

بهره‌وری از اوقات فراغت با توجه به نظرات جامعه‌شناسان و مقایسه آن با آموزه‌های وحیانی

احسان پوراسماعیل^۱

چکیده:

در عصر ما، مسأله اوقات فراغت و شیوه‌های گذران آن، ابعادی مختلفی به خود گرفته است. به علت توسعه فن‌آوری و استفاده از دستگاههای خودکار، وقت افراد کم‌تر گرفته شده و این پرسش مطرح می‌شود که ساعات بیکاری را چگونه باید سپری کرد؟ هم‌چنان که افراد یک جامعه یک سان نیستند، راه کارهای متفاوتی را در اوقات فراغت خود به کار می‌گیرند.

در این مقاله ضمن تاکید بر مهم بودن این ایام در زندگی هر انسان، سعی در معرفی برخی از این راه کارها، ازدو سرچشمه اصیل قرآن و حدیث، شده است.

کلید واژه‌ها: قرآن، حدیث، اوقات فراغت، برنامه‌ریزی، راهکارهای تربیتی.

طرح مسأله

در جهان پر تنش امروز که انسان‌ها به دلیل مشغله فراوان همواره احساس خستگی می‌کنند، اهمیت اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. فراغت می‌تواند تاثیر مثبتی در زندگی افراد بگذارد تا از زندگی خود لذت برند؛ این تاثیر به فرد منتهی نشده بلکه

۱- کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

E-mail: ehsanpouresmaeil@yahoo.com

چون افراد، جامعه را تشکیل می دهند، فراغت مناسب به برنامه کلان هر جامعه کمک خواهد کرد.

تنظیم اوقات فراغت سبب بهره گیری و سازندگی روح و روان است و عدم استفاده صحیح از این اوقات باعث کسالت روح خواهد شد. از سویی فراغت پشت فراغت امور زندگی را مختل می کند؛ از این رو ضرورت توجه به این اوقات غیر قابل انکار است به طوری که زیادی فراغت و خواب در لسان معصومان (ع) مایه بغض پروردگار عالم است.^۱ اهمیت استفاده صحیح از اوقات فراغت تا آن جابه ما سفارش شده است که باید زمانی اختصاصی برای آن قرار دهیم. امام موسی کاظم (علیه السلام) می فرماید: «

« (حرانی، ۴۰۹) امام (ع)، در این روایت، مسلمانان را به تقسیم اوقات خود به چهار بخش، توصیه می فرماید: 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 شوند، ۴- اختصاص اوقاتی برای درک لذت های حلال و تفریحات سالم که در این جا به اوقات فراغت تعبیر می کنیم.

این گونه سفارش ها که دامنه وسیعی از تراث حدیث شیعه را به خود اختصاص داده، نشان از کامل بودن این مکتب است. این اهمیت، نگارنده را واداشت تا در این باره تحقیقی ارائه دهد. باید بررسی نمود، اسلام به عنوان کامل ترین دین، چه راه کارهایی را برای استفاده بهینه از این اوقات به مخاطبان این دین ارائه کرده است. در جریان زندگی انسان ها، گاهی از روی میل و زمانی به اجبار فرصت هایی با ویژگی اوقات فراغت به وجود می آید. به طور کلی دو دیدگاه برای اوقات فراغت وجود دارد:

[کلینی، ۵/۸۴]

۱- امام صادق (علیه السلام) می فرماید: [إِنَّ اللَّهَ - عَزَّوَجَلَّ -

دیدگاه نخست سطحی و عوامانه است که به اوقات فراغت به عنوان یک کار جنبی می‌نگرد و دیدگاه دوم علمی و تحقیقی است. انتخاب هریک از این دو دیدگاه چه از سوی فرد و چه از سوی دست اندرکاران تربیتی، نتایج متفاوتی در بر خواهد داشت. (موظف رستمی، ۳۹)

در میان منابع اسلامی ارزش فراوانی به وقت آدمی داده شده و بر استفاده بهینه از آن تاکید شده است. امیر مومنان (ع) فرصت‌های عمر را چونان ابری شتابان و در گذر توصیف کرده و ما را به غنیمت دانستن آن، سفارش کرده است (آمدی، ۴۷۳). مردم اغلب فراغت را معادل بیکاری در نظر می‌گیرند. باید دانست که اوقات فراغت با بیکاری تفاوت دارد. بیکاری ایامی است که فرد، شغل خود را به طور موقت یا دائم از دست می‌دهد ولی فراغت هنگامی است که فرد شاغل، زمانی از وقت خود را فارغ از کار به طور دل خواه می‌گذراند. (موظف رستمی، ۱۸).

به طور کلی سه راه برای گذران اوقات فراغت وجود دارد:

راه نخست زمانی است که ما این اوقات را بر اساس آموزه‌های وحیانی گذرانده که به موجب آن گامی در جهت کمال خود برداشته ایم.

روش بعدی از آن گروهی است که با روی آوردن به اعمال ضد ارزشی به ایجاد ناهنجاری‌ها در جامعه پرداخته و خود و دیگران را اذیت می‌کنند.

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 گونه ای سعی در گذران این دوران را دارد. اگر چه عمل کردی این چنینی از اقسام اتلاف وقت محسوب می‌شود ولی مزیت آن به نوع دوم این است که فرد، مزاحمتی برای دیگران ایجاد نمی‌کند. «فرانسیس دوگه» می‌گوید: «به من بگوئید اوقات فراغت را چگونه می‌گذرانید، تا بگویم شما که هستید و فرزندانتان را چگونه تربیت می‌کنید.» (همانجا، ۴۱) باید دید که اوقات فراغت در پرتوی آموزه‌های وحیانی چگونه توجیه شده است.

۱- اوقات فراغت از نظر لغوی

اوقات فراغت از دوکلمه اوقات و فراغت تشکیل شده است. اوقات جمع وقت به معنی هنگام، گاه و زمانها است. (عمید، ۱۷۳) مقداری از زمان که برای امری فرض شده است. (معین، ۴ / ۵۰۴۴)

قرآن حاوی آیاتی است که به زمان توجهی ویژه دارد، این آیات که از خلقت آسمان و زمین تا گردش شب و روز را اشاره کرده و به موجب آن، همه انسانها را به تامل در این تغییر زمان وا می‌دارد. «ان فی خلق السماوات و الارض و اختلاف الليل و النهار لآیات لا ولی الاالباب» (آل عمران، ۱۹۰) همه هستی بر اساس قرآن هدفمند در مسیر تکاملی خود در حرکت‌اند. «کل فی فلک یسبحون» (یس، ۴۰) تغییرات زمانی نیز بر اساس همین امور تکوینی روی می‌دهد. گردش زمین به دور خورشید از امور طبیعی است که زمان را شکل می‌دهد، و انسان تحت تاثیر زمان، به گذران زندگی مشغول است و همین زمان‌های گوناگون، فراغت‌های متفاوتی را به وجود می‌آورد تا زندگی ملالت آور نباشد و این تنوع از نعمت‌های خداوندی است. «و من آیاته الليل و النهار و الشمس و القمر» (فصلت، ۳۷)

