

تحلیل تربیتی معیارهای تفریح سالم از منظر قرآن

مهدی آخوندی شیخ احمدلو*

چکیده

تفریح نقش برجسته در نشاط و شادابی افراد داشته و به عنوان یکی از مهم ترین عوامل پویایی، رشد و پیشرفت جوامع معرفی شده است. از آنجا که بشر نیاز مبرم به این مهم داشته و بخش قابل توجهی از اوقات فراغت اش را به آن اختصاص می دهد قرآن کریم عنایت ویژه به آن داشته و ملاک و معیارهای صحیح آن را تبیین و تشریح نموده است. از این رو می توان با مراجعه به کلام وحی تفریحات سالم را کشف و تبیین نمود و از خطرات تفریحات ناسالم که متأسفانه همه روزه از طرق متعدد و از سوی جوامع غربی معرفی می شوند در امان ماند. اهمیت و کاربردی بودن مسئله و عدم سابقه پژوهش نظام مند و روشمند موجب شده نگارنده با مراجعه به داده های وحیانی مسئله یادشده را با بهره گیری از روش مطالعات کیفی و کتابخانه ای و شیوه تحلیلی - توصیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار داده، پاسخ پرسش های همچون تفریح چیست و دارای چه معیارهایی است را بدهد. یافته ها و نتایج پژوهش نشان می دهد که معیارهای اصلی تفریح سالم از منظر قرآن در حوزه رعایت حدود شرعی عبارت اند از پرهیز از گناه، پرهیز از آزار مؤمن، پرهیز از لهو و لعب و حلال و مشروع بودن و در عرصه رعایت حدود عرفی مانند ادخال

*. طلبه سطح ۴، مرکز تخصصی قرآن امام علی بن ابیطالب (ع): m.Saadat۳۱۳@yahoo.com

سرور مؤمنین، شکوفایی استعدادها مخالف رشد و کمال نبودن و حفظ شخصیت و شخصیت دهی به فرد هستند. همچنین مشخص شد که ایجاد شادابی و نشاط و سلامتی اعم از روحی و جسمی و نیز عدم بیهودگی و اتلاف وقت از دیگر ره‌آورد‌های تفریحات سلام از منظر گزاره‌های وحیانی قرآن کریم است که به آن تأکید و توصیه شده است.

واژگان کلیدی: قرآن کریم، تربیت، معیارها، ملاکات، تفریح سالم.

مقدمه

مسئله تفریح و روی آوردن به اموری که خستگی ناشی از کار و تلاش را از جسم و روح انسان بزدايد و انرژی مثبت و نشاط از دست رفته را به روان آدمی بازگرداند، بسیار حائز اهمیت است. تفریح، یکی از نیازهای غریزی انسان است و برآوردن یا بی‌اعتنایی به آن، می‌تواند منشأ اثرات متفاوتی در زندگی انسان بشود.

در عصر کنونی، با پیشرفت جوامع بشری و صنعتی شدن امور، تفریح مفهوم گسترده و پیچیده‌تری به خود گرفته و در ابعاد گوناگون اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، روانی و... مورد توجه قرار گرفته است.

همچنین، گذشته از اینکه برنامه‌ریزی درست جهت گذران اوقات فراغت، موجب ایجاد شور و نشاط در اجتماع شده و بازده نیروی کار را افزایش می‌دهد و کمک زیادی به پیشرفت و توسعه جامعه می‌نماید، بی‌توجهی به این خواسته و نداشتن برنامه صحیح، موجب اختلال در نظم جامعه می‌شود و امنیت اجتماعی را تهدید می‌کند. بدون تردید، امنیت از جمله مهم‌ترین اهداف و خواسته‌های انسانی است که با فطرت انسان، پیوندی ناگسستنی دارد. امنیت، اولین کالایی است که هر شهروند، از دولت متبوع خود، تقاضا می‌کند. وقتی در سطح جامعه امنیت برقرار باشد، شهروندان می‌توانند با خیالی آسوده از منازل خود خارج شده و به انجام اعمال روزمره از جمله تفریح و سرگرمی بپردازند.

چراکه اگر امنیت نباشد، آنگاه انسان نمی‌تواند از برترین و بهترین امکانات رفاهی و سرگرمی‌ها لذت ببرد؛ در واقع، عدم وجود امنیت، ذهن انسان را پریشان می‌کند و با ذهن ناآرام نمی‌توان به زندگی ایده آل دست یافت.

امروزه با توجه به پیشرفت سریع علم و فناوری، افراد از اوقات فراغت و بیکاری بیشتری برخوردار هستند. از طرفی، انواع مختلفی از تفریحات و سرگرمی‌ها به وجود آمده که هر کدام، با جذابیت‌های خاص خود، افراد جامعه و مخصوصاً قشر جوان را به سوی خود می‌کشاند.

آنچه مسلم است اگر شیوه گذران اوقات فراغت و برنامه‌های تفریحی، بر اساس فرهنگ و ارزش‌های جامعه نباشد، آنگاه طولی نخواهد کشید که بسیاری از ارزش‌ها به ضد ارزش تبدیل شده و جامعه، دچار تقابل ارزش‌ها می‌شود که حاصل آن، برهم خوردن نظم و از بین رفتن امنیت اجتماعی است.

در چنین شرایطی، جامعه موفق، آن جامعه‌ای است که بتواند با پیشگیری به موقع بر اساس مبانی اعتقادی خود، فضای مناسبی را جهت گذراندن اوقات فراغت افراد جامعه، در قالب تفریحات سالم، به وجود آورد.

دین مبین اسلام، به عنوان آخرین و کامل‌ترین دین، در تمام شئون زندگی فردی و اجتماعی، دارای برنامه و رهنمود است. ما نیز در این پژوهش، در پی آن هستیم تا در حد توان تفریح سالم را از منظر قرآن مورد بررسی قرار دهیم.

۱۴۴

پیشینه پژوهش

در ارتباط با موضوع «تحلیل تربیتی معیارهای تفریح سالم از منظر قرآن»، در برخی از آثار با رویکرد و جنبه فقهی به بیان موضوع پرداخته‌اند. امتیاز این تحقیق، نسبت به پژوهش‌هایی که در مورد این موضوع صورت گرفته، این است که در این پژوهش، با

نگاهی اخلاقی، دینی و تربیتی، معیارهای تفریحات سالم را از منظر قرآن مورد بررسی قرار داده است. برخی از موارد پژوهش‌های صورت گرفته نزدیک به این مبحث، می‌توان این موارد را برشمرد:

(۱) کتاب «جایگاه اوقات فراغت در اسلام»، علی احمدی؛ این کتاب، برنامه‌های ورزشی و تفریحی برای شاد بودن را مورد بررسی قرار داده است.

