید شد.
2. از وظایف دولت ها، بخش خصوصی و نیز مردم در سیاستگذاری ها آگاهی خواهید یافت؛
3. با وظایف مدیران و دست اندرکاران اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی در زمینه برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری و کنترل آشنایی پیدا خواهید کرد؛
4. نحوه تأمین منابع مالی فعالیت های مربوط به اوقات فراغت و ورزش های تفریحی را خواهید شناخت؛
5. با آینده اوقات فراغت و ورزش های تفریحی آشنا خواهید شد.

1- سیاستگذاری های فرهنگی، هنری و ورزشی اوقات فراغت

سیاستگذاری های ورزشی و فعالیت های هنری مربوط به اوقات فراغت در یک کشور را نمی توان بدون توجه به سایر شرایط اجتماعی و به صورت سیاستی جدا از فرهنگ، محیط زیست، بازار کار و وضعیت آموزشی آن جامعه در نظر گرفت. این سیاستگذاری ها بی گمان باید به طور مرتب مورد بازنگری قرارگیرد و با انجام تحقیقات دقیق و علمی، نقاط قوت و ضعف آنها شناخته شود. افراد سیاستگذار و مجری و کسانی که در این زمینه تصمیم می گیرند باید کوشش کنند تا با آگاهی از نیازها و انتظارات افراد مختلف و تغییراتی که در علاقه ها و سلیقه ها و یا سایر زمینه ها، به ویژه در زمینه هرم سنی به وجود می آید، برنامه ها و روش های اجرایی جدیدی را تدوین کنند. با پیشرفت های سریعی که در بسیاری از زمینه ها، ابداع بازی ها یا ورزش های جدید و وسایل و ابزار متنوع به وجود می آید، نوع گرایش مردم به سوی فعالیت های مربوط به اوقات فراغت نیز دچار دگرگونی می شود. ورزش هایی از قبیل موج سواری، اسکیت، اسکی و ... رفته رفته در جامعه ما نیز طرفداران بیشتری پیدا کرده است از این رو به منظور پاسخگویی به این نیازها و

انتظارها باید تمهیدات لازم به ویژه در به وجود آوردن امکانات، تأسیسات و وسایل ضروری و مناسب صورت پذیرد.

حمایت از فعالیت های هنری و ورزشی باید یکی از اصول اساسی در معماری شهری باشد. باید که امکانات و تأسیسات ورزشی و هنری برای همه افراد به راحتی در دسترس باشد. اصولاً تعداد تأسیسات و فضاهای ورزشی و هنری یا به طور کلی تر امکاناتی که برای گذراندن اوقات فراغت در یک شهر وجود دارد، معرف و نماد آن شهر محسوب می شود (128).

البته در سیاستگذاری های فرهنگی و ورزشی هر جامعه ای باید الویت ها را در نظر گرفت و کوشش کرد تا تعادلی منطقی بین وضعیت موجود، نوآوری ها، ایده های جدید و هدف های متعالی به وجود آید که این یکی از مهم ترین وظایف ارگان ها و نهاد های تصمیم گیرنده و افراد سیاستگذار است (80).

فعالیت های هنری و ورزشی در اوقات فراغت باید در آینده نقش پررنگ تر و مؤثرتری در حفظ سلامت و شادابی جسمی و روانی افراد جامعه ایفا کنند. از اینرو سرمایه گذاری ها و برنامه ریزی ها باید هر چه بیشتر و مناسب تر شود. ضروری است که سیاست گذاری های هنری و ورزشی اوقات فراغت به گونه ای باشد که فعالیت ها ضمن برخورداری از جنبه های پیش گیرنده آسیب های جسمی، روانی و اجتماعی، سبب بروز خلاقیت ها و از همه مهم تر لذت خاطر افراد شوند، در غیر این صورت با عدم استقبال مردم رو به رو می شوند. ورزش باید در جامعه ما نیز رفته رفته جزء جدا نشدنی زندگی روزمره همه مردم اعم از زن، مرد، کودک، نوجوان، جوان، بزرگسال، کهنسال، معلول و غیر معلول شود.

همه اقشار جامعه باید بخت یکسانی برای دسترسی به امکانات ورزشی و هنری داشته باشند و این امکان برایشان فراهم شود که شخصیت فردی و اجتماعی خود را تکامل بخشند.

هنر و ورزش عناصر اولیه آموزش و تکامل فیزیکی و شخصیتی انسان ها هستند. کودکان به وسیله اولین کوشش های هنری و مهارت های حرکتی با محیط زندگی خود آشنایی پیدا می کنند (98). اما زندگی مدرن امروزی انسان را از یک طرف مجبور به تجزیه و تحلیل هر چه بیشتر اطلاعات و

توسعه و تکامل مرتب دانسته های خود می کند و از این رو او را تحت فشارهای روانی (استرس) قرار می دهد و از طرف دیگر به دلیل فعالیت های بدنی کمتر، خطر کم تحرکی را برای او به وجود آورده است کمبودهای حرکتی و خلاقیت های هنری در بین دانش آموزان، خود، گواه این امر است (38). این کمبودها که در زمینه تکامل فیزیکی و خلاقیت های ذهنی دیده می شود، خطر بزرگی برای هر جامعه به شمار می آید. زیرا خلاقیت ها و مهارت های گروهی که آنها را بیش از همه می توان در محیط های هنری، فرهنگی و ورزشی تکامل بخشید، پایه و اساس زندگی اجتماعی آینده هستند و بی گمان جامعه ای که کودکان، نوجوانان و جوانان آن دچار سستی و گوشه گیری باشند، آینده روشن و درخشانی نخواهند داشت. البته توجه به نکته یاد شده تنها مخصوص کودکان، نوجوانان و جوانان نیست؛ بلکه برای همه اقشار جامعه ضروری است سیاست های مناسب در زمینه اوقات فراغت برای همه اقشار جامعه به صورت عام و هر گروه به طور خاص در نظر گرفته شده و به اندازه کافی برای آن سرمایه گذاری شود. سرمایه گذاری هایی که در زمینه فعالیت های اوقات فراغت سالم در جوامع مختلف صورت می پذیرد، به هیچ وجه هدر دادن منابع نیست، بلکه تأثیرهای مثبت کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت، آن سرمایه گذاری ها را به خوبی توجیه پذیر می سازد.

گذران اوقات فراغت به وسیله فعالیت های سالم، مفرح و شاد یا به عبارت دیگر سازنده، سبب جلوگیری از بروز بسیاری از معضلات در اجتماع می شود و از هدر رفتن منابع مالی و انسانی فراوانی که باید برای رفع آنها به کار رود، جلوگیری می کند. حتی در کشورهایی که مسائل اخلاقی و معنوی اصلاً رعایت نمی شود و یا بسیار کم مورد توجه قرار می گیرد، دولت ها در سیاستگذاری ها و برنامه ریزی ها توجه زیادی به فعالیت های اوقات فراغت از طریق یک برنامه سالم دارند و منابع مالی زیادی را برای آنها هزینه می کنند، اما برای دیگر فعالیت های مربوط اوقات فراغت از قبیل اسبها و یا شرط بندی روی بازی های فوتبال، میکده ها، قمار خانه ها و امثال آنها که البته آزاد و قانونی هم هستند، مالیات های سنگین وضع می کنند (34).

بی گمان این سیاستگذاری ها، برنامه ریزی ها و سرمایه گذاری ها نباید تنها به توسط ارگان ها و سازمان های دولتی صوت پذیرد، بلکه اگر کارفرمایان بخش های مختلف خصوصی نیز به اهمیت

نحوه گذراندن اوقات فراغت کارکنان و اعضای خانواده آنها به خوبی پی ببرند و از تأثیر مثبت گذراندن اوقات فراغت به صورت فعال و شاد آگاه باشند برای افزایش بازدهی کارکنان خود حتماً تمهیدات مناسب تری را در مورد سیاستگذاری، برنامه ریزی و سرمایه گذاری اتخاذ خواهند کرد.

در راهبرد جدید اتحادیه اروپا در زمینه های کاری و اجتماعی، توجه به پیشگیری نقش تعیین کننده ای دارد. تنها نگاهی کوتاه به آمارهایی که نشان دهنده ضررهای اقتصادی شرکت ها در اثر غیبت کارکنان و گرفتن مرخصی استعلاجی به دلیل بیماریها و آسیب دیدگی ها، هستند، به خوبی اهمیت اخذ تدابیر پیشگیرانه را نمایان می سازد. (البته در بخش های دیگر تعدادی از این نمونه ها ارائه شده است). هدف از انجام این تدابیر پیشگیرانه و سایر برنامه ریزی ها، افزایش کیفیت نیروی انسانی و در نتیجه افزایش بازدهی است، به گونه ای که این اتحادیه قادر خواهد بود در سال 2010، به عنوان با ثبات ترین و قدرتمندترین منطقه اقتصادی جهان مطرح شود(79).

مهم ترین مسئله برای دستیابی به این هدف، توجه به نیروی انسانی کارآمد است. به وجود آوردن محیط کاری امن، آرام و با نشاط برای آنان و نیز اهمیت دادن به رضایت شغلی و داشتن انگیزه زیاد به عنوان اصول اساسی در نظر گرفته شده است. کارفرمایان بخش های مختلف صنعتی در کشورهای اتحادیه اروپا با توجه به این ضرب المثل معروف که می گوید: «گاوهای خوشبخت شیر بیشتری می دهند»، همه سعی و کوشش خود را برای رضایت بیشتر کارکنان خود به کار می برند تا از این راه بتوانند کارایی و بازدهی آنها را افزایش دهند.

از جمله تدابیر سودمند، توجه زیاد به اوقات فراغت آنها و اعضای خانواده شان و به وجود آوردن امکانات مناسب برای بهتر گذراندن اوقات فراغت آنهاست (43).

امروزه بحث بهره وری در جامعه ما نیز جای خود را به خوبی باز کرده است و تلاش می شود حداکثر بازدهی از منابع موجود به دست آید. از طرف دیگر به گفته صاحب نظران، مهم ترین منابع هر سازمان منابع انسانی است(15). بنابراین ضروریست توجه کافی به نشاط و سلامت جسمی و روحی آنان صورت پذیرد. در این راه گذران اوقات فراغت با فعالیت های مفرح و شاد، از بروز بسیاری از مشکلات و معضلات جلوگیری می کند و سطح کارایی افراد را افزایش می دهد. به گفته

دکتر علی ترابی، کارشناس امور اجتماعی و استاد دانشگاه، کمبود نشاط و شادی علاوه بر آنکه موجب فقر ذهنی در بین جوانان و نوجوانان می شود، بستر مناسبی را نیز برای اشاعه افسردگی و رخوت بین اقشار مختلف جامعه ایجاد می کند (18).