۲- تعریف اوقات فراغت

تعریف‌های مختلفی درباره اوقات فراغت شده است که مفهوم آن را پیچیده و ارائه تعریفی مشخص از آن را غیر ممکن می‌سازد. با این حال به برخی از این تعریف‌ها اشاره می‌شود. بر اساس نظر کمیته اوقات فراغت در سمینار ملی رفاه اجتماعی، فراغت نخست رهایی از وظایف اساسی است. این وظایف شامل کار برای تامین معیشت و وظایف اساسی است که از جامعه، خانواده و مذهب نشأت می‌گیرد. (موظف رستمی، ۴۰)

افروز معتقد است: «منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت پذیر هیچ گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد». (همو، ۷۷)

دومازیه، جامعه‌شناس فرانسوی می‌گوید: «اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرض از استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعداد، خلاقیت‌ها و یا بالاخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است. (بهنام، ۲۹۲)

۳- اوقات فراغت در گستره ادیان

در ادیان ابراهیمی زمانی برای فراغت از کار در نظر گرفته شده است در این زمان توجه به نوعی عبادت نیز مدنظر 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 می‌کند که در این روز اگر چه بنی اسرائیل از ماهی گیری نهی شده بودند با گودال‌هایی که در کنار رودخانه حفر کردند در روز یک شنبه 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 انسان‌ها داده اند چه این که همواره، همراه با بیکاری و فراغت، تمایل به خواسته‌های شیطانی حاصل می‌شود. این گونه به نظر می‌رسد که، اوقات فراغت زمانی است که بیشتر انسان‌ها از آن استفاده مفید نبرده و به اموری غیر از رضای الاهی گام برمی‌دارند؛ جدای از قوم بنی اسرائیل که در ایام فراغت به حيله‌گری پرداختند، قرآن که روز جمعه را برای مسلمانان روز فراغت تعیین کرده، هشدار می‌دهد تا آنان از اعمال این روز غافل نشوند.

امر برگزاری نماز جمعه و وانهادن تجارت، نشانی از این نگرش است: «

« (الجمعه، ۹)

امام سجاد (ع) برای گریز از بطالت در اوقات فراغت خویش این گونه دعا می‌کند: «

« (الصحيحه السجادية، ۶۲)

یعنی: خدایا، اگر برای ما فراغتی از کارها مقدر فرموده‌ای، آن را فراغت سالم قرار ده که در آن، گناهی ما را در نیابد و خستگی به ما رو 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 نوشته‌اند، شادمان شوند.

۴- فایده اوقات فراغت

استفاده صحیح از اوقات فراغت آثار تربیتی بسیار مناسبی خواهد داشت که برخی از آنان به شرح ذیل است:

۴-۱- با برنامه ریزی برای اوقات فراغت هم آسایش روحی و روانی افراد تامین می‌شود و هم شخصیت آنان رشد می‌کند. با نگاه به عصر جاهلیت در می‌یابیم دو رکن پرکردن اوقات فراغت مردم آن روزگار نوشیدن شراب و قمار بوده است که آیات قرآن از این حقیقت تلخ پرده برداشته و مردم را بر حذر می‌دارد: «

« (المائدة، ۹۱) توجه به این دو فعل حرام که هنوز دامن بسیاری

از جوامع را در بر دارد، نه تنها سبب آسایش فرد نشده بلکه باعث برانگیختن دشمنی و کینه می‌شود.

۴-۲- جلوگیری از هدر رفتن نیروها، که در صورت عدم هدایت صحیح ممکن است موجب بزهکاری‌های فردی اجتماعی گردد.

۴-۳- در اثر فعالیت‌های سالم نه تنها از فرصت‌های بیکاری و در بعضی اوقات بزهکاری کاسته می‌شود، بلکه اشاعه فرهنگ عمومی را در پی داشته و نشاط را در جامعه افزایش می‌دهد، چیزی که امروز در بیشتر جوامع به چشم نمی‌خورد.

پیشوایان دین، ما را به پر کردن اوقات فراغت توصیه کرده اند. امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: «إن یکن فأتصال الفراغ مفسده [شیخ مفید، ۱/ ۲۹۸] یعنی: اگر تن دادن به شغل مایه زحمت است، بی‌کاری دایم نیز باعث فساد است.

۴-۴- با گذراندن مناسب و با برنامه اوقات فراغت، افراد مختلف به خصوص جوانان و نوجوانان جامعه با ترمیم خستگی‌های روحی و روانی، سرزندگی و نشاط لازم را برای ادامه فعالیت‌های آتی کسب کرده و به همین دلیل در انجام فعالیت‌های آینده توفیق بیشتری خواهد داشت.

۴-۵- هر چه فعالیت انسان در قالب برنامه باشد، باز خستگی‌هایی را به دنبال خود دارد؛ ازسویی انسان وقتی به شکل مستمر با کار واحدی سروکار داشته باشد به لحاظ روانی از آن خسته‌شده و این اوقات فراغت است که موجب ترک‌خستگی و تجدید قوای انسان می‌گردد. ۴-۶- اوقات فراغت برای جبران کمبودهایی که در طول سال و حیات روزمره زندگی انسان به وجود می‌آید، می‌تواند مفید باشد.

۵- اهمیت طرحی اساسی برای اوقات فراغت

اوقات فراغت از دید اقتصادی باعث افزایش کار و تولید، از دید اجتماعی مانع بروز انحرافات اجتماعی، از دید سیاسی مانع از بحران‌های سیاسی و آشوب‌های اجتماعی و از نظر روان شناسی باعث بهداشت روان و تضمین سلامت انسان و ایجاد نشاط می‌شود. (کی منش، ۲۸).

متولیان توسعه فرهنگی برنامه ریزی اوقات فراغت را مناسب‌ترین شرایط برای رشد و ارتقای فرهنگ عمومی می‌شناسند. نویسندگان کتاب روان‌شناسی رشد به نقل از «آماتی دومازدیه» می‌نویسند: «فراغت، یکی از عناصر اساسی زندگی میلیونها کارگر شده است و ارتباط‌های دقیقی با تمامی مسایل مهم مربوط به کار، خانواده، و سیاست دارد... فراغت سه نقش اساسی دارد: زدودن خستگی، تفریح، و رشد» (احدی و محسنی، ۲۱۵)

متخصصان تعلیم و تربیت نیز برنامه ریزی اوقات فراغت را مناسب ترین شرایط برای دستیابی به آرامش و آسایش، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و نیز رهاندن انسان از کسالت ناشی از یک نواختی و انجام وظایف روزانه و نهایتاً رشد و شکوفایی شخصیت و بالا بردن ابتکار و خلاقیت افراد می‌دانند. (عصاره، ۳۰).

