

## \*نگاهی علمی – دینی به اوقات فراغت

- علی حیدری<sup>۱</sup>
- علی اصغر هادی<sup>۲</sup>
- مجتبی نوروزی<sup>۳</sup>

### چکیده

در گذشته تمدن‌ها و اقوام مختلف نسبت به اوقات فراغت و نحوه استفاده از آن توجه نموده و برای آن برنامه‌های متفاوتی داشتند، که نمونه‌های آن را در بازی‌ها، ورزش‌های قهرمانی و هنرهایی همچون نقاشی و نقایل می‌توان مشاهده نمود. در عصر جدید و با به وجود آمدن زندگی مدرن شهری و پیدایش امکانات و تکنولوژی‌های جدید، اوقات فراغت و چگونگی استفاده از آن مورد توجه خاص قرار گرفت؛ چرا که در این دوران کار از زندگی خصوصی جدا شد و به ادارات و کارخانه‌ها انتقال یافت و در نتیجه زمان فراغت و زمان کار از یکدیگر تفکیک گردید، به گونه‌ای که به عقیده برخی از کارشناسان، اوقات فراغت به معنای امروزی، مولود جوامع صنعتی است. این نوشتار با هدف شناخت انواع اوقات فراغت از دیدگاه جامعه‌شناسی در

\* تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۶/۰۳ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۱۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث

۳. استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم مشهد

جوامع کنونی با روش توصیفی تحلیلی به بررسی فواید و آسیب‌های آن پرداخته سپس با بهره‌گیری از کلام و سیره مصصومان علیهم السلام، اهمیت وقت و ضرورت استفاده از اوقات فراغت را در فرهنگ اسلامی به لحاظ جنبه فردی آن تبیین نموده و راه کارهایی جهت تنظیم صحیح اوقات شبانه‌روز، به منظور دست‌یابی به سبک زندگی اسلامی ارائه می‌نماید. بخش پایانی به جنبه اجتماعی اوقات فراغت پرداخته و پیشنهاداتی در آن زمینه ارائه گردیده که امید است مورد توجه مسئولان و بهره‌برداری ایشان قرار گیرد.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، فراغت فعال، فراغت غیر فعال، سبک زندگی اسلامی.

( ११२ )

## ۱. مقدمه

برخی افراد فراغت را یک نیاز ضروری و واقعی نمی‌دانند و آن را پدیده‌ای کامیاب می‌دانند، حال آن که اوقات فراغت، فرصتی است که با کاستن از فشارهای پیاپی روزانه، می‌تواند با نشاط و آرامشی که برای فرد به همراه می‌آورد، زمینه‌ای مناسب برای رشد و بالندگی وی به ارمغان آورد. افرادی که اوقات فراغت مفید و مطلوبی دارند، هم از لحاظ اقتصادی بازده بهتری دارند و هم عمر بیشتری می‌کنند. بدینهی است همان‌گونه که استفادهٔ صحیح از اوقات فراغت، هم بر زندگی فردی و هم بر روحیهٔ اجتماعی تأثیر مثبتی خواهد داشت، استفادهٔ نادرست از آن نیز، در هر دو سطح یاد شده می‌تواند باعث بروز زیان‌های جبران‌ناپذیری شود که این امر خود بیان‌گر اهمیت شناخت دقیق مفهوم و انواع اوقات فراغت و حنجه‌های آسیب‌شناختم، آن است.

البته در گذران اوقات فراغت، گروه سنی و جنسیت، طبقه اجتماعی و اقتصادی، گرایش‌های مذهبی و غیره، سبب مربندهی و ایجاد تفاوت بین گروه‌های مختلف جامعه می‌شود و در این تفاوت، گروه سنی افراد و جنسیت آنان سهم بیشتری را به خود اختصاص داده است (رفعت جاه، ۱۳۸۶). اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردار است که از آن به مثابه آینهٔ فرهنگ جامعه یاد می‌کنند. در نتیجه، چگونگی استفاده از این اوقات در یک جامعه به میزان زیادی

معرف ویژگی‌های فرهنگی آن جامعه است.

﴿۱۱۳﴾

## ۲. مفهوم اوقات فراغت

فراغت در لغت به معنای آسایش و آسودگی از کار و شغل است (معین، ۱۳۸۷، ۷۵۸)، اما در اصطلاح، معنای اوقات فراغت گسترده‌تر از معنای لغوی آن است و فقط شامل زمان اتمام کار روزانه و استراحت کردن نمی‌شود. بعضی به اشتباه آن را با اوقات بی کاری یکسان پنداشته‌اند. اوقات فراغت زمانی است که فرد علاوه بر فراغت از کار، می‌تواند به فعالیتی مفرح و غیراجباری پردازد که به آن علاقه دارد، خواه به منظور تفریح و استراحت باشد، خواه برای ایجاد تنوع. به عبارت دیگر اوقات مشغول شدن به فعالیت‌های خودجوش، مطلوب و دوست داشتنی است؛ فعالیت‌هایی که دو ویژگی اصلی آنها آزادی انتخاب و تنوع است.

عده‌ای از والدین با این تصور که باید اوقات آزاد نوجوان و جوان فارغ شده از درس و مدرسه را تنها به نحوی پر کنند، بدون توجه به علائق آنها، کلاس‌های کمک درسی، هنری، ورزشی، اردو و غیره را برای آنها تجویز و فرزندانشان را ملزم به شرکت در آنها می‌نمایند، این خود باعث عدم استقبال و استقلال نوجوانان و جوانان می‌گردد. دانستن این نکته که جوان در اوقات فراغت خود تمایل به چه انتخاب‌هایی دارد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و والدین را جهت تصمیم‌گیری مناسب برای فرزندان و بهبود روابطشان با آنان یاری می‌نماید.

برخی از خانواده‌ها نیز برای پر کردن اوقات فراغت فرزندان هیچ گونه برنامه‌ریزی نکرده و به فرزندان خویش اجازه می‌دهند که به دلخواه خود و بدون هیچ طرح از پیش ریخته‌ای، این اوقات را سپری سازند. در این میان بعضی از خانواده‌های ثروتمند نیز برای اراضی خواسته‌های فرزندان و پاسخ دادن به روحیه تجمل‌گرایی خویش، برای فرزندان کم سن و سال خود، امکاناتی مانند موتورسیکلت یا حتی اتومبیل تهیه می‌کنند و در نتیجه مشکلاتی را برای خود و

جامعه به بار می‌آورند (وبلن، ۱۳۸۳، ۱۰۴).

### ۳. انواع اوقات فراغت

جامعه‌شناسان، به لحاظ اهمیت نقش اوقات فراغت در تکوین شخصیت افراد جامعه، طبقه‌بندی‌های گوناگونی برای آن نموده‌اند، که معروف‌ترین آنها چنین است:

#### ۱.۳. فراغت فعال

در این فراغت، فرد برای فعالیت‌های فردی و اجتماعی تحرک، پویایی و حضوری فعال و مؤثر دارد. چنین فرایندی، زمینه مساعدی را برای رشد شخصیتی، بلوغ اجتماعی و شکوفایی استعدادهای فردی فراهم می‌سازد. از سوی دیگر، راه‌کارهای مناسبی را برای رویارویی با عرصه‌ها و صحنه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی و حل مشکلات ارائه می‌نماید. از بارزترین ویژگی‌های این نوع فراغت، داشتن برنامه‌ای مشخص و حساب شده‌است. این شیوه، بهترین شکل بهره‌برداری از زمان و امکانات است که به تحقق اهداف از پیش تعیین شده آن می‌انجامد. این نوع فراغت، که از آن با عنوان فراغت صحیح نیز یاد می‌شود، به منزله نوعی کارگاه آموزشی بسیار متنوع است که شخص در آن ضمن نقش آفرینی، جنبه‌های مختلف وجودی خود را ارزیابی نماید. بنابراین از این نوع فراغت، می‌توان به عنوان فرایندی جهت استعدادیابی، کشف خلاقیت و ابتکار عمل افراد نیز بهره جست.