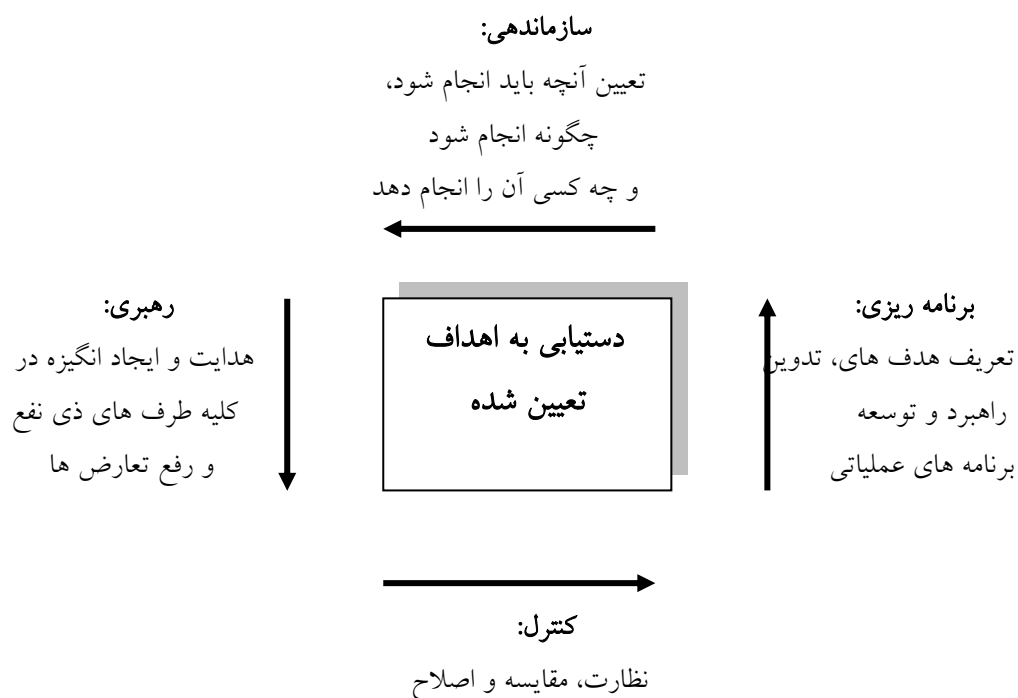
به گفته سردار طلایی - فرمانده سابق نیروی انتظامی تهران بزرگ - امید به زندگی، مردم را به سوی رشد و تعالی و خوبی ها سوق می دهد و آنان را از گرایش به بدی و بزهکاری باز می دارد. به گفته وی نقش و کارایی نشاط و شادابی در زندگی و جامعه، ایجاد امیدواری است (17).

در هر حال سیاستگذاران در امر گذران اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه، همواره باید در جهت فعالیت های شاد، خلاق و سالم و مانع از گرایش به مدل های کاذب باشد.

هراندازه که امکانات برای گذراندن اوقات فراغت سالم بیشتر باشد و افراد مختلف جامعه آسان تر به این امکانات دسترسی داشته باشند، امکان گرایش آنان به تفریحات ناسالم کمتر می شود.

2- وظایف مدیران و دست اندرکاران اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی

وظایف مدیران برای دستیابی به هدف های مورد نظر، به طور کلی شامل چهار مهارت اصلی است که عبارتند از: برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری و کنترل (15). البته نباید از نظر دور داشت که مدیران باید هر چهار وظیفه را به طور همزمان اجرا کند، زیرا این وظایف وابسته به یکدیگرند و بر هم تأثیر می گذارند.



فعالیت‌ها برای اطمینان از انجام
درست آنها طبق برنامه

این وابستگی در زمینه مدیریت اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی اهمیت دو چندان پیدا می‌کند. دلیل آن هم غیرانتفاعی بودن این گونه فعالیت‌هاست. فعالیت‌های فراغتی از زمره فعالیت‌هایی است که مدیران آنها با سنجش سودآوری به دلیل عملکردشان رو به رو نیستند. آنها نیز وظایفی از قبیل تصمیم‌گیری، هدف‌گذاری، ایجاد ساختار سازمانی کارآمد، استخدام و به کارگیری کارکنان و انگیزه دادن به آنها و نیز توسعه حمایت‌های سیاسی داخلی برای پیشبرد هدف‌ها را برعهده دارند، اما از آنها سود مادی و به ویژه آنی خواسته نمی‌شود. مدیران دست‌اندرکار اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی نیز می‌توانند همانند سایر مدیران از روش‌های گوناگونی برای مدیریت مجموعه زیرنظر خود استفاده کنند. آنها باید با آگاهی یافتن از قوت‌ها و ضعف‌های هر یک از روش‌های مدیریتی، بهترین آنها را انتخاب و به کارگیرند. در عصر حاضر که عصر ارتباطات نام دارد، مدیران اثربخش‌ترین زمان (44 درصد) مدیریت خود را صرف فعالیت‌های ارتباطاتی می‌کنند. در حالی که مدیران متوسط تنها 29 درصد از زمان خود را به این امر اختصاص می‌دهند (همان).

نقش ارتباطات در مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی از آن نظر اهمیت زیادی دارد که تأمین منابع مالی، به وجود آوردن امکانات و تأسیسات و نیز فرهنگ‌سازی مناسب برای فعالیت‌های فراغتی و ورزش‌های تفریحی، نیاز مبرمی به ارتباطات مناسب دارد.

مدیریت اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی باید بیشتر مشارکت‌گرا باشد، زیرا همان‌گونه در تعریف‌های مختلف از اوقات فراغت و تفریحات سالم نتیجه‌گیری شد، سلیقه‌ها و گرایش‌های انسان‌ها متفاوت است و در این زمینه که هدف، گذران اوقات فراغت با طیب خاطر و سرگرمی و لذت بردن است شیوه‌های دیگر مدیریتی چندان مؤثر نخواهند بود.

بین مدیریت سنتی و مدیریت پیشرفته، تفاوت های مشهودی وجود دارد. امروزه مدیریت طبق روش های سنتی پاسخگوی نیازها نیست. به همین دلیل مدیران دست اندرکار اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی باید هر چه بیشتر به سوی روش های پیشرفته حرکت کنند و وظایف خود را تحت ضوابط آن روش ها به انجام رسانند.

نمودار 1-6- مقایسه مدیریت های سنتی و پیشرفته

مدیریت سنتی	مدیریت پیشرفته
بیشتر ذهنی است تا عینی	بیشتر عینی است تا ذهنی
بیشتر فردی است تا گروهی	گروهی و جهانی
تخصص ها کلی است تا ویژه	تخصص ها ویژه و خاص هستند
کارها بیشتر متکی به فرد است	کارها مستقل از افراد می باشد
عدم دسترسی به سیستم اطلاعاتی	دسترسی به موقع به اطلاعات
مقاومت در مقابل تغییر	آمادگی برای تغییر
سیستم پذیری اندک	سیستم پذیر
روش های تکراری	نوآوری در انجام وظایف

به این ترتیب وظایف مدیران دست اندرکار اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی را با توجه به چهار مهارت اصلی که برشمرده شد، به صورت زیر بیان می کنیم:

1- برنامه ریزی

مدیران دست اندرکار اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی به طور مرتب با تغییرات محیط پیرامون خود روبه رو هستند سلیقه ها و علایق مردم پیوسته در حال تغییر است. مسلماً آنچه امروزه مدیران انجام می دهند، همانی نیست که در آینده انجام خواهند داد. دگرگونی های علمی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و قانونی همیشه وجود دارند که اینها علاوه بر آن تغییرات در سلیقه و گرایش مخاطبان است. تمامی این موارد ایجاب می کند که مدیران به طور مؤثر برنامه ریزی کنند (15).

به چه علت مدیران برنامه ریزی می کنند؟

مدیران به چهار دلیل عمده باید برنامه ریزی کنند:

1. تعیین مسیر؛

2. کاهش تأثیر تغییرات؛

3. به حداقل رساندن ضایعات؛

4. ایجاد استانداردهایی برای تسهیل کنترل.

برنامه ریزی یک تلاش هماهنگ شده را به وجود می آورد و مسیر را به مدیران و افراد دیگر نشان می دهد. وقتی همه دست اندرکاران بدانند که باید در چه مسیری حرکت کنند، فعالیت های آنها هماهنگ شده و همکاری و کار گروهی به وجود می آید.

برنامه ریزی به مدیران کمک می کند تا با دوراندیشی، تغییرات را پیش بینی کنند و با در نظر گرفتن تأثیر تغییر و واکنش های مناسب، تزلزل در برنامه را کاهش دهد. همچنین برنامه ریزی، عواقب اقداماتی را که ممکن است مدیران در واکنش به تغییرات نشان دهند، روشن می سازد. در نتیجه برنامه ریزی دقیقاً آن چیزی است که به هنگام اداره کردن محیط در حال تحول مورد نیاز است. برنامه ریزی از فعالیت های اضافی و موازی می کاهد هنگامی که در برنامه ریزی، ابزار و هدف ها مشخص باشند، ناکارایی را به آسانی می توان تشخیص داد.

برنامه ریزی هدف ها و استانداردهایی را به وجود می آورد که در نتیجه آنها کنترل آسان می شود. اگر همه دست اندرکاران از آنچه برای رسیدن به آن تلاش می کنند اطمینان نداشته باشند، چگونه می توانند تشخیص دهند که به آن هدف رسیده اند یا نه؟

برنامه ها انواع مختلفی دارند. مناسب ترین راه توصیف برنامه بستگی به وسعت (راهبردی در مقابل عملیاتی)، زمان (دراز مدت در مقابل کوتاه مدت) و تناوب استفاده (یک بار مصرف در مقابل استفاده مکرر)، است (15).

با توجه به مطالب یاد شده مدیران دست اندرکار اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی در زمینه برنامه ریزی باید اقدامات زیر را انجام دهند:

الف- با توجه به اینکه فعالیت های فراغتی متأثر از فرهنگ، سیاست، اوضاع اقتصادی و وضعیت اجتماعی آن جامعه است، ضروری است که مدیران در برنامه ریزی های خود عوامل زیربنایی یاد شده را مدنظر قرار دهند. بی گمان الگوبرداری از دیگر جوامع و تلاش در اجرای فعالیت هایی که با وضعیت جامعه مورد نظر مطابقت ندارند، برای مردم آن جامعه مفید نخواهد بود.

ب- برنامه ریزی باید با ملاک ها و معیارهای جامعه مطابقت داشته باشد و محتوای آن در راستای هدف های نظام اجتماعی باشد.

ج- در برنامه ریزی، باید به امکانات اجرایی از قبیل توان و کیفیت نیروی انسانی، امکانات مادی، موقعیت کیفی و محدود کمی (نوع برنامه) توجه کافی مبذول شود بدیهی است که گاهی سطح انتظارات و خواسته ها بیش از امکانات مادی و نیروی انسانی در دسترس است. از برنامه ریزی های بلندپروازانه و غیرقابل تحقق، اجتناب شود و به گونه ای برنامه ریزی شود که هدف های به راحتی و با کیفیت مطلوب تحقق پیدا کنند.

د- پیش بینی عوامل بازدارنده حرکت در حین اجرای برنامه و نیز در نظر گرفتن گزینه های جایگزین برای مواقعی که این عوامل به وجود می آیند، به منظور پیشگیری از نارسایی ها ضروری است.

