



ضرورت برنامه ریزی اوقات فراغت مطابق با فرهنگ اسلامی

بهاره حسن خانی^۱، یوسف قنبری^۲

دانشگاه اصفهان

(Bahar.ha.1990@gmail.com)

چکیده

اوقات فراغت به معنای زمان استراحت، آسایش، آرامش و زمان آزاد می‌باشد که هر فردی به میل خود از آن استفاده می‌نماید. استفاده بهینه از ایام فراغت نقش بسزایی در بهداشت روانی افراد جامعه خواهد داشت. با توجه به جوان بودن جامعه کنونی ما و رشد روزافزون انواع انحرافات، لازم است که به مسئله مهم اوقات فراغت توجه ویژه‌ای نمود تا بتوان با پر نمودن اوقات فراغت در جهت مطلوب و رشد ارزش‌های اجتماعی و اسلامی، از انحرافات که نسل جوان را تهدید می‌کند، به نحو مطلوبی جلوگیری به عمل آورد. امروزه قشر جوان جامعه که بیشتر تحت تأثیر تهاجم فرهنگی قرار دارد باید مورد توجه قرار گیرد تا از رواج تفریحات انحرافی در این قشر بتوان پیش‌گیری به عمل آورد. با اشراف بر این موضوع، این پژوهش سعی دارد با استفاده از روش‌های اسنادی و کتابخانه‌ای و بهره‌گیری از متون اسلامی، ضرورت و اهمیت برنامه ریزی اوقات فراغت بر مبنای آموزه‌ها و فرهنگ اسلامی را مطرح کند؛ تا شاید بتوان گامی در راستای جهت‌گیری برنامه ریزی‌ها و تغییر دیدگاه مسئولان مبتنی بر فرهنگ اسلامی برداشت.

واژه‌های کلیدی: اسلام، فرهنگ، فرهنگ اسلامی، اوقات فراغت

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه ریزی توریسم

۲- استادیار جغرافیا و برنامه ریزی روستایی



۱- مقدمه

در جهان پرتنش امروز که انسان‌ها به دلیل مشغله‌ی فراوان همواره احساس خستگی می‌کنند، اهمیت اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. اوقات فراغت در جامعه‌ی امروزی از قدرت و نیرویی شگرف برخوردار است به طوری که با تحت تأثیر قراردادن زندگی، چنان با تار و پود فرهنگ انسانی در هم تنیده شده است که نه تنها زندگی فردی بلکه همه‌ی نهاد‌های اجتماعی بشر را نیز از آثار و نتایج خود متأثر ساخته است، علاوه بر آن در کنار دیگر نهادهای اجتماعی، خود نیز به نهادی اجتماعی بدل شده است. در تأیید همین اهمیت و نقش اوقات فراغت است که ادینگتون و همکارانش می‌گویند: فراغت یکی از موهبت‌های بزرگ زندگی است، موهبتی که بر کیفیت زندگی فرد اثر می‌گذارد. (اردکانیان، ۱۳۸۹: ۱۷۶). تنظیم اوقات فراغت سبب بهره‌گیری و سازندگی روح و روان است و عدم استفاده‌ی صحیح از این اوقات فراغت باعث کسالت روح خواهد شد. از این رو ضرورت توجه به این اوقات فراغت غیر قابل انکار است و اهمیت استفاده صحیح از اوقات فراغت تا آنجا به ما سفارش شده است که باید زمانی اختصاصی برای آن قرار دهیم. (پور اسماعیل، ۱۳۸۵: ۱۸۴)

فراغت یکی از مهمترین شاخه‌های مطالعات انسان‌شناسی است. نظر به تنوع روزافزون فعالیت‌های فراغتی در شهر، انسان‌ها برای گذران اوقات فراغت خویش دست به انتخاب می‌زنند. این انتخاب آزادانه صورت نمی‌گیرد بلکه تابع عواملی است. سن، جنس، طبقه اجتماعی، سلیقه فردی و مذهب مهمترین عوامل دخیل در گزینش یک فعالیت فراغتی هستند. (صبوری، ۱۳۹۰) امام موسی کاظم مسلمانان را توصیه می‌فرمایند که اوقات خود را به چهار قسمت تقسیم کنند: ۱- اختصاص ساعاتی برای ارتباط و راز و نیاز با خداوند، ۲- اختصاص زمانی برای کار و تلاش، ۳- اختصاص ساعاتی برای ارتباط با دیگران و افراد نیکی که با خلوص نیت عیوب آدمی را متذکر می‌شوند، ۴- اختصاص اوقاتی برای درک لذت‌های حلال و تفریحات سالم که در این جا به اوقات فراغت تعبیر می‌شود. (کلینی، ۱۳۸۴: ۵) این گونه سفارشات و احادیث در دین اسلام دامنه‌ی بسیار وسیعی دارد به طوری که در واقع برنامه‌ای را برای هدایت انسان حتی در اوقات فراغت در نظر گرفته است تا از او را به بهترین نحو پرورش داده و از آسیب‌های فردی و اجتماعی به دور نگه دارد. بدین ترتیب اهمیت پژوهش در رابطه با اینکه دین اسلام به عنوان کامل‌ترین دین، چه راهکارهایی را برای استفاده‌ی بهینه از این اوقات فراغت به مسلمانان ارائه داده است و ضرورت توجه مدیران و مسئولان امور فرهنگی به برنامه‌ریزی اوقات فراغت بر اساس این راهکارهای نجات بخش مطرح می‌گردد. به طور کلی سه راه برای گذران اوقات فراغت وجود دارد:

- نخست زمانی است که فرد این اوقات را بر اساس آموزه‌های دینی گذرانده که به موجب آن گامی در جهت کمال خود برداشته است.



- روش دوم زمانی است که فرد با روی آوردن به اعمال ضد ارزشی به ایجاد ناهنجاری‌ها در جامعه پرداخته و خود و دیگران را اذیت می‌کند.
- راه سوم راهی است خنثی که در آن شخص در اوقات فراغت نه به کارهای خوب و نه به اعمال ناشایست مبادرت می‌ورزد بلکه به گونه‌ای سعی در گذران این دوران را دارد. یکی از وظایف مهم برنامه ریزان امور فرهنگی توجه به این است که اوقات فراغت در پرتوی آموزه‌های دینی چگونه توجیه شده است.