#### ۲.۳. فراغت نیمه فعال

در این نوع فراغت همانند فراغت فعال، فرد دارای برنامه معینی برای استفاده از اوقات آزاد خویش است و این برنامه‌ها نیز با هدف رشد و تعالی فرد طراحی شده است، اما با این تفاوت که متناسب با تمایلات، استعدادها و یا توان وی

نیست. یعنی گرچه فرد وقت خود را با برنامه‌های سودمند می‌گذراند، اما بهره کافی از آنها را نمی‌برد. این روش عموماً از بازده لازم برخوردار نیست و بهره‌وری پایینی دارد، زیرا همان طور که قبل‌اشاره شد، اوقات آزاد فرد باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که برنامه‌های مذکور اول‌اً مورد علاقه و رغبت فرد باشد و ثانیاً در حد تحمل و توان وی، چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی باشد. در غیر این صورت عدم تطابق علایق فرد و مطالب آموزشی، موجب عدم تمرکز فرد بر مطالب گشته و یادگیری لازم صورت نمی‌گیرد. همچنین در حالتی که برنامه‌ریزی، متناسب با توانایی اشخاص نباشد، علاوه بر مشکل فوق، ممکن است باعث ایجاد آسیب‌های جسمی یا روحی گردد و چه بسا در مواردی آثار زیان‌بار دیگری همچون کلاس‌گریزی و فرار از مدرسه را به همراه داشته باشد (ستوده، ۱۳۸۳، ۱۴۴).

### ۳.۳. فراغت غیر فعال

این فراغت به معنای گذراندن وقت آزاد، بدون هیچ برنامه‌ریزی مشخصی است. فرد در فراغت غیرفعال، پذیرنده مخصوص است و او در وضعیت دریافت کننده حرکت‌های صوتی و تصویری قرار دارد. گوش کردن به رادیو، تماشای تلویزیون، استفاده از اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای نمونه‌هایی از این نوع فراغت است. البته استفاده از رسانه‌ها، اینترنت و انواع بازی‌ها نفی نمی‌شود، اما به شرط آن که برنامه‌ریزی شده و با هدف معینی انجام گردد، به عنوان مثال حتی اگر هدف برنامه‌ای صرفاً تفریح باشد، باید نوع و مدت آن کاملاً مشخص باشد. در غیر این صورت فرد با اطلاعات بی‌شمار مثبت و منفی رو به رو می‌شود که تنها نقش گیرنده آن اطلاعات را داشته و اغلب زمانی بیش از حد لازم را صرف آن می‌نماید و علاوه بر آن که به نتیجه لازم از فراغت، که همان نشاط و آمادگی مجدد برای انجام وظایف است، دست نمی‌یابد، کسل‌تر و خسته‌تر از گذشته به ادامه فعالیت‌های اصلی خویش بازمی‌گردد. در چنین فراغتی، اراده، خلاقیت و

نوآوری مخاطبان از آنها گرفته می‌شود و ممکن است پس از مدتی آنان را به سوی احساس انگیزه نداشتن، بی‌حوالگی، کم‌صبری، خشونت و مسائل دیگری سوق دهد که می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی برای خود فرد و جامعه داشته باشد (صادق‌پور، ۱۳۸۲، ۳۵).

#### ۴. فواید اوقات فراغت

آثار و فواید اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست و هر فرد، بسته به شرایطی که دارد، در موقعی به روشنی می‌تواند نیازش به این اوقات را حس نماید. این نیاز نشان از فوایدی دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

#### ۱.۴. تجدید قوا

یکی از فواید یا کارکردهای اساسی اوقات فراغت تأمین استراحت فرد و رفع خستگی وی است. کار مداوم بدون زمانی برای استراحت موجب پائین آمدن بازده عمل و کاهش سلامت روانی و جسمی فرد می‌گردد. در مواردی مشاهده می‌گردد که فرد به لحاظ جسمی از استراحت کافی برای انجام مجدد کارهای خویش برخوردار است، اما به علت فشار کاری زیاد در گذشته و نداشتن فراغت صحیح، به لحاظ روحی آمادگی لازم جهت انجام وظایفش را ندارد.

پژوهش‌های انسان‌دوستانه  
دیگر میل پیش و تمدن‌شناسی اول (پیش از ۷۰۰ میلادی)

#### ۲.۴. تنوع و تحرک

زندگی ماشینی و اداری گاه آثاری به همراه دارد که حتی پس از تجدید قوا و رفع خستگی جسمی، فرد همچنان دچار حالتی است که نیاز به تغییر فعالیت و یا تحرک دارد، تا برای مدتی هر چند کوتاه از محیط تکراری محل کار فاصله بگیرد. انواع گوناگون تفریح سالم و جنبه‌های مختلفی که دارد، می‌تواند برای آرامش افراد از نظر روح و روان و تجدید قوا مؤثر واقع شود (تورکیلدسن، ۱۳۸۲، ۵۴).

### ۳.۴. شکوفایی استعدادها

توانمندی‌های افراد اگر در زمینه و شرایط مساعدی قرار گیرد از مرحله قوه به مرحله فعلیت خواهد رسید و از این جهت شناسایی این زمینه‌ها در زندگی افراد بسیار مهم است. اوقات فراغت یکی از این موقعیت‌های بسیار مناسب است که فرد می‌تواند با استفاده از آن به شناسایی و تقویت استعدادهای خویش پرداخته و با فراغ بال به فعالیت‌هایی در راستای علاقمندی‌های خود اقدام نماید و بر حسب تلاش انجام داده به کسب موفقیت‌هایی در آن رشته نایل گردد.

### ۴.۴. رشد مهارت‌های اجتماعی

اوقات فراغت علاوه بر آثار فردی که دارد، به رشد اجتماعی او نیز کمک می‌کند. اگر فردی دارای بهترین و ارزش‌ترین استعدادها باشد تا زمانی که توانایی ارائه آنها را در سطح اجتماعی نداشته باشد، چندان موفق نخواهد بود. اما افرادی که بتوانند با استفاده و برنامه‌ریزی مناسب از اوقات آزاد خویش زمینه بروز و ظهور استعدادهای گوناگون را در خویشتن پدید آورند، رشد اجتماعی و جایگاه بهتری در جامعه خواهند داشت (هیوود و همکاران، ۱۳۸۰، ۹۸).

### ۵.۴. پویایی جامعه

چنانچه افراد جامعه‌ای بتوانند برنامه‌ریزی دقیق و هدفمندی را برای استفاده از اوقات فراغت خویش طراحی نموده و سپس طبق آن عمل کنند، علاوه بر آثار و فوایدی که تاکنون به آنها اشاره شد باعث پویایی و بازدهی بیشتر اجتماعی می‌گردد؛ زیرا همان گونه که پیشتر اشاره شد، هنگامی که افراد جامعه اوقات فراغت سودمند و کارامدی دارند، هم از جهت جسمی توانمندترند که نتیجه‌اش بازدۀ بیشتر اقتصادی است، و هم از لحاظ روانی صاحب رفتار بهتر و روحیه بالاتری می‌گرددند که سبب گسترش موج تعامل و دوستی در جامعه و همچنین طول عمر بیشتر افراد آن جامعه می‌گردد (استوری، ۱۳۸۶، ۱۱۲).