در مکتب اسلام به هنگام انجام کار روزانه به فراغت سفارش شده است. پیامبر (ص) می‌فرماید: « (متقی هندی، ۳۷/۲) یعنی: دلها را ساعت به ساعت

استراحت دهید. این شیوه استراحت با بررسی‌های انجام گرفته امروز دانشمندان نیز سازگار است. به عنوان نمونه این دسته از دانشوران به سخنوران توصیه می‌کنند که بیش از پنجاه دقیقه به ایراد سخن نپردازند؛ چرا که ذهن گنجایش فهمی بیش از این زمان را ندارد.

آن چنان که ملاحظه می‌شود به اندازه ای اوقات فراغت در زندگی انسان مهم است که باید به شکل صحیحی برنامه ریزی شود، از این رو برای اوقات فراغت باید ستادی کارآمد از اقشار مختلف فرهیخته جامعه تشکیل شود تا از امکانات مختلف بهره مناسبی برده شود. گاهی عدم انسجام لازم در بین دستگاه‌های مختلف منجر به شکست طرح فراغت می‌شود. فراغت و روش بهره از آن باید به عنوان یک فرهنگ عمومی در آمده و سلیقه‌های مختلف در آن دخیل باشد تا انسان‌ها قدر دان این اوقات در زندگی خود باشند. در سفارشی که رسول اکرم (ص) به ابوذر غفاری فرمود، یکی از موارد پنج گانه ای که یک مسلمان باید غنیمت بداند، فراغت قبل از گرفتاری معرفی شده است. « !

« (مجلسی، ۱۸۰/۶۸)

۶- وظیفه برنامه ریزی برای اوقات فراغت

در نگاه اول برای سنین رشد یک کودک تا ایام جوانی، ضرورت توجه والدین در نیک سپری کردن این اوقات، مهم می‌نمایند. پدران و مادران به عنوان متولیان اصلی فرزندان، باید هرگونه تلاشی برای بهره گیری مفید از این دوران را از خود نشان دهند و قابل تأسف

است وقتی که پدران و مادران، خود برای دوران فراغت از کار، برنامه‌ای مشخص ندارند. به یقین، این عمل کرد الگویی نامناسب و تأثیری سوء در تربیت فرزندان خواهد داشت.

بر اساس بررسی جامعه‌شناسان از ۸۷۵۰ ساعت عمر انسان در یک سال، میزان ۶۸۳۰ ساعت آن (۷۸٪) صرف کار و تامین نیازهای ضروری، از جمله خوابیدن، غذا خوردن رفت و آمد و... می‌شود و ۱۹۲۰ ساعت باقی مانده یعنی حدود ۸۰ شبانه روز (۲٪) همه وقت انسان در یک سال را اوقات فراغت تشکیل می‌دهد که این رقم در کشور ایران به بیش از سه ماه می‌رسد! (عصاره، ۳۱)

«دوروتی راجرز» بین برنامه‌ریزی اوقات فراغت کودکان و زندگی بزرگسالان رابطه‌ای را معتقد است، او هرچند عقیده دارد که قسمتی از این اوقات را باید در اختیار اشخاص قرار داد تا به دل خواه و بر حسب ذوق و ابتکار خود از آن استفاده کنند ولی می‌گوید: «طبق سنت، دنیای اوقات فراغت کودک، دنیای خودش بوده که در آن هرچه را دوست دارد باید انجام دهد» (راجرز، ۲۱۰) با این وصف، تعیین برنامه برای اوقات فراغت به کنترل نسبی مدرسه بر اوقات فراغت منتهی می‌شود و ممکن است در نهایت به کنترل کامل برسد. این حکم در مورد گروه‌بندی بزرگسالان برای ایجاد فعالیت در ساعات‌های فراغت تحت عناوین مختلف، نظیر شرکت در گروه‌های مذهبی و هنری و مانند آن نیز صدق می‌کند. بی‌شک، فعالیتهای اوقات فراغت در تقویت رشد کودکان مؤثر است، اما رسمیت‌دادن به تعلیمات اوقات فراغت ممکن است هدفهای اساسی آن را - که ابتکار فردی، سازگاری گروهی در امور غیررسمی، و برکناری از مسؤولیتهای تحصیلی مشکل و جدی است - از بین ببرد. (همانجا)

مربیان و معلمان نیز نقش مهمی در برنامه‌ریزی این اوقات دارا هستند و در گام آخر نقش مدیران جامعه را نباید فراموش کرد که بیشتر فعالیت‌های دو گروه قبلی تأثیر شریطی است که گروه مدیران برای آن‌ها فراهم می‌کنند.

نقش مدیران جامعه در نگاه کلان به طرح اوقات فراغت که شامل همه اقشار جامعه است، مشخص‌تر است. اینان باید با بررسی صحیح، از هدر رفتن نیروی افراد جامعه

در اوقات فراغت جلو گیری کنند تا جلوی لطمه‌های سنگین ناشی از عدم برنامه ریزی را بگیرند.

مدیران جامعه به منظور تربیت نسلی پویا و با نشاط باید از صاحب نظران این وادی در برنامه‌های کلان خود بهره جویند.

باید توجه داشت که این زنجیره، همه با هم می‌توانند سدّ اوقات فراغت را از میان بردارند؛ حذف هر یک از موارد بالا از زنجیره تلاش برای برنامه ریزی اوقات فراغت، ثمره لازم را در پی نخواهد داشت.

۷- نظریه پیدایش اوقات فراغت

«موریش» به دلایل پیدایی مسأله اوقات فراغت به سبک جدید اشاره کرده، می‌گوید: «امکانات برای فعالیتهای اوقات فراغت رو به افزایش است، ولی کیفیت فعالیت‌هایی که هر فرد دنبال می‌کند تا حدود زیادی نشانگر سابقه اجتماعی و یادگیری اوست. اگر حاصل جمع خوشبختی ما نه فقط به کار، بلکه به اوقات فراغت نیز بستگی داشته باشد، در آن صورت آموزش مدرسه‌ای باید به طریقی در جهت ارضای موفقیت‌آمیز این نیاز سوق داده شود. (موریش، ۷۲)

به طور کلی درباره پیدایش فراغت و گرایش انسان به آن سه نظریه طرح شده است:

۱-۷- اولین نظر مبنای تفریح را «مذهب» می‌داند. چنانچه در جوامع اولیه رسوم مذهبی در عمل از بازی و تفریح جدا نبوده است. «فلوئیدهاوس» در کتاب سلسله نظریه‌های اجتماعی، ریشه تفریح را در زمان قدیم مذهب بیان می‌کند که با استیلاي مسیحیت بر جهان این نوع نگرش نوعی معصیت تلقی می‌شد.

