

## سبک اهل بیت (ع) در تفریحات و اوقات فراغت

سیدحسین شرف‌الدین\*

### چکیده

هدف این پژوهش، عبارت بود از کشف و ارائه راهکارهای عملی برای مدیران جامعه در باب اوقات فراغت. سؤال پژوهش این بود که اهل بیت (ع)، چه ترغیب‌ها و تحذیرهایی را به ما ارائه می‌کنند؟ به این منظور، از روش تحلیل عقلی، راجع به محتوای احادیث و سیره اهل بیت (ع) استفاده شد. بعضی از دستاوردهای پژوهش به این ترتیب است: اسلام (به جز اشتغالات لهوی)، فراغت را یک نیاز فطری و غریزی یا ضرورت زیست اجتماعی دانسته است و در چارچوب نظام هنجاری خود می‌پذیرد. ادله ترغیبی و تحذیری فراوانی (در حد کشف یک الگو) را ارائه می‌دهد؛ مثل: نفی مفاسد اخلاقی، تناسب با اقتضائات فطری، همسویی با کمال‌جویی معنوی، تولید آثار و کارکردهای مثبت، دارا بودن غرض عقلایی، کنترل‌پذیری عقلانی، عدم تناسب با مجالس لهو و لعب، پرهیز از تن‌آسایی و نازپروردگی، رعایت اعتدال و پرهیز از زیاده‌روی، اجتناب از واقعیت‌گریزی، ترجیح شادی‌های روحی بر شادی‌های جسمی.

واژه‌های کلیدی: تفریح، اوقات فراغت، سبک زندگی، اهل بیت (ع)، الگوی اسلامی فراغت

## مقدمه

«فراغت» به معنای زمان آزاد و فارغ از الزامات شغلی (رسمی، متوقع و انتفاعی)، زیستی (سرگرمی‌های گریزناپذیر روزانه مانند: تغذیه، خواب و استحمام)، عادی (چون خرید، رفت و آمد) و اجتماعی (انجام دادن وظایف و تأمین انتظارات اجتماعی)، بخشی از فرصت زمانی بشر بوده است. این مقطع همواره و متناسب با تجربه‌های زیستی، شرایط محیطی، امکانات و زمینه‌های اجتماعی، فرصت‌ها و محدودیت‌های فرهنگی، نیازهای تمدنی، گرایش‌ها و خواسته‌های فردی و گروهی به شیوه‌های مختلف با بهره‌گیری از الگوها و بسترسازی‌های نهادی و اقدامات اخلاقی سودمند و مؤثر برای تأمین این منظور، پوشش یافته است. خلوت با خود، معاشرت با اطرافیان، گشت‌وگذار در طبیعت، ورزش و تفریح، پرداختن به عبادات دینی، شرکت در آیین‌ها و مناسک جمعی و اشتغال به فعالیت‌های هنری و ذوقی، بخشی از مهم‌ترین فعالیت‌های فراغتی رایج بود که مردم‌نگاران و مردم‌شناسان از رهگذر مطالعه اقوام مختلف گزارش داده‌اند (ر.ک: ویل دورانت، ۱۳۷۰، ج ۵۱، ص ۹۹-۱۰۹، ۲۲۰-۲۳۰، ۲۹۸-۳۰۰؛ ۶۶۴-۶۶۱؛ ۱۳۷۰، ج ۲، ص ۲۳۲-۲۳۸، ۲۴۶-۲۵۱؛ ۱۳۷۰، ج ۳، ص ۴۰۷-۴۱۸، ۴۴۴-۴۴۹؛ ۱۳۷۱، ج ۴، ص ۳۴۵-۳۵۵؛ ۱۳۷۱، ج ۵، ص ۶۲۶-۶۳۸؛ ۱۳۷۰، ج ۱۱، ص ۸۵۱-۸۵۸؛ بیتس و پلاک، ۱۳۷۵، ص ۱۸۸ و روجک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶، ص ۲۵-۷۹).

در عصر و زمان حاضر تحت‌تأثیر وقوع طیفی از تحولات ساختاری عمیق و گسترده، اوقات فراغت افراد و گروه‌های اجتماعی، گسترش کمی و کیفی بی‌سابقه و روزافزون یافته است. برخی از اندیشمندان، به دلیل برجستگی جایگاه فراغت در تمدن موجود، آن را «تمدن اوقات فراغت» نام نهاده‌اند (معلم‌نژاد، ۱۳۵۵، ص ۱۶)؛ از سوی دیگر، ظهور برخی بحران‌های انسان‌شناختی (وجودشناختی)، روان‌شناختی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، ارتباطاتی و زیست‌محیطی با اثرپذیری از اقتضائات جامعه مدرن و سبک‌های زیستی متنوع و مدگرایی‌های بی‌اندازه آن، تمایل به رهایی هرچند موقت از قفس آهین زندگی و الزامات گریزناپذیر حیات جمعی را به یکی از کانونی‌ترین دغدغه‌ها و بلکه نیازهای همگانی تبدیل کرده است.

تقارن اتفاقی یا بازتابی این دو وضعیت (افزایش اوقات فراغت و نیاز جدی به

1. Rojek

رهایی از وضع موجود و تنوع‌زایی در زندگی)، در کنار وفور امکانات و بستر فراغتی گسترده از یک‌سو و نیز حرص و ولع شدید و اشتهای کاذب و اشتیاق فراوان انسان معاصر، متأثر از وسوسه‌های محیطی به تنوع‌جویی، لذت‌خواهی، خوش‌منشی، تن‌آسایی، شادی‌خواهی، رفاه‌طلبی و آسایش از سوی دیگر موجب شده است که موضوع فراغت و چگونگی بهره‌گیری از ظرفیت‌های بالقوه آن برای تأمین غایت‌های مطلوب، به یکی از عرصه‌های تعاملی اندیشمندان، سیاست‌گذاران، برنامه‌ریزان، مدیران و توده‌ها تبدیل شود. ضمن آن نیز بخش عمده‌ای از امکانات و سرمایه‌های فرهنگی اجتماعی را در هر جامعه به خود اختصاص دهد.

نظام اجتماعی، خرد جمعی، الزامات محیطی و دولت‌های رفاه، به منظور تأمین پیش‌نیازهای این فرصت اعطایی یا نیاز هستی‌شناختی و به رسمیت شناختن آن به عنوان یکی از حقوق شهروندی و بلکه حقوق بشر، اقدامات متعددی را خواسته یا ناخواسته زمینه‌سازی و ساماندهی کرده‌اند.

از منظر کارکردی نیز فراغت، بالقوه می‌تواند زمانی مناسب برای تأمل، اندیشیدن، تخیل‌ورزی، خودسازی، دانش‌افزایی، توسعه مهارت‌ها، تعالی‌یابی، شکوفایی استعدادها، بروز خلاقیت‌ها، جبران کمبودها، ادای وظایف اخلاقی و ارضای خواسته‌های زیباشناختی در سطح فردی و نیز تقویت روح جمعی، تحرک و پویایی، بهینه‌سازی محیط، نشاط و شادابی جمعی، افزایش زمینه کارایی و توسعه‌آفرینی و کاهش آسیب‌ها و انحراف‌ها در سطح اجتماعی شود. به گفته یکی از نویسندگان: «از روزها و ساعات اولیه فراغت بود که جوانه‌های خام ولی واقعی هنرها، علوم، بازی‌ها و همه دستاوردهای تمدنی بیرون آمد. تمدن‌ها محصول اوقات فراغت‌اند، هرچند هیچ‌گاه منشأ خود را نپذیرفته‌اند» (گودبی، ۱، ۱۹۷۵، ص ۱۸).

از این‌رو، اوقات فراغت در صورت مدیریت و برنامه‌ریزی می‌تواند زمینه رشد توانایی‌های جسمی، عاطفی، عقلانی و اجتماعی فرد را فراهم آورد یا آنها را تقویت کند. گفتنی است کنش‌های فراغتی و تفریحی؛ به‌ویژه با ملاحظه مصادیق عصری، افزون بر کارکردهای مثبت، کارکردهای منفی و مخرب نیز دارند که در مباحث تحلیلی و انتقادی و سیاست‌گذاری اجتماعی نباید آن را از یاد برد.

اسلام، به عنوان یک دین جاودان، بر آن است که آیین زندگی، الگوی زیستی و برنامه هدایتی جامع، شیوه‌ها و راهکارهای عملی مناسبی برای ارضای همه نیازهای اولی و ثانوی بشر سفارش کند تا مجموع استعدادها و قابلیت‌های فطری و غریزی او متوازن شکوفا شوند و در نهایت، برای هدایت او در مسیر رسیدن به غایات مقصود، بسترسازی مناسب گردد. ارضای نیاز به فراغت و تفریح نیز اگر یک نیاز اصیل و واقعی تشخیص داده شود، از این قاعده مستثنا نخواهد بود.

در جامعه ایران که اسلام به یمن شرایط برآمده از انقلاب اسلامی، به عنوان یک دین الهی و آیین پسندیده، موقعیتی فرانهادی یافته، به صورت رسمی و داعیانه، مأمور تأمین همه مؤلفه‌های اساسی، مبانی ارزشی و هنجاری، ترسیم استراتژی‌های عملی، تعیین خطوط رفتاری و تمهید پیش‌نیازهای کارکردی همه بنیادها و شالوده‌های نهادین جامعه از همچون نهاد فراغت به منظور پاسخ‌دهی به نیازها و خواسته‌های جمعی شده است.

دولت اسلامی نیز (که بر پایه باورها، آرمان‌ها، ارزش‌ها و اصول اسلامی پایه‌گذاری و اداره می‌شود) مأمور و مکلف است که افزون بر اداره امور جامعه بر پایه احکام الهی، مردم را در راه رسیدن به ارزش‌های متعالی و سعادت دنیوی و اخروی یا به بیان دینی، زمینه‌سازی برای تحقق «حیات طیب» به عنوان مقدمه دستیابی به سعادت و کمال دنیوی و اخروی راهبری کند. دولت اسلامی به اقتضای مأموریت عام خود در حوزه شخصیت‌سازی، فرهنگ‌سازی و جامعه‌سازی، در بخش فراغت و تفریح نیز به عنوان یکی از نیازهای توده‌ای موظف است تا شرایط لازم را برای تأمین این مهم، متناسب با سطح انتظار و ضرورت فراهم آورد.