## ۵. آسیب‌های فراغت غیر فعال

براساس مطالعات و پژوهش‌های انجام شده در حوزه علوم اجتماعی در بسیاری از موارد، انحرافات موجود در میان افراد جامعه نتیجه بی‌ برنامه بودن و عدم مدیریت اوقات فراغت است. طبق بررسی‌های انجام شده اغلب هیچ انحرافی فارغ از نحوه اشتباہ گذران اوقات فراغت نیست. بی‌کاری و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت، نداشتن تحرک و فعالیت‌های سالم تأثیر بسزایی در گرایش افراد به رفتارهای ناهنجار دارد. این ناهنجاری‌ها به گونه‌های متفاوتی اشاری از جامعه را که دارای چنین فراغتی هستند، در بر خواهد گرفت و به طور مشخص روی رفتار و روابط آنان با دیگران تأثیر می‌گذارد. البته شدت انحراف و بروز ناهنجاری با مدت فراغت غیر فعال رابطه‌ای مستقیم دارد. به تعییر دیگر می‌توان گفت هر چه مدت زمان فراغت غیر فعال در فرد بیشتر باشد، بروز ناهنجاری و احتمال انحراف در او بیشتر است (نوایی‌نژاد، ۱۳۷۹، ۴۶). شایان ذکر است که عوامل متعددی در ایجاد آسیب‌های فراغت غیر فعال مؤثرند که به تعدادی از آنها اشاره می‌گردد.

### ۱.۵. خانواده

خانواده نخستین نهاد اجتماعی است که در شکل دادن شخصیت، منش، رفتار و دیگر ابعاد انسانی مؤثر است. انسان پس از تولد تحت تأثیر افکار، عقاید و رفتار اعضای خانواده خود قرار می‌گیرد، لذا خانواده نخستین جایگاه و عاملی است که در روند رفتار آدمی تأثیرگذار است. آسیب‌هایی که در خانواده می‌تواند به سبب گذران اوقات فراغت غیر فعال آثار سوئی بر شکل‌گیری شخصیت فرد بگذارد و احتمال بروز ناهنجاری از طرف او را افزایش دهد، عبارتند از:

«فقدان والدین» که می‌توان آن را به دو دسته موقت و دائمی تفکیک نمود. حالت اول، هنگامی که هم پدر و هم مادر شاغل بوده و بر سر کار خود حاضر می‌شوند. حالت دوم، در فقدان دائمی، طلاق یا فوت، که باعث از دست دادن

یکی از والدین می‌شود. موضوع «جادازیستی والدین» آثار مخرب تری را به همراه دارد. بحران طلاق علاوه بر فراهم نمودن فراغت غیر فعال، باعث به وجود آمدن التهاب، نگرانی و تشویش می‌گردد، که چنین شرایطی احتمال بی‌کفایتی شخصیتی در فرزند را نیز افزایش می‌دهد (فاضلی نیا، ۱۳۸۰، ۶۷).

## ۲.۵. مدرسه

مدرسه یکی از نهادهای اجتماعی است که بعد از خانواده نقش مهمی در زندگی اجتماعی افراد ایفا می‌کند. میزان موفقیت یا عدم موفقیت در تحصیل، در سازگار شدن با جامعه و دوری دانشآموزان از انحرافات رابطه مستقیم دارد. برنامه‌های درسی و فوق برنامه‌های مدارس نیز در علاقه‌مندی یا دلزدگی دانشآموز از مدرسه بسیار مؤثر است. اهمیت این مسئله زمانی مشخص می‌گردد که بدanim معمولاً دانشآموزان نخستین قدم خویش به سمت آسیب‌های اجتماعی را با فرار از مدرسه بر می‌دارند، زیرا دانشآموز پس از حاضر نشدن در کلاس با اوقات فراغت غیر فعال رو به رو می‌شود و همان طور که اشاره شد، در چنین حالتی فرد برنامه مشخصی ندارد و چون در فضای جامعه رها و بی‌برنامه است، ممکن است دست به هر عمل شایسته و ناشایسته‌ای بزند و به هر سویی منحرف گردد و علاوه بر آن که خود را در معرض آسیب‌های متعددی قرار داده، می‌تواند سبب بروز مشکلاتی برای جامعه باشد (فاضلی نیا، ۱۳۸۰، ۷۸).

## ۳.۵. رسانه

رسانه‌های گروهی به عنوان نهادی مؤثر بر شخصیت افراد پس از خانواده و مدرسه، توانسته‌اند در پرکردن اوقات فراغت افراد مقام سوم را از آن خود کنند. شبکه‌های متفاوت تلویزیونی و سایت‌های گوناگون اینترنتی بخشی از رسانه‌های گروهی هستند که بیشترین مخاطب را دارند و سهم دیگر رسانه‌ها مانند روزنامه‌ها، مجلات، رادیو و غیره در جذب مخاطب کم‌تر است. البته استفاده از

رسانه‌های گروهی به طور کلی نفی نمی‌شود، اما استفاده بدون برنامه و نظارت که تحت عنوان همان فراغت غیر فعال قرار می‌گیرد، اکیداً ممنوع است؛ چرا که تأثیر منفی استفاده از این رسانه‌ها بر استفاده کنندگانی که اوقات فراغت غیر فعال خود را با آنها پر می‌کنند بسیار مخرب است، به خصوص قشر کم سن و سال و جوان، که گرایش آنها به انحراف و ارتکاب اعمال ناهنجار را افزایش می‌دهد. عدم نظارت دقیق بر محتوی و انتقال داده‌های گوناگون خاصه محصولات فرهنگی، اعم از صوتی و تصویری و سینما در کنار نظارت نادرست خانواده‌ها نیز می‌تواند مخاطبین جوان را تحت تأثیر قرار داده و زمینه‌های انحراف و بزهکاری را برای ایشان مهیا سازد (پیرمرادی، ۱۳۸۶، ۷۴).

#### ۴.۵. دوستان

افرادی که فرزندان ما پس از خانواده با آنان انس گرفته و رابطه عاطفی بر قرار می‌نمایند بسیار حائز اهمیت هستند. اگر رابطه عاطفی میان اعضای خانواده‌ای مستحکم باشد گرایش فرزندان به سوی دوستان و اوقات غیر فعال کمتر است، اما در خانواده‌هایی که این رابطه از قوت لازم برخودار نیست، گرایش فرزندان به سمت دوستان امری اجتناب‌ناپذیر است. البته منظور از گرایش در این جا احساس نیاز عاطفی شدید فرزند است و گرنه ارتباط با دوستان هم‌سال در حد متعارف و با نظارت والدین، نه تنها نفی نمی‌شود، بلکه امری پسندیده است و به رشد روابط اجتماعی فرزندمان کمک می‌نماید. متأسفانه بعضی از خانواده‌ها با غفلت از رابطه عاطفی خود و فرزندان زمینه را برای گرایش عاطفی شدید آنها به دوستان هم‌سال فراهم می‌آورند. وقتی نوجوانی پایگاه عاطفی خود را از منزل به میان همسالان می‌برد، برای پذیرش در گروه آنان، ناچار است علاوه بر گذران اوقات فراغت غیر فعال با آنها، به خواسته‌های ایشان نیز تن دهد و این مسئله بسیار خطرناک است. انتخاب دوستان توسط چنین فردی عموماً به این دلیل است که آنان نیز بسان خودش دارای مشکلات و چالش‌هایی در خانواده هستند و

چون در این نوع دوستی اغلب هیچ نظارتی از سوی والدین صورت نمی‌گیرد،  
بستر انحراف برای فرزندان آماده است (شهیدی، ۱۳۸۶، ۳۲).

