

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: اقبالی، ابوالفضل  
عنوان و نام پدیدآور: اوقات فراغت و گزینه‌های روی میز/ نوشته ابوالفضل اقبالی.  
مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۳۴ص: مصور (رنگی): ۱۱/۵×۱۹س.م.  
فروست: جشنواره روشنا؛ ۲. سبک زندگی؛ ۲.  
شابک: ۱-۶۹۸-۵۳۱-۹۶۴-۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.  
موضوع: اوقات فراغت — برنامه ریزی  
موضوع: اوقات فراغت  
موضوع: تفریح  
شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها. دفتر نشر معارف  
G ۷۱۸۱/الف ۷ ۱۳۹۳ ۸ الف ۷/الف  
رده بندی دیویی: ۳۰۶/ ۴۸۱۲  
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۹۹۱۱۳



نشر معارف



از سری کتاب‌های سبک زندگی

اوقات فراغت

و گزینه‌های روی میز

ابوالفضل اقبالی



نشر معارف

## بوقات فراغت و گزینه‌های روی میز

نویسنده ابوالفضل اقبالی ناشر دفتر نشر معارف  
وابسته به نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در  
دانشگاهها طرح جلد امیر اکبرزاده نوبت چاپ  
اول، ۱۳۹۳/۱۳۰۰ نسخه قیمت ۵۰۰۰ تومان شابک  
۹۷۸-۹۶۴-۵۳۱-۶۹۸-۱

### مراکز پخش:

مدیریت پخش دفتر نشر معارف قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، شماره ۳، تلفن و نمابر: ۳۷۷۴۰۰۰۴ پاتوق کتاب قم (قم) (نمیه اول)، خیابان شهدا، روبروی دفتر مقام معظم رهبری، تلفن: ۳۷۷۳۵۴۵۱ پاتوق کتاب قم (نمیه دوم)، ابتدای بلوار امین، بلوار جمهوری اسلامی، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، تلفن: ۳۲۹۰۴۴۴۰ پاتوق کتاب تهران خیابان انقلاب، چهارراه کالج، پلاک ۷۱۵ و ۵۴، تلفن: ۸۸۹۱۱۳۱۲ پاتوق کتاب شیراز سی‌تری سینما سعدی، بین چهارراه ذوالانوار و چهارراه مشیرنو، پلاک ۱۵۰، تلفن: ۰۷۱۱۳۴۴۶۱۵ پاتوق کتاب مشهد چهارراه شهدا، خیابان آیت‌الله بهجت، نبش کوچه هفتم، تلفن: ۰۵۱۳۳۳۲۰۱۱۹ پاتوق کتاب کرمانشاه چهارراه مدرس، خیابان پزشکان، پلاک ۲۲، تلفن: ۰۸۳۱۷۳۳۸۴۱۱ پاتوق کتاب کرمان خیابان شهید مطهری، بین کوچه ۵۴ و ۵۶، تلفن ۰۴۴۱۳۳۱۴۶۶ پاتوق کتاب رشت خیابان امام خمینی، روبروی بانک رفاه، تلفن ۰۱۳۱۳۳۲۰۹۷ پاتوق کتاب تبریز میدان ساعت، انتهای خیابان مقصودیه، جنب سازمان فناوری اطلاعات شهرداری، تلفن: ۰۴۱۱۵۵۷۱۰۰۰ پاتوق کتاب کرج چهارراه طالقانی، به سمت میدان سپاه، بعد از زیرگذر، جنب هلال احمر، ساختمان دی، طبقه زیرزمین، تلفن ۰۲۶۴۴۳۵۲۹۰ پاتوق کتاب شهرکرد خیابان ولی عصر<sup>(۱)</sup>، بالاتر از سه راه سینما، تلفن ۰۲۸۱۲۲۴۳۲۲ پاتوق کتاب قزوین چهارراه بنیاد شهید، روبروی بانک سپه و بانک مهر اقتصاد، تلفن ۰۲۸۳۳۳۱۲۸۰۶ پاتوق کتاب ساری میدان شهدا، خیابان ۱۸ دی، روبروی مسجد سیدالشهدا<sup>(۲)</sup>، تلفن ۰۱۱۳۳۳۵۰۲۰ پاتوق کتاب ارومیه قاطع خیابان رسالت و دستغیب، نبش چهارراه مافی، تلفن ۰۴۴۳۳۳۵۰۲۲ پاتوق کتاب ارواک خیابان امام خمینی<sup>(۳)</sup>، خیابان میرزای شیرازی (مسجد سیدها)، ساختمان حوزه علمیه خواهران، تلفن ۰۸۲۳۳۶۷۵۵۹۲ پاتوق کتاب اصفهان چهارراه تختی، ابتدای خیابان مسجد سید، روبروی بانک صادرات، تلفن: ۰۳۱۳۳۳۷۱۶۹۰

پایگاه اینترنتی ketabroom.ir نشانی اینترنتی info@ketabroom.ir

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۷

### فصل اول: کلیات

- الف) مفهوم شناسی ..... ۱۱
- الف-۱) فراغت ..... ۱۱
- الف-۲) تفریح ..... ۱۲
- الف-۳) سرگرمی ..... ۱۲
- ب) رویکرد اسلام و غرب به فراغت و ابعاد آن ..... ۱۳
- ب-۱) فراغت و کار ..... ۱۳
- ب-۲) تفریح و سرگرمی ..... ۱۵

### فصل دوم: کیفیت فراغت؛ فعال یا منفعل؟

- الف) انسان مدرن و فراغت منفعل ..... ۲۳
- الف-۱) بازی و سرگرمی ..... ۲۴
- توصیه‌هایی به والدین؛ کودکان و بازی‌های رایانه‌ای ..... ۳۱
- الف-۲) غفلت و گناه ..... ۳۵
- فاجعه‌ای به نام پارتی‌های مختلط! ..... ۳۵
- الف-۳) پرسه زنی بی‌هدف ..... ۳۸
- پرسه در مراکز خرید و تقویت سرمایه داری ..... ۳۹
- الف-۴) مصرف افراطی رسانه ..... ۴۱
- اعتیاد به اینترنت ..... ۴۱
- آسیب‌های فردی و خانوادگی شبکه‌های اجتماعی ..... ۴۸
- از خانواده تلویزیونی تا خانواده دینی ..... ۵۴
- ب) انسان دینی و فراغت فعال ..... ۵۹
- ب-۱) برنامه ریزی فراغت ..... ۶۰
- پیشنهاداتی برای فراغت مفید ..... ۶۰
- پیشنهاداتی به مادران برای مدیریت فراغت فرزندان ..... ۶۷
- ب-۲) عبادت و ذکر ..... ۷۰
- پیشنهاد عملی ..... ۷۱

ب-۳	تفکر و تدبیر	۷۳
	بایسته‌های تفکر کردن:	۷۵
ب-۴	مطالعه و کتابخوانی	۷۷
ب-۵	کسب مهارت و آموزش	۷۹
ب-۶	استراحت و تفریح	۸۳
ب-۷	گردشگری و سفر	۸۴
	آداب سفر در اسلام	۸۵
	پیشنهاداتی برای سفر	۸۹
ب-۸	همنشینی با خانواده و صلہ رحم	۹۰
ب-۹	ورزش	۹۱
	ورزش سنتی و مدرن	۹۲
	اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی	۹۴
	ورزش و تمرین در صبح	۹۶
	ورزش و تمرین در ظهر	۹۷
	ورزش و تمرین در بعد از ظهر	۹۷
	چند پیشنهاد ورزشی	۹۸
ب-۱۰	بازی‌های مفید	۱۰۰
	فواید بازی‌های تفریحی	۱۰۱
ب-۱۱	مصرف هنری	۱۰۵
ب-۱۲	فعالیت‌های اجتماعی و مذهبی	۱۰۷
ب-۱۳	همراهی با دوستان خوب	۱۰۹
ج	آشنایی با احکام	۱۱۱
	دلیل حرمت قمار	۱۱۲
	موسیقی	۱۱۶
	بازی شطرنج	۱۲۰
	بازی پاسور	۱۲۱
	بیلیارد	۱۲۱
	بازی با رایانه	۱۲۲
	شرط بندی فوتبال	۱۲۲
	جایزه پیشگویی مسابقات	۱۲۳



## مقدمه

اگر از آن دسته از افراد هستید که همواره نسبت به چگونگی گذران اوقات فراغت خویش دغدغه داشته و اهل برنامه‌ریزی کردن برای این اوقات هستید، مطالعه این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنیم و مطمئن باشید از خواندن آن پشیمان نخواهید شد. ما در این کتاب به شما اصول و قواعد حاکم بر یک فراغت فعال و مفید را معرفی کرده و همچنین ابعاد و مولفه‌های گذران اوقات فراغت پُرنشاط و ثمربخش را در قالب پیشنهادات عینی و عملیاتی برایتان ذکر خواهیم کرد. بحث‌های نظری و کلیات در این کتاب به صورت حداقلی و ناگزیر طرح شده‌اند و بیشتر سعی ما بر ارائه یک مدل و الگوی عینی از اوقات فراغت بوده است. بیش از این وقت شما را صرف مقدمه نکرده و شما را به خواندن ادامه کتاب دعوت می‌کنیم. به امید رضایت و بهره‌مندی شما...







فصل اول  
کلیات





## الف) مفهوم شناسی

قبل از ورود به بحث اصلی این نوشتار لازم است واژگان و مفاهیم موجود در این زمینه تعریف گردند. در زمینه اوقات فراغت و مباحث آن چند واژه محوری وجود دارند که عبارتند از:

### الف-۱) فراغت

فراغت به معنای رها شدن از کار یا فعالیت خاصی است که افراد به طور معمول درگیر آن هستند. اوقات فراغت برای افراد معمولاً همراه با اختیار و حق انتخاب برای آنان بوده و فعالیت‌هایی که افراد در این اوقات انجام می‌دهند به دلیل انتخابی و داوطلبانه بودن آنها، با علاقه و تمایل بیشتری صورت گرفته و اگر همراه با برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند باشد، باعث تعالی و نشاط و بالندگی فرد می‌گردد. انجمن بین‌المللی جامعه‌شناسی، فراغت را این‌گونه تعریف نموده است: «فراغت عبارت است از مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد به میل خود برای استراحت یا تفریح و یا به منظور آگاهی و فراگیری انتفاعی و مشارکت

اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی، مذهبی و اجتماعی بدان می‌پردازد.»<sup>۱</sup>

### الف-۲) تفریح

تفریح در لغت به معنای فعالیتی است که با هدف کسب نشاط و شادابی و رفع خستگی و ملالت‌های روزمره صورت می‌گیرد. کیفیت و چگونگی فعالیت‌های تفریحی نسبت به افراد امری متفاوت و کاملاً نسبی است و بستگی به متغیرهای مختلفی همچون سن، جنسیت، توانمندی اقتصادی، تفاوت‌های فرهنگی و... دارد. تفریح مقوله‌ای است که معمولاً افراد به صورت کاملاً هدفمند و برنامه‌ریزی شده آن را در زندگی روزمره خود گنجانده و به سراغش می‌روند.

### الف-۳) سرگرمی

سرگرمی یک مقوله‌ی کاملاً مدرن و امروزی است که افراد تنها برای پُر کردن اوقاتی از زندگی خود که برای آن هیچ برنامه‌ای ندارند صورت می‌دهند. از ویژگی اصلی این گونه فعالیت‌ها می‌توان به غیرمفید بودن، انفعال افراد، اعتیادآور، جذاب و هیجان‌آور بودن آن‌ها اشاره کرد.



## ب) رویکرد اسلام و غرب به فراغت و ابعاد آن

در این قسمت به تبیین منظر و رویکرد اسلام و مدرنیته به مقوله اوقات فراغت و مفاهیم مرتبط به آن خواهیم پرداخت.

### ب-۱) فراغت و کار

در ادبیات مدرن مفهوم فراغت ارتباط وثیقی با مفهوم کار دارد. کار به معنای فعالیتی روتین (روزمره) برای کسب درآمد جهت امرار معاش است که در نگاه انسان مدرن امری اجباری، ملال‌آور، استثمار و تحمیلی است که وی همواره سعی می‌کند از زیر بار آن شانه خالی کند. انسان مدرن فراغت را زمانی می‌داند که از کار اجباری و روتین رها شده و می‌تواند فعالیت‌های مورد علاقه خویش را در این اوقات پیگیری کند. آدام اسمیت، اقتصاددان معروف و تئوریسین نظام سرمایه‌داری، کار را به عنوان فعالیتی نیازمند آن می‌داند که کارگر «آسودگی، استقلال و خشنودی» خود را رها کند و دستمزدها، پاداشی هستند که کارگر

در ازای فدا نمودن آسایش خود دریافت می‌نماید.<sup>۱</sup> لذا در نگاه انسان مدرن اوقات فراغت دارای اصالت و اهمیت فراوان بوده و کار و فعالیت برای امرار معاش مقوله‌های فرعی، از روی اجبار و بدون اهمیت است. به عبارت دیگر در جوامع غربی تفریح و تفرج و جلب لذت، نقطه اصلی و هدف اساسی زندگی انسان مدرن شناخته شده و چند ساعت کار ابزار کسب درآمدی است که در مواقع فراغت، به تفریح بهتری دست یابند و از تعیش و کامرانی بیشتری برخوردار گردند.

اما در نگاه دینی کار به عنوان فعالیتی روزمره با هدف کسب درآمد و امرار معاش، تفاوت ماهوی با رویکرد غربی دارد. کار در این دیدگاه به مثابه عبادت<sup>۲</sup> و تلاش برای امرار معاش خانواده جهاد در راه خدای متعال<sup>۳</sup> تلقی شده و اتفاقاً هر چقدر با سختی و ملالت همراه باشد، اجر و ثواب بیشتری نیز نزد خداوند به همراه دارد. نگاه انسان دینی به کار و تلاش برای امرار معاش نه تنها امری ملال‌آور و مشقت‌بار نیست، بلکه مقوله‌ای است که باعث رشد و تعالی وی گردیده و شادابی و نشاط را نیز برایش به همراه دارد. در این نگاه اتفاقاً کار از اهمیت فراوانی برخوردار بوده و دارای اصالت است و این فراغت به معنای مدرن یا بیکاری و تنبلی است که بسیار مورد نکوهش و مذمت قرار گرفته است.<sup>۴</sup> به عبارت دیگر، آن چیزی که در نگاه دینی اصالت داشته و

۱. هری مگداف، ۲۰۰۶: ۳۵.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۴۱۷.

۳. بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۱۲.

۴. وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۵۷.



دارای اهمیت بیشتری است، کار و فعالیت محوری افراد در برنامه روزمره آنان است که می‌تواند نسبت به هر کسی متفاوت باشد؛ یعنی کار برای فردی تدریس در دانشگاه است و برای فردی دیگر مدیریت فلان اداره و برای دیگری کشاورزی روی زمین. فراغت نیز از آن منظر که زمانی است برای برنامه‌های فراتر از روزمرگی و باعث تعالی و نشاط انسان می‌گردد دارای اهمیت است. لذا به طور کلی در نظام مبتنی بر ارزش‌های دینی، کار و فعالیت اقتصادی در واقع مقدس و در حد عبادت باری تعالی است. در چنین نظامی انسان با کار بیگانه نیست و از این رو نمی‌توان گفت که فراغت به معنی خلاص شدن از کار است، بلکه حتی در یک نگاه متعالی‌تر می‌توان گفت: «بهترین تفریح، کار است.»

### ب-۲) تفریح و سرگرمی

در رویکرد غربی به مقوله تفریح، این امر ذیل گفتمان لذت‌محوری انسان مدرن تعریف می‌گردد و هر فعالیتی که موجبات لذت بردن انسان را فراهم نماید فی‌نفسه دارای اصالت و اهمیت است. تفریح نیز از آنجا که همواره همراه با فعالیت‌های لذت‌بخش و نشاط‌آور است در نگاه تمدن غرب برای انسان مدرن امری مطلوب و پسندیده است. اما این مقوله در نگاه دینی به نحو دیگری فهمیده می‌شود. بر اساس آموزه‌های اسلام میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی است که با سرشت

انسان آمیخته شده و از آغاز تا پایان زندگی همواره وجود دارد، به طوری که در دوران کودکی به شکل بازی‌های کودکانه انجام می‌شود و در بزرگسالی به اعتبار تفاوت شرایط اجتماعی و خانوادگی به اشکال گوناگون تحقق می‌پذیرد. همچنین به همان اندازه که انسان به انجام امور عبادی و مادی دعوت شده در مورد توجه به اوقات فراغت نیز به وی توصیه‌هایی شده است. بنابراین توجه به اوقات فراغت از موارد خاصی است که یک مسلمان نباید نسبت به آن بی‌اعتنا باشد و باید نهایت بهره‌رومی و معنوی را از آن برگیرد. حضرت امام رضا علیه السلام فرموده است: کوشش کنید اوقات روز شما چهار قسمت باشد. ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای همنشینی و مصاحبت با برادران مورد اعتمادی که شما را به عیوبتان واقف می‌سازند و در باطن نسبت به شما خلوص دارند و ساعتی را به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح، نیروی انجام وظایف ساعات دیگر را تأمین کنید.<sup>۱</sup>

همچنین در روایت دیگری از حضرت علی علیه السلام ذکر شده است که سعی کنید روز خود را به سه قسمت تقسیم کنید. بخشی را برای کار و امرار معاش اختصاص دهید، قسمتی را به عبادت خدا و بخش دیگر را برای استراحت و کسب لذایذ دنیوی صرف نمایند.<sup>۲</sup>

تفریح و انجام فعالیت‌ها و برنامه‌های مفّرح و نشاط‌آور از این

۱. بحارالانوار، ج ۱۷، ص ۲۰۸.

۲. همان، ج ۲۱، ص ۳۹۲.





منظر مورد تأیید اسلام است که امری کاملاً ضروری زندگی تلقی شده و انسان به طور معمول در روند زندگی روزمره دچار خستگی و فرسایش جسمی و روحی می‌گردد و اگر استراحت و تفریح در این زندگی جای نگیرد، توان و انرژی انسان مستهلک گردیده و از ادامه مسیر بندگی و کار و تلاش جهت تعالی خویش باز خواهد ماند. به عبارت دیگر، تفریح و استراحت به خودی خود و از آن جهت که موجبات لذت بردن انسان را فراهم می‌کند، مطلوب و پسندیده نیست، بلکه از آن روی که باعث تقویت قوای جسمی و روحی انسان برای ادامه مسیر زندگی متعالی خویش می‌گردد مورد تأیید و تأکید اسلام می‌باشد. انسان دینی حتی در اوقات فراغت نیز نباید جهت‌گیری الهی خود را کنار بگذارد. هر چند بخشی از اوقات فراغت صرف لذت‌جویی می‌شود، اما در این مورد نیز نیت الهی متضمن جهت‌گیری الهی گذران اوقات فراغت است. اسلام به جهت‌گیری‌های عملی انسان تأکید دارد و وی را مکلف می‌کند تا نسبت به گذراندن اوقات فراغتش احساس مسئولیت کند و ملاحظات مختلفی پیرامون کیفیت و چگونگی این امر در نگاه اسلام وجود دارد. احکام و دستورهای اسلام در مقوله فراغت و برنامه‌های تفریحی به گونه‌ای است که میل به لذت را به تعدیل سوق می‌دهد و آن را با مقیاس مصلحت و سلامت روح و روان اندازه‌گیری می‌کند. از نظر اسلام تنها ایمان به خدا و روز جزاست که ضمیر انسان را شاد کرده و او را از وابستگی‌های این دنیا رها می‌سازد.

در باب مقوله سرگرمی نیز باید گفت در دنیای مدرن از یک سو به دلیل گسترش ابزارهای رسانه‌ای و الکترونیکی و تولید انواع و اقسام بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی و... از سوی دیگر به دلیل یکنواخت بودن و کلیشه‌ای شدن سبک زندگی انسان مدرن در دنیای ماشینی امروز و نبود هیجان و جذابیت در این زندگی، سرگرمی اهمیتی فزاینده یافته است و افراد بسیاری در این جوامع اوقات فراغت خود را با ابزارهای رسانه‌ای سرگرم کننده می‌گذرانند. اما در نگاه دینی اساساً چیزی به نام سرگرمی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده به این معنا که در ادبیات مدرنیته به چشم می‌خورد، وجود نداشته و قابل تعریف نیست. سرگرم کردن خود در اوقات فراغت ناشی از بی‌برنامگی و نداشتن هدف در زندگی است که باعث می‌شود انسان در مواقعی که از کارهای معمول خود فارغ می‌شود، به فعالیت‌هایی جهت پُرکردن این اوقات و سرگرم کردن خویش روی بیاورد. انسان دینی همواره و برای تمام لحظات خود برنامه‌ریزی داشته و اوقات خود را کاملاً هدفمند صرف می‌کند. فراغت از فعالیت روزمره برای انسان دینی به مثابه فرصتی برای رشد و تعالی است و نه زمانی اضافی که می‌بایست به هر قیمتی پُر شود. سرگرمی مطلوب در دیدگاه دینی آن است که انسان به چیزی مشغول گردد که او را متذکر به خداوند و هر آن چیزی که نشانی از عظمت وی دارد، نماید. حضرت امام رضا علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: «بهترین سرگرمی برای مرد با ایمان، شنا و بهترین سرگرمی برای زن با ایمان،



ریسندگی است.<sup>۱</sup> همچنین رسول گرامی اسلام ﷺ در این زمینه می‌فرمایند: «هر چیزی که در آن یاد خدا نباشد، لهو و لعب است، مگر در چهار مورد: بازی کردن مرد با همسرش، پرورش اسب، تیراندازی و آموزش شنا برای مرد.»<sup>۲</sup> این‌ها همه مصادیقی هستند که از ذیل عنوان لهو و سرگرمی بیهوده و بی‌هدف خارج می‌باشند؛ چون هم تیراندازی برای مرد مسلمان لازم است و هم شنا، هم پرداختن به خانه و خانواده کاری عقلایی است و هم پرورش اسب و بالا بردن قوه و بُنیه نظامی و رزمی.

البته باید متذکر شد که فعالیت‌هایی چون بازی، مسابقه و... از نظر اسلام به طور کلی مردود نیستند و اگر با محتوای مطلوب و هدف مناسبی صورت گیرند، ایرادی ندارند؛ زیرا پیامبر اکرم ﷺ در این زمینه فرمودند: «به سرگرمی و بازی بپردازید! زیرا من دوست ندارم که در دین شما سخت‌گیری و خشونت دیده شود.»<sup>۳</sup> لذا چیزی که از منظور اسلام مردود است لهو و لعب و فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای هستند که بیهوده و بی‌هدف بوده و موجبات غفلت از یاد خداوند را فراهم نمایند که اغلب بازی‌ها و فعالیت‌های سرگرم‌کننده مدرن همین ویژگی را دارند.

۱. میزان الحکمه، ج ۸، ص ۵۳۴.

۲. همان.

۳. وسائل الشیعه، ج ۱۳، ص ۳۴۷.





فصل دوم  
کیفیت فراغت؛ فعال یا منفعل؟





### الف) انسان مدرن و فراغت منفعل

در این بخش قصد داریم به بررسی چگونگی و کیفیت گذران اوقات فراغت در سبک زندگی انسان مدرن و منفعل را مورد بررسی قرار دهیم. قبل از ورود به بحث لازم به ذکر این نکته است که منظور از انسان مدرن لزوماً به معنای همه انسان‌ها و افرادی که در دنیای غرب و یا دوران مدرنیته زیست می‌کنند، نیست و تعریف ما از انسان مدرن کسی است که به لحاظ فرهنگی و ارزشی به طور کامل تحت مدیریت نظام سرمایه‌داری و منویات این نظام است. انسان مدرن کسی است که برنامه‌ریزی کننده اوقات فراغت و غیرفراغت زندگی وی توسط نظام سرمایه‌داری صورت می‌گیرد و خودش به دلیل غرق شدن در مناسبات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی این نظام هیچ اختیاری از خود در چگونگی گذران اوقات فراغت و تفریح خویش ندارد. به بیان صریح‌تر، این نظام سرمایه‌داری است که به انسان مدرن می‌گوید چه برنامه‌ای را ببیند، کدام بازی را انجام دهد، چگونه تفریح کند، به کجا سفر کند، با چه انگیزه و

هدفی ورزش کند، به کدام موسیقی گوش کند و به طور کلی چه فعالیت‌هایی را در اوقات فراغت خود انجام دهد وگرنه خیلی از افراد در جوامع غربی هستند که برای اوقات فراغت خود فعالانه برنامه‌ریزی نموده و فعالیت‌های داوطلبانه تعالی‌بخشی را نیز انجام می‌دهند. برنامه‌ریزی کردن این افراد برای اوقات فراغت خویش، فارغ از کیفیت و چگونگی برنامه‌ها و فعالیت‌هایشان فی‌نفسه دارای ارزش و مطلوبیت می‌باشد.