### مفهوم فراغت

«فراغت»<sup>۱</sup> یا اوقات فراغت نیز به مرور زمان و بر اثر تحولات دوران‌ساز ناشی از انقلاب صنعتی و غلبه تمدن تکنولوژیک، تغییر کرده است. فراغت، در لغت به معنای آسایش، آسودگی، فرصت و مجال، فراغت بال، راحتی فکر و عاری بودن از تشویش (ر.ک: دهخدا و معین، ذیل واژه فراغت)؛ نداشتن کار و مشغولیت جدی، خلاصی و

1. Leisure (sparetime, freetime, pastime)

رهایی از کاری یا به پایان رساندن آن است که در آن، شخص به امور دلخواه و تفننی می‌پردازد (انوری، ۱۳۸۳، ص ۸۶۱).

فراغت، فرصتی است برای پرداختن به بعضی از فعالیت‌ها، خواه جدی یا به نسبت غیرفعال که ضرورت‌های زندگی آن را اقتضا نکرده باشد (ایومیر، ۱۹۵۸، ص ۱۷). فراغت، مجموعه‌ای از فعالیت‌هاست که افراد پس از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به منظور استراحت، تفریح، توسعه اطلاعات، فراگیری‌های مورد علاقه و مشارکت اجتماعی انجام می‌دهند (تورکلیدسن، ۱۳۸۲، ص ۷۴).

برخی از صاحب‌نظران با ذکر شاخص‌هایی، فراغت را از غیر آن متمایز ساخته‌اند. از دید آنان، برای اینکه زمان آزاد به مطلوبیت فراغت برسد، باید دست‌کم چهار کارکرد داشته باشد: (۱) استراحت و فرصت تنفس باشد؛ (۲) سرگرمی باشد؛ (۳) نسبت به آن خودآگاهی وجود داشته باشد؛ (۴) تجدید قوای روحی باشد. به بیان برخی دیگر نیز دارای چنین کارکردهایی است: (۱) استراحت باشد، یعنی پادزهر خستگی و فرسودگی؛ (۲) سرگرمی باشد، یعنی پادزهر ملالت و افسردگی؛ (۳) توسعه خود باشد، یعنی پرورش خود فیزیکی و ذهنی (ر.ک: روجک و همکاران، ۲۰۰۶، ص ۱۸۶).

در این نوشتار به طور عمده، از میان برداشت‌های متعدد از فراغت، دو تلقی رایج آن را بررسی کرده‌ایم: (۱) فراغت به عنوان مقطع زمانی فارغ از الزامات شغلی و عادی و ضرورت‌های زندگی؛ (۲) فراغت در مفهوم مجموعه‌ای از فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده و یا رفتارهای فراغتی که در این ظرف زمانی رخ می‌دهد.

## کار و فراغت

برداشت غالب در مقایسه میان «کار و فراغت» به عنوان دو بخش کاملاً به هم پیوسته در زندگی فردی و اجتماعی، این است که کار، اصل و فراغت، امری تبعی، وابسته و فرع بر کار است؛ در واقع، اگر کاری نباشد، فراغتی هم نیست و از این‌رو و با فرض محور بودن کار، قاعدتاً افراد فراغت و تفریح را برای تقویت موقعیت کار جست‌وجو می‌کنند. این نسبت طبیعی و دیرپا، در جامعه صنعتی مدرن تغییر کرده است. زمان فراغت تا پیش از انقلاب صنعتی و تحولات ناشی از آن، همواره به تبع

زمان کار و در شعاع آن تعیین و تعیین می‌شد. پس از این دوره، به شدت تغییر یافت و نسبت معکوسی میان آنها برقرار شد. در جهان مدرن که بر اثر برخی تحولات دوران ساز، «تمدن اوقات فراغت» لقب گرفت، نسبت معکوسی میان کار و فراغت برقرار شد. در این جامعه، اصل فراغت است نه کار؛ بنابراین، مردم کار می‌کنند تا نیازهای فراغتی خویش را تأمین کنند.

بر این اساس، تقابلی‌افکنی میان فراغت و کار که در بیشتر تعریف‌های ارائه شده از آن بازتاب یافته است، به طور عمده برآمده از اوضاع و شرایط جاری جوامع صنعتی در چند دهه اخیر و تحولات عصری است. به بیان برخی از صاحب‌نظران: «پدیده فراغت به معنای رهایی از امور ضروری، جدایی کار از فعالیت‌های دیگر، سازمان‌یافتگی کار و تفکیک نظری و عملی آن از وقت آزاد به تمدن صنعتی، اختصاص دارد» (دومازدیه<sup>۱</sup>، ۱۳۵۲، ص ۱۵) و البته تعیین اینکه چه فعالیتی کار، فراغت یا هر دو یا هیچ‌کدام است، رابطه نزدیکی با شرایط فرهنگی اجتماعی یک جامعه دارد (گرینت<sup>۲</sup>، ۱۹۷۴، ص ۷). از منظر کارکردی، فراغت نیز مانند کار، هم می‌تواند عامل شکوفایی استعدادها، هویت‌بخشی، ارتقای کیفیت و ژرفابخشی به زندگی باشد و هم می‌تواند موجب از خودبیگانگی، انحطاط و تباهی استعدادها و سرمایه‌های انسانی شود.

### جایگاه فراغت و تفریح در سبک زندگی مؤمنانه

از ظاهر برخی ادله چنین برمی‌آید که در اسلام، مقطع زمانی متغیری با نام «فراغت» به عنوان زمان فارغ از الزامات عادی، اجتماعی، مذهبی و خانوادگی که معمولاً ظرف معین شده و مخصوص برای کارها و فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده است، در نظر گرفته نشده است؛ از این رو، مؤمن به اقتضای سبک زیستی و منطق سلوک پیشنهادی، یا نیازی به فراغت و تفریح ندارد یا اگر دارد، فرصتی برای انجام دادن آن، در جدول زمانی وظایف از پیش معین برای آن لحاظ نشده است.

بدیهی است که پذیرش این دو وجه آسان نیست و همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، یکی از دلایل توجیهی نیاز به فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تفریح، پرکردن اوقات فراغت است. حال اگر چنین فراغتی نباشد، نیاز به مظلوف نیز منتفی است؛ در نتیجه، مؤمن

1. Dumazedier, J.

2. Grint

باید همه لحظه‌ها و فرصت‌های خویش را با دقت و سواس، به کار و تلاش جدی، سودمند و هدفمند؛ اعم از کار بدنی، فکری، خدماتی، ذوقی و امور عبادی تخصیص دهد. در این برنامه، اگر فراغتی هم باشد، به صورت ضمنی و زنگ تفریح و تنها برای تجدید نیرو، رفع خستگی و یافتن آمادگی دوباره برای پیگیری فعالیت‌ها و تکالیفی است که برعهده دارد. از این میان، کودکان، افراد نابالغ، سالمندان و به طور کلی، کسانی که شرایط عام تکلیف را ندارد، استثنا شده‌اند.

این ذهنیت، در واقع از ظواهر برخی ادله دینی برداشت شده است؛ برای مثال، قرآن کریم در آیه هفتم سوره انشراح، خطاب به پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «فاذا فرغت فانصب؛ پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شوی، به مهم دیگری پرداز». ذکر پاره‌ای از آرای اهل لغت و مفسران، برای توضیح مضمون آیه و آشنایی با برداشت‌های تفسیری مفید خواهد بود. *لسان العرب* می‌نویسد: «عیش ناصب؛ یعنی زندگی همراه با زحمت و تلاش جدی» (ابن منظور، ۱۴۰۵ق، ج ۱، ص ۷۴۷). در *مجمع البیان* نیز ضمن طرح جنبه‌های مختلف در تفسیر آیه آمده است: «انصب، از نصب به معنای رنج و زحمت است؛ یعنی به راحت و آسایش مشغول مشو» (طبرسی، ۱۳۷۲، ص ۱۰، ص ۷۷۲).

از نظر *مفاتیح الغیب* معنای آیه این است که ای پیامبر، عبادات را به هم وصل کن و هیچ وقتی از اوقات را از آن خالی مگذار. پس هرگاه از یکی فارغ شدی، به دیگری پرداز (رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۳۲، ص ۲۰۹). در تفسیر *منهج الصادقین* درباره این آیه چنین آمده است: «پس چون فارغ شوی از تبلیغ رسالت، «فانصب» پس رنج کش در مراسم عبادت یا چون از نماز فارغ گردی، جهد کن در دعا یا چون از گزاردن احکام، فراغت یابی، به استغفار اوزار امت مشغول شو یا چون از نوعی عبادت پرداززی، شروع کن در نوعی دیگر از آن؛ یعنی باید که همیشه مشغول عبادت باشی و در هیچ وقتی از اوقات، از مشقت طاعت فارغ نباشی و به راحت و بطالت نگذرانی» (کاشانی، ۱۳۳۶، ج ۱۰، ص ۲۸۱).

از دید تفسیر *المیزان* نیز معنای آیه این است: «پس هرگاه از انجام [دادن] آنچه بر تو واجب شده است فارغ شدی، نفس خود را در راه خدا؛ یعنی عبادت و دعا به زحمت انداز و در آن رغبت نشان ده» (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲۰، ص ۵۳۵)؛ به بیان دیگر، هنگامی

که از کار مهمی فارغ می‌شوی، به مهم دیگری پرداز؛ هرگز بیکار نمان، تلاش و کوشش را کنار مگذار، پیوسته مشغول مجاهده باش و پایان مهمی را آغاز مهم دیگر قرار ده» (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۱، ج ۲۷، ص ۱۲۸).

یادآوری می‌شود که معنای این سخن علامه طباطبایی دربارهٔ مطلوب بودن فعالیت پیوسته، نفی مطلق فراغت و تفریح در اسلام نیست؛ زیرا خود وی در مواضعی از تفسیر *المیزان*، ملاک ممنوع بودن این نوع فعالیت‌ها را لهو و لعب بودن آن بیان کرده است (ر.ک: طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۸، ص ۲۵۵؛ ج ۱۴، ص ۳۴۶؛ ج ۱۶، ص ۲۲۴). نتایج تربیتی‌ای که از این آیه استفاده می‌شود این است که: «برای مؤمن که لاینقطع بایستی متذکر باشد و به تخلیه و تزکیه خویشتن و دیگران پردازد، فرصتی به نام «فراغت» باقی نمی‌ماند تا اینکه برای مصرف آن، به دنبال نوعی بازی و سرگرمی باشد» (آموزگار، ۱۳۶۱، ص ۸۷ و ۸۸).

