

سبک گذران اوقات فراغت از دیدگاه اندیشمندان علوم اجتماعی و آموزه‌های اسلامی*

- امیر حسین بانکی پور فرد^۱
- حوریه ربانی اصفهانی^۲

چکیده

در جهان پر تنش امروز که انسان‌ها، به دلیل مشغله فراوان، همواره احساس خستگی می‌کنند، اهمیت اوقات فراغت و سبک گذران آن بر کسی پوشیده نیست. فراغت مناسب می‌تواند تأثیر مثبتی در زندگی افراد بگذارد تا از زندگی خود لذت برند و این تأثیر به فرد منتهی نشده، بلکه جامعه را نیز در بر می‌گیرد. تنظیم اوقات فراغت سبب بهره‌گیری و سازندگی روح و روان است و عدم استفاده صحیح از این اوقات باعث کسالت روح خواهد شد. با توجه به اهمیت این مسأله، اندیشمندان و جامعه‌شناسان بسیاری به مطالعه آن پرداخته و تعاریف و شیوه‌های گذران متفاوتی از آن ارائه کرده‌اند. در دین مبین اسلام نیز سفارش‌های متعددی در این زمینه بیان گردیده و راه کارهایی

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۹/۱۸ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۱۲/۱۲.

۱. استادیار دانشکده اهل‌البیت (ع) دانشگاه اصفهان

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مطالعات زنان دانشکده اهل‌البیت (ع) دانشگاه اصفهان (نویسنده مسؤول)

برای استفاده مفید و مؤثر از این زمان‌ها بیان شده است. در این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی ضمن بیان دیدگاه‌های برخی از اندیشمندان علوم اجتماعی و جامعه‌شناسان به بررسی راه کارهای اسلامی در گذران اوقات فراغت می‌پردازیم. واژگان کلیدی: اوقات فراغت، اندیشمندان علوم اجتماعی، آموزه‌های اسلامی، راه کارهای قرآنی.

مقدمه و بیان مسأله

در جریان زندگی روزمره گاهی با میل و رغبت و زمانی به اجبار، فرصت‌هایی با عنوان اوقات فراغت به وجود می‌آید که استفاده صحیح از آن سبب بهره‌گیری و سازندگی جسمی - روحی و عدم استفاده صحیح از آن باعث کسالت روح می‌شود. براساس بررسی جامعه‌شناسان از ۸۷۵۰ ساعت عمر انسان در یک سال به طور متوسط میزان ۶۸۳۰ ساعت آن (۰/۷۸٪) صرف کار و تأمین نیازهای ضروری از جمله خوابیدن، غذا خوردن، رفت و آمد و... می‌شود و ۱۹۲۰ ساعت باقی می‌ماند که این رقم در کشور ما به بیش از ۳ ماه می‌رسد (عصاره، ۳۱).

در مکاتب و فرهنگ‌های گوناگون به اوقات فراغت و نحوه گذران آن اهمیت بسیاری داده شده و سعی بر برنامه‌ریزی و ساماندهی صحیح آن شده است. سبک گذران اوقات فراغت بسیار مهم و نشان دهنده مطالب بسیاری است. فرانسویس دوگه می‌گوید: «به من بگوئید اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانید تا به شما بگویم شما که هستید و فرزندانتان را چگونه تربیت می‌کنید» (موظف رستم، ۴۱).

در ادیان ابراهیمی نیز زمانی برای فراغت از کار در نظر گرفته شده است. به عنوان مثال در آیین یهود «یوم السبت» روز تعطیل قوم معرفی شده و آمده است که: «هفتمین روز، سبت یهوه، خدای تو است، در آن هیچ کار مکن» (سفر خروج، باب بیستم). در قرآن نیز به این مطلب اشاره شده و مکر آنها در خصوص ماهی‌گیری مخفی در روز شنبه مورد نکوهش قرار گرفته است (بقره/۶۲).

در دین اسلام به اهمیت استفاده صحیح از اوقات و فرصت‌ها بسیار پرداخته

شده است و اهمیت استفاده از این فرصت‌ها تا آن جاست که در قرآن و روایات هم تأکید بسیاری در این زمینه شده است. از جمله روایتی از امیرمؤمنان حضرت علی علیه السلام که فرصت‌های عمر را همچون ابری شتابان توصیف کرده و ما را به غنیمت شمردن آن سفارش نموده‌اند و یا روایتی از امام کاظم علیه السلام که مسلمانان را به تقسیم اوقات خویش به چهار بخش توصیه می‌کنند:

۱. اختصاص ساعاتی برای راز و نیاز با خداوند؛
۲. اختصاص ساعاتی برای کار و تلاش؛
۳. اختصاص زمانی برای ارتباط با دیگران؛
۴. اختصاص اوقاتی برای درک لذت‌های حلال و تفریحات سالم (که به اوقات فراغت تعبیر می‌شود) (حرانی، ۴۰۹).

با نگاه به عصر جاهلیت درمی‌یابیم که دو رکن پر کردن اوقات فراغت مردم آن روزگار شراب و قمار بوده است، که آیات قرآن از آن پرده برمی‌دارد (مائده/۹۱) و مسلمانان را از آن بر حذر می‌دارد.