### الف-۱) بازی و سرگرمی

مهمترین ویژگی و مولفه‌ی گذران اوقات فراغت در سبک زندگی انسان مدرن و منفعل، تعریف سرگرمی داشتن از مقوله فراغت است. فراغت نزد انسان مدرن زمانی است که وی از فعالیت‌های اجباری و روزمره‌ای که برایش دست و پاگیر هستند رها شده و برای این زمان نیز برنامه مشخصی ندارد و تنها مایل به پرکردن آن با فعالیت‌های هیجان‌آور و جذاب می‌باشد. از این روی به سرگرمی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده روی آورده و به این وسیله هیجان‌های خود را تخلیه می‌کند. یکی از این فعالیت‌های سرگرم‌کننده، انجام بازی‌ها و گیم‌های رایانه‌ای و موبایلی هستند که در جوامع مدرن امروزی به شدت فراگیر شده‌اند. امروزه قشر وسیعی از کاربران تکنولوژی‌های رایانه‌ای و ارتباطی، بخش عظیمی از زمان خود را صرف بازی‌های فردی و گروهی در فضای مجازی می‌نمایند که این مقوله در جامعه ما نیز به طور وسیعی در حال گسترش است. مرزهای سنی و جنسیتی نیز در استفاده از این بازی‌ها روز به روز کمرنگ‌تر شده و در حال





حاضر علاوه بر نوجوانان و جوانان که مهم‌ترین کاربران این تکنولوژی‌ها هستند، بزرگسالان نیز به این جرگه پیوسته‌اند. این روزها در کوچه و خیابان، در مترو، در اتاق انتظار پزشک و حتی در جلسات مهم اداری صداهای عجیب و غریبی از گوشی‌های همراه به گوش می‌رسد و ما متوجه می‌شویم که افراد مختلفی با تفاوت‌های جنسیتی، سنی و ظاهری مشغول بازی با موبایل هستند. در حال حاضر جدیدترین آمارها از کاربران گیم‌های کامپیوتری در ایران حاکی از آن است که بیش از ۲۰ میلیون نفر از جمعیت کشور وقت قابل توجهی از زمان روزمره خود را صرف بازی‌های کامپیوتری می‌نمایند.<sup>۱</sup>

نمونه‌هایی از بازی‌های رایانه‌ای غیر مفید:

الف) بازی پو (Pou)

یکی از این بازی‌های جذاب و نسبتاً فراگیر در میان کاربران و به ویژه کاربران دختر که مخاطبان زیادی از این طیف را به خود جذب کرده، بازی «پو» (Pou) است. این بازی که نسخه‌های کامپیوتری و موبایلی آن به راحتی در دسترس همگان است، به گونه‌ای طراحی شده که کاربران آن می‌بایست در نقش پدر یا مادر او، کارهایش را رتق و فتق کنند. به عبارت دیگر «پو» موجودی مجازی است که کاربران می‌بایست در نقش پدر و مادر حقیقی وی ایفای نقش کرده و او را از دوران کودکی به بزرگسالی آورده و به نوعی وی را به عنوان فرزند بزرگ کنند. غذا دادن،

شستن لباس، خواباندن، همبازی شدن، خرید لوازم مورد نیاز و... از جمله کارهای است که کاربران می‌بایست در نقش پدر یا مادر برای این فرزند مجازی خود انجام دهند. پو برای کاربران فرقی با دیگر بچه‌های خانواده ندارد. گشنه‌اش که می‌شود صدا می‌کند و غذا می‌خواهد. لباسش را کثیف می‌کند و باید آن را عوض کرد. اگر ادویه زیاد در غذایش ریخته شود لپ هایش گل می‌اندازد و عطسه می‌کند. حوصله‌اش که سر می‌رود باید او را به گردش برد. گاهی مریض می‌شود و باید سر ساعت داروهایش را به خوردش داد. مسواکش نباید فراموش شود. خوابش که بیاید باید چراغ‌ها خاموش شود تا آسوده بخوابد و... لازم به ذکر است طراحی این بازی به نحوی است که می‌توان با اتصال به اینترنت به صورت گروهی اجرا شده و کاربران از میان «پو»های دیگر برای «پو»ی خود دوست برگزینند. این بازی از جمله گیم‌هایی است که اگر کسی بخواهد با آن ارتباط برقرار کرده و مراحل آن را پیگیری کند می‌بایست بیش از ده ساعت مفید از زمان روزانه خود را صرف آن کرده و به طور جدی و مستمر در نقش پدر یا مادر «پو» به پیگیری امور او مشغول باشد. اتفاقی که در زندگی طیف زیادی از دختران و پسران جوان در سطح دنیا و به ویژه در جامعه ما در حال رخ دادن و گسترش است. امروزه دختران و پسران زیادی را در شبکه‌های اجتماعی مجازی مشاهده می‌کنیم که تجربه زندگی خود با فرزندخوانده کوچک خودشان را برای مخاطبان خود روایت کرده و مسائل «پو» را با دیگران به اشتراک می‌گذارند.

یکی از این کاربران که سمیرا نام دارد اینگونه تجربه مادری



مجازی‌اش را روایت می‌کند: «پسرم الان ۳ سالشه و داره کم کم بزرگ می‌شه! خیلی عاشقشم هرچند که منو با بد خوابی هاش خیلی اذیت کرد!» او در مورد برنامه زمانی خودش در این مدت می‌گوید: «بارها پیش اومده بود که پو گرسنه‌ش بود اما من پول نداشتم براش غذا بخرم و مجبور بودم ساعت‌ها بازی کنم و سکه جمع کنم تا براش غذاهای خوشمزه بگیرم»

کاربر دیگری به نام متین می‌گوید: «پوی من خیلی غذا می‌خوره. خسته شدم از بس پول جمع کردم و براش غذا خریدم. همه وقت منو گرفته و منو از کار و زندگی انداخته. پس کی بزرگ می‌شه؟!»

منیژه یکی دیگر از کاربران بازی «پو» است که یک دختر ۴ ساله هم دارد. همسرش در حالی که خیلی از دست او حرص می‌خورد می‌گوید: «خسته شدم از بس که همسرم رو مشغول بازی با موبایل دیدم. همه فکر و ذکرش شده نیازهای پو! خیلی وقت‌ها نیازهای بچه خودش رو فراموش می‌کنه. وقتی پو خودش رو خراب می‌کنه و از خواب بیدار می‌شه شروع می‌کنه به گریه کردن و همسرم با یک استیصال عجیبی به سمت موبایلش میره و سعی می‌کنه پو رو آرام کنه که انگار دختر واقعیشه!»

این بازی علاوه بر ایجاد سرگرمی‌های کاذب برای نوجوانان و جوانان به ویژه در میان دختران، به نوعی به عنوان یک جایگزین برای حس و تجربه مادری در میان دختران جوان قرار گرفته و توانسته است به میزان زیادی میل درونی و احساسات

و عواطف دختران به پرورش فرزند و مادری کردن را درگیر یک موجود مجازی و خیالی نماید. «پو» علاوه بر هدر دادن وقت و هزینه بسیار زیاد جوانان و به ویژه دختران، تجربه مادری را نیز که یک حس مقدس و متعالی برای نسل گذشته بود، به پائین‌ترین سطح خود تنزل داده و سخیف نموده است. دختران زیادی که درگیر این بازی شده‌اند بسیار زودتر از زمانی که باید حس مادری را تجربه کنند، آن را به بدترین شکل ممکن تجربه می‌کنند و بدیهی است که در این صورت دیگر آن میل و علاقه زائدالوصف یک زن برای مادر شدن برای آنان تعریف شده نخواهد بود....

(ب) بازی سیمز (The Sims)

یکی دیگر از این بازی‌های رایانه‌ای پرمخاطب و جذاب «سیمز» نام دارد. در این بازی کاربران می‌بایست اقدام به ساختن زندگی و محیط آن به دلخواه خود نموده و قدرت مدیریت استراتژیکی خود برای این منظور را بسنجند. کاربران بازی، ابتدا شخصیتی را که می‌خواهد نماینده‌ی او برای زندگی کردن در فضای مجازی بازی (آواتار) باشد، طراحی می‌کند. اینکه چه جنسی داشته باشد، چه سنی داشته باشد، چه نژادی و چه اندامی. در گام بعدی کاربر می‌تواند صفات شخصیت خود را در قالب تقسیم بندی سازندگان بازی (صفات ذهنی، جسمی، اجتماعی و سبک زندگی) تعیین کند. این انتخاب می‌تواند از بین حدود ۵۰ صفت مختلف صورت گیرد. در مرحله‌ی بعد علایق شخصیت از حیث غذای مورد علاقه، موسیقی و رنگ تعیین می‌شود. در نهایت کاربر پس از مشخص کردن آرزوهای شخصیت مجازی



و انتخاب نام برای او وارد محیط بازی می‌شود. شخصیت مجازی (سیم) که توسط کاربر کنترل می‌شود، زندگی جدیدی را با توجه به گرایش‌ها و تمایل‌های خود شکل می‌دهد و در آن پیشرفت می‌کند. در سیمز انواع روابط و مناسبات موجود است. اشکال مختلف ارتباط موجب تکراری و یکنواخت نشدن بازی برای کاربر می‌شود. تعبیه‌ی فرصت‌هایی برای کسب درآمد و ارائه‌ی راهکارهای متنوعی برای هزینه‌ی آن درآمدها از جمله عوامل جذابیت در این بازی است. این بازی از تولد و مرگ، از سلامت و تفریح، از خانه و خانواده و... چیزی برای عرضه دارد. در این بازی که کاربران زیادی را در میان جوانان اعم از دختر و پسر به خود اختصاص داده است، کاربران با استانداردهای سبک زندگی در نظام سرمایه داری اقدام به ساختن و شروع یک زندگی دلخواه نموده و به طور ناخودآگاه با ارزش‌های لیبرالیستی این سبک زندگی همزاد پنداری نموده و از عجین شدن این مناسبات با زندگی مجازی خود لذت می‌برند. ایده‌ی سازندگان بازی سیمز این است که کاربر به موازات درک اصول زندگی در این جامعه‌ی مجازی و فهم وظایف خود به مثابه یک شهروند لیبرال، شیفته و حیران زندگی در محیطی رویایی شود. یکی از نمادها و دال‌های موجود در این بازی که مروج نظام ارزشی جامعه سرمایه داری است، مصرف‌زدگی و تجمل‌گرایی موجود در بازی است. این دو مقوله از ارکان ثبات نظام سرمایه داری هستند که اگر به طور مداوم این مناسبات باز تولید نشده

و کم‌رنگ شوند، بقای این نظام با چالش‌های جدی مواجه خواهد شد. از این‌رو، بازی به گونه‌ای طراحی شده که «خرید» انگیزه‌ی مسلط پیشبرد بازی است؛ به این معنا که انگیزه‌ی ادامه دادن به بازی خرید بیشتر و بیشتر می‌باشد. در بخش خرید کردن در بازی، موسیقی، ابزاری برای سازندگان بازی است تا خرید را فعالیتی مفرح‌تر نشان دهند و به آن تشویق کنند. به طور کلی شخصیت مجازی در بازی با خریدن کالای گران خوشحال می‌شود و امتیاز مثبت می‌گیرد و هر چه این کالا گران‌تر باشد، امتیاز مثبت بیشتر خواهد بود. در بازی مأموریت‌هایی برای پیشرفت به کاربر اعلام می‌شود که باید انجام دهد. از جمله‌ی این مأموریت‌ها، خرید کالایی گران قیمت است. تبلیغ تجمل‌گرایی تا حدی است که حتی فرشته‌ی مرگ هم ساعتی طلا به دست دارد. امکانات رفاهی شهر، نوع غذاهای موجود در بازی و لوازم منزل حاکی از زرق و برق فراوان در این بازی است.

موضوع دیگری که به طور نامحسوس و مغرضانه در بازی نهاده شده، مشروعیت همجنس‌گرایی است. این مشروعیت به نحوی است که دو همجنس علاوه بر اینکه می‌توانند با هم ارتباط داشته و هم‌خانه شوند، قادرند به طور رسمی با هم ازدواج کرده و حلقه به دست کنند. این مسأله زمانی جلوه می‌کند که ما بفهمیم تنها در چند کشور (کمتر از انگلستان یک دست) است که ازدواج همجنس‌گرایان جواز قانونی دارد و این مورد، موضوعی فراگیر نیست تا در بازی سیمز که مدعی شبیه‌سازی زندگی معیار و بی‌طرفانه است، نمود داشته باشد.

مشروعیت بخشیدن به همجنس‌گرایی در راستای تقویت نظام



اقتصاد سرمایه‌داری است، به این دلیل که طبیعی نمایاندن همجنس‌گرایی، دری است به سوی انحراف‌های جنسی دیگر و عمومی‌تر شدن آنکه منجر به فروش بیشتر ابزار و وسایل جنسی و در کل کالاها و خدمات مرتبط می‌شود. با توجه به حرص بی‌پایان غریزه‌ی جنسی انسان، سودآوری چنین سودایی، تضمین شده و فزاینده است. هم چنین تشویق به همجنس‌گرایی موجب از هم پاشیدگی هر چه بیشتر نظام خانواده‌ی سنتی و شکل‌گیری هر چه بیشتر خانواده‌های همجنس خواهد شد.

### توصیه‌هایی به والدین؛ کودکان و بازی‌های رایانه‌ای

کامپیوتر در همه شئون زندگی کودکان و نوجوانان جهان راه یافته است و همچون دیگر ساخته‌های دست بشر آمیخته‌ای است از جنبه‌های مثبت و منفی. بازی‌های رایانه‌ای کودکان و نوجوانان را مسحور کرده‌اند. این بازی‌ها با استفاده از تصاویر پرتحرک و صداها، مهیج، روح و جسم آنان را مطیع خویش ساخته است. تحقیقات علمی اندیشمندان نشان داده است که بازی‌های رایانه‌ای دارای محاسن و معایب فراوانی هستند که در ادامه به برخی از مهمترین آن‌ها اشاره خواهد شد.

#### ■ محاسن بازی‌های رایانه‌ای

۱. کودک بدون کثیف کردن لباس‌ها و اطرافش می‌تواند به راحتی بازی کرده و سرگرم شود.
۲. بازی‌های کامپیوتری به کودکان کمک می‌کند کمتر داروهای

ضد درد مصرف کنند.

۳. بازی‌های کامپیوتری باعث هماهنگی چشم، دست و پرورش عضلات ظریف کودک می‌شوند.

### ■ معایب بازی‌های رایانه‌ای

#### الف) آسیب‌های جسمانی

۱. چشمان کودک پس از ساعت‌ها خیره شدن به صفحه مانیتور تحت فشار قرار می‌گیرد و بیمار می‌شود. بررسی‌های گوناگون دانشمندان نشان داده نوجوانان چنان غرق بازی می‌شوند که توجه نمی‌کنند تا چه حد به ذهن و بینایی شان فشار می‌آورند.

۲. قرار گرفتن کودک در وضعیتی ثابت، ستون فقرات و استخوان بندی او را با مشکل مواجه می‌کند. احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف‌ها و مچ دست نیز از عوارض کار طولانی مدت با کامپیوتر است.

#### ب) آسیب‌های روانی - تربیتی

۱. افزایش پرخاشگری: مهمترین مشخصه بازی‌های کامپیوتری، استفاده از نبرد تن به تن، مرگ و میر و ... است. وقتی کودک ساعت‌های متمادی به این تصاویر نگاه می‌کند و برای رسیدن به مرحله بعدی آدم می‌کشد ناخودآگاه به فردی پرخاشگر و ستیزه جو تبدیل می‌شود.

۲. انزواطلبی: کودکانی که بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دهند به تدریج درون گرا می‌شوند و برقراری روابط اجتماعی برای شان دشوار می‌شود. روحیه انزواطلبی سبب می‌شود کودک از همسالان‌اش جدا شود و به سوی مواد مخدر و الکل گرایش یابد.

۳. تنبل شدن ذهن: در این بازی‌ها به دلیل این که کودک و





نوجوان با ساختنی‌ها و برنامه‌های دیگران به بازی می‌پردازد و کمتر قدرت دخل و تصرف در آن‌ها پیدا می‌کند اعتماد به نفس او در برابر ساختنی‌ها و پیشرفت دیگران متزلزل می‌شود. تصور بیشتر خانواده‌ها این است که در بازی‌های رایانه‌ای فرد در بازی مداخله فکری مداوم دارد. اما این مداخله، فکری نیست بلکه این بازی‌ها سلول‌های مغزی را گول می‌زنند و از نظر حرکتی نیز فقط چند انگشت کودک را حرکت می‌دهند. ما هر چه در این مسیر حرکت کنیم و بازی‌ها را گسترش دهیم، انسان‌هایی را تحویل جامعه خواهیم داد که سرخورده، افسرده، غیر متحرک و غیر سازنده هستند و خوداتکایی آن‌ها بسیار کم خواهد بود و ابتکار عمل نخواهند داشت. در حالی که برای جامعه، نیاز به انسان‌هایی خلاق، مبتکر و متفکر داریم.

۴. اُفت تحصیلی: جاذبه مسحورکننده بازی‌های کامپیوتری سبب می‌شود، بچه‌ها وقت و انرژی زیادی صرف آن‌ها کنند. برخی از کودکان، صبح، زودتر از وقت معمول بیدار می‌شوند تا پیش از رفتن به مدرسه بازی کنند. یکی از والدین می‌گوید: "سال گذشته پسرم بهترین نمرات را کسب می‌کرد، اما از وقتی روزانه سه ساعت با کامپیوتر بازی می‌کند نمراتش به شدت افت کرده است."

■ توصیه‌ها به والدین:

۱. برای فرزندان بازی‌های خلاق کامپیوتری بخرید تا او معما را حل کند و ذهنش فعال شود.

۲. وقت بیشتری به فرزندتان اختصاص دهید. هر چه ارتباط بین والدین و فرزند بیشتر باشد علاقه فرزند به بازی‌های کامپیوتری کمتر می‌شود. به گفته کارشناسان، والدین مقصر هستند که فرزندشان را ساعت‌ها مقابل تلویزیون، کامپیوتر و ویدئو گیم رها می‌کنند.

۳. همراه فرزندتان به کوهستان، باشگاه‌های ورزشی بروید و با او بازی کنید تا انرژی عصبی و روانی فرزندتان تخلیه شود و علاقه‌اش را به بازی‌های کامپیوتری از دست بدهد.

۴. به فرزندتان بگویید فاصله‌اش را با مانیتور حفظ کند.

۵. از مانیتورهای کوچک استفاده کنید.

۶. نور صفحه تلویزیون را کم کنید.

۷. فرزندتان باید بین بازی‌ها استراحت کند.

۸. روشنایی اتاق به نحوی تنظیم شود که شدت نور به حداقل برسد.

۹. بهتر است با فرزندتان صحبت کنید و به او بگویید تنها روزهای تعطیل مجاز به استفاده از این بازی‌ها است.

۱۰. با استدلال و منطق آسیب‌هایی را که کامپیوتر به کودکان وارد می‌کند را بیان کنید.

مخرب‌ترین بازی‌های تصویری، بازی‌هایی هستند که تصاویر آن‌ها، به طور مکرر، بر صفحه ظاهر می‌شوند و کودک باید به تمام تصاویری که از برابر چشم او می‌گذرند، شلیک کند. توصیه می‌شود این گونه بازی‌ها کمتر در دسترس کودک قرار گیرد.



## الف-۲) غفلت و گناه

یکی دیگر از مولفه‌های گذران اوقات فراغت در سبک زندگی منفعل انسان مدرن، گرایش به گناهان و فعل حرام و اعمال غفلت‌آمیز می‌باشد. از آنجا که انسان مدرن هیچ تعلق و تقیدی به ارزش‌های دینی و شرعی و هنجارهای عرفی و اجتماعی نداشته و مانعی را در مسیر لذت‌جویی خود بر نمی‌تابد، در اوقات فراغت خود که تنها هدفش کسب لذت و هیجان و سرگرمی است، به دنبال انجام فعالیت‌های می‌رود که هم به لحاظ دینی و ارزشی گناه و غفلت است و هم مخالف برخی از اصول و هنجارهای عرفی جامعه است. گرایش به سمت اعتیاد به مواد مخدر، حضور در جشن‌ها و پارتی‌های مختلط و مصرف مشروبات الکلی، قمار، اقدام به روابط نامشروع، تماشای برنامه‌های مبتذل و... برخی از این ناهنجارهای اوقات فراغت انسان مدرن است.

### فاجعه‌ای به نام پارتی‌های مختلط !

خانه‌های آپارتمانی؛ کوچه‌های عمودی که چند خانواده دیوار به دیوار هم زندگی می‌کنند اما چندان از حال و روز هم خبر ندارند. وقتی سکوت همه ساختمان را فرا گرفته است هیچ کس به دیگری کاری ندارد حتی اگر کسی در یکی از این خانه‌ها مرده باشد و از مرگ او چند روزی گذشته باشد. اما گاهی سکوت آپارتمان‌ها را صداهای ناهنجار شبانه در هم می‌شکند. وقتی یکی از ساکنان آپارتمان مهمانی دارد و جوانان قرار است در این

مهمانی شب خوشی را سپری کنند. صدای موزیک همراه با جیغ و فریادهایی که چندان متعارف نیست! سکوت ساختمان را به لرزه در می‌آورد. مهمانی‌هایی که گاهی تا پاسی از شب ادامه پیدا می‌کنند. در چنین مواقعی مادر دختر یا پسر صاحب مهمانی قبل از شروع بزن و بکوب شبانه (در نوع پیشرفته و مودبانه‌اش) در خانه همسایه‌ها را می‌زند، پیشاپیش عذر خواهی می‌کند و می‌گوید: نمی‌خواهم بچه‌ها در بیرون از خانه مهمانی بگیرند. این جا در خانه خودم بیشتر می‌توانم کنترل شان کنم! اما واقعیت این است که کدام کنترل؟ دختر و پسر در هم می‌لولند و بارقص نور، بالا و پایین می‌پرند و معلوم است که حسابی سرشان داغ است. گاهی همسایه‌ای که دیگر طاقتش، طاق شده به نیروی انتظامی تلفن می‌کند، پلیس هم می‌آید اما در حد اخطار می‌تواند کاری از پیش ببرد؛ چهار دیواری است و اختیاری. پدر و مادر هم که هستند و بچه‌هایشان را کنترل می‌کنند.

مصرف مواد مخدر و توهم‌زا در این مراسم‌ها به امری طبیعی تبدیل شده است. بعضی از افراد آن قدر از روانگردها مصرف می‌کنند که به کما رفته و سپس می‌میرند و یا به خود و افراد موجود در مهمانی آسیب‌های فیزیکی وارد می‌کنند. مهمانی‌هایی که گاهی کشته هم می‌دهد. جوانی قرص‌های هیجان برانگیز استفاده می‌کند و از پنجره خود را به پایین پرتاب می‌کند. پلیس معمولاً به چنین محل‌هایی می‌آید و مهمانی را برهم می‌زند و چند جوان را با خود می‌برد. بعد پدر و مادرها می‌آیند، تعهد می‌دهند و بچه‌شان را از بازداشتگاه می‌برند.



## ■ به کجا می‌رویم؟

روند رو به رشد مهمانی‌های مختلط در حال حاضر نگرانی‌هایی را به وجود آورده و این مهمانی‌ها هر روز با نام و شکل‌های وقیح‌تر و تازه‌تری برپا می‌شوند؛ این مهمانی‌ها که برگرفته از تفکرات غربی است با اسامی مختلفی مانند "اکس پارتی"، "پارٹی باکلاس"، "استخر پارٹی"، "کالباس پارٹی"، "جواد پارٹی" و... برگزار می‌شوند. چند سالی هست که شاهد افزایش این گونه مهمانی‌ها در شهرهای کوچک نیز هستیم. رشد قارچ گونه این مهمانی‌ها در حقیقت ریشه در نبود تربیت درست در خانواده‌ها دارد.

متأسفانه در حال حاضر مسائل فرهنگی در جامعه و خانواده‌ها به حاشیه تبدیل شده و نظارت کم و همچنین نبود امکانات تفریحی مناسب باعث شده که بسیاری از کودکان و نوجوانان نیازهای خود را از مجاری خلاف و غیر مجاز تأمین و برآورده نمایند. در حال حاضر وجود باغ‌های حاشیه شهرها که پنهان از نظارت نیروهای انتظامی هستند مکان امنی برای برگزاری این گونه مجالس شده است. پس والدین باید مواظب فرزندان خود باشند و امکانات تفریحی سالم را فراهم نمایند.

البته در حالت کلی کسی با مهمانی و خوش‌گذرانی مخالف نیست اما نوع تفریح و خوش‌گذرانی مهم است. همان‌طور که جسم انسان نیازها و احتیاجات گوناگونی هم چون غذا خوردن دارد، روح و روان انسان نیز نیازمندی‌هایی دارد. تفریح و شادابی غذای روح آدمی است که موجب فرح و انبساط خاطر

و آرامش روانی می‌شود. اما اگر تفریحات و لذت‌جویی‌ها ناسالم و از مسیرهای غیر طبیعی و انحرافی باشند، نه تنها انسان به آرامش و لذت مطلوب و واقعی خود دست نمی‌یابد، بلکه باعث انحراف و به ابتذال شود.