در توضیح تکمیلی سخنان پیشین باید گفت که در اسلام، فراغت به معنای مصطلح؛ یعنی زمان فارغ از همه الزامات یا زمان آزاد از هر نوع اشتغال وجود ندارد و از سوی دیگر، کار و اشتغال نیز در اسلام به کار حرفه‌ای ناشی از تقسیم کار اجتماعی محدود نمی‌شود که فرد در آن بیشتر متأثر از الزامات بیرونی و با هدف کسب معیشت و رفع نیازهای مادی و غیرمادی به آن روی می‌آورد. عمل صالح، عام‌ترین عنوانی است که طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها و امور مؤمنانه عادی تا جدی را پوشش می‌دهد. در منطق دین، هر عمل صالح به دلیل داشتن حسن فعلی، در صورتی که با نیت تقرب و بندگی و فرمان‌برداری از حق (حسن فاعلی) همراه گردد، عبادت عام خوانده می‌شود؛ از این‌رو، همه فعالیت‌ها و کارهای مؤمن حتی کنش‌های منفعلانه مانند خواب و استراحت نیز مصداق فعل و عمل است.

همچنین، باید یادآور شد که بررسی تفصیلی منابع دینی نشان می‌دهد که اسلام، فراغت و تفریح را به عنوان یک نیاز، به صورت مشروط و مقید تأیید و حتی به مصادیقی از آن سفارش کرده است. به دلیل عقلی نیز سرگرمی و تفریح در صورتی که ضابطه‌مند و با هدف تجدید نیرو و کسب آمادگی بیشتر برای کار و تلاش جدی صورت پذیرد، از باب مقدمه واجب ضرورت خواهد یافت؛ در عین حال، شکی نیست که برنامه زیستی مؤمنانه در اسلام، به گونه‌ای طراحی شده است که نیاز به فراغت و



تفریح به عنوان یک اشتغال بیرونی، در آن به پایین‌ترین حد می‌رسد و همچنین، تردیدی نیست که پرداختن به امور فراغتی و سرگرم‌کننده به معنای متعارف و امروزی آن که بخش بزرگی از زندگی را در برمی‌گیرد و حتی کار و تلاش نیز با هدف امکان‌یابی هر چه بیشتر برای ارضای خواسته‌های وابسته به آن انجام می‌شود، در اسلام جایی ندارد.

اسلام به عنوان یک دین جامع؛ متضمن و مروج نوعی سبک زندگی و الگوی زیستی با شاخص‌های مناسب و اصولی است که در صورت حاکمیت و موفقیت در ساماندهی به عرصه‌های کلان زندگی اجتماعی و پیروی بیشتر مردم از آن، به طور طبیعی خواسته‌ها و نیازهای هدایتی خویش را در کل پیکره حیات جمعی پاسخ خواهد داد. ضمن آنکه شرایط و زمینه‌های اجرای آن را نیز فراهم خواهد آورد. فراغت و تفریح نیز به عنوان یک نیاز متناسب با این ظرفیت‌سازی فرهنگی- اجتماعی پاسخ خواهد یافت.

به عقیده راقم سطور، سبک و سیاق زندگی مؤمنانه به گونه‌ای است که در عین آمیختگی با بالاترین درجه تفریح، شادی، لذت، بهجت و آرامش، کمترین نیاز را به فعالیت‌های فراغتی متعارف خواهد داشت؛ به بیان دیگر، سبک زندگی مؤمنانه به دلیل دربرداشتن برخی مؤلفه‌ها همچون جهان‌بینی معقول و منطقی، معنادار دانستن هستی، ایمان‌ورزی و تدین، عبادت و بندگی، توکل بر خداوند، اعتماد به وعده‌های الهی، تعالی‌جویی مستمر، مهارت‌وابستگی‌های این جهانی، ترغیب به کار و تلاش سازنده و مفید، کنار آمدن معقول با مصیبت‌ها و مشکلات زندگی، داشتن روح قناعت و پارسایی، اعتدال و میانه‌روی، انبساط و ابتهاج روحی، اخلاقی زیستن، امید به آینده، آرامش و اطمینان و مهارت نسبی تشویش‌ها و اختلال‌های روحی، بسنده کردن به ارضای نیازهای حقیقی و پرهیز از دامن زدن به نیازهای کاذب و پی‌جویی تمنیات شهوی و هواهای نفسانی، گسترش ارتباطات انسانی، بهره‌گیری از خرد و تجربه جمعی، تلاش در جهت ساماندهی یک حیات معقول جمعی، مشارکت در استقرار یک فرهنگ انسانی و گفت‌وگو اخلاقی بر جامعه و روابط انسانی، کنترل عوامل مخرب محیطی و آسیب‌های اجتماعی و ده‌ها عنصر ریز و درشت دیگر، بالقوه می‌تواند در میزان و چگونگی نیاز مؤمن به فراغت و تفریح، به عنوان نیازی ویژه و منحصر به فرد در متن زندگی مؤثر باشد.

بدیهی است که به دلیل تشکیکی بودن مقوله ایمان و تدین، وضعیت مؤمنان و جوامع متشرع در میزان برخورداری از این آثار نیز متفاوت خواهد بود (برای آگاهی بیشتر از این ظرفیت‌ها؛ ر.ک: مطهری، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۴۳-۴۵؛ ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۵۶۹؛ فرانکل، ۱۳۷۵، ص ۱۲۵-۱۴۸؛ ۱۳۶۶، ص ۱۵۹-۱۶۸).

### اسلام و فراغت و تفریح (رویکردی نظری)

برداشت غالب، پذیرفته شده و برخوردار از پشتوانه‌های قوی معرفتی درباره مقوله فراغت و تفریح، این است که اسلام به عنوان دین تمام زندگی، در برابر مجموع عناصر و مؤلفه‌های فرهنگی - اجتماعی و زیرساخت‌ها و روبناهای زندگی انسانی اعم از باورها، ایدئولوژی‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، قواعد و هنجارها، الگوها و سبک‌های زیستی، افعال و کنش‌های جوارحی و جوانحی، سیاست‌ها و برنامه‌های تدبیری، نهادها و طرحواره‌های کلان و نظام‌ها و خرده‌نظام‌های اجتماعی اعلان موضع کرده و به تناسب هر بخش، رهنمودها و آموزه‌هایی ارائه داده است.

اسلام در راستای تحقق اهداف تربیتی و هدایتی خود و پیوند مؤمنان به کمال مطلوب، در زمینه ساماندهی به زندگی این جهانی بشر با هدف زمینه‌سازی برای رسیدن به مقصود و اتمام حجت بر همگان می‌کوشد و ایده حاکمیت ولایی بر مبنای قوانین الهی را برای تحقق این منظور و ایجاد بسترهای فرهنگی - اجتماعی لازم برای رشد و شکوفایی سرمایه‌های فطری مطرح می‌سازد.

از این رو، نیاز به فراغت و تفریح نیز به عنوان بخشی از ضرورت‌های زیستی بشر نمی‌تواند به طور کلی از توجه و اهتمام دین به دور باشد و فقه اسلامی به عنوان یک قانون اساسی جامع مبتنی بر سنن جاوید الهی و ناموس تغییرناپذیر طبیعت و فطرت پاک انسانی، به آن هرچند به صورت کلی توجه نکند؛ به دیگر سخن، اگر نیاز به فراغت و تفریح یک نیاز اصیل باشد، دین که عهده‌دار پاسخگویی به نیازهای اصیل بشر است، بی‌شک ملزم به موضع‌گیری در خصوص آن خواهد بود.

یادآوری می‌شود که منابع دربردارنده دیدگاه‌های اسلام، در موضوع فراغت و تفریح نیز همچون دیگر موضوع‌ها در عین پیوستگی ارگانیک در چهارچوب یک ساختار منسجم، متعدد و متکثر هستند. بخشی از ایده‌ها و مبانی نظری این موضوع از دید اسلام، از روح کلی این مکتب؛ بخشی، از گزاره‌های توصیفی دین در خصوص

ویژگی‌های انسان و نیازها و ضرورت‌های وجودشناختی و زیستی او؛ پاره‌ای از طریق توصیه‌ها و راهکارهای ترغیبی، تجویزی و تحذیری آن در این باب یا باب‌های مشابه؛ بخشی از آن از سیره عملی معصومان (ع) و چهره‌های الگویی و معیاری دین، بخشی از طریق نیازمندی‌های عقلی و عرفی ادله، توصیه‌ها و اهداف شریعت و برخی را از طریق ارجاع به سیره عقلا و عرف‌های غالب دینداران می‌توان برداشت کرد. اجتهادهای فقهی و اخلاقی بزرگان و عالمان دین در پرتو کاوش عمیق منابع دینی، دستاوردهای پردازش‌شده‌ای است که می‌تواند در تعیین خطوط کلی مواضع دین در این بخش مرجع و مأخذ باشد.

گفته می‌شود افزون بر دلایل نقلی، برخی از دلایل عقلی نیز بر اهمیت و ضرورت فراغت و تفریح، به دلالت التزامی موضع تأییدی دین را نشان می‌دهد. دلیل اول که مربوط به حوزه روان‌شناسی فلسفی است، فراغت‌جویی و تنوع‌خواهی یا آثار متوقع از آن همچون لذت‌جویی و فرح‌یابی را به نیازهای اصیل انسان ارجاع می‌دهد: «انسان فطرتاً و ذاتاً به لذت و خوشگذرانی روی می‌آورد و در مقابل، فرار از رنج، درد، سختی و تنفر از آن نیز به صورت تکوینی و غیراختیاری در روان انسان وجود دارد» (مصباح یزدی، ۱۳۷۷، ص ۱۹۱). این نیاز طبیعی و فطری، همواره به نسبت ظرفیت‌ها و امکانات محیطی و متناسب با معیارها و ترجیح‌های فرهنگی ارضا می‌شود.

اسلام به اقتضای فطری بودن، اصل این گرایش و لوازم قهری آن را تأیید می‌کند و انتظار می‌رود شریعت اسلامی که عهده‌دار هدایت سلوک عملی انسان در مسیر رسیدن به غایت‌های متعالی است، در این بخش نیز مؤمنان را راهبر باشد. در برخی منابع دینی اصل لذت‌نکوهش نمی‌شود، بلکه عوامل و پی‌آمدهای فرعی آن همچون بسنده کردن به لذت‌های طبیعی و فراموشی از لذت‌های متعالی؛ بسنده کردن به لذت‌های آنی و زودگذر به جای لذت‌های پایدار و زیاده‌روی در لذت‌گرایی و تن‌آسایی و روی‌گردانی از کار و تلاش سازنده، از نظر اسلام، نکوهیده است.