(۲) کتاب «امام علی علیه‌السلام و تفریحات سالم»، محمد دشتی؛ در این نوشتار، نظرات امام علی علیه‌السلام در خصوص رفاه در زندگی و تفریحات سالم، در دو بخش تدوین یافته که عبارتند از: امام علی علیه‌السلام و تفریحات سالم (گردش و تفریحات سالم، سرگرمی‌های سالم، وسیله سواری، قبول هدایای دوستان، با کودک یتیم، لذت‌های حلال) و بخش دوم: امام علی علیه‌السلام و تجمل و زیبایی (انگشترهای حضرت، رنگ کردن مو، خانه و مسکن مناسب، طرح و مدل لباس).

(۳) کتاب «تفریح و شادی در سیره چهارده معصوم علیه‌السلام»، محمدعلی آبادی؛ در این نوشتار، مؤلف به بررسی نکات ارزنده‌ای در ارتباط با آداب و شرایط تفریح و شادی در سیره چهارده معصوم علیه‌السلام پرداخته است.

(۴) مقاله «در اجتماع ما / تفریحات سالم»، مجله درس‌هایی از مکتب اسلام، ۱۳۴۱، شماره ۸.

(۵) مقاله «نقش تفریحات سالم در پیشگیری از بزهکاری نوجوانان»، وین و مانسون، ترجمه‌ی لیلا اعزازی.

(۶) «تفریح سالم»، حسینی. سید جواد، مجله پاسدار اسلام، شهریور ۱۳۸۵، شماره ۲۹۷.

(۷) مقاله «بشر صنعتی و تفریحات سالم»، ناروند. رضا، مجله‌ی دانشکده تهران، ۱۳۵۴، شماره ۴.

(۸) مقاله «جایگاه تفریح و سرگرمی در سبک زندگی رضوی و تأثیر آن بر تمدن سازی»، ایروانی. جواد، مجله فرهنگ رضوی، ۱۳۹۴، شماره ۱۱.

(۹) پایان‌نامه «سبک زندگی با محوریت تفریحات سالم از دیدگاه قرآن و روایات»؛ در این پژوهش سعی شده که معیارها و مصادیق تفریحات از دیدگاه قرآن و روایات، مورد بررسی قرار بگیرد و بیان می‌کنیم که ائمه اطهار (که مناسب‌ترین الگوهای زندگی ما هستند) نیز تفریح را به عنوان یک نیاز فطری قبول داشته‌اند و در زندگی به کار می‌گرفتند و مردم را نیز به آن امر می‌کردند. در ضمن برشمردن آفت تفریح، راهکارهایی را برای آن ارائه دهد.

(۱۰) پایان‌نامه «الگوی تفریح سالم در اسلام و روانشناسی»، اعظم رضازاده، ۱۳۹۴، پایان‌نامه حوزه.

(۱۱) پایان‌نامه «تفریح و تفرج و مرز آن در قرآن و روایات»، غلامرضا عابدی هزاوه، ۱۳۸۸، دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی اراک؛ محقق در این پژوهش، یکی از ارکان بنیادی تفریح و تفرج، اصل هدف‌دار، قرار داده و بیان می‌کند: بر این اساس است که در قرآن و روایات اسلامی در مقام معرفی مناظر طبیعت که یکی از مناظر تفریحات سالم شمرده شده از واژه‌هایی همچون تفکر، تدبیر، تعقل، بصیرت و امثال آن استفاده شده است. در این پژوهش، معیارها ملاکات، کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ در حالی که در پژوهش حاضر، به بررسی معیارها و ملاکات تفریح از منظر قرآن و دین مبین اسلام پرداخته شده است.

۱۴۶

روش تحقیق

این پژوهش با رویکرد توصیفی تحلیلی به بحث و بررسی در مورد تحلیل تربیتی معیارهای تفریح سالم از منظر قرآن پرداخته است و برای گردآوری اطلاعات نیز از شیوه

کیفی کتابخانه‌ای و مراجعه به مقالات در دسترس و سایت‌های اینترنتی معتبر استفاده شده؛ سپس، تحلیل‌ات حاصل از آن را در موضوع گنجانده است.

مفهوم شناسی

در این بخش، به بیان مفاهیم اساسی موضوع مورد مطالعه پرداخته می‌شود:

(۱) معیار

برای واژه معیار می‌توان سه مفهوم زیر را در نظر گرفت، ۱- اندازه، پیمانہ ۲- مقیاس ۳- آلتی که با آن چیزی را بسنجند. معیار جمع معاییر به مفهوم مقیاس، معیار، وسیله اندازه‌گیری پیمانہ و غیره می‌باشد. العیار جمع عیارات، همان وسیله سنجش یا پیمانہ‌ها است. العیار: جمع العیر بوده و عیارُ الشیء به مفهوم معیار سنجش چیزی می‌باشد. آنچه میزانی برای سنجش و مقایسه چیزی قرار گیرد (طاهری، ۱۳۹۵: ۲۴).

(۲) تفریح

تفریح جزء آن دست مفهوم‌هایی است که تعریف ثابتی برای آن وجود ندارد به همین دلیل تعریف‌های مختلفی هم از آن ارائه شده است.

تفریح در لغت، به معنای فرح و خوشی و عیش و تماشا و تفرج و گشت و لهو و بازی می‌باشد (دهخدا، ۱۳۷۷: ۴۴۴/۵). این واژه، با واژه‌های نزهت، تفرج، فرح، راحتی و آسایش، هم‌خانواده است. کلمه تفریح، به معانی مختلف بیان شده است؛ از جمله: ۱۴۷ تفریح، از ریشه فرح به معنای شرح صدر به وسیله لذت زودگذر آمده است که بیشتر درباره لذت جسمانی و مادی به کار می‌رود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۶۲۹). همچنین، تفریح به معنای سرور، شادمانی و رضا نیز استعمال می‌شود (طریحی، ۱۳۷۵: ۳۹۷). تفریح از مصدر باب تفعیل، به معنای باز شدن دل و خاطر از شادی به وسیله لذتی زودگذر و مادی، تلقی می‌گردد (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۵۳۳/۱۷).