### الف-۳) پرسه زنی بی‌هدف

پرسه زنی یکی دیگر از اشکال گذارن اوقات فراغت انسان مدرن و منفعل در دنیای امروز به ویژه در شهرها است. مراد از پرسه گشت و گذار و حرکت در عرصه خیابان‌ها و مراکز خرید و تفریحی موجود در آن‌ها است. در گذران اوقات فراغت به شکل پرسه محل و مکان یا مسیر تا حدود زیادی مشخص است. لیکن الزاماً در آن هدف خرید یا قصد انجام کار معینی وجود ندارد. به همین دلیل آن را قدم زدن بی‌هدف در خیابان‌ها می‌دانند. پرسه امروزه به دو شکل انجام می‌گیرد:

پرسه پیاده‌روی

پرسه سواره با اتومبیل

پرسه پیاده غالباً در خیابان‌های ویترونی، پیاده راه‌ها، اطراف میادین، داخل پاساژها و مراکز خرید، مزون‌های تجاری و یا بازارچه‌های نزدیک به محل سکونت انجام می‌گیرد. انجام پرسه در شهرهای ایران به خیابان‌های مخصوص اختصاص دارد که عموماً محل رفت آمد عمومی هستند. خیابان‌هایی که امروزه پرسه در آن‌ها انجام می‌گیرد عموماً با خیابان‌های اصلی و مرکزی شهر انطباق دارند.

شکل دیگر از پرسه که امروزه بوسیله اتومبیل انجام می‌گیرد در



میادین و خیابان‌های مخصوصی در بسیاری از شهرها، از جمله شهرهای ایران دیده می‌شود. این شکل از پرسه که باید از آن به عنوان سفرهای هرز یا سفرهای بی‌هدف یاد کرد، عمدتاً توسط جوانان و در ساعات معینی از روز یا شب انجام می‌گیرد. هدف از آن گشت‌های بی‌هدف در سطح شهر برای گذران اوقات فراغت و به تعبیری تفرج و گشت و گذار است. پرسه‌های سواره از این جهت که تعدادی از جوانان می‌توانند در درون اتومبیل جا گرفته و بدون صرف انرژی در سطح شهر حرکت کنند به اقتضای سنی آنان امری لذت بخش تلقی می‌شود. اما از سویی دیگر به عنوان یک رفتار ناهنجار اجتماعی که زندگی شهری را با تراکم انبوه خودرو در خیابان‌ها مختل می‌سازند، یک آسیب اجتماعی شناخته می‌شود. به ویژه هنگامی که جنبه‌های تظاهری آن، ابعاد گسترده‌ای به خود می‌گیرد، این رفتارها بیشتر ماهیت آسیب‌شناسانه به خود می‌گیرند.

### پرسه در مراکز خرید و تقویت سرمایه داری

پرسه‌زنی در دنیای امروز ارتباط مستقیمی با خرید فراغتی یا همان (shopping) دارد. در جامعه جدید، خرید تنها به قصد رفع نیازهای اقتصادی صورت نمی‌گیرد بلکه این پدیده تبدیل به یکی از سبک‌های گذران اوقات فراغت شده است. در واقع باید گفت که «خرید کردن» با «به خرید رفتن» یکسان نبوده و عامل اصلی «به خرید رفتن» مردم، قصد و نیت قبلی برای

خرید یک کالای مورد نیاز نیست، اگر چه در دنیای جدید همواره این دو اتفاق در پی یکدیگر رخ خواهند داد. به عبارت دیگر اگر چه امروزه افراد نه با هدف تهیه مایحتاج خود بلکه به منظور تفریح و پرتی به پاساژها و مراکز خرید رفته، اما همواره این «به خرید رفتن» منجر به «خرید کردن» می‌شود. شاید بتوان مهم‌ترین عامل این اتفاق را، واقعیتی به نام «ویتترین» در فروشگاه‌های بزرگ و زنجیره‌ای و ارتباط آن با مفهوم نیاز کاذب در جامعه دانست. اگر نیازهای انسان را به دو دسته نیازهای واقعی و نیازهای کاذب دسته‌بندی کنیم، نیازهای کاذب نیازهایی هستند که از هیچ واقعیتی نشأت نگرفته و صرفاً ناشی از مجموعه‌ای از پندارها، خیالات و تبلیغات بوده که گاه برای پیشبرد اهداف خاصی ایجاد و پیگیری می‌شوند. ویتترین نیز در نظام سرمایه‌داری نقش ایجاد نیاز کاذب برای افراد و ترغیب آنان برای خرید کالاهای داخل مغازه را ایفا می‌کند. نقش ویتترین در ایجاد نیاز کاذب افراد به کالاها، پیوند عمیقی با منطق حاکم بر نظام سرمایه‌داری دارد. ارزش محوری ویتترین در پاساژها و مراکز خرید به گونه‌ای است که گاه مغازه‌های دارای ویتترین و نمای بهتر و بزرگ‌تر در مقایسه با مغازه‌های بدون ویتترین یا دارای نقاط کور، اختلاف قیمت فراوانی دارند. ویتترین‌ها با چیدمان جذاب و نورپردازی‌های حرفه‌ای و جالب توجه، کالاها را آن طور که هستند وانمود نمی‌کنند بلکه تصویری سحرآمیز و فریبنده از کالاها به مشتری و بازدیدکنندگان منعکس می‌کنند. ویتترین‌ها این تصور را به مردم منتقل می‌کنند که کالاها یک سیر و زنجیره مکمل هستند که در کنار یکدیگر تعریف شده و هر





کدام بدون دیگری کاربردی ندارد و یا کامل نیستند. تقریباً کلیه فروشگاه‌های پوشاک، لوازم الکتریکی منزل، لوازم آرایشی و... یک رشته اشیاء مختلف عرضه می‌کنند که به نوعی لازم و ملزوم یکدیگرند و با یکدیگر تناسب دارند و گستره‌ای از اشیای گلچین شده و مکمل را برای مخاطب تداعی می‌کنند.

#### الف-۴) مصرف افراطی رسانه

از دیگر مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت انسان مدرن و منفعل مصرف رسانه از جمله تلویزیون، ماهواره و اینترنت به صورت افراطی و غیرمفید است. استفاده از رسانه برای کسب اطلاعات مفید و بهره‌گیری از پیام و مضامین غنی آن بسیار خوب است اما رسانه‌های امروز و به ویژه ماهواره و اینترنت همواره پیام‌های مفید و دارای محتوای مطلوب ارائه نمی‌دهند و بسیاری از مضامین برنامه‌ها و محتوای آن‌ها بی‌ارزش و یا حتی مضر نیز می‌باشند. مصرف افراطی رسانه یعنی زمان خود را کاملاً صرف نشست پای این رسانه‌ها کردن فقط با هدف سرگرم شدن است.

#### اعتیاد به اینترنت

ساعت یازده و نیم شب است. از خستگی چشمانش باز نمی‌شود. باید بخوابد و صبح زود از خواب برخیزد تا به کارهایش برسد، اما مگر می‌تواند بدون کنترل کردن ایمیل‌هایش بخوابد؟ پای کامپیوتر می‌نشیند و به اینترنت وصل می‌شود. با خود می‌گوید فقط نیم ساعت، بعد می‌خوابم. چند ایمیل چک می‌کند و چند

تا هم خواب می‌دهد. دو سه نفر از دوستانش آن لاین هستند و او را به حرف می‌کشند، در آن بین گاهی خبر ورزشی نیز می‌خواند، وقتی ساعت مونیتور را می‌بیند، دو و نیم بامداد را نشان می‌دهد و او هنوز بیدار است. تا به حال این اتفاق برای شما افتاده است؟ اگر پاسخ مثبت است، می‌توان گفت که علایم اعتیاد اینترنتی در شما دیده می‌شود. زمانی که ایمیل زدن، بازی و خرید کردن، دانلود موسیقی و چت کردن، در کار و زندگی اجتماعی فرد تداخل ایجاد کند مشکل آغاز شده است. به گفته کارشناسان افرادی که علایم زیر را بروز می‌دهند به احتمال بسیار زیاد به اینترنت معتادند:

۱. ابتلا به اختلال اضطراب، افسردگی، جمع‌گریزی، درون‌گرایی

و خشم

۲. ابتلا به اختلال خواب و خستگی مفرط

۳. اختلال در کنترل رفتار و بروز پرخاشگری

۴. ولع زیاد برای کار با اینترنت و اشتغال ذهنی به آن

۵. عدم مدیریت زمان و کاهش فعالیت بدنی

■ انواع اعتیاد اینترنتی

۱. بازی‌های اینترنتی؛ معمولاً ۷۰ درصد از اعتیاد به اینترنت را بازی‌های آنلاین تشکیل می‌دهند.

۲. اعتیاد به ارتباط‌های اینترنتی؛ شامل بودن در شبکه‌های اجتماعی، چت و تالارهای گفتگو، افرادی که دچار اعتیاد به گپ زدن و گفتگوی اینترنتی می‌شوند، معمولاً بیش از حد درگیر روابط اینترنتی هستند. دوستی اینترنتی خیلی سریع اهمیت و جایگاه روابط خانوادگی و دوستان قدیمی را می‌گیرد. به ظاهر



مبتلایان به این بیماری دائم در اینترنت دنبال اسم خودشان می‌گردند. این که چند نفر و از کجا به وبلاگ یا سایتشان لینک داده‌اند برای آن‌ها بسیار مهم است و مدام به سایتشان سر می‌زنند و احتمالاً از کمبود یا افزایش بازدیدکنندگان دچار استرس می‌شوند. خود افشاگری و بلاگی مسئله دیگری است که محققان آن را یک بیماری خوانده‌اند. گروهی از مردم رازها و اسراری را که معمولاً شخصی و خصوصی قلمداد می‌شود، روی وبلاگ‌هایشان افشا می‌کنند که دامنه آن از عکس‌های خصوصی گرفته تا روابط خصوصی امتداد دارد.

۳. استفاده‌های پورنوگرافی؛ در این حالت فرد مدام در اینترنت به دنبال تحریکات جنسی است.

۴. اعتیاد جمع‌آوری اطلاعات؛ در این نوع اعتیاد، فرد شیفته غنای اطلاعات وب می‌شود و جست‌وجوی بیش از اندازه برای جمع‌آوری اطلاعات، از پیامدهای این شیفتگی است. وبلاگ نویسی و خرید اینترنتی بیش از اندازه و اینترنت گردی از همه جا، آشغال جمع‌کنی اینترنتی، از دیگر موارد اعتیاد اینترنتی هستند.

#### ■ راهکارهای مقابله با اعتیاد اینترنتی

در ادامه این مطلب روش‌هایی را ذکر می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا رابطه سالمی با اینترنت داشته باشید؛ طوری که نه به سلامتی و نه به کار و وقت ارزشمندتان آسیب نزند. البته این روش‌ها برای هر کسی ممکن است قابل اجرا نباشد اما بر طبق

شرایطش می تواند از آن‌ها برداشت های خوبی کند.

۱. با اینترنت از خواب بلند نشوید!

وقتی با صدای زنگ آلام گوشی‌تان بیدار شدید تنها کاری که می‌کنید دکمه Dismiss را روی گوشی‌تان فشار دهید (البته اگر قصد Snooze کردن آن را ندارید!) سپس گوشی را به کناری گذاشته، بلافاصله از تخت خوابتان خارج شوید تا اسمارت‌فون پرزرق و برقتان شما را وسوسه نکند. سپس آبی به سر و صورت خودتان بزنید، یک صبحانه مفصل بخورید و با خودتان برنامه‌ریزی کنید که آیا اصلاً با اینترنت کار مهمی دارید یا خیر؟ سپس اگر به این نتیجه رسیدید که واقعاً کارتان لنگ اینترنت است پس از آمادگی و برنامه‌ریزی به سراغش بروید.

۲. مداوم به ایمیل و فیس‌بوکتان متصل نباشید

اول به این موضوع فکر کنید که در روز گذشته چند ایمیل مهم و حیاتی دریافت کرده‌اید و یا در شبکه‌های اجتماعی چقدر مطالب ضروری خوانده‌اید؛ احتمالاً پاسخ این سؤال هیچ یا خیلی کم است. پس سعی کنید تب‌های مرورگر مربوط به ایمیل و شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک و توییتر را ببندید و تنها دو یا سه بار در روز در زمان معین و به مدت خاص و تعیین شده به این سایت‌ها سر بزنید. همچنین با استفاده از لیبل‌های جیمیل می‌توانید تنظیم کنید تنها ایمیل‌های رسیده از طرف شخص یا اشخاص خاصی را با هشدار برایتان اعلام کند.

۳. قبل از به اشتراک‌گذاری لینک‌ها و مطالب چند بار فکر کنید  
وقتی مطلبی را در اینترنت به اشتراک می‌گذارید مخاطبان شما سعی می‌کنند بین محتوای آن مطلب و شخصیت شما رابطه‌ای



برقرار کند. پیش از آن که مطلبی را Share کنید حتماً آن را تا آخر بخوانید و ببینید آیا ارزش به اشتراک گذاری دارد یا خیر. به آینده هم فکر کنید و تصمیم بگیرید که آیا در آینده دور یا نزدیک از کار امروزتان پشیمان نخواهید شد؟!

۴. اینترنت را به سر سفره‌ها نیاورید! (یا برعکس)

مگر ما هر روز چند دقیقه را به غذا خوردن و حضور در جمع خانواده می‌گذرانیم که آن را هم به اینترنت متصل باشیم؟ اگر کارتان ایجاب می‌کند تا حتی هنگام صرف نهار هم پای کامپیوتر نشسته باشید حداقل از اکانت‌های مختلفتان خارج شده و Log Off کنید. اگر هم می‌توانید در جمع خانواده یا دوستان غذا بخورید اینترنت گوشی هوشمندتان را قطع کنید؛ برای چند دقیقه هیچ خبر مهمی را از دست نخواهید داد. حتی اگر تنها باشید بهتر است چند دقیقه‌ای را در خلوت و با حوصله تنها به شکمتان اختصاص دهید!

۵. در هر بار تنها یک کار را، آن هم به طور کامل انجام دهید  
شاید بارها برایتان اتفاق افتاده باشد که با حجم کار زیادی مواجه باشید و به خاطر عذاب وجدانی که دارید سعی کرده باشید از هر کار کمی را انجام دهید؛ این کار اصلاً توصیه نمی‌شود. اگر ایمیلی را می‌نویسید، همه را یک جا بنویسید؛ اگر مقاله‌ای می‌خوانید، یک جا همه را بخوانید. اگر نمی‌توانید کاری را در یک نوبت انجام دهید حداقل در هر نوبت وقت زمان توجهی را صرف آن کنید بدون این که به سراغ کارهای دیگر بروید. به عبارت دیگر

در برابر وسوسه چند وظیفگی مقاومت کنید. اگر یک کار را کامل انجام دهید بهتر از این است که کارهای مختلف را نیمه‌کاره رها کنید و مطمئن باشید در پایان روز از نتیجه کارتان بسیار راضی‌تر خواهید بود. همچنین وقتی تمرکزتان روی یک کار خاص نباشد کیفیت کارتان نیز به مراتب افت خواهد کرد.

۶. فیدهایتان را در پایان هر روز پاک‌سازی کنید

این نکته نیازی به تکرار ندارد که به جای سرزدن به تک‌تک سایت‌های مورد علاقه‌تان بهتر است از فید آن‌ها در فیدخوان‌های مختلف استفاده کنید تا وقت کمتری از شما گرفته شود. حالا توصیه ما این است که در پایان هر روز فیدهایتان را حتی اگر همه را نخواندید پاک‌سازی کنید. وقتی فیدهای خوانده نشده چند روزتان روی هم انبار شد و شما ماندید و چند هزار فید از ده‌ها سایت مختلف آنگاه اخبار جدید و مهم‌تر نیز در میان این انبوه کمتر به چشم می‌آیند و احتمال غافل ماندن از آن‌ها بیشتر می‌شود.

۷. تمامی هشدارها و نوتیفیکیشن‌های حواس‌پرت کن را غیرفعال کنید

وقتی در حال نوشتن مقاله یا ایمیلی هستید به تمرکز احتیاج زیادی دارید. یک پیامک بد موقع یا یک ایمیل جالب و خواندنی می‌تواند رشته افکار شما را طوری پاره کند که بعد از آن یادتان برود راجع به چه چیزی می‌خواستید مطلب بنویسید. اگر بعضی افراد خاص برایتان اهمیت خیلی ویژه‌ای دارند می‌توانید آن‌ها را در لیست سفید گوشی هوشمندتان بگذارید تا تنها از آن‌ها پیامک و تماس دریافت کنید.



۸. گجت‌هایتان را در هنگام گذراندن زمان با دیگران خاموش کنید

این توصیه شاید به نظرتان تاریخ گذشته و قدیمی باشد و با خودتان بگویید بهتر است همیشه با دنیا در ارتباط باشم، مگر نه؟ ... وقتی فردی در حال صحبت کردن با شماست چک کردن ایمیل‌ها در گوشی‌تان و یا زل زدن به صفحه لپ‌تاپ کار جالبی نیست. مطمئناً چند ساعتی را می‌توانید بدون گجت‌های دوست داشتنی‌تان سر کنید. دنیا به اینترنت و فیس‌بوک خلاصه نمی‌شود! اگر تصمیم گرفتید که چند ساعتی در جمع خانواده یا همکاران باشید بهتر است تا حد ممکن از نظر فکری و تمرکز هم در جمع حاضر باشید.

۹. با اینترنت به تخت خواب نروید!

لحظات پایانی روز خود را با اینترنت می‌گذرانید و از بی‌خوابی هم گلایه می‌کنید؟ محققان توصیه می‌کنند حداقل یک ساعت پیش از رفتن به تخت خواب از هرگونه خیره شدن به صفحه‌های دیجیتالی پرهیز کنید؛ چه برسد به آن‌که در تخت خواب با گوشی‌تان سرگرم خواندن مطالب و بازی شوید و منتظر بمانید خواب به چشمانتان بیاید. دانشمندان مدت‌هاست متوجه شده‌اند نور مصنوعی تولیدشده توسط صفحه نمایش گجت‌هایمان در ترشح مواد شیمیایی خواب‌آور تأثیر منفی زیادی دارند. وقتی دیرتر و بدتر بخوابید صبح هم دیرتر و دشوارتر از خواب بیدار می‌شوید. پس با خونسردی تمام گجت‌هایتان را

بوسیده به کناری بگذارید سپس به تخت خوابتان بروید و با خیال راحت بخوابید.

## آسیب‌های فردی و خانوادگی شبکه‌های اجتماعی

### ■ آسیب‌های خانوادگی

در کنار تأثیر مثبتی که شبکه‌های اجتماعی بر کاهش دادن فاصله‌ها و رشد اطلاع‌رسانی داشته‌اند، از سوی دیگر مشاهده می‌شود که موجب کاهش ارتباط رو در رو و فیزیکی انسان‌ها نیز شده‌اند. مطالعات حاکی از آن است که کاربران شبکه‌های اجتماعی کمتر به دیدار دوستان و بستگان خود می‌روند و به جای آن به صورت برخط و یا با گذاشتن پیام با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند، کمتر با اعضای خانواده خود صحبت می‌کنند و همچنین هنگامی که در کنار اعضای خانواده خود هستند کارها و فعالیت‌های شخصی خود را در شبکه‌های اجتماعی پیگیری می‌کنند. به این ترتیب شبکه‌های اجتماعی تغییرات بنیادین در سبک زندگی و فرهنگ جوامع مختلف ایجاد می‌کنند و توانسته‌اند بر الگوی روابط خانوادگی افراد تأثیر بگذارند.

### ۱. در حوزه روابط همسران

برخی محققان اظهار داشته‌اند که شبکه‌های اجتماعی تأثیر نسبتاً زیادی بر آمارهای طلاق داشته‌اند. نسبت‌های طلاق رو به افزایش است و شواهدی در دست است که نشان می‌دهد شبکه‌های اجتماعی نظیر فیس‌بوک و مای اسپیس زمینه‌هایی برای عدم پایبندی به ازدواج فراهم آورده‌اند و به آمارهای بالاتر طلاق راه می‌برند. برخی معتقدند که وابستگی





به شبکه‌های اجتماعی، آسیب‌هایی نظیر ازدواج اینترنتی، طلاق و ازهم‌پاشیدگی خانواده را در کشورهای مختلف جهان از جمله آمریکا و انگلیس به گونه‌ی چشمگیری افزایش داده است. آمارها در ایالات متحده نشان می‌دهد که در سال ۲۰۱۱ حداقل یک زوج از هر پنجاه زوج متأهل، آشنایی‌شان از طریق پایگاه‌های شبکه‌های اجتماعی شکل گرفته است؛ در عین حال چهار مورد از هر پنج مورد وکلای مشاور در امور طلاق در آمریکا نیز گفته‌اند که شاهد افزایش در موارد طلاق مرتبط با شبکه‌های اجتماعی بوده‌اند. علاوه بر این، سایت‌های شبکه‌های اجتماعی پیش‌گفته، همسران ناخشنود را وسوسه می‌کند تا در جستجوی افراد دیگری (نظیر دوستان، هم‌کلاسی‌های سابق، دوستان صمیمی دوران کودکی، یا دوستان جدید) برآیند که بالقوه زمینه‌ی خیانت به همسران کنونی افراد را فراهم و بر ضد نهاد خانواده عمل می‌کند.

## ۲. در حوزه‌ی روابط والدین و فرزندان

پدیده شبکه‌های اجتماعی، خرده فرهنگ نوجوانان و جوانان را زیر تأثیر خود قرار داده است و در عین حال موجب بروز نگرانی‌هایی در میان والدینی شده است که به واسطه نداشتن سواد رسانه‌ای مدرن، از دنیای نسل جوان دور افتاده‌اند. این در حالی است که با توجه به گسترش روزافزون شکاف نسلی در شرایط عدم امکان گفتگو یا مفاهمه با نسل جدید، نگاه و نگرش منفی در میان والدین به رسانه‌های جدید و شبکه‌های اجتماعی

شدت می‌یابد. شبکه‌های اجتماعی شیوه‌ی تعامل فرزندان با والدین را نیز دگرگون کرده است. براساس تحقیقاتی که پیرامون رابطه فرزندان و والدین آن‌ها در فیس‌بوک انجام شده است، در حالیکه در سنین سیزده تا هفده سالگی، ۶۵ درصد نوجوانان برای والدین خود درخواست دوستی ارسال می‌کنند، در سنین بالاتر، این میزان به ۴۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. همچنین در ارسال نظر معمولاً این والدین هستند که ارتباط را آغاز می‌کنند و این رابطه یک‌سویه با افزایش سن فرزندان افزایش پیدا می‌کند. با وجود محدودیت‌های سنی برای دسترسی به برخی امکانات شبکه‌های اجتماعی، کودکان و نوجوانان با انتخاب سن‌های بالاتر در شبکه‌های اجتماعی ثبت نام کرده و فعالیت می‌کنند، بدین ترتیب کودکان وارد دنیایی می‌شوند که پیش از این بزرگترها نیز تجربه زندگی در آن را نداشته‌اند.

#### ■ آسیب‌های فردی

سیر تحولات اجتماعی در دنیای معاصر گویای آن است که چهره بیماری‌ها و اختلال‌های در حال دگرگونی است، به نحوی که تا سال ۲۰۲۰ منشأ برهم زننده‌ی سلامت در جهان، نه مشکلات جسمی، بلکه اختلال‌های و بیماری‌های روانی، رفتاری و اجتماعی خواهد بود. بنا بر پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه اینترنت و شبکه‌های مجازی، فرهنگ حاکم بر اینترنت، پیامدهای منفی بر سلامت روان و رفتار انسان‌ها دارد.

#### ۱. اعتیاد به شبکه‌های مجازی

اگر بپذیریم که هر چیزی می‌تواند جنبه اعتیادآور و بیمارگونه به خود بگیرد، در این صورت کاملاً منطقی خواهد بود که



از اعتیاد به شبکه‌های مجازی سخن بگوییم. «وابستگی روزافزون مخاطبان به شبکه‌های اجتماعی و صرف کردن زمان‌های طولانی برای انتشار پست، بازنشر پست‌های سایرین، لایک کردن و امتحان کردن سایر قابلیت‌هایی که شبکه‌های اجتماعی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهند، نوعی از اعتیاد اینترنتی به نام اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را به وجود آورده است. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی پیامدهای روحی متفاوتی برای کاربران دارد، افسردگی، خجالتی شدن، گوشه‌گیری و تمایل به دوری از اجتماع و کاهش اعتماد به نفس از جمله این عوارض است.