همچنین پیامبر صلی الله علیه و آله در مورد فراغت می‌فرماید: «دل‌ها را ساعت به ساعت استراحت دهید (متقی هندی، ۲، ۳۷). این روش که با یافته‌های دانشمندان و روان‌شناسان کنونی کاملاً مطابقت دارد. در انگاره‌های اسلامی، اوقات فراغت فرصتی برای بارور شدن درخت سعادت هر انسان است. حال با توجه به مطالب ذکر شده به بررسی نحوه گذران اوقات فراغت در دیدگاه جامعه‌شناسان و مقایسه آن با دین مبین اسلام می‌پردازیم.

۱. فراغت از دیدگاه اندیشمندان علوم اجتماعی

«فراغت معادل اصطلاح لاتین leisure است که به معنای مجاز بودن می‌باشد» (ساروخانی، ۱۳۷۰). گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی، فراغت را چنین تعریف کرده است: «فراغت عبارت است از مجموعه‌ای از فعالیت‌ها که فرد با رضایت خاطر برای استراحت و تفریح یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و فراگیری غیرانتفاعی

یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شخصی و خانوادگی به آن می‌پردازد» (پیرو، آلن، به نقل از ساروخانی، ۱۳۷۰).

گذراندن اوقات فراغت دارای وجوه کارکردی است: از یک طرف محلی برای بروز استعدادها و توانمندی‌ها و از طرف دیگر راهی برای شکل‌گیری برخی آسیب‌های اجتماعی است. فقدان نگرش‌های مطلوب و کارآفرینی و کمبود برنامه‌های تربیتی و پژوهشی برای استفاده بهینه از اوقات فراغت، می‌تواند زمینه مناسبی برای رشد آسیب‌های وارد بر این پدیده اجتماعی باشد.

«اوقات فراغت و نحوه گذران آن، از مباحث تازه‌ای است که پس از انقلاب صنعتی و رشد صنایع و فناوری، توجه جامعه‌شناسان را برانگیخته و به موضوعی مهم در حوزه جامعه‌شناسی بدل شده است. مفهوم زمان فراغت در برابر درگیری‌ها و کارهای روزمره، که اغلب عامل خستگی است به کار می‌رود و تعریف و تبیین آن به ایجاد شاخه‌های جدیدی از علوم اجتماعی با عنوان «جامعه‌شناسی اوقات فراغت» و «انسان‌شناسی اوقات فراغت» انجامیده است» (فکوهی و انصاری مهابادی، ۱۳۸۲، ۶۲). دلیل نوپابودن جامعه‌شناسی اوقات فراغت، شاید از این جهت باشد که اصولاً خود پدیده فراغت، پدیده نوینی است. اسدی در این باره می‌نویسد: نظر جامعه‌شناسی امروزی این است که فراغت، واقعیتی است کاملاً تازه که در بافت جامعه صنعتی پدید آمده است و آن را نمی‌توان با بیکاری سده‌های گذشته مقایسه کرد (اسدی، ۱۳۵۲، ۲).

«اوقات فراغت به عنوان مفهوم جدیدی که محصول جدایی کار از خانه، پیشرفت‌های فناورانه و تقسیم کار اجتماعی است، این فرصت را مهیا کرد که انسان (هر چند به مدت اندکی) از اجبارها و محدودیت‌های نظم اجتماعی مدرن رها شود» (کیویستو، ۱۳۸۰، ۶۲)، در نتیجه زمان‌هایی به نام فراغت پدید می‌آید. بنابراین این فراغت پدیده‌ای است که با تمدن صنعتی پیوند دارد.

«در چنین تمدنی دو شرط لازم برای پیدایش فراغت تحقق یافته است: نخست کار از شکل اجبار فرهنگی و اجتماعی در آمده، شکل مسؤولیت آزاد فرد را

دارد. شرط دوم جداشدن کار از فعالیت‌های دیگر انسان است. سازمان یافتگی کار به شکلی است که چه از لحاظ عملی و چه از جنبه نظری از وقت آزاد جدا شده است» (ابراهیمی و رازقی و بطرودی، ۱۳۹۰).

۱-۱. مفاهیم اوقات فراغت

پاسخ‌های افراد به چستی اوقات فراغت بسیار متنوع است و این امر ناشی از پیچیدگی و گستردگی این جنبه از تجربه‌های زندگی آدمی است. هیوود مفاهیم اوقات فراغت را در چند طبقه دسته‌بندی می‌کند؛ اوقات فراغت به عنوان بازمانده وقت، اوقات فراغت به عنوان فعالیت، اوقات فراغت از دید عملکردی، اوقات فراغت از دیدگاه آزادی عمل، که به طور مختصر به شرح آنها می‌پردازیم:

الف - اوقات فراغت به عنوان بازمانده وقت: به معنای اوقات اختیاری که پس از اوقات کاری و انجام امور مربوط به امرار معاش باقی می‌ماند و شخص می‌تواند با آزادی نسبی به هر شغلی که دوست دارد بپردازد.

ب - اوقات فراغت به عنوان فعالیت: در این جا توجه از شخص به سرشت فعالیت‌های انجام شده، مانند ورزش، تماشای تلویزیون، هنر، سرگرمی‌ها، تعطیلات و بازی‌های برد و باختی معطوف شده است. اغلب، این فعالیت‌ها را شادی بخش و دلپذیر توصیف می‌کنند و نام تفریح بر آن می‌نهند.

ج - اوقات فراغت از دید عملکردی: از این دیدگاه فعالیت اوقات فراغت عبارت است از انجام اعمالی مفید برای شخص و به طور خاص برای جامعه. بنابراین از این نظر اوقات فراغت ابزاری است برای رسیدن به اهداف مطلوب و پذیرفته شده اجتماعی.