﴿۱۲۱﴾

#### ۵.۵. فرهنگ

فرهنگ جامعه در تغییر و تحول شخصیت افراد تأثیر زیادی داشته و در ایجاد رفتارهای بهنجار و نابهنجار مؤثر است. شرایط پرتنش و نامناسب فرهنگ جامعه به لحاظ نحوه تعامل افراد با یکدیگر، سبب پریشانی و اضطراب فرد شده و مشکلات و تضادهای فکری را در او تشدید می‌نماید و افرادی که در حال گذران اوقات فراغت غیر فعال هستند، بیشتر تحت تأثیر این شرایط آسیب‌زا قرار می‌گیرند. ترویج اعتقادات دینی، اهمیت دادن به نماز و مسجد، برپایی کلاس‌های آموزشی، فوق برنامه‌های علمی و فرهنگی و هنری، شرکت در اردوهای جمعی، انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزشی، تشویق جامعه به رعایت اصول اخلاقی و توسعه فرهنگ اجتماعی می‌تواند نقش بسزایی در بهداشت روانی جامعه و روابط افراد با یکدیگر ایفا نماید (فکوهی و انصاری مهابادی، ۱۳۸۲، ۲۱).

#### ۶. اهمیت شناخت وقت از دیدگاه اسلام

ارزش‌مندترین سرمایه‌ای که در اختیار هر انسان است، عمر او است؛ لذا انسان باید اهمیت و ارزش عمر خود را دانسته و هیچ‌گاه آن را بیهوده هدر ندهد، چه رسد به آن که عمرش را در معصیت و نافرمانی خداوند صرف نماید. پیامبر ﷺ فرموده‌اند:

«مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرءِ تُرْكُهُ مَا لَا يَعْلَمُ» (فیض کاشانی، ۱۴۲۸ق، ۱۶۲/۸)؛ از نشانه‌های حُسن اسلام شخص آن است که آنچه را بیهوده است، ترک گوید.

این فرمایش حضرت علاؤه بر آن که تأکید اسلام بر ترک امور لغو و بیهوده را می‌رساند، نشان از سفارش به انجام اموری است که برای فرد سودمند باشد. لذا

در حوزه اوقات فراغت نیز باید از فراغت غیر فعال اجتناب نموده و به فراغت فعال پرداخت که این مهم، با برنامه‌ریزی دقیق و مناسب امکان‌پذیر است، البته برنامه‌ریزی، نه تنها برای اوقات فراغت، بلکه برای تمام کارهای اصلی و فرعی، امری ضروری است؛ چرا که از اتلاف عمر انسان به میزان قابل توجهی جلوگیری می‌نماید. حضرت محمد ﷺ در وصایای خود به ابوذر غفاری می‌فرمایند:

«كُنْ عَلَى عُمُرِكَ أَشَحُّ مِنْكَ عَلَى دِينَارِكَ وَ دِرْهَمِكَ» ( مجلسی ، ۱۴۰۳ق ، ۷۸/۷۷)؛ ای ابوذر در مورد صرف عمر خود از صرف کردن دینار و درهم سخت‌گیرتر باش.

دلیل چنین توصیه‌ای اولاً به خاطر ارزش و اهمیت نحوه سپری نمودن عمر است و ثانیاً به دلیل آن است که انسان گاه با صرف عمر خویش می‌تواند به مطالبی دست یابد که هرگز با درهم و دینار نمی‌تواند، به ویژه اموری که مربوط به آخرت هستند بیشتر با صرف عمر قابل تحصیلنده تا صرف مال، لذا باید دقت و توجه بیشتری در نحوه گذران عمر داشت. درباره اهمیت شناخت اوقات و ارزش عمر، همین بس که مولی علی ؓ فرموده‌اند:

«لَا يَعْرُفُ قَدْرَ مَا بَقِيَ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا نَبَىٰ أَوْ صِدِيقٌ» (تمیمی الامدی ، ۱۳۶۶ ، ۳۶۵/۲)؛ قدر و ارزش باقی مانده از عمر را نمی‌شناسد، مگر پیامبر یا صدیقی از اولیاء الهی.

بنابر آنچه مطرح شد انسان باید توجه و دقت فراوان داشته باشد که عمر خود را در چه اموری صرف می‌نماید تا ابعاد وجودی اش به صورت هماهنگ و متعادل رشد نماید، چرا که افراط یا تفریط در هر یک از ابعاد وجود، او را از مسیر سعادت و فضیلت بازمی‌دارد. برای این منظور انسان باید به سراغ الگوهایی برود که دارای علم و حکمت الهی هستند و خداوند نیز آنان را در کتاب خود معرفی نموده است. قرآن کریم در توصیفی از پیامبر اکرم ﷺ، به عنوان الگوی

مسلمانان، چنین می‌فرماید:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (احزاب/۲۱)، به یقین برای شما در [روش و رفتار] پیامبر خدا الگوی نیکویی است برای کسی که همواره به خدا و روز قیامت امید دارد و خدا را بسیار یاد می‌کند.

#### ۷. سیره معصومان

در سیره رسول خدا علیه السلام آمده است که ایشان بسیار سخت کوش و پر کار بودند، به گونه‌ای که یاران ایشان به حضرت اعتراض می‌کردند. آن حضرت ساعات زیادی را به عبادت و مناجات با خداوند متعال اختصاص می‌دادند و در این زمینه خود را بسیار به زحمت می‌انداختند. هنگامی که یکی از اصحاب به ایشان اعتراض کرد، حضرت به او فرمودند:

«أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا» (گرجی، ۱۳۸۴، ۸۱)؛ آیا بندهای شکرگزار نباشم؟

در روایت دیگری که از امام حسین علیه السلام نقل شده آمده است:

«سَأَلَتْ أُبَيُّ عَلَيْهِ الْمُؤْمِنُونَ عَنْ مَدْخَلِ رَسُولِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَقَالَ: كَانَ دُخُولُهُ لِنَفْسِهِ مَأْذُونًا لَهُ فِي ذَلِكَ، فَإِذَا أَوَى إِلَى مَنْزِلِهِ جَزًّا دُخُولَهُ ثَلَاثَةُ أَجْزَاءٍ: جُزْءٌ لِلَّهِ، وَجُزْءٌ لِأَهْلِهِ، وَجُزْءٌ لِنَفْسِهِ، ثُمَّ جَزًّا جُزْءَهُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ فَيَرُدُّ ذَلِكَ بِالْخَاصَّةِ عَلَى الْعَامَّةِ، وَلَا يَدْخُرُ عَنْهُمْ مِنْهُ شَيْئًا، وَكَانَ مِنْ سِيرَتِهِ فِي جُزْءِ الْأُمَّةِ، إِيَّاكَ أَهْلُ الْفَضْلِ بِإِذْنِهِ، وَقَسْمَهُ عَلَى قَدْرِ فَضْلِهِ فِي الدِّينِ، فَمِنْهُمْ ذُو الْحَاجَةِ، وَمِنْهُمْ ذُو الْحَاجَتَيْنِ، وَمِنْهُمْ ذُو الْحَوَاجِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۷۷/۷۸)؛ از پدرم علیه السلام در مورد امور داخلی زندگانی پیامبر علیه السلام پرسیدم، فرمود: هر گاه اراده می‌کرد به خانه می‌رفت و چون وارد منزل می‌شد، اوقات خود را به سه بخش تقسیم می‌کرد: بخشی را به [عبادت] خدا اختصاص می‌داد و بخشی را به خانواده اش و بخشی را به خودش، وقت مخصوص به خودش را نیز میان خود و مردم تقسیم می‌فرمود و خواص را

می‌پذیرفت و مسائل و موضوعات را از طریق آنان به عموم مردم ارجاع می‌داد و چیزی از ایشان مضایقه نمی‌کرد و روش آن بزرگوار، در این زمان اختصاص یافته به امت، این بود که در پذیرفتن به حضور و اختصاص دادن مقدار زمان ملاقات به افراد، اهل فضل را، به نسبت فضل و مقامی که در دین داشتند، بر دیگری مقدم می‌داشت. برخی از آنان یک حاجت داشتند، برخی دو تا و برخی چندین حاجت.