نبود روابط پایدار و صمیمی با دیگران، نداشتن اعتماد به نفس و به طور کلی، شکست در عرصه‌های گوناگون زندگی، زمینه را برای اعتیاد افراد به اینترنت فراهم می‌کند. نتایج پژوهش یانگ (۱۹۹۷ م.) در این زمینه نشان داد که یکی از دلایل مهم اعتیاد به اینترنت در افرادی که روابط عمومی کمتری دارند، به دست آوردن حمایت‌های اجتماعی است. حمایت اجتماعی با ارتباط‌های اینترنتی زودتر و آسان‌تر به دست می‌آید. با ورود به شبکه‌های اجتماعی و به ویژه «اتاق‌های گپ» نوعی آشنایی و همدلی یا همدردی میان کاربران، پدید می‌آید که دارای ارزش‌ها، معیارها، زبان، نشانه‌ها و نوآوری‌های ویژه‌ای است و همگان با این هنجارها هم‌نواپی می‌کنند. در این فضا، بسیاری از اطلاعات شخصی، میان افراد رد و بدل می‌شود، بدون اینکه

احساس ترس، طرد شدن و در معرض داوری بودن وجود داشته باشد. ایجاد این نوع ارتباط، در پیدایش احساس حمایت اجتماعی موثر است.

## ۲. افسردگی و انزوای اجتماعی

اساساً یکی از کاربردهای اصلی شبکه‌های مجازی، برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران است. با این حال بسیاری از گزارش‌ها حاکی از آن است که شیوه‌های گوناگون ارتباط از طریق اینترنت، در پایین‌ترین سطح کیفی قرار می‌گیرند. ارتباط در فضای مجازی، عموماً بر متن استوار است و بنابراین، از نشانه‌های بصری و شنیداری در تعامل‌های رودررو بی‌بهره است. بسیاری از روان‌شناسان این نگرانی را داشته‌اند که آسانی ارتباط‌های اینترنتی، چه بسا افراد را وادارد تا زمان بیشتری را به تنهایی بگذرانند؛ به صورت بر خط با غریبه‌ها صحبت کنند و ارتباط سطحی برقرار سازند و این کارها را به قیمت از دست دادن گفتگوهای رودررو و ارتباط‌های فامیلی و دوستانه انجام دهند. پژوهشگران در پژوهشی درازمدت دو ساله درباره‌ی کاربران اینترنت، به این نتیجه دست یافتند که استفاده‌ی فزاینده از اینترنت با کاهش ارتباط خانوادگی و شرکت در محافل اجتماعی محلی همراه است. افزون بر این، شرکت‌کنندگان در این پژوهش، به انزوای اجتماعی و افسردگی دچار شده بودند. به گفته برخی صاحب‌نظران «واقعیت مجازی ایده آل و فضای سایبر باید توانایی این را داشته باشد که کاربر را به فراسوی واقعیت دنیای واقعی ببرد.» در نتیجه «فضای واقعی به پس‌زمینه رانده می‌شود و مجاز اهمیت می‌یابد.» حال آنکه تعاملات انسانی،



همدردی‌ها و گفتگوی چهره به چهره نیازهای انسانی هستند که فقط در دنیای حقیقی حاصل می‌گردند. حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی، این موقعیت را فراهم می‌کند که افراد بتوانند به تنهایی اما در کنار هم، دست به کنش‌هایی بزنند که تا حد زیادی فردی است و به تنهایی صورت می‌گیرد، اما ضمناً به همراه دیگران و به طور دسته جمعی انجام می‌شود؛ بدون آنکه تنهایی هیچ کس خدشه دار شود. در واقع چنین به نظر می‌رسد که شبکه‌های اجتماعی در بسیاری از مواقع و برای این گروه از اعضایش به عنوان فضایی جمعی و محیطی برای بودن افراد در کنار هم به کار گرفته نمی‌شود. بلکه بیشتر، فضایی است برای پرداختن به «خود» است یا دست‌کم، چنین فضایی را شکل می‌دهد و در اختیار کاربران و اعضایش قرار می‌دهد. شکل غالب حضور در شبکه‌های اجتماعی، گشت و گذار در صفحه‌ها و تماشا و مطالعه محتواها و واکنش به آن‌ها (اما به تنهایی) است. به عبارت دیگر حضور در این شبکه‌های مجازی توسط اینگونه افراد با تنها بودن اما در کنار یکدیگر بودن همراه است؛ نوعی تنهایی که می‌توان آن را «تنهایی جمعی» نامید.

### ۳. اختلال‌های جنسی و روابط نابهنجار

یکی از آسیب‌های شایع شبکه‌های اجتماعی، اشاعه فحشا، بی‌بندوباری اخلاقی و تحریک جنسی است. مارک لاسر معتقد است در حال حاضر، اینترنت به دلیل داشتن سه ویژگی «دسترسی آسان»، «هزینه اندک» و «ناشناس ماندن کاربر»، به یکی از

مهم‌ترین منابع اشاعه هرزه‌نگاری تبدیل شده است. همچنین یافته‌های علمی نشان می‌دهد «گمنامی» و «نامرئی بودن»، دو عامل اصلی بازداری‌زدایی در شبکه‌های اجتماعی است. در بسیاری از محیط‌های اینترنتی، افراد دیگر نمی‌توانند شما را ببینند. نامرئی بودن این جرأت را به افراد می‌دهد که به جاهایی بروند و کارهایی بکنند که در خارج از اینترنت نمی‌کردند. افراد در اینگونه ارتباط‌ها، نگران این نخواهند بود که از سوی دیگران تهدید شوند؛ زیرا هر کاری که انجام دهند، گمنام خواهند ماند. با نظر به همین شرایط آزاد و بی‌قید و شرط در اینترنت، به تازگی شاهد شکل‌گیری نوعی رابطه‌های عاشقانه و جنسی از طریق شبکه‌های مجازی هستیم که در اصطلاح از آن به «سکس مجازی» یاد می‌شود. سکس مجازی، موضوع جدیدی است که افراد می‌توانند همدیگر را در فضای اینترنت ببینند و بدون تماس جسمانی، رابطه عاشقانه و سکسی را تجربه کنند. بی‌شک شکل‌گیری چنین شرایطی در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند نقطه آغازی برای انقلاب دیگری در عرصه اخلاق جنسی باشد. بر اساس برخی پژوهش‌ها، سکس مجازی می‌تواند به کابوسی تبدیل شود و افراد را وارد تا خانه و کاشانه خود را در جستجوی شخص دلخواهش رها کند. با وجود چنین شواهدی است که می‌توان شبکه‌های مجازی را عامل ترویج انحراف‌های اخلاقی در جامعه، به ویژه برای نسل جوان دانست.

### از خانواده تلویزیونی تا خانواده دینی

خانواده یکی از نهادهای مهم جامعه بشری است که زیربنایی‌ترین



و اولین نهاد اجتماع به شمار می‌رود. تأثیر خانواده بر رشد، تعادل و شکوفایی افراد و جامعه به حدی است که هیچ صاحب‌نظری نمی‌تواند آن را انکار کند. از این‌رو ادیان الهی از جمله دین اسلام بر ضرورت تشکیل و حفظ این نهاد تأثیرگذار، تأکیدات بسیار نموده‌اند. لذا در یک جامعه ایده‌آل و مطلوب، محوری‌ترین کارگزار تعلیم و تربیت و جامعه‌پذیری افراد، خانواده بوده و افراد در درون خانواده، ارزش‌ها و هنجارهای متناسب با زندگی اجتماعی را فرا می‌گیرند. از سوی دیگر نقش رسانه‌ها در گسترش و ترویج فرهنگ برخاسته از تحولات مدرنیسم، نیز غیر قابل انکار می‌باشد و رسانه‌های دیداری و شنیداری با بازتولید پیام‌های فرهنگ و سبک زندگی دنیای مدرن، در جهت دهی روند تحولات خانواده سهم ایفا می‌نمایند. از جمله این رسانه‌ها، تلویزیون می‌باشد که می‌توان گفت تنها رسانه‌ای است که اکثریت قریب به اتفاق افراد جامعه به آن دسترسی داشته و مخاطب آن هستند. در کشور ایران نیز پر بازدیدترین و پر مخاطب‌ترین رسانه‌ای که اکثریت قریب به اتفاق مردم و افراد جامعه به آن دسترسی دارند تلویزیون است که نقش بسزایی در فرهنگ‌سازی و ایجاد گفتمان در میان مخاطبان خود ایفا می‌کند. تلویزیون با تولید برنامه‌های مختلف از جمله سریال‌های خانوادگی و اجتماعی که پر بازدیدترین برنامه‌ها نیز می‌باشند، به ارائه الگوهای خانوادگی متفاوت پرداخته و به صورت کاملاً غیر مستقیم و ناخودآگاه، ذهنیت افراد جامعه

را به سمت الگوهای ارائه شده سوق می‌دهد. به همین دلیل رسانه ملی ایران را می‌توان تأثیر گذارترین و با نفوذترین رسانه در داخل کشور معرفی کرد.

مشاهده روند تغییر و تحولات در سبک زندگی و ساختار خانواده‌های ایرانی و نیز کم‌رنگ شدن نقش و تأثیر این نهاد در فرایند جامعه‌پذیری افراد، نشان از نفوذ و تأثیر الگوهای مدرن از خانواده در جامعه ایرانی می‌باشد که توسط رسانه‌های مختلف از جمله تلویزیون ارائه و تأیید می‌گردند. خانواده ایرانی امروزه با مسائل اساسی و بعضاً بحران آفرین مواجه است. امروزه به دلیل غلبه فرهنگ مدرن بر فضای فرهنگ سنتی و اصیل جامعه ما توسط رسانه‌ها، شکاف نسلی قابل توجهی میان والدین و فرزندان آن‌ها به چشم می‌خورد و این مسأله زمینه ساز پیدایش بحران‌های هویتی و رفتاری در میان جوانان گردیده است. از سوی دیگر الگوهای خانوادگی ارائه شده توسط رسانه ملی نیز به نظر می‌رسد نه تنها پاسخ در خور توجهی به این مسأله در میان خانواده‌های ایرانی نداده است بلکه بر شدت این شکاف و فاصله نیز در بعضی مواقع افزوده است. به طور کلی روند تولیدات و سریال‌های رسانه ملی در دهه اخیر در جهت تقویت سبک زندگی اسلامی - ایرانی از خانواده نبوده و تصویر ارائه شده از خانواده ایرانی دچار معضلاتی چون شکاف نسلی، سبک زندگی مصرفی و مدرن، غلبه ارزش‌های سکولار و غیردینی، هسته‌ای شدن خانواده و خروج از مدل خانواده گسترده و تعاملات محدود فAMILI و خانوادگی، کم‌رنگ شدن ارزش‌های سنتی و دینی، ضعف و عدم تدبیر والدین در تربیت و پرورش فرزندان، فرزند





سالاری و عدم توجه و احترام به جایگاه والدین و بزرگترها، تضعیف جایگاه مرد در ساختار قدرت خانواده و تأکید بر مدیریت دوگانه و در عرض هم زن و مرد در خانه و مواردی از این قبیل است.

این تصویر ارائه شده از خانواده و سبک زندگی آن در آثار و تولیدات تلویزیونی داخل کشور تحت تأثیر گفتمان هالیوودی حاکم بر جریان سینما و تولیدات ماهواره‌ای در غرب است. در سینمای هالیوود و تولیدات ماهواره‌ای نه تنها خانواده به معنای گسترده و سنتی هیچ جایگاهی ندارد بلکه خانواده هسته‌ای نیز دچار معضلات بسیاری از قبیل خیانت‌های زن و شوهر به یکدیگر، تأکید بر هم خانگی به جای ازدواج، فاصله و تفاوت ارزشی و گفتمانی نسل جدید با نسل گذشته، عدم توجه به کارکرد تربیتی زن، بی‌میلی به فرزند داشتن و نیز زن محوری و مرد ستیزی است. در سینمای هالیوود این هویت فردی و مدرن افراد است که جایگزین هویت و اصالت خانوادگی او شده است. این تأثیر پذیرفتن آثار و تولیدات سینمایی و تلویزیونی کشور ما و جریان حاکم بر آن‌ها از محتوای رسانه‌ای و سینمایی غرب و هالیوود نشان دهنده تأثیر جهانی شدن ارتباطات و رسانه‌ها بر ارزش‌ها و نگرش‌های افراد و در نوردیدن مرزهای کشورها و از جمله مرزهای ایران است. این تصویر از خانواده در حالی است که الگوی اسلامی - ایرانی خانواده مبتنی بر ارزش‌ها و اصولی چون قیومیت و سرپرستی مرد به عنوان مدیر خانه، ارتباط

صمیمی و مبتنی بر احترام میان والدین و فرزندان، محوریت زن در خانه و تاکید بر نقش تربیتی وی، تاکید بر خانواده گسترده و تعاملات وسیع فامیلی و خانوادگی، وجود عزت و محبت در تعامل میان همسران و سایر ارزش‌های دینی و سنتی از این قبیل می‌باشد.



### ب) انسان دینی و فراغت فعال

در این قسمت درصدد پرداختن به مؤلفه‌ها و کیفیت گذران اوقات فراغت انسان دینی و مواجهه فعال او با زمان فراغت خویش هستیم. نکته‌ای که قبل از ورود به بحث اصلی باید به آن اشاره کرد این است که فراغت نزد انسان دینی به مثابه سرگرمی تلقی نمی‌شود و او نگاه متعالی تری نسبت به این مقوله دارد و فراغت را به منزله فرصتی برای پرداختن به امور مغفول مانده زندگی روزمره برای رشد خود می‌داند. لذا انسان دینی به مقوله فراغت رویکردی فعال داشته و درصدد برنامه ریزی و مدیریت کردن اوقات فراغت خویش برمی‌آید و همچون انسان مدرن در این زمینه منفعل و باری به هر جهت عمل نمی‌کند. به همین دلیل ما نیز سعی داریم در این نوشتار علاوه بر تبیین الگوی فراغتی انسان دینی، پیشنهادهای عملی را نیز برای کمک به برنامه‌ریزی و مدیریت اوقات فراغت مخاطبان این نوشتار ارائه نماییم. همچنین باید متذکر این نکته باشیم که منظور ما از انسان دینی لزوماً به معنای فردی که دارای مراتب عالیه

انسانیت و صفات متعالی الهی می‌باشد، نیست. منظور ما از انسان دینی و فعال در این نوشتار فردی است که به مقوله فراغت رویکرد فوق الذکر را داشته باشد.

### ب-۱) برنامه ریزی فراغت

رویکرد فعال انسان مومن و دینی به مقوله فراغت در برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری او برای چگونگی و کیفیت گذران اوقات فراغتش ظهور و بروز می‌یابد. انسان دینی از آنجا که اوقات فراغت را بستر و زمینه مناسبی جهت تعالی و رشد خویش می‌داند، برای فراغتش برنامه منسجم و معین دارد و سعی می‌کند از تمام لحظات فراغت خویش استفاده و بهره کامل را ببرد. لذا اولین و مهمترین تفاوت انسان دینی و انسان مدرن در مواجهه با اوقات فراغت، داشتن برنامه‌ریزی است. انسان مدرن و منفعل به صورت باری به هر جهت به گذران اوقات فراغت خویش می‌پردازد و در مورد آن برنامه‌ریزی و حسابگری خاصی ندارد اما انسان مؤمن برای لحظه لحظه زندگی خویش و به ویژه اوقات فراغتش برنامه منسجم دارد.

### پیشنهاداتی برای فراغت مفید

در این قسمت سعی داریم برخی پیشنهادات را برای برنامه‌ریزی و گذران اوقات فراغت شما به طور کلی بیان کنیم.

■ کارهایی که بهتر است انجام ندهید

پُرکردن اوقات فراغت يك هنر است که باید آن را آموخت. ما از تجربه‌هایی که در این زمینه به دست آمده استفاده کردیم و به شما توصیه می‌کنیم پُرکردن ساعت‌های بیکاری به هر شیوه‌ای



صحیح نیست. در اینجا به شما توصیه می‌کنیم این کارها را در تابستان کمتر انجام دهید:

۱. پاساژگردی ممنوع: متأسفانه «پاساژگردی» به عنوان یک پدیده امروزی، مورد توجه و استقبال زیاد جوانان واقع شده است، به طوری که بدون نیاز به خرید در پاساژها قدم می‌زنند و ویتترین مغازه‌ها را تماشا می‌کنند. ما به شما این مورد را توصیه نمی‌کنیم چون ممکن است چیزهایی بخرید که بعداً متوجه شوید، بیهوده پولتان را خرج کرده‌اید و از همه مهم‌تر این که وقت و انرژی خودتان را هدر می‌دهید.

۲. تلویزیون کمتر تماشا کنیم: درست است که فصل تابستان تلویزیون برنامه‌های متنوعی دارد، اما شما نباید وقت زیادی را جلوی تلویزیون بگذرانید. تماشای تلویزیون یکی از کم هزینه ترین راه‌های گذران اوقات فراغت است ضمن این که تلویزیون را در همه ساعات شبانه روز و در خانه می‌توان استفاده کرد شاید به همین دلیل تلویزیون همچنان یکی از پر طرفدارترین رسانه‌های جمعی است.

۳. بازی‌های کامپیوتری را کم کنید: امروز کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که بازی‌های کامپیوتری و گیم‌نت را تجربه نکرده باشد، اما زیاد بازی کردن هم خوب نیست چون هم به چشم شما صدمه می‌زند و هم بازی‌های تخیلی می‌تواند ذهن شما را درگیر کند و این به شما صدمه می‌رساند.

۴. زیاد نخوابید؛ خوب نیست: خوابیدن زیاد خوب نیست.

برخی دانش آموزان و دانشجویان تصور می‌کنند چون ۹ ماه سال تحصیلی صبح‌ها زود از خواب بیدار شده‌اند سرتاسر تابستان باید بخوابند. البته برای برخی هم جای روز و شب تغییر می‌کند و صبح‌ها تا ظهر می‌خوابند و از آن طرف شب‌ها بیدار می‌مانند که کارشناسان می‌گویند این کار به شدت به سلامت آن‌ها صدمه می‌زند.

۵. کمتر چت کنید: در دنیای مدرن امروز راه‌های دیگری هم برای پرکردن اوقات فراغت پیدا شده و آن این است که مدت‌ها پای کامپیوتر بنشینید و چت کنید. براساس نتایج گزارش محققان، نمونه‌های تحقیقی به دست آمده از چند کافی‌نت مشخص شد که ۷۱ درصد از جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال یک بار چت کردن را امتحان کرده‌اند و ۵۵ درصد از افراد حاضر در چت روم‌ها بین ۱۶ تا ۲۵ سال سن دارند. این حقیقت دو سال پیش روشن شده است و می‌توان گفت که این میزان علاقه مندی با گسترش استفاده از اینترنت خانگی و ارزان شدن هزینه استفاده از اینترنت افزایش یافته است. در واقع باید تصریح کرد که در شرایط کنونی متأسفانه، در دسترس‌ترین و ارزان‌ترین راه حل برای پر کردن اوقات فراغت جوان و نوجوان ایرانی، چت کردن است. درباره معایب چت کردن و پیامدهای آن نیز به اندازه مثنوی هفتادمن کاغذ گفته و نوشته شده است. این کار آسیب‌های زیادی به شما می‌رساند و بدانید که بسیاری از دوستی‌های غلط یا کلاهبرداری‌ها توسط همین چت کردن‌ها صورت می‌گیرد.

■ کارهایی که بهتر است انجام دهید

۱. ورزش کنید: یکی از کارهایی که می‌توانید در اوقات فراغت



خویش صورت دهید، ورزش کردن است. پیشنهاد می‌کنیم یک بار هم که شده لذت شنا کردن در استخرها را تجربه کنید. اگر امکان این را دارید که در کلاس‌های آموزشی ثبت نام کنید فرصت را از دست ندهید. فردی که شنا می‌کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط به او دست می‌دهد، بلکه بر اثر شنا کردن قابلیت‌های جسمانی خود از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت و انعطاف پذیری مفاصل شانه و مچ پا را افزایش می‌دهد. شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا سن کهنسالی می‌توان آن را انجام داد و به طور کلی ورزشی است که هیجان و اضطراب را کاهش داده، عضلات را قوی و محکم و بدن را نرم و انعطاف‌پذیر می‌سازد و باعث می‌شود که فرد انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خود کسب کند.

۲. کتاب بخوانید: حتماً درس خواندن و امتحانات شما را از هر چه کتاب است خسته کرده اما سعی کنید فرصت کتاب خواندن در تابستان را از دست ندهید. حتی رتبه‌های برتر کنکور هم توصیه می‌کنند که از تابستان برای کنکور شروع کنید و این روزها را از دست ندهید.

۳. بازی‌های دسته جمعی را فراموش نکنید: در گذشته تابستان که می‌شد بچه‌های محل دور هم جمع می‌شدند و لی‌لی، هفت سنگ و.... بازی می‌کردند. امروز دیگر این بازی‌ها جایی بین بچه‌ها ندارند اما شما می‌توانید از مادران و پدران خود این

بازی‌ها را یاد بگیرید و در حیطه آپارتمان با هم انجام دهید. حتی خوب است دور هم تئاتر و بازیگری را تجربه کنید. این کاری است که بسیاری از کارگردانان و بازیگران بزرگ ما در کودکی تجربه کرده‌اند.

۴. ساختن یک وبلاگ و وبگردی: نوشتن خوب است. نوشتن از دغدغه‌ها، آرزوها و خاطرات روزانه، یکی از امکاناتی است که یک وبلاگ می‌تواند در اختیارتان بگذارد. شما می‌توانید با یک نام مستعار، هر چه در دلتان است را بریزید روی اینترنت و حسابی به قول روان‌شناسان، تخلیه هیجانی شوید. ضمن این که با خواندن وبلاگ‌های دیگران می‌توانید با دغدغه‌های یک جمع دیگر هم آشنا شوید. فضای وبلاگ‌ها خیلی فعال‌تر از فضاهای دیگر اینترنت است. وبلاگ‌ها در ضمن می‌توانند مجالی برای بروز استعدادهای نوشتاری و هنری شما باشند. طراحی یک وبلاگ مثل مرتب کردن یک اتاق به شما آرامش می‌دهد. اتاقی که هر روز می‌توانید محتوایش را عوض کنید و به دیگران نشان بدهید. ضمن این که شما نیز می‌توانید هر روز خاطرات، شعرها و داستان‌های دیگران را بخوانید و از طراحی اتاقشان لذت ببرید. همچنین برخی از شبکه‌های اجتماعی بومی نیز وجود دارند که در آنها امکان ارتباط برقرار کردن با دوستان خود را دارید و می‌توان مطالب و مباحث خود را با آنها به اشتراک گذاشت.

۵. سر زدن به کلاس‌های مهارت‌های زندگی: شاید بگویید تابستان و کلاس رفتن؟ ولی اگر بدانید چقدر جنس این کلاس‌ها با آن کلاس‌های مدرسه و دانشگاه فرق می‌کند، حتماً به آن





یک سری می‌زنید. در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی، نه به شما آشپزی یاد می‌دهند و نه درست کردن لوله‌های ترکیده را. قضیه خیلی جدی‌تر و البته جذاب‌تر از این حرف‌ها است. شیوه‌های صحیح ارتباط با دیگران، مقابله با افسردگی و اضطراب، شیوه‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری، شیوه‌های جرأت‌ورزی و آشنایی با تفاوت‌های زن و مرد از انواع چیزهایی است که شما در این کلاس‌ها یاد می‌گیرید. در شهرستان‌ها معمولاً بهزیستی یا نهادهای زیر نظر بهزیستی این کلاس‌ها را برگزار می‌کنند. در تهران هم فرهنگسراهای مختلف، از جمله فرهنگسراهای خانواده و نهادهای غیردولتی، متولی آموزش مهارت‌های زندگی هستند.

۶. به هیات و جشن‌های مناسبی بروید: اگر احساس می‌کنید که معنویت در زندگی شما کم‌رنگ شده و نیاز به پرداختن به آن به عنوان غذای روح خود دارید، جشن‌ها و مناسبت‌های مذهبی را از دست ندهید و با رفتن به هیئات محل و شهر خود از این برنامه‌های معنوی و مذهبی استفاده کنید.

۷. کلاس زبان بروید: یادگیری زبان انگلیسی و دیگر زبان‌های زنده دنیا قطعاً در آینده به درد شما خواهد خورد. امروزه خوشبختانه تعداد این کلاس‌ها بسیار زیاد شده است. لذا از فرصت اوقات فراغت خویش استفاده کرده و در کلاس‌های زبان ثبت نام کنید.

■ برای گذران فراغت در تابستان به کجا مراجعه کنیم؟

مسئولان برای برنامه ریزی اوقات فراغت به این موضوع توجه دارند که برنامه‌های اوقات فراغت باید هم شادی آفرین، سرگرم کننده و لذت بخش و هم متضمن رشد و کمال انسان باشد. از گذشته تاکنون مراکز محلی با کمترین هزینه برنامه‌هایی را برای کودکان و نوجوانان در نظر می‌گرفتند که حتماً با آن آشنا هستید، اما ممکن است کمتر به آن توجه کرده باشید. ما برای یادآوری این مراکز را به شما معرفی می‌کنیم:

۱. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان: این کانون هر تابستان برنامه‌های زیادی را برای گروه سنی ۶ تا ۱۴ سال در نظر می‌گیرد. کافی است به یکی از کانون‌های محله خود مراجعه کنید و با کارت عضویتی که می‌گیرید هم کتاب بخوانید و هم در کلاس‌های نقاشی، سفالگری، عروسک‌سازی و... شرکت کنید.