در حین اجرای فعالیت های فراغتی و ورزش های تفریحی ممکن است عوامل بسیار زیادی از قبیل شرایط نامناسب جوی و یا حوادث پیش بینی نشده غیرطبیعی روند اجرای برنامه را با مشکل مواجه سازند. بنابراین در برنامه ریزی ها جایگزین های مناسب پیش بینی شود.

ه- تعیین ملاک های ارزشیابی برنامه به منظور سنجش صحیح عملکردها، همان گونه که در مقایسه مدیریت سنتی و پیشرفته بیان شد، مدیریت پیشرفته براساس عینیت ها و نه ذهنیت ها استوار است. از این رو باید ملاکهای عینی برای ارزیابی برنامه تعیین شود تا بتوان به صورت دقیق و بدون دخالت دادن دیدگاه ها و برداشت های شخصی عملکردها را ارزشیابی کرد.

در صورتی که برنامه ریزی بر اصول یاد شده متکی باشد، موجب می شود که:

❖ اجرای امور در زمان های پیش بینی شده تحت کنترل در آید؛

❖ روش اجرای برنامه برای مجریان روشن شود.

❖ در فعالیت ها هماهنگی به وجود آید.

فرایند تصمیم گیری

تصمیم گیری موجبات توجیه امور را فراهم می آورد. گاهی تصمیم گیری را به عنوان «انتخاب از میان گزینه ها» توصیف می کنند، اما این گونه برخورد با موضوع بسیار ساده اندیشانه است. زیرا تصمیم گیری یک فرایند است و نه فقط عمل ساده، انتخاب از میان گزینه ها.

فرایند تصمیم گیری هشت مرحله دارد که عبارتند از:

1. شناسایی مشکل؛

2. شناسایی معیار تصمیم؛

3. تخصیص وزن به معیار؛

4. ارائه گزینه ها؛

5. تجزیه و تحلیل گزینه ها؛

6. انتخاب یک گزینه؛

7. اجرای گزینه؛

8. ارزیابی اثربخشی گزینه.

همچنین توجه به موارد زیر سبب تسهیل در تصمیم گیری می شود:

- هدف مربوط به موضوع تصمیم گیری مشخص شود؛
 - محدوده موضوع تصمیم گیری تعیین شود؛
 - مشکلات رسیدن به هدف ها تجزیه و تحلیل شود؛
 - امکانات به وجود آورنده هدف مورد توجه قرارگیرد.
 - از کل عملیات بررسی کامل به عمل آید و سپس تصمیم گیری شود.
 - تصمیم گیری با مشارکت و مشورت صاحب نظران در رابطه با موضوع صورت پذیرد.
- رویکرد مدیران دست اندرکار اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی در زمینه تصمیم گیری، باید با توجه به شناخت از محاسن و مشکلات هر یک از فعالیتها و نیز نیازهای واقعی جامعه مورد نظر باشد.
- مدیران باید در تصمیم گیری هایشان که در زمینه نوع فعالیت های فراغتی صورت می پذیرد به مقدار بودجه در اختیار، نیروی انسانی در دسترس، امکانات و تأسیسات موجود و از همه مهم تر طبق آنچه در فصل های قبل آورده شد- فواید هر یک از فعالیت ها و نیز آسیب شناسی هر یک از آنها، توجه کافی مبذول دارند. امروزه در تمامی زمینه ها، نیازها بیشتر از منابع در اختیار است، بنابراین ضرورت اولویت بندی بیش از پیش وجود دارد. همان گونه که در بالا اشاره شد، می توان با مشورت و مشارکت دادن صاحب نظران، اولویت ها را شناسایی و پس از طی مراحل برشمرده شده، تصمیم گیری کرد.

2- سازماندهی

سازماندهی، به زبان ساده، کار با افراد و طبقه بندی وظایف آنان در تشکیلات است. از راه سازماندهی، در زمان و امکانات صرفه جویی می شود و بیشترین استفاده از کمترین امکانات صورت می گیرد. بنابراین هنگامی که مدیر به سازماندهی دست می زند:

- برای هرکس وظیفه ای تعیین می کند؛
- هر کس فرد مافوق خود را که از او دستور می گیرد می شناسد؛
- کنترل کار را از نظر زمان و ارزشیابی آسان می سازد؛
- تخصص ها در راستای هدف به کار گرفته می شوند.

مدیران دست اندرکار اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی نیز همانند سایر مدیران نیاز به سازماندهی دارند. با توجه به اینکه انسان ها تنها قادرند از حجم انبوه اطلاعاتی که در طول روز به ذهنشان وارد می شود، تعداد کمی را تجزیه و تحلیل کنند، تخصصی شدن هر چه بیشتر امور، کمبود وقت افراد و نیز نیاز به بهره وری هر چه بهتر، سازمان دهی باید به گونه ای صورت پذیرد که به بهترین وجه پاسخگوی نیازها باشد و با بیشترین اطمینان، هدف های مورد نظر و از قبل برنامه ریزی و پیش بینی شده را محقق سازد.

سازماندهی در بخش اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی باید جنبه ارگانیکی داشته باشد تا از انعطاف پذیری خوبی برخوردار باشد. در سازمان های ارگانیکی، برخلاف سازمان های مکانیکی، ساختار نرم و انعطاف پذیر بوده و به جای داشتن مشاغل و مقررات استاندارد شده، ساختار به گونه ای است که برحسب نیاز به سرعت تغییر پیدا می کند. هدف از مدیریت در زمینه اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی نیز فراهم آوردن امکانات و موقعیت هایی است که افراد در آنها احساس آزادی، لذت، تکامل شخصیت، افزایش دانش و اطلاعات و ... پیدا کنند. گاهی باید برنامه ای به سرعت به برنامه دیگری تغییر پیدا کند و یا فعالیتی، جایگزین فعالیت دیگری شود تا بتوان به آن هدف ها دست پیدا کرد. از این رو ضروری است که در اختیارات و وظایف دست اندرکاران (کارکنان) نیز تغییراتی سریع به وجود آید. که لازمه این کار این است که سازماندهی انعطاف پذیری مناسبی داشته باشد.

3- رهبری

همان گونه که پیش از این اشاره شد، مدیران دست اندرکار اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی نیز مانند سایر مدیران، برای دستیابی به هدف های مورد نظر (باتوجه به مطالب بیان شده در بخش های قبلی)، چهار مهارت اصلی دارند که به نظر می رسد مهارت رهبری و هدایت برای آنان اهمیت بسیار بیشتری دارد. دلیل آن را می توان شرایط خاص این گونه مدیران و زمینه کاری آنها دانست. هدف اصلی از فعالیت های فراغتی، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی، کسب درآمد بیشتر (مانند آنچه در سازمان های انتفاعی مدنظر است) نیست. بلکه منافع و اثرهای مثبت آنها در درازمدت در جامعه نمایان می شود. به این دلیل هدایت و رهبری مجموعه دست اندرکار نیز تا اندازه ای متفاوت از رهبری و هدایت سازمان های انتفاعی است.

مدیر در امور رهبری باید بداند که:

- هدف رهبری چیست و چه ارتباطی بین آن و هدف های مورد نظر وجود دارد؟
- چه راه هایی در ارتباط با این هدف وجود دارد؟ به عبارت دیگر، رهبری برای رسیدن به این هدف ها چه راهی را انتخاب می کند؟
- توانایی و قابلیت افراد در پیشبرد هدف ها در چه سطحی قرار دارد؟
- در مورد رهبری، به ویژه در زمینه اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی، مدیریت باید تنها به هدایت مجموعه زیرنظر بیندیشد و نه رئیس و مرئوسی را.
- نظر به اینکه در فعالیت های تفریحی و ورزشی در اوقات فراغت، مدیران با انسان ها سروکار دارند، اطلاع از رفتار سازمانی از ضروریات است. باید توجه داشت که رفتار انسان تابعی از زمان و مکان است. به این دلیل، پیش از آنکه به داوری بنشینیم صفات نابهنجار یا بهنجار را به انسان ها نسبت دهیم، باید شرایط خاصی را که این رفتار در آن شکل گرفته در نظر بگیریم و به آن توجه کنیم.

- رهبری فعالیت های فراغتی و تفریحی باید کوشش کند که تا حد امکان، هیجان و اضطراب را کاهش دهد و با دیدی ارشادی و راهنمایی های دلسوزانه، دیگران را هدایت کند.
- گاهی افراد روحیه حساسی دارند و بی توجهی به این صفت، مدیر را در زمینه رهبری دچار مشکل می سازد.
- مدیران دست اندرکار فعالیت های فراغتی و ورزش های تفریحی باید کوشش کنند تا آنجا که ممکن است در مجموعه خود انگیزه ایجاد تا آنها با دلگرمی و روحیه ای شاد که لازمه کار در این زمینه است، به فعالیت بپردازند.
- مدیر در نقش رهبری و هدایت خود باید در صورت نیاز دیگران به کمک، بدون تأمل آنان را یاری دهد و نقش پدری دلسوز را ایفا کند.
- مدیر باید در زمینه رهبری خود را از دیگران جدا نداند، بلکه ضروری است که با ایجاد ارتباط عاطفی با مجموعه تحت رهبری خود، محیطی صمیمی برای آنان فراهم سازد.
- از دیگر وظایف مدیران در زمینه رهبری، توجه به تنوع وظایف و امور محول شده و ایجاد انگیزه مناسب برای انجام وظایف به بهترین نحو، همراه با علاقه و عشق به کار است.

4- کنترل (ارزشیابی و نظارت)

کنترل را می توان فرایند بازبینی فعالیت برای اطمینان یافتن از انجام فعالیتها بر طبق برنامه دانست. این فرایند اصلاح کاستی های چشمگیر و انحراف ها را نیز شامل می شود. همه مدیران باید درگیر کارکرد کنترل باشند، حتی اگر کار در واحدهایشان طبق برنامه پیش رود.

واقعیت این است که مدیران نمی توانند از چگونگی کار در واحدها آگاهی پیدا کنند، مگر آنکه بتوانند فعالیت در حال را کنترل و عملکرد واقعی را با استاندارد مطلوبشان مقایسه کنند. یک سیستم کنترل اثربخش این اطمینان را می دهد که فعالیت ها به شیوه هایی که منجر به دستیابی هدف های سازمانی می شوند، در حال اجرا هستند. معیاری که اثربخشی این سیستم را تعیین می کند این است

که این سیستم تا چه حد دستیابی به هدف های سازمانی را سرعت می بخشد. هر چه سیستم کنترل در این کار موفق تر باشد، اثر بخش تر است (15).