۲-۷- دومین نظریه پیرامون فراغت فرضیه غریزی «بازی و تفریح» است؛ از طرفداران این نظریه می‌توان «جیمس بالدوین»، «ویلیام مک دوگال» و «کارل گروس» را نام برد. کارل گروس معتقد است که بازی انسان مانند بازی حیوانات از یک نیاز غریزی سرچشمه می‌گیرد و وظیفه اصلی بازی در سنین کودکی آماده سازی طفل برای بزرگ سالی است.

۳-۷- سومین نظریه مبنی بر «استراحت و کسب لذت» است؛ «اسپنسر» در این خصوص علت گرایش انسان به تفریح را رها شدن وی از نیروهای اضافی می‌داند. «مورتین لاداروس» روان‌شناس آلمانی عامل تفریح را نیاز بشر به استراحت و جبران خستگی بیان می‌کند. «توماس میل» رهایی از یک نواختی و به دست آوردن تجربیات را عامل پیدایش تفریح و بازی می‌شمرد. «پاتریک» روان‌شناس آمریکایی پیدایش تفریح و فراغت را رهایی انسان از فعالیت مداوم و تلاش خسته کننده که نتیجه آن خستگی جسمی و روحی شدید افراد جامعه است، می‌داند. (زاهدی، ۹)

۸- میل و اشتیاق در فراغت

انتخاب نامناسب کار برای دوران فراغت سبب خستگی بیشتر فرد شده، به طوری که باید زمانی را برای استراحت اوقات فراغت خود در نظر بگیرد! و این یعنی عدم برنامه‌ریزی و انتخاب صحیح که پیامدهای منفی یک انتخاب نادرست است. پیش تر در تعریف «اوژه» و «دومازیه» دیدیم که اشتیاق در فراغت باعث ترغیب فرد به فراغت می‌شود.

گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی فراغت در تعریف خود از فراغت میل فردی را سرلوحه هر امری تلقی می‌کنند و می‌گویند فراغت مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد با رضایت خاطر یا برای استراحت و یا برای تفریح و یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و یا فراگیری غیر انتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد. (عصاره، ۳۰) انتخاب و گزینش آزادانه همراه با ذوق و سلیقه شخص از مهم‌ترین مبانی برنامه‌ریزی در فراغت است که آثار سودمند شخصی و حتی اجتماعی را در بر خواهد داشت.

۹- نکات اساسی در طرح فراغت

مدیران جامعه و متولیان تعلیم و تربیت باید برخی از امور را در برنامه گذران اوقات فراغت توجهی ویژه داشته باشند. جدای از توجه به سنین مختلف و روی کرد متفاوت هر یک از افراد جامعه به فراغت باید طرحی ریخت تا به ابعاد شخصیت انسان آسیبی نرساند. ابعاد شخصیت عبارتند از: بعد جسمانی، بعد عقلانی، بعد عاطفی، بعد اجتماعی و بعد اخلاقی که هر یک در شیوه برنامه‌ریزی موثر است. به بیان دیگر باید طرحی ارائه کرد که یکان یکان این ابعاد سیری بالنده به خود گیرد.

ذهن در گذران اوقات فراغت در حال فعالیت بوده، عواطف انسانی نیز در فعالیتی آرامش بخش می‌باشد، فعالیت‌های جسمانی معمولاً بیشتر از گذشته می‌گردد و فعالیت‌های اجتماعی با توجه به حضور فرد در اجتماع بیشتر می‌شود که نتیجه آن تبعیت از قانون مندی اخلاقی در گروه است. بنابراین با بالندگی ابعاد شخصیت افراد، تحولی رشد یابنده خواهد داشت. (همانجا، ۳۳)

علاقه و میل به چگونه گذراندن این دوران، آن چنان که اشاره شد نکته دیگری است که در بسیاری از برنامه‌ریزی‌ها لحاظ نمی‌شود. متولیان امر باید با توجه به سلیقه‌های مختلف و فرهنگ‌های گوناگون به برنامه‌ریزی بپردازند.

نکته دیگری که در طرح فراغت باید توجه شود پرهیز از طولانی شدن اوقات فراغت است که باعث دوری و بیگانگی از کار و شغل اصلی انسان می‌گردد. پس باید طرح ما از هر گونه تناسب جسمی، روحی و زمانی برخوردار باشد.

۱۰- راه کارها در بهره‌گیری صحیح از اوقات فراغت

مکاتب بشری به گونه‌ای خاص اوقات فراغت را می‌گذرانند. اختلاف این طرز تفکر با مکاتب الهی حتی در تعاریف هر یک از اوقات فراغت است.

مادی‌گرایان که قائل به حیات بعد از مرگ نیستند، حیات انسانی را محدود به زندگی دنیوی می‌دانند و اوقات فراغت را چیزی جز بهره، از نیازهای انسانی نمی‌دانند. تلاش آنان، نیل انسان به امیال و نفسانیات مادی بوده و از هرگونه زمینه‌سازی جهت تکامل پرهیز می‌کنند.

اما در انگاره اسلامی، اوقات فراغت، فرصتی برای بارور شدن درخت سعادت هر انسان تعریف می‌شود که طی آن نه تنها برای خود بلکه می‌توان برای دیگران مفید بود. مسلمان می‌داند که سرانجام و پایان کارهای او به سوی خداوند متعال است «و إنَّ الی ربِّک المنتهی» (النجم، ۴۲) پس از سستی و تنبلی دوری جسته و از غنیمت عمر، شایسته استفاده می‌کند. انجام عمل صالح در هروقت از اوقات زندگی سبب زندگی پاکیزه و سرانجامی نیکوست. «الذین امنوا و عملوا الصالحات طوبی لهم و حسن مآب» (الرعد، ۲۹) در هر لحظه از زندگی به خصوص در اوقات فراغت باید دانست که بهره‌وری مناسب از لحظه‌ها، پیش از همه به نفع انسان است. «إن احسنتم احسنتم لانفسکم و إن اساتم فلها» (الاسراء، ۷) البته در این میان باید توجه داشت که کار نیکو اجری ده برابر و امور ناپسند به میزان عمل، محاسبه می‌شود»

«(الانعام، ۱۶۰)»

در اخبار مختلف، دنیا مکان ابتلا و آزمایش معرفی شده که اهل آن هیچ ساعتی نمی‌توانند از آن فراغت یابند، مگر در روز قیامت که درحسرت اند. (ری شهری، ۷ / ۱۵۷) امام صادق (ع) در ذیل آیه شریفه «و لا تنس نصیبک من الدنیا» (القصص، ۷۷) می‌فرماید: 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)

نوع شغل افراد تاثیر مستقیمی در انتخاب نوع فعالیت جهت گذراندن اوقات فراغت دارد. افراد مختلف با پیشه و شغل‌های متنوع معمولاً مطابق با سلیقه و در چارچوب کار خویش فعالیت مورد نظر را بر می‌گزینند. (موظف رستمی، ۱۰۴) در این قسمت به بررسی راه کارهایی که تعالیم قرآن و حدیث برای ما ارائه کرده‌اند، پرداخته می‌شود؛ انتخاب هر نوع فعالیتی براساس نوع شغل به عهده مخاطب می‌باشد.