۲. بسیج و مساجد محله: اما اگر در محله خود کانون ندارید حتماً سری به مسجد و پایگاه‌های بسیج نزدیک خانه تان بزنید تا از برنامه‌های آن‌ها در فصل تابستان آگاه شوید. بسیج و مساجد برنامه‌های خوبی از اردو و سفر تا کلاس‌های علمی و تفریحی برگزار می‌کنند که شما با هزینه کمی می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

۳. فرهنگسرا: این مکان‌ها هم در فصل تابستان بیکار نمی‌نشینند و برنامه‌های زیادی را برای پر کردن اوقات فراغت جوانان در نظر می‌گیرند. هر چند این کلاس‌ها پولی هستند، اما هزینه آن‌ها به مراتب کمتر از کلاس‌های خصوصی است.

۴. مدارس: مدرسه که تنها محل درس خواندن نیست. تابستان می‌توانید سری به کلاس‌هایی که آموزش و پرورش در پایگاه‌های



تابستانی برای دانش آموزان در نظر می‌گیرد بزنید تا در کنار هم‌کلاسی هایتان به اردو، کلاس نقاشی، کلاس‌های پژوهشی و تحقیقاتی بروید و لذت با هم بودن را تجربه کنید.

### پیشنهاداتی به مادران برای مدیریت فراغت فرزندان

هر سال با شروع فصل تابستان و آغاز تعطیلات مدارس، نحوه غنی سازی اوقات فراغت فرزندان یکی از دغدغه‌های اصلی بسیاری از والدین می‌شود. عده‌ای معتقدند که باید فرزندان را به حال خود گذاشت تا به هر شکل که راحتند این ۳ ماه را سپری کنند. در مقابل برخی از والدین نیز بر این باورند که باید از لحظه لحظه این ایام استفاده کرد و بر این اساس فرزند خود را در کلاس‌های متنوع آموزشی از زبان و نقاشی و تئاتر گرفته تا کلاس موسیقی و فوتبال و سفالگری ثبت نام می‌کنند و فرقی برایشان نمی‌کند که فرزندشان به این رشته‌ها علاقه مند است یا نه. لذا در این بخش قصد داریم به ارائه نکاتی بپردازیم که می‌تواند والدین را در مدیریت اوقات فراغت کودکان یاری کند.

#### ■ از او بپرسید

این روزها بسیاری از والدین بنا به تشخیص خودشان، ترجیح می‌دهند که فرزندشان را به اجبار به کلاس‌های تابستانی بفرستند، غافل از این که کودک باید نسبت به چیزی احساس نیاز کند و بعد شما آن را در اختیارش قرار دهید، در بسیاری از موارد، اصرار والدین برای کلاس رفتن کودکان سبب دلزدگی

آن‌ها از موضوع کلاس می‌شود. بنابراین ابتدای تابستان از او بپرسید که آیا به کلاس خاصی علاقه دارد یا نه؟ در صورتی که انتخاب کودک تان رفتن به یک کلاس خاص بود می‌توانید با توجه به طول مسافت و بودجه‌ای که برای کلاس او در نظر گرفته اید به مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، مساجد محله، فرهنگسراها و مدارس مراجعه کنید. این مراکز معمولاً در طول تابستان کلاس‌های خوبی را برای کودکان برگزار می‌کنند، اما نکات زیر را نیز مدنظر داشته باشید:

۱- از برنامه‌ریزی کردن کلاس‌های آموزشی فشرده برای کودکان پرهیز کنید. باید توجه داشته باشید که کودکان در طول سال به قدر کافی فشارهای درسی و انضباطی را تحمل می‌کنند، بنابراین کلاس‌های علمی و تئوری مثل کلاس زبان فشرده که هر روز هفته تشکیل می‌شود، توصیه نمی‌شود.

۲ - کلاس‌های هنری و ورزشی انتخاب‌های بهتری است. توجه داشته باشید که سبک زندگی آپارتمان نشینی باعث شده است که کودکان جنب و جوش کمتری داشته باشند، بازی‌های کامپیوتری، کارتون‌هایی که از تلویزیون پخش و سی دی‌هایی که به وفور در خانه‌ها یافت می‌شود کودکان را به نشستن و بی‌حرکی عادت داده است در حالی که کلاس‌های ورزشی علاوه برداشتن بار آموزشی، کودکان را از رخوت تابستانی خارج می‌کند و آن‌ها را به جنب و جوش وادار می‌دارد.

۳ - هنگام ثبت نام به ساعت کلاس‌ها دقت کنید. در تابستان ساعات صبح و ساعات نزدیک غروب که نور آفتاب به صورت مایل می‌تابد ساعات مناسبی برای رفت و آمد به کلاس‌ها



است. در صورتی که خواب صبحگاهی برای فرزندان اهمیت زیادی دارد با او صحبت کنید که بین آفتاب گرم ظهر تابستان و سختی زود بیدار شدن از خواب یکی را انتخاب کند، اگر دلش می‌خواست صبح را بخوابد به انتخابش احترام بگذارید.

#### ■ اوقات فراغت در خانه

اگر فرزندان دلش می‌خواست تابستان را در خانه بماند و از وجود مادری مسئول چون شما لذت ببرد می‌توانید به پیشنهادهایی که در ادامه بیان می‌کنیم هم فکر کنید:

۱- فرهنگ کتابخوانی را در طول این سه ماه در خانه خودتان ترویج دهید. اگر هزینه‌های کلاس‌ها زیاد است یا رفت و آمد برایتان سخت است، کتابخوانی یکی از بهترین انتخاب‌های این ایام است. می‌توانید به عنوان تشویق برای کودکان کتاب‌هایی را که دوست دارد، بخرید، به این ترتیب در طول این سه ماه کم‌کم کتابخانه‌ای کوچک برایش می‌سازید.

۲- به هیچ وجه بازی‌های دسته‌جمعی را فراموش نکنید. تابستان فرصت مناسبی است که با هم بودن را تمرین کنید؛ این با هم بودن تنها شامل بازی‌های دو نفره شما نمی‌شود، بلکه می‌توانید با والدین هم‌کلاسی‌ها و دوستان فرزندان قرارهای هفتگی بگذارید و یک روز مشخص در هفته همگی به پارک بروید تا هم بچه‌ها بازی کنند و هم از با هم بودنشان لذت ببرند. اگر امکان ارتباط با هم‌کلاسی‌ها وجود ندارد با خانواده‌هایی که بچه دارند و در آپارتمان شما زندگی می‌کنند، قرار بگذارید که بعد

از ظواهرها در حیطه آپارتمان به بچه‌ها اجازه بازی دهید. می‌توانید خودتان هم بعضی از بازی‌های دوران کودکی مثل لی لی، هفت سنگ، قایم باشک و... را به آن‌ها یاد دهید.

۳- به کودک فرصت تنها بودن بدهید. اجازه دهید گاهی به تنهایی بازی کند، برای خودش کتاب بخواند یا حتی روی تختش دراز بکشد و فکر کند. این تنهایی‌ها اولین قدم‌های خودشناسی کودک است و سبب می‌شود کودک نسبت به توانایی‌ها و استعدادهایش شناخت بهتری پیدا کند و درباره مجهولاتی که در ذهن دارد از شما بپرسد.

۴- همه وقت بچه‌ها را با تلویزیون و رایانه پر نکنید. باید حواس‌تان باشد که استفاده از کارتونها و بازی‌های کامپیوتری تمام وقت فرزندان را به خود اختصاص ندهد، بلکه باید بر اساس یک برنامه مشخص و منظم به او اجازه استفاده از این سرگرمی‌ها را بدهید و این که اجازه ندهید رقابت با همسایه و اقوام و دوستان، برنامه‌تان را تحت تأثیر قرار دهد؛ کودک را وسیله چشم و هم‌چشمی نکنید و به جای آن، تمام تلاش‌تان برای تربیت او باشد.

### ب-۲) عبادت و ذکر

مهمترین ویژگی و مولفه‌ی گذران اوقات فراغت در زندگی انسان دینی تذکر و یاد خداوند و عدم غفلت از آن است. انسان مومن و دینی از آنجا که زیست دینی داشته و در کارها و فعالیت‌هایش حضور خداوند را به خوبی و کاملاً پیرنگ احساس می‌کند، در اوقات فراغت از کارهای روزمره نیز عبادت و یاد خدا را از خود



دور نمی‌سازد. برخلاف زندگی انسان مدرن و منفعل که همواره و به خصوص در اوقات فراغت خویش غافل از یاد خداوند است، انسان دینی در اوقات فراغت خود نیز به ذکر و عبادت خداوند مشغول می‌گردد.

خداوند متعال در قرآن کریم خطاب به انسان مؤمن می‌فرماید: **فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ \* وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ**<sup>۱</sup>. یعنی هر گاه از فعالیت خویش فارغ شدی به عبادت بپرداز و به سمت پروردگار خویش مشتاق باش. انسان مومن و دینی از تمام لحظات فراغت خویش برای پرداختن به عبادت خداوند بهره گرفته و به ذکر و ثنای الهی مشغول می‌گردد. درست است که تمام زندگی انسان دینی و مؤمن به مثابه عبادت خداوند تلقی شده و مومن حتی هنگام تحصیل و یا کار نیز در حال عبادت خداوند است. اما منظور از عبادت در این جا به معنای خاص و انجام اعمال عبادی مانند نماز و ذکر است. همان طور که در روایات نیز به انسان مومن توصیه شده است که بخشی از زمان روزانه خویش را صرف عبادت خاص خداوند و پرداختن به عبادات تکلیفی و مستحبی خویش نماید.

### پیشنهاد عملی

اوقات فراغت زمان مناسبی جهت به جای آوردن قضای فرائض خویش و والدین و سایر مؤمنین است. اگر نماز قضایی به گردن

۱. سوره مبارکه الشرح آیه ۷ و ۸.

خود و یا پدر و مادر شما هست، این اوقات زمان مناسبی برای به جای آوردن آن‌ها می‌باشد.

همواره یک تسبیح با خود به همراه داشته باشید و زمانی که از کار و یا فعالیت روزمره خویش فارغ می‌شوید، یا در زمان‌هایی که از وسائل نقلیه عمومی استفاده می‌کنید و... به ذکر و تسبیح صفات خداوند مشغول گردید که بهترین مشغله انسان همانا ذکر خداوند متعال است.

قرائت قرآن یکی دیگر از فعالیت‌های عبادی مهمی است که می‌توان در اوقات فراغت به آن پرداخت. اگر یک قرآن جیبی برای خود تهیه کنید و در زمان بیکاری و فراغت خود به اندازه زمانی که در اختیار دارید قرآن بخوانید، قادر خواهید بود در مدت کوتاهی یک ختم قرآن کامل انجام دهید.

خواندن دعا و زیارات ویژه‌ای که در کتب ادعیه ذکر شده‌اند نیز یکی دیگر از فعالیت‌های عبادی در اوقات فراغت است. ما خواندن زیارت عاشورا را در هر حال و زمانی به شما پیشنهاد می‌کنیم زیرا توصیه‌های فراوانی به خواندن آن از سوی ائمه معصومین علیهم‌السلام شده است.

پیشنهاد دیگر ما در این زمینه این است که می‌توانید در اوقات فراغت خود به بیمارستان‌ها برای عیادت بیماران رفته و از این منظر متوجه نعمت بزرگ و بی‌بدیل سلامتی که خداوند به انسان عطا فرموده شوید و خداوند را به این دلیل شاکر باشید. و یا می‌توانید به قبرستان مراجعه کرده تا هم فاتحه‌ای برای مومنین قرائت کرده و هم با مشاهده آرامگاه مسلمانان، متذکر مرگ خویش شوید که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده است که کسی





که روزی ۳ بار به یاد مرگ نیافتد مسلمان نیست. . . انسان‌های مومن به قدری به عبادت و یاد خداوند اهتمام دارند که علاوه بر دائم‌الوضو بودن، حتی گاهی اوقات در حال راه رفتن نیز مشغول خواندن نمازهای مستحبی هستند. شما هم می‌توانید خواندن نماز مستحبی در حین راه رفتن در مسیر محل کار یا تحصیل خود را تجربه کنید. اگر در مسیری که طی می‌کنید و روی شما به سمت قبله نیز نباشد می‌توانید نیت کرده و دو رکعت نماز مستحبی مانند نمازهای یومیه خویش با همان اذکار بخوانید. فقط با این تفاوت که رکوع و سجود این نماز با حرکت چشم صورت می‌گیرد. یعنی ذکر رکوع را در حالتی بگوئید که سر و نگاهتان به زیر است و ذکر سجود را با چشمان بسته بگویید.

### ب-۳) تفکر و تدبیر

مؤلفه دیگری که بیانگر کیفیت و چگونگی گذران اوقات فراغت انسان مومن و دینی است، تفکر و تدبیر در آیات الهی و محیط پیرامون خویش می‌باشد. یکی از بهترین فعالیت‌ها و اعمال در زندگی انسان، تفکر کردن نسبت به مسائل مهم پیرامون و تدبیر در آیات ظاهره الهی در خلقت جهان است. تعقل و تفکر در دین شریف اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد. قرآن کریم در تعلیمات خود، برای رسیدن به مقاصد و معارف اسلامی، سه راه را در دسترس پیروان خود قرار داده است: الف - ظواهر دینی ب - حجت عقلی (تفکر فلسفی) و ج - درک معنوی. در دین مبین

اسلام علاوه بر عبادات بدنی (چون نماز و روزه) و مالی (چون خمس و زکات) نوع دیگر از عبادت وجود دارد که عبارت است از: «عبادت فکری». که اگر در مسیر بیداری و آگاهی بخشی انسان به کار گرفته شود، از سال‌ها عبادت بدنی هم برتر می‌باشد. اهمیت تفکر در زندگی انسان به قدری است که در روایات معصومین علیهم‌السلام یک ساعت تفکر برابر با هفتاد سال عبادت قرار داده شده است.<sup>۱</sup> خداوند متعال در قرآن کریم بارها و بارها انسان را به تفکر و تدبر در آیات الهی فراخوانده<sup>۲</sup> و در ده‌ها آیه نشانه‌های خود را با هدف به تفکر واداشتن مردم بیان می‌نماید. تعابیری چون: لعلمهم یتفکرون، لعلمکم تتفکرون، افلا تتفکرون، لقوم یتفکرون، افلا تعقلون، افلم تکنونوا تعقلون، لعلمکم تعقلون، ان کنتم تعقلون، لقوم یعقلون، افلا یعقلون و... که هر یک از آن‌ها چندین بار تکرار شده است.

#### ■ چگونه تفکر کنیم؟

گاهی اوقات برای بسیاری از ما پیش آمده است که با وجود اینکه از اهمیت و جایگاه تفکر کردن با خبر هستیم اما مهارت و روش تفکر را بلد نیستیم و نمی‌دانیم چگونه و درباره چه چیزی باید بیاندیشیم. اگر این اتفاق برای شما نیز رخ داده است پیشنهاد می‌کنیم سطور زیر را مطالعه کنید.

#### ■ تفکر چیست؟

تفکر جریانی است که طی آن معلومات خود را به نحوی مناسب در کنار هم قرار می‌دهیم تا بتوانیم به یک نتیجه‌ی جدید

۱. مصباح الشریعه، ص ۱۱۴.

۲. آل عمران، آیات ۱۹۰ و ۱۹۱.



برسیم. هدف تفکر دست یافتن به جواب سؤالات و معلوم کردن مجهولات ذهنی خویش است. برای این منظور نیز بایستی از گزاره‌های معلومی که در ذهن داریم استفاده کرده و آن‌ها را مقدمه رسیدن به پاسخ مجهول خویش نماییم.

به عنوان مثال:

فرض کنیم مجهول ذهنی ما این سؤال است که آیا خدا وجود دارد یا خیر؟ برای رسیدن به پاسخ این مجهول باید گزاره‌های معلوم و مشخص ذهنی خود را لیست کنیم. این گزاره‌های معلوم می‌توانند از جنس معلومات حسی، عقلی و تجربی ما باشند. مثلاً گزاره‌هایی مانند: الف) هستی و خلقت دارای نظم پیچیده‌ای است. (یک گزاره حاصل از محسوسات ما) ب) نظم محصول اتفاق نیست و قطعاً محصول یک ناظم است. گزاره‌ای کاملاً عقلانی که عقل آن را تصدیق می‌کند) ج) نظم خلقت نیز باید ناظمی داشته باشد (گزاره‌ای عقلانی و منطقی که عقل آن را تصدیق می‌کند)

با این سه گزاره مقدماتی که برای ذهن ما معلوم هستند می‌توان به مجهول خویش دست یافت.

### بایسته‌های تفکر کردن:

واقعیت این است که تفکر کردن به راحتی مثال فوق نیست و پیچیدگی‌های بیشتری دارد. خیلی اوقات برای ما پیش آمده است که وقتی تصمیم می‌گیریم در مورد مسأله‌ای تفکر کنیم

پس از چند دقیقه تمرکز فکری بر روی آن مسأله خود به خود ذهن ما به سمت دیگری منحرف شده و دهها مسأله دیگر در مسیر تفکر ما قرار می‌گیرد. مثلاً ما قصد داشتیم در مورد فلان تصمیم اقتصادی در زندگی خود فکر کنیم اما سر از مسائلی مانند جام جهانی، یارانه نقدی، ازدواج دختر عمه، وبلاگ فلان هم‌کلاسی و... در می‌آوریم! پرسش ذهنی همه ما این است که چه کنیم که این مسائل انحرافی در مسیر تفکر ما در مورد یک موضوع خاص وارد نشده و مزاحم تفکر ما نشوند؟ در این زمینه چند نکته وجود دارد:

#### ۱. تمرین تفکر

اولین نکته این است که تفکر کردن یک مهارت است و برای کسب مهارت تمرین و ممارست ضروری‌ترین اصل است. دلیل این اتفاق این است که از یک سو کثرت دغدغه و مسائل یکی از ویژگی‌های عمومی زندگی در دنیای امروز است و همه ما دچار تعدد مسائل و دغدغه‌های ذهنی در زندگی هستیم و از سوی دیگر تفکر کردن در زندگی ما یک رویه و عادت نیست و کمتر به این مهارت می‌پردازیم. اگر تفکر کردن را به صورت روزانه تمرین کنیم رفته رفته این اتفاق نیز کمتر برای ما رخ می‌دهد. باید تفکر کردن در زندگی ما یک رویه و خصلت درونی شود و ما قبل از انجام هر کاری به پیامدها و کیفیت انجام آن فکر کنیم. لذا پیشنهاد می‌گردد هر روز یک مسأله را برای خود انتخاب کنید و در مورد آن شروع به فکر کردن به روش فوق نمایید. سعی کنید حتی الامکان در مورد مسائل مبتلابه و روزمره خودتان تمرین تفکر کنید و نیازی به پرداختن به مسائل اساسی جهان نیست!



## ۲. تفکر مکتوب

نکته دوم در افزایش مهارت تفکر این است که باید مسیر تفکر خویش را مکتوب کنیم تا هم انسجام بیشتری در فکر کردن داشته باشیم و هم مانع ورود موضوعات انحرافی در مسیر تفکر خویش شویم. یعنی اگر مشغول فکر کردن به یک موضوع تخصصی در رشته تحصیلی خود هستید، مسیر خود را که عبارت از مقدمات معلوم برای رسیدن به پاسخ مجهول است، ثبت کرده تا به این وسیله هم دقت و انسجام در تفکر شما افزایش یابد و هم موضوعات انحرافی را از مسیر تفکر خویش خارج کرده باشید.

## ۳. مسائل کاربردی

سعی کنید برای شروع روند تفکر خویش از مسائل خردتر و کاربردی‌تر در زندگی خویش آغاز کرده و دغدغه‌های عینی و ملموس زندگی خویش را بهانه تفکر کردن قرار دهید. مسائل کلان و انتزاعی برای کسی که می‌خواهد مهارت تفکر کردن را بیاموزد، بهانه و موضوع مناسبی نیستند. لذا پیشنهاد دیگر ما این است که به موضوعات ریز و درشت زندگی روزمره خویش فکر کنید.

## ب-۴) مطالعه و کتابخوانی

یکی دیگر از مهمترین خصیصه و ویژگی‌های گذران اوقات فراغت انسان دینی و مؤمن، مطالعه است. مطالعه از اشکال

سودمند و سالم گذران اوقات فراغت است. علاوه بر آن که می‌توان فراغت را به مطالعه گذراند، اهمیت مطالعه در ارتقای سطح فرهنگ، جهان بینی و دانش اجتماعی نیز انکار ناپذیر است. البته آن شکل از مطالعه که در زمان فراغت انجام می‌گیرد با مطالعه موظفی که برای درس و کلاس باید انجام شود متفاوت است. مطالعه فراغتی یک مطالعه ذوقی و انتخابی است. به همین دلیل هیچ اجبار و الزامی در این نوع از مطالعه وجود ندارد. لذا مطالعه آزاد ذهن انسان را بازتر کرده و می‌تواند استعداد های فکری آنان را در زندگی اجتماعی شکوفا سازد. انسان دینی از آنجا که اوقات فراغت خویش را بستری برای تعالی و رشد خویش می‌داند، این اوقات را طوری مدیریت و برنامه ریزی می‌کند که بیشترین بازدهی را برای وی داشته باشند. لذا مطالعه کردن و افزایش و ارتقای سطح اطلاعات و دانش شخصی یکی از این برنامه‌ها برای وی می‌باشد. منظور از مطالعه نیز نه فقط کتاب و مجله، بلکه موارد مطالعه شامل رسانه و اینترنت و... نیز می‌باشند. به عبارت دیگر بهره‌گیری از محتوای غنی موجود در اینترنت و نیز استفاده از مضامین و پیام‌های برنامه‌های مفید تلویزیون نیز از مصادیق مطالعه به شمار می‌روند. مطالعه و کسب دانش در دین اسلام دارای اهمیت بسیار زیاد بوده و احادیث فراوان و روایات بی‌شماری از معصومین علیهم‌السلام در این زمینه به چشم می‌خورد.

روایت معروفی در این زمینه از رسول گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده است که می‌فرمایند:

«طَلَبُ الْعِلْمِ قَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَ مُسْلِمَةٍ»



«فراگرفتن علم برای هر مرد و زن مسلمان واجب است»<sup>۱</sup>.

### ب-۵) کسب مهارت و آموزش

یکی دیگر از مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت انسان مؤمن و دینی، کسب مهارت و آموزش دیدن در عرصه و رشته‌های مختلف است. انسان فعال از اوقات فراغت خویش برای بهره‌گرفتن و یادگیری مهارت‌های مورد نیاز خویش در زندگی نهایت استفاده را می‌کند. مهارت‌های فنی و تکنیکی، آموزش زبان، خطاطی و نقاشی، گلدوزی و خیاطی و... از جمله آموزش‌هایی هستند که انسان دینی اعم از زن و مرد در پی آن‌ها در اوقات فراغت خویش می‌روند. در روایات متعددی از معصومین علیهم‌السلام شاهد توصیه آن‌ها به کسب مهارت‌های مورد نیاز زندگی به زن و مرد مسلمان هستیم. به عنوان نمونه پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: بهترین سرگرمی مؤمن شنا و تیراندازی است<sup>۲</sup> و یا روایات دیگری که بهترین تفریح را برای زنان بافندگی دانسته‌اند.<sup>۳</sup>

### ■ پیشنهادات عملی

در ایام تابستان طیف زیادی از نوجوانان محصل و جوانان دانشجو از تحصیل فارغ شده و زمان سه ماهه مناسبی را جهت کسب مهارت‌های مورد نیاز و آموزش‌های لازم در اختیار دارند. پیشنهاد ما برای مدیریت مناسب این اوقات در زمینه کسب

۱. بحار الانوار: ج ۱، ص ۱۷۷.

۲. نهج الفصاحه ص ۴۷۳.

۳. وسائل الشیعه: ج ۱۷، ص ۲۳۶.