د - اوقات فراغت از دیدگاه آزادی عمل: آدمی زمانی اوقات فراغت دارد که از پای‌بندی‌هایی که دیگر لایه‌های زندگی را در بر گرفته رهایی یابد، بنابراین اوقات فراغت با آزادی و امکانات این که شخص خودش باشد و خویشتن

خویش را بروز دهد ارتباط دارد. از دیدگاه تاریخی این نوع نگرش به اوقات فراغت مربوط به گروه ممتاز است که از نظر استقلال مالی و وقت به قدری مرفه بوده‌اند که می‌توانستند تحت شرایط آرمانی، شیوه‌ای از زندگی را فراهم آورند که مبتنی بر اوقات فراغت باشد.

۱-۲. چارچوب نظری

رویکردهای نظری بررسی اوقات فراغت نیز همانند تحلیل‌های مربوط به سبک زندگی در متن فعالیت‌های مربوط به تولید یا فعالیت‌های مربوط به مصرف ارائه شده است.

«در این تحلیل‌ها، جامعه‌شناسی فراغت توجه خود را از تقابل کار - فراغت که اساس کار پارکر است، نه تنها به سمت بررسی معیارهای اجتماعی دیگر مانند جنسیت و قومیت بلکه به سوی نقش مفهوم فراغت گردانده است» (اباذری و چاوشیان، ۱۳۸۱).

استانلی پارکر ماهیت فراغت را، به عنوان یک برساخته اجتماعی، تنها در ارتباط با کار قابل درک می‌داند و می‌گوید بدون کار هیچ فراغتی وجود ندارد. این نظر توسط رویکردهای مختلف به ویژه فمینیست‌ها، که آن را نقطه نظر کور می‌دانند و همچنین رویکردهای جدید که اوقات فراغت را با فرهنگ پست مدرن می‌بینند نقد شده است. تحلیل‌های آلتوسر نیز از این نظر که فعالیت‌های کارگران در اوقات فراغت را نوعی مقاومت در برابر فرهنگ مسلط می‌داند، به نقد نظریه پارکر انجامیده است (ربانی، ۱۳۸۸).

دومازیه عقیده دارد که اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی را دربرمی‌گیرد که شخص پس از ارزش‌یابی به تعهدها و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرض از آن استراحت، تفریح، توسعه دانش و به کمال رساندن شخصیت خویش و نیز به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت‌ها و سرانجام بسط مشارکت آزادانه جامعه است (یوسفی، ۱۳۷۴).

«جامعه‌شناسان معاصر در آثار مارکس در خصوص کارگر از خود بیگانه شده، اشاراتی دربارهٔ موضوع فراغت یافته‌اند. دورکیم نیز در مطالعهٔ فرایند پیدایش اشکال پیچیدهٔ تقسیم کار، بحث فردی شدن فراغت را مطرح می‌کند. همچنین وبر در آثارش به بوروکراتیک شدن فراغت اشاره می‌کند. مفهوم سبک زندگی مطرح شده توسط وبر شبیه نظریه‌های تورنشتاین و بلن است که رفتار فراغتی را به عنوان شیوهٔ تمایز جستن مطرح می‌کند» (کوهستانی، ۱۳۷۸، ۵۶). همین طور زیمل هنگامی که در مورد پدیدهٔ شهرنشینی و فضای فرهنگی مرتبط با آن بحث می‌کند، اوقات فراغت را مطرح می‌نماید (ربانی و رستگار، ۱۳۸۷، ۴۷).

«برای مارکس طبقه، تعیین‌کنندهٔ رفتار، احساسات، اندیشه‌ها و نگرش‌های افراد و روابط اجتماعی آنهاست. در واقع طبقات، افراد را به مقوله‌های اجتماعی تقسیم می‌کند و این تقسیم چنان است که روابط افراد، نوع زندگی و سرنوشت آنها نیز تابع آن است» (گوشبر، ۱۳۴، ۷۷). در تحلیل‌های مارکس به رغم این که بر چگونگی تأثیر شکل‌گیری طبقات بر زندگی فردی و کنش‌های اجتماعی تأکید می‌شود، اما مارکس از مفهوم سبک زندگی به معنای امروزی آن صحبتی نمی‌کند.

«وبر در تکامل و تداوم اندیشهٔ قشربندی مارکس، دیدگاه خود را در مورد سبک زندگی تدوین می‌کند و در واقع نخستین کسی است که اصطلاح سبک زندگی را به کار می‌برد» (تأمین، ۱۳۷۸).

«بورديو سبک زندگی و فعالیت‌های مختلف در این حوزه را در تحلیل‌های خود دربارهٔ تمایز اجتماعی مطرح می‌کند. از نظر بورديو سبک‌های زندگی می‌توانند به بهترین وجه، خود را در مجموعه‌ای متنوع از فعالیت‌های اجتماعی از جمله اعمالی که به اوقات فراغت مربوط می‌شود، مانند ورزش‌ها، مطالعه، موسیقی، سینما و سایر امور ذوقی نشان دهند. کار عمدهٔ بورديو این است که نشان دهد اگر چه مصرف و فعالیت‌های سبک زندگی می‌توانند بیان‌گر هویت

اجتماعی باشند و در شکل دادن به این هویت نقش داشته باشند، اما در تحلیل نهایی، این جایگاه طبقاتی و تجربه‌های زندگی خانوادگی و اجتماعی است که می‌تواند تفاوت‌ها را تبیین بکند. بوردیو بر این نکته تأکید می‌کند که سلیقه‌ها و فعالیت‌ها ممکن است طی تجربیات بعدی، تغییر کند، اما استدلال می‌کند چنین گزینه‌ای به شکل تغییر ناپذیری طبق منطق ساختاری عمل می‌کند» (لس هیوود و همکاران، ۱۳۸۴، ۳۱۹).