در فعالیت های فراغتی، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی، بحث کنترل و ارزشیابی نیز اهمیت بسیار زیادی دارد. همان گونه که در مباحث برنامه ریزی و سازماندهی بیان شد، انعطاف پذیری در زمینه برنامه ریزی ها و سازماندهی ها از ضروریات است. دلیل آن را هم تغییرات مرتب در شرایط محیطی، سلیقه ها و علایق مخاطبان بیان کردیم. حال با کنترل و ارزشیابی دقیق و مرتب و اطلاع از اثربخشی هر یک از برنامه ها و نیز سنجش عملکرد هر یک از دست اندرکاران، می توان، به سرعت نسبت به اصلاح برنامه، جایگزین کردن برنامه دیگر، جابه جا کردن کارکنان و مواردی از این قبیل اقدام کرد.

در سازمان های انتفاعی سه نوع سیستم کنترل وجود دارد که عبارتند از کنترل اقتصادی¹، کنترل اداری² و کنترل فرهنگی³ (همان).

نمودار 2-6- ویژگی های سه دیدگاه سیستم های کنترل در سازمان های انتفاعی

نوع کنترل	روش های ایجاد استاندارد	کاربرد
اقتصادی	رقابت در قیمت ها	در سازمان هایی که تولیدات یا خدمات در آنها به روشنی مشخص است
اداری	تعیین سهم بازار از طریق آیین نامه ها، سیاست ها، استاندارد، فعالیت ها، شرح دقیق وظایف، بودجه	در سازمان هایی که تأکید بر اقتدار متکی بر سلسله مراتب است
فرهنگی	تعیین ارزش های مشترک، هنجارها، سنت ها، شعائر، باورها، فرهنگ ها	در سازمان هایی که در آنها تیم و گروه وجود دارد و نیز در مواقعی که فناوری به سرعت تغییر می کند

¹ Market Control

² Bureaucratic Control

³ Clan Control

با توجه به سه دیدگاه بالا می توان گفت در مدیریت اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی، سیستم کنترل فرهنگی اهمیت بیشتری دارد، زیرا توجه به هنجارها، سنت ها، شعائر و باورها در درجه اول اهمیت قرار دارند.

اگر چه گفته شد مدیریت اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی همانند مدیریت سازمان های انتفاعی نبوده و هدف کسب درآمد بیشتر نیست، اما کنترل هزینه ها و اینکه آیا سرمایه گذاری های به عمل آمده توانسته به درستی در راه هدف مورد نظر به کار گرفته شود، نیز نباید از نظر دور بماند. همچنین باید کنترل و ارزشیابی دائمی از عملکرد و فعالیت های افراد به منظور پی بردن به کارآمدی و بازدهی مناسب آنان صورت پذیرد.

3- نحوه تأمین منابع مالی فعالیت های فراغتی و ورزش های تفریحی

نحوه تأمین منابع مالی فعالیت های فراغتی و ورزش های تفریحی در کشورهای مختلف، متفاوت و تابعی از شرایط اقتصادی، اجتماعی و سیاسی آن کشورهاست. نوع اقتصاد و نحوه اداره شهر از جهات مختلف، مهم ترین نقش را در این زمینه ایفا می کند. بی گمان بررسی تجربیات دیگر کشورها در این زمینه و به ویژه کشورهایی که توانسته اند تفریحات سالم و ورزش های تفریحی را به نحوی مطلوب سازماندهی کنند، کمک بزرگی به مسئولان و دست اندرکاران می کند. اما به هیچ وجه نمی توان الگوهای آنها را به صورت کامل در ایران پیاده کرد. در اینجا سعی شده است با در نظر گرفتن شرایط، مقتضیات و امکانات خود، راهکارهای مناسب ارائه شود.

جوامع مختلف در قرن بیست و یکم در مقابل مسائل بزرگی قرار دارند. از یک طرف بحث جهانی شدن مطرح است و از طرف دیگر در بیشتر کشورها به دلیل کاهش منابع مالی، سعی در صرفه جویی های اقتصادی است. در حالی که کشورها هر روز بیشتر به هم نزدیک می شوند، فاصله های طبقاتی

بین ثروتمندان و فقرا نیز زیادتر می شود. در هر حال انسان ها برای غلبه بر مشکلات و رفع نیازهای زندگی روزمره خود، مجبورند به هم نزدیک شوند و همگرایی هر چه بیشتری داشته باشند. اما مایل نیستند آزادی و تمایلات شخصی خود را محدود سازند؛ نیاز به یکدیگر از یک طرف و جدایی از هم از طرف دیگر.

به منظور همگرایی هر چه بیشتر و کمک به رفع نگرانی هایی که بیشتر مردم به دلیل مشکلات روزمره با آنها دست به گریبان هستند، نیاز به فعالیت هایی است که به صورت تفریحی و با میل و رغبت صورت پذیرند. فعالیت های فرهنگی، هنری و ورزشی فراغتی می توانند به بهترین وجه، سبب این همگرایی و نزدیک تر شدن انسان هایی که در جامعه هر روز از هم فاصله بیشتری می گیرند، شوند.

هنگامی که از فعالیت های فرهنگی، هنری و ورزشی در اوقات فراغت صحبت می کنیم، ابتدا باید مشخص کنیم که منظورمان چیست؟ همان گونه که در مباحث مختلف کتاب شرح داده شد، هدف فعالیت هایی است که همه افراد جامعه از هر طبقه، نژاد، جنس، سن، سطح معلومات و ... به آنها دسترسی داشته و از انجام دادن آنها لذت ببرند. این گونه فعالیت ها باید به گونه ای باشند که امکان برقراری ارتباط بین اقشار مختلف را فراهم سازند. هر اندازه که تخصصی تر شدن مشاغل سبب جدایی اقشار مختلف جامعه از یکدیگر می شود، به همان اندازه فعالیت های فراغتی می تواند آنها را به یکدیگر نزدیک کند.

فعالیت های هنری، فرهنگی و به ویژه ورزشی در اوقات فراغت سبب می شوند که انسان ها خلاقیت ها و توانایی های شخصی را در راه بهبود سلامت جسمی، روانی خود و جامعه به کار گیرند. بدیهی است که سلامت، شادکامی و نشاط تک تک افراد جامعه، سبب رشد و پیشرفت و کارآمدتر شدن کل جامعه می شود.

در بخش های قبل به طور مفصل درباره تأثیر مثبت تفریحات سالم و ورزش های تفریحی صحبت شده و بیان شد که این گونه فعالیت ها تا چه اندازه سبب کاهش هزینه های درمانی و جلوگیری از

معضلات دیگر می شوند. بنابراین سرمایه گذاری و صرف بودجه برای آنها، نه تنها هدر دادن منابع مالی نیست، بلکه کاملاً هم اقتصادی است.

البته این سرمایه گذاری نباید و تنها به توسط دولت ها صورت پذیرد و امکان چنین کاری هم فراهم نیست، بلکه با آگاه ساختن مردم و نیز آشنا کردن بعضی از سازمان ها و ارگان های غیر دولتی از قبیل شرکت های بیمه و ادارات رفاه شرکت ها و سازمان ها، با این تأثیرات مثبت، می توان از آنها خواست که در تامین هزینه ها سهم می شوند.

اگرچه در ابتدا مشکل به نظر می آید اما با فرهنگ سازی مناسب می توان از تجربیاتی که در کشورهای دیگر صورت پذیرفته استفاده کرد امروزه در بعضی از کشورها، بیشترین سرمایه گذاری در زمینه تفریحات سالم و به ویژه ورزش های تفریحی بیمه شدگان هر شرکتی را شرکت بیمه مربوطه انجام می دهد. شرکت های بیمه به این نکته مهم آگاه شده اند که سرمایه گذاری در این زمینه سبب کاهش هزینه های درمانی در میان مدت و درازمدت می شود و این کار جنبه کاملاً اقتصادی دارد.

این مسئله در مورد تک تک افراد نیز صادق است. اگر مردم متقاعد شوند که صرف هزینه ای اندک به منظور پرداختن به تفریحات سالم و به ویژه ورزش های تفریحی تا چه اندازه موجب صرفه جویی در هزینه های درمانی آنها می شود، حاضر خواهند شد، خود سهمی در تامین هزینه ها تقبل کنند. در زبان فارسی، جمله شیرین و پرمعنای پیشگیری بهتر از درمان است را همگان می دانند و به زبان می آورند، اما متأسفانه هنوز عده کمی عمل می کنند. از این رو نیاز به کار فرهنگی زیادتر و طولانی مدت برای ترغیب مردم به این کار حس می شود.

منابع مالی برای تفریحات سالم و ورزش های تفریحی را بنابراین با توجه به تمامی مطالب گفته شده در بالا می توان به صورت های زیر تامین کرد:

1- منابع دولتی: بدیهی است که دولت ها نسبت به گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم افراد جامعه مسئولیت دارند و باید در حد توان در این زمینه سرمایه گذاری کرده و منابع مالی را در اختیار سازمان ها و ارگان های مسئول قرار دهند.

2- **شرکت های بیمه:** باتوجه به اینکه سرمایه گذاری و صرف هزینه در زمینه تفریحات سالم و به ویژه ورزش های تفریحی، سبب جلوگیری از بسیاری از معضلات و بیماری های جسمی و روحی روانی می شود، شرکت های بیمه می توانند از این راه هزینه های درمانی بیمه شدگان خود را تا حد زیادی کاهش دهند.

3- **تک تک افراد جامعه:** مردم هر جامعه می توانند و باید قسمتی از منابع مورد نیاز تفریحات سالم و ورزش های تفریحی را تامین کنند. آنها می توانند با عضویت در باشگاه های ورزشی و مراکز فرهنگی - هنری و پرداخت شهریه یا حق عضویت، در تامین منابع مورد نیاز سهیم شوند. بدیهی است که باید نیاز این کار و همچنین فواید آن را با تلاش های فرهنگی زیاد برای آنان روشن کرد. آنها باید آگاه شوند که بودجه های دولتی به تنهایی برای تامین امکانات مناسب گذران اوقات فراغت آحاد مردم و به ویژه ورزش های تفریحی کافی نیستند، بلکه مردم نیز می توانند در این راه به دولت کمک کنند. البته می توان آنها را متقاعد ساخت که صرف هزینه ای اندک در این راه به نفع خود آنهاست.

نیاز این مشارکت مردمی بیشتر در زمینه ورزش های تفریحی مشاهده می شود، زیرا برای دیگر تفریحات مردم، خود هزینه می کنند.

4- **اخذ عوارض مخصوص:** علاوه بر تخصیص بودجه های معین که هر ساله برای این گونه امور در نظر گرفته می شود، می توان با دریافت عوارض یا مالیات مخصوص از برخی کالاها یا خدمات، آنها را برای ساخت و تجهیز مکان های ورزشی یا فعالیت های تفریحی هزینه کرد. این کار در بیشتر کشورهای جهان متداول است. در کشورهایی که تفریحات ناسالم (حتی به نظر خود آنها) از قبیل قمار، شرط بندی بر روی اسب، شرط بندی روی مسابقات فوتبال، مصرف مشروبات الکلی و ... وجود دارد و دولت ها به دلیل آنچه آنها آزادی می نامند، مایل به جلوگیری از آنها نیستند، عوارض و مالیات های سنگین بر درآمدهای حاصل از آنها وضع و دریافت در راه تفریحات سالم هزینه می شود. در کشور ما در مواردی، این گونه عوارض دریافت و به حساب مخصوصی واریز می شود

مانند اخذ عوارض از دخانیات. البته با برنامه ریزی بهتر می توان دامنه آن را گسترش داد. شرط اساسی در اینجا این است که منابع به دست آمده از این راه واقعا در راه توسعه و تعمیم تفریحات سالم و به ویژه ورزش های تفریحی مصرف شود.