دلیل عقلی دوم، دلیل کارکردی است. از منظر کارکردی، فراغت و تفریح به مثابه مجموعه‌ای از کنش‌های انسانی، به آشکارا و پنهانی یا مستقیم و غیرمستقیم، به خلق آثار و نتایج مثبت منجر می‌شوند؛ نتایجی که وجود آن برای ادامه حیات انسانی ضرورت‌گریزناپذیر دارد. برخی از این نتایج، به دلیل نقش و تأثیر مثبتی که در سراسر

زندگی مؤمنانه دارند، مورد تأکید دین نیز قرار گرفته است؛ از این رو، فعالیت‌ها و امور سرگرم‌کننده به اعتبار نقش علی در رسیدن به این نتایج، در صورتی که بازدارنده عقلی و شرعی خاصی نداشته باشند، مقدمه و وسیله‌ای مطلوب خواهند بود. شواهد تجربی فراوان، مؤید آن است که بخشی از فعالیت‌های فراغتی و تفریحی، نقش بسزایی در پرورش قوای جسمی، روحی، فکری و اخلاقی افراد دارند و آنها را برای ایفای نقش‌های برتر قوت می‌بخشند، یا از گرفتار شدن به آسیب‌ها و پی‌آمدهای فرساینده و مخرب، درامان می‌دارند. مطالعات انجام شده، ترتب طیف گسترده‌ای از آثار و نتایج مثبت را بر برخی فعالیت‌های تفریحی سالم تأیید کرده است (ر.ک: نجاریان و براتی‌سده، ۱۳۷۱، ص ۹۸-۱۱۵؛ مرادی و دیگران، ۱۳۸۴، ص ۶۰-۷۱).

### فراغت و تفریح در منابع دینی

جستجوی اطلاعات مربوط به سرگرمی و تفریح در منابع دینی؛ اعم از آیات و روایات، تنها با بهره‌گیری از واژگان کلیدی خاصی ممکن خواهد بود؛ همچنین، منابع دینی گاه به خود تفریح و فراغت؛ گاه به مصادیق آن مانند شوخی (مداعبه، مفاکحه)؛ گاه از آثار و پیامدهای آن (خنده، نشاط و فرح)؛ گاه به امری که نتیجه غیرمستقیم آن شادمانی است (همچون: حل مشکل و رفع گرفتاری) و گاه به نکوهش برخی حالت‌ها؛ همچون خمودگی و کسالت که چاره آن تفریح و ورزش است، اشاره می‌کنند. در ادامه، نمونه‌هایی را از آنچه در بررسی منابع به دست آمده، می‌آوریم. ادله موجود را می‌توان به دو بخش تجویزی و ترغیبی، تحذیری و تحریمی دسته‌بندی کرد. در هر محور، تنها به بیان یک نمونه بسنده کرده‌ایم.

#### ادله ترغیبی و تجویزی

برخی از ادله به شکل‌های گوناگون به فراغت و تفریح، به طور عام هماهنگ با معیارهای دینی ترغیب کرده است. به گمان نگارنده، حق برخوردار از همه افراد جامعه از سرگرمی‌های مفید و استفاده تفریحی از اوقات فراغت به عنوان یکی از حقوق اجتماعی را که در قوانین اساسی برخی کشورها به آن تصریح شده است، می‌توان از این دسته روایات برداشت کرد. در اینجا به نمونه‌های برگزیده‌ای از این مجموعه اشاره می‌کنیم.

- امام کاظم (ع) فرمود: «حضرت یحیی (ع) گریه می کرد و نمی خندید و حضرت عیسی (ع) می خندید و گریه می کرد. عمل حضرت عیسی (ع) برتر از عمل حضرت یحیی (ع) است»<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۵).

- پیامبر اکرم (ص) فرمود: «تفریح کنید، بازی کنید؛ زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی [افسرده دلی] دیده شود»<sup>۲</sup> (نهج الفصاحه، ۱۳۶۰، ص ۸۷).

- پیامبر اکرم (ص) فرمود: «هر قدر می توانید، خود را از غم و غصه های دنیا فارغ سازید» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۴، ص ۱۶۸).

- امام رضا (ع) فرمود: «از لذت های دنیوی حلال، نصیبی برای کامیابی خویش اختصاص دهید؛ لذت های که به جوانمردی و شرافت شما آسیب نزنند، مسرفانه نباشد و شما را در انجام [دادن] امور دنیایتان یاری کند. از ما نیست کسی که دنیای خویش را به خاطر دینش و دینش را به خاطر دنیایش ترک گوید»<sup>۳</sup> (همان، ج ۷۵، ص ۳۴۶).

- امام صادق (ع) در حدیث جنود عقل و جهل، شادی و نشاط را از لشکریان عقل و درمقابل، کسالت و حزن را از لشکریان جهل [یا سفاهت] خوانده است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۶).

- حضرت علی (ع) فرمود: «روح ها نیز همانند بدن ها ملول و خسته می شوند، پس برای نشاط آنها به سخنان زیبای حکمت آمیز روی آورید»<sup>۴</sup> (نهج البلاغه، حکمت ۱۹۷، ص ۴۷۸).

- حضرت علی (ع) در سفارشی به امام حسن (ع) می فرماید: «فرزندم! مؤمن دارای سه مقطع زمانی است؛ مقطعی که در آن به راز و نیاز با پروردگار خویش مشغول است، مقطعی که به حسابرسی اعمال خود می پردازد و مقطعی که به لذت های حلال و پسندیده اختصاص دارد. معیار عمل مؤمن در هر سه مقطع باید اصلاح امر معاش، گام زنی در مسیر آخرت و لذت جویی حلال باشد»<sup>۵</sup> (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۷، ص ۶۵).

۱. قال امام کاظم (ع): کان یحیی بن زکریا (ع) یبکی و لا یضحک و کان عیسی ابن مریم (ع) یضحک و یبکی و کان الذی یصنع عیسی (ع) أفضل من الذی کان یصنع یحیی (ع).

۲. قال رسول الله (ص): الهوا و العبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظه.

۳. اجعلوا لأنفسکم حظاً من الدنیا باعطائنها ما تشتهی من الحلال و ما لم یعلم المرؤة و لا سرف فیہ و استعینوا بذلک علی امور الدنیا فانہ نروی لیس منا من ترک دنیاہ لدینہ و دنیاہ لدنیاہ.

۴. قال علی (ع): ان هذه القلوب تمل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحکمة.

۵. فیما أوصی به أمير المؤمنين (ع) ابنه الحسن صلوات الله علیهما: یا بنی للمؤمن ثلاث ساعات ساعة یناجی فیها ربّه و ساعة یحاسب فیها نفسه و ساعة یخلو فیها بین نفسه و لذتها فیما یحل و یحمد و لیس للمؤمن بد من ان یكون شاحصاً فی ثلاث مرمة لمعاش أو خطوة لمعاد أو لذة فی غیر محرم.

- حضرت علی(ع) در بیان اوصاف مؤمن فرمود: «شادی مؤمن در چهره و اندوه وی در دلش پنهان است»<sup>۱</sup>. حضرت علی(ع) فرمود: «مؤمن ... نشاطش دائم و خمودگی از او به دور است»<sup>۲</sup>. (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵، ص ۲۶).

- امام صادق(ع) فرمود: هیچ مؤمنی نیست، مگر آنکه اهل دعابه است، پرسیدم: دعابه چیست؟ فرمود: شوخی» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۶۳).

- یونس شیبانی می‌گوید: امام صادق(ع) از من پرسید که با یکدیگر چگونه شوخی می‌کنید؟ عرض کردم: بسیار کم! فرمود: چنین نکنید! به درستی که شوخی، از حسن خلق است و با آن می‌توانی برادر دینی‌ات را شادمان سازی. پیامبر اکرم(ص) نیز به انگیزه شاد کردن دیگران، با آنها شوخی می‌کرد<sup>۳</sup> (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۶۳).

- امام صادق(ع) فرمود: «کسی که برای جلب رضای حق، در چهره برادر مؤمنش بخندد، خداوند او را به بهشت وارد خواهد کرد»<sup>۴</sup> (نوری طبرسی، ج ۸، ص ۴۱۸).

- پیامبر اکرم(ص) فرمود: «هر کس مؤمنی را شادمان کند، مرا شادمان کرده است و کسی که مرا شادمان سازد، نزد خداوند کسب اعتبار می‌کند و کسی که نزد خدا اعتبار داشته باشد، از عذاب روز قیامت ایمن خواهد بود»<sup>۵</sup> (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۱، ص ۴۱۳).

- امام باقر(ع) فرمود: «خداوند با هیچ عملی محبوب‌تر از شادمان ساختن مؤمن عبادت نمی‌شود» (همان، ج ۷۱، ص ۲۸۸).

یادآوری می‌شود که مراد از «ادخال سرور» در قلب مؤمن، فقط توسل به شوخی و مضحکه، برای خندان خشک و خالی او نیست؛ در برخی از روایات، ادخال سرور به سیر کردن گرسنه، رفع مشکل و ادای دین برادر مؤمن، تفسیر مضداتی شده است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۹۲-۲۰۰).

در روایات، همچنین شواهد دیگری وجود دارد که برخی به دلالت التزامی بر مطلوب بودن فرح، شادمانی و اسباب تأمین آن اشاره دارند. اهمیت این دسته از روایات

۱. قَالَ عَلِيٌّ (ع) فِي صِفَةِ الْمُؤْمِنِ: الْمُؤْمِنُ بُشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَ حَزْنُهُ فِي قَلْبِهِ (نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳).

۲ - قَالَ عَلِيٌّ (ع): الْمُؤْمِنُ ... بَعِيدٌ كَسَلُهُ دَائِمٌ نَشَاطُهُ،

۳. عَنْ يُونُسَ الشَّيْبَانِيِّ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ إِمَامٌ صَادِقٌ (ع): كَيْفَ مَدَاعِبَةٌ بَعْضُكُمْ بَعْضًا قُلْتُ: قَلِيلٌ قَالَ: فَلَا تَفْعَلُوا فَإِنَّ الْمَدَاعِبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ وَإِنَّكَ لَتَدْخُلُ بِهَا السُّرُورَ عَلَى أَخِيكَ وَ لَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) يُدَاعِبُ الرَّجُلَ يَرِيدُ أَنْ يَسْرَهُ.

۴. مَنْ ضَحِكَ فِي وَجْهِهِ أَخِيهِ الْمُؤْمِنِ تَوَاضَعًا لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ أَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ.

۵. عَنْ النَّبِيِّ (ص): مَنْ أَدْخَلَ عَلَى مُؤْمِنٍ فَرَحًا فَقَدْ أَدْخَلَ عَلَى فَرَحًا وَمَنْ أَدْخَلَ عَلَى فَرَحًا فَقَدْ اتَّخَذَ عِنْدَ اللَّهِ عَهْدًا وَمَنْ اتَّخَذَ عِنْدَ اللَّهِ عَهْدًا جَاءَ مِنَ الْأَمِينِينَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

در بیان موضع اسلام، اگر از دسته قبل بیشتر نباشد، کمتر نیست. در ادامه به مواردی از این روایات برای نمونه اشاره می‌کنیم.