۲- روش تحقیق

این پژوهش از نوع پژوهش‌های توصیفی می‌باشد که با استفاده از روش کیفی، اسنادی و کتابخانه‌ای انجام گرفته است. در این پژوهش سعی بر آن شده است تا در ابتدا به تعریف مفاهیم مرتبط با برنامه ریزی اوقات فراغت و نظریات مطرح شده در این زمینه بپردازیم و سپس با استفاده از منابعی همچون کتاب مقدس قرآن، احادیث، مقالات و گزارش‌های علمی اهمیت و ضرورت برنامه ریزی اوقات فراغت بر مبنای آموزه‌های دینی اسلام را مطرح کنیم.

۳- پیشینه پژوهش

در جهان غرب تا کنون مطالعات زیادی در رابطه با موضوع اوقات فراغت و چگونگی گذران آن انجام شده است که از میان آنها می‌توان به جدیدترین آنها از جمله (Ja.Choon, 2010) (Dahman, 2013) (Laura, 2013) و (Monica, 2013) اشاره کرد. هم‌چنین تا به امروز بالغ بر ۳۰۰ پایان‌نامه و طرح پژوهشی در ایران در باره‌ی موضوع اوقات فراغت به نگارش درآمده است که از میان آنها می‌توان به شفیع (۱۳۸۳)، اشرف‌الکتابی (۱۳۷۹)، سعیدی (۱۳۸۶)، کاظمی (۱۳۸۷)، احمدی (۱۳۸۶)، قنبریان (۱۳۸۹)، اذانی (۱۳۹۱) و سرایی (۱۳۹۱) اشاره کرد. این منابع پژوهشی هر کدام به نحوی به بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت در جوامع مختلف و در میان اقشار مختلف جامعه از جمله جوانان، سالمندان، محصلین، دانشجویان، زنان و دختران پرداخته‌اند. در پژوهش حاضر سعی بر این است که به اهمیت برنامه ریزی اوقات فراغت بر مبنای متون و آموزه‌های اسلامی بپردازیم تا شاید بتوانیم از این طریق گامی در جهت سلامت جامعه‌ی اسلامی برداریم.



۴- تعاریف و مفاهیم

۴-۱- اوقات فراغت:

افراد از اصطلاح اوقات فراغت تحت تأثیر عوامل مختلف برداشت‌های متفاوت و تعاریف مختلفی داشته‌اند که این تعاریف از نظر اقتصادی، اجتماعی، فلسفی، تاریخی، تعلیم و تربیت، فرهنگی و یا مذهبی بسیار متفاوت است. «فراغت» لغتی است عربی که از ریشه «فَرَّغَ» گرفته شده است. معانی مختلف و البته قریب‌الافقی دارد: «جدایی از چیزی یا کاری»، «وسعت»، «پایان یافتن کاری»، «دست کشیدن از کار» و «فرصتی که پس از پایان یک کار در اختیار انسان قرار می‌گیرد» از مهم‌ترین معانی فراغت است. «اوقات فراغت» نیز به معنای زمان‌ها و فرصت‌هایی است که فرد در استراحت و آسایش از کار رسمی و شغل اصلی خود به سر می‌برد. (شریفی، ۱۳۹۱: ۷۱) فراغت در انگلیسی از Licere, Edse, Leisure به معنای سهولت، آسانی، راحت، فراغت و آسایش و استراحت گرفته شده است. (کوهستانی، ۱۳۷۸: ۳۹) در فرهنگ دهخدا، فراغت به معنای آسایش و استراحت، ضدگرفتاری از کار و مشغله، فراغت داشتن و فراموش کردن است. (دهخدا، ۱۳۳۹: ۱۲) در فرهنگ لاروس اوقات فراغت چنین تعریف شده است: که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آن می‌پردازند. (تندنویس، ۱۳۸۱: ۸) گذراندن اوقات فراغت به معنای عدم فعالیت محض نیست، بلکه کارا ترین و پرکار ترین فعالیت‌های انسان می‌تواند در هنگام اوقات فراغت او صورت پذیرد، بنابراین آنچه لحظات کار و فراغت را از یکدیگر متمایز می‌کند حاصل فعالیت و یا ظاهر آن نیست، بلکه بُعد ذهنی و در برخی عمل است، به این معنا لحظات کار و فراغت نه به عنوان لحظه‌هایی متضاد و متعارض، بلکه باید مکمل هم تلقی نمود.

اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که استراحت، تفریح و یا آموزش را در زمان خاص و خارج از فعالیت‌های اجتماعی و خانوادگی در برمی‌گیرد. به این ترتیب اوقات فراغت، صرفاً استراحت کردن و بدون فعالیت باقی ماندن نیست. در حالی که در برخی موارد بهترین و یا بیشترین فعالیت در همین زمان فراغت صورت می‌گیرد ولی آنچه اهمیت دارد شکل گذراندن اوقات فراغت است که یک مسأله‌ی درونی و ذهنی است و الی به لحاظ ظاهری نمی‌توان اوقات فراغت را از اوقات کار جدا نمود. اوقات فراغت نقطه‌ی مقابل اوقات کاری نیست بلکه مقوله‌ای است که مکمل آن است. اوقات فراغت به لحاظ محتوایی و ابعاد بسیار گسترده است. گاه اوقات فراغت بُعد فرهنگی می‌یابد و گاه بُعد علمی و یا بُعد هنری، بنابراین به صراحت می‌توان گفت اوقات فراغت امری پیچیده و در عین حال سازنده می‌باشد و در صورت عدم استفاده‌های صحیح از این اوقات جامعه با انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی هم‌چون بزهکاری، اعتیاد، استرس، افسردگی، ناامیدی و بی‌تحركی روبه‌رو می‌شود. (احمدی رنانی، ۱۳۸۶: ۲۲) به نظر جامعه‌شناسان فرانسوی ژورفردمازیه، هنگام فراغت عبارت است از: «مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی است که آدمی پس از