اشاره شد که متولیان توسعه فرهنگی، برنامه ریزی دقیق برای اوقات فراغت را مناسب‌ترین شرایط برای ارتقای فرهنگ عمومی معرفی می‌کنند. رابطه معکوسی بین افزایش بهره‌کاری با رشد فرهنگ کتاب‌خوانی در جامعه وجود دارد. یکی از جلوه‌های تعلیم و تعلم سرو کار داشتن با کتاب‌های مفید است که معلم و معلم از آن بهره می‌برند و اوقات فراغت فرصتی است تا با مطالعه به تجربیات زندگی بیافزاییم.

۲-۱۰- تفکر

برتری انسان به حیوان در به کارگیری قوه عاقله اوست. در قرآن بیش از صد آیه به اندیشیدن در کارها و پدیده‌ها اشاره شده است. مانند: «كذلك يبين الله لكم آياته لعلكم تعقلون». (البقره، ۲۴۲)

در اسلام بر اندیشه و تفکر تأکید فراوان شده است و مفهوم عبادت به زیاد نماز گزاردن و یا بسیار روزه گرفتن تعریف نشده، بلکه جملگی در دایره تفکر در امر خداوند معرفی شده است. امام رضا (ع) می‌فرماید: «

« (کلینی، ۵۵/۲) اوقات فراغت می‌تواند بهترین زمان برای اندیشیدن

در خلقت الاهی باشد، این جاست که حیرت بر وجود ما مستولی می‌شود، چراکه امر خدا عجیب است. در ماثورات به ارزش تفکر، تأکید فراوانی شده است و ساعتی تفکر کردن برتر از هفتاد سال عبادت ترسیم شده است. (عیاشی، ۲۰۸) چه بسیار فرشتگان و در رأس آن ابلیس به عبادت خدا مشغول بودند، اما ارزش عبادت انسان به موجب همین موهبت عقل است. این جاست که انسان کامل به جایی می‌رسد که «فكان قاب قوسين او ادنى». (النجم، ۹)

بعد از تفکر در امر الله که به آن اشارت شد، ارزش تفکر آن جایی بیشتر مشخص می‌شود که انسان با کمک این ابزار باید تدبیر زندگی خود را داشته باشد. انتخاب‌های صحیح در زندگی وقتی برای انسان نتیجه بخش است که پشتوانه آن، تفکر و تدبیر باشد.

۳-۱۰- محاسبه نفس

اوقات فراغت فرصتی است که انسان اعمال خود را به دور از هیاهوی روزگار، در ترازوی عدالت گذاشته و به نقد خویشتن پردازد.

این صفت اخلاقی از آن جهت در شمار راه کارهای اوقات فراغت معرفی می‌شود که نیازمند محیطی آرام و به دور از فعالیت روزانه است. راه خلوص و بندگی جز با مراقبت و محاسبه خویشتن دست نمی‌دهد و این از سفارشات مکتب اسلام است که «فحاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا» (کلینی، ۱۴۳/۸) بهترین زمان برای این محاسبه، در فراغت شب، هنگام خواب است.

جوانی، عمر و چگونگی به دست آوردن و خرج کردن دارایی از مواردی است که لقمان حکیم در مواعظ خود به فرزندش بر می‌شمرد. امام صادق (ع) فرمود: «کان فیما وعظ به لقمان ابنه یا بنی... واعلم انک ستسال غداً اذا وقفت بین یدی الله عزوجل عن اربع: شبابک فیما ابلیته و عمرک فیما افنیته و مالک ممّا اکتسبته و فیما انفقته» (همانجا، ۱۳۴/۲)

ممکن است انسان درباره کسب اطلاعات گوناگون دچار خطا و اشتباه شود اما درباره خود خطا نمی‌کند. بنابر آموزه‌های وحی، انسان‌ها نسبت به نفس خویش آگاه هستند، اگر چه برکارهای خود عذر تراشی و توجیه کنند. «

«(القیامه، ۱۵ و ۱۴)

وقتی انسان باطن خویش را شناخت و اصلاح کرد، رفتارهایی که از او سر می‌زند نیز اصلاح می‌شود.

۴-۱۰- برنامه‌های فوق برنامه علمی

کسب علوم مختلف، سن خاصی را می‌طلبد، از این رو شاید این بخش از راه کارها بیشتر برای جوانان مفید باشد. با پیشرفت علم در روزگار ما، اوقات فراغت فرصتی برای افراد هر جامعه به خصوص جوانان است تا از آخرین دستاوردهای علمی آگاهی یابند.

امام صادق (ع) با تاکید بر تلاش در جهت علم و استفاده بهینه از دوران زندگی می‌فرماید: «لستُ أَحِبُّ أن أرى الشَّابَّ منكم إلا غادياً فی حالین اما عالماً او متعلماً، فان لم يفعل، فرطاً، فإن فرطاً ضیع، فإن ضیعاً اثم و إن اثم سکن النار والذی بعث محمداً بالحق» (شیخ طوسی، ۳۰۳) یعنی: به کسی که پیامبر (صلی الله علیه وآله) را به حق برگزید، دوست ندارم بینم جوانی از شما را مگر اینکه 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 گناهکار است و نتیجه آن عذاب الهی خواهد بود.

۱۰-۵- صلوة رحم

بازدید اقوام و خویشان از دیگر سفارش‌های مکتب و حیانی است که تاثیری مستقیم در زندگی انسان دارد. کم‌ترین اثر صلوة رحم افزایش عمر آدمی است که روایات فراوانی از آن یاد می‌کند. « (شیخ صدوق، ۳۶۸/۴) »

یکی دیگر از ویژگی‌های این دیدارها، ضمن ایجادشادایی و طراوت سبب رفع مشکلات و گرفتاری‌های احتمالی افراد یک خانواده می‌گردد. در شرایط امروز که به علت پیچیده شدن زندگی، انسان فرصت کمی پیدا می‌کند، پیوند باخویشان را نباید فراموش کرد، اگر چه به اندازه یک سلام کردن باشد که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «صلوا ارحامکم و لو بالسلام» (حرانی، ۵۷) جدای از تاثیرات مثبتی که در هر صلوة رحم صورت می‌گیرد، این کار پسندیده اثری فراتر از امور دنیوی را در پی دارد، چنان که اشاره شد، صلوة رحم اجل را به تاخیر انداخته، و اعمال را پاک‌ساخته و دارایی‌های انسان را بابرکت می‌کند، هم چنین موجب دفع بلاها و آسان بودن حساب فرداست. امام باقر (ع) می‌فرماید: «