مهارت و آموزش به شرح زیر است:

مراکز متعددی در جامعه برای اوقات فراغت سه ماهه شما برنامه ریزی کرده‌اند که می‌توانید از برنامه‌های متنوع آموزشی و مهارتی آن‌ها استفاده کنید. فرهنگسراها، مساجد، پایگاه‌های بسیج و بعضی از مدارس از جمله این مراکز هستند که شما می‌توانید با مراجعه به آن‌ها و ثبت نام در برنامه‌های تابستانه آن‌ها از این امکان مناسب در جهت کسب آموزش‌های مورد علاقه و مهارت‌های مورد نیاز خود بهره ببرید. کلاس‌های شنا، تیراندازی، آموزش زبان، کلاس‌های قرآن و توشیح و سرود، کلاس‌های آموزش کامپیوتر و اینترنت، آموزش خطاطی و نقاشی، آموزش مهارت‌های هنری و بازیگری، آموزش خیاطی و بافندگی، کلاس‌های فوتبال و انواع آموزش‌های مهارتی مختلف در این مراکز وجود دارند که شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. اگر قصد دارید در کنار آموزش و کسب مهارت، درآمد حداقلی هم برای مخارج روزانه خویش کسب نمایید، در این زمان سه ماهه می‌توانید به عنوان وردست و شاگرد در کارگاه‌ها، بنگاه‌های اقتصادی کوچک، مغازه‌ها و... شروع به کار کنید تا هم به صورت تجربی یک تخصص را فرا گرفته باشید و هم کسب درآمدی حداقلی از این طریق نصیب شما شود.

■ چند پیشنهاد برای شناخت استعداد‌های شما

۱. نقاط قوتتان را پیدا کنید

چه چیزهایی در شما وجود دارد که قابل تحسین است و دیگران نقطه قوت شما می‌دانند. آنچه در آن مهارت دارید را بشناسید و برای بهبود آن تلاش کنید.





۲. هر کاری که به آن علاقه دارید انجام دهید.

بهترین راه برای کشف استعداد پنهان این است که فکر کنید به چه کارهایی علاقه دارید. چه کاری را همیشه دوست داشتید انجام دهید اما تا حالا اقدام نکرده اید؟ کدام کار که دیگران انجام می‌دهند را می‌بینید و دوست دارید که شما هم می‌توانستید آن کار را بکنید. مهمترین نکته در کشف استعداد این است که به کارهایی فکر کنید که دوست دارید.

۳. همه چیز را امتحان کنید

وقتی دست به هر کاری بزنید مطمئن باشید که استعداد پنهانتان خواه ناخواه پدیدار می‌شود. فقط باید زود بفهمید که در کدام کارها استعداد ندارید و سریعاً آن را کنار گذاشته و وقتتان را هدر ندهید.

۴. خلاق باشید

هر روز ۳-۲ دقیقه از وقت آرامشتان را برای فکر کردن روی یک پروژه یا ایده‌ای که روی آن کار می‌کنید اختصاص دهید. برای این کار به خودتان وقت و فضا بدهید. اگر حواستان پرت می‌شود نت برداری کنید. هدف این است که اجازه بدهید فکرتان سرگردان شود. همه ما می‌دانیم که بهترین ایده‌ها زمانی به فکرمان خطور می‌کنند که به هیچ چیز خاصی فکر نمی‌کنیم. پس بنشینید، آرام باشید و فقط فکرتان را سرگردان کنید و مطمئن باشید که ایده‌های بسیار خلاقانه و جدیدی به ذهنتان می‌رسد و باعث می‌شود به دنیا از یک دریچه تازه نگاه

کنید.

#### ۵. گوش کنید

به حرفهای کسانی که می‌شناسید گوش کنید. شاید ندانید که چه کارهایی را می‌توانید خوب انجام دهید اما آن‌هایی که می‌شناسید حتماً می‌دانند. دفعه بعد که کسی چیزی در موردتان به شما می‌گوید، از آن سرسری نگذیرید، آن کار را دنبال کنید.

#### ۶. وقتی بچه بودید چه می‌خواستید؟

به یاد بیاورید که وقتی در زمان کودکی (قبل از هفت سالگی) با خودتان بازی می‌کردید چه تخیلاتی داشتید. این شما را به هدف روحتان می‌رساند. آیا آن موقع وانمود می‌کردید که معلم هستید، یا همیشه چیزهایی می‌ساختید، یا برای عروسک‌هایتان لباس می‌دوختید، یا به مداوای حیواناتان می‌پرداختید؟ باید به یاد بیاورید که موقع تنهایی در آن سنین که تحت تأثیر هیچ‌کسی نبودید و خود درونیتان بسیار پررنگ‌تر از ذهن آگاهتان بوده، در مورد چه چیزهایی خیال‌پردازی می‌کردید.

#### ۷. چه کاری برایتان ساده‌تر است

همه ما فکر می‌کنیم کارهایی را که خوب انجام می‌دهیم کارهای ساده‌ای هستند به همین خاطر ارزش و اعتبار چندانی برای آن‌ها قائل نیستیم. و برعکس به چیزهایی ارزش می‌گذاریم که انجام دادن آن برایمان دشوار است و برای بقیه افراد ساده است. وقتی انجام کاری برایتان ساده است این احتمال وجود دارد که خوب هم انجامشان می‌دهید و مطمئن باشید که آن‌هایی که برایشان انجام آن سخت است برای انجام آن به شما پول می‌دهند.

#### ۸. موهبت الهیتان را کشف کنید



برای پیدا کردن آن موهبت خاص الهی در خودتان به چیزهایی فکر کنید که برایتان ساده است. یعنی کارهایی که برای شما خیلی ساده‌اند اما برای دیگران اینطور نیست. چه کارهایی هست که دیگران برای انجام آن سراغ شما می‌آیند چون برای شما مثل آب خوردن است و برایتان مهم نیست که حتی درقبال آن به شما پولی بپردازند.

### ب-۶) استراحت و تفریح

یکی دیگر از اشکال گذران اوقات فراغت انسان دینی استراحت و تفریح جهت از تن به در کردن خستگی ناشی از فعالیت‌های روزمره و تجدید قوا برای ادامه فعالیت‌ها در روزهای آینده است. استراحت و تفریح به نوعی جزئی از برنامه روزانه انسان مومن است و همانند فعالیت‌هایی چون غذا خوردن، قضای حاجت و... از ضروریات زندگی به شمار می‌رود. در استراحت به مفهوم خاص آن هیچ گونه فعالیت فیزیکی یا فکری انجام نمی‌گیرد و صرفاً به منظور رفع خستگی روزانه و به نوعی تجدید قوا مورد توجه افراد قرار می‌گیرد. این نوع گذران اوقات فراغت به نوعی در خلوت خود بودن، سکونت و آرامش داشتن، از تماشای مناظر از پنجره اتاق لذت بردن، به صدای پرندگان گوش کردن و موسیقی ملایمی را شنیدن و فعالیت‌هایی از این قبیل است که انسان خسته عصر صنعتی و شهرنشین بسیار به آن علاقه‌مند است. این گونه گذران اوقات فراغت را نباید با تن‌آسایی و رخوت یا

بی‌حالی اشتباه گرفت بلکه می‌تواند به نیاز خاصی که از شرایط زیست معیشت امروزی در شهرها به وجود آمده است پاسخ دهد. احادیث و روایات متعددی از ائمه معصومین علیهم‌السلام در باب ضرورت استراحت در زندگی روزمره وجود دارد. حضرت امام علی علیه‌السلام در این رابطه فرموده‌اند: «هر یک از اعضای بدن به استراحت احتیاج دارد.»<sup>۱</sup> و نیز در جای دیگری می‌فرمایند: «فرح و شادمانی باعث بهجت و انبساط روح و مایه‌ی تهییج وجد و نشاط است.»<sup>۲</sup>

همچنین استراحت و تفریح به معنای عام آن انجام هرگونه فعالیتی است که باعث رفع خستگی و ایجاد نشاط و شادابی در انسان می‌گردد که معمولاً شامل رفتن به استخر، پارک رفتن با خانواده و دوستان، شام به همراه اعضای خانواده به رستوران رفتن و... می‌گردد که این امر نیز برای یک زندگی متعالی در حد اعتدال خوب و مفید است.

### ب-۷) گردشگری و سفر

یکی دیگر از اشکال گذران اوقات فراغت انسان دینی و مومن، گردشگری و سفاست. مسافرت‌های فراغتی معمولاً بانیتهایی چون زیارت و سیاحت صورت می‌پذیرند که نقش بسیاری در توسعه فرهنگی و اقتصادی جوامع مسافرپذیر دارند. مسافرت رفتن از آن دسته از فعالیت‌هایی است که در دین اسلام بارها و بارها در آیات و روایات مختلف به آن تأکید گردیده است. سفر در

۱. غررالحکم، ص ۲۴۵.

۲. همان، ص ۱۵۷.



نگاه اسلامی تأثیر زیادی بر کسب تجربه و تذکر نسبت به تاریخ و فرهنگ جوامع مختلف دارد. در قرآن کریم پنج بار کلمه سیروا آمده که با این عبارت خداوند دستور به سیر و سفر در روی زمین را داده است. مانند این آیه شریفه: **تَأْتَلُ سَيْرُوا فِي الْأَرْضِ فَأَنْظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ**<sup>۱</sup>. بگو: «در زمین بگردید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده است؟ سپس خداوند (به همین گونه) جهان آخرت را ایجاد می‌کند؛ یقیناً خدا بر هر چیز توانا است.<sup>۱</sup> همچنین در روایتی از معصوم علیه السلام درباره مسافرت نقل شده است که: «برای نیل به تعالی و ترقی، از وطن‌های خود دور شوید و مسافرت کنید که در سفر پنج فایده است: سفر باعث تفریح و انبساط روح است و اندوه و آزدگی‌ها را برطرف می‌کند، مسافرت یکی از راه‌های تحصیل درآمد و تأمین معاش است، مسافرت وسیله فرا گرفتن علم و تجربه است، مسافرت به انسان آداب زندگی می‌آموزد و آدمی در سفر با افراد با فضیلت برخورد کرده و با آنان دوست می‌شود.<sup>۲</sup>

### آداب سفر در اسلام

در این بخش قصد داریم ملاحظاتی را که در باب مسافرت کردن از دیدگاه اسلامی وجود دارد را بیان نماییم.

۱. سوره عنکبوت، آیه ۲۰.

۲. مستدرک الوسائل: ج ۲، ص ۲۲.

■ زمان مناسب سفر:

در روایات مختلف از ائمه معصومین علیهم السلام زمان مناسب سفر روزهای شنبه، سه شنبه و پنج شنبه ذکر شده است.

■ قبل از سفر چه کنیم؟

صدقه و خواندن آیت الکرسی: یکی از اقداماتی که از آداب قبل از سفر کردن در آموزه‌های دینی است، دادن صدقه و خواندن آیت الکرسی به نیت حفظ سلامت و دفع بلاها و خطرات احتمالی در سفر است. امام صادق علیه السلام در این رابطه فرمودند: سفرت را با صدقه آغاز کن، و هر وقت قصد کردی راهی سفر شوی آیه الکرسی را بخوان.<sup>۱</sup>

۱. وصیت کردن: یکی دیگر از آداب قبل از سفر در نگاه دینی، وصیت کردن و کسب حلالیت از اطرافیان است. مسافرت همیشه با خطر همراه بوده و هست. در گذشته راه‌های طولانی و ناهموار، دزدان مسلح، نبودن امکانات غذایی و بهداشتی و ناامن بودن راه‌ها و امثال آن، موجب می‌شد تا تعدادی از مسافران جان به جان آفرین بسپارند. اما در عصر کنونی نیز که امکانات فراوانی برای مسافران فراهم شده باز خطراتی جان انسان‌ها را تهدید می‌کند. افراد بشر در زمین و آسمان امنیت لازم را ندارند. گاهی هواپیمای مسافربری سقوط می‌کند و تعدادی کشته می‌شوند و گاهی دو اتومبیل با هم برخورد می‌کند و جان سرنشینان بی‌گنااهش را می‌گیرد. بنابراین هیچ کس نمی‌تواند آینده‌اش را پیش‌بینی نماید و به بازگشت خویش مطمئن

۱. من لایحضره الفقیه: ج ۳، ص ۱۴۸.



شود. از این رو نوشتن وصیت امری ضروری و لازم است. امام صادق علیه السلام فرمود: کسی که بر مرکبی سوار می‌شود لازم است وصیت کند.

۲. انتخاب همراه مناسب: بهتر است انسان برای سفر یک یا چند همراه مناسب با خود انتخاب نموده و از مسافرت تنهایی خودداری نماید زیرا هم لذت بیشتری از سفر خود کسب خواهد کرد و هم مشکلات سفر تنهایی را تجربه نخواهد کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله به مسافران توصیه می‌فرمود: ابتدا رفیق راه را انتخاب کنید آنگاه مسافرت نمایید "الرفیق ثم السفر" و در سخنی دیگر به امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود: به تنهایی سفر مکن، که همانا شیطان با شخص تنهاست، و او از دو نفر دورتر است و فاصله دارد.

#### ■ در حین سفر چه کنیم؟

۱. دعا و ذکر در حین حرکت: در مسیر حرکت و حین سفر یکی از کارهایی که مستحب است انسان انجام دهد، ذکر خداوند و دعا کردن برای رفع خطرات و آرامش در سفر است.

۲. تقسیم کار با همراهان: یکی دیگر از آداب حین سفر تقسیم کار و وظایف در میان همراهان است. همه افراد حتی در ساده ترین کارها باید به دوستان و هم سفران خود یاری رسانند و زحمت سفر خود را به دوش دیگران نیندازند. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این زمینه می‌فرماید: «بزرگ و آقای مردم کسی است که

در سفر، خدمت گزار هم سفران باشد. کسی که در خدمت از دیگران سبقت بگیرد، به جز با شهادت در راه خدا، با هیچ کاری نمی‌توان از او پیشی گرفت.<sup>۱</sup>

۳. خوش اخلاقی با هم سفران: برخورداری از سرشت و خصلت آراسته به اخلاق حسنه، از ضرورت‌های سفر است. کسی که به صفات پسندیده‌ای چون خوش‌رویی، تواضع، ادب و خدمت به دیگران آراسته است، همواره یاد و خاطره خوش در ذهن همراهان باقی می‌گذارد. اخلاق خوب، فقط به چهره خندان نیست، بلکه سیرت نیز باید خوش و مقبول باشد. امام جعفر صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «کسی که برای همراهان و دوستان مصاحب خویش، انیس و یار خوبی نباشد، کسی که در مقابل نیکی دیگران، اخلاق نیک و پسندیده‌ای نداشته باشد، آنکه با همسایگان خود، حُسن هم جواری و حق همسایگی را رعایت نکند و کسی که با همراهان غذا نخورد، چنین فردی در میان ما و نزد ما جایگاه و منزلتی ندارد.»<sup>۲</sup>

۴. سخاوت و بخشش در سفر: از دیگر آداب سفر جمعی، برداشتن آذوقه مناسب و بهره مند کردن هم سفران از آن است. در واقع، وقتی انسان با گروهی سفر می‌کند، بهتر است که با همراهان و هم سفران خود غذا بخورد و از توشه خویش، دیگران را نیز بهره مند سازد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: از نشانه‌های مروّت در سفر این است که زاد و توشه کافی همراه داشته باشد، از اموال پاک و حلال به دست آمده استفاده کند و دیگران را از آن نصیب دهد.<sup>۳</sup>

۱. کنز العمال: ج ۶، ص ۷۱۰.

۲. وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۴۰۲.

۳. بحارالانوار، ج ۷۶، ص ۲۷۴.





## پیشنهاداتی برای سفر

در این قسمت سعی داریم پیشنهاداتی را برای مسافرت رفتن به شما ارائه دهیم.

۱. جاهایی بروید که تا به حال نرفته‌اید.

اولین پیشنهاد ما به شما این است که در انتخاب مقصد سفر خویش تنوع طلب باشید و جاهایی را برای مسافرت خود و خانواده انتخاب کنید که تا به حال به آنجا نرفته‌اید. اگر چه ممکن است انتخاب مقصدی که تا به حال به آنجا سفر نکرده‌اید و برایتان ناشناخته است به نوعی ریسک محسوب گردد. اما از طرفی هم مسافرت به جاهای تکراری باعث کاهش جذابیت و لذت بخشی سفر می‌شود. البته اماکن و شهرهای زیارتی و مذهبی را باید از این قاعده مستثنی کرد زیرا سفرهای زیارتی مانند مشهد به دلیل حال و هوای معنوی‌شان همواره برای انسان تازگی خود را دارند.

۲. سفر راهیان نور را از دست ندهید.

پیشنهاد دیگر ما به شما مخصوصاً برای ایام نوروز این است که حتماً سفر به جبهه‌های جنوب و غرب کشور را در قالب کاروان‌های راهیان نور از دست ندهید. حتماً برای یک بار هم که شده در طول زندگی خویش به این سفر بروید و از نزدیک شاهد بخشی از تاریخ پر افتخار این کشور باشید. روایت سرزمین‌های جنگی شلمچه، طلائییه، فکه، اروند و دهلاویه از دلیری و شجاعت مردان رزمنده آن روزگار می‌تواند لحظات معنوی و روح

افزایی را برای شما رقم بزند.

۳. سفرهای درون شهری را غنیمت شمردید.

اصولاً سفر چیز خوبی است. اما سفرهای درون شهری از آن چیزهای خیلی خوب است که نه چندان وقت تان را می‌گیرد و نه چندان هزینه بر است. سفر در تهرانی که بیشتر از دود و دم و ترافیکش در عذابیم، می‌تواند فرصتی به وجود بیاورد که جنبه‌های مثبت شهر را هم ببینیم، طبیعتش را بشناسیم و با تاریخش آشنا شویم. آشنایی با تاریخ شهر، یک هویت خاص به عنوان یک شهروند به ما می‌دهد و این به بهداشت روان مان کمک می‌کند. پناه بردن به طبیعت هم به قول روانکاوان مثل پناه بردن به دامان مادر است و آرامش بخش.

تورهای تهران گردی هم انواع دولتی دارند، هم انواع غیر دولتی. اصلاً شما خودتان هم می‌توانید با تشکیل یک گروه دوستانه تهران گردی برنامه‌ریزی کنید و حسابی جاهای دیدنی پایتخت را بگردید. برای درآوردن آمار این اماکن، می‌توانید هم پشت بعضی از نقشه‌های تهران را بکاوید، هم کتابچه کوچک دیدنی‌های تهران را ببینید. از این لیست، یادتان باشد که برج طغرل، چشمه علی، دشت لار و گلابدره را فراموش نکنید. شهرستانی‌هایی هم که مثل تهرانی‌ها، گرفتاری ترافیک و دود و دم ندارند، می‌توانند این کار را در مورد شهر خودشان خیلی راحت‌تر و با استفاده از وسیله شخصی یا یکی از دوستان انجام دهند.

**ب-۸) همنشینی با خانواده و صله رحم**

صله رحم و همنشینی با خانواده و فامیل یکی دیگر از اشکال



گذران اوقات فراغت انسان مؤمن و دینی است. انسان مؤمن دید و بازدید از فامیل و معاشرت و همنشینی با اعضای خانواده را جزئی از برنامه‌های اوقات فراغت خویش قرار داده و با این کار به تحکیم پیوندهای خانوادگی و فامیلی می‌پردازد. از اصلی‌ترین ارکان این معاشرت‌ها، ایجاد ارتباط محکم قلبی و کمک برای رفع حوائج و نیازهای یکدیگر است. برخوردهای صمیمی و ملاقات دوستان و نزدیکان باعث برطرف شدن غم‌ها می‌شود. به خصوص معاشرت و ملاقات که همراه با خوش‌رویی و حسن نیت صورت گیرد در ایجاد شادمانی و انبساط خاطر نقش بسزایی دارد. امام صادق علیه السلام در این رابطه می‌فرمایند: «هر که دوست دارد، خدا سختی‌های جان‌کندن را بر او آسان کند، باید صله رحم کرده و به پدر و مادرش نیکی کند. در این صورت خدا جان‌کندن را بر او آسان کند و در زندگی دچار پریشانی و فقر نمی‌شود.<sup>۱</sup>

### ب-۹) ورزش

یکی دیگر از اشکال و شیوه‌های گذران اوقات فراغت انسان دینی، ورزش و پرورش بدن است. شادابی انسان در گرو سلامت بدن است. انسان وقتی می‌تواند از شادی و نشاط لذت ببرد که در سلامت جسمانی به سر برد. ورزش این توانایی را در انسان فراهم می‌آورد و به سلامتی روح او نیز کمک کرده و او را شاداب نگه می‌دارد. ورزش کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به او

نشاط و شادابی می‌بخشد. زمینه انجام شایسته‌ی کارها و وظایف فردی و اجتماعی را در او فراهم کرده و بهره‌وری او را از مواهب مادی و معنوی بهینه می‌سازد. لذا بایستی در تمام عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی به وسیله ورزش و تربیت بدنی کوشا بود. در دین اسلام نیز روایات و احادیث بسیاری به چشم می‌خورند که اهمیت ورزش به معنای تربیت بدنی و تقویت قوای جسمانی را مورد تأکید قرار داده‌اند. در یکی از این روایت‌ها رسول گرامی اسلام فرمودند: خداوند متعال انسان قوی و نیرومند را دوست دارد.<sup>۱</sup>

### ورزش سنتی و مدرن

در طول تاریخ فعالیت‌های ورزشی عمدتاً به منظور حفظ تندرستی و سرگرمی بشمار می‌رفتند اما در طول قرن بیستم و همراه با گسترش مدرنیته، با ورود دو عنصر رسانه و اقتصاد ماهیت ورزش به کلی دگرگون شده و به ورزشی مدرن تبدیل شد و همراه با گسترش آن موجب توده گیر شدن و پیرنگ تر شدن نقش آن در زندگی مردم شده است. تفاوت‌های فاحشی میان ورزش مدرن با ورزش سنتی وجود دارد. ویژگی اصلی در ورزش سنتی جدای از تقویت قوای جسمانی، تعلیم و تربیت از طریق ورزش می‌باشد اما ورزش مدرن بیش از آنکه در راستای تربیت جسمی جلوه‌گر باشد، یک صنعت تجاری قلمداد می‌شود. یکی از دلایلی که ورزش مدرن را از ورزش سنتی به کلی متمایز کرده، ایجاد و رشد چشمگیر وسایل ارتباط جمعی است. در گذشته ورزش بیشتر به

۱. بحار الانوار: ج ۶۴؛ ص ۱۸۴.



صورت انجام عملیات بدنی و به دور از فضای جنجالی توده‌ای و ژورنالیستی دنبال می‌شد و اثرات آن نیز بیش از آنکه اجتماعی و فراگیر باشد به خود فرد برمی‌گشت. به این معنی که ارتباط فرد با ورزش عمدتاً از طریق شرکت عملی و مستقیم فرد در فعالیت‌ها و عملیات ورزشی (بدنی) برقرار می‌شد. اما ورزش مدرن، بسیار بیش از آن که مشارکت‌کننده (یا به اصطلاح بازیکن) داشته باشد، تماشاگر یا مخاطب دارد. اگر ۲ نفر در رینگ مشت زنی یا ۲۲ نفر در یک میدان فوتبال بازی می‌کنند، چند صد میلیون نفر به تماشای آن می‌پردازند.

در نگاه اسلامی و دینی به مقوله ورزش نیز می‌توان تمایز جدی با ورزش حرفه‌ای را مشاهده کرد. اسلام ورزش را به معنای فعالیت بدنی در جهت تقویت قوای جسمی و ایجاد نشاط و سلامتی در فرد می‌داند و نگاه حرفه‌ای به ورزش به مثابه شغل و منبع درآمد را ندارد. به عبارت دیگر ورزش در نگاه اسلامی یک ابزار برای تحقق هدفی والاتر تلقی می‌شود در حالیکه در دنیای مدرن ورزش به خودی خود یک هدف محسوب می‌گردد.

ورزش در جوامع سنتی و نگاه دینی با اخلاق پیوند عمیقی دارد زیرا با روحیه پهلوانی گره می‌خورد اما در دنیای مدرن پیوند میان ورزش و اخلاق به دلیل وجود روحیه قهرمانی و رقابت میان افراد، بسیار کمرنگ‌تر از گذشته است. در ورزش مدرن چیزی که اهمیت دارد برد و باخت در رقابت است و روحیه پهلوانی در این ورزش به فراموشی سپرده شده است.

## اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی

ورزش‌های تفریحی یا ورزش‌های مربوط به اوقات فراغت از مناسب‌ترین و شاید ضروری‌ترین گونه‌های گذران اوقات فراغت در عصر حاضر است. پیشرفت‌های عظیم صنعتی و در پی آن زندگی ماشینی موجب شده که انسان‌ها هر چه بیشتر کم تحرک شوند و در معرض فقر حرکتی قرار گیرند. امروزه بیشتر افراد در زندگی روزمره یا شغلی خود نیازی به انجام کارهای بدنی ندارند. نشست‌های طولانی پشت صفحه نمایش یا میز کار و نیز استفاده از ماشین لباسشویی و ظرفشویی در خانه‌ها، استفاده از خودرو به جای پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری برای رفتن به مدرسه و همچنین پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای به جای بازی‌های ورزشی توسط کودکان و نوجوانان موجب شده که بسیاری از مردم در سنین مختلف با مشکلات زیادی در زمینه سلامت به ویژه اضافه وزن رو به رو باشند. از این رو ضرورت توجه هر چه بیشتر به ورزش‌های تفریحی احساس می‌شود. ورزش‌های تفریحی باید کم تحرکی زندگی روزمره را در اوقات فراغت جبران کنند. مسلماً برداشت کاملاً یکسان و برای همگان قابل قبول از ورزش‌های تفریحی وجود ندارد. اما عموماً ورزش‌های تفریحی (که ورزش‌های اوقات فراغت نیز نامیده می‌شوند) شامل فعالیت‌هایی است که هدف آن‌ها در درجه اول سلامتی جسمانی، جبران کمبودهای حرکتی، و نیز لذت بردن از ورزش است. ورزش‌های تفریحی اغلب در اوقات فراغت انجام شده ولی شامل ورزش مدارس یا ورزش‌های کارگری و کارمندی نیز می‌شوند. همچنین می‌توان گفت که ورزش‌های



تفریحی فعالیت‌هایی است که توسط گروه‌های سنی مختلف هر دو جنس به صورت غیر حرفه‌ای انجام می‌پذیرد و مترادف آن ورزش‌های آماتوری یا ورزش‌های عمومی است. البته نباید فراموش کرد که در ورزش‌های تفریحی به ویژه ورزش‌های گروهی آن‌ها، مسابقات نیز کاملاً طبیعی بوده و انجام می‌پذیرد.

■ بهترین زمان برای انجام ورزش‌های تفریحی

برخلاف ورزش قهرمانی که برنامه تمرینی روزانه مشخصی دارد در ورزش تفریحی یا فراغتی برنامه خاصی وجود ندارد و افراد مختلف در طول و در زمان فراغت خود می‌توانند به تمرین و ورزش بپردازند. مهم این است که انسان این وقت آزاد را برای خود به وجود آورده و هیچ‌گاه به بهانه نداشتن وقت آزاد از پرداختن به تمرین و ورزش خودداری نکند. یکی از راه‌های مناسب برای پیدا کردن بهترین زمان برای ورزش کمک گرفتن از ساعت زیستی بدن است. به این ترتیب هرکس می‌تواند بهترین زمان را برای ورزش خود انتخاب کند. البته برنامه کاری و مسئولیت‌های خانوادگی نقش مهمی در انتخاب زمان ورزش دارند. اگر بتوان با یک دوست یا همراه ورزش کرد، مسلماً کمک بزرگی به تداوم فعالیت است. همچنین گاهی تنوع بخشی به زمان ورزش و نیز نوع فعالیت‌ها باعث حفظ و حتی افزایش علاقه و انگیزه می‌شود. تحقیقات روی عملکرد شش‌ها، ریتم بدن، درجه حرارت، سطح هورمونی و دیگر ارگان‌ها و نیز شرایط اجتماعی نشان می‌دهند که پرداختن به ورزش در هر یک از

اوقات شبانه روز محاسن و معایبی دارد. در هر حال هر شخص باید با توجه به تجربیات خود یا در نظر گرفتن این محاسن و معایب بهترین زمان ورزش را انتخاب کند.

## ورزش و تمرین در صبح

### ■ مزیت‌ها

۱. تمرین و ورزش در صبح راحت‌تر است.
۲. اگر این بهانه وجود دارد که وقت آزاد برای ورزش نیست زمان تمرین در صبح را می‌توان با کمی زودتر بیدار شدن در برنامه صبح جای داد.
۳. در صبح ضربان قلب و سوخت و ساز افزایش می‌یابد در نتیجه انرژی بیشتری برای انجام کارها در ادامه روز آزاد می‌شود.
۴. انرژی آزاد شده و فعالیت مغزی ساعت‌ها در طول روز احساس می‌شود.
۵. درجه حرارت بدن به ویژه در فصول گرم سال کاهش می‌یابد. هوا در صبح پاک‌تر است.
۶. روحیه انسان تا آخر روز شاداب می‌ماند.

### ■ معایب

۱. در سه ساعت اولیه بعد از بیداری درجه حرارت بدن، انرژی بدن و گردش خون در کمترین حد قرار دارد.
۲. در ساعات اولیه صبح به ویژه زمانی که هوا سرد است به علت آماده نبودن کافی عضلات، خطر آسیب دیدگی آن‌ها بیشتر است.
۳. در صورت عادت نداشتن، ممکن است از تمرین و ورزش صبح به طور کامل بهره‌برداری نشود.





## ورزش و تمرین در ظهر

### ■ مزیت‌ها

۱. امکان پیاده‌روی و ورزش‌های سبک در زمان استراحت ظهر وجود دارد.
۲. درجه حرارت بدن و سطوح هورمونی در ظهر نسبت به صبح بیشتر است و احتمال آسیب‌دیدگی کاهش می‌یابد.
۳. شخص مجبور است به جای غذای سنگین از غذای سبک استفاده کند.
۴. فشارهای مربوط به کار، تحصیل و... کاهش می‌یابد.
۵. ورزش و تمرین در ظهر سبب افزایش جریان گردش خون به طرف مغز شده و در نتیجه کارایی آن را تا شب هنگام بهتر می‌کند.

### ■ معایب

۱. مصرف غذای سنگین اجازه تمرین و ورزش شدید را نمی‌دهد.
۲. افراد کمی امکان پرداختن به ورزش و تمرین در ظهر را پیدا می‌کنند.
۳. تحقیقات نشان داده‌اند که عملکرد شش‌ها در ظهر ضعیف است.

## ورزش و تمرین در بعد از ظهر

### ■ مزیت‌ها

۱. عده‌ای از محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ساعت ۳ تا ۷ بعد از ظهر بهترین زمان برای انجام تمرینات قدرتی و بدنسازی

است.

۲. برای بیشتر مردم اوج درجه حرارت بدن و سطوح هورمونی ساعت ۶ بعد از ظهر است. سه ساعت قبل و سه ساعت بعد از این زمان بهترین وقت انجام تمرینات استقامتی و قدرتی است.
۳. در ساعات ۳ تا ۵ بعد از ظهر شش‌ها بهترین عملکرد را دارند.
۴. عضلات در این زمان آماده‌تر و انعطاف‌پذیرترند.
۵. تجربه ثابت کرده است که کمترین احساس خستگی از تمرین در بعد از ظهرها وجود دارد و انسان می‌تواند تمرینات شدیدتری انجام دهد.

#### ■ معایب

۱. بیشتر افراد در این زمان به دلیل کارها و وظایف روزانه خسته‌اند و تمایلی به ورزش ندارند.
۲. بعد از ورزش سه ساعت نیاز است تا بدن برای استراحت و خواب آماده شود.
۳. گاهی افراد بعد از ورزش در شب دچار مشکل در خوابیدن می‌شوند.

#### چند پیشنهاد ورزشی

در این قسمت سعی داریم یک سری پیشنهاد برای ورزش کردن در اوقات فراغت به شما ارائه دهیم.

۱. کوهنوردی را جدی بگیرید: شاید اگر ادعا کنیم که مفیدترین و در عین حال کم هزینه‌ترین ورزش برای انسان که سلامتی جسمی و روحی را برایش به ارمغان می‌آورد، کوهنوردی است چندان سخن گزافی نگفته‌ایم. کوهنوردی تنها ورزشی است که



تمام بدن را درگیر خود کرده و عضلات را به صورت متناسب با هم پرورش می‌دهد. هوای پاک کوهستان نیز یک متغیر تعیین کننده در سلامت افراد است که در هیچ کدام از ورزش‌های دیگر یافت نمی‌شوند. سکوت و فضای دلنشین کوه به انسان فرصتی برای آرامش و تفکر می‌دهد تا بتواند به راحتی و فارغ از کارهای پر مشغله هفته و روزهای سخت، خود را برای روزهای آتی آماده کند تا سرحال‌تر در محل کار حاضر باشد. البته باید توجه داشته باشید که کوهنوردی با پیاده‌روی و تپه‌نوردی تفاوت داشته و صرفاً یک تفریح نیست بلکه یک ورزش کاملاً جدی و تکنیکی ولی توأم با تفریح است. لذا لوازم موردنیاز کوهنوردی را تهیه کرده و سعی کنید به صورت جمعی اقدام به این ورزش مفید نمایید.

۲. ورزش صبحگاهی را از دست ندهید: پیشنهاد دیگر ما به شما برای انجام ورزش و کسب سلامتی، ورزش صبحگاهی است. اگر یک روز صبح زود از خواب بیدار شوید به یکی از پارک‌های محل سر بزیند خواهید دید که تعداد زیادی از مردم اعم از پیر و جوان و زن و مرد مشغول ورزش صبحگاهی هستند و فقط جای شما در این میان خالی است! ورزش صبحگاهی فواید زیادی دارد که به شما کمک می‌کند تا اهداف خود را در رسیدن به آمادگی جسمانی به دست آورید. با انجام ورزش صبحگاهی سرحال‌تر به محل کار خود می‌روید و خود را مجبور می‌کنید تا از غذاهای غیر سالم نخورید. زمانی که اولین برنامه روزتان را ورزش قرار می‌دهید، رژیم غذایی‌تان نیز تغییر خواهد کرد. از اینکه صبح زود بیدار

می‌شوید و کالری می‌سوزانید به خودتان می‌بالید، پس چرا با یک وعده غذایی نامناسب همه زحماتتان را به باد دهید؟ به جای این، انتخاب درستی را پیش خواهید گرفت و غذاهای سالم را برای کسب انرژی بیشتر و فواید بیشتر انتخاب خواهید کرد. ضمناً کسانی که اول صبح ورزش می‌کنند، الگوی خواب بهتری دارند، زیرا صبح زود بیدار می‌شوند و بالطبع شب به موقع می‌خوابند.

۳. کلاس‌های بدنسازی و آمادگی دفاعی بروید: اگر در نگاه شما هدف از ورزش کردن کسب سلامتی و تربیت بدن است یکی از گزینه‌های مفیدی که برایتان وجود دارد رفتن به کلاس‌های بدنسازی و آمادگی دفاعی است. در این کلاس‌ها شما با انجام ورزش‌های هدفمند به تربیت و پرورش اندام خود پرداخته و مهارت‌های آمادگی دفاعی از خویش را در مقابله با خطرات احتمالی فرا می‌گیرید.

### ب-۱۰) بازی‌های مفید

یکی دیگر از روش‌های گذران اوقات فراغت در زندگی انسان دینی و مؤمن، انجام بازی‌های مفید و مفرح است. برخی از بازی‌ها علاوه بر این که موجبات تفریح و نشاط افراد را فراهم آورده و درگذراندن مطلوب اوقات فراغت به آنان کمک می‌کنند، می‌توانند فواید و آثار مفید و متفاوتی را نیز به همراه داشته باشند و در برخی از موارد انتخاب نوع بازی و سعی در هدف‌مند کردن آن زمینه را برای رشد و شکوفایی جسمی، ذهنی، عاطفی و اخلاقی افراد فراهم آورده است و در بالندگی و ارتقای کیفیت زندگی آنان مؤثر واقع می‌گردد. باید توجه داشت که بازی‌های



مفید آن دسته از فعالیت‌هایی هستند که در آن افراد به لحاظ بدنی و جسمی با بازی درگیر شده و تحرک دارند و بازی‌های رایانه‌ای که هیچ تحرکی را نیاز ندارند از دایره بازی‌های مفید حذف می‌شوند. در گذشته نیز بازی‌ها بخشی از فرهنگ فراغتی جوامع و قومیت‌های مختلف محسوب می‌شد و کارکردهای متعددی به لحاظ فرهنگی و اجتماعی داشتند. در نگاه اسلامی نیز مقوله بازی با سرگرمی و لهو و لعب متفاوت فرض شده و بازی‌های مفرح و نشاط‌آور مورد تأیید قرار گرفته شده است.<sup>۱</sup>

### فواید بازی‌های تفریحی

در این بخش به ۶ فایده عمده‌ی بازی‌ها اشاره می‌گردد تا ابعاد مختلف بازی‌ها بیشتر نمایان شوند:

#### ■ جنبه جسمانی:

بازی‌های تفریحی و فراغتی که به صورت فعال و پویا انجام می‌پذیرند دارای اثرات مثبت فیزیولوژیکی بسیار بالایی می‌باشند و بر سلامت و قدرت دستگاه‌ها و ارگان‌های بدن انسان تأثیر می‌گذارند. این قبیل بازی‌ها که با تحرک مناسب بدنی همراه بوده و به نوعی سبب افزایش ضربان قلب و گردش خون، فعالیت ماهیچه‌ها و مفاصل، ارتقای سطح و میزان تنفس و... می‌شوند ضمن بالا بردن قدرت و استقامت عمومی بدن و تأمین سلامت جسمی افراد سیستم دفاعی بدن را نیز بهبود بخشیده و مقاومت

۱. کنز العمال، حدیث ۴۰۶۱۶.

آن را در برابر بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمانی ارتقا می‌بخشند. بسیاری از بازی‌ها مانند بازی‌های بومی و محلی و سنتی که با جست و خیز فراوان همراه بوده و اغلب در اوقات فراغت شهروندان و روستائیان به مرحله‌ی اجرا گذاشته می‌شوند، از جمله بازی‌هایی هستند که در تأمین سلامت جسمانی افراد نقش بسزایی دارند و طبق نتایج حاصل از تحقیقاتی که در سال‌های اخیر بر روی سلامت اقشار مختلف جامعه انجام گرفته، افرادی که دارای تحرک و فعالیت بدنی مناسب بوده و زندگی فعالی دارند، سالم‌تر و در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر از افراد کم تحرک و غیر فعال از حیث فعالیت بدنی می‌باشند.

#### ■ جنبه روانی:

بازی‌ها به دلیل ویژگی‌هایی که دارند موقعیت‌هایی را فراهم می‌کنند که در هنگام بازی، افراد رفتار و کرداری را از خود بروز دهند که در سایر اوقات زندگی امکان پذیر نیستند و همین شرایط موجب می‌شود تا از طریق تخلیه هیجانات انباشته و تهی شدن اضطراب و استرس روانی، آرامش مناسبی به دست آورده و رضایت مندی روانی مطلوبی در آنان به وجود آید.

تحقیقات نشان داده‌اند که بازی‌های تفریحی که با حال و هوایی شاد و متنوع و بدون هیچ‌گونه فشاری انجام می‌شوند باعث ترشح برخی هورمون‌های مفید و مسکن در بدن شده و سبب آرامش روانی و روحی می‌گردند. وقتی انسان دارای جسم سالم و روانی آرام و با نشاط باشد احساس بهتر محیطی نسبت به امور زندگی پیدا کرده و کمتر از فشارهای عصبی و روحی رنج می‌برد. بازی‌هایی که در محیطی دوستانه و جوّی فارغ از رقابت



و به صورت دسته جمعی به اجرا گذاشته می‌شوند به شرطی که در فضایی زیبا و سبز و با طراوت انجام گردند و همراه با نشاط و تفریح جمعی باشند، از آن دسته بازی‌هایی هستند که موجبات سلامت روانی انسان‌ها را مهیا می‌سازند.

#### ■ جنبه عاطفی

بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که انجام برخی از بازی‌ها می‌تواند رفتارهای پرخاشگرانه و خشن کودکان و نوجوانان را تحت تأثیر قرار داده و آن‌ها را کاهش دهد و زمینه را برای بروز بینش دوستانه و رفتاری مهربانانه با همسالان و اطرافیان خود فراهم سازد. کارشناسان مسایل تربیتی با الهام از همین ویژگی بازی‌ها تلاش می‌کنند تا طبق نظر دانشمندانی مثل اسپنسر، انرژی‌های انباشته شده و اضافی کودکان و نوجوانان را در هنگام بازی تخلیه نموده و با بهره‌گیری از آثار عاطفی بازی‌ها، روحیه تفاهم و دوستی و محبت و مهربانی را در آنان بهبود ببخشند.

#### ■ جنبه ذهنی:

تعدادی از بازی‌ها نیز وجود دارند که علاوه بر آثار مثبت فیزیولوژیکی سهم قابل توجهی در بالا بردن قدرت یادگیری و افزایش توانایی‌های ذهنی افراد به خصوص کودکان و نوجوانان دارند. کودکان و نوجوانان از طریق بازی و فعالیت‌های پرتحرک، فرصت آشنایی بیشتر با محیط و اطراف خود را پیدا می‌کنند و طبق نظر معروف ژان پیاژه به خصوص در مراحل اولیه آموزشی و تعلیم و تربیت به وسیله تماس مستقیم با اشیا و قرار گرفتن

در موقعیت و شرایط گوناگون بازی‌ها آن‌ها را درک می‌کنند. بازی‌ها به دلیل شرایطی که از حیث بروز شیطنت و بازیگوشی افراد فراهم می‌آورند طبق گفته‌ی بسیاری از اندیشمندان و صاحب‌نظران، زمینه رشد ذهنی و عقلی آنان را برای سنین بالاتر مهیا می‌سازند و همین امر موجب می‌گردد تا بازی فواید متعددی را از جنبه‌ی ذهنی برای انسان داشته باشد.

#### ■ جنبه اجتماعی:

اغلب بازی‌ها به صورت دسته جمعی و گروهی برگزار می‌گردند و بهترین موقعیت‌ها را برای افراد جهت برقراری ارتباط با دیگران و جلوگیری از انزواطلبی و گوشه‌گیری فراهم می‌کنند. حضور و مشارکت کودکان و نوجوانان در بازی‌های تیمی و تعامل با دیگران در خلال بازی‌ها و الزام به هماهنگی و تعاون با آنان جهت دستیابی به اهداف گروهی پیش‌بینی شده همه و همه عوامل تأثیرگذاری هستند که مسئولیت‌پذیری و جامعه‌پذیری آنان را ارتقاء می‌بخشند و افراد را برای حضور مؤثر و مفید در جامعه تربیت می‌کنند.

#### ■ جنبه فردی

افزایش حس اعتماد به نفس و توانایی تصمیم‌گیری و بالا رفتن قدرت اراده در افراد جهت مقابله با معضلات و مشکلات زندگی از فواید دیگر بازی‌ها می‌باشد. افراد در اثر مواجهه با جنبه‌های گوناگون بازی‌ها و تحمل برخی سختی‌ها و دشواری‌هایی که در حین انجام بازی‌ها بروز می‌نمایند و با قبول و تحمل شکست‌ها و پیروزی‌های موجود در قالب انواع بازی‌های رقابتی و مهارتی، استعداد و توانایی لازم را در راستای مواجهه با صحنه‌های واقعی





زندگی و تلاش در جهت برآوردن نیازهای خود کسب می‌کنند. و با اعتماد به نفس لازم در برابر ناملایمات می‌ایستند و یکی پس از دیگری راه را برای موفقیت‌های آتی هموار می‌سازند. این یکی از ویژگی‌های بارز بازی‌ها است که از جنبه‌ی فردی بر روی انسان تأثیرگذار می‌باشد. هم‌چنین یکی دیگر از آثار بازی بر روی افراد ویژگی نظم‌پذیری است. چرا که اغلب بازی‌ها اگر چه در قالب تفریح و سرگرمی نیز انجام شوند دارای قوانین و مقرراتی ساده بوده و همین امر موجب می‌گردد تا بازیکنان در خلال بازی سعی در مراعات اصول و ضوابط حاکم بر بازی نمایند و تبعیت از نظم و انضباط موجود که در موارد بسیار زیادی کاملاً عادی بوده و در حین تفریح و شادی مراعات می‌گردند، افراد را دارای روحیاتی منضبط و منظم بار آورد و آنان را نظم‌پذیر و مطیع مقررات پرورش دهد.

### ب-۱۱) مصرف هنری

یکی دیگر از اشکال گذران اوقات فراغت انسان مؤمن و فعال، بهره‌گیری او از ظرفیت‌های هنری جامعه است. فعالیت‌ها و برنامه‌های هنری متعددی در رشته‌های مختلف امروزه در جامعه ایرانی وجود دارند که بهانه خوبی برای گذران اوقات فراغت افراد هستند. سینما و فیلم‌های فاخر سینمایی، تئاتر، کنسرت‌های موسیقی، موزه‌های تاریخی، نمایشگاه‌های مختلف فرهنگی و سایر برنامه‌های مختلف هنری از این قبیل

هستند. هنر هم با ذات و سرشت انسان ایرانی آمیخته شده و مشاهده آثار هنری برای وی لذت آفرین است و هم اینکه یک اثر هنری فاخر تأثیر عمیقی بر رشد و تعالی انسان می‌گذارد.

#### ■ پیشنهادات عملی

در این قسمت سعی داریم پیشنهاداتی را برای گذران اوقات فراغت شما در زمینه مصرف هنری ارائه دهیم.

حتی‌الامکان سعی داشته باشید به صورت ماهانه یک بار به همراه خانواده و یا دوستان خویش به سینما بروید و فیلم‌های خوب موجود را تماشا کنید. زیرا این کار هم باعث می‌شود که شما در جریان فضای فرهنگی و هنری جامعه قرار بگیرید و هم اینکه موجب حمایت از فرهنگ و هنر این جامعه می‌گردد. ضمن اینکه اوقات فراغت شما نیز در کنار خانواده سپری خواهد شد.

رفتن به موزه و مشاهده گنجینه‌های تاریخی و باستانی ملی و بین‌المللی لذت غیرقابل وصفی دارد. رفتن به موزه به نوعی احترام گذاشتن و اهمیت دادن به تاریخ است و مواجهه با تاریخ باعث افزایش دانش و اطلاعات و نیز عبرت از گذشته می‌گردد. موزه‌ها ابعاد مختلف تاریخی هویت ما ایرانیان را برایمان روایت می‌کنند. لذت آن را از خود دریغ نکنید.

نمایشگاه‌ها و جشنواره‌های فرهنگی و هنری بسیاری در ایام سال در کشور برگزار می‌گردند که می‌توانند بهانه خوبی برای گذران اوقات فراغت به همراه خانواده باشند. نمایشگاه کتاب، نمایشگاه مطبوعات و رسانه‌های دیجیتال، نمایشگاه قرآن، جشنواره مد و لباس فجر، نمایشگاه‌های دفاع مقدس در کل کشور، جشنواره‌های مناسبتی مختلف و... از این جمله هستند



که می‌توانند لحظات مناسب و قابل استفاده‌ای را برای شما و اعضای خانواده‌تان فراهم نمایند.

یک سری برنامه‌های هنری و فرهنگی متنوع و جذاب در حوزه‌های هنری و فرهنگسراهای محله و شهر شما برگزار می‌گردد که بسیار قابل استفاده و لذت بخش هستند. برنامه‌هایی از قبیل برگزاری شب شعر با حضور شاعران معروف کشور، اجرای تئاتر و کنسرت‌های فاخر، برنامه‌های طنز و نشاط آور و... که می‌توانند برای شما لذت بخش باشند. حتماً در زمان‌های فراغت خویش سری به فرهنگسراها و حوزه‌های هنری شهرتان بزنید.

### ب-۱۲) فعالیت‌های اجتماعی و مذهبی

انسان مؤمن و فعال یکی دیگر از اقداماتی را که در اوقات فراغت خویش انجام می‌دهد، فعالیت و مشارکت اجتماعی و فرهنگی در جامعه با هدف خدمت‌رسانی به مردم و نیز حضور فعال در مساجد و حسینیه‌ها و هیئات، فعالیت در پایگاه‌های بسیج محل، مشارکت در برگزاری اعیاد و جشن‌های مذهبی و مناسبت‌های دینی و ملی، شرکت در کلاس‌های حفظ قرآن و گروه‌های سرود و تواشیح و... است. اوقات فراغت برای انسان دینی فرصتی است که در فعالیت‌های عام‌المنفعه اجتماعی مشارکت کرده و خدمات فرهنگی و اجتماعی به مردم جامعه خویش ارائه نماید. فعالیت‌هایی نظیر حمایت از محیط زیست، اردوهای جهادی سازندگی، مشارکت در طرح و فعالیت‌های حمایت از آسیب‌های

اجتماعی و... از این دسته از اقدامات هستند.

#### ■ چند پیشنهاد عملی

در این قسمت پیشنهادهاتی که برای فعالیتهای اجتماعی و مذهبی به نظر ما می‌رسد به شما ارائه می‌دهیم.

۱. اردوهای جهادی را از دست ندهید: چند سالی است که جوانان مؤمن و متعهد از تهران و کلان‌شهرهای دیگر با هدف کمک‌رسانی و سازندگی در قالب اردوهای جهادی به مناطق محروم و روستاهای حاشیه‌ای کشور می‌روند و در آنجا به آبادانی و ارتقای فرهنگی مردم منطقه همت می‌گمارند. اگر علاقه به انجام فعالیتهای عام‌المنفعه و خدمت به مردم دارید این اردوها بستر مناسبی برای این کار هستند.

۲. در پایگاه‌های بسیج محل عضو شوید: پیشنهاد دیگر ما به شمایی که قصد انجام فعالیتهای فرهنگی و مذهبی در جامعه را دارید، عضویت در پایگاه بسیج محل و حضور فعال در برنامه‌ها و فعالیتهای این نهاد است. بسیج به عنوان یک نهاد نظامی و فرهنگی در جامعه فعالیتهای بسیار مفیدی را در زمینه‌های متنوع و مختلفی صورت می‌دهد که شما با مشارکت در این فعالیتهای می‌تواند برای جامعه خویش مثمر‌ثمر باشید.