رهایی از تعهدات و وظایف شغلی ، خانوادگی و اجتماعی ، با میل و اشتیاق ، و با هدف تفریح ، سرگرمی ، گسترش دانایی و آگاهی یا بالا بردن شخصیت خویش یا بروز استعداد، خلاقیت ها و بالاخره گسترش مشارکت آزادانه در جامعه انجام می دهد. « او همچنین اضافه می کند : « گذراندن هنگام فراغت در برگیرنده ی مجموعه ی کارهایی است که انسان با کمال شوق و به منظور استراحت یا برای ایجاد تنوع با هدف گسترش دادن آگاهی و آموزش خویش و بدون توجه به هدف های مادی و برای مشارکت اجتماعی - اداری و بالا بردن توان آزاد و آفرینندگی خود پس از رهایی از الزامات حرفه ای خانوادگی و اجتماعی انجام می دهد.» وی همچنین هنگام فراغت را بازتابی از امید ها و آرزوهای انسان می داند که شادی و سرور تازه ای را در ارتباط با وظیفه ای نو، اخلاق و فرهنگ و سیاست نوین جست و جو می کند . (محلاتی، ۱۳۸۸: ۱۷) از تعاریف متعدد اوقات فراغت نکات مشترکی می توان به دست آورد از جمله این که اوقات فراغت مخصوص قسمتی از اوقات آزاد افراد است نه زمان کار.

۴-۲- دیدگاه ادیان و اوقات فراغت

در ادیان ابراهیمی زمانی برای فراغت از کار در نظر گرفته شده است. در این زمان توجه به نوعی عبادت نیز مد نظر ادیان است. در آیین یهود " یوم السبت " روز تعطیل قوم یهود معرفی شده است. به این صورت که : " هفتمین روز ، سبت یهود، خدای تو است ، در آن هیچ کار مکن " (سفر خروج ، باب بیستم) . قرآن نیز از آن یاد می کند که در این روز اگر چه بنی اسرائیل از ماهی گیری نهی شده بودند با گودال هایی که در کنار رود خانه حفر کردند در روز یکشنبه به ماهی گیری پرداختند که این مکر آنان مورد نکوهش قرآن واقع شده است. (البقره ، ۶۲)

به طور کلی قرآن و حدیث هشدار باشی برای ایام فراغت انسان ها داده اند. چه اینکه همواره ، همراه با بیکاری و فراغت ، تمایل به خواسته های شیطانی حاصل می شود. این گونه یه نظر می رسد که ، اوقات فراغت زمانی است که بیشتر انسان ها از ان استفاده ی مفید نبرده و به اموری غیر از رضای الهی گام بر میدارند؛ جدای از قوم بنی اسرائیل که در ایام فراغت به حيله گری پرداختند ، قرآن که روز جمعه را برای مسلمانان روز فراغت تعیین کرده است ، هشدار می دهد تا آنان از اعمال این روز غافل نشوند. (الجمعه ، ۹) امر برگزاری نماز جمعه و وانهادن تجارت ، نشانی از همین نگرش است. امام سجاد (علیه السلام) برای گریز از بطالت در اوقات فراغت خویش این گونه دعا می کند:

" خدایا اگر برای ما فراغتی از کارها مقدر فرموده ای ، آن را سالم قرار ده که در آن گناهی ما را در نیابد و خستگی به ما رو نیاورد تا فرشتگان و نویسندگان بدی ها با چرونده ای خالی از بیان گناهان ما از سوی ما

بازگردند و نویسندگان نیکی ها به خاطر نیکی هایی که از ما نوشته اند شادمان باشند. (الصحیفه السجادیه ۶۲،

۴-۳- فرهنگ

مفهوم فرهنگ همواره از رایج ترین و آشنا ترین و در عین حال پیچیده ترین و پر ابهام ترین مفاهیم مورد استفاده در علوم اجتماعی و بررسی های اجتماعی است. تلاش های بسیاری از طرف برخی از محققان و صاحب نظران در جهت تبیین فرهنگ و کاربرد های آن به طور نا همگون و مختلف، صورت گرفته است. (اسماعیلی، ۱۳۸۷: ۳۸) فرهنگ از واژه ی Cuttaue و به معنای پرستیش گرفته شده است و پس از آن معادل Culture از مصدر Cultivar به معنای کاشتن به کار رفته است و کم کم به پرورش فکر اختصاص یافته است. (نقیب زاده، ۱۳۸۵: ۷۰) نظریه پردازان علوم اجتماعی خصوصاً انسان شناسان، تفسیر ها و تعریف های متفاوتی از فرهنگ ارائه کرده اند. ادوارد برنت تایلر^۱ (۱۹۱۷-۱۸۳۲) برای نخستین بر در کتاب مشهور خود به نام «فرهنگ ابتدایی» که در سال ۱۸۷۱ منتشر شد، فرهنگ را اینگونه تعریف می کند:

«فرهنگ یا تمدن به معنای شناخت اقوام گوناگون موضوعی کاملاً لازم، کلی و پیچیده است که قابلیت ها و عادت های ضروری انسان را به عنوان عضوی از جامعه در بر می گیرد بعضی از این قابلیت ها عبارتند از: دانش، عقیده، هنر، اخلاقیات، قانون، آداب و رسوم، ابنیه و ساختمان ها، ابزار ها، باورها و غیره. بنابر تعریف تایلر منشأ اختلافات در رشد و توسعه ی فرهنگی، نه انحطاط، بلکه توسعه در دانش فرهنگی است. وی تأکید می کند فرهنگ موضوعی کاملاً لازم، کلی و پیچیده است که مفهوم آن رفتار های اجتماع است.» (سعیدی مدنی، ۱۳۸۶: ۳۰)

هر جامعه دارای فرهنگ مشخصی است که بر روی هم می توان آن را به دو بخش اساسی تقسیم کرد: فرهنگ مادی: فرهنگ مادی به پدیده ی محسوس و معینی که قابل اندازه گیری با موازین کمی و علمی باشند، اطلاق می گردد، مانند: ابزار های کار، کتاب، ساختمان و... به عبارت دیگر فرهنگ مادی مشتمل بر کلیه ی دستاورد های مادی و یا تکنولوژی است که در جامعه وجود دارد. (زند و کیلی، ۱۳۸۳: ۱۹)