تفریح در اصطلاح، به اعمال و افعالی اطلاق می‌گردد که به وسیله افراد در زمان فراغت واقع می‌شود و سبب بازگشت شخص به حالت تعادل و طبیعی می‌گردد. در حقیقت، تفریح شامل آن دسته از فعالیت‌ها می‌شود که افراد، آن‌ها را برای خود، برای شوخی، سرگرمی و برای بهبود خود یا برای اهداف تعیین شده توسط خودشان، انتخاب می‌کنند و به خاطر سود و منفعت‌ها یا اهدافی که جامعه برای ایشان تعیین می‌نماید، نمی‌باشد (ابو سمک، ۱۴۰۸: ۴۰). البته، باید به این نکته توجه داشت که تفریح، وقت آزاد نیست؛ برای مثال، بعضی مردم، وقت آزاد زیادی دارند؛ با این وجود، نمی‌دانند چگونه از آن اوقات استفاده کنند و آن را تفریح تلقی می‌کنند؛ اما برای تفریح، داشتن وقت آزاد، ضروری است (همان: ۵۹).

در فرهنگ غنی اسلام، تفریح از مراحل و اجزاء سیر تکاملی و رشد شخصیت فردی و اجتماعی انسان به حساب می‌آید. به گونه‌ای که هرکسی از این قسمت (تفریح) استفاده نکند، در بعدی از ابعاد تکاملی شخصیت خود، کوتاهی کرده است و این قصور باعث کند شدن سیر رشد و تکامل ابعاد دیگر شخصیت او می‌گردد. در حقیقت تفریح، نشاطی است که انسان پس از تلاش و فعالیت‌های سنگین جسمی و روحی برمی‌گزیند تا رنج و اندوه و هم و غم حاصل از آن را از خود دور کند (همان).

با توجه به اینکه انسان، دارای دو بعد جسمانی و روحانی است و این دو بعد، بر همدیگر اثر می‌گذارند (مثبت و منفی)، باید بدانند که تفریح، برای بازپروری و نشاط در کار، رغبت و رشد در تمام جهات زندگی، یک ضرورت است که مورد تأکید و تأیید ائمه معصومین علیه‌السلام (در عمل توصیه به آن‌ها و تأیید افرادی که به تفریحات سالم می‌پرداختند) بوده است. در بحث فعلی، تفریح به معنی هر چیزی است که باعث شادی،

نشاط، رفع خستگی و غم، اعم از تفریح حرکتی (ورزش) و غیر حرکتی است (دانشنامه حوزوی، ویکی فقه).

از نظر محمد تقی فلسفی، تفریح به معنای لاابالیگری و بی‌بند و باری نیست، تفریح به معنی بیکارگی و اتلاف وقت نیست، تفریح به معنای آلوده شدن به پلیدی‌های گناه و سیئات اخلاقی نیست و به معنی ایجاد بدبختی و سیه‌روزی نمی‌باشد، بلکه تفریح از فعالیت‌های مطبوع و لذت‌بخش است که در خارج از برنامه کار روزانه و در ساعات فراغت انجام می‌شود و باعث انبساط روح و مسرت خاطر می‌گردد و روی جسم و جان اثر مثبت و مفید می‌گذارد. تفریح شامل آن دسته از فعالیت‌ها می‌شود که افراد آن‌ها را برای شوخی، سرگرمی، برای بهبود خود یا برای اهدافی که خودشان تعیین کرده‌اند انتخاب می‌کنند. این یک انتخاب آزادانه است و به خاطر سود و منفعت‌ها یا اهدافی که جامعه برای فرد تعیین می‌کند، نیست (قربانی، ۱۳۹۹: ۲۵).

۳) سالم

در هر جامعه‌ای، تفریح سالم، شادی و نشاط نیاز ضروری است و در پرتو آن، زندگی برای انسان‌ها مفرح و لذت‌بخش خواهد بود. در روایتی از امام رضا علیه‌السلام آمده است که حضرت، در ارتباط با جایگاه تفریح، در نشاط بخشی زندگی فرمودند: «از لذایذ دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و تمنیات دل را از راه‌های مشروع برآورید. تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش، شما را در اداره زندگی یاری می‌کند و با کمک آن، بهتر در امور دنیای خویش موفق خواهید شد». (رحمتی اراکی، ۱۳۸۹: ۳۳۷)

در فرهنگ دینی، بخش‌هایی از زندگی به امور عبادی و اجتماعی و بخشی نیز به استفاده از لذت‌های مشروع و حلال، اختصاص یافته است و آن گونه که امام فرمودند،

این نشاط و سرور برخاسته از این لذت‌ها، کمکی برای سایر برنامه‌هاست؛ زیرا بدن و روان خسته را ترمیم می‌کند و نیرو و تلاش او را مضاعف می‌سازد.

در روایات، تأکید زیادی بر تأثیرات مثبت تفریحات سالم بر زندگی انسان شده است که در روایتی از امام رضا علیه‌السلام، بر این امر سفارش شده که انسان باید اوقات خود را به چهار قسمت تقسیم کند:

ساعتی برای مناجات با خدا؛ «ساعة لله لمناجاته»؛ و ساعتی برای کار زندگانی؛ «و ساعة لأمر المعاش»؛ ساعتی برای معاشرت با برادران و معتمدان که عیب‌های شما را به شما بفهمانند و در درون با شما پاکدل باشند؛ «و ساعة لمعاشرة الإخوان و التفات الذين يعرفونكم عيوبكم و يخلصون لكم في الباطن»؛ ساعتی هم که در آن برای لذت‌های غیر حرام خلوت کنید و بدین ساعت، برای انجام دادن امور آن سه ساعت دیگر توانایی یابید؛ «و ساعة تخلون فيها لذاتكم في غير محرم و بهذه الساعة تقدرون على الثلاث الساعات» (رحمتی اراکی، ۱۳۸۹: ۳۳۸).