«در چارچوب این تحلیل بوردیو پیشنهاد می‌کند، فعالیت‌های اوقات فراغت را باید به عنوان حوزه‌ای از امکانات وابسته با نشان ادبی یا هنری به حساب آورد. در این حوزه انواع گوناگون فعالیت‌های اوقات فراغت، فضاهای گوناگونی که این فعالیت‌ها ممکن است در آنها انجام گیرد یا روش‌های مختلف و رویکردهای گوناگونی که شخص ممکن است بپذیرد؛ همه این‌ها به شخص امکان انتخاب می‌دهد و این گزینه‌ها وابسته به مواد یا شرایط ویژه‌ای است که در اختیار خود شخص قرار دارد. او سپس استدلال می‌کند که افراد گزینش‌های خود را با توجه به آگاهی‌هایی که در مورد گزینه‌های سایر افراد دارند انجام می‌دهند. پاره‌ای فعالیت‌ها، شیوه‌ها و فضاها به آسانی قابل دسترسی هستند؛ حال آن‌که پاره‌ای دیگر به علت کمیابی، گران‌بها، متمایز و به نسبت غیرقابل دسترسی هستند. از نظر بوردیو این فرایند متمایز است که سبک‌ها و اوقات فراغت را به حرکت درمی‌آورد. تمایز از طریق فعالیت‌های اوقات فراغت، تأکیدی بر تحمیل هویت اجتماعی است، چرا که در این فرایند افراد می‌خواهند خود را از دیگران متمایز کنند و به برجسته کردن خویش پردازند» (همان، ۳۲۰). با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت از آنجایی که اوقات فراغت یکی از مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی است، نظریه‌پردازان مختلفی را بر آن داشته تا به بررسی آن پردازند.

۱-۳. الگوهای گذران اوقات فراغت

در این قسمت به بررسی اشکال و الگوهای مختلف برای گذراندن اوقات فراغت می‌پردازیم:

﴿۱۱۱﴾

الف - روابط دوستی

گذراندن اوقات فراغت با دوستان شاید عمومی‌ترین مؤلفه در بین شاخص‌های تعریف شده از سوی جامعه‌شناسان برای اوقات فراغت باشد. واقعیت این است که افراد، به ویژه جوانان، بخش اعظمی از اوقات خود را با دوستان می‌گذرانند.

ب - نحوه گذراندن اوقات فراغت: فراغت فعال یا منفعل

داشتن اوقات فراغت و گذران آن به شیوه فعال یا انفعالی، تفکیک اولیه‌ای است که تمایز بین گروه‌ها در مورد نحوه گذران فراغت از طریق آن مورد سنجش قرار گرفته است. فراغت فعال فراغتی است که در آن افراد فعالانه تلاش دارند به شیوه‌ای برنامه‌ریزی شده و از پیش تعیین شده و به بهترین وجه ممکن، اوقات فراغت خود را بگذرانند و فراغت را در معنای لذت جویی محقق کنند. در مقابل فراغت منفعل فراغتی است که بدون برنامه‌ریزی و به شیوه اتفاقی، گذر زمان فراغت در آن رخ می‌دهد. افراد هر آنچه را پیش آید، نه آنچه خود بخواهند در اوقات فراغت‌شان انجام می‌دهند. سنجش این شاخص از طریق کثرت انجام اعمال زیر مورد بررسی قرار گرفته است.

فراغت منفعل شامل: در خانه ماندن، خوابیدن، تماشای تلویزیون، قدم زدن، سپری کردن وقت با اعضای خانواده و بحث و گفتگو با آنها و... می‌باشد و فراغت فعال شامل: ورزش، سینما و تئاتر رفتن، گردش داخل شهری و مسافرت برون شهری و حتی کشوری، شرکت در مراسم و مهمانی‌ها، انجام فعالیت‌های هنری، دید و بازدید، کوه‌پیمایی و... می‌شود.

۲. اسلام و اوقات فراغت

در انگاره‌های اسلامی، اوقات فراغت فرصتی برای بارور شدن درخت سعادت هر انسان است که طی آن نه تنها برای خود فرد، بلکه برای دیگران هم مفید باشد. در دین اسلام هشدار باش مهمی برای ایام فراغت انسان‌ها داده‌اند، زیرا بیکاری و فراغت منفعل باعث تمایل به خواسته‌های شیطانی می‌شود. در اثر فعالیت‌های سالم، نه تنها از فرصت‌های بیکاری و در بعضی اوقات بزه‌کاری و فعالیت‌های غیر اخلاقی کاسته می‌شود، بلکه نشاط جامعه را در پی دارد. امیرمؤمنان حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «اگر تن دادن به شغل مایه زحمت است، بیکاری دایم نیز باعث فساد است» (شیخ مفید، ج ۱، ۲۹۸).

با گذراندن صحیح اوقات فراغت، افراد مختلف، به خصوص جوانان و نوجوانان جامعه، با ترمیم خستگی‌های روحی - روانی سرزندگی و انرژی لازم را برای فراغت‌های آتی کسب کرده و در انجام فعالیت‌های آینده توفیق بیشتری خواهند داشت.