#### ۸. راهکارهای بهره‌برداری صحیح از اوقات شبانه‌روز

احادیثی که در رابطه با استفاده صحیح از اوقات شبانه‌روز وارد شده تقریباً یکسانند و تنها در موارد اندکی با یکدیگر متفاوتند که با توجه به فضای نقل حدیث و شرایط ثبت و ضبط آن، امری کاملاً بدیهی است. آنچه مهم است بهره‌گیری از تمام موارد مطرح شده در کلام معصومان علیهم السلام است که هر یک رمزی از رموز موقیت در دنیا و آخرت است؛ چرا که آنان همان کشتهای نجات این امتد. اکنون، راهکارهایی که از موارد اشاره شده در کلام آن بزرگواران است، جهت بهره‌برداری هر چه صحیح‌تر از اوقات شبانه‌روز ارائه می‌گردد.

##### ۱. زمان‌بندی اوقات

در فرهنگ اسلامی، انسان باید وقت‌شناس باشد، زمان مناسب برای هر کار را تشخیص دهد و در حوزه‌های مختلف علاوه بر عمل به وظایف خویش، زمان‌بندی اوقات خود را مد نظر داشته باشد. کار و تلاشش به هنگام، عبادت و ارتباطش با خداوند سروقت و نیز ساعتی را به ارتباط با ارحام و مراوده با هم‌کیشان خود اختصاص دهد و در جمع آنان حاضر شود، نه آن که کار، او را از یاد خداوند یا حضور در اجتماع مسلمانان بازدارد. به عنوان نمونه، قرآن کریم در اشاره به کسب و کار در روز جمعه می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِي لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعُوا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (جمعه/۹)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، هنگامی که ندای نماز جمعه را شنیدید، به سوی ذکر خدا بستاید و فروختن را رها کنید که برای شما بهتر است اگر بدانید.

داشتن برنامه‌ای شامل خلوت و مناجات با خداوند متعال، تفریح و استراحت، کار و تلاش برای اصلاح معاش که در روایات دیگر، نشانه مروت و مردانگی انسان مؤمن به شمار آمده است و به طور کلی برنامه‌ای که در برآوردن نیازهای روحی و جسمی اعتدال داشته باشد، از ویژگی‌های سفارشات معصومان ﷺ است. به عنوان نمونه، مولی الموحدین علی بن ابی طالب ؓ فرموده‌اند:

«للمؤمن ثلات ساعات؛ فساعةُ يُناجي فيها ربّه؛ و ساعةٌ يَرْمُ معاشه؛ و ساعةٌ يُخلّى بين نفسه و بين لذتها فيما يَحِلُّ و يَجمِلُ» (شریف رضی، ۱۳۹۰، ۷۲۴)؛ مؤمن وقت و ساعات خود را به سه قسم تقسیم می‌کند؛ وقتی که در آن با پروردگارش راز و نیاز می‌نماید، وقتی که در آن معاش خود را اصلاح می‌کند و وقتی که در آن به لذت نفسش از آنچه حلال و نیکو است می‌پردازد.

## ۲.۸. اولویت‌گذاری اوقات

از اموری که در مدیریت زمان و بهره‌وری صحیح از آن، مورد توجه معصومان ﷺ قرار داشته است و سبب جلوگیری از اتلاف وقت می‌گردد، رعایت اولویت‌ها و مقدم داشتن امور ضروری زندگی بر اموری است که از اهمیت کم‌تری در حیات و سعادت انسان برخوردار هستند. در روایات اسلامی به این نکته اشاره شده است؛ امیرالمؤمنین علیؑ می‌فرمایند:

«مَنْ اشْتَغَلَ بِالْفَضْولِ، فَأَنَّهُ مِنْ مُهْمَّةٍ» (تمییز آمدی، ۱۳۶۶، ۶۶۹/۲)؛ هر کس خود را به کارهای اضافی زندگی مشغول سازد، آنچه مهم است، از دستش برود. پس اشتغال به امور فرعی زندگی، در صورتی که انسان را از کارهای

( ۱۲۶ )

ضروری، که شخصیت و رشد و تعالی وی به آنها بستگی دارد باز دارد، برای او سودی در پی نخواهد داشت. در روایت دیگری از حضرت آمده است:

«مَنْ أَشْتَغَلَ بِغَيْرِ الْمُهْمَ ضَيْعَ الْأَهْمَ» (همان، ۶۶۷/۲)؛ هر کس به کارهای غیر مهم پردازد، از کارهای مهم‌تر بازمی‌ماند.

بنابراین ابتدا باید به کارهای مهم‌تر و اصلی پرداخت. در تعالیم اسلامی پس از عمل به دستورات شرع مقدس، علم همراه با حلم، زیباترین زیوری است که جوانان مسلمان می‌توانند با آن، خود را بیارایند و اوقات خود را پربار و غنی سازند. این که علم چیست و متعلق آن، چه موضوعاتی است و کم و کیف آن چگونه است، بحث جداگانه‌ای است که مجال دیگری می‌طلبد. آنچه مهم است این که در نظر معصومان علیهم السلام گذراندن اوقات در اموری که هیچ نوع تعلیم و تعلمی در آن مطرح نیست تفریط، کم کاری و کوتاهی شمرده شده و ضایع کردن عمر به حساب آمده و بالتبع معصیت است و مستوجب عقاب الهی.

مسلمان یا باید عالم باشد و بیاموزد و یا متعلم و آموزنده باشد.

این روایت از امام صادق علیه السلام است که فرموده‌اند:

لستُ أَحِبُّ أَنْ ارَى الشَّابَ مِنْكُمْ إِلَّا غَادِيًّا فِي حَالِينِ امْمًا عَالَمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا، فَانْ لَمْ يَفْعُلْ، فَرَطَّ طَرْطَضَيْعَ، فَإِنْ ضَيْعَ أَثِيمٍ وَإِنْ أَثِيمَ سَكَنَ النَّارِ» (مجلسي، ۱۴۰۳ق، ۱۷۰/۱)؛ دوست ندارم جوانی از شما را بینم مگر این که صبح کند در دو حالت: یا عالم و دانشمند باشد و یا متعلم و آموزنده؛ پس اگر در هیچ کدام از این دو حال نبود، کم کاری و کوتاهی کرده و در آن صورت عمر خود را ضایع نموده و وقتی عمر خود را ضایع کرده باشد گناهکار است و نتیجه آن عذاب الهی خواهد بود.

### ۳.۸ پرهیز از سستی و تنبای

همان گونه که کار و تلاش، نرdban پیش روی انسان به سوی قله سرافرازی و

نیکبختی است، سستی و تبلی و بی تحرکی، استعدادهای نهفته در نهاد انسان را به ضعف و نابودی می کشاند و حتی وی را از طی نمودن مسیر حق و حقیقت

﴿۱۲۷﴾

خارج می نماید. پیامبر اکرم ﷺ به امیر المؤمنین علیه السلام فرمودند:

«یا علیٰ ... إِيَّاكَ وَ خَصْلَتِينَ: الْضَّجَرَةُ وَ الْكَسَلُ؛ فَإِنَّكَ إِنْ ضَجَرْتَ لَمْ تَصِرْ عَلَى حَقٍّ، وَ إِنْ كَسِلْتَ لَمْ تُؤَدِّ حَقًا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۴۷/۷۷)؛ ای علی! ... از دو خصلت پرهیز: بی حوصلگی و تبلی؛ زیرا اگر بی حوصله باشی، بر حق شکیابی نکنی و اگر تبلی باشی، حقی را ادا نکنی.

تبلی و کاهلی، دین و دنیای آدمی را نیز به خطر می اندازد. امام صادق علیه السلام خطاب به یکی از فرزندان خود فرمودند:

«إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجَرَ؛ فَإِنَّهُمَا يَمْنَعِنَكُمْ حَظْكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ» (کلینی، ۱۳۷۵، ۸۵/۵)؛ از تبلی و بی حوصلگی پرهیز؛ زیرا که این دو خصلت، تو را از بهره دنیا و آخرت بازمی دارند.