فرهنگ غیر مادی با معنوی: مشتمل بر موضوعاتی است که جنبه ی کیفی دارند، با موازین کمی قابل اندازه گیری نیست و به آسانی نمی توان آن ها را مقایسه و ارزیابی نمود. آداب و رسوم، معتقدات، اخلاقیات، باور ها، آثار ادبی، هنری و فکری و... که عمدتاً به وسیله زبان و خط فرا گرفته می شوند، از اجزای فرهنگ معنوی هستند و در واقع هویت فرهنگی هر جامعه را تشکیل می دهند. در هر حال بین جنبه های مادی و

^۱ Edward Bennett Tylor



معنوی فرهنگ، کنش های متقابل وجود دارد تغییر یکی موجب تغییر دیگری خواهد شد. به بیان دیگر مردم شناسان از دو منظر به فرهنگ نگاه می کنند: یکی بررسی باور ها و بعضی بررسی آثار و بقایا، که باور ها به دو بخش ایده های با اهمیت و ایده های روزمره (مربوط به طرز کار اشیا) تقسیم می شود. این باور ها و ارزش های صرفاً تجلی یک فرهنگ هستند نه خود فرهنگ، و آثار و بقایا، تجلی گاه باور ها در عمل است که قابل لمس با حواس پنج گانه می باشد. (طلوعی، ۱۳۸۷: ۴)

۴-۴- فرهنگ اسلامی

فرهنگ اسلامی عبارت است از مجموع آثار مثبت مادی و غیر مادی جوامع اسلامی که افراد آن عقاید، باورها، ارزشها، آداب و رسوم، الگوها و شیوه های عمل خود را از قرآن کریم و سنت معصومین (ع) اخذ کرده و در پیروی از آن، هیچ گونه کوتاهی عمدی روا ندارند. اهم ویژگی های فرهنگ اسلامی عبارت است از:

- منابع بنیادین فرهنگ اسلامی (قرآن کریم و سنت معصومین (ع))، در نوع خود بی نظیر است.
- اصول و مبانی فرهنگ اسلامی ثابت است و با نوآوری ها، خلاقیت ها و ابتکارات مسلمین از بین نمی رود.
- احکام، قوانین و الگوهای ارائه شده در فرهنگ اسلامی، روشن و کامل است.
- فرهنگ اسلامی انسان را به سوی آگاهی و آزادی مسئولانه سوق می دهد و او را از اطاعت و تمکین کورکورانه قواعد اجتماعی و فرهنگ های رشد نیافته باز می دارد.
- فرهنگ اسلامی قابلیت جهانی شدن دارد.
- انتقال فرهنگ اسلامی سریع و نافذ است. از آنجا که فرهنگ اسلامی از سوی فطرت انسان ها مورد تأیید واقع می شود و دین اسلام، بعضی از رفتارها و رسوم را پذیرفته و تأیید می کند، پذیرش فرهنگ اسلامی از سوی افراد و جوامع به آسانی صورت می گیرد و به سرعت در اعماق قلب ها جای می گیرد.
- فرهنگ اسلامی در چهارچوب اصول و مبانی ثابت خود، به مبادله و ارتباط با فرهنگ های دیگر می پردازد. (مصباح یزدی، ۱۳۹۱: ۲۷۱)

۵- بحث

۵-۱- نظر اسلام در رابطه با اوقات فراغت

بر اساس 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 نحوی 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 نباید نیست به آن بی اعتنا باشد و باید نهایت بهره روحی و معنوی را از آن بر گیرد. در دین اسلام اوقات فراغت به مفهوم رها و آزادان بار ایدئولوژی و عقیده، سخنی عبث است. بنابر این انسان خدا شناس حتی در وقت 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. (فرج الهی، ۱۳۸۳: ۲۶) از دیدگاه اسلام، اوقات فراغت در کنار اوقات کار قرار دارد و فرصتی است که از آن برای پاسخ دادن به حس کمال جویی انسان بهره برداری کرد. در این زمینه به طور کلی می توان گفت در عین حال که اوقات فراغت در رفع خستگی و تفریح و سرگرمی تأثیر غیر قابل انکار دارد، اما توجه به کارکرد دیگر آنکه رشد و شکوفایی شخصیت است، اهمیت ویژه ای دارد. (کوهستانی، ۱۳۷۸: ۴۵) اوقات فراغت از نظر اسلام هرگز به معنای «اوقات بی مسؤولیتی» یا «اوقات بیکاری» نیست. زیرا در هر جایی و تا زمانی که انسان عقل و اختیار و آگاهی و قدرت داشته باشد، مسؤولیت نیز دارد. بنابراین هرگز نمی توان اوقات فراغت را اوقات بی مسؤولیتی و آزادی محض و رهایی از وظایف و تکالیف دانست. اوقات فراغت به معنای اوقات بیکاری هم نیست. زیرا بیکاری یعنی اینکه فرد هیچ کاری برای انجام دادن نداشته باشد. اما در اوقات فراغت کارهای زیادی برای انجام دادن هست. و کسی که اوقات فراغت خود را اوقات بیکاری تلقی کند، از نظر اسلام کاری ناپسند انجام داده است. در بعضی روایات فراغت به معنای بیکاری به شدت نکوهش شده و شخص فارغ به عنوان کسی که مورد غضب خداوند است معرفی شده است:

"إِنَّ اللَّهَ جَلَّ وَعَزَّ يَبْغِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ الْفَارِغَ؛"

"به درستی که خدای عز و جل بنده پر خواب بیکار را دشمن می دارد."