انسان در پرتو اسلام، تلاش می‌کند که وابستگی خود را به مظاهر دنیا، کم کند و خود را از غرق شدن در مسائل زودگذر، دور سازد؛ زیرا می‌داند که هرچه وابستگی‌اش به لذت‌های گذرا بیشتر شود، باید افسردگی و غم بیشتری پذیرا باشد. شادی گذرا، به سبب هیجانات موقت و عواملی همچون مواد مخدر، مشروبات الکلی، بازی‌های قمار و فعالیت‌های زیان‌بار پدید آمده است. این شادی غیرمشروع و گذرا، به بهداشت روان آسیب می‌زند و خرد آدمی را آلوده می‌کند.

در روایت آمده است که حضرت رضا (علیه‌السلام) می‌فرماید: «همانا خدا شراب را از آن‌رو حرام کرده است که موجب تباهی و تغییر خردهای نوشندگان آن است» (ابن بابویه، ۱۳۸۴: ۹۸ / ۲).

در مجموع، از آیات و روایات، این گونه برداشت می‌شود که تفریح کردن، شامل دو نوع، سالم (جائز) و ناسالم (غیرجائز)، است. اگر تفریح و خوشحالی کردن به صورت لهو و لعب، همراه با تکبر و فخر فروشی باشد، آنگاه معقول نبوده و مورد پسند شارع نیست. با این وجود، در صورتی که به طریق مشروع و بدون لهو و لعب باشد، در آن صورت، هم در این دنیا و هم به طریق اولی در آخرت جائز است.

ع) تربیت

در عربی، واژه تربیت می‌تواند از دو ریشه «رَبَّوْ» و «رَبَب» اخذ شده باشد:

تربیت از مشتقات ماده «رَبَّوْ» به معنای زیادی و نمو، افزودن و رشد دادن (ابن فارس، ۴۱۰ ق: ذیل رَبَب)؛ یا نَشَأْتُ گرفتن و ایجاد (فیروزآبادی، ۱۴۱۷ ق: ذیل رَبَب) است.

تربیت از ریشه «رَبَب»، به معانی متفاوتی چون حضانت (در دامان خود پروردن) (فراهیدی، ۱۴۱۰ ق: ذیل رَبَب)، حفظ و سرپرستی مانند نگهداری مناسب از کودک و سرپرستی صحیح او تا رسیدن به مراحل رشد، تعلیم و تأدیب او استفاده شده است (ابن منظور، ۱۴۰۶ ق: ذیل رَبَب). به اعتقاد راغب، واژه تربیت از ریشه ربّ به معنای رشد و پرورش یک شیء به تدریج و تکامل بخشیدن او است تا به حد تمامیت و نهایت خود برسد؛ «انشاءالشیء حالاً فحالاً الی حدالتمام» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق: ذیل ربب). در کتاب التحقیق، معنای اصلی «رَبَب» سوق دادن شیء به سوی کمال و برطرف نمودن کمبودها از طریق تخلیه و جایگزینی است؛ طبق این کتاب، خواه این فرآیند در جهت ذاتیات شیء یا عوارض باشد، خواه در اعتقادات و معارف باشد، خواه در اخلاق و صفات یا در اعمال و رفتارها یا در دانش‌های رایج باشد و خواه در انسان یا حیوان یا در گیاه واقع شود (مصطفوی، ۱۳۶۰: ۴ / ۱۹). همچنین، در فارسی، معادل واژه تربیت، همان پروردن،

پروراندن، پرورش دادن، آموختن (دهخدا، ۱۳۷۷: ذیل تربیت)، آداب و اخلاق را به کسی آموختن (معین، ۱۳۷۶: ذیل تربیت)، می‌باشد.

(۵) تربیت

در اصطلاح تعاریف فراوانی توسط اندیشمندان مختلف برای تربیت بیان گردیده است که در اینجا به تعدادی از آنها اشاره می‌کنیم:

«تربیت شامل فراهم نمودن زمینه‌ها و عوامل به فعلیت رساندن یا شکوفا ساختن استعدادهاى شخصى در جهت رشد و پرورش اختیاری او به‌سوی اهداف مطلوب و مطابق برنامه‌ای سنجیده شده می‌باشد» (دفتر همکاری حوزه و دانشگاه با همکاری جمعی از مؤلفان، ۱۳۷۲: ۱/ ۳۶۶). «تربیت شامل، فعل و انفعالی میان دو قطب سیال (مربی و متربی) است که مسبوق به اصلی و متوجه هدفی و مستلزم طرح و نقشه‌ای باشد» (هوشیار، ۱۳۲۷: ۱۳).

«تربیت یا همان پرورش، به معنای جریان منظم و مستمر که هدف آن کمک به رشد جسمی، شناختی، روانی، اخلاقی، اجتماعی یا به‌طور کلی رشد شخصیت پرورش یابندگان در جهت هنجارهای مورد پذیرش جامعه و نیز کمک به شکوفا ساختن استعدادهاى آنان است» (سیف، ۱۳۷۶: ۱۲).

«تربیت، شامل هرگونه فعالیتی است که معلمان، والدین یا هر شخصی دیگری جهت تأثیر نهادن بر شناخت، نگرش، اخلاق و رفتار فرد دیگری، مبتنی بر اهداف از پیش تعیین شده انجام می‌دهند» (حسینی زاده، ۱۳۸۹: ۱/ ۱۲).

«تربیت در اصطلاح به معنای انتخاب رفتار و گفتار مناسب، ایجاد شرایط و عوامل لازم و کمک به شخص مورد تربیت است تا آن شخص بتواند استعدادهاى ذاتی نهفته در

خود را شکوفا نماید و به صورت تدریجی در جهت دستیابی به هدف و کمال مطلوب حرکت کند» (امینی، ۱۳۸۴: ۱۲).

در تمامی تعاریف ذکر شده از اصطلاح تربیت از دیدگاه مختلف، می‌توان به این نکته پی برد که در تمامی تعاریف مطرح شده، اصطلاح تربیت به نوعی به معنای تغییر مطلوب، تغییر و تحول یا متغیر ساختن و متحول کردن می‌باشد؛ در حقیقت، تغییر و تحولات در افراد، به صورت تدریجی و در طول زمان انجام می‌شود و جزء جدایی‌ناپذیر مفهوم تربیت می‌باشد؛ بنابراین، به طور کلی، «تربیت شامل فرآیند یاری‌رساندن یک فرد به فرد دیگر برای ایجاد تغییر تدریجی در محدوده زمان در یکی از ابعاد جسمی، ذهنی، روحی و رفتاری است که به منظور جلوگیری و اصلاح صفات و رفتارهای نامناسب و دستیابی به کمال انسانی و شکوفایی استعدادهای نهفته در آن فرد صورت می‌گیرد» (اعرافی، ۱۳۹۱: ۱/ ۱۴۱).