افراد تبلی و بی اراده، بیشتر کارها را بی سبب به تأخیر می اندازند و بر انجام دادن آن در زمان معین، سستی می ورزند. در نتیجه، فرصت‌ها را از دست می دهند و بر تباہی عمر خویش افسوس می خورند. امام باقر علیه السلام در فرمایشی به این نکته اشاره نموده و فرموده‌اند:

«إِيَّاكَ وَ التَّوَانِيَ فِيمَا لَا عُذْرَ لَكَ فِيهِ، فَإِلَيْهِ يَلْجأُ النَّادِمُونَ» (ابن شعبه، ۱۳۸۰، ۲۸۵)؛ از سستی کردن در آنچه که تو را در آن عذری نیست پرهیز؛ زیرا که پشیمانان به این خصلت پناه می برند.

اما به هر حال متأسفانه عده‌ای از افراد جامعه به این سستی و کاهلی خو گرفته‌اند و نتوانسته‌اند این عادت مهلک را رها کنند. با نظر در کلام معصومان علیهم السلام به دو توصیه ارزشمند برای چینن افرادی برمی خوریم. توصیه اول درخواست از خداوند و طلب استمداد از درگاه الهی است. پیامبر اکرم ﷺ در دعایی از خداوند چینن یاری می طلبند:

«اللَّهُمَّ امْنُنْ عَلَيْنَا بِالنِّشَاطِ وَأَعِذْنَا مِنَ الْفَشَلِ وَالْكَسَلِ وَالْعَجْزِ وَالْعَلَلِ وَالضَّرِّ وَالضَّجَّرِ وَالْمَلَلِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۹۴/۱۲۵)؛ خدایا! نعمت نشاط و سر زندگی را به ما ارزانی دار و ما را از سستی، تنبیلی، ناتوانی، مریضی، زیان و دلتگی و ملال خاطر محفوظ بدار.

توصیه دوم، گرفتن تصمیم قطعی و جزم نمودن عزم برای مبارزه با تبلی  
است. امیر المؤمنین حضرت علی علیه السلام در این باره فرموده‌اند:  
«ضادُوا التَّوَانِيَ بِالْعَزَمِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۲۳۳/۴)؛ با عزم و اراده، به  
جنگ سستی بر وید.

برگزید گان الهی علیه السلام در فرمایشات گهر بارشان از طرفی به پرهیز از سستی و کاهلی، و از طرف دیگر به تلاش برای معاش و همت برای ذخیره توشه آخرت توصیه نموده‌اند. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند:

«ما أكلَ العَبْدُ طَعَاماً أَحَبَّ إِلَى اللهِ تَعَالَى مِنْ كَدْدَيْدَهِ، وَمَنْ بَاتَ كَالاً مِنْ عَمَلِهِ  
بَاتَ مَغْفُوراً لَهُ» (متقى هندی، ۱۴۰۵ق، ۹/۴)؛ بنده، هیچ غذایی نخورد که نزد  
خداوند متعال محبوب‌تر از دسترنج خودش باشد، هر که شب را با تنی خسته از  
کار بخوابد، آمر زیده شود.

آن حضرت درباره اهتمام به امر آخرت نیز این گونه فرموده‌اند:  
«مَنْ أَصْبَحَ وَأَمْسَى وَالآخِرَةُ أَكْبَرُ هُمْ جَعَلَ اللَّهُ الْغِنَى فِي قَلْبِهِ، وَجَمِيعُ لَهُ أَمْرُهُ، وَلَمْ يَخْرُجْ مِنَ الدُّنْيَا حَتَّى يَسْتَكْمِلْ رِزْقُهُ؛ وَمَنْ أَصْبَحَ وَأَمْسَى وَالدُّنْيَا أَكْبَرُ هُمْهُ جَعَلَ اللَّهُ الْفَقْرَ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَشَتَّتَ عَلَيْهِ أَمْرُهُ، وَلَمْ يَنْلُ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُسِّمَ لَهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۱۵۱/۷۷)؛ هر آن کس که در شب و روز، بزرگترین همش آخرت باشد، خداوند بسی نیازی را در دل او جای می‌دهد و کارش را سامان می‌بخشد و از دنیا نمی‌رود مگر وقتی که روزی اش را کامل دریافت کرده باشد؛ و هر آن کس که شب و روز، بزرگترین همش دنیا باشد، خداوند فقر را

در بین دو چشم او قرار می‌دهد (همیشه چشمش گرسنه دنیاست) و کارش را پریشان می‌سازد و از دنیا به چیزی بیش از قسمت خود نمی‌رسد.

﴿۱۲۹﴾

امیرالمؤمنین علی علیه السلام درباره کوشش نمودن برای آخرت می‌فرمایند:

«اجْعَلُوا - عبادَ اللهِ - اجْتَهادُكُمْ فِي هذِهِ الدُّنْيَا التَّرَوْدَ مِنْ يوْمِهَا الْقَصِيرِ لِيومِ الْآخِرَةِ الطَّوِيلِ؛ فَإِنَّهَا دَارُ عَمَلٍ، وَالْآخِرَةُ دَارُ الْقَرَارِ وَالْجَزَاءِ» (محمدی ری شهری، ۵۹/۵)، بندگان خدا! بکوشید تا از چند روزه دنیا برای آخرت که دوره‌اش دراز و طولانی است، توشه برگیرید؛ چرا که دنیا سرای عمل است و آخرت سرای بقا و جزا.

#### ۴۸. ضرورت استفاده از اوقات فراغت

علاوه بر آنچه در قسمت‌های قبلی راجع به اهمیت برخورداری از اوقات فراغت ذکر شد، در روایات فراوانی بر لزوم اختصاص زمانی برای تفریح ولذت نفس تأکید شده است که امروزه آن زمان را با همان اوقات فراغت تطبیق می‌دهند. این تأکید تا حدی است که بعضی از روایات، انجام با نشاط برنامه‌های رسمی و اصلی فرد را در زمینه‌های مختلف وابسته به بهره‌بردن از اوقات فراغت می‌دانند.

در روایتی از پیامبر اکرم ﷺ آمده است:

«كَانَ فِيهَا [أَى فِي صُحْفِ إِبْرَاهِيمَ عَلِيِّهِ السَّلَامُ]: عَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَغْلُوباً عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ: سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ عَزَّ وَجَلَّ، وَسَاعَةٌ يُحَاسِبُ نَفْسَهُ، وَسَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِيمَا صَنَعَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيْهِ، وَسَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بِحَظْنِ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ؛ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنَ لِتِلْكَ السَّاعَاتِ وَاسْتِجْمَامِ الْقُلُوبِ وَتَوْزِيعِ الْهَا» (صدقوق، ۱۳۸۵، ۴۲۵)؛ در صحف ابراهیم علیه السلام آمده است: خردمند، مادام که خردش از او گرفته نشده، باید ساعاتی را برای خود در نظر گیرد؛ زمانی برای مناجات با پروردگارش عز و جل، و زمانی برای محاسبه نفس، و زمانی برای اندیشیدن در آنچه که خداوند عز و جل به وی ارزانی داشته است و زمانی برای

کام‌جویی خود از راه حلال؛ زیرا این زمان کمکی است برای آن زمان‌های دیگر و مایه آسودگی و رفع خستگی دل‌هاست.