قرآن روز جمعه را برای مسلمانان روز فراغت تعیین کرده است، ولی هشدار می‌دهد که از اعمال این روز فارغ نشوند و امر به برگزاری نماز جمعه و وانهادن تجارت ناشی از این دیدگاه است؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ» (جمعه/۹). امام سجاده علیه السلام نیز برای گریز از بطالت و اوقات فراغت خویش این گونه دعا می‌کنند: خدایا اگر برای ما فراغتی از کارها مقرر فرموده‌ای آن را فراغت سالم قرار ده که در آن گناهی ما را درنیابد و خستگی به ما روی نیاورد تا فرشتگان و نویسندگان بدی‌ها با پرونده‌ای خالی از بیان گناهان‌مان از سوی ما بازگردند و نویسندگان نیکی‌ها به خاطر نیکی‌هایی که از ما نوشتند شادمان شوند (صحیفه سجاده، ۶۲).

امام صادق علیه السلام در ذیل آیه شریفه «وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص/۷۷)، می‌فرمایند: نصیب دنیا سلامت، نیرومندی، فراغت و جوانی، نشاط و بی‌نیازی است که نباید آن را فراموش کرد، بلکه باید آن را به نفع آخرت پیش

برد (حر عاملی، ۱، ۸۹).

حال با توجه به مطالب ذکر شده به بررسی راه کارهایی که تعالیم قرآن و حدیث برای ما ارائه داده‌اند می‌پردازیم.

﴿۱۱۳﴾

۲-۱. اندیشیدن

برتری انسان نسبت به حیوان در به کارگیری قوه عاقله او است. در قرآن بیش از صد آیه به اندیشیدن در کارها و پدیده‌ها اشاره دارد، مانند ﴿كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (بقره/۲۴۲). در دین مبین اسلام بر اندیشیدن تأکید فراوان شده و بالاترین عبادت تفکر در امر خدا معرفی شده است و ساعتی فکر کردن، برتر از ۷۰ سال عبادت محسوب شده است (عیاشی، ۲۰۸).

اوقات فراغت بهترین زمان برای اندیشیدن در آفرینش است و ارزش آن جایی بیشتر می‌شود که انسان با کمک این ابزار به تدبیر زندگی خود پردازد.

۲-۲. مطالعه

اوقات فراغت فرصتی مناسب است تا با مطالعه، به تجربیات زندگی بفزاییم. تحقیقات ثابت کرده که رابطه معکوسی بین افزایش کتاب‌خوانی و رشد بزه‌کاری وجود دارد که البته باید مد نظر داشت که این مطالعه با دسترسی به کتب اخلاقی سالم باشد، زیرا کتاب‌های فاسد، نه تنها مفید نیستند، بلکه به میزان زیادی آسیب رسان هستند. در این جا نقش متولیان فرهنگی جامعه اهمیت ویژه‌ای می‌یابد که با برنامه‌ریزی دقیق، مناسب‌ترین شرایط را برای ارتقاء فرهنگ عمومی معرفی کنند.

۲-۳. فعالیت علمی

اوقات فراغت فرصتی مناسب برای افراد جامعه، به ویژه نوجوانان است، تا از آخرین دستاوردهای علمی آگاهی یابند. امام صادق علیه السلام با تأکید بر تلاش در

جهت علم‌آموزی و استفاده بهینه از دوران زندگی می‌فرمایند: «لست أحب أن أرى الشاب منكم إلا غادياً في حالين اما عالماً أو متعلماً، فإن لم يفعل، فرط، فإن فرط ضيع، فإن ضيع اثم و ان اثم سكن النار و الذی بعث محمداً بالحق» (شیخ طوسی، ۳۰۳)؛ به کسی که پیامبر را به حق برگزید دوست ندارم جوانی از شما را بینم مگر این که در دو حالت صبح کند یا عالم و دانشمند باشد و یا متعلم و آموزنده، پس اگر در هیچ کدام از این دو حالت نبود کم کاری و کوتاهی نموده و در آن صورت عمر خود را ضایع نموده و گناه کار است و نتیجه آن عذاب الهی خواهد بود.

۲-۴. صلۀ رحم

بازدید اقوام و خویشان از دیگر سفارش‌های آموزه‌های قرآنی است که تأثیری مستقیم در زندگی انسان دارد. کم‌ترین اثر صلۀ رحم افزایش عمر آدمی است که روایات فراوانی از آن یاد می‌کند.

این دیدارها، ضمن ایجاد شادابی و طراوت سبب رفع مشکلات و گرفتاری‌های احتمالی افراد یک خانواده می‌گردد. در شرایط امروز که به علت پیچیدگی‌های زندگی، برای هر فرد مشغله فراوان وجود دارد، پیوند با خویشان را نباید فراموش کرد، حتی اگر به اندازه یک سلام کردن باشد. پیامبر ﷺ در این زمینه می‌فرمایند: «صلوا أرحامکم ولو بسلام» (حرانی، ۵۷).

صلۀ رحم جدای از تأثیرات مثبت دنیایی باعث به تأخیر افتادن اجل، پاک کردن اعمال، برکت دارایی، دفع بلا و آسان بودن حساب آخرت می‌شود.