تحلیل تربیتی معیارهای تفریح سالم

در این بخش از پژوهش ملاکات و معیارهای تفریح سالم از منظر قرآن و اسلام مورد بررسی قرار گرفته و در مورد الگوهای رفتاری این حوزه بحث می‌شود. برای گذراندن اوقات فراغت، افراد باید مسائل مختلفی را در نظر بگیرند که طی آن، این زمان به بهترین نحو ممکن طی شود و از لحاظ شرع و عرف نیز متناسب با قوانین شرعی و عرفی جامعه باشد و زمینه پرورش، تربیت و شکوفایی استعدادهای افراد نیز لحاظ گردد. به همین منظور، در اینجا معیارهایی متناسب با عنوان پژوهش مورد بحث قرار گرفته است که در ادامه به شرح و بررسی هر یک خواهیم پرداخت:

۱) رعایت حدود شرعی

تفریح، همانند سایر نیازها و رفتارهای انسان، دارای شرایط و احکام خاصی است که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

الف) پرهیز از گناه

باید دانست شادمانی تنها در لذت‌های مادی گذرا خلاصه نمی‌شود. شادمانی واقعی در نزدیک شدن به هدف والای آفرینش و آراسته شدن به خصلت‌ها و خوی‌های انسانی و الهی است. به گفته ارسطو: «شادمانی عبارت است از پروراندن عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی». بنابراین، لذت و خوشی تنها با عوامل مادی به دست نمی‌آید. عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثرند. گاهی انجام کارهایی که عادتاً باید لذتبخش باشند، نه تنها لذتی به انسان نمی‌بخشد، بلکه عذاب وجدان و تشویش روحی نیز می‌آورد؛ چرا که روح و وجدان آماده لذت بردن نیستند. یک غذای لذیذ یا رابطه جنسی و یا خانه بسیار زیبا، اگر حرام و نامشروع و غیرمعقول باشد، برای انسان سالم و طبیعی تلخ و ناگوار است.

پرهیز از گناه در بیشتر مواقع، پرهیز از لذت‌های مادی سطحی است؛ ولی در عین حال شادی‌آور است؛ زیرا روح آدمی به گونه‌ای است که گاه از پرهیز و ریاضت معقول سرخوش می‌شود. ارضای تمایلات به هر صورت و در هر شرایط شادی‌آور نیست. گاه پرهیز از لذت، لذتبخش‌تر از نیل به لذت است (حدیث مهر، ۱۳۸۱-۸۲: شماره ۷۹۶۳). در هنگام تفریح و مجالس شادی باید از گناه و معصیت پرهیز کرد. امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَجْلِسَ مَجْلِسًا يَعْصَى اللَّهُ فِيهِ وَ لَا يَقْدِرُ عَلَى تَغْيِيرِهِ» (حر عاملی، ۱۴۱۴: ۱۱/۴۲۲). سزاوار نیست مؤمن در مجلسی بنشیند، که در آن معصیت خدا می‌شود و او نمی‌تواند آن را تغییر دهد.

خداوند در قرآن در مورد دوری از گناه بسیار سخن گفته است که می‌توان به آیه دوم سوره بقره، آیات ۳۵ و ۳۶ آل عمران، آیه ۳۱ سوره نساء، آیه ۹ سوره مائده، آیات ۹ و ۱۰ سوره شمس اشاره کرد. خداوند در این دو آیه از سوره شمس در آثار دوری از گناه می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» (شمس/۹)؛ (قسم به این آیات الهی) که هر کس نفس ناطقه خود را از گناه و بدکاری پاک و منزّه سازد به یقین (در دو عالم) رستگار خواهد بود. «وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» (شمس/۱۰)؛ و هر که او را (به کفر و گناه) پلید گرداند البته (در دو جهان) زیانکار خواهد گشت.

تفسیر این دو آیه در اطبیب البیان نوشته سید عبدالحسین طیب، بدین شرح آمده است: «تزکیه نفس به این است که از تمام پلیدی‌ها پاک کند نفس خود را از عقائد فاسده و مذاهب باطله و طرق ضاله، معتقد باشد بجمیع عقائد حقه نه بر آنها چیزی افزوده کند و نه کسر گذارد، نه بدعتی در آنها ابداع کند و نه انکار بعض آنها را کند، و از اخلاق رذیله کبر حسد بخل و نخوت و سایر صفات خبیثه دوری کند. و متخلق شود بجمیع صفات پسندیده و اخلاق فاضله و ملکات حسنه، و از اعمال سیئه و افعال قبیحه و معاصی الهیه پرهیزد که درجه اعلای تزکیه مقام عصمت و طهارت است که خیال معصیت هم در قلوب آنها نیابد در تمام عمر که فلاح و رستگاری نفس در همین است و خبیث و هلاکت و بدبختی در آن است که نفس را آلوده کند باین مفاسد یا معتقد بمذاهب باطله شود مثل کفر و شرک و ضلالت و بدعت و انکار ضروریات دین و مذهب یا متخلق شود باخلاق رذیله و صفات خبیثه و ملکات قبیحه مثل کبر و عجب و حسد و عناد و عصبیت و بخل و نخوت و جبن و سایر صفات خبیثه یا بمعاصی مثل ظلم و تعدی و فسق و فجور و آنچه خداوند حرام کرده یا ترک واجبات مثل نماز روزه خمس زکاء حقوق ذوی الحقوق و امر بمعروف و نهی از منکر و حب اهل بیت و تبری از اعداء آنها

و سایر واجبات شرعیه که مکرر گفته‌ایم که مضار معاصی بسیار است سلب نعمت کوتاهی عمر نزول بلایا گرفتار ظالم تسلط شیطان ضعف ایمان بلکه سلب ایمان قساوت سیاهی قلب سیاهی دل رنجش خاطر پیغمبر و ائمه طاهرین متابعت هواهای نفسانی و از همه بالاتر غضب الهی تا برسد بعقوبات آن عالم از حین موت و عذاب قبر و عالم برزخ و عقبات قیامت و سیاهی نامه عمل و سیاهی صورت و سختی حساب و اغلال و سلاسل و خفت میزان و لغزش صراط تا در جهنم و عمود و تازیانه و زقوم و حمیم و غساق و سایر عقوبات لذا میفرماید: «وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» خیبت را تفسیر کردند بخرمولی نفس و خفت نفس و ضلالت نفس و هلاکت نفس و خست نفس، و دس آلوده کردن نفس است باین عیوب و مضار و اخفاء آن و ادخال خبائث در آن نفسی که اینکه همه فضائل باید داشته باشد آلوده باین همه خبائث بشود» (طیب، ۱۳۸۶: ۱۸ / ۱۳۱).