« (شیخ کلینی، ۱۵۷/۲) »

۱۰-۶- سیر و سیاحت

سیر و سیاحت یکی از برنامه‌های مفید در راستای استفاده از اوقات فراغت است. با سیر و سفر، فرد، بینش تازه‌ای پیدا می‌کند و مسائل را در افق روشن‌تری می‌بیند. قرآن کریم اهمیت سیر و سیاحت را به جهت عبرت‌گیری و کسب تجربه جزو ضروری زندگی آدمی برمی‌شمرد به این صورت که: «

« (آل عمران، ۱۳۷) یعنی: در زمین سیر کنید و عاقبت کسانی که خداوند را تکذیب کرده‌اند، مشاهده کنید. شناخت احوال انسان‌های دیگر، چگونگی زندگی آنان، بررسی رابطه مردم با خدای خویش، آشنایی با آداب و رسوم هر یک و... همه و همه درسی برای زندگی انسان است تا در جهت ایمان و اعتقادش راسخ‌تر از گذشته گام بردارد. در یکی از سفارشات پیامبر اعظم (ص) مسافرت سبب سلامت انسان معرفی شده است. «سافروا تصحوا و تغنموا» (صدوق، ۲/۲۶۵) سفر، از لوازم رشد و عوامل بالندگی انسان محسوب می‌شود. انسان برای پاسخ‌گویی به بخشی از نیازهای طبیعی و ارضای برخی از خواهش‌های درونی به سیر و سفر نیاز دارد تا از مواهب زیبا و متنوع جهان خلقت که هر کدام بر اساس رمز و رازی، در نظام خلقت جای گرفته‌اند، بهره‌گرفته و بر دانش و معلومات خود بیافزاید. سفر، انسان را به عرصه پهنای تاریخ وارد می‌کند و با تاکید بر مطالعه آثار برجای مانده از پیشینیان، مایه‌های بصیرت و عبرت را در جان او می‌ریزد. سفر، انسان را با زیبایی‌ها و مناظر دل‌ربای موجود در طبیعت، انس و الفت می‌دهد و انبساطی در فضای جان و روان پدید می‌آورد که کسالت و کدورت را زایل می‌کند و جوشش و رویش را در زندگی، حاصل می‌گرداند. (تقوی، ۱ / ۵۱۵) رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «به مسافرت بروید، زیرا اگر بهره‌مادی برایتان نداشته باشد بر تجربه و عقل‌تان می‌افزاید» (طبرسی، مکارم الاخلاق، ۲۴۰)

۱۰- همیاری

اوقات فراغت فرصتی برای برآوردن نیازهای مومنان است. قرآن کریم می‌فرماید: «تعاونوا علی البر و التقوی» (المائدة، ۲)

اگر چه شاید بسیاری از مردم، خیر را در این بدانند که در ایام فراغت، به دور از مشغولیت‌های افراد گوناگون به استراحت پردازند اما بسیاری هم با فراگیری از تعالیم مکتب وحی با برآوردن نیازهای انسان‌ها، نه تنها خسته نشده بلکه برای ادامه کار انرژی گرفته و شادمان از کار صورت گرفته، توشه ای را برای سرانجام خود فراهم می‌سازد. به فرموده رسول خدا (ص) هنگامی که خدا برای بنده ای اراده نیکی کند، نیازهای مردم را در دست او قرار می‌دهد. شیوه معلم قرآن، اهل بیت (ع) نکوهش افرادی بوده که نیازهای مردم را باعث اذیت خود می‌دانند: «إن حوائج الناس اليکم من نعم الله علیکم، فلا تمأوا النعم فتتحول الی غیرکم» (نوری، ۱۲، ۳۶۹)

۱۰-۱ در کنار اعضاء خانواده

منزل ایشان، یکی از مهم ترین و اولیه ترین مکان‌های گذران اوقات فراغت می‌باشند. 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 به سنن کهن و احکام اسلام پای بند می‌باشد، هنوز نقش متنوعی را دارا است. (موظف رستمی، ۱۳۵) منزل از جهات مختلفی خصوصاً برای کودکان، نوجوانان و جوانان بهترین مکان برای گذران اوقات فراغت محسوب می‌شود. وجود آرامش، احساس امنیت، تحت نظارت و کنترل بیشتر بودن، جلو گیری از بروز انحرافات اجتماعی، تبادل نظر، تعامل و هم کاری، انتقال تجربیات و... از جمله مزایای محیط خانه است. (همانجا)

قرآن کریم، نیز این مهم را گوش زد می‌کند که: «هن لباس لکم و انتم لباس لهن» (البقره، ۱۸۷) تشبیه مرد و زن به لباس نکته ای بسیار لطیف است چه این که آن چنان که لباس آدمی را از آسیب‌های مختلف نظیر سرما و گرما و حفظ می‌کند، در یک زندگی ایده‌آل، همسران در کنار یک دیگر به دور کردن خطرات اهتمام می‌ورزند. آرامش، مهم ترین نکته در اوقات فراغت است که خداوند یکی از تجلیات آن را در کانون خانواده قرار داده است. »

« (الروم، ۲۱) احترام به شخصیت همسر و فرزندان خانواده و لختی بیشتر در کنار آنان بودن و بر طرف کردن نیازهای آنان سبب استحکام بنیاد خانواده می‌شود.

اوقات فراغت، این فرصت را بیشتر در اختیار پدران و مادران می‌گذارد که با صبر و حوصله به درک بیشتر فرزند خود بپردازند؛ باید توجه داشت که تعالیم اسلامی به ما می‌آموزند که: «اکرموا اولادکم و احسنوا آدابهم یغفر لکم» (حر عاملی، ۴۷۶/۲۱) اگر کانون خانواده محیطی دوستانه باشد، فرزندان آن نیز به گونه‌ای شایسته در پی سامان اوقات فراغت در خانه خواهند بود و در غیر این صورت خواهان ترک این محیط به هر بهانه‌ای می‌شوند.

امام علی (ع) در ویژگی‌های رسول مکرم اسلام (ص) می‌فرماید: «پیامبر اسلام، وقتی به خانه خویش می‌رفت، اوقات اش را سه قسمت می‌نمود: بخشی برای خداوند متعال، بخشی مخصوص خانواده و بخشی هم برای کارهای شخصی خویش». (محدثی، ۳۶)

۹-۱۰- دوستان

امروزه دانشمندان معتقدند، محیط اجتماعی تاثیر فراوانی بر تشکیل شخصیت فرد دارد، این ویژگی در جوانان بیشتر دیده می‌شود چراکه قلب جوان به بیان امیر مومنان علی (ع) همانند زمینی خالی و دست نخورده است که هر بذری در آن افشاندن شود، پرورش می‌یابد.