۲-۵. سفر

سیر و سیاحت یکی از برنامه‌های مفید در راستای استفاده از اوقات فراغت است که در آموزه‌های دینی ما نیز به آن سفارش بسیار شده است. قرآن کریم اهمیت سیر و سیاحت را به جهت عبرت‌گیری و کسب تجربه برای انسان ضروری

می‌داند و به آن بسیار سفارش کرده است: ﴿فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ﴾ (آل عمران/۱۳۷)؛ در زمین سیر کنید و عاقبت کسانی که خداوند را تکذیب کردند مشاهده کنید. در یکی از سفارشات پیامبر مکرم اسلام ﷺ مسافرت سبب سلامت انسان معرفی شده است؛ «سافروا تصحوا و تغنموا» (صدوق، ۲، ۲۶۵). در جایی دیگر ایشان مسافرت را مایه افزایش عقل و تجربه دانسته و می‌فرمایند: «به مسافرت بروید زیرا اگر بهره مادی برایتان نداشته باشد، بر تجربه و عقلتان می‌افزاید» (طبرسی، مکارم الاخلاق، ۲۴۰).

سفر انسان را به عرصه پهناور تاریخ وارد می‌کند و با تأکید بر مطالعه آثار به جا مانده از پیشینیان مایه‌های بصیرت و عبرت را در جان او می‌ریزد و با پاسخ‌گویی به بخشی از نیازهای طبیعی و ارضای بخشی از خواهش‌های درونی سبب بهره‌گیری و افزایش معلومات فرد می‌شود.

۲-۶. مساعدت و کمک به دیگران

اوقات فراغت فرصتی برای مساعدت و کمک به مؤمنان است. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾ (مائده/۲). حرکت در این راستا باعث می‌شود که انسان نه تنها خسته نشود، بلکه برای ادامه کار انرژی گرفته و شادمان از توشه آخرت خود، در دیگر امور به فعالیت پردازد. اهل بیت علیهم‌السلام به نکوهش افرادی می‌پردازند که نیازهای مردم را باعث اذیت و آزار خود می‌دانند و تلاشی در حل آن مشکلات نمی‌کنند «ان حوائج الناس اليکم من نعم الله علیکم فلا تملوا النعم فتتحول الی غیرکم» (نوری، ۱۲، ۳۶۹).

۲-۷. همراهی با خانواده

در جوامع صنعتی منزل بیشتر شبیه خوابگاه می‌باشد، که مورد استفاده مشترک اعضای خانواده قرار می‌گیرد، اما در جوامع مشرق زمین، به خصوص ایران، که پای‌بند به احکام اسلام می‌باشند، منزل محل آرامش، احساس امنیت، نظارت،

جلوگیری از بروز انحرافات اجتماعی، تبادل نظر، تعامل و همکاری، انتقال تجربیات و... می‌باشد (موظف رستمی، ۱۳۵).

قرآن کریم نیز این مهم را گوشزد می‌کند و احترام به شخصیت همسر و فرزندان و زمانی بیشتر در کنار آنها بودن را (خواه در محیط منزل یا همراهی در خارج از منزل) باعث رفع نیازها و استحکام بنیان خانواده می‌داند.

اوقات فراغت به زن و مرد این فرصت را می‌دهد تا با همراهی خانواده به درک بهتر خود و فرزندان‌شان پردازند و کانون خانواده را به محیطی دوستانه همراه با آرامش تبدیل کنند. امام علی علیه السلام در ویژگی‌های رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله وقتی به خانه خویش می‌رفت، اوقاتش را سه قسمت می‌نمود: بخشی برای خداوند متعال، بخشی مخصوص خانواده، و بخشی هم برای کارهای شخصی خویش» (محدثی، ۳۶).

۸-۲. همنشینی با دوستان

معاشرت با دوستان سالم موجب رشد شخصیت اجتماعی و تقویت ارزش‌های اخلاقی و معنوی می‌گردد، اما دوستان منحرف با انتقال تجربه‌های نادرست و گاه دروغ خود زمینه‌ای خطرآفرین برای انسان فراهم می‌کنند، تا جایی که در قیامت بسیاری افراد از دوستان شکوه می‌کنند که: «یا ویلّتی لیئنّی لمّ اتّخذ فلاناً خلیلاً» (فرقان/۲۸)؛ وای بر من ای کاش که فلان (مرد کافر و رفیق فاسق) را دوست نمی‌گرفتم.

دوست مؤمن انسان به منزله پناه او است. به تعبیر امام صادق علیه السلام: «لکل شیء شیء یستریح الیه، و ان المؤمن یستریح الی أخیه المؤمن کما یستریح الطیر الی شکله» (شیخ مفید، اختصاص، ۳۰)؛ برای هر چیز تکیه‌گاهی است که به وسیله آن استراحت فراهم می‌گردد و برای مؤمن تکیه‌گاه و وسیله استراحت، دوست مؤمن او است.

نکته مهم در انتخاب دوست این است که باید اوقات فراغت انسان با دوستانی

شایسته، که مایه آبرو و عزت انسان هستند، سپری شود. به فرموده پیامبر ﷺ: «تنهایی از هم نشین بد، بهتر است» (مجلسی، ۷۴، ۱۹۹).

۹-۲. عبادت و خواندن قرآن

عبادت ارزش مندترین فعالیتی است که هر انسان می تواند در ایام فراغت انجام دهد و این فعالیتی است که با هدف آفرینش آدمی نیز سازگار است: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (ذاریات/۵۶)؛ و من جن و انس را نیافریدم مگر برای این که مرا به یکتایی پرستش کنند.