5- استفاده از امکانات بخش خصوصی: باید شرایطی فراهم شود که بخش خصوصی نیز با استفاده از سرمایه های خود در تاسیس مکان ها و تاسیسات مناسب برای تفریحات سالم و ورزش های تفریحی سهمیم شود. برای نمونه با دادن وام های کم بهره و درازمدت می توان آنها را تشویق کرد که سرمایه های خود را در این راه به کار گیرند.

وظیفه دولت و مسئولان دست اندرکار این است که ریسک فعالیت بخش خصوصی را با ایجاد مقررات و قوانین مناسب و پایدار تا حد امکان کاهش دهند. بی گمان هدف بخش خصوصی از سرمایه گذاری در هر زمینه ای، به دست آوردن سود است و همان گونه که پیشتر نیز گفته شد، در صورتی که فرهنگ سازی مناسب صورت پذیرد و مردم حاضر به شرکت در تامین مقدار کمی از هزینه ها شوند، این دو حلقه - بخش خصوصی و دیگر مردم - می توانند با اتصال به یکدیگر و در کنار بودجه های دولتی و سرمایه گذاری شرکت های بیمه، منابع لازم را برای تفریحات سالم و ورزش های تفریحی به گونه ای مناسب فراهم سازند.

در پایان این بحث به یک نکته مهم دیگر نیز اشاره می شود و آن این است که مدیریت علمی، آگاهانه و صحیح اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی در جامعه و نیز هماهنگی و انسجام ارگان ها، سازمان ها و نهادهای مختلفی که در این زمینه ها فعالیت می کنند یا مسئولیت دارند، به کاهش هزینه ها، صرفه جویی، جلوگیری از کارهای موازی و ریخت و پاش ها و به هدر رفتن منابع می کند و این خود نیاز به تامین منابع مالی جدید را به صورت محسوسی کاهش می دهد.

4- آینده اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

آینده اوقات فراغت و ورزش های تفریحی چیست و چگونه باید باشد؟ انسان همواره به آینده علاقه مند بوده است. آینده نگران با استفاده از روش های مختلف تلاش می کنند تا آینده را ترسیم کنند. آنها سعی می کنند گذشته و حال را بررسی کنند و با توجه به آن اولویت هایی را که در انتخاب های آینده ما تاثیر خواهند گذاشت مشخص سازند. بررسی آینده، یعنی مشخص کردن نتایج مطلوب و نامطلوب. آینده نگر باید مسئولیت یافتن موارد جایگزین را به عهده گیرد، به گونه ای که تا حد امکان در آینده مطلوبی دست یافته شود (26).

با وجود اشتباه در آینده نگری ها، هنوز هم تلاش برای پیش بینی اتفاقات آینده ضروری است. زیرا همه ما باید زندگی خود را در آینده ادامه دهیم. ما می توانیم مشکلات را پیش بینی کنیم و می توانیم طرح بریزیم.

طراحان و برنامه ریزان برای آینده، از این مسئله آگاهی دارند که تغییر و تحولات سریع از ویژگی های شیوه زیستی ماست. هر روزی که می گذرد، زندگی ما با زندگی گذشته تفاوت بیشتری پیدا می کند. مطلب اساسی این است که تحول و تغییر فرایندی همیشگی در پدیده های هستی است. روندها و پیشرفت هایی قابل تشخیص اند که خود را برای شناخت بهتر آینده وقف کرده اند (همان منبع).

روند تکامل اجتماعی

ورزش های تفریحی و فراغتی، به عنوان یکی از رایج ترین، و در عین حال، سودمندترین و از هر نظر، اقتصادی ترین نوع گذران اوقات فراغت از زمان پیدایش - دهه 70 قرن بیستم - پیشرفت های بزرگی داشته است. توجه به تحرک، بازی، ورزش، سلامت و شادابی در 30 سال گذشته تبدیل به یک فرهنگ در بسیاری از کشورها تبدیل شده است. در این مدت هر روز بر تعداد علاقه مندان به ورزش های تفریحی و فراغتی در کشورهای مختلف افزوده می شد اما به تازگی بی تحرکی، به ویژه در کودکان و نوجوانان و به طور خاص در کشورهای صنعتی روبه افزایش است (42).

یکی از دلایل این را می توان رواج روزافزون وسایل الکترونیکی و رایانه ای دانست. جالب اینجاست که افراد میانسال و کهنسال، امروزه در بعضی از کشورها بیش از کودکان، به تفریحات سالم و به ویژه ورزش های تفریحی و فراغتی، علاقه نشان می دهند. اما این کودکان و نوجوانان، بزرگسالان فردا هستند. بنابراین چه آینده ای در انتظار ماست (101)؟

به نظر بیشتر کارشناسان، آینده جوامع مختلف تحت تأثیر دو عامل به ظاهر متضاد قرار دارد. نخست نیازهای مادی (تضمین اقتصادی، ثروت، توسعه) و دوم، نیازهای معنوی (عزت نفس، حقوق شهروندی، آرامش روانی ولذت). حال باید منتظر ماند و دید که انسان چگونه این دو را هماهنگ می کند. اما بی گمان اوقات فراغت و ورزش، دست کم در 10 سال آینده بیشتر از هر زمان دیگری دچار دوگانگی و حتی چندگانگی خواهد شد. دلیل عمده این موضوع را می توان فاصله طبقاتی بین

مردم دانست. اگر تا امروز اوقات فراغت و ورزش به عنوان عامل از بین برنده اختلاف های طبقاتی و همگرایی اجتماعی به حساب می آمد، رفته رفته فردگرایی و تعلقات شخصی جای آن را می گیرد. «دارم و لذت می برم» را امروزه هرچه بیشتر می شنویم. این طرز فکر به منزله کاهش روحیه همبستگی و بی توجهی به دیگران است. متأسفانه هدف های مادی در بیشتر جوامع در حال گسترش است و برای رسیدن به این هدف ها، زیر پا گذاشتن منافع و نیازهای دیگران، عادی به نظر می آید. جوامع در آینده تحت تأثیر این پدیده که پست ماتریالیسموس¹ نام دارد، خواهند بود (85).

جامعه اوقات فراغت و کسب تجربه

امروزه در بسیاری از کشورها، از جامعه اوقات فراغت و کسب تجربه صحبت می شود. منظور این است که اوقات فراغت و کسب تجربه بر دیگر پدیده های اجتماعی غلبه پیدا کرده است. اما در عمل به هیچ وجه این گونه نیست، این سخن بیش از آنکه واقعیت باشد، شعار است (120). البته اوقات فراغت پس از جنگ جهانی دوم، تا حد زیادی تکامل و توسعه پیدا کرده است. کاهش زمان کار، وقت بیشتر برای خود و کسب تجربیات جدید، بهبود وضعیت اقتصادی گروه زیادی از مردم (اگر چه نه همه)، امکانات بیشتر گذران اوقات فراغت و آزادی های بیشتر، همه و همه تحقق پیدا کرده است. هرگونه از گذران اوقات فراغت موجب کسب تجربیات جدیدی می شود و هر هفته یک فعالیت جدید برای گذران اوقات فراغت به وجود می آید (101). اما این ایده های جدید چیزی جز شکل دیگری از همان فعالیت های قبلی نیستند که همگی آنها موجب شده اند امروزه، بیش از آنکه در اوقات فراغت فعالیتی انجام پذیرد، تبدیل به کسب تجربه شود. به همین دلیل است که در این

¹ Postmaterialismus

اواخر، گذران اوقات فراغت به صورت ماجراجویانه افزایش چشمگیری یافته است. اکنون پرسش این است که بعد از کسب تجربه و ماجراجویی، چه چیزی خواهد آمد؟ بی گمان تحت تأثیر این روند، تبلیغات زیادی دربارهٔ فواید و نکات مثبت این فعالیت ها صورت خواهد گرفت، اما در پی آن یک مشکل مهم به وجود خواهد آمد و آن عدم مرزبندی مشخص بین اوقات فراغت و وقت آزاد از یک طرف و سبک اوقات فراغت و سبک زندگی از طرف دیگر است.

به نظر می آید در آینده زمان کار مردم در کشورهای مختلف افزایش نیابد. اما از طرف دیگر با این وضعیت اقتصادی، شاید حتی در کشورهای صنعتی هم افراد بیشتری مجبور شوند شغل دوم یا حتی سوم در کنار شغل اصلی خود داشته باشند. زیرا با آنچه از شغل اول خود به دست می آورند نمی توانند از عهدهٔ مخارج زندگی بر آیند در حال حاضر (2005)، از هر چهار نفر شاغل در آلمان یک نفر شغل دوم دارد که این حالت در کشورهای در حال توسعه به مراتب بیشتر است و چون در آینده نزدیک تغییری در این روند به وجود نخواهد آمد، اوقات فراغت، بیشتر فدای کار خواهد شد. البته چرخ زمان را نمی توان به عقب برگرداند. اوقات فراغت بخش بسیار مهمی از زندگی مردم در بسیاری از کشورها شده است، اما مدت آن بستگی کامل به موقعیت کاری دارد.

اگر امروز در هر جامعه ای پرسیده شود که مهم ترین چیز برای انسان چیست - به استثنای خانواده - همگی پاسخ خواهند داد کار. جامعه تنها از طریق کار و فعالیت تولیدی، به حیات خود ادامه می دهد. بنابراین در هیچ کشوری حتی پیشرفته ترین آنها نمی توان از جامعهٔ اوقات فراغت و کسب تجربه صحبت کرد، بلکه می توان گفت در چند دههٔ اخیر اوقات فراغت نسبت به گذشته دارای اهمیت بیشتری شده است. کاملاً صحیح است که کار جای اوقات فراغت را نمی گیرد و در آینده نیز به همین گونه خواهد بود. اما آنچه مسلم است برخلاف روندی که در 50 سال گذشته طی شده، اوقات فراغت در بسیاری از کشورها و به ویژه کشورهایی که در آنها اوقات فراغت در حال پیشی گرفتن از کار بود، روندی نزولی پیدا خواهد. البته این پیش بینی ها مربوط به بیشتر مردم است و شاید در مورد اقلیت خاص، به گونه ای دیگر باشد (85).

گذشته از اینها، تجربه به ما آموخته است که متنوع تر شدن ساعات کاری یا کاهش ساعات کار، تنها در مورد شمار اندکی از مردم، سبب تغییر در نحوه گذران اوقات فراغت می شود. تنها زمانی تنوع ساعات کاری به تغییر در نحوه گذران اوقات فراغت می انجامد که مدیریت صحیح زمان نیز وجود داشته باشد و از طریق آن بتوان زمان به یکباره آزاد شده را برای فعالیتی دلخواه سپری کرد. اما تنها تعداد کمی از مردم توانایی این کار را تنها دارند. حتی افراد بیکار (فاقد شغل) که زمان آزاد بسیار زیادی دارند، به سختی می توانند خود را از آنچه عادت شده رها سازند. زمان فراغت تحمیل شده سبب روی آوردن به فعالیت های فراغتی جدید نمی شود، بلکه تنها زمان های خالی را به وجود می آورد.