۱. توصیه به برخی فعالیت‌های ورزشی؛ مانند تیراندازی، اسب‌دوانی و شنا کردن و بشارت به اینکه ملائکه در این نوع مسابقه‌ها حضور می‌یابند و حضرت (ع) نیز خود گاه در آنها مشارکت می‌جست (صدوق، ۱۳۴۱ق، ج ۳، ص ۴۸). برخی از روایات نیز به فعالیت‌های فراغتی مطلوب توجه دارند؛ مانند: تفکر در آفاق و انفس، دید و بازدید (مهمانی، صله رحم، عیادت بیماران)؛ بهداشت بدن (وضو، غسل، استحمام، اصلاح سر و صورت، چیدن ناخن‌ها و شارب، مسواک زدن، زدودن موهای زاید، خضاب کردن، روغن مالی، سرمه‌کشی)؛ استراحت و آرامش، مشارکت در انجام دادن امور خانه (پاکیزگی خانه، شستن لباس‌ها، ظرف‌ها، همنشینی با اهل خانه، آموزش و پرورش فرزندان)؛ شرکت در نشست‌های علمی و دانش‌افزایی؛ شرکت در تشییع جنازه‌ها، زیارت اهل قبور؛ اکرام و اطعام فقرا و نیازمندان، مشارکت در کارهای خیرخواهانه (همکاری و همیاری، درختکاری، ادای وظایف سیاسی و اجتماعی)؛ گشت و گذار در طبیعت و انجام دادن نوافل به‌ویژه شب زنده‌داری (ر.ک: جوادی آملی، ۱۳۹۱، فصول مختلف).

۲. اختصاص دادن روزهایی از سال به عنوان عید: روز جمعه به عنوان عید جمیع مسلمانان (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۴، ص ۵۱)؛ روز هفدهم ربیع‌الاول (همان، ج ۳۱، ص ۱۲۰)؛ روز فطر، قربان و غدیر (حر عاملی، ج ۷، ص ۳۸۰). جالب اینکه در روایتی، هر روز عاری از گناه و معصیت «عید» معرفی شده است (همان، ج ۱۵، ص ۳۰۸)؛ از این رو، اگر عید نماد شادی و خرسندی است، مؤمنان برجسته، هر روز و هر لحظه از این نعمت بهره‌مندند. این روایت، تفسیر دیگر روایتی است که دین را مایه شادمانی (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۳۷۱، ص ۸۴) معرفی کرده است.

۳. شادمانی و گشایش و رهایی از غم‌ها و گرفتاری‌های دنیوی و اخروی؛ به عنوان یک مطلوب فطری، در برخی ادعیه از خداوند خواسته شده است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۸۸، ص ۴۹؛ ج ۸، ص ۸۷؛ ج ۹۴، ص ۲۸۲، ج ۹۵، ص ۱۲۰).

در برخی از روایات، به اسباب و زمینه‌های رسیدن به شادمانی و خرسندی توجه شده است؛ برای نمونه: حسن خلق (ورام، ج ۲، ص ۲۵۰)؛ قناعت و پارسایی (تمیمی

آمدی، ۱۳۶۶: ح ۸۹۹۲، ص ۹۰؛ برخورداری از دوستان نیکو (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۱۶۴)؛ اولاد صالح و مددکار (همان، ج ۳، ص ۱۶۴)؛ همسر نیکوخصال و سازگار (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۳، ص ۱۵۳)؛ دادن هدیه به یکدیگر در مناسبت‌های مختلف (همان، ج ۸۵، ص ۳۰۸)؛ اطعام و ولیمه به مناسبت‌های مختلف همچون عروسی، تولد فرزند، ختنه‌سوران، خرید خانه، زیارت کعبه (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۴۰۲)؛ در اختیار داشتن خانه وسیع (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۵۲۶)؛ داشتن کسب‌وکار در محل زندگی (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۱۶۴)؛ بسنده کردن به کار کم ولی پیوسته به جای کار زیاد، شتابان و خسته‌کننده (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۱۸)؛ صله رحم (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۵۰-۱۵۷)؛ مهمانی و ضیافت (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۵۴)؛ سیر و سفر (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۲۶۵)؛ پرهیز از راحت‌طلبی و پرخوابی (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۳۳۹).

۴. توصیه به رعایت برخی از امور با هدف رسیدن به شادی و طراوت جسمی، نشاط روحی، آرامش اعصاب و فرو نشاندن خشم؛ همچون به کار بردن بوی خوش (مصرف عطر)، پوشیدن لباس نرم، خوردن عسل و مصرف روغن زیتون (نوری، ج ۱، ص ۴۱۹؛ مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۶، ص ۱۸۳).

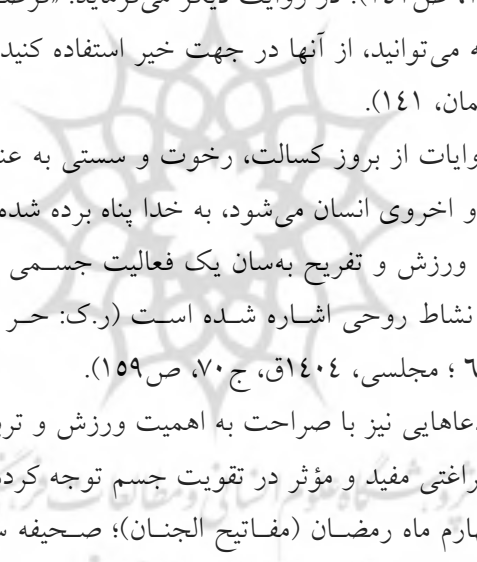
۵. در برخی روایت‌ها، به شیوه‌های رسیدن به شادمانی و نشاط توجه شده است؛ برای نمونه، امام باقر(ع) در روایتی می‌فرماید: «نشاط و سرزندگی در ده چیز است: پیاده‌روی، مرکب سواری، فرو رفتن در آب (شنای ارتماسی)، نگاه کردن به سبزه؛ خوردن و آشامیدن؛ نظر به همسر زیباروی؛ ارتباط جنسی با همسر؛ مسواک و گفت‌وگوی با یکدیگر» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲، ص ۱۱). در روایت دیگری نیز از امام کاظم(ع) نقل می‌کنند: «سه چیز مایه روشنی چشم است: نگاه کردن به سبزه، آب روان و صورت زیبا» (همان، ج ۵، ص ۳۴۰). این امور در واقع، شیوه‌های متعارف، سالم، مفید و در دسترس همگان برای گذران فراغت خوانده می‌شود.

۶. برخی از روایات نیز به آثار و نتایج شادمانی و تفریح توجه داده که خود، غیرمستقیم به اهمیت و ترغیب به دستیابی آن دلالت دارد؛ برای مثال، حضرت علی(ع) بنابر روایتی می‌فرماید: «شادمانی، موجب گشودگی روح و ایجاد نشاط است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۷۳۹۱، ص ۳۱۹). آن حضرت در روایت دیگری نیز فرمود: «اوقات



شادمانی، آسایش است» (همان، ح ۷۳۹۰، ص ۳۱۹).

۷. برخی از روایت‌ها مؤمنان را برای آسایش و راحتی بیشتر و لذت بردن از امکانات موجود، به زهد در دنیا و پرهیز از حرص و ولع سیری‌ناپذیر سفارش کرده است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «کسی که در دنیا زهد پیشه کند، روح و بدنش راحتی می‌یابد و کسی که به آن رغبت کند، روح و بدنش به سختی و زحمت می‌افتند» (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۲۵).

۸. در پاره‌ای از روایات، برای پیشگیری از دچار شدن به غم‌ها و غصه‌ها در آینده، راه‌هایی داده شده که رعایت آنها می‌تواند تا حدی شادمانی فرد را بیمه کند؛ برای نمونه، حضرت علی (ع) می‌فرماید: «شدیدترین غصه‌ها از دست دادن فرصت‌هاست» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۴۲)؛ در روایت دیگر می‌فرماید: «فرصت‌ها همچون ابر درگذرند، پس هر چه می‌توانید، از آنها در جهت خیر استفاده کنید و گرنه مایه پشیمانی شما خواهند شد» (همان، ۱۴۱).  


۹. در برخی از روایات از بروز کسالت، رخوت و سستی به عنوان عارضه‌ای که مایه خسارت دنیوی و اخروی انسان می‌شود، به خدا پناه برده شده است. این روایت‌ها غیرمستقیم به اهمیت ورزش و تفریح به‌سان یک فعالیت جسمی و روحی و عناصر تأمین‌کننده و تقویتی نشاط روحی اشاره شده است (ر.ک: حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۲۴۶؛ ج ۱۷، ص ۶۱؛ مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۰، ص ۱۵۹).

۱۰. روایت‌ها و دعاهایی نیز با صراحت به اهمیت ورزش و تربیت بدنی؛ به عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی مفید و مؤثر در تقویت جسم توجه کرده‌اند (فرازی از دعای کمیل، دعای روز چهارم ماه رمضان (مفاتیح الجنان)؛ صحیفه سجادیه: دعای ۲۷؛ مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۹۵، ص ۳۶۹؛ کفعمی عاملی، ۱۴۰۵ق، ص ۶۱۲).

۱۱. در برخی از روایت‌ها به والدین سفارش شده که کودکان خود را در هفت سال اول عمر برای بازی و سرگرمی، آزاد بگذارند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۴۶ و ۴۷). افزون بر نقل قول‌های روایی، سیره عملی معصومان (ع) نیز دلیل دیگری بر مطلوب بودن گونه‌هایی از تفریح و سرگرمی است:

- امام صادق (ع) فرمود: «رسول خدا (ص) همواره شوخی می‌کرد، ولی جز حق نمی‌گفت» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۸، ص ۴۰۸).

- امام صادق(ع) فرمود: «رسول خدا(ص) همواره با دیگران به انگیزه شادمان ساختن آنها شوخی می‌کرد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۶۳).

- امام صادق(ع) را در منزل برادرش عبدالله زیارت کردم، از وی پرسیدم: فدایت شوم، چگونه شد که اینجا آمدی؟ فرمود: برای تفریح آمدم (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۳).

۱۲. مواردی نیز از شوخی‌های پیامبر اکرم و ائمه اطهار(ع) در منابع روایی ذکر شده که خود، بر پسندیده بودن این عمل دلالت دارد. مواردی نیز واکنش مثبت به شوخی‌های دیگران را به طور ضمنی تأیید می‌کنند (ر.ک: جزایری، ۱۳۳۷، ص ۳-۵؛ مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۶، ص ۲۹۸ و ۲۹۴؛ ج ۴۴، ص ۱۱۰؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۶۳).