۳. یک NGO راه‌بیاندازید: اگر می‌خواهید به صورت جمعی و به همراه گروهی از دوستان خود به فعالیتهای اجتماعی بپردازید، پیشنهاد ما به شما این است که یک ان‌جی‌اوی رسمی را زیر نظر وزارت ورزش و جوانان ثبت کرده و اهداف خود را در قالب یک سازمان مردم‌نهاد پیگیری کنید. اهدافی چون حمایت از محیط زیست و منابع طبیعی کشور، مددکاری و توانمندسازی



بیماران خاص، آگاهی بخش و اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها و افراد در زمینه آسیب‌های اجتماعی و... را می‌توانید توسط این ان‌جی‌او پیگیری نمایید.

### ب-۱۳) همراهی با دوستان خوب

یکی دیگر از اقدامات و فعالیت‌هایی که انسان دینی و مومن در اوقات فراغت خویش صورت می‌دهد، همراهی و مصاحبت با دوستان خوب خود در قالب بحث و گفتگو، شوخی و مزاح، پیاده روی و... است. شوخی و مزاح با دوستان مؤمن هم باعث ایجاد سرور و نشاط گردیده و هم مطلوب آموزه‌های دینی است. نقش دوست و همنشین در زندگی انسان به ویژه در اوقات فراغت فوق‌العاده زیاد است و جوانان و نوجوانان بیشترین تأثیر پذیری را از دوستان و هم سن و سال‌های خود دارند. خوش بودن با دوستان، شاید از بهترین خاطرات به یاد ماندنی زندگی دوران تحصیل و زمان جوانی باشد. بدیهی است باید دوستانی را برای خود برگزید که اخلاق، رفتار و افکار آن‌ها موجب پیشرفت و رشد همدیگر شود و باید از انتخاب دوستانی که انسان را به بیراهه سوق می‌دهند و موجب اتلاف وقت و هدر رفتن انرژی می‌شوند دوری کرد. امام علی علیه السلام در روایتی می‌فرماید: بهترین دوستان کسی است که با راستگویی‌اش تو را به راستگویی دعوت کند و با اعمال نیک خود، تو را به بهترین اعمال برانگیزد.<sup>۱</sup>

۱. بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۲۱۵.

## ■ چند پیشنهاد برای همراهی با دوستان

در این قسمت قصد داریم پیشنهادهاتی را برای گذران اوقات فراغت با دوستان به شما ارائه دهیم.

۱. درباره موضوعات روز بحث کنید: یکی از پیشنهادات ما به شما برای گذران اوقات فراغت با دوستان، بحث و گفتگو راجع به مسائل و موضوعات روز جامعه است. با این کار هم سطح تحلیل و دانش سیاسی، اجتماعی و اقتصادی خود را محک زده و افزایش می‌دهید و هم از دوستان خویش نکات جدیدتری یاد می‌گیرید.

۲. با هم مشاعره کنید: پیشنهاد دیگر ما به شما برای همراهی با دوستان، مسابقه شعرخوانی یا همان مشاعره است. این کار علاوه بر رقم زدن لحظات جذاب و مسرت‌بخش برای شما، ذوق هنری و حافظه شعری شما را نیز محک می‌زند.

۳. یکدیگر را ارزیابی کنید: نقد و بررسی شخصیت همدیگر یکی دیگر از پیشنهادات ما به شما برای گذران فراغت با دوستان است. از یکدیگر بخواهید نقاط ضعف و قوت شخصیتی، اخلاقی، علمی، رفتاری و... شما را برایتان بگویند و شما نیز همین موارد را درباره دیگری بگویید. اگر این کار همراه با صمیمیت و عدم موضع‌گیری منفی باشد می‌تواند زمینه رشد و تعالی شما و برطرف ساختن عیوبتان را فراهم سازد.

۴. با یکدیگر مزاح نمایید: پیشنهاد دیگر ما این است که سعی کنید در گردها و محافل دوستانه خود، یک جو صمیمی و مسرت‌بخش را حاکم کرده و با یکدیگر شوخی و مزاح کنید. شوخی و مزاح مؤمنین با هم از سیره معصومین علیهم‌السلام بوده است. البته لازم است این کار این است که شرط ادب و احترام به هم را رعایت کنید.



### ج) آشنایی با احکام

آشنایی با احکام در همه مراحل زندگی لازم و ضروری است. زیرا همانند دستورالعمل و آیین‌نامه اجرایی انسان را در حرکت بر مسیر قوانین الهی کمک می‌کند و از سقوط در تخلف‌ها و خلاف‌ها مصونیت می‌بخشد. به ویژه در هنگام گذراندن اوقات فراغت که گاهی زمینه‌های ناهنجاری دو چندان می‌شود.

درباره احکام الهی، چند نکته را باید در نظر داشت:

۱. احکام الهی، مبتنی بر مصلحت‌ها و مفسده‌ها است. گستره مصالح و مفاسد نیز، شامل ابعاد جسمی و روحی، فردی و اجتماعی و امور دنیوی و اخروی است.
۲. احکام الهی برای پاسخ‌گویی به نیازهای بشر (ثابت و متغیر) است. برای نیازهای ثابت، احکام ثابت و برای نیازهای متغیر، احکام متغیر وضع می‌شود.
۳. احکام الهی، تابع موضوعات است و هر موضوعی، حکم خاص خود را دارد. از این رو ثبات و تغییر احکام، پیوند وسیعی با

ثبات و تغییر موضوع دارد.

بنابراین ثبات احکام دینی به لحاظ استواری موضوعشان است و اگر موضوع عوض شود، دیگر ثبات حکم معنا ندارد. به عنوان مثال خوردن انگور حلال است؛ اما اگر همان انگور تبدیل به شراب شود، خوردن آن نیز حرام خواهد شد.

### دلیل حرمت قمار

خداوند متعال قمار را در ردیف می‌گساری و بت‌پرستی و از کارهای پلید شیطانی دانسته و دستور به اجتناب از آن داده است:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ  
مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ<sup>۱</sup>.

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بدانید که شراب، قمار، بت‌ها و چوب‌های مخصوص برد و باخت، به تمامی پلید و ناپاک و از کارهای شیطانی است، پس از این کارها بپرهیزید تا رستگار شوید.

میسر یعنی قمار و لذا قمارباز را یاسر گویند. ریشه آن یسر به معنای آسانی است و علت نامیدن قمار به میسر این است که قمارباز با آن، مال دیگران را به آسانی و بدون زحمت به چنگ می‌آورد.<sup>۲</sup>

از امام رضا علیه السلام نقل شده است: المیسر هو القمار<sup>۳</sup>؛ میسر همان

۱ مائده (۵) آیه ۹۰

۲ سید علی اکبر، قرشی، قاموس قرآن، ج ۷، ص ۲۶۳.

۳ وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۱۹، ح ۳.





قمار است.

بر اساس روایات متعددی از رسول خدا ﷺ و ائمه معصومین علیهم السلام، بازی با آلات قمار نیز در ردیف میسر شمرده شده است. جابر از امام باقر علیه السلام نقل کرده است: از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم پرسیدند: میسر چیست؟ فرمود: هر آنچه که با آن قمار بازی کنند، حتی مانند قاب یا گردو.

آیه بعد می‌فرماید: شیطان همواره در صدد ایجاد دشمنی و کینه‌توزی میان شما و بازداشتن شما از یاد خدا و برپایی نماز است. قماربازی و می‌گساری، ابزار شیطان در نیل به این هدف است؛ آیا باز هم دست از این کار بر نمی‌دارید:

ثُمَّ يَرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقَعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصِدَّكُمْ عَنِ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ<sup>۱</sup>  
 آیه دیگری می‌گساری و قماربازی را در يك ردیف و از گناهان کبیره دانسته است؛ گرچه ممکن است احیاناً دارای منافعی هم باشد، اما قطعاً آثار زیانبار آن به مراتب بیشتر از سود آن است:

ثُمَّ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَأَثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا<sup>۲</sup>.F

در آیه دیگر آمده است:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أٰهَلٌ لِّغَيْرِ اللَّهِ

۱ مائده (۵) آیه ۹۱

۲ بقره (۲) آیه ۲۱۹.

بِهِ وَ الْمُنْخِنِقَهُ وَ الْمَوْقُودَةَ وَ الْمُتَرَدِّيَةَ وَ النَّطِيحَةَ وَ مَا أَكَلَ السَّبْعُ  
الَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَ مَا ذُبِحَ عَلَى النَّصْبِ وَ ان تَسْتَقْسِمُوا بِالْاِزْلَامِ ذَلِكُمْ  
فَسْقُۦۙ F.

از این آیه می‌توان فهمید که تقسیم به اِزْلَام نوعی قمار بوده که  
در اسلام تحریم شده است.

پس بازی قمار که با برد و باخت مالی همراه است - اعم از  
اینکه با آلات قمار باشد یا با هر وسیله دیگری - حرام و داخل در  
عناوین میسر و اِزْلَام است.

همچنین از نمونه‌های تصرف ناروا در مال دیگران است که  
بر اساس آیه شریفه **لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ** F حرام  
می‌باشد.

نکته مهم دیگر بازتاب روانی قمار است. قمارباز همیشه بازنده  
است؛ چون اگر ببرد، حریص‌تر می‌شود که باز هم قمار کند و  
به یقین او همیشه برنده نخواهد بود و در دفعه‌های بعدی،  
خواهد باخت. از آنجا که این ثروت بادآورده است - نه نتیجه  
کار و کوشش - قدر آن را ندانسته و چه بسا به زودی آن را از  
دست بدهد. از نظر اخلاقی نیز قساوت قلب می‌خواهد که کسی  
اموال و دارایی و گاهی تمام زندگی و کاشانه دوستش را بگیرد و  
او و خانواده‌اش را به روز سیاه بنشانند و خود با دارایی آن‌ها، به  
عیش و نوش بپردازد!!

در بعضی از روایات وارد شده است<sup>۲</sup>: قریش آن قدر به قماربازی

۱ مائده (۵) آیه ۳.

۲ ر.ک: وسائل الشیعه، ج ۱۲، صص ۱۱۹-۱۲۱



ادامه می‌دادند که حتی زن و بچه خود را بر سر آن گرو گذاشته و می‌فروختند. از این رو بازی با آلات قمار - حتی اگر بدون برد و باخت باشد - حرام شمرده شده است تا کسی به این وادی خطرناک نزدیک نشود. به عبارت دیگر احتمال دارد حرمت بازی با آلات قمار، جنبه حریمی داشته و موجب شود که جامعه اسلامی، به طور کامل با این‌گونه امور، فاصله گیرد و به آن نزدیک نشود.

از دیگر سو کسی که می‌بازد، می‌کوشد برای جبران شکست روحی و مادی خود، بازی را ادامه دهد و چون عصبانی شده، چه بسا تمام زندگی خود را ببازد و برای تسکین شکست و ناراحتی‌های خود، به انواع مواد مخدر و مشروبات الکلی کشیده شود!! شاید بدین جهت است که در این آیات شراب و قمار با هم آمده است. در خصوص بعضی از بازی‌ها (مانند شطرنج)، باید دانست که فقه مرز نهایی میان حرام و واجب را مشخص می‌کند؛ اما باید مواظب سایر آثار جانبی آن‌ها بود.

برخی مانند (شاتال شوده)، قهرمان شطرنج فرانسوی، برآند که شطرنج یک ورزش خسته‌کننده است. پرداختن به شطرنج، سایر منابع ذهنی را از کار می‌اندازد و دیگر فعالیت‌های ذهن، بی‌هوده و پوچ می‌شود. شطرنج می‌تواند به مفهوم نظریه پاسکالی با فشاری که بر یک نقطه از بدن (مغز) وارد می‌سازد، اختلال حواس ایجاد کند.

به نظر برخی، یکی دیگر از مضرات شطرنج، کینه و عداوتی است که میان بازیکنان پدید می‌آید. الخین (قهرمان دیگر شطرنج) می‌گوید: (برای برنده شدن در بازی شطرنج، باید از حریف خود متنفر شد). بازی با پاسور، شطرنج و ... عمر انسان را تلف، اعصابش را فرسوده و روانش را آشفته می‌سازد!

### موسیقی

موسیقی انواع متفاوتی دارد و هر يك دارای آثار و کارکردهای ویژه‌ای است. شاید هیچ چیز را نتوان مانند موسیقی تنوع پذیر دانست. تفاوت گونه‌های مختلف موسیقی، چنان گسترده است که می‌توان، هم بیشترین لذت‌ها را از آن برد و هم سخت‌ترین شکنجه‌ها را با آن انجام داد.

امروزه با گونه‌هایی از موسیقی، روش (موسیقی درمانی) ابداع گردیده و در عین حال برخی از اقسام آن، بسیار ویرانگری در روح و روان آدمی بر جای می‌گذارد.

از این رو هشدارهای زیادی از سوی برخی از پژوهش‌گران، درباره پیامدهای ناگوار برخی از گونه‌های موسیقی - به ویژه آهنگ‌های تند و هیجان‌انگیز غربی - داده شده است. بعضی از این هشدارها از ناحیه تأثیر بر خرد و شعور و بر سلسله اعصاب آدمیان است.

باید توجه داشت که:

۱. حدود و چگونگی تأثیرات سوء موسیقی، متفاوت است و همواره یکسان نیست. این تفاوت‌ها ناشی از چند امر است: تفاوت گونه‌های موسیقی، تفاوت در ویژگی‌های شنونده (مانند میزان



اثربپذیری او و همچنین وضعیت جسمانی، روحی و روانی او) چگونگی و کم و کیف استفاده از موسیقی و تفاوت در شرایط و اوضاعی که در آن موسیقی نواخته و یا شنیده می‌شود.

۲. حکم شرعی موسیقی، لزوماً تابع آثار جسمانی یا روانی آن نیست. آنچه در نگاه دینی اهمیت ویژه دارد، آثار معنوی است. بدون شك اسلام با چیزی که انسان را از یاد خدا غافل کند، یا در شهوات و هوس‌های مادی فرو برد، یا عمر او را به بیهودگی و امور لغو سرگرم سازد و وی را از دستیابی به کمالات عالی انسانی و تقرب الی الله (هدف اصلی آفرینش) باز دارد، روی خوش نشان نمی‌دهد. بنابراین چه بسا گونه‌ای از موسیقی، دارای هیچ‌گونه زیان جسمانی نباشد؛ ولی به جهت تخریب بنای رفیع معنویت و دور ساختن انسان از یاد خدا و پرورش روح دنیاطلبی و انگیزش شهوات، مورد نهی اسلام قرارگیرد.

#### ■ تأثیر موسیقی بر عقل

شان و ویژگی عقل آن است که معتدل و متین باشد. یعنی با حفظ استواری و پختگی‌اش بتواند به هر صورت ممکن از چاشنی‌های لذت و سرور، خیال، انفعال و تحریک بهره‌مند باشد. اما موسیقی گاه چنان یکه تاز میدان لذت و نشاط، خیال، تحریک و احساس است که آدمی را دچار حالت طرب می‌سازد. این تأثیر باعث کاهش یا سلب فعالیت عقل و دوری آن از محاسبات جدی، دقیق و واقع‌بینانه است.

جوانی که موسیقی گرا و طرب‌خواه است، برای زدودن افسردگی‌اش، دکمه ضبط صوت را حرکت می‌دهد تا دیگری برایش بخواند و بنوازد و او خوش باشد! اما جوان معقول، آنگاه که در خود افسردگی و پژمردگی احساس کند، سعی در شناخت علت‌ها و راه کارهای آن می‌کند تا با یافتن آن‌ها، عوامل خوشی ماندگار و معقول را در خود فراهم سازد.

جوان موسیقی گرا برای تحریک و برانگیختن احساس، به درمان‌های مجازی و آنی روی می‌آورد. چنین کسی که خواسته‌اش را در موسیقی می‌بیند، هیچ وقت به خود، و عقل و اراده‌اش این زحمت را نمی‌دهد که ببیند و بفهمد کجای زندگی را اشتباه محاسبه کرده و چه راه و چاهی فراروی اوست. آیا دوست ناباب، او را به بیراهه کشانده و یا سستی در انجام دادن وظایف دینی و الهی، او را دل افسرده کرده است؟

پس اینکه موسیقی، عقل را به خواب می‌برد، یک شعار نیست؛ بلکه در مواردی یک واقعیت است. برای فهم حقایق باید چشم گشود، نه دیدگان را بست.

موسیقی خرد را به خواب می‌برد؛ یعنی، باعث اشتغال آدمی به اموری می‌شود که کم‌کم باعث غفلت از خود، نیازها، علل و درمان‌ها می‌شود و نیز مبنای محاسبات، اشکالات و راه حل‌ها را به فراموشی می‌برد! انسان دردهایی دارد که درمانش تنها با خردورزی، اراده و تغییر شرایط و علل میسر است؛ ولی وقتی می‌بیند نوار موسیقی آن را حل کرده، همان را درمان درد خود می‌داند و دیگر هیچ! اینجا است که آن درد، همچنان عمق و



شدت پیدا می‌کند و وی بیشتر به نوار روی می‌آورد. این روند تا آنجا ادامه می‌یابد که از آهنگ‌های معمولی، به تند و از شرقی به غربی رو می‌کند و...!

افلاطون می‌گوید: (وقتی ریتم موسیقی تغییر می‌کند، اساس قوانین جامعه نیز با آن متحول می‌شود). چون این دیگر عقل نیست که حاکمیت دارد؛ بلکه موسیقی و طرب برخاسته از آن، عقل را به حاشیه می‌راند، در حالی که عقل اساس جامعه است. وقتی عقل ملاک تشخیص (تصور و عمل) باشد، کردار نیز متین و حساب شده خواهد بود. اما سستی در خرد، موجب رکود و سستی در عمل نیز می‌گردد. اینکه شخصی با شنیدن آهنگ به رفتارهای سبک دست می‌زند، معلوم می‌شود که عقل او دچار خفت و سبکی گردیده و تنها احساس است که بروی حکم می‌راند.<sup>۱</sup>

شهید مطهری در این باره چنین می‌گوید:

بعضی‌ها چنین تصور کرده‌اند که اسلام از این نظرها (توجه به زیبایی، هنر و...) خشک و جامد است و بی‌عنایت و به عبارت دیگر، اسلام ذوق‌گش است؛ البته اینها که چنین ادعا می‌کنند، به این جهت است که در اسلام اولاً روی خوش به موسیقی نشان داده نشده و ثانیاً این که بهره‌برداری از جنس زن به طور عموم و هنرهای زنانه، یعنی رقص و... منع شده است؛ ولی به این

۱ حمیدرضا شاکرین، پرسش و پاسخ‌های دانشجویی، دفتر هفتم (پرسش و پاسخ‌های برگزیده)،

دفتر نشر معارف - قم، چاپ: سیزدهم.

شکل قضاوت کردن، درست نیست. ما باید راجع به مواردی که اسلام با آن‌ها مبارزه کرده، تأمل کنیم و ببینیم آیا مبارزه اسلام با این زیبایی‌ها، از آن جهت که زیبایی است و یا از آن جهت که مقارن با امر دیگری است که بر خلاف يك استعداد از استعدادهای فرعی یا اجتماعی انسان است؟

مسئله موسیقی و غنا، مسئله مهمی است؛ اگر چه غنا حدودش روشن نیست؛ البته قدر مسلمی در غنا هست و آن این است که آوازهایی که موجب خفت عقل می‌شوند، یعنی آوازهایی که شهوت را آن‌چنان تهییج می‌کند که عقل به طور موقت، از حکومت ساقط می‌شود، یعنی همان خاصیتی را دارد که شراب یا قمار داراست، معلوم است که حرمت چنین مواردی قطعی است. آنچه مسلم است، این است که اسلام خواسته است از عقل انسان حفاظت و حراست کند و این قبیل منع‌ها نیز به همین جهت مطرح شده‌اند.<sup>۱</sup>

### بازی شطرنج

**پرسش ۱.** بازی با شطرنج، بدون برد و باخت و به منظور تقویت فکر و حافظه، چه حکمی دارد؟

آیات عظام امام، تبریزی، خامنه‌ای، فاضل، مکارم شیرازی و نوری: اگر (واقعاً) در نظر عرف از آلت قمار بودن خارج شده باشد، بازی با آن اشکال ندارد.

آیات عظام بهجت و وحید خراسانی: اگر بدون برد و باخت باشد،

---

۱. مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۷۰.





بنابر احتیاط واجب جایز نیست و این احتیاط بسیار شدید است. آیات عظام سیستانی و صافی: بازی با شطرنج حرام است و انگیزه یاد شده، هیچ تأثیری در حکم ندارد و باعث جواز آن نمی‌گردد.

### بازی پاسور

**پرسش ۲.** بازی ورق و یا پاسور چه حکمی دارد؟

آیات عظام امام، تبریزی، خامنه‌ای، صافی، نوری و وحید خراسانی: بازی با آلات قمار - هر چند بدون برد و باخت - حرام است.

آیت الله فاضل: اگر در عرف از آلت قمار بودن خارج شده باشد و برد و باختی در کار نباشد اشکال ندارد.

آیات عظام بهجت و مکارم شیرازی: اگر به صورت برد و باخت باشد، حرام است و اگر بدون آن باشد، بنا بر احتیاط واجب جایز نیست.

آیت الله سیستانی: اگر به صورت برد و باخت باشد، حرام است و اگر بدون برد و باخت و شرط بندی باشد؛ چنانچه در عرف محل (شهر) از آلات قمار شناخته شود، بنابر احتیاط واجب بازی جایز نیست.

### بیلیارد

**پرسش ۳.** با توجه به رواج بیلیارد در سطح جامعه و تمایل بعضی مراکز آموزش عالی به استفاده از آن لطفاً نظر مراجع عظام تقلید

را در این خصوص بیان کنید؟

آیات عظام امام، تبریزی، خامنه‌ای، صافی، فاضل، مکارم شیرازی و نوری: اگر در نظر عرف وسیله قمار شناخته شود، بازی با آن جایز نیست؛ هر چند بدون برد و باخت باشد.

آیت الله وحید خراسانی: اگر در نظر عرف وسیله قمار شناخته شود، با برد و باخت حرام است و بنا بر احتیاط واجب، بدون برد و باخت هم جایز نیست.

آیت الله سیستانی: اگر در نظر عرف محل، وسیله قمار شناخته شود، با برد و باخت حرام است و بنا بر احتیاط واجب، بدون برد و باخت هم جایز نیست.

آیت الله بهجت: بازی با بیلیارد جایز نیست.

### بازی با رایانه

**پرسش ۴.** بازی با آلات قمار به صورت تک نفره با رایانه چه حکمی دارد؟

همه مراجع به جز بهجت و سیستانی: بازی با آلات قمار جایز نیست، خواه طرف مقابل شخص باشد یا رایانه.  
آیات عظام بهجت و سیستانی: بنا بر احتیاط واجب جایز نیست.

### شرط بندی فوتبال

**پرسش ۵.** بیشتر اوقات مشاهده می‌شود که عده‌ای در مسابقات فوتبال و... مبلغ کمی را تعیین و روی آن شرط بندی می‌کنند و هر گروه یا تیمی که برنده می‌شود؛ با آن پول مواد خوراکی خریداری کرده و همگی با هم می‌خورند. آیا این عمل حرام است؟



همه مراجع: این عمل قمار و شرط‌بندی محسوب می‌شود و حرام است، مگر آنکه آن مبلغ را بعد از بازی از روی رضایت بدهند.

### جایزه پیشگویی مسابقات

**پرسش ۶.** بعضی از بنگاه‌های خصوصی، با توجه به علاقه شدید جوانان به ورزش فوتبال اوراقی را در معرض فروش قرار داده و از خریداران می‌خواهند که نتیجه مسابقات بین تیم‌های ورزشی را پیشگویی کنند و به کسانی که صحیح‌ترین پاسخ را بدهند، جایزه نقدی اعطا می‌کنند، آیا این کار جایز است؟ همه مراجع: خیر این کار قمار و حرام است.





## منابع

- قرآن کریم.
- پایدار، ابوالقاسم. (۱۳۷۶). نهج الفصاحه. تهران: جاویدان.
- تمیمی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۶۶). غررالحکم و درر الکلم. قم: تبلیغات اسلامی حوزه علمیه.
- حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۱۶ق). وسائل الشیعه الی تفصیل مسائل الشریعه. قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث.
- سیدرضی، محمد بن حسین. (۱۳۸۰). نهج البلاغه. ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران: علمی فرهنگی.
- صدوق، محمد بن علی. (۱۴۱۳ق). من لایحضره الفقیه. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۵). الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴ق). بحار الانوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۶). میزان الحکمه. قم: دارالحديث.
- نوری طبرسی، حسین بن محمدتقی. (۱۴۰۱ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث.
- هندی، علاءالدین. (۱۴۱۳ق). کنز العمال. بیروت: مؤسسة پایان نامه.