ب) پرهیز از آزار مؤمنین

یکی از شرایط تفریح این است که با اذیت و آزار دیگران همراه نباشد. متأسفانه امروزه بسیاری از شادی‌ها (مانند: بلند کردن صدای موسیقی، انفجارهای تفریحی در شب‌های شادی و غیره) همراه با اذیت و آزار دیگران است. در واقع، یکی از تفریحات زشت، آزار و اذیت کردن دیگران بخصوص افراد مؤمن است. در بعد شناسائی علل و عوامل این رذیله اخلاقی باید گفت، در مواردی دشمنی و حسادت و در برخی موارد خشم و بد خلقی و برتری جوئی موجب پیدایش روحیه ایذاء و تحقیر می‌گردد. خداوند در قرآن کریم آزار و اذیت مؤمنین را نفی می‌کند و این مسئله را گناه بزرگی می‌شمارد و می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا كُتِبَ لَهُنَّ فَكُلَّوْا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا» (احزاب/۵۸)؛ و کسانی که مردان و زنان با ایمان را بدون آن که کاری کرده باشند آزار می‌دهند بدون شک بهتان و گناه روشنی را بر دوش کشیده‌اند.

در تفسیر این آیه شریفه آمده است که

تفسیر این آیه در تفسیر اثنی اشری حسینی شاه عبدالعظیمی (ج ۱۰، ص ۴۸۸)، بدین

شرح بیان شده است که:

اصل بهت، نسبت دروغی است که طرف مقابل به شنیدن آن از شدت عظمت آن مبهوت گردد. و گاهی آن را در فعل باطل استعمال کنند، و لهذا بعضی اینجا تفسیر آن به ظلم کرده‌اند، یعنی مودیان مؤمنان، متحمل ستم و گناه هویدا هستند. یا مودیان متحمل گناه عظیم‌اند مانند گناه بهتان. در واقع، خداوند در این آیه شریفه وعده داده است نسبت به آنانکه اذیت نمایند مؤمنین و مؤمنات را به هر نوع اذیتی از دست و زبان، زیرا مؤمن محترم، و پاس احترام او لازم، و لذا مروی است: «ایاکم و اذی المؤمنین فان الله یغضب له». بر شما باد که احتراز کنید از ایدای مؤمنین، پس بدرستی که خدای تعالی غضب فرماید برای آن (حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳: ۴۸۸/۱۰؛ کاشانی، ۱۳۶۴: ۷/۳۶۷).

از پیامبر اسلام نقل شده است که: «اذا کان یوم القیمه نادى مناد این المؤمنون لاولیائی؟ فیتقوم قوم لیس علی وجوههم لحم فیقال: هؤلاء الذین آذوا المؤمنین و تصبوا لهم و عاندوهم و عنفوهم فی دینهم ثم یؤمر بهم الی جهنم» (کلینی، ۱۴۲۹: ۲/۳۵۱)؛ زمانی که روز قیامت شود، منادی ندا کند کجایند آنانکه اذیت نمودند اولیای مرا. پس برخیزند جماعتی در حالی که نیست بر روی آنها گوشتی، پس گفته شود اینها هستند آنانکه اذیت کردند مؤمنین را و به زحمت انداختند ایشان را و دشمنی نمودند با آنها و ملامت و صدمه زدند ایشان را در دینشان؛ پس امر شود ایشان را به جهنم.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «من آذی مؤمنا فقد آذانی»؛ کسی که

مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده است» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۷/۷۲).

هشام بن سالم گوید، از امام صادق علیه‌السلام شنیدم که می‌فرمود: خداوند می‌فرماید: «لیاذن بحرب منی من آذی عبیدی المؤمن» آن کس که بنده مؤمن مرا بیازارد، با من اعلان جنگ می‌دهد (حر عاملی، ۱۴۱۴: ۱۲/۲۶۴).

ج) پرهیز از لهو و لعب

در شرع مقدس اسلام، سرگرمی‌های زیانبار و غفلت‌زا ممنوع است. موسیقی مطرب و غنا یکی از تفریحات زیانبار می‌باشد که آدمی را از توجه به خدا و آخرت باز می‌دارد، از این رو بایسته است که مؤمنان از آن پرهیز کنند.

خداوند لهو و لعب را امری کودکانه می‌داند و سرگرم شدن انسان به امور دنیوی را به عنوان عاملی معرفی می‌کند که وی را از آخرت باز می‌دارد؛ در حقیقت، خداوند در این باره می‌فرماید: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّالَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (انعام / ۳۲)؛ و زندگی دنیا جز بازی و هوسرانی هیچ نیست و همانا سرای دیگر برای اهل تقوا نیکوتر است، آیا تعقل نمی‌کنید؟ در تفسیر این آیه شریفه ذکر شده است که: «کلمه‌ی «لَعِبٌ» به کاری گفته می‌شود که قصد صحیحی در آن نباشد و کلمه‌ی «لَهْوٌ» به کاری گفته می‌شود که انسان را از کارهای مهم و اصلی باز دارد. شباهت دنیا به لهو و لعب از این جهات است که (الف) دنیا مثل بازی، مدت‌ش کوتاه است. (ب) دنیا مثل بازی، تفریح و خستگی دارد و آمیخته‌ای از تلخی و شیرینی است. (ج) غافلان بی‌هدف، بازی را شغل خود قرار می‌دهند. (د) دنیاگرایی مثل بازی، انسان را از اهداف مهم باز می‌دارد. همچنین از این آیه، پیام‌های زیر برداشت می‌شود: (۱) دنیا محوری، فکری کودکانه و پوچ است. (لهو و لعب معمولاً کار کودکان است و سرگرم شدن به دنیا انسان را از آخرت باز می‌دارد) «لَهْوٌ وَ لَعِبٌ». (۲) راه نجات از حسرت آخرت، فکر و تعقل است. «يَا حَسْرَتْنَا ... أَفَلَا تَعْقِلُونَ». (۳) خردمند، فریب دنیا را نمی‌خورد. «وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ ... أَفَلَا تَعْقِلُونَ».