همان گونه که پیش از این در بخش های دیگر نیز گفته شد، اوقات فراغت، امروزه تنها برای استراحت، خوش گذرانی و لذت بردن نیست، بلکه سال هاست که سعی می شود از این زمان، برای آموزش، توسعه مهارت ها و تکامل شخصیت استفاده شود. در آینده مردم بیشتری کوشش خواهند کرد که در اوقات فراغتش سطح دانش و توانایی هایشان را افزایش دهند و شخصیت خود را رشد بخشند تا بتوانند در جامعه رقابتی امروز، حرفی برای گفتن داشته باشند. از این رو بی گمان اوقات فراغت نیز تا حدودی استرس زا خواهد شد. اما با وجود تمامی این پیش بینی های منفی، بی گمان در آینده نیز فعالیت های فراغتی لذت بخش، تجملی و متنوع وجود خواهد داشت (همان).

ورزش در اوقات فراغت

ورزش در اوقات فراغت در چند دهه گذشته جایگاه رفیعی در گذران اوقات فراغت پیدا کرده است. از این نظر، بیش ورزش سازماندهی شده در باشگاه های ورزشی و ورزش به صورت شخصی، چندان تفاوتی وجود ندارد. مهم اینست که فعالیت بدنی است. در ایران، آمار دقیقی از افرادی که به ورزش های تفریحی و یا فراغتی می پردازند وجود ندارد، اما از جمعیت 460 میلیون نفری اتحادیه اروپا، 120 میلیون نفر ورزش می کنند. به عبارت دیگر این عده افرادی هستند که به طور مرتب فعالیت های ورزشی دارند (123).

در بسیاری از کشورها در کنار باشگاه های ورزشی که به صورت طبیعی و سنتی، وظیفه سازماندهی و برنامه ریزی ورزش را به عهده دارند، در سال های اخیر سازمان ها و ارگان های مختلف دیگری در زمینه ورزش های تفریحی و فراغتی فعال شده اند. در ایران هلال احمر و بسیج از مهم ترین این ارگان ها هستند که سالانه برنامه ها و جشنواره های ورزشی متعددی را برگزار می کنند. در کشورهای صنعتی، همان طور که در بخش های قبلی بیان شد، شرکت های بیمه، کارفرمایان در شرکت ها، سازمان های خیریه و حتی احزاب سیاسی در زمینه ورزش های تفریحی و فراغتی فعال شده اند (دلایل این کار پیش از این به طور مفصل توضیح داده شده است)، اما نکته مهم در تکامل ورزش امروز و فردا این است که ورزش از شکل سنتی و قبلی خود خارج شده است امروزه ورزش ها را به صورت زیر طبقه بندی می کنند: ورزش قهرمانی یا رقابتی، ورزش همگانی تفریحی یا فراغتی، ورزش های سالنی و فضای باز، ورزش های طبیعی، ورزش های ساحلی، ورزش های ماجراجویانه، ورزش های باشگاهی، ورزش های انفرادی یا گروهی و بالاخره ورزش هایی که با انگیزه شخصی و به صورت دلخواه توسط او انجام می شوند.

تعریف های جدید از دهه 70 قرن بیستم به وجود آمده اند و به این ترتیب بازی، لذت، تندرستی و شادابی، در موارد بسیار زیادی، وارد مقوله فراغت شده اند. ورزش های جدیدی به وجود آمده اند، گروه های ورزشی جدیدی تشکیل شده اند (خانم ها، کهنسال، معلولان، خانواده) و به این ترتیب انتظارات از ورزش رشد یافته است.

ورزش از نظر اقتصادی و سیاسی مورد حمایت بسیار زیاد قرار گرفته و مشاغل بسیار زیادی در رابطه با ورزش و به ویژه ورزش در اوقات فراغت به وجود آمده اند که در آینده بازهم افزایش خواهند یافت.

همه این تحولات به این دلیل بوده است در 30 سال گذشته با توجه به رشد علوم مختلف از جمله پزشکی، روان شناسی، جامعه شناسی و تربیت بدنی، مشخص شد که ورزش چه تأثیر مثبتی در سلامت جسم و روان انسان ها دارد و چگونه می تواند از بروز بسیاری از بیماری ها و آسیب ها موثر است. به همین دلیل هم امروزه در بسیاری از کشورها موج عظیمی از روی آوردن به تحرک

بیشتر دیده می شود که بی گمان در آینده روند هرچه سریع تری خواهد یافت. ورزش و حرکت در آینده هسته اصلی گذران اوقات فراغت خواهد بود. انسان ها در آینده بیشتر از امروز به اهمیت و تأثیر ورزش در سلامت و افزایش توان کار (کارایی) و نیز به نقش ورزش در رشد و شکوفایی خلاقیت ها پی خواهند برد. به همین دلیل هم آن گروه از ورزش های تفریحی که نشاط تر و خلاقیت بیشتری را به همراه می آورند و سبب کسب تجربیات لذت بخش بیشتری می شوند، بیشتر گسترش پیدا خواهند کرد.

این نظریه که ورزش های متداول و پرتعداد کنونی در آینده روندی نزولی پیدا خواهند کرد را نیز نمی توان به هیچ وجه تایید کرد. تنها به وسیله این ورزش های محبوب و پرتعداد است که می توان توده های مردم را به ورزش علاقه مند کرد. ورزش هایی که جدیداً به وجود می آیند بیشتر یا گران هستند و اقشار متوسط و پایین جامعه قادر به انجام آنها نیستند، یا به صورت یک موج کوتاه مدت، پس از زمان کوتاهی از بین می روند، یا فقط در نقاط خاصی از جهان قابل اجرا هستند و یا برای اجرایشان به توانایی های بسیار زیادی نیاز است. اما اگر هم بتوانند ماندگار شوند، در کنار ورزش های متداول و پرتعداد قرار می گیرند. برای تعدادی از این ورزش های جدید، «آمادگی جسمانی کلاسیک» که آن را فقط از طریق پرداختن به ورزش های سنتی می توان به دست آورد، شرط اولیه است. بنابراین می توان گفت در آینده ورزش های سنتی و جدید در کنار هم و به موازات یکدیگر وجود خواهند داشت. در آینده نیز، مانند امروز درصد افرادی که ورزش های تفریحی را به عنوان روشی برای گذران اوقات فراغت انتخاب خواهند کرد به سطح تحصیلات افراد بستگی خواهد داشت. نتایج همه تحقیقاتی که تا امروز در سراسر جهان انجام پذیرفته نشان می دهد که هر چه تحصیلات بیشتر باشد، آشنایی با فواید ورزش بیشتر شده و بیشتر به ورزش پرداخته می شود (101).

البته سایر عوامل اجتماعی و اقتصادی نیز تأثیر فراوانی بر روند توسعه یا نزول احتمالی جایگاه ورزش در اوقات فراغت خواهند داشت که از آن جمله می توان از امکانات و تأسیسات عمومی و نیز امکانات شخصی نام برد.

در آینده باید بیش از امروز برای ورزش در اوقات فراغت فرهنگ سازی کرد و باتوجه به هرچه صنعتی تر شدن جوامع و خطر بی تحرکی در زندگی روزانه، مردم را به سوی تفریحات همراه با تحرک تشویق کرد. اگر امروز از ورزش به عنوان نمایش صحبت می شود، این فقط در ورزش قهرمانی یا حرفه ای موضوعیت دارد و ورزش فراغتی این گونه نیست. در آینده نیز این دوگانگی در ورزش وجود خواهد داشت و بیشتر سرمایه گذاری های حمایت کنندگان مالی (اسپانسرها) در ورزش، در زمینه ورزش قهرمانی یا حرفه ای خواهد بود، زیرا هدف آنها کسب سود بیشتر است. بنابراین تنها بودجه های عمومی و نیز شخصی و در کنار آنها کمک شرکت های بیمه، سازمان ها و ارگان های خیریه و به طور کلی همه نهادهایی که به فکر سلامت جسمی و روانی و نیز تعالی انسان ها هستند، را می توان و باید در زمینه ورزش در اوقات فراغت به گرفت. بی گمان همه دگرگونی ها به ساختار اجتماعی از نظر هرم سنی نیز بستگی دارد. هر چه جامعه ای مسن تر باشد، به همان اندازه اصطلاحاتی از قبیل سلامت، استقامت و آمادگی جسمانی، اهمیت بیشتری پیدا می کنند و ورزش های رقابتی یا قهرمانی کم اهمیت تر می شوند. از طرف دیگر، نوجوانان و جوانان در همه جوامع بیشتر به بازی های گروهی و مهیج از قبیل فوتبال، والیبال، بسکتبال و ... ورزش های انفرادی که بیشتر حس ماجراجویی آنها را تحریک می کنند، مانند اسکیت، دوچرخه سواری کوهستان و نیز ورزش هایی مانند ایروبیک (به ویژه خانمهای جوان) علاقه مند می شوند (131).

در آینده نیز با توجه به این آگاهی ها، باید برنامه ریزی و سازماندهی برای گروه های سنی مختلف صورت پذیرد. در هر حال در آینده نیز این تناقص وجود خواهد داشت که از یک سو افراد بیشتری به اهمیت روز افزون ورزش های تفریحی و فراغتی پی می برند و مایل به گذران هر چه بیشتر اوقات فراغت خود از طریق آن هستند و از طرف دیگر با کمبود امکانات و موقعیت های مناسب مواجه می شوند. بنابراین باید با شناخت شرایط آینده، از امروز طراحی مناسبی صورت پذیرد تا امکان پاسخگویی به همه اقشار علاقه مند اعم از کودک، نوجوان، جوان، میانسال، کهنسال، مرد، زن، معلول یا غیر معلول فراهم شود. به این منظور کمک گرفتن از فناوری های روز و مدیریت پیشرفته از ضروریات انکارناپذیر است. همچنین آگاهی از این نکته نیز ضروری است که نقش ورزش های

فراغتی در پیشگیری از آسیب های جسمی و روانی در آینده بسیار پررنگ تر از امروز خواهد بود و مرزهای بین سلامت و اوقات فراغت نزدیک تر می شود. از این رو نیاز به کارکنانی که هم خود کاملاً فعال باشند و هم بتوانند رابطه ای هرچه محکم تر بین شرایط جسمانی، محیط زیست و نحوه زندگی برقرار کنند، کاملاً مشهود خواهد بود. بنابراین گروه های ورزشی باید کاملاً با هدف تشکیل شد و آنها را هرچه بهتر سازماندهی و اداره شوند. علاوه بر همه اینها، باید تحقیقات روز افزونی در زمینه ورزش های تفریحی، اوقات فراغت و سلامت چه از دیدگاه جامعه شناختی و چه از دیدگاه پزشکی و علوم تجربی انجام پذیرد.