۱۳. مواردی از بازی با کودکان نیز در سیره حضرت(ص) وارد شده است (اربلی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۵۲۰).

ابن ابی‌الحدید نیز در فرازی از شرح *نهج البلاغه* خود می‌نویسد: «آنچه بالاتفاق روایت شده، این است که پیامبر، نیکان، علما و بزرگان از صحابه و تابعین اهل شوخی بودند و معلوم می‌شود که شوخی، اگر از قاعده شرعی خارج نشود، قبیح نخواهد بود» (همان، ج ۶، ص ۳۳۰).

برخی از روایات نیز شیعیان را به همسویی با ائمه(ع) و اقتدا به ایشان در شادی و غم توصیه کرده‌اند (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۵، ص ۱۷).

#### ادله تحذیری و تحریمی

در منابع دینی، ادله دیگری نیز وجود دارد که به انواع بیان‌ها و با زبان صریح‌تری، به لزوم پرهیز از انواع فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تفریحی توجه داده و برخی از بزرگان، بنابر احتیاط، آنها را منطبق پایه و دیدگاه محوری اسلام دانسته‌اند. تبلیغات دینی هم در طول تاریخ، به این سنخ ادله بها و اهتمام بیشتری نشان داده است و سلوک نظری و عملی شریعتمداران نیز با این بخش همراهی و هماهنگی بیشتری دارد. ظواهر این ادله، گویای مخالفت صریح و ضمنی اسلام با فراغت و تفریح یا دست‌کم برخی از مصداق‌های آن به اعتبار ترتب آثار خاص است. در ادامه به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم:

- قرآن کریم در بیان توصیه قوم قارون به وی می‌فرماید: «إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ

اللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ؛ آنگاه که قوم وی [قارون] به او گفتند: شادی مکن که خدا شادی کنندگان را دوست نمی‌دارد» (قصص، ۷۶).

- علی (ع) فرمود: «نفوس خود را از مزاح و حکایت‌های خنده‌دار و پرت و پلاگویی نگه دارید و وقار آن را حفظ کنید»<sup>۱</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۴۸۴، ص ۲۲۳).

- حضرت علی (ع) فرمود: «از سرگرمی [لهو] بپرهیز که تو بیهوده آفریده نشده‌ای تا به سرگرمی مشغول شوی و به حال خود، رها نشده‌ای تا به لغو مشغول گردی»<sup>۲</sup> (همان، ۱۰۵۴۰، ص ۴۶۰).

- حضرت علی (ع) در سفارشی به امام حسن (ع) فرمود: «از ذکر سخن خنده‌دار حتی به نقل از دیگری بپرهیز»<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۳، ص ۶۰).

- پیامبر اکرم (ص) فرمود: «ای اباذر! گاه انسان در مجلسی برای خندانیدن دیگران، کلمه‌ای بر زبان جاری می‌کند و به وسیله آن، در جهنم و میان زمین و آسمان معلق می‌شود»<sup>۴</sup> (طوسی، ۱۴۰۴، ص ۵۳۷).

- امام صادق (ع) فرمود: «مؤمن از سرگرمی به دور است و یاد آخرت، او را از توجه به سرگرمی‌ها [ملاهی] بازداشته است»<sup>۵</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۱۲۱).

- امام حسین (ع) به نقل از یکی از الواح مقدس یافت شده، فرمود: «تعجب می‌کنم از کسی که مرگ را یقین دارد، ولی شادمانی می‌کند»<sup>۶</sup> (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۰، ص ۹۵).

- امام صادق (ع) فرمود: هنگامی که حضرت آدم (ع) وفات یافت، شیطان و قابیل در زمین اجتماع کردند و برای سرزنش آدم و شادی خود، ابزار لهو و لعب (سرگرمی و شادی) را فراهم ساختند. پس هر آنچه از این ابزارها بر روی زمین وجود دارد و مردم از آنها لذت می‌برند، از این گونه‌اند.<sup>۷</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۳۱).

۱. قال علی (ع): وقرؤا أنفسکم عن الفكاهات ومضاحک الحکایات ومحال الترهات.

۲. قال علی (ع): اهجر اللهو فإنک لم تخلق عبثا فتلهو و لم [ن] تترك سدى فتلغو.

۳. قال علی (ع): فی وصیئیه للحسن (ع): إیاک أن تذکر من الکلام ما کان مضحکا وإن حکیت ذلک من غیرک.

۴. قال رسول الله (ص): یا اباذر! إن الرجل لیتکلم بالکلمة فی المجلس لیضحکهم بها فیهوی فی جهنم ما بین السماء والأرض.

۵. قال الصادق (ع): وإن المؤمن لفی شغل عن ذلک شغل طلب الآخرة عن طلب الملاهی.

۶. عن الحسن بن علی (ع) أنه قال وجد لوح تحت حائط مدينة من المدائن... عجب لمن أيقن بالموت كيف یفرح.

۷. قال أبو عبد الله (ع): لما مات آدم (ع) وسمت به إبليس وقابیل فاجتمعوا فی الأرض فجعل إبليس وقابیل المعازف والملاهی سماتة بآدم (ع) فکل ما کان فی الأرض من هذا الضرب الذی یتلذذ به الناس فإنما هو من ذاک.

- درباره نكوهش شادمانی به زندگی دنیا و امکانات آن نیز در قرآن آمده است: آنان به زندگی دنیا شاد شده‌اند و زندگی دنیا در [برابر] آخرت جز بهره‌ای [ناچیز] نیست<sup>۱</sup>» (رعد، ۲۶).

- رسول خدا(ص) فرمود: «خداوند متعال مرا برای رحمت عالمیان و نابودی ابزارهای لهو، سازها، امور جاهلی و بت‌ها برانگیخت»<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۳۹۶) (یعنی نابودی برخی از وسایل تفریحی رایج در آن زمان).

- حضرت علی(ع) فرمود: «عمرت را در سرگرمی‌ها مصرف مکن که از دنیا با تهی‌دستی خواهی رفت»<sup>۳</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۰۵۶۲، ص ۴۶۱).

- امام صادق(ع) فرمود: «از همه سرگرمی‌ها و بازی با مهره‌ها و بازی چهارده [نوعی بازی رایج در جاهلیت] پرهیز»<sup>۴</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۷، ص ۳۱۴).

- حضرت علی(ع) فرمود: «از شوخی و مزاح پرهیز که نور ایمانت را می‌برد و جوانمردانی‌ات را می‌کاهد»<sup>۵</sup> (همان، ج ۱۶، ص ۲۳).

- امام باقر(ع) فرمود: «شادی، مستانگی و تکبر، همه اعمالی مشرکانه و گناه‌آلوده‌اند»<sup>۶</sup> (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۰، ص ۲۳۲).

- پیامبر اکرم(ص) فرمود: «از خنده پرهیز که سلامت روحی را به مخاطره می‌اندازد»<sup>۷</sup> (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۸، ص ۴۱۸).

- پیامبر اکرم(ص) فرمود: «عالم یا متعلم باش و از سرگرم بودن لذت‌جویانه پرهیز»<sup>۸</sup> (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۱۹۴).

- حضرت علی(ع) فرمود: «از سخنان هزل، بازی، زیادی شوخی، خنده و بیهودگی‌ها دوری کن»<sup>۹</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۰۵۴۷، ص ۴۶۱).

۱. وَ فَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ.
۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ بَعَثَنِي رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ وَلِأَمْحَقِ الْمَعَارِفِ وَالْمَزَامِيرَ وَأُمُورَ الْجَاهِلِيَّةِ وَالْأَوْثَانَ.
۳. قَالَ عَلِيٌّ (ع): لَا تَفْنِ عَمْرَكَ فِي الْمَلَاهِي فَتَخْرُجَ مِنَ الدُّنْيَا بِلَا أَمَلٍ.
۴. قَالَ الصَّادِقُ (ع): اجْتَنِبِ الْمَلَاهِي كُلَّهَا وَ اللَّعِبَ بِالْخَوَاتِيمِ وَ الْأَرْبَعَةَ عَشَرَ.
۵. قَالَ عَلِيٌّ (ع): إِيَّاكَ وَ الْمِرَاحَ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِنُورِ إِيْمَانِكَ وَ يَسْتَخْفُفُ مَرُوتَكَ.
۶. قَالَ الْبَاقِرُ (ع): إِنَّ الْفَرَحَ وَ الْمَرَحَ وَ الْخَيْلَاءَ كُلُّ ذَلِكَ فِي الشُّرْكِ وَ الْعَمَلِ فِي الْأَرْضِ بِالْمَعْصِيَةِ.
۷. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): إِيَّاكَ وَ الضُّحْكَ فَإِنَّهُ هَادِمُ الْقَلْبِ.
۸. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): أَعْدُدْ عَالِمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا وَ إِيَّاكَ أَنْ تَكُونَ لَاهِيًا مُتَلَدِّدًا.
۹. قَالَ عَلِيٌّ (ع): احْذِرِ الْهَزْلَ وَاللَّعِبَ وَكَثْرَةَ الْمِرَاحِ وَ الضُّحْكَ وَ التَّرَهَاتِ.

- حضرت علی (ع) فرمود: «بدترین چیزی که عمر در آن تباہ می‌شود، بازی است»<sup>۱</sup> (همان، ح ۱۰۵۵۷، ص ۴۶۱).
- پیامبر اکرم (ص) فرمود: «وای بر کسی که برای خنداندن دیگران دروغ می‌گوید. وای بر او، وای بر او، وای بر او»<sup>۲</sup> (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۷).
- حضرت علی (ع) فرمود: «شوخی کردن، عقل انسان را می‌کاهد»<sup>۳</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۲۰).
- حضرت علی (ع) فرمود: «شوخی را واگذار که آبستن کینه و دشمنی است»<sup>۴</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۴۶۴، ص ۲۲۲).
- پیامبر اکرم (ص) فرمود: «کسی که به لهُو [غنا] گوش بسپارد، درگوش او سرب، ذوب خواهد شد»<sup>۵</sup> (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۳، ص ۲۲۱).
- برخی از روایات به پی‌آمدهای منفی لهُو و سرگرمی اشاره کرده‌اند تا بدین‌وسیله افراد را به پرهیز از آن ترغیب کند؛ برای نمونه:
- حضرت علی (ع) فرمود: «سرگرمی موجب ویرانی امور مهم و جدی می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۰۵۵۰، ص ۴۶۱).
- حضرت علی (ع) فرمود: «کسی که سرگرمی بر او غالب شود، جدیت او از میان می‌رود» (همان، ح ۱۰۵۵۲، ص ۴۶۱).
- حضرت علی (ع) فرمود: «همنشینی با اهل لهُو موجب فراموشی قرآن و حضور شیطان می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۴، ص ۲۹۱).
- امام صادق (ع) فرمود: «اشتغال به سرگرمی [لهُو] موجب غضب خداوند، رضایت شیطان و فراموشی قرآن است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵، ص ۹).
- علی (ع) فرمود: «سرگرمی [لهُو]، از نتایج جهل [یا بی‌عقلی] است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۰۵۳۷، ص ۴۶۰).
- برخی از روایات، نه اصل فراغت و سرگرمی بلکه زیاده‌روی در آن را به دلیل آثار و پی‌آمدهای مخرب، نکوهیده و به لزوم پرهیز از آن توجه داده‌اند؛ برای نمونه:

۱. قال علی (ع): شر ما ضیع فیہ العمر اللعب.