»

« (حر عاملی، ۴۷۸ / ۲۱) اگر انسان با هم نشینی فاسد مجالست داشته باشد دل او را انحراف‌های مختلف فرا می‌گیرد «جماع الشر فی مقارنه قرین السوء» (آمدی، ۴۳۱) تمام شرور و بدی‌ها در مجالست و همنشین بد، گرد آمده است. معاشرت با دوستان سالم موجب رشد شخصیت اجتماعی و تقویت ارزش‌های اخلاقی و معنوی می‌گردد. اما دوستان منحرف، گاهی با انتقال تجربه‌های راست و دروغ خود زمینه‌ای خطرآفرین را برای انسان فراهم می‌کنند تا جایی که در قیامت بسیاری از دوستان خود شکوه می‌کنند که: «یا ویلتی لیتنی لم اتخذ فلاناً خلیلاً». (الفرقان، ۲۸)

دوست مومن انسان به منزله پناه گاه آدمی است. به تعبیر امام صادق (ع) برای هر چیزی تکیه گاهی است که به وسیله آن، استراحت فراهم می‌گردد؛ برای یک مومن تکیه گاه و وسیله استراحت، دوست مومن اوست. «لکل شیء شیء یستریح الیه، و إن المومن یستریح الی اخیه المومن کما یستریح الطیر الی شکله» (شیخ مفید، الاختصاص، ۳۰) نکته مهم در اهمیت انتخاب دوست این است که باید اوقات فراغت انسان با دوستانی شایسته که مایه آبروی و عزت انسان هستند، سپری شود که تنهایی به فرموده پیامبر (ص) از هم نشین بد، بهتر است. (مجلسی، ۱۹۹/۷۴)

در بعضی از موارد دوستی‌ها سبب اشاعه فحشاء شده که قرآن با صراحت آن را محکوم و چنین انسان‌هایی را مستحق عذابی دردناک می‌داند «

« (النور، ۱۹) وقتی

زشتی گناه در نظر مردم از بین رفت به نشر آن می‌پردازند که در حقیقت چنین کسی مانند مرتکب گناه محسوب می‌شود. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «مَن اذاع فاحشه کان کمبتدئها» (کلینی، ۳۶۵/۲) دوستی اگر بر مبنای سرمایه عقل و فطرت محبوب نشده باشد سبب کمال انسان شده و در غیر این صورت وبالی است بر گردن انسان تا جایی که سبب دشمنی روز قیامت می‌گردد، که «الاخلاء یومئذٍ بعضهم لبعض عدو الا المتقین» (الزخرف، ۶۷) از دیگر سو، اگر معیار دوستی‌ها تقوا باشد و دوست انسان از ویژگی یک انسان متقی برخوردار، دوری از بیش از سه روز در اسلام جایز شمرده نشده است. (کلینی، ۳۴۴/۲)

۱۰-۱۰- عبادت و قرائت قرآن

عبادت ارزشمندترین فعالیتی است که هر انسان می‌تواند در ایام فراغت انجام دهد. این فعالیت که با هدف آفرینش آدمی سازگار است، «و ما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون» (الذاریات، ۵۶) سبب افزایش کمال در انسان نیز می‌گردد. خداوند متعال این برنامه را در دستور کار پیامبر خویش نیز قرار داده است: «ان مع العسر یسرا، فاذا فرغت فانصب، و الی ربک فارغب» (الشرح، ۶-۸) براساس دین مبین اسلام بعد از هر کاری دشوار باید فراغتی

در برنامه انسان لحاظ شود که در این فراغت فرصتی برای عبادت بیشتر و با اشتیاق به درگاه الهی است که با گذران این مسیر آدمی راه کمال را طی کرده و خود را از صدمات اجتماعی مصون داشته است؛ ذکر و یاد خدا در هر حال سبب آرامش انسان شده «الا بذكر الله تطمئن القلوب» (الرعد، ۲۸) و فاصله گرفتن از یاد او زندگی دشوار را برای آدمی به وجود می‌آورد» «(طه، ۱۲۴)

در میان عبادت‌های گوناگون چیزی که انسان بدان نیاز دارد، خواندن قرآن با تدبر و تامل است که امروز آن طور که باید به آن توجه نمی‌شود. امام صادق (ع) در تفسیر آیه شریفه «الذین آتیناهم الكتاب يتلونه حق تلاوته» می‌فرماید: «...»

...

...

«(دیلمی، ۱/۷۸)

در میان توصیه‌های مختلف به قرائت قرآن، این عمل پسندیده به جوانان سفارشی دو چندان شده است چرا که قلب جوان از قلب بزرگسالان رقیق تر است. از امام علی (ع) آمده است: «دل نوجوان مثل زمین مساعدی است که هر بذری در آن بپاشند، همان را قبول می‌کند» (سید رضی، نامه ۳۱)

امام صادق (ع) می‌فرماید: «من قرأ القرآن و هو شابٌ مومنٌ اختلط القرآن بلحمه و دمه» (شیخ کلینی، ۲ / ۶۰۳): اگر جوان مومن قرآن را تلاوت کند، آیات الهی با گوشت و خونس آمیخته می‌شود و در اعماق جانش اثر می‌گذارد. نکته مهم در برگزاری عبادت انجام صحیح آن‌هاست به طوری که زندگی را مختل نسازد که در این صورت، عبادت باید به گونه‌ای باشد که مستحبات به واجبات ضرر نرساند. امام علی (ع) می‌فرماید: «إذا أضرت النوافل بالفرائض فرفضوها» (سید رضی، حکمت ۲۷۹)

۱۰-۱۱- کمک به دیگران

این ویژگی در افراد مختلف، واکنش‌های متفاوتی دارد؛ به طوری که برخی از کمک به دیگران خسته شده و زمانی را باید برای استراحت بعد از کمک سپری کنند. اگر چه نوع

کمک‌رسانی به اقشار جامعه گوناگون است اما بسیاری با همین کار اوقات فراغت خود را خالی نمی‌گذارند. این همکاری جدای از ثواب اخروی که در درگاه الهی خواهد داشت در برخی موارد برای انسان در همین دنیا ثمربخش است؛ نظیر آن چه در مورد حضرت موسی (ع) روی داد که قرآن از آن یاد می‌کند. بعد از این که حضرت موسی (ع) فعالیت‌های خود را در برابر فرعون تشدید کرد، دستور قتل او صادر شد که به موجب آن پیامبر خدا از شهر خارج شد و راه مدین را در پیش گرفت. وقتی به سر چاهی در نزدیکی مدین رسید، گروهی از مردم را دید که به چارپایان خود آب می‌دهند و پشت سر آنان دو بانوی جوان را مشاهده کرد که گوسفندان خویش را باز می‌رانند. دیدن این صحنه برای موسی (ع) قابل تحمل نبود، پس از آنان پرسید: «ما خطبکما قالتا لا نسقی حتی یصدر الرعاء و ابونا شیخ کبیر» (القصص، ۲۳) با شنیدن این سخنان حضرت موسی (ع) به کمک این دو شتافت که این جریان در ادامه به ازدواج او با یکی از دختران حضرت شعیب (ع) منجر شد. (همان سوره، ۲۴ الی ۲۹)

۱۰-۱۲- تفریحات سالم ورزشی

در مکتب اسلام شنا و تیراندازی از جمله تفریحات سالم معرفی شده است تا جایی که از جمله وظایف پدر و مادر معرفی شده است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: « (کلینی، ۶/۴۷) در ماثورات بسیاری به اهمیت این دو، که امروز با عنوان ورزش یاد می‌شود، تاکید شده است. فعالیت‌های ورزشی ضمن تقویت قوای جسمانی به افزایش روحیه در سطح جامعه و ایجاد حس مشارکت در فرد می‌انجامد.

