



سرگرمی در وقت اضافه

دین و ستایش سرگرمی

به روزهای تعطیل نزدیک می‌شد و ذهنش نگران درسن‌های ترم آینده بود. وقتی دوستش به او پیشنهاد کرد که برای روزهای تعطیل بین دو ترم برنامه‌های تفریحی و لذت‌بخش بریزند با نگرانی و تعجب گفت ما هنوز درسمن تمام نشده، باید از این فرصت استفاده بیشتر ببریم... دوستش به شانه‌اش زد و با خنده بلندی پاسخ داد تفریح و سرگرمی مثل روغن کاری قطعات یک ماشین است، اگر تفریح نکنی چرخ‌های خشک می‌شوند و می‌شکند! بعضی از جوانان سخت کوش که ذهنشان آکنده از آموزه‌های مربوط به ارزش و اهمیت کار و تلاش است؛ اوقات فراغت را بخش غیرجذی زندگی می‌دانند که باید هرچه زودتر از آن عبور کرد و به کارهای اصلی و مهم‌تر پرداخت.

بخش اول را برای ارتباط با خدا و راز و نیاز با او اختصاص دهید.
بخش دوم را به تناسب توانایی‌تان صرف کار و تلاش کنید.
در بخش سوم به روابط اجتماعی پردازید و با دیگران دوستی و همکاری کنید.
و بخش چهارم را ویژه تفریح قرار دهید و از سرگرمی‌های پسندیده و غیرحرام لذت ببرید.
و سپس افزوده‌اند با این بخش آخر یعنی پرداختن به تفریح و خوشباشی‌های درست، برای انجام فعالیت‌ها و وظایف سه بخش دیگر آماده و توانمند می‌شوید. (تحف العقول، ۲۵۳)

این مطلب را مقایسه کنید با شیوه زندگی کسانی که یا خود را غرق کارهای خستگی‌آور می‌کنند و زمانی را برای تفریح در نظر نمی‌گیرند یا اگر به اصرار خانواده و دوستانشان مدتی، هرچند اندک، را صرف سرگرمی، تفریح و سفر کردن، با احساس گناهی خود ساخته از اوقات فراغت لذت نمی‌برند. این نگاه زیبا به تفریح سالم، در کلام رسول والایی‌ها نیز نمایان است: «تفریح و بازی کنید زیرا من خوش ندارم که در دین شما سختی و خشونت دیده شود.» (میزان‌الحكمه،

اوقات فراغت چیست؟

فرهنگ عمید فراغت را آسودگی، آسایش از کار و شغل، استراحت و آرامش معنی کرده است. معادل این مفهوم «Leisure» است که فرنگ لاروس در معنای آن چنین آورده است: «سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که مردم به هنگام آسودگی از کارهای عادی با شوق و رغبت به آن می‌پردازند.» در واقع اوقات فراغت به زمان‌هایی می‌گویند که فرد در آن زمان از فعالیت‌های کاری و وظیفه‌ای - از مسئولیت‌های شغلی و آموزشی گرفته تا انجام امور منزل - آزاد است.

دیدگاه اسلام

اسلام به همه جنبه‌ها و امور زندگی انسان‌ها توجه دارد. تفریح از دیدگاه اسلام، انسان را از ملامت کارهای یکنواخت رهایی می‌بخشد و بر بازدهی او برای انجام وظایف فردی و اجتماعی می‌افزاید. در آموزه‌های دینی به مؤمنان سفارش شده است که اوقات عمرشان را مدیریت کنند تا بهترین بهره لازم را از زمانشان ببرند.

امام باقر(ع) فرموده است: اوقات فراغت زندگی را به چهار بخش تقسیم کنید:

همان‌گونه که اشاره شد اوقات فراغت زمانی است که فرد بدون داشتن دغدغه‌های کاری به امور دلخواه خود پردازد، انجام اختیاری کارهای مثبت در ایام فراغت نه بیکاری است و نه هرزه‌گری. زیرا می‌دانیم این دو یعنی گذراندن زمان بدون برنامه که نشانه سرگشتگی است و خوشگذرانی‌های هوس‌بنیاد، زمینه را برای بسیاری از آسیب‌های روانی و اخلاقی فراهم می‌کند. پیشوایان بزرگوار دین، در آموزه‌های حکیمانه خود تمایل طبیعی به لذت را تعدیل کرده و آن را با دو ویژگی مصلحت و سلامت مشخص کرده‌اند، برآیند این دو فراغتی است که باعث انبساط روح و مایه وجود و شادمانی می‌شود. امام علی(ع) می‌فرمایند: «خیر و خوبی در لذتی که پشمیمانی به بار می‌آورد و یا در شهوتی که پیامدش درد و ناراحتی است یافت نمی‌شود.» (فهرست غرر، ص ۳۵۸)

