



حسین امینی پویا

داشتن تفریحات سالم از نیازهای یک جامعه سالم و پویاست که نقش مؤثری در شادابی و نشاط جامعه دارد. انسان همان گونه که به تغذیه، خواب، نظافت و ... نیاز دارد، همان طور نیازمند تفریح و سرگرمی نیز است تا بتواند از این طریق به آرامش روحی و فکری برسد. پس فراهم کردن امکانات تفریحی در واقع پاسخی است صحیح و منطقی به نیازی اصیل.

فرصت‌ها

در آموزه‌های اسلامی نیز به تفریح به شکل یکی از خواسته‌های طبیعی انسانی نگاه شده است. اسلام دین نشاط است و مؤمنان را به لذت‌های حلال دنیایی توصیه می‌کند.
قرآن مجید می‌فرماید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ...» (اعراف: ۳۲)
«بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟ بگو اینها در این دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند و ...»
پیامبر (ص) نیز فرموده است: «به سرگرمی و بازی پردازید؛ زیرا دوست ندارم سخت‌گیری و خشونت در دین‌تان دیده شود.» (مفاتیح‌الحیاه، ص ۲۰۱)
در حدیثی از امام رضا(ع) نیز می‌خوانیم: «اوقات خویش را به چهار قسمت کنید؛ بخشی برای عبادت، بخشی ویژه کار و فعالیت برای تأمین زندگی،

قسمتی برای معاشرت با برادران مورد اعتمادی که شما را به عبودیت آگاه سازند و بخشی را به تفریحات و لذت‌های حلال.» و در ادامه می‌فرماید: «از مسرت و نشاط این بخش (تفریح) می‌توانید در انجام دادن درست وظایف دیگر کمک بگیرید.» (بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۴۶)
می‌بینید که اسلام نمی‌خواهد انسان همچون ماشینی مکانیکی تمام وقت و یک‌نواخت کار کند چرا که بی‌گمان جسم و روان آدمی نیز به آرامش، تفریح و تنوع نیاز دارد.
البته در اسلام فراغت از بیهودگی فاصله بسیار دارد و باید به شکل صحیحی از آن استفاده کرد. مسلمان عمر را موهبتی از طرف خدا می‌داند؛ بنابراین در تمام لحظات عمر رفتار خود از جمله کار، استراحت، عبادت و تفریح را در مسیر رشد و شکوفایی و کسب رضایت

و قرب الهی قرار می‌دهد. در این میان اوقات فراغت نیز به عنوان بخشی از عمر انسان با ارزش است و برای انسان مسلمان اوقات فراغت نمی‌تواند به معنای زمانی برای بیهودگی باشد؛ زیرا وقتی توجه انسان به خدا باشد و برنامه هدفمندی برای زندگی خود داشته باشد دیگر حتی تفریح و سرگرمی او نیز رنگ و بوی خدایی می‌گیرد.
از نظر آموزه‌های اسلامی انسان باید برای لحظه لحظه زندگی خود به عنوان سرمایه‌ای سترگ ارزش قائل باشد و از هدر دادن آن با بیهودگی پرهیزد.
پس اسلام با شادی و تفریح انسان‌ها هیچ مخالفتی ندارد، اما برای حفظ سلامت و ارزش انسانی آنها قیود و چارچوب‌هایی را برای تفریحات و سرگرمی‌ها در نظر گرفته است.

چارچوب تفریحات

- تفریح و شادی نباید به گناه آلوده شود.
- نباید موجب آزار و اذیت دیگران شود.
- با تمسخر دیگران همراه نباشد.
- از لهو و بیهودگی به دور باشد.
- در حد اعتدال باشد.

می بینید آنچه ممکن است تفریح را زیان آور کند علاوه بر محتوای آن، افراط در تفریحات نیز است.

پرهیز از زیاده روی

اسلام دین اعتدال است و در همه زمینه ها به اعتدال توصیه می کند. از این رو افراط در تفریح و سرگرمی نیز ناپسند شمرده شده است. در اسلام گذراندن بی هدف و بی برنامه

اوقات فراغت ناپسند است.

امام سجاد(ع) می فرماید: «خداوند اگر برای ما فراغتی از کارهای دنیا مقدر فرموده‌ای پس آن را فرصتی همراه با سلامتی قرار ده که در آن رنجی حاصل نشود و ملالتی به وجود نیاید تا اینکه فرشتگانی که به ثبت گناه مأمورند با پرونده‌های خالی از گناه از پیش ما بروند و فرشتگان مأمور به نیکی‌ها، خوشحال از نیکی‌هایی که از ما نوشته‌اند از نزد ما بروند.» (صحیفه سجادیه، دعای ۱۱)

پس برای تفریح باید برنامه‌ریزی کرد؛ برنامه‌ای که موجب رضایت و خشنودی خدا باشد.

برای مثال، دیدن فیلم‌های خوب و آموزنده هر چند از تفریحات سالم است اما ساعت‌ها تماشای فیلم و محروم کردن خود از هوای آزاد و تحرک بدنی انسان را خسته‌تر و فرسوده‌تر می کند. نیز آشکار است که ساعت‌ها جلوی رایانه نشستن و چشم‌دوختن به صفحه نمایش و در دنیای مجازی گم شدن تفریح کاذب است. چیزی که این کارها را ناپسند می کند افراط در آنهاست.

تفریحات سالم

فضاهای عمومی بسیاری با کاربردهای متفاوت برای تفریح وجود دارد، فضاهای فرهنگی مثل سینما و تئاتر، فضاهای ورزشی مثل باشگاه‌ها، زمین‌های ورزشی؛ فضاهایی چون رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها؛ فضاهای عمومی مثل پارک‌ها و جنگل‌ها و ساحل‌ها. البته انتخاب هر کدام از این محیط‌ها بسته به فرهنگ و گرایش‌های اجتماعی و نیز موقعیت اقتصادی افراد یک جامعه متفاوت است.

بعضی با تماشای مناظر طبیعی و قدم زدن در دامنه کوه، باغ، ساحل رودخانه و هوای آزاد انبساط خاطر می‌یابند، بعضی با دید و بازدید، برخی با ورزش یا تماشای مسابقات ورزشی، برخی با مطالعه و کارهای علمی، برخی با فعالیت‌های هنری یا حضور در یک فضای روحانی مثل مسجد و زیارت‌گاه‌ها و شرکت در مراسم مذهبی، جمعی تفریح را تماشای فیلم یا تئاتر یا رفتن به نمایشگاه‌ها و موزه‌ها و تعدادی نیز مسافرت و تعدادی نیز شرکت در جمع‌های فامیلی و گروه هم‌سالان را تفریح می‌دانند و بالاخره تعدادی نیز تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو و استفاده از رایانه و اینترنت را انتخاب می‌کنند.

می بینید تفریحات سالم از تنوع بسیاری برخوردارند. پس اینکه بعضی‌ها فکر می‌کنند برای تفریح به ناچار باید به راه خطا رفت و گناه کرد اشتباه می‌کنند. راه‌های زیادی برای تفریح سالم وجود دارد. این بحث ادامه دارد

در اسلام گذراندن بی‌هدف و بی‌برنامه اوقات فراغت ناپسند است.