همچنین اوقات فراغت با «تفریح و سرگرمی» نیز متفاوت است. تفریح و سرگرمی در حقیقت یکی از راه های گذران اوقات فراغت است. به تعبیر دیگر، محصول اوقات فراغت است. بنابراین با اوقات فراغت متفاوت است. (شریفی، ۱۳۹۱: ۷۲)

۵-۲- بهره گیری از آیات و روایات در برنامه ریزی اوقات فراغت جامعه اسلامی

با توجه به اینکه اوقات فراغت و چگونگی گذران و نوع مدیریت آن ارتباطی تنگاتنگ با امکانات و سطح زندگی مادی مردم دارد و به نوعی می توان گفت از مفاهیم نسبی و زمان مند و مکان مند است، بنابراین نباید از



آیات و روایات انتظار داشت به صورت جزئی و مصداقی همه موارد اوقات فراغت و چگونگی گذران آن را تشریح کرده باشند. زیرا قرآن و دستورات پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و امامان معصوم (علیهم السلام) قوانین کلی و معیارهای اساسی و چارچوب عمل را به دست می دهند و جز در موارد استثناء وارد جزئیات و مصادیق نمی شوند. بسیاری از جزئیات و مصادیق از مقتضیات زمان و مکان است که به تناسب شرایط تغییر می کنند.

اسلام از ما می خواهد هیچ فرصتی را برای تعالی از دست ندهیم. هر گاه از کار مهمی فارغ شدیم، بلافاصله به کار مهم دیگری پردازیم؛ لازمه این دستور آن است که ما برای زندگی خود برنامه داشته و همواره به سمت هدف اصلی در حرکت باشیم.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ؛ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ؛

«پس هنگامی که از مهمی فارغ می شوی به مهم دیگری پرداز؛ و به سوی پروردگارت توجه کن.»

بر اساس این آیه خواسته خداوند از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و به تبع از همه مؤمنان و خداپاوران این است که هیچ فرصتی را برای پیشرفت و تعالی از دست ندهند. البته بسیاری از کارها زمان مند می باشند. اما هر زمان که کار مهمی پایان می پذیرد، خدای متعال می فرماید باید به کار مهمی دیگر پردازید. همانطور که در تعریف اوقات فراغت گفتیم، اوقات فراغت به معنای اوقات مرده و بی فایده نیست. بر اساس فرهنگ دینی، ما حق نداریم حتی لحظه ای از اوقات عمر خود را به بطلت بگذرانیم. ما در برابر لحظه لحظه عمر خود باید پاسخگو باشیم. در روایات آمده است از جمله مواردی که باید در روز حساب، پاسخگو باشیم، درباره چگونگی گذران عمرمان و چگونگی سپری کردن جوانی مان است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در تفسیر این آیه که می فرماید «وَقِفُّهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ» فرمودند:

إِنَّهُ لَأُجَاوِزُ قَدَمًا عَبْدًا حَتَّىٰ يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ شَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ وَعَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ جَمَعَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ حُبِّنَا أَهْلَ الْبَيْتِ؛

در قیامت هیچ کس قدم از قدم بر نمی دارد مگر اینکه به چهار پرسش پاسخ دهد: از جوانی اش که در چه راهی صرفش کرده؛ از عمرش که در چه چیزی سپری اش نموده؛ از مالش که از کجا جمع اش کرده و در چه راهی مصرفش نموده و از محبت اهل بیت. (شریفی، ۱۳۹۱: ۷۷)

۳-۵- پیشینه همبستگی هویت ملی فرهنگ اسلامی در ایران در برنامه ریزی گذران فراغت

مذهب و ملیت قرن ها پایه های هویت ایرانی در کنار هم وجود داشته و یکدیگر را تقویت کرده ان. تاریخ ایران چه در دوران پیش از اسلام و چه پس از آن در دوران اسلامی، همواره شاهد همزیستی این دو



رکن عمده و نقش به سزای آن دو در نظم دهی به جامعه و صیانت از آن در برابر تهدیدهایی بوده که در کشور از داخل و خارج با آن رو به رو می شده است. به همین صورت پرداختن به باورها و آیین ها که در هریک از این دو عامل ریشه داشته، بخش مهمی از زندگی روزانه عامه ی مردم و قسمت عمده ای از گذران اوقات فراغت ایشان و عامل پیوند دهنده و هویت بخش جامعه ی ایرانی در سراسر تاریخ بوده است. بررسی های تاریخی نشان می دهد که هویت دینی و اسلامی در گذران فرغت مردم ایران همواره نقش پررنگی داشته است. تعمق در متون اسلامی نشان می دهد که دین اسلام به فراغت نیز مانند تمامی نیاز های بشری، توجه خاص داشته است. در فرهنگ اسلامی بر اساس ایجاد پیوند میان هویت دینی و ملی، و نوعی سازگاری و تعادل طبیعی میان بنیاد های اقتصادی و معیشتی، اعتقادات و آیین های مذهبی و شیوه ی تفریح و و استراحت به وجود آمده است. در سراسر قرون میانه، در کشورهای اسلامی کار، عبادت و فراغت تقریباً با یکدیگر عجین بود و هیچ تمایز بارزی میان فعالیت های تولیدی، رفتار ها و تکالیف دینی و فعالیت های تفریحی و استراحتی وجود نداشته است. حتی میان فضاهای کار، عبادت و فراغت وحدت و هماهنگی برقرار بود. این پدیده یکی از جلوه های درخشان تمدن و فرهنگ اسلامی محسوب می شود، که می توانست به نیاز های انسانی به صورت طبیعی و متعادل پاسخ دهد. از کارکردهای فرهنگ اسلامی در رواج شیوه های متنوع و هویت بخش فراغتی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تقویت همبستگی و ارتباط میان کشورها و سرزمین های مختلف و توسعه ی روابط فکری و فرهنگی و سیر و سیاحت.
- رواج آیین های جدید اعتقادی و عمومی مثل حج، زیارت مقابر متبرکه، مراسم دهه ی محرم، روضه خوانی، تعزیه گردانی، مراسم ماه رمضان و ...
- پیدایش و رواج انواع هنر های دینی مثل تذهیب، معماری، خطاطی، منبت کاری و ...
- تلفیق فرهنگ غنی ملی و ایرانی با ارزش های عالی دینی و علمی اسلان در قلمرو ایران.
- رواج ادبیات دینی و عرفانی و تبدیل شعر و شاعری و شعرخوانی به یکی از عرصه های مهم گذران اوقات فراغت عمومی.
- ایجاد فضاها و مراکز جدید فراغتی مثل مساجد، مدارس دینی، حسینیه ها، زیارتگاه ها و گورستانها.
- تلفیق گذران اوقات فراغت روزمره ی عامه ی مردم با ارزش ها، آیین های مذهبی مثل مراسم مربوط به تولد کودک، عروسی، مرگ، عزاداری، جشن های مربوط به کاشت و برداشت محصول، ورزش در زورخانه و ...