خداوند متعال این برنامه را در دستور کار پیامبر ﷺ این گونه بیان می کند: ﴿فَإِذَا فرَغْتَ فَأَنْصِبْ وَ إِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ (انشرح/۷ و ۸)؛ یعنی بعد از هر کار دشوار باید فراغتی در برنامه انسان لحاظ شود و چه بهتر که بخشی از این فراغت با عبادت و خواندن قرآن پر شود، زیرا ذکر و یاد خدا سبب آرامش انسان می شود؛ ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸).

در میان توصیه های مختلف به قرائت قرآن، این عمل به جوانان دو چندان سفارش شده است، زیرا قلب جوان از قلب بزرگسال رقیق تر و آثار تلاوت بر آن بیشتر است. از امام علی علیه السلام روایت شده است: «دل نوجوان مثل زمین مساعدی است که هر بذری در آن بپاشند همان را قبول می کند» (سید رضی، نامه ۳۱).

در همین زمینه، امام صادق علیه السلام می فرماید: «من قرء القرآن و هو شاب مؤمن اختلط القرآن بلحمه و دمه» (شیخ کلینی، ۲، ۶۰۳)؛ اگر جوان مؤمن قرآن تلاوت کند آیات الهی با گوشت و خونس آمیخته می شود و در اعماق جانش اثر می کند.

نکته مهم در انجام عبادت، برگزاری آن به شکل صحیح است، به طوری که دیگر امور زندگی را مختل نسازد و مستحبات باعث ضرر به واجبات نشود. امام

علی‌علیه‌السلام در این خصوص می‌فرمایند: «إذا اضرت النوافل بالفرائض فافرضوها» (سید رضی، حکمت ۲۷۹).

۲-۱۰. ورزش

در اسلام به انجام فعالیت‌های ورزشی، بسیار سفارش شده است تا جایی که مثلاً آموزش شنا و تیراندازی از جمله وظایف والدین معرفی شده است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «حق الولد علی والده ان یعلمه الکتاب و السباحه و الرمايه» (نهج‌الفصاحه، ۱۳۹۴ق، ۲۹۳)؛ حق فرزند بر پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را آموزش دهد.

در جایی دیگر می‌فرمایند: «علیکم بالرمی فانه من خیر لهوکم» (میزان‌الحکمه، ج ۴، ۱۸۳)؛ به تیراندازی روی آورید زیرا از بهترین سرگرمی‌هاست. فعالیت‌های ورزشی ضمن تقویت قوای جسمانی به افزایش روحیه در سطح جامعه و ایجاد حس مشارکت در فرد می‌انجامد و همچنین در سن جوانی و فشار غیرنژده جنسی انجام فعالیت‌های ورزشی بسیار مؤثر بوده و عاملی برای کنترل آن است.

۲-۱۱. محاسبه نفس

اوقات فراغت فرصتی است که انسان اعمال خود را به دور از هیاهوی روزگار در ترازوی عدالت گذاشته و به نقد خویش پردازد. این موضوع در اسلام توجه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده و به انجام آن سفارش زیادی شده است. از جمله: «فحاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا» (کلینی، ۶، ۱۴۳). و بهترین زمان برای این محاسبه، فراغت شب و قبل از خواب است.

وقتی انسان باطن خویش را شناخت و اصلاح کرد، رفتارهایی که از او سر می‌زند هم اصلاح می‌شود و در نتیجه آثار فردی و اجتماعی بسیار مفیدی به جای می‌گذارد.

نتیجه‌گیری

هر فرد برای این که سربار جامعه نباشد باید نقشی را در جامعه به عهده بگیرد. به عنوان مثال زن خانه‌دار وظیفه اداره منزل، مرد وظیفه تأمین اقتصادی خانواده و یا فرزند خانواده، تحصیل و کسب علم را به عنوان نقشی که جامعه تعیین کرده انجام می‌دهند. هر فرد، خارج از این نقش‌ها اوقات زیادی دارد که دور از این الزامات است و می‌تواند با آزادی عمل به فعالیت‌هایی که علاقه دارد پردازد و ما آن را با مفهوم اوقات فراغت بیان می‌کنیم.

اوقات فراغت در علوم اجتماعی معانی متفاوت و گسترده‌ای را به خود اختصاص داده است، ولی اگر بخواهیم معنایی کلی از آن ارائه دهیم آن زمانی است که فرد خارج از نقش‌های الزام‌آور اجتماعی آزادی عمل یافته و به فعالیت می‌پردازد، که این تعریف با موازین اسلامی نیز متناسب است.

دین مبین اسلام با توجه به نگاه همه جانبه و جامعیتی که دارد، از این فرصت‌ها غفلت نکرده و راه کارهایی برای گذران آن ارائه و پیشنهاد کرده است که شامل: اندیشیدن، مطالعه، صله رحم، سفر، ورزش، کمک به دیگران، همراهی با خانواده، محاسبه نفس، عبادت، خواندن قرآن، فعالیت علمی و هم‌نشینی با دوستان صالح می‌باشد که به کار بستن آن باعث لذت، شادی، آرامش روح، برطرف کردن خستگی ناشی از کار و در سطح بالاتر باعث رشد و کمال شخصیت فرد می‌شود.