اسلام روش‌ها و نمونه‌هایی را برای گذراندن اوقات فراغت بیان کرده است تا افراد به شایستگی از آن استفاده کنند. در اینجا نگاهی گذرا به این شیوه‌ها می‌اندازیم:

را به هم مهربان می‌کند.» (اصول کافی)

ورزش و مسابقه

تغیریح دیگری که اسلام به آن سفارش کرده و در دنیا نیز به آن توجه شده، ورزش است. ورزش علاوه بر نیرومندسازی جسم و افزایش سلامت، رایج‌ترین سرگرمی در همه جوامع بشری است.

مسابقات‌های اسب‌دوانی و تیراندازی که در اسلام به عنوان دو عمل پسندیده به حساب آمده‌اند، رقابت سالم و هیجان مثبت ورزشکاران و تماشاگران را افزایش می‌دهند.

پیامبر(ص) فرموده‌اند: «محبوب‌ترین سرگرمی بندگان نزد خداوند بزرگ اسب‌سواری و تیراندازی است.» (میزان‌الحكمه، ۷۴۶۴)

دید و بازدید

یکی از کارهای پسندیده‌ای که در ایام تعطیلات، هم در فرهنگ اصیل ایرانی و هم در دین اسلام، بسیار به آن سفارش شده است دیدار خویشان و دوستان شایسته است.

دید و بازدید علاوه‌بر نشاط روحی، باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و روابط بین‌فردی می‌شود علی(ع) می‌فرماید: «دیدار نیکان مایه آبادانی دل است.» (میزان‌الحكمه، ۸۶۲۸) و همچنین از امام صادق(ع) نقل شده است: «دید و بازدید کنید که دیدار شما از یکدیگر موجب زنده‌شدن دل‌های شما و یادآوری سخنان ما می‌شود و سخنان ما شما

می‌شوند. رسول گران‌قدر اسلام در وصایای خود به علی(ع) فرموده است: شایسته است انسان عاقل برای سه هدف به سفر برود:

اول: برای تجارت، کسب درآمد و امرار معاش

دوم: به منظور رسیدن به کمالات معنوی، تعالی روح و ذخیره معاد

سوم: به منظور تفریح، سرگرمی و کسب لذت‌های مباح.
(وسائل، ج ۳ ص ۱۷۷)

در پایان یادآور می‌شویم، امروزه رفتن به تئاتر، سینما، ... بازدید از موزه‌ها و آثار هنری، که برای گذراندن سالم زمان فراغت مناسب هستند درگذشته وجود نداشته‌اند و در روایات هم از آن‌ها نامی برده نشده است. این سرگرمی‌های جدید که بیشتر شان سودمند و مباح‌اند می‌توانند زمان‌های آسوده از کار را لذت‌بخش سازند.

اسلام به دیگر ورزش‌ها، مانند شنا و کوهنوردی نیز بسیار توصیه کرده است.

پیامبر(ص) فرموده‌اند: «بهترین سرگرمی مؤمن شناس است.» (میزان الحکمه،

(۱۸۳۶۹)

مسافرت و جهانگردی

مسافرت، سرگرمی سالم و نشاط‌آوری است که ابعاد گوناگون و فایده‌های فراوان دارد. با تسهیلاتی که در دنیا امروز برای مسافرت فراهم آمده است، جوانان می‌توانند قسمتی از زمان فراغت خود را به سفر کردن اختصاص دهند و بر سلامت جسم و نشاط روح خود بیفزایند. این‌سینا در قانون برای کسانی که بیماری‌های سخت درمان دارند مسافرت‌های تفریحی را پیشنهاد می‌کند. امروزه نیز تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند که مسافرت‌های تفریحی، روند پیشروی بیماری را کند می‌سازند و باعث افزایش شاد کامی