۲. قال رسول الله (ص): ویل للذی یحدث فیکذب لیضحک القوم، ویل له، ویل له، ویل له.

۳. قال علی (ع): ما مزح الرجل مزحاً إلا مَجَّ مِنْ عَقْلِهِ مَجَّةً.

۴. قال علی (ع): دع المزاح فإنه لقاح الضغينة.

۵. قال رسول الله (ص): مَنْ اسْتَمَعَ إِلَى اللَّهْوِ يُدَابُّ فِي أُذُنِهِ الْأَنْك.

- پیامبر اکرم(ص): «از خنده زیاد بپرهیز، به درستی که زیادی خنده، دل را می‌میراند و نورانیت سیما را می‌زداید [یا آبرو را می‌برد]». (نوری، ۱۴۰۸، ج ۸، ص ۴۱۷).
- حضرت علی(ع) فرمود: «زیاده‌روی در شوخی موجب حماقت است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۴۷۴، ص ۲۲۲).
- رسول خدا(ص) فرمود: «شوخی زیاد، آبرو را می‌برد و خنده زیاد، ایمان را زایل می‌کند و دروغ زیاد، ارزش و اعتبار را می‌زداید» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۱۸).
- حضرت علی(ع) فرمود: «خنده زیاد موجب کاهش هیبت می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۴۷۱، ص ۲۲۲).
- حضرت علی(ع) فرمود: «خنده زیاد، دل را می‌میراند» (همان، ح ۴۴۷۳، ص ۲۲۲).
- حضرت علی(ع) فرمود: «خنده زیاد، پستی می‌آورد» (همان، ح ۴۴۷۵، ص ۲۲۲).
- حضرت علی(ع) فرمود: «زیادی اشتغال به امور غیرجدی، نشانه جهل است» (همان، ح ۱۰۵۴۹، ص ۴۶۱).
- حضرت علی(ع) فرمود: «زیادی اشتغال به امور غیرجدی، اراده انجام دادن امور جدی را از بین می‌برد» (همان، ح ۱۰۵۵۱، ص ۴۶۱).
- گفتنی است که استدلال به روایات بیان شده برای اثبات موضع منفی اسلام در برابر فراغت و تفریح، مبتنی بر حمل واژه «لهو» و مصداق‌های آن بر سرگرمی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده متعارف در اوقات فراغت، متعارف، به طور عام و مطلق است؛ بنا بر دسته اول روایات، فعل لهوی تنها در صورتی حرام خواهد بود که آثار مخربی همچون فساد یا زوال ایمان، سست شدن اراده در انجام دادن واجبات و ترک محرمات، فراموشی هشدارهای قرآنی و تشدید گرایش به پیروی از شیطان را برجای گذارد. براساس دسته دوم روایات یاد شده نیز نه اصل لهو بلکه کثرت و زیاده‌روی در آن است که به اعتبار داشتن برخی آثار ویرانگر از سنخ آثاری که گفتیم، ممنوع و حرام خوانده شده است؛ از این رو، استناد به این ادله برای اثبات حرمت مطلق لهو و سرگرمی، به کلی توجیه‌ناپذیر است و حتی کراهت موجود از این مجموعه نیز کراهت مقید و مشروط است نه کراهت مطلق؛ در هر حال، پوشش‌دهی به اوقات فراغت با فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تفریحی با هدف رفع خستگی، تجدید نیرو و کسب نشاط و شادابی و البته با رعایت ضابطه‌های شرعی و اخلاقی، نه تنها مجاز بلکه براساس برخی ادله روایی و

برداشت‌های عقلی به آن توصیه و ترغیب نیز شده است.

### الگوی هنجاری فراغت مطلوب

دین‌پژوهان و مفسران اسلام، با رویکرد درون‌دینی، در اصل جواز تخصیص مقطعی به نام «فراغت» در سبک زندگی مؤمن هم‌نظر هستند. شرط ضمنی و مؤکد این ملاحظه، این است که در معادله کار و فراغت، همواره کار و تلاش الزامی (با گستره وسیعی که پیش‌تر، از آن ترسیم شد)، اصل است و فراغت و تفریح، فرع و تابع آن و فقط در راستای تأمین پیش‌نیازها مطرح می‌شود. در خصوص فعالیت‌های فراغتی یا کارهایی که مؤمنان در این زمان‌ها انجام می‌دهند نیز قواعد و رهنمودهای عامی را به صورت ایجابی و سلبی، با الهام از نظام ارزشی و هنجاری اسلام یادآور شده‌اند.

بدون تردید، اصل اولی در فعالیت‌های فراغتی، تفریحی و سرگرم‌کننده به عنوان مجموعه‌ای از فعالیت‌های مفرح، لذت‌بخش، ارضاکنده، تسکین‌دهنده، تنوع‌زا، آرام‌بخش، ملالت‌زدا، رهایی‌بخش از روند عادی و تکراری زندگی و پوشش‌دهنده اوقات فراغت، بنابر ملاک‌های دریافت شده از منابع دینی «اباحه» است.

خروج از این اصل، تنها با نقض قواعد ایجابی و سلبی یا مخالفت با بایدها و نبایدهای الزامی فقهی و اخلاقی ممکن خواهد شد؛ در ادامه، به برخی از این ملاک‌ها بدون توضیح محتوایی آنها اشاره می‌کنیم. مهم‌ترین ملاک‌ها و معیارهای بیان شده برای کنش‌های فراغتی به زبان سلبی و ایجابی، از این قرارند:

- هماهنگی فعل با ضابطه‌ها و معیارهای ارزشی و هنجاری دین (فقهی، اخلاقی و عرفی)؛ مثل: عاری بودن از گناه، زیان رساندن به جسم و روح، تباه کردن وقت و هدر دادن عمر، تهییج شهوت و تقویت خواهش‌های نفسانی، یاری بر گناه و ظلم، آزار دیگران، اسراف و تبذیر امکانات و سرمایه‌های مادی و معنوی، غفلت‌زایی و انصراف توجه از امور مهم، تولید هیجان‌های کاذب و تخدیرکننده، تن‌آسایی و نازپروردگی و تقویت روحیه رفاه‌جویانه و قمار و برد و باخت.

- داشتن حسن فعلی (یا تناسب نداشتن با مجالس لهو و لعب)، تناسب با اقتضائات فطری، همسویی با روند کمال‌یابی روحی و استکمال وجودی، ایفای نقش در مسیر تعالی و تقرب معنوی، تولید آثار و نتایج مفید یا داشتن منافع عقلایی مقصود و محلل، ایفای نقش مقدماتی در به دست آوردن آمادگی بیشتر برای کار و تلاش جدی،

میان‌رویی، گزینش، کنترل‌پذیری و داشتن توجیه عقلانی، فعال بودن، متفکرانه بودن در مقابل انفعال و وادادگی، ترجیح لذت‌جویی‌های روحی بر شادی‌های جسمی و ابتهاج‌های معنوی بر رضامندی‌های مادی، ارضاکننده حس زیبایی‌شناختی، دارا بودن صورت و سبک معقول و متمایز از رویه‌های اهل فسوق و عصیان (مانند: کف، سوت، رقص، استفاده از موسیقی‌های لهوی، هیاهوهای غیرمتعارف، از خود بی‌خودشدگی و بدمستی‌های هیجانی).

- برخی از ملاک‌های برداشت شده نیز نه الزامی بلکه جزو امور ترجیحی خوانده شده‌اند؛ برای مثال، جمعی بودن در مقایسه با فردی بودن: مانند شرکت در اعیاد (ملی، مذهبی و قومی) و جشن‌ها (مثل: جشن عروسی، برداشت محصول، تکلیف، ولیمه‌دهی و اطعام به مناسبت‌های مختلف) و آیین‌های قومی، ملی و مذهبی. (در مقابل تفریح‌ها و سرگرمی‌های رایج در جامعه مدرن؛ مانند گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون، مطالعه کتاب، رفتن به سینما، پارک یا مکان‌های مشابه، اموری چون پرسه‌زنی در بازار، مصرف مواد مخدر و پرداختن به برخی از فعالیت‌های ورزشی نیز دیده می‌شود که بیشتر به صورت فردی انجام می‌پذیرند).

تردیدی نیست که سرگرمی‌های جمعی، لذت و هیجان بیشتر و پایدارتری را موجب می‌شوند و به دلیل نظارت و کنترل جمعی، در مقابل زیاده‌روی‌های نابودکننده و بروز انحراف‌های احتمالی، امنیت بیشتری دارند؛ همچنین، در تولید برخی آثار اجتماعی به دلیل تشدید همبستگی و تخلیه هیجان‌ها و شور و ذوق جمعی، نقش بهتری ایفا می‌کنند و در کل، به عنوان الگوی غالب گذران فراغت، توجیه عقلانی‌تری دارند.

(برای آگاهی بیشتر از ملاک‌های ارائه شده؛ ر.ک: فضل‌الله، ۱۳۸۰، ص ۱۸۰ و ۱۹۳؛ شبلی، ۱۳۷۶، ص ۲۰۵؛ جناتی، ۱۳۷۵ الف، ص ۲۰ و ۱۳۷۵ ب، ص ۹۲ و ۹۶؛ نراقی، ۱۳۶۲، ص ۳۸۹؛ جعفری (مصاحبه)، ۱۳۸۱، ص ۱۰۷؛ جعفری، به نقل از: میرزاخانی، ۱۳۶۹، ص ۲۲ و ۲۴؛ طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۸، ص ۱۰۱ و ۱۰۲؛ مکارم شیرازی، ۱۳۸۱، ج ۲۶، ص ۱۴۶؛ مصباح یزدی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۸-۱۳۳؛ جوادی آملی، ۱۳۷۲، ج ۶، ص ۱۶ و ۱۷؛ مطهری، ۱۳۷۳، ص ۳۲۲؛ غزالی، ۱۴۰۶، ص ۳۰۸؛ پارسانیا، ۱۳۸۰، ص ۵۰؛ ملکیان، ۱۳۸۵، ص ۴۹ و ۵۰؛ طوسی، ۱۳۷۸، ص ۲۷۷).