۵-۴- تحولات گذاران اوقات فراغت در ایران

ورود ایران به دنیای جدید از اواخر دوره ی قاجار و با استقرار حکوکت پهلوی و تغییرات متعاقب آن پیوند دارد. تأسیس نهاد های جدید حکوکتی، ارتباطی، رسانه ای، صنعتی، فرهنگی و هنری به تدریج به رشد شهرنشینی و تغییر شیوه ی زندگی و شیوه ی گذران اوقات فراغت منجر گردید. به علاوه در سال های دهه ی چهل و پنجاه و به خصوص در سالهای آخر حکومت پهلوی جوانی به عنوان یک مفهوم اجتماعی مستقل، در عرصه مدیریت کشور مطرح و به تدریج پذیرفته شد و در کنار افزایش فضاهای عمومی فراغتی، نهاد ها و سازمان هایی با توجه خاص به جوانان و نیاز های فراغتی آنان پدید آمدند. پس از انقلاب اسلامی ایران، که در واقع نوعی بازگشت به ارزش های عالی و معنوی اسلام بود، موضوع شیوه ی زندگی و گذران اوقات فراغت در معرض بازنگری قرار گرفت. (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۳: ۱۵) ولی متأسفانه اوقات فراغت در حال حاضر بعد رسانه ای یافته و بیشترین اوقات فراغت افراد را رسانه ها به خود اختصاص می دهند. در این میان رسانه های مکتوب کمترین زمان و رسانه های صوتی و تصویری بیشترین زمان را به خود اختصاص می دهند. گرایش مردم به سمت رسانه های صوتی و تصویری را بسیار بالا است و بهره برداری از اوقات فراغت از طریق رسانه های صوتی و تصویری، با وجود رسانه های غربی و غیر قابل کنترل بودن محتوای برنامه جامعه و به خصوص جوانان کشور را با خطر جدی روبرو می کند و بدین ترتیب ضرورت پرداختن به برنامه ریزی برای این امر مهم در راستای فرهنگ دینی و ملی غیر قابل انکار است. (صبوری، ۱۳۹۰)

۵-۵- وظایف برنامه ریزان

در نگاه اول برای سنین رشد یک کودک تا ایام جوانی، ضرورت توجه والدین در نیک سپری کردن این اوقات، مهم می نماید. پدران و مادران بع عنوان متولیان اصلی فرزندان، باید هرگونه تلاشی برای بهره گیری مفید از این اوقات مهم را نشان دهند و قابل تأسف است زمانی که پدران و مادران، خود برای دوران فراغت از کار، برنامه ای مشخص ندارند. به یقین این عملکرد الگویی نامناسب و تأثیری سوء در تربیت فرزندان خواهد داشت.

بر اساس بررسی جامعه شناسان از ۸۷۵۰ ساعت عمر انسان در یک سال، میزان ۶۸۳۰ ساعت آن (۷۸٪) صرف کار و تأمین نیاز های ضروری از جمله خوابیدن، غذا خوردن، رفت و آمد و ... می شود. ۱۹۲۰ ساعت باقی می ماند یعنی حدود ۸۰ شبانه روز (۲٪) همه ی وقت انسان در یک سال را اوقات فراغت تشکیل می دهد که این رقم در کشور ایران به بیش از ۳ ماه می رسد. (عصاره، ۱۳۷۷: ۳۱)



مربیان و معلمان نیز نقش مهمی در برنامه ریزی این اوقات دارا هستند و در گام آخر نقش مدیران جامعه را نباید فراموش کرد که بیشتر فعالیت های دو گروه قبلی تأثیر شرايطی است که گروه مدیران برای آن ها فراهم می کنند. نقش مدیران جامعه در یک برنامه ریزی کلان به طرح اوقات فراغت که شامل همه ی اقشار جامعه است، مشخص تر است. اینان یابستی با بررسی صحیح ، از هدر رفتن نیروی افراد جامعه در اوقات فراغت جلوگیری کنند تا جلوی لطمه های سنگین ناشی از عدم برنامه ریزی را بگیرند. مدیران جامعه به منظور تربیت نسلی پویا و با نشاط باید از صاحب نظران مباحث دینی در برنامه های کلان خود بهره جویند. باید توجه داشت که این زنجیره (خانواده، مربیان، مدیران و صاحب نظران دینی) همه با هم می توانند سد اوقات فراغت را از مین بردارند. حذف هریک از موارد بالا از زنجیره ی تلاش برای اوقات فراغت ، ثمره ی لازم را به همراه نخواهد داشت.