منابع و مأخذ

۱. قرآن مجید.
۲. ابادری، ی و چاووشیان، ح (۱۳۸۱)، «از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی رویکردهای نوین در تحلیل جامعه‌شناختی هویت اجتماعی»، نامه علوم اجتماعی، شماره ۲۰.
۳. ابراهیمی، قربانعلی؛ رازقی، نادر و مسلمی پطرودی، رقیه (۱۳۹۰)، «اوقات فراغت و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن»، فصلنامه جامعه‌شناسی کاربردی، زن در توسعه و سیاست، دوره ۹، شماره ۴.
۴. اسدی، علی (۱۳۵۲)، فراغت تعاریف و دیدگاه‌ها، سمینار ملی رفاه اجتماعی، سازمان

- برنامه و بودجه، تهران، کمیته گذران اوقات فراغت.
۵. آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی (۱۳۶۶)، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، انتشارات دفتر تبلیغات.
 ۶. حرانی، حسن بن شعبه (۱۴۰۴ق)، *تحف العقول*، قم، انتشارات جامعه مدرسین.
 ۷. حر عاملی، محمد حسن (۱۴۰۹ق)، *تفصیل وسایل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت (عج).
 ۸. ربانی، رسول و رستگار، یاسر (۱۳۸۷)، «جوان سبک زندگی و فرهنگ مصرفی»، ماهنامه مهندسی فرهنگی، سال سوم، شماره ۲۳ و ۲۴.
 ۹. ربانی، رسول و شیرینی، حامد (۱۳۸۸)، «اوقات فراغت و هویت اجتماعی»، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، دوره دوم، شماره ۸، صص ۱۰۹-۲۴۹.
 ۱۰. رحیمی، ابوالفضل؛ انوشه، منیره؛ احمدی، فضل‌الله و فروغان، مهشید (۱۳۸۹)، «تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات»، مجله سالمندی ایران، سال پنجم، شماره ۱۵.
 ۱۱. ساروخانی، باقر (۱۳۷۰)، *درآمدی بر دایرةالمعارف علوم اجتماعی*، تهران، کیهان.
 ۱۲. سبحانی، محمد تقی (۱۳۸۵)، *الگوی جامع زن مسلمان*، جلد اول، نشر دفتر مطالعات و تحقیقات زنان.
 ۱۳. سید رضی (بی‌تا)، *نهج البلاغه*، قم، انتشارات دارالهجره.
 ۱۴. صادقی، رسول؛ بلالی، اسماعیل و محمد پور، احمد (۱۳۸۹)، «نابرابری اجتماعی در حوزه فراغت»، *رفاه اجتماعی*، سال دهم، شماره ۳۹، صص ۳۵۷-۳۸۹.
 ۱۵. *صحیفه سجادیه* (۱۳۷۶)، قم، دفتر نشر الهادی.
 ۱۶. صدوق، محمد بن علی (۱۴۲۳ق)، *من لا یحضره الفقیه*، قم، انتشارات جامعه مدرسین.
 ۱۷. طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق)، *مکارم الاخلاق*، قم، انتشارات شریف رضی.
 ۱۸. طوسی، ابوجعفر محمد بن حسن (۱۴۱۴ق)، *الامالی*، قم، انتشارات دارالثقافه.
 ۱۹. عیاشی، محمد بن مسعود (۱۳۸۰)، *تفسیر عیاشی*، تهران، چاپخانه علمیه.
 ۲۰. فاضلی، محمد (۱۳۸۲)، «مصرف و سبک زندگی»، قم، صبح صادق.
 ۲۱. فکوهی، ناصر و انصاری مهابادی، فرشته (۱۳۸۰)، «اوقات فراغت و شکل‌گیری شخصیت فرهنگی نمونه موردی دو دبیرستان شهر تهران»، نامه انسان‌شناسی، دوره اول، شماره چهارم.
 ۲۲. کتاب مقدس (ترجمه فارسی) (۲۰۰۳م)، لندن، انجمن کتاب مقدس، چاپ سوم.
 ۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، *الکافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
 ۲۴. کوهستانی، حسین علی (۱۳۷۸)، *پژوهش در اوقات فراغت و راه‌های بهره‌وری از آن*، مشهد، تیهو.
 ۲۵. کیویستو، پتر (۱۳۸۰)، *اندیشه‌های بنیادی در جامعه‌شناسی*، ترجمه منوچهر محسنی، تهران، نشر نی.

۲۶. گوشبر، ف. (۱۳۸۴)، «طبقه اجتماعی و سبک زندگی»، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران.
۲۷. متقی هندی، علاءالدین علی بن حسام‌الدین (بی تا)، *کنز العمال*، تحقیق بکری حیانی و صفوة السقا، بیروت، مؤسسة الرساله.
۲۸. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق)، *بحار الانوار*، بیروت، الوفاء، چاپ دوم.
۲۹. محدثی، جواد (۱۳۷۸)، *سیره نبوی*، قم، نشر معروف.
۳۰. مفید، محمد بن محمد بن نعمان (۱۴۱۳ق)، *الارشاد*، قم، کنگره شیخ مفید.
۳۱. مؤظف رستمی، محمد علی (۱۳۷۹)، *اصول برنامه ریزی اوقات فراغت*، تهران، گویه، چاپ اول.
۳۲. مهرداد، حسین (۱۳۹۰)، «چگونگی و آسیب شناسی اوقات فراغت نوجوان ۱۲ تا ۱۷ ساله استان لرستان»، اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، سال هفتم، شماره ۱.
۳۳. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، قم، انتشارات آل‌البتیة ع.
۳۴. هیوود، لس و همکاران (۱۳۸۱)، *اوقات فراغت*، ترجمه محمد احسانی، تهران، امید دانش.
۳۵. یوسفی، ب (۱۳۷۴)، «چگونگی برنامه‌ریزی اوقات فراغت»، سال چهارم، شماره ۱.