## نتیجه

واژه «فراغت» بیشتر در این دو معنا به کار رفته است: ۱) بخشی از زمان معین یا نامعین و جدا از کار یا در آمیخته با آن؛ ۲) مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و کنش‌های اختیاری، انتخابی، خلاق، خرسندکننده، فرح‌بخش، عاری از غرض‌ورزی‌های سودجویانه، فی‌نفسه پسندیده بودن و دارای ضرورت کارکردی در کنار نیازمندی‌های معمول (= فعالیت‌هایی که در اصطلاح، به فعالیت‌های فراغتی یا فعالیت مورد نظر در ایام فراغت موسوم‌اند). برخی از فعالیت‌های فراغتی نیز به اعتبار کارکرد فرح‌بخشی، نشاط‌زایی و شادی‌آفرینی، ذیل مفهوم «تفریح» جای می‌گیرند.

اسلام دینی است که با فراغت و تفریح به عنوان یک نیاز یا خواسته فطری و غریزی یا یک ضرورت ناشی از جهان زیست اجتماعی انسان به صورت مشروط و مقید، نه تنها مخالفتی ندارد بلکه به شکل‌هایی از آن نیز سفارش و ترغیب کرده است. فعالیت‌های فراغتی حتی اگر مصداق لهو هم باشند، تنها مواردی از آن که بنابر معیارهای دینی «لهو محرم» تشخیص داده شوند، ممنوع و محرم خواهند بود.

شواهد موجود در متون دینی، سیره بزرگان، عرف شریعت‌شناسان و دیدگاه بیشتر فقها و مفسران اسلام، بر تأیید مشروط و مقید فراغت و تفریح یا امور فراغتی و تفریحی دلالت دارد. مبنای داوری در خصوص اصل فراغت و تفریح یا مصداق‌های آن، نظام ارزشی و هنجاری (فقهی و اخلاقی) و معیارهای تربیتی اسلام خواهد بود. دین‌پژوهان و فقهای مسلمان در معرفی فراغت و تفریح مطلوب از دیدگاه اسلام، معیارهایی به دست داده‌اند که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از: عاری بودن از مفاسد اخلاقی، تناسب با اقتضائات فطری، همسویی با کمال‌جویی معنوی، تولید آثار و کارکردهای مثبت، دارا بودن غرض عقلایی، کنترل‌پذیری عقلانی، تناسب نداشتن با مجالس لهو و لعب، پرهیز از تن‌آسایی و نازپروردگی، رعایت اعتدال و پرهیز از زیاده‌روی، پرهیز از واقعیت‌گریزی و ترجیح شادی‌های روحی بر شادی‌های جسمی.

## منابع

- قرآن کریم، ترجمه محمدمهدی فولادوند و ناصر مکارم شیرازی. *نهج البلاغه*، ترجمه محمد دشتی، قم: انتشارات مباحله.
- نهج الفصاحه* (مجموعه کلمات قصار پیامبر اکرم (ص)) (۱۳۶۰)، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران: سازمان انتشارات جاویدان.
- ابن ابی الحدید، عبدالحمید (۱۴۰۴ق)، *شرح نهج البلاغه* (۲۰ جلدی)، تصحیح محمد ابوالفضل ابراهیم، قم: کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی.
- ابن منظور، جمال‌الدین محمد (۱۴۰۵ق)، *لسان العرب*، قم: نشر ادب الحوزه.
- اربلی، علی‌بن عیسی (۱۳۸۱)، *کشف الغمه*، تبریز: مکتبه بنی‌هاشمی.
- آموزگار، محمدحسین (۱۳۶۱)، *تربیت از دیدگاه اسلام*، تهران: بنیاد انتقال به تعلیم و تربیت اسلامی.
- انوری، حسن (۱۳۸۳)، *فرهنگ بزرگ سخن* (دوره ۸ جلدی)، تهران: سخن.
- بیتس، دانیل و فرد پلاک (۱۳۷۵)، *انسان‌شناسی فرهنگی*، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: علمی.
- پارسانیا، حمید (۱۳۸۰)، «دین خاستگاه شادی‌های پایدار»، *فصلنامه کتاب زنان*، ش ۱۴، زمستان.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، *غررالحکم و دررالکلم*، (تک جلدی)، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- تورکیلدسن، جرج (۱۳۸۲)، *اوقات فراغت*، ترجمه عباس اردکانیان، تهران: نوربخش.
- جزایری، نعمت‌الله (۱۳۳۷)، *زهرا الربیع* (متن مترجم)، تهران: کتابفروشی اسلامیة.
- جناتی، محمد ابراهیم (۱۳۷۵ الف)، «هنر و زیبایی از نگاه مبانی فقه اجتهادی»، *دوماهنامه کیهان اندیشه*، ش ۶۶، خرداد و تیر.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۷۵ ب)، «هنر و زیبایی از نگاه مبانی فقه اجتهادی»، *دوماهنامه کیهان اندیشه*، ش ۶۹، آذر و دی.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۲)، «قصه دینی»، *فصلنامه فارابی*، ش ۲۱، زمستان.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۹۱)، *مفاتیح الحیاه*، چ ۲۱، قم: مرکز نشر اسراء.
- حر عاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ق)، *تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه*، قم: مؤسسه آل‌البیت.
- حرانی، حسن بن شعبه (۱۴۰۴ق)، *تحف العقول*، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
- دورانت، ویل (۱۳۷۰)، *تاریخ تمدن*، ج ۱-۵ و ۱۱، ترجمه جمعی از مترجمان، تهران: انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی.

- دومازدیه، ژوفر (۱۳۵۲)، «مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی فراغت»، ترجمه علی اسدی، *فصلنامه فرهنگ و زندگی*، دبیرخانه شورای عالی فرهنگ و هنر، ش ۱۲، پاییز.
- دیلمی، حسن بن ابی الحسن (۱۴۱۲ق)، *ارشاد القلوب*، قم: انتشارات شریف رضی.
- رازی، فخرالدین ابو عبدالله محمد (۱۴۲۰ق)، *مفاتیح الغیب*، بیروت: احیاء التراث العربی.
- شلبی، احمد (۱۳۷۶)، *زندگی اجتماعی از دیدگاه اسلام*، ترجمه سید محمود اسداللهی، مشهد: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی.
- صدوق، ابوجعفر محمد بن علی بن بابویه (۱۴۱۳ق)، *من لایحضره الفقیه* (دوره ۴ جلدی)، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۶۳)، *تفسیر المیزان*، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران: ناصر خسرو.
- طوسی، ابوجعفر محمد بن حسن (۱۴۱۴ق)، *الامالی*، قم: دارالثقافه.
- طوسی، خواجه نصیرالدین (۱۳۷۸)، *اخلاق ناصری*، به تصحیح و تنقیح مجتبی مینویی و علی رضا حیدری، چ ۶، تهران: شرکت سهامی انتشارات خوارزمی.
- غزالی، ابی حامد محمد (۱۴۰۶ق)، *احیاء علوم الدین*، الطبعة الاولى، الجزء الثاني، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- فرانکل، ویکتور (۱۳۶۶)، *انسان در جستجوی معنی*، ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی، چ ۳، تهران: ویس.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۷۵)، *خدا در ناخودآگاه*، ترجمه ابراهیم یزدی، تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی.
- فضل الله، محمد حسین (۱۳۸۰)، *فقه و زندگی*، ترجمه مجید مرادی، قم: دارالملاک.
- کاشانی، ملافتح الله (۱۳۳۶)، *تفسیر منهج الصادقین فی الزام المخالفین*، تهران: کتابفروشی محمد حسن علمی.
- کفعمی عاملی، ابراهیم بن علی (۱۴۰۵ق)، *المصباح جنة الامان الواقية و جنة الايمان الباقية*، قم: دارالراضی.
- کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، *الکافی* (دوره ۸ جلدی)، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ق)، *بحار الانوار* (دوره ۱۱۰ جلدی)، بیروت: مؤسسه الوفاء.
- مرادی، مریم و دیگران (۱۳۸۴)، «شادمانی و شخصیت»، *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ش ۲، س ۷، تابستان.

- مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما (۱۳۸۱)، *پژوهشی درباره طنز در شریعت و اخلاق*، قم: بوستان کتاب.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۷)، *اخلاق در قرآن*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۷)، *مشکات* (مجموعه آثار آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی)، ج ۱ و ۲، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۰)، *مجموعه آثار*، ج ۱، تهران: صدرا.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۷۳)، *گفتارهای معنوی*، ج ۱۴، تهران: صدرا.
- معمدنژاد، کاظم (۱۳۵۵)، *وسایل ارتباط جمعی*، تهران: دانشکده علوم و ارتباطات اجتماعی.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۸۱)، *تفسیر نمونه*، قم: دارالکتب الاسلامیه.
- ملکیان، مصطفی (۱۳۸۵)، «ایمان و کارکردهای شریعت»، *ماهنامه آیین*، ش ۶، اسفند.
- میرزاخانی، حسین (۱۳۶۹)، *مبانی فقهی و روانی موسیقی*، ج ۲، قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- نجاریان، بهمن و فرید براتی‌سده (۱۳۷۱)، «ورزش و بهداشت روانی»، *مجله علمی - پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء*، ش ۹ و ۱۰، تابستان.
- نراقی، ملا احمد (۱۳۶۲)، *معراج السعاده*، تهران: رشیدی.
- نوری طبرسی، میرزا حسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل* (دوره ۱۸ جلدی)، قم: مؤسسه آل‌البیت.
- ورام، ابی‌الفراس (بی‌تا)، *مجموعه ورام*، قم: انتشارات مکتبه الفقیه.

David L.Sills (ed), *The Social Sciences*, The Macmillan Company and The Free 1972, Press, Newyork, Vol9: pp 248-253.

Dumazedier, Joffre (1972), *Leisure*, in Internatinal Encyclopedia.

Grint. R (1974), *The Sociology of Work*,. Polity Press: P.K.P.

<http://www.en.wikipedia.or>.

Neumeyer, M.and Neumeyer, E. (1958), *Leisure and Recreation*, New York. Ronald Press.

Rojek.chris, et al, (2006), *AHandbook of Leisure Studies*, Palgrave Macmillan, Ltd.