پرسش ها

1. سیاست گذاری های فرهنگی، هنری و ورزشی در مورد اوقات فراغت باید با توجه به چه عواملی باشد؟
2. چگونه می توان با سیاست گذاری های مناسب پاسخگوی نیازهای همه اقشار جامعه بود؟
3. سیاست گذاریها باید به توسط چه افرادی صورت پذیرد؟
4. بهترین نوع برنامه ریزی برای تفریحات سالم و ورزش های تفریحی کدام است و به چه علت؟
5. وظایف برنامه ریزان دست اندرکار اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی چیست؟
6. در روند تصمیم گیری برای فعالیت های فراغتی، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی باید به چه نکاتی توجه داشت؟
7. نقش رهبری در مدیریت اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی چیست؟ توضیح دهید.

8. ضرورت وجود برنامه های جایگزین مناسب چیست؟
9. نحوه تأمین منابع مالی تفریحات سالم و ورزش های تفریحی چگونه است؟
10. به چه دلیل علاوه بر بودجه های دولتی، باید از سایر منابع نیز استفاده کرد؟
11. به چه دلیل برای شرکت های بیمه اقتصادی تر است که در زمینه تفریحات سالم و به ویژه ورزش های تفریحی سرمایه گذاری کنند؟
12. چگونه می توان بخش خصوصی را به سرمایه گذاری در امر ورزش های تفریحی تشویق کرد؟
13. آینده اوقات فراغت و ورزش های تفریحی را چگونه می بینید؟

منابع:

- 1) اسلام و اوقات فراغت، مجله تربیت شماره 10، سال هفتم، تابستان 1371.
- 2) آرون، ریمون. مراحل اساسی اندیشه در جامعه شناسی، ترجمه باقر پرهام، شرکت سهامی کتاب های جیبی تهران، 1356.
- 3) امامیان، عفت السادات؛ پیری، سولماز؛ ماندگار، محمدحسین. از قلب خود مراقبت کنیم، نشر نگارینه، چاپ دوم، 1380.
- 4) بادامپور، زهرا. بررسی نحوه گذران اوقات فراغت ایرانیان در دوره صفوی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، تهران، 1353.
- 5) بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، گزارش ملی جوانان، سازمان ملی جوانان، 1381.
- 6) تاثیر فعالیت های ورزشی بر کاهش هزینه های دارو و درمان در شرکت های وابسته و تابعه وزارت نیرو، دبیرخانه شورای مرکزی وزارت نیرو، 1385.
- 7) تندنویس، فریدون. جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی، مجله حرکت، شماره 21، تابستان 1381.

- (8) تندنویس، فریدون: جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران، مجله پژوهش در علوم ورزشی سال اول زمستان 81.
- (9) تندنویس، فریدون. نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان کشور، پایان نامه دکترای، تهران. 1375.
- (10) جاوید، سیروس. سگته قلبی، به سفارش انتشارات سازمان تربیت بدنی، انتشارات یزدانی، تهران 1383
- (11) جلالی فراهانی، مجید. تربیت بدنی و ورزش معلولین، جزوه درسی
- (12) حمیم، فرهنگ معاصر، انگلیسی فارسی، 1385
- (13) خلیل زاده، علی؛ کوهستانی، حسینعلی. پژوهش در اوقات فراغت و راه های بهره وری از آن (بی تا)
- (14) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه،
- (15) رابینز، دی سنزو. مبانی مدیریت، ترجمه محمد اعرابی حمید رفیعی، بهروز اسراری، دفتر پژوهش های فرهنگی، چاپ چهارم 1385.
- (16) روزنامه ایران، مورخ 85/9/5، صفحه اجتماعی.
- (17) روزنامه جوان، شماره 1856 یکشنبه 10 مهر 1384.
- (18) روزنامه همشهری شماره 3805، 30 شهریور 1384
- (19) سیمای مرگ و میر در 23 استان کشور در سال 1382 در 23 استان کشور، تحلیل و تدوین دکتر محسن نقوی - اپیدمیولوژیست معاونت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، تیر 1384.
- (20) صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، سهم ورزش در اوقات فراغت، مرکز تحقیقات و مطالعات صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، 1366.
- (21) صدیق، عیسی. تاریخ فرهنگ ایران، بی تا.

- (22) عزیزاده، محمدحسین؛ قره خانلو، رضا. بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش. مجله حرکت شماره 6، پائیز 1379.
- (23) فرج الهی، نصرت اله. بررسی جایگاه تربیت بدنی در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، 1373.
- (24) گزارش عملکرد فعالیت های اوقات فراغت، سازمان ملی جوانان، 1383.
- (25) گودرزی، محمود؛ اسدی، حسن. تحلیل میزان و نوع فعالیت های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران، مجله حرکت شماره 4 بهار 1379.
- (26) آوست، دیوار؛ ایوچر، چارلز. مبانی تربیت بدنی و ورزش ها، ترجمه احمد آزاد، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران 1374.
- (27) چرنوشنکو، دیوید. مدیریت پایدار ورزش، ترجمه مهری آزادی، انتشارات کمیته ملی المپیک، 1384.
- (28) معانی الاخبار صفحه 325
- (29) معین، محمد. فرهنگ معین فارسی؛
- (30) مک گلاین، جرج. آمادگی جسمانی پویا، ترجمه فاطمه پسند، نشر چکامه، چاپ اول، 1384
- (31) منصور، ناهید، ضیایی چوپانان، سعید. بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان دوره متوسطه فارس، گروه آموزشی علوم اجتماعی متوسطه شهرستان فارس، 1371.
- (32) نمازی زاده، مهدی؛ سلحشور، بهمن. تربیت بدنی عمومی، انتشارات سمت چاپ دوم، 1367.
- (33) نیرو و نشاط، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، جلد ششم، 1362.
- (34) هیوود، لس و همکاران. اوقات فراغت، ترجمه محمد احسانی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، 1380.
- 35) Aristoteles: Politik. Buch II, Aristoteles Werke in Deutscher Übersetzung Bd. 9 hg. Von Helmut Flashar, übersetzt und erläutert von Eckart Schütrumpf Berlin 1991

- 36) Arme und Alte sehen mehr TV als Reiche und Junge. Yahoo Nachrichten de. 22.10.2006
- 37) Bach, Gunolf: Doping im Breitensport, in WHV – Vereinshilfe vom 28. Oktober in [http// www.deutscher Hockey – bund . de](http://www.deutscher Hockey – bund . de)
- 38) Balster, Klaus, Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen, Teil 1 Februar Duisburg 2003
- 39) Bässler, Roland: Freizeit Und Sport in Österreich, Band 1: Angebotsstruktur Wien 2005
- 40) Beiträge Zur Gesellschaft und Bildungspoliti in Institut der deutschen Wirtschaft Köln 2003
- 41) Blücher, Viggo: Theoretische und empirische Befunde zur Entwicklung der wachsenden Freizeit, in Kölner Zeitschrift für Soziologie und Soziopsychologie Nr.26, 1974
- 42) Brettschneider , W.D: Fett, faul, Fernsehsüchtig – Europas junge Generation auf Prüfestand. Vortrag auf dem Wissenschaftsforum des Turnfest Akademie Berlin 2005
- 43) Bullinger, H, Zukunft der Arbeit in einer altenden Gesellschaft, Broschürenreihe Demographic und Erwerbsarbeit, Stuttgart 2001
- 44) Bühl , Walter : Eine Zukunft für Deutschland. Grundlinien der technologischen , gesellschaftlichen und politischen Entwicklung , München 1999
- 45) Carlson, E: Reynold Recreation and Leisure, The Changing Seince, wadsworth Publisching comany, Inc Belmont, California Third Ed 1979
- 46) De Grazia, Sebastian: Der Begriffe der Musse, in Scheuch, Erwin K. / Meyersohn, Rolf (Hg): Soziologie der Freizeit, Köln 1972
- 47) Dumazedier, Joffer: Toward a society of Leisure London/ New York 1967
- 48) Elias, Norbert: über den Prozess der Zivilisation. soziogenetische und Psychgenetische Untersuchungen (2.Bde) Frankfurt aM 1990
- 49) Fischer,Peter,Wirbelsäule Fitness,Ihr personal-Trainer bei Verspannung , Schmerzen , schlechter Haltung.Trias Verlag 2006
- 50) Forschungsinstitut für Freizeit und Tourismus FIF Universität Bern
- 51) Frankreich im Überblick – Kultur und Freizeit – Ministere des Affaires etrano 28.6.2006

- 52) Friedman, M.S : "impact of changes in Transportation and Commuting Behaviors During the 1996 Summer Olympic Games in Atlanta on Air Quality and childhood Asthma" Journal of American Medication Association. ET AL 2001
- 53) Gesundheit Pro-Freizeitsport. So können Sie Knöchel – Verletzungen Vorbeugen. Apotheken Umschau 2001
- 54) Giegler, Helmut: Dimensionen und Determinanten der Freizeit. Eine Bestandsaufnahme der Sozial wissenschaftlichen Freizeitforschung ,Opladen 1982
- 55) Hörning , Karl H / Gerhard , Anette / Michailow , Mathias : Zeitpioniere , Flexible Arbeitszeiten , neuer Lebensstil , Frankfurt a M .1991
- 56) Green Games Watch 2000. 2000 After the Games: Ongoing ecologically sustainable development management at Homebusch Bay an other Sydney Olympic venues
- 57) Gross ,Peter ,Garhammer, Manfred: Freizeitmarkt ,Dienstleistungen und Häuslicher Freizeitpfad, Institut für landes – und Stadtentwicklung des landes Nordrhein – westfallen, Dortmund 1988
- 58) Habermas, Jürgen: Die Moderne – ein Unvollendetes Projekt, in welsch Wolfgang (Hg) Wege aus der Moderne ,Weinheim 1988
- 59) Hitzler, Rohald: Lebensstile und Freizeiträume. Von deutscher Gemütlichkeit zu globaler Heimatlosigkeit? in Freizeit padagogig Nr. 10 1988
- 60) Horch, Heinz, Dieter, Prof. Dr. Events im Sport, Marketing, Management, Finanzierung, Band 1, Deutsche Sporthochschule Köln 2004.
- 61) [http// shortnews, stern. de/ shownews](http://shortnews.stern.de/shownews) 2.6.2006
- 62) [http//www.aerzteblatt-----de/V4/news/news_aps?/ id=12740](http://www.aerzteblatt-----de/V4/news/news_aps?/id=12740)
- 63) [http//www. Deutschland_tourismus. de.](http://www.Deutschland_tourismus.de)
- 64) [http// www.diet-aachen de./](http://www.diet-aachen.de/) Teachers News 29.10.2000
- 65) [http:// www euro. who int / media centre/ RR/ 2006/ 2006/05/08-1? Language= German](http://www.euro.who.int/media/centre/RR/2006/2006/05/08-1?Language=German)
- 66) [http//www euro. who. int/mediacentre//rr /2006/20062528-1? Language= German](http://www.euro.who.int/mediacentre//rr/2006/20062528-1?Language=German)
- 67) [http//www.forsea.de/aktuelles/un standard rules.shtml # seitenanfang](http://www.forsea.de/aktuelles/un_standard_rules.shtml#seitenanfang)
- 68) [http//ww.med.Uni_jena .de/ Klinikmagazin/ archive/ km 601/ kmonline/ wifo. Htm](http://ww.med.Uni_jena.de/Klinikmagazin/archive/km_601/kmonline/wifo.Htm) 2006