۶- نتیجه گیری

اوقات فراغت به عنوان یک نیاز انسان امروز دارای اهمیت زیادی بوده به گونه ای که یکی از دل مشغولی های هر نظامی پر کردن اوقات فراغت آحاد جامعه می باشد. همانطور که می دانیم دین اسلام، دینی می باشد که به تمامی وجوه زندگی انسان توجه دارد و همین امر سبب گشته که آیه و احادیث متفاوتی در مورد هر یک از این وجوه زندگی انسان وجود داشته باشد. یکی از مواردی که دین اسلام به عنوان مکمل زندگی انسان به آن توجه خاص دارد، بحث اوقات فراغت می باشد که در این زمینه نیز احادیث و آیه های زیادی وجود دارد. بنابراین با توجه به آنچه مورد بررسی قرار گرفت اوقات فراغت و نحوه گذران آن در دین مبین اسلام به آن توجه زیادی شده است و به خصوص برای گروه جوانان دستورات اکیدی صادر شده است. توجه به اینکه معضل اساسی جوانان و نوجوانان، خلأ هویتی و محصول آن شیفتگی و خود باختگی در مقابل فرهنگ مهاجم غربی است، همین امر سبب زندگی ایشان را رقم می زند که با سبک زندگی اسلامی فاصله زیادی دارد. بنابراین راهبرد اساسی در اوقات فراغت این است که هویت ساز باشد. اصولاً تهاجم فرهنگی برای سلب هویت و تردید در باورهای اساسی است. از این منظر اگر این هویت آحاد جامعه است که فرهنگ ساز است و سبک زندگی انسان را رقم می زند و می تواند بسیاری از معضلات و آسیبهای اجتماعی جامعه و جوانان را برطرف سازد شایسته و بایسته است که محور برنامه ریزی ها در اوقات فراغت، هویت سازی و ارتقای هویت دینی باشد. از آنجایی که از عناصر بنیادین هویت ساز، اعتقادات و ارزشهای حاکم بر اذهان است لذا باید این مهم در برنامه ریزی های اوقات فراغت مورد عنایت قرار گیرد. بر اساس این راهبرد، عمده فعالیت های اوقات فراغت باید متحول شود و جمله فعالیت های مهارت و حرفه محور که هر ساله و بناچار - بدلیل فرصت محدود - بطور ناقص و مقطعی برگزار می گردد و بازدهی متناسب با صرف هزینه و امکانات را نداشته و نقش اساسی



و تعیین کننده در هویت بخشی به جامعه هدف را ندارد از زمره فعالیت‌های اوقات فراغت خارج گردد. تغییر نگرش مسئولین و متولیان امر در خصوص اوقات فراغت با رویکرد دینی و انجام کار تشکیلاتی و هماهنگ جهت هم افزایی و وحدت رویه با برنامه ریزی کلان و بلند مدت و مهندسی شده و هدفمند و نیز تأمین زیر ساخت های سخت افزاری و نرم افزاری اوقات فراغت بر اساس تقسیم و تفکیک کار ملی و مأموریت های محوله و نقش ذاتی دستگاه ها از لوازم چنین رویکردی است. بر این اساس بسیاری از دستگاه هایی که به امور تخصصی و خطیر فرهنگ سازی می پردازند (سازمان فرهنگی هنری شهرداری، فرهنگسراها، کانونهای فرهنگی هنری ارشاد و ...) ضرورتاً می بایست نقش معدرات امور فرهنگی را ایفا نمایند. سبب های اساسی و جدی که نسل جوان و نوجوان را تهدید می کند فقدان روشمندی در فعالیت های آموزشی و علمی بخصوص فعالیت های فراغتی است. روش متعالی که قرآن پیشنهاد می کند بر اساس آیه شریفه " و یزکیهم و یعلمهم الكتاب و الحکمه " ، حاکمیت روش تربیت عقلانی و تربیت اخلاقی است که فلسفه بعثت پیامبر (ص) بوده و منجر به شکوفایی استعداد های فطری و نهادینه سازی فرهنگ دینی و ارزشهای اسلامی می گردد. تحقیقا چنین تربیتی مصونیت ساز است و چنان شناخت و معرفت اعتقادی مستحکمی را ایجاد می کند که برای هر فردی تعهدآور و مسئولیت آفرین است و در برابر طوفان حوادث و هجومه اطلاعاتی و نرم افزارهای ارتباطاتی و تهاجم نرم فرهنگی نه تنها نمی لغزد و ارزش های خویش را زیر پا نمی گذارد بلکه هویت اصیل خویش را حفظ کرده و موجبات ارشاد و راهنمایی دیگران را نیز فراهم می سازد. در این راستا می توان به راهکار هایی جهت برنامه ریزی مناسب برای اوقات فراغت جوانان و جهت دهی به آن در جامعه ی اسلامی ایران زیر اشاره کرد..

- سازماندهی، تجهیز و تحکیم بخش سخت افزاری در حوزه فرهنگ دینی بمنظور زمینه سازی برای جذب فراگیر جوانان و نوجوانان و ایجاد نظام ملی اطلاع رسانی دینی و جریان سازی فرهنگی مستمر و نو شونده.
- تحکیم بخش نرم افزاری فرهنگ دینی با مدیریت برنامه های کلان، جامع، فراگیر، استراتژیک، روزآمد و متناسب با جنگ نرم فرهنگی.
- ایجاد هماهنگی و وحدت رویه میان کلیه دستگاههای سیاستگذاری، برنامه ریزی، اجرایی و نظارتی به منظور استفاده بهینه از توان و امکانات موجود و تبادل تجربیات، اطلاعات و منابع درخصوص اوقات فراغت.
- جهت دهی به برنامه ها و فعالیت‌های مختلف گذران اوقات فراغت در راستای تأمین سلامت جسمی و بهداشتی روانی، کاهش اضطراب و خستگی، کسب نشاط و شادی، شناسایی و رشد استعدادها، تقویت تمایلات دینی و اخلاقی و هویت دینی و ملی.



- توجه به باورسازی اوقات فراغت متناسب با تحولات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جامعه.
- پرهیز از گرایش برنامه‌ها به سمت ابتذال، سطحی نگری، خودباختگی فرهنگی و مظاهر فسادآور غرب.
- توجه به جهت‌گیری‌های صحیح فکری، فرهنگی، اعتقادی در برنامه‌ها بمنظور آشنایی جوانان با زمینه‌ها و مجاری تهاجم فرهنگی، تحکیم ایمان، تقویت باور دینی و رشد هویت فرهنگی و اجتماعی آنان.
- لزوم توجه به بزرگداشت مناسبتها و ایام ویژه و معرفی آداب و رسوم متعارف مراسم اعیاد مذهبی
- تقویت و تعمیق محتوای معنوی برنامه‌های تفریحی، ورزشی و سرگرم‌کننده و فرآورده‌های فرهنگی (فیلمها، نمایشگاهها، مسابقات، تئاترها و ...) ارائه شده در اوقات فراغت.