امام موسی کاظم علیه السلام در این باره فرموده‌اند: «إِجْتَهَدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ، سَاعَةً لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ، وَسَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ، وَسَاعَةً لِمُعَاشَةِ الْإِخْرَانِ وَالنِّقَاتِ الَّذِينَ يُعَرِّفُونَكُمْ عِيُوبَكُمْ وَيُخْلِصُونَكُمْ فِي الْبَاطِنِ، وَسَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلَّذَائِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَبِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الْثَلَاثِ سَاعَاتٍ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۰، ۴۰۹)؛ سعی کنید اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید، ساعتی را برای مناجات و ارتباط با معبود قرار دهید، ساعتی را برای امرار معاش و کسب روزی اختصاص دهید و ساعتی را برای ارتباط و معاشرت با برادران و افراد مورد اعتماد و ثوق خود صرف کنید [یعنی کسانی که کزی‌ها و عیوبتان را به شما تذکر می‌دهند و در باطن به شما علاقه‌مند هستند] و ساعتی را نیز برای لذت بردن از امور حلال و غیر حرام خالی نگه دارید [گذران اوقات فراغت]. در پرتو وجود بخش چهارم از اوقات است که می‌توانید از دیگر بخش‌های سه‌گانه زندگی بهره لازم را ببرید.

## ۵.۸. وقت و نیت فراموش شده

اکثر افراد در برنامه‌های روزانه خود بخش‌های مطرح شده در قسمت‌های قبل را با نسبت‌های زمانی متفاوتی داشته و به آنها می‌پردازنند. بررسی وضعیت مالی نیز در برنامه‌های روزانه، هفتگی یا ماهانه بسیاری از اشخاص جای داشته و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اما متأسفانه در اغلب برنامه‌ریزی‌ها زمانی برای بررسی وضعیت روحی افراد یافت نمی‌شود، با آن که در روایات برگزیدگان الهی علیهم السلام در کنار ساعت مناجات با خداوند و ساعت کار و استراحت، ساعتی برای محاسبه و حسابرسی نفس مطرح شده است. اختصاص دادن ساعتی از اوقات به امر محاسبه نفس، در کلام مولی علیه السلام از شایسته‌ترین و ضروری‌ترین ساعت‌

شمرده شده که انسان به بررسی آنچه برای دنیا و آخرتش ذخیره کرده است، پردازد و از خویشتن حساب بکشد. آن حضرت علی‌الله می‌فرمایند:

﴿۱۳۱﴾

«ما أَحَقُّ الْإِنْسَانَ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ لَا يَشْغُلُهُ عَنْهَا شَاغِلٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ فَيَنْظُرُ فِيمَا اكْتَسَبَ لَهَا وَعَلَيْهَا فِي لَيْلَاهَا وَنَهارِهِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۷۵۳/۲)؛ چقدر برای انسان شایسته است که برایش ساعتی باشد که در آن از خودش حساب بکشد و بیند آنچه را که در شب و روزش کسب کرده، به سود یا به زیان او است.

در روایت دیگری که حضرت به تقسیم اوقات اشاره دارند، ساعت حساب‌رسی نفس را در کنار ساعت مناجات با خداوند و ساعات مخصوص لذت‌های حلال، ذکر فرموده‌اند:

«للمؤمن ثَلَاثُ سَاعَاتٍ، سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَسَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَسَاعَةٌ يُخْلِي بَيْنَ نَفْسِهِ وَلَذَّتِهَا فِيهَا يَحِلُّ وَيَجْمُلُ» (همان، ۴/۵۸۵)؛ برای مؤمن سه ساعت است: ساعتی که در آن با خداش مناجات می‌کند، ساعتی که در آن از خودش حساب‌رسی می‌کند و ساعتی که برای لذت خلوت می‌کند در آنچه برایش حلال و نیکو است.

اگر هنگام انجام هر کدام از کارهای روزانه از ما پرسند که این عمل را با چه هدف و نیتی انجام می‌دهیم، به طور عموم اهداف خصوصی و نیت‌های شخصی بیان می‌شود، حال آن که وظیفه، داشتن هدف و نیتی خاص است که فراموش شده است. مروری مختصر و کوتاه بر روایات معصومان علیهم السلام نشان می‌دهد که آن بزرگواران در کار تأکید بر داشتن برنامه‌ای برای بررسی وضعیت نفس، در کلام گهربارشان قیدی را برای گذران عمر به نحو صحیح مطرح نموده‌اند و آن داشتن نیت الهی برای انجام اعمال است که فرد را به سمت اطاعت و پیروی از فرمان‌های خداوند متعال رهنمون می‌سازد. آنان خود را از هر نوع مشغولیتی، چه در کارهای رسمی و چه در اوقات فراغت که مزین به قصد طاعت و نیت‌های

الهی نباشد، پرهیز می‌دهند. زینت عابدان، امام سجاد علیه السلام در بسیاری از نیایش‌های خویش به این نکته اشاره دارند. حضرت در فرازی از دعاهاي صحيفه سجادیه می‌فرمایند:

«و استعمل بدني فيما قبله مني و اشغل بظاعتك نفسی عن کل ما يردد على  
حتى لا أحب شيئاً من سخطك ولا أستطع شيئاً من رضاك» (امام سجاد، ۱۳۷۹، ۱۲۴)؛ و بدنم را در آنچه از من می‌پذیری، به کار و ادار و مرا از هرچه به من رو آوردم، به طاعت و بندگی‌ات و ادار تا چیزی که تو را به خشم می‌آورد، دوست نداشته باشم و چیزی را که از آن خشنودی، ناپسند ندارم.

#### ۹. شناخت جنبه‌های فراغت فعال

فراغت فعال دارای دو جنبه فردی و اجتماعی است و برای دست یافتن به سبک زندگی اسلامی باید به هر دو جنبه پرداخت. آنچه تاکنون مطرح شد مطالعی مربوط به جنبه فردی فراغت فعال بود، اما آنچه در این بخش مورد نظر است جنبه اجتماعی آن است. برنامه‌ریزی برای جنبه اجتماعی فراغت فعال به دلیل بالابودن تعداد شرکت‌کنندگان در این برنامه‌ها و طرح‌ها، از اهمیت بیشتری برخوردار است و توجه بیشتر مسئولان را می‌طلبد. اما در مورد برنامه‌ریزی برای توسعه جنبه اجتماعی فراغت فعال طرح‌ها و برنامه‌های گوناگونی را می‌توان پیشنهاد نمود که به مواردی اشاره می‌گردد:

- ۱. برگزاری طرح‌های فرهنگی، علمی، هنری و ورزشی
- اردوهای تفریحی در مکان‌های سیاحتی؛
- اردوهای زیارتی مشهد، قم، امامزاده‌ها و راهیان نور؛
- اردوهای آشنازی با شغل‌ها و حرفة‌های رایج در جامعه؛
- اردوهای علمی و اکتشافی در بستانهای علم و فناوری؛
- اردوهای بازدید از موزه‌ها، کارگاه‌های تولیدی و کارخانجات صنعتی؛

- مسابقات درسی فصلی، در دروس مختلف برای ایجاد رقابت میان

دانشآموزان؛

﴿۱۳۳﴾

- مسابقات کتابخوانی غیر درسی، به جهت ترویج فرهنگ خواندن کتاب و

نشریات؛

- مسابقات اذان، قرائت و حفظ قرآن، برای توسعه فرهنگ قرآن و افزایش

قاریان و حافظان قرآن کریم؛

- مسابقات هنری در زمینه‌های گوناگون خطاطی، خیاطی، نقاشی، شعر و

شاعری، عکاسی و صنایع دستی؛

- مسابقات رشته‌های مختلف ورزشی، استعدادیابی در رشته‌های گوناگون و

کشف نخبگان در هر رشته ورزشی؛

- مسابقات همگانی پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، در جهت تشویق عموم

جامعه به ورزش و حرکت و دوری از کم تحرکی.

## ۲.۹. برگزاری دوره‌های تربیتی و آموزشی

متأسفانه این دوره‌ها در هیچ مقطعی از دوران تحصیل آموزش داده نمی‌شوند که

جای افسوس فراوان و بازنگری اساسی در مورد مفاد کتب درسی مرتبط و یا

تألیف کتب جدید دارد.