- 69) [http:// www. Wrongdiagnosis. Com/o/ obesity/ stats. Country. Htm](http://www.Wrongdiagnosis.Com/o/obesity/stats.Country.Htm) 2006
- 70) Huck, Gerhard: Freizeit als Forschungs problem, in ders: Sozialgeschichte der Freizeit, Untersuchungen zum Wandel der Alltagskultur in Deutschland Wuppertal 1980
- 71) International Olympic Committee 2000 .Agenda for Sport . Lausanne Author
- 72) Kant – Theorie – Werkaufgabe Bd XI, hg, Wilhelm Weischedel, Frankfurt a.M. 1964
- 73) Kelly, John: Freedom To Be, A New Sociology of Leisure New York/ Londen 1987
- 74) Korff, Wilhelm: Christlicher Glaube als Konkreter Moral. Überlegungen zum Verhältnis von Religion und Ethos, in Herder Korrespondenz 44 (1990)
- 75) Kosel, Horst, Sport ohne Wenn und Aber. Ratgeber für den behinderten Menschen Köln 2005
- 76) Kramer, Olaf : Freizeit ist wichtig für Körper, Geist und Seele in Leipziger Zeitung 15.6.2006
- 77) Kreibich , Rolf : Zukunftsforschung und Freizeitwissenschaft in Freizeit und Forschung Köln 2006
- 78) Kuhn, Karl: Die Volkswirtschaftliche Bedeutung von Gesundheitsmanagement im Unternehmen. Weinheim 2000
- 79) Kuhn, Karl, Mit Qualität in der Gesundheit förderung Zu mehr Gesundheit in Betrieb, München 2001
- 80) Kultur, Sport, Freizeit, neue Wege, Chancen und Anforderungen vor Ort, Beschluss des Vorstandes der Bundes SGK 1. März 2002.
- 81) Lippel Bodo, Die Bedeutung der Freizeit in der modernen Gesellschaft aus Sozialethischer Perspektive . Lizentiatsarbeit Zur Erlangen des Lizentiats der Theologie an der Katholisch – Theologischen Fakultat der Ludwig – Maximilians – Universität München 1995
- 82) Luetkens, S. A., Das Europäische Jahr der Erziehung durch Sport-Chancen für die heranwachsende Generation, Fokusheft des Bayerischen Jugendrings: Sport-Bewegung- Gesundheit, München 2004.

- 83) Lüdtke, Hartmut: Jugendliche in Organisierter Freizeit, Ihr Soziales Motivation – Und Orientierungsfeld als Variable des inneren System von Jugendfreizeitheimen Weinheim/ Basel 1972
- 84) Lüdtke, Alf: : Arbeitsbeginn , Arbeitspausen, Arbeitsende, Skizzen Zu Bedürfnisbefriedigung und Industriearbeit in 19. und frühen 20. Jahrhundert, in Huck Gerhard (Hg.) Sozialgeschichte der Freizeit.Untersuchungen zum Wandel der Alltagskultur in Deutschland , Wupertal 1980
- 85) Lüdtke, H. Die Zeit der Soziologie, in ihr und um sie herum. Abschiedsvorlesung an der Universität Marburg am 09.Februar 2005
- 86) Mansdorf,Sigrid: Der Schmerz im Knie- und Arthrose an sich.Amazon Verlag 2000
- 87) Manzenreiter, Wolfram, Freizeit und freie Zeit in der Postindustriellen Gesellschaft Japan, Universitat Wien 2004
- 88) Michels, H. , Petrs, K./ Tokarski,W. : Padagogik der Freizeit und Sport, Sammelband Padagogik der Freizeit Balmannsweiler 2003
- 89) Miessner , Wolfgang , Richtig Trainieren mit Pulsuhr , Taschenbuch 2003
- 90) Montfort, Christian: Herz – Kreizlauf verstehen und länger leben – alle meine Rezensionen ansehen. Köln 2006
- 91) Müller Hansreudi :Der Tourismus vor großen Herausforderungen ·Forschungsinstitut der Universität Bern 2006
- 92) Mumma . T: Guide to resource efficient building elements , 6 t ed. Center for Resourceful Building Technology
- 93) Münchener Stadtgespräche,Nr. 36 /Mäz 2005
- 94) Nahrstedt, Wolfgang: Leben in freier Zeit . Grundlagen und Aufgaben der Freizeitpädagogig , Darmstadt 1990
- 95) Narstedt, Wolfgang: Die Entstehung der Freizeit. Dargestellt am Beispiel Hamburgs. Ein Beitrag zur Struktur geschichte und zur Struktur geschichtlichen Grundlagen der Freizeitpädagogik, Göttingen 1992
- 96) Nauck, Bernhard: Konkurrierende Freizeitdefinitionen und ihre Auswirkungen auf Forschungspraxis der Freizeitsoziologie in Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie Nr. 35 1983
- 97) Neulinger, John, The Psychology of Leisure, Springfield 1981

- 98) Novak ,G Peleuze , M. Child and Adodescent Development, , SAGE Publication Londen 2004
- 99) Opaschowski, Horst: Pädagogik der Freizeit. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis, Bad Heilbrunn 1976
- 100) Opaschowski, Horst: Einführung in die Freizeitwissenschaft, Opladen 1994
- 101) Opaschowski, Horst,: Zukunft: Freizeit: Wissenschaft Festschrift zum 65. Geburtstag von Univ. Prof. Dr. Horst W. Opaschowski 2005
- 102) Parker, S: Leisure and Work, Georg Allen and Unwin London 1983
- 103) Petry, K., Jesse, B., Tokarski, W., Wie sieht die bewegte Zukunft aus? Veröffentlichungen der Deutschen Sporthochschule Köln Sport und Buch Strauß. Bd 14 2004
- 104) Pichler,Andreas: Arbeit und Freizeit, Die Bedeutung des betriebsinternen Freizeitmanagement im Entpolarisierungsprozess. Linz 1991
- 105) Pohl, Rudolf: Praxis der Freizeiterziehung geistig Behinderten in Kerkhoff, Winfried: (Hrsg) Freizeit Chancen und Freizeitlerner für behindert kinder und Jugendliche Berlin Marhold 1982
- 106) Prahl, Hans Werner: Wird die Zeit knapp? Vom Streit der Soziologen um die Zeit, Bielefeld 1990
- 107) Prahl, Hans-werner: Freizeit soziologie, Entwicklung, Konzepte, Prespektiven, München 1977
- 108) Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der Technischen Universität München – Freizeit + Medizin 24.8.2006
- 109) Preuss. H. Olympische Spiele 2012 in Deutschland? Ihre ökonomischen Auswirkungen Singer Verlag 2003.
- 110) Rapoport, Rhona , Rapoport, Robert , Four Themes in the Sociology of Leisure in British Journal of Socielogy Nr.25 1974
- 111) Reick, Ch.: Formen und Ausprägungen neuer Arbeits – und Organisations formen. In M. Kastner, (Hrsg) Gesundheit und Sicherheit in Arbeits- und Organisationformen der Zukunft, Bremerhaven 2001
- 112) Schärer, W: Doping im Sport (institute für Biochemie der deutschen Sporthochschule Köln). In http://www.Dshs_koeln.De/biochemie/rubriken/07-info_02.pdf

- 113) Scheuch, Erwin: Die Problematik der Freizeit in der Massengesellschaft in Scheuch, Erwin/ Meyersohn, Rolf (Hg), Soziologie der Freizeit Köln 1972
- 114) Sport in England. Survey of custom [http// www. Sportengland. Org/national_benchmarkfinal pdf](http://www.Sportengland.Org/national_benchmarkfinal.pdf) 2001
- 115) Tatsachen über Deutschland. [de/de/kultur.medien. Html](http://de/de/kultur.medien.html) 28.112006
- 116) Tatsachen über Deutschland, Freizeit + alte Menschen. [http//www.google.com/search? Q= Freizeit %28 alte + menschen= deb/r= 8 start = 108 sa=N](http://www.google.com/search?Q=Freizeit+%28alte+menschen=deb/r=8+start=108+sa=N) 2006
- 117) Taylor, Frederick: Die Grundsätze Wissenschaftlicher Betriebsführung, München, Berlin 1919
- 118) Tokarski, Walter, Freizeit und Sport in einer sich wandelnden Gesellschaft. In R. Popp. Zukunft Freizeit – Wissenschaft, Münster 2005
- 119) Tokarski, W: Freizeit- Und Lebensstile älterer Menschen. Kasseler Gernotologische Schriften Kassel 1989
- 120) Tokarski,W: Freizeit- oder Arbeitsgesellschaft? In Barz, H, Kampik, w, Winger, Th & Teuber St. (Hrdg) Neue Werte neue Wünsche. Düddeldorf 2001
- 121) Tokarski, Walter : Rektor der Deutschen Sport hochschule köln und Leiter des 1998 gegründeten Institut für Freizeitwissenschaft in einem Interwu. 2005
- 122) Tokarski/ Schmitz, Freizeit, Stuttgart 1985
- 123) Tokarski ., W., Steinbach , D. , Petry , K. Two Pleyer – one Goal ? Sportstrukturen im Europäischen Union. Aachen 2004
- 124) Van der Loo, Hans: Modernisierung. Projekt und Paradox München 1992
- 125) Vester, Heinz- Günter, Zeitalter der Freizeit, Eine soziologische Bestandaufnahme, Darmstadt 1988
- 126) Vetter, C. Eieterich, C. und Acher: Krankneits bedingte Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft. In B. Badura /M Litsch und C. Vetter (Hrsg.) Fehlzeiten Report Berlin 2001
- 127) Vorläufige “World Travel Monitor Ergebnisse ” von IPK International zur ITB Berlin Messege 2006
- 128) Vornholz, Günter, Finanzierung von Sport – und Freizeitanlagen verlag Hofmann, Schorndorf 2005
- 129) Weber. Erich, Das Freizeitproblem , Anthropologisch padagogische Untersuchung, München/ Basel 1963

- 130) Weber , Herbert : Chancen und Risiken des Freizeitbereiches in der “ rund um die Uhr aktiven Gesellschaft ” Münster / Hamburg 1992
- 131) Wopp, Ch.: Welchen Sport treiben wir morgen? Szenarien zum Sport in einer sich wandelnden Gesellschaft. Vortrag auf dem Wissenschaftsforum der Turnfest – Akademie Berlin 2005
- 132) World Travel Monitor informiert IPK international: Vorläufige World Travel Monitor Ergebnisse 10.3.2006