(۴) بکار نگرفتن اندیشه، زمینه توجّه به دنیا و غفلت از آخرت است. «أَفَلَا تَعْقِلُونَ». (۵) غفلت از آخرت، سبب توبیخ است. «أَفَلَا تَعْقِلُونَ». (۶) تعقل و تقوا، ملازم یکدیگرند. «يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (قرائتی، ۱۳۷۴: ۲/ ۴۴۲).

د) حلال و مشروع بودن

اساسی‌ترین شرط تفریح، حلال و مشروع بودن آن است. در قرآن کریم نمونه‌های زیادی در مورد تفریح سالم و حلال وجود دارد که به دلیل ظرفیت محدود نوشتار به ذکر آیه ۱۲ سوره یوسف اکتفا می‌گردد: قرآن هشدار می‌دهد که به بهانه ورزش و تفریح و گردش، موجبات بدبختی و تیره‌روزی شما نشوند و به عاقبت برادران حضرت یوسف دچارتان نکنند. در این باره، در قرآن آمده است که: «أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (یوسف/۱۲)؛ فردا او را با ما فرست که در چمن و مراتع بگردد و بازی کند و البته ما همه نگهبان اویم. وقتی برادران یوسف مسئله تفریح و گردش در صحرا را مطرح کردند، حضرت یعقوب اعتراض نکرد که این عمل شایسته یک جوان موحد و وابسته به خانواده نبوت نیست (بلکه از جنبه امنیتی اظهار نگرانی نمود) از این بیان بخوبی استفاده می‌شود که به تفریح، نظر مثبت داشته، بلکه در جامعه آن روز امر مسلمی بوده است و امروز شهرنشینی، و فضای بسته خانه‌های شهرها، این نیاز را دوچندان کرده است. همچنین، در تفسیر این آیه (قرائتی، ۱۳۷۴: ۴/ ۱۶۸). این مسئله مورد توجه قرار گرفته است که: انسان، نیازمند تفریح و ورزش است و چنانکه در این آیه مشاهده می‌شود قوی‌ترین منطقی که توانست حضرت یعقوب را تسلیم خواسته فرزندان کند، این بود که یوسف نیاز به تفریح دارد. در روایات آمده است: مؤمن باید زمانی را برای تفریح و

بهره‌برداری از لذت‌های حلال اختصاص دهد تا به وسیله‌ی آن، بر انجام سایر کارها موفق گردد (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۹۰).

باید توجه داشت که در قرآن کریم برای تفریحات حلال و سالم دو نکته مهم و اساسی وجود دارد. اول اینکه تفریح، فقط گردش بدون اندیشه و تفکر، و بدون عبرت‌گیری و پندپذیری نباشد. در ثانی، تفریح، باعث آلوده شدن انسان به گناهان دیگر نشود. (امینی هرندی، ۱۳۹۴: ۶۵).

۲) رعایت حدود عرفی

می‌دانیم که منظور از عرف، همان شیوه و روشی است که مردم آن را پذیرفته و براساس آن عمل می‌کنند. داشتن تفریحات سالم از نیازهای یک خانواده و یک جامعه سالم است. انسان به صورت فطری همان‌طور که به غذا، خواب، نظافت، استراحت و نوشیدنی نیاز دارد همان‌طور نیز نیازمند به تفریح و سرگرمی سالم نیز می‌باشد؛ هیچ‌کس نمی‌تواند این نیاز فطری و طبیعی انسان را انکار نماید. شادی حالت مثبتی است که در انسان به وجود می‌آید و در مقابل غم و اندوه قرار دارد. فرهنگ دینی ما بر تفریحات سالم به لحاظ روحی و جسمی تاکید فراوان دارد؛ بنابراین، باید مجموعه‌ای از تفریحات سالم، طراحی شود و به جامعه معرفی گردد. این تفریحات باید علاوه بر اینکه سالم باشد، باید ما را از آخرت نیز غافل نکند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «زندگی دنیا، چیزی جز بازی و سرگرمی نیست! و سرای آخرت، برای آنها که پرهیزگارند، بهتر است! آیا نمی‌اندیشید؟» (انعام / ۳۲).

در حقیقت، سرگرمی و تفریح در حدی ضرورت دارد که منجر به غفلت انسان از آخرت نشود و اگر زندگی دنیوی ما را از اندیشیدن به آخرت باز دارد و ما را به گمراهی

بکشاند، عرفا باید مورد باز اندیشی قرار گیرد. برای مثال، می‌توانیم به آیه نهم سوره منافقون اشاره کنیم که خداوند در آن فرموده: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالِكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ» (منافقون / ۹)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، مبادا هرگز مال و فرزندان شما را از یاد خدا غافل سازند، و البته کسانی که به امور دنیا از یاد خدا غافل شوند آنها به حقیقت زیانکاران عالمند. با اینکه از لحاظ شرع، هر فردی باید به فکر اولاد خود باشد، اما این تاحدی درست است که فرد را از یاد خدا غافل نکند.

در حقیقت، در تفاسیر آمده است که، این آیه به مؤمنان هشدار می‌دهد که اموال و اولاد، شما را غافل نکند. عوامل بازدارنده از یاد خدا بسیار است، ولی مهم‌ترین آنها، اموال و اولاد است که این آیه به آنها اشاره نموده است. «لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالِكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ». آنچه خطرناک است غفلت از یاد خداست، نام بردن از اموال و اولاد، به خاطر آن است که این دو قوی‌ترین عامل غفلت هستند. در حقیقت، از دست دادن مال و فرزند، خسارت جزئی است، ولی غفلت از خالق خسارت کلی است. خسارت واقعی، غفلت از یاد خدا است. «فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ».