۷- مراجع:

- ۱- قرآن مجید.
- ۲- احمدی رنانی، زهرا (۱۳۸۶)، مطالعه تطبیقی نیازهای فرهنگی برای گذران اوقات فراغت در شهر اصفهان (مطالعه‌ی موردی: مناطق رهنان و خانه اصفهان)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان
- ۳- اذانی، مه‌ری، احمدزاده مصطفی و احمد قاسمی (۱۳۹۱)، مکان‌یابی گذران اوقات فراغت با استفاده از GIS (مطالعه موردی: شهر مرودشت)، مجله جغرافیا و برنامه‌ریزی منطقه‌ای، سال دوم، شماره ۲.
- ۴- اردکانیان، عباس (۱۳۸۹)، اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه، نشریه برگ فرهنگ، شماره ۲۱.
- ۵- اسماعیل پور، احسان (۱۳۸۵)، بهره‌وری از اوقات فراغت با توجه به نظرات جامعه‌شناسان و مقایسه‌ی آن با آموزه‌های وحیانی، مجله پژوهش‌های دینی، شماره ۱۴.
- ۶- اسماعیلی، رضا (۱۳۸۷)، فرهنگ و تعبیرات فرهنگی، فصلنامه فرهنگ اصفهان، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان.
- ۷- اشرف‌الکتابی، منوچهر (۱۳۷۹)، بررسی تغییرات اوقات فراغت در خانواده‌های شهر تهران طی سه نسل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- ۸- تندنویس، فریدون (۱۳۸۱)، نحوه‌ی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های تهران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، انتشارات دانشکده‌ی تربیت بدنی، تهران.
- ۹- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۳۹)، لغت‌نامه، تهران، نشر نی، چاپ سوم.
- ۱۰- زندوکیلی، مهدی (۱۳۸۳)، مردم‌شناسی فرهنگ، پژوهشکده‌ی تحقیقات اسلامی.
- ۱۱- سرایی، محمد حسین، روستا، مجتبی و امیر اشونئی (۱۳۹۱)، عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت در مناطق شهری ایران (مطالعه موردی: منطقه ۸ مشهد)، فصلنامه برنامه‌ریزی منطقه‌ای، سال دوم، شماره ۷.
- ۱۲- سعیدی رضوانی، نوید و سینی چی، پیروز (۱۳۸۶)، مشهد و اوقات فراغت، فصلنامه جستارهای شهرسازی، شماره ۲۲-۲۳.
- ۱۳- سازمان ملی جوانان (۱۳۸۴)، وضعیت اوقات فراغت جوانان، انتشارات سازمان ملی جوانان، دفتر مطالعات و تحقیقات، تهران.



- ۱۴- سعیدی مدنی، سید محسن (۱۳۸۶)، شکل گیری و توسعه نظریه های کلاسیک در انسان شناسی، انتشارات دانشگاه یزد.
- ۱۵- شریفی، احمد حسین (۱۳۹۱) آداب و سبک زندگی اسلامی. نشر معارف، قم.
- ۱۶- شفیعی، سمیه (۱۳۸۳)، بررسی میزان رضایتمندی زنان از چگونگی گذران اوقات فراغت و عوامل مرتبط با آن، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- ۱۷- صبوری، جمشید (۱۳۹۰/۰۴/۰۶)، اوقات فراغت، فرصتی مهم، روزنامه اطلاعات
- ۱۸- صحیفه سجادیه، (۱۳۷۶)، علی ابن الحسین (علیه السلام)، نشر الهادی، قم.
- ۱۹- طلوعی، عباس و رحمانی، جعفر (۱۳۸۷)، طراحی و ارائه مدل ارزیابی امور فرهنگی با استفاده از مدل های کمی، مجله مدیریت فرهنگ، سال دوم، شماره ۱.
- ۲۰- عصاره، علیرضا، ۱۳۸۵، خانواده و ضرورت توجه به اوقات فراغت فرزندان، مجله پیوند، شماره ۲۲۵.
- ۲۱- قنبریان، شیوا، وارثی، حمیدرضا و حسن بیک محمدی (۱۳۹۰)، بررسی انتخاب مکان گذران اوقات فراغت سالمندان با تأکید بر عوامل فردی (مطالعه موردی مناطق ۳ و ۵ اصفهان)، جغرافیا و برنامه ریزی محیطی، سال ۲۳، شماره ۲.
- ۲۲- فرج الهی، نصرت الله (۱۳۸۳)، بررسی جایگاه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران.
- ۲۳- کاظمی، عباس (۱۳۸۷)، بررسی سبک های زندگی فراغتی در میان دانشجویان و عوامل همبسته با آن، پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی، تهران.
- ۲۴- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، الکافی، دارالکتاب السلامیه، تهران.
- ۲۵- کوهستانی، حسینعلی و خلیلزاده، علی (۱۳۷۸)، پژوهش در اوقات فراغت و راه های بهره برداری از آن، نشر تیهو، تهران.
- ۲۶- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۹۱) - جامعه و تاریخ از نگاه قرآن، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره)، قم.
- ۲۷- نقیب زاده، احمد (۱۳۸۵)، درآمدی بر جامعه شناس سیاسی، انتشارات سمت، تهران.
- 28-Ja-Choon Koo, Mi Sun Park, Yeo-Chang Youn (2013) "Preferences of urban dwellers on urban forest recreational services in South Korea", Urban Forestry & Urban Greening, Vol 12, Issue 2.
- 29-Laura Nahuellual, Alejandra Carmon, Paola Lozada, Amerindia Jaramillo, Mauricio Aguayo (2013) "Mapping recreation and ecotourism as a cultural eco system services: An application at the local level in Southern Cill", Applied Geography, Vol 40.
- 30-Monica Hernandez-Morcillo, Tobias Plieninger, Claudia Bieling (2013), " Am empirical review of cultural ecosystem indicators", Ecological Indicators, Vol 29.
- 31-Nicholas Dahman, Jennifer Wolch, Pascale Joassart-Macelli, Kim Reynolds, Michael Jerrett (2010) " The active city? Disparities in provision of urban public recreation resources", Health & Place, Vol 16,