نتایج مقاله

به یقین، در زندگی پر فراز و نشیب انسان اوقاتی وجود دارد که می‌خواهد بدون حضور روزمرگی، دمی را راحت بیاساید. از سویی عمر آدمی هم چون ابرهای آسمان، به سرعت در گذر است و شایسته نیست گوهر دست نیافتنی عمر را بیهوده سپری کنیم و از دیگر سو انسان بعد از فعالیت‌های مختلف روزانه نیازمند یک استراحت مناسب است. هر

جامعه شامل افراد مختلفی است که همین تنوع، فرهنگ‌های مختلفی را در گذران اوقات فراغت، به وجود می‌آورد. قرآن و روایات بر این باورند که اوقات فراغت زمانی است که بیشتر انسان‌ها از آن استفاده مفید و کامل نبرده و به اموری غیر از رضای الهی گام بر می‌دارند از این رو با بررسی قرآن و حدیث ملاحظه می‌شود دین مبین اسلام به چگونگی گذران فراغت توجهی ویژه داشته و راه کارهای بسیاری را فرا روی بشر نهاده است که ویژگی آن رشد و کمال انسان‌ها به سوی هدف آفرینش است.

کتابشناسی

- ۱- قرآن مجید.
- ۲- احدی، حسن و، محسنی، نیکچهره، روان‌شناسی رشد، تهران، چاپ و نشر بنیاد، ۱۳۷۰ ش.
- ۳- افروز، غلام علی، هنگامه‌های فراغت، ماه نامه پیوند، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، تهران، تابستان ۱۳۷۰ ش.
- ۴- آمدی، عبد الواحد بن محمد تمیمی، غررالحکم و دررالکلم، انتشارات دفتر تبلیغات، قم، ۱۳۶۶ ش.
- ۵- بهنام، جمشید، مقدمه ای بر جامعه شناسی ایران، انتشارات خوارزمی، تهران، ۱۳۴۸ ش.
- ۶- تقوی، سید رضا، مجموعه مقالات همایش جهان گردی جمهوری اسلامی ایران، انتشارات منطقه آزاد کیش، تهران، ۱۳۷۶ ش.
- ۷- حرانی، حسن بن شعبه، تحف العقول، انتشارات جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴ ق.
- ۸- حر عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعه الی...، موسسه آل البیت، قم، ۴۰۹ ق.
- ۹- دیلمی، حسن بن حسن، ارشاد القلوب، انتشارات شریف رضی، [بی جا]، ۱۴۱۲ ق.
- ۱۰- راجرز، دوروتی، روان‌شناسی کودک، ترجمه و اقتباس غلامعلی سرمد، نشر آوای نور، تهران، ۱۳۷۳ ش.
- ۱۱- ری شهری (محمدی)، محمد، میزان الحکمه، دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۲ ش.
- ۱۲- زاهدی، اصل، جامعه شناسی فراغت، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۰ ش.
- ۱۳- سید بن طاووس، الاقبال بالاعمال الحسنه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۷ ش.
- ۱۴- سید رضی، نهج البلاغه، انتشارات دارالهجره، قم، [بی تا].
- ۱۵- السجادیه، دفتر نشر الهادی، قم، ۱۳۷۶ ش.

- ۱۶ - صدوق، محمد بن علی، من لا يحضره الفقيه، انتشارات جامعه مدرسین، قم، ۱۴۲۳ ق
- ۱۷ - طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۴۱۲ ق.
- ۱۸ - طوسی، ابو جعفر محمد بن حسن، الامالی، انتشارات دارالثقافه، قم، ۱۴۱۴ ق.
- ۱۹ - عصاره، علی رضا، خانواده و ضرورت توجه به اوقات فراغت فرزندان، ماهنامه آموزشی - تربیتی پیوند، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، تهران،
- ۲۰ - عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، امیر کبیر، تهران، چاپ بیست و چهارم، ۱۳۸۱ ش.
- ۲۱ - عیاشی، محمد بن مسعود، تفسیر عیاشی، چاپخانه علمیه، تهران، ۱۳۸۰ ق.
- ۲۲ - کتاب مقدس (ترجمه فارسی)، انجمن کتاب مقدس، لندن، چاپ سوم، ۲۰۰۲ م.
- ۲۳ - کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش.
- ۲۴ - کی منش، خسرو، شناخت اوقات فراغت و راههای پرکردن آن، انتشارات دارالثقلین، قم، ۱۳۷۸ ش.
- ۲۵ - متقی هندی، علاء الدین علی بن حسام الدین، کنز العمال، تحقیق بکری حیانی و صفوه السقا، موسسه الرساله، بیروت، [بی تا].
- ۲۶ - مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار الوفاء، بیروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق. ۱۹۸۳ م.
- ۲۷ - محدثی، جواد، سیره نبوی، نشر معروف، قم، ۱۳۷۸ ش
- ۲۸ - مطهری، ابوالفضل، سرمایه داری و فراغت، روزنامه همشهری، تهران، ۱۳۷۹ ش.
- ۲۹ - مفید، محمد بن محمد بن نعمان، الارشاد، کنگره شیخ مفید، قم، ۱۴۱۳ ق.
- ۳۰ - همو، الاختصاص، کنگره شیخ مفید، قم، ۱۴۱۳ ق.
- ۳۱ - موریش، ایور، درآمدی به جامعه‌شناسی تعلیم و تربیت، به ترجمه غلامعلی سرمد، مرکز نشر دانشگاهی، تهران، ۱۳۷۳ ش.
- ۳۲ - موظف رستمی، محمدعلی، اصول برنامه ریزی اوقات فراغت، گویه، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش
- ۳۳ - نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، آل البيت، قم، ۱۴۰۸ ق
- ۳۴ - یوسفی، باقر، چگونگی گذران اوقات فراغت، فصل نامه مدیریت در آموزش و پرورش، انتشارات آموزش و پرورش، شماره ۱۳، تهران، ۱۳۷۵ ش.

Archive of SID