دوره رفتار با همسر: شامل شناخت حقوق واجب و مستحب زن و شوهر

نسبت به یکدیگر است.

دوره رفتار با کودک: اکثر والدین جوان به شدت به آن نیازمندند و هرگز در

مورد آن آموزش ندیده‌اند.

دوره رفتار با نوجوان: عده زیادی از والدین در نحوه تربیت نوجوان خود و

نیازهای وی آگاهی کافی ندارند.

دوره اخلاق و ادب برای فرزندان: این دوره برای فرزندان برگزار می‌شود تا

آنها نحوه رفتار صحیح و مؤدبانه را با پدر و مادر، اقوام و ارحام، معلم‌ها،

همسایه‌ها و حقوقی که هر یک از ایشان بر آنها دارند را فراگرفته و رعایت نمایند.

دوره احکام برای فرزندان: کمبود چنین درسی در مدارس به خوبی حس می‌شود؛ چرا که بعضی از فرزندان هرگز در دوران تحصیل ورقی از توضیح المسائل را نخوانده‌اند و نمی‌خوانند. آیا انتظار مسؤولان آن است که چنین افرادی پس از فراغت از تحصیل به سراغ احکام و کتب آن بروند!

#### ۱۰. نتیجه‌گیری

همان طور که در توصیه‌های معصومان ﷺ ملاحظه شد، اصلی‌ترین راه کار استفاده صحیح از اوقات شبانه‌روز، زمان‌بندی مناسب اوقات و برنامه‌ریزی جهت انجام کارهای است. همچنین اولویت‌گذاری در انجام برنامه‌های پرداختن به امور غیرضروری و بیهوده، دوری از سستی و تبلی، تلاش برای معاش و اهتمام به امر آخرت، از دیگر نصایح ایشان است. در کلام آن بزرگواران اختصاص دادن زمانی برای لذت نفس نیز مورد تأکید بوده، که می‌تواند به معنای وقتی برای تجدید قوا، تفریح، ورزش، اشتغال به کارهای مورد علاقه غیررسمی و در یک کلام همان فراغت فعال باشد. چنانچه آگاهی افراد جامعه نسبت به ضرورت برخورداری از اوقات فراغت و شناخت انواع آن افزایش یابد، باعث فاصله گرفتن آنها از فراغت‌های غیرفعال، مصون ماندن از آسیب‌های آن و روی آوردن به فراغت‌های فعال می‌گردد.

جنبه فردی به وسیله برنامه‌ریزی شخصی تحقق یافته و در کنار اوقاتی برای مناجات با خداوند، کار و معاش، دیدار ارحام و شرکت در گروه‌های مردمی قرار می‌گیرد. البته در این میان نباید از اختصاص وقتی برای محاسبه نفس و داشتن نیتی الهی در انجام تمام کارهای رسمی و غیررسمی غفلت نمود.

جنبه اجتماعی فراغت فعال توسط مسؤولان و متصدیان امور اجتماعی طراحی و برنامه‌ریزی می‌شود و شامل مواردی همچون اجرای طرح‌های گوناگون

فرهنگی، علمی، هنری و ورزشی، برپایی انواع دوره‌های تربیتی و کلاس‌های آموزشی در مؤسسات، بستان‌ها، فرهنگ‌سراها و مساجد می‌گردد که در بخش قبلی به تفصیل بیان گشت. لازم به تذکر است که اجرا و برگزاری هر کدام از دوره‌های تربیتی مطرح شده، به تنها بی می‌تواند مشکلات فراوانی را از جامعه بزداید.

#### منابع و مأخذ

- قرآن کریم (۱۳۷۴)، ترجمه عبدالمحمد آیتی، تهران، انتشارات سروش، چاپ چهارم.
- ۱. ابن‌بابویه قمی، محمد بن علی (۱۳۸۵)، خصال، ترجمه محمد باقر کوه‌کمره‌ای، تهران، انتشارات کتابچی، چاپ یازدهم.
- ۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۸۰)، تحف العقول عن آل الرسول، ترجمه بهراد جعفری، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ۳. استوری، جان (۱۳۸۶)، مطالعات فرهنگی درباره فرهنگ عامه، ترجمه حسین پاینده، تهران، نشر آگه.
- ۴. پیرمرادی، محمد (۱۳۸۶)، مبانی و اصول تعلیم و تربیت، تهران، انتشارات نسل نوآندیش.
- ۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶)، غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ اول.
- ۶. تور کیلسن، جرج (۱۳۸۲)، اوقات فراغت و نیازهای مردم، ترجمه عباس اردکانیان، تهران، انتشارات نوربخش.
- ۷. رفت جاه، مریم (۱۳۸۶)، «قدرت، جنسیت و فراغت»، همایش معماری کلان اوقات فراغت، دانشگاه تهران، دانشکده علوم اجتماعی.
- ۸. زین العابدین، علی بن الحسین (۱۳۷۹)، صحیفة سجادیه، ترجمه حسین انصاریان، تهران، پیام آزادی، چاپ دهم.
- ۹. ستوده، هدایت (۱۳۸۳)، آسیب‌شناسی اجتماعی، تهران، انتشارات آوای نور، چاپ یازدهم.
- ۱۰. شریف رضی، محمد بن حسین (۱۳۹۰)، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، مشهد، نشر آستان قدس رضوی، چاپ دوازدهم.
- ۱۱. شهیدی، مریم (۱۳۸۶)، «اطالعه جامعه‌شناختی عوامل اجتماعی مؤثر در آسیب‌های فراغتی»، واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- ۱۲. صادق پور، بهرام و همکاران (۱۳۸۲)، بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، تهران، انتشارات اهل قلم.

۱۳. فاضلی نیا، فرزانه (۱۳۸۰)، «نقش خانواده و مدرسه در آسیب‌زایی اجتماعی»، دانشگاه الزهراء، پایان نامه کارشناسی ارشد.
۱۴. فکوهی، ناصر و انصاری مهابادی، فرشته (۱۳۸۲)، «وقات فراغت و شکل گیری شخصیت فرهنگی»، دوفصلنامه علمی پژوهشی انسان‌شناسی، دوره اول، شماره چهارم، پاییز و زمستان.
۱۵. فیض کاشانی، ملا محسن (۱۴۲۸)، محجۃ البیضاء فی تهذیب الاحیاء، قم، مؤسسه نشر اسلامی، چاپ اول.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۹۲)، اصول کافی، ترجمه حسین استادولی، تهران، انتشارات دارالثقلین، چاپ سوم.
۱۷. گرجی، مهدی (۱۳۸۴)، اوقات فراغت در اسلام، اصفهان، پیام عترت، چاپ اول.
۱۸. منقی هندی، علاءالدین (۱۴۰۵ق)، کنزالعمال، بیروت، مؤسسه الرساله.
۱۹. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، چاپ دوم.
۲۰. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۷)، میزان الحكمه، ترجمه حمید رضا شیخی، قم، انتشارات دارالحدیث.
۲۱. معین، محمد (۱۳۸۷)، فرهنگ فارسی معین، تهران، نشر کتاب آراد، چاپ اول.
۲۲. نوابی نژاد، شکوه (۱۳۷۹)، رفتارهای بهنجار و ناهنجار نوجوانان و راههای پیش‌گیری و درمان، تهران، انتشارات انجمن اولیاء و مریبان.
۲۳. وبلن، تورستاین (۱۳۸۳)، نظریه طبقه مرقه، ترجمه فرهنگ ارشاد، تهران، نشر نی.
۲۴. هیوود، لس و همکاران (۱۳۸۰)، اوقات فراغت، ترجمه محمد احسانی، تهران، نشر امید دانش.