اسلام دین نشاط و شادابی است و همه انسان‌ها را به بهره‌مندی از لذایذ حلال دنیایی توصیه می‌کند. اسلام با شادی انسان‌ها هیچ مشکلی ندارد؛ اما، برای حفظ سلامت و کرامت انسان‌ها و جامعه قیودی را برای آن در نظر گرفته است که هرگز به معنای مخالفت با شادی نیست. همه مسئولین و متولیان فرهنگی کشور وظیفه دارند متناسب با سبک زندگی اسلامی الگوی تفریح و شادی سالم را به جامعه معرفی کنند تا جوانان و نوجوانان در منجلاب برخی تفریحات ناسالم گرفتار نشوند.

تفریح و شادی موجب انبساط خاطر انسان و جلای درون از غم و ناراحتی می‌گردد، شادی کردن برای انسان یک امر ضروری بوده، موجب ایجاد آرامش و احساسات مثبت در انسان می‌شود. در آیات و روایات ملاک‌هایی برای شادی و تفریح درست که موجب اغفال انسان نشود بیان شده است که هم روح و ایمان را حفظ می‌کند و لذت جسمی و روحی را با هم نصیب انسان می‌گرداند. از آیات و روایات اسلامی این گونه برداشت می‌شود که تفریح و شادی نباید به گناه و معصیت آلوده باشد یعنی موجب آزار و اذیت دیگر مؤمنین نشود، تمسخر و استهزای کسی نباشد، لهو نباشد و البته شادی کننده نیز در تفریح و شادی میانه‌رو بوده و حد اعتدال را نگه دارد که ملتزم بودن به این شرایط باعث نشاط روح و سلامتی بدن و عدم ایجاد دشمنی‌ها و سرمستی‌ها خواهد شد (موسوی، ۱۳۹۱: ش ۲۴۵/۸۷).

قرآن، مال و فرزند را مایه فتنه و آزمایش دانسته: «وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ» (انفال/۲۸). و محققا بدانید که شما را اموال و فرزندان، فتنه و ابتلایی بیش نیست و در حقیقت، اجر عظیم نزد خداست.

در تفسیر این آیه آمده است: علاقه‌ی افراطی به مال و فرزند، انسان را به خیانت می‌کشد «لَا تَخُونُوا... وَاعْلَمُوا...» و حتی گاهی موجب دست برداشتن از اصول انسانی و دینی (امانت و ادای امانت) می‌شود. همچنین، مال و فرزند می‌توانند دو دام فریبنده باشند. «أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ». توجه به پاداش بزرگ الهی، از اسباب دل‌کندن از دنیا و ترک خیانت است «أَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ». مال و فرزند با تمام جاذبه‌هایی که دارند، در مقایسه با الطاف و پاداش‌های الهی ناچیز هستند. (در برابر «أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ»، عبارت «أَجْرٌ عَظِيمٌ» آمده است. همچنین، در تأیید آیه قبل، خداوند می‌فرماید: «وَمَا أَمْوَالُكُمْ وَلَا

أَوْلَادُكُمْ بِالَّتِي تُقَرِّبُكُمْ عِنْدَنَا زُلْفَىٰ» (سبأ/ ۳۷). در کل، با توجه و تدبیر در این دو آیه، مال و فرزند، عامل قرب انسان به خداوند نیستند.

۳) ادخال سرور مومنین

تفریحاتی که باعث شاد کردن قلب مؤمنین، بشود، مورد توجه قرآن و پیشوایان دینی بوده و به عنوان یک امر مستحب تلقی شده است.

در قرآن کریم انسان‌های مومن یار و یاور همدیگر خوانده شده‌اند؛ آنها در مورد همدیگر مسئول هستند و باید در روز قیامت جوابگو باشند: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَبِطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (توبه/ ۷۱)؛ و مردان و زنان مؤمن همه یاور و دوستدار یکدیگرند، خلق را به کار نیکو و اदार و از کار زشت منع می‌کنند و نماز به پا می‌دارند و زکات می‌دهند و حکم خدا و رسول او را اطاعت می‌کنند، آنان را البته خدا مشمول رحمت خود خواهد گردانید، که خدا صاحب اقتدار و درست کردار است.

با تدبیر در این آیه شریفه می‌توان به این نتیجه رسید که مؤمنان در جامعه‌ی اسلامی، نسبت به یکدیگر از طرف خداوند، حق ولایت و نظارت همراه با محبت دارند و بی‌تفاوت نیستند؛ همچنین، هر انسان مومنی وظیفه دارد که از اوقات فراغت خود به نحوی بهره بگیرد که موجب شاد کردن قلب مؤمنین شود (قرائتی، ۱۳۷۴: ۳/ ۴۶۴).

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «مَنْ أَدْخَلَ السُّرُورَ عَلَىٰ أَخِيهِ الْمُؤْمِنِ فَقَدْ أَدْخَلَ السُّرُورَ عَلَيْنَا أَهْلَ الْبَيْتِ فَقَدْ أَدْخَلَ السُّرُورَ عَلَىٰ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَمَنْ أَدْخَلَ السُّرُورَ عَلَىٰ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَقَدْ سَرَّ اللَّهُ وَمَنْ سَرَّ اللَّهَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يَسْرَهُ هَ وَانْ يَسْكُنَهُ جَنَّةً»؛ کسی که برادر مؤمنش را شاد کند ما اهل بیت را

شاد کرده است و کسی که ما اهل بیت را شاد کند رسول خدا صلی الله علیه و آله را شادمان نموده است و کسی که رسول خدا را صلی الله علیه و آله را شاد کند خدا را شاد کرده است و کسی که خدا را شاد کند بر خداست که او را شاد کند و او را در بهشتی سُکنی دهد (سبزواری، ۱۳۷۳: ۲۲۳).

۴) شکوفایی استعدادها

اسلام و آورده‌های وحی خداوندی به دانش و نقش ممتاز آدمیان درگسترش آن و نقش دانش در شکوفایی باورها ایمان و تعهد انسان‌ها و پایداری بر آرمان‌های اسلامی اهتمام جدی دارد. اصولاً بدون معرفت فطرت انسانی که طالب کشف حقیقت و در راس آن کشف حقیقت اصیل عالم (خداوند) است امکان‌پذیر نمی‌باشد. اصل همه شکوفایی‌ها باز شدن برنامه‌ی فطرت خدایی انسان است. در قرآن کریم به آیات فراوانی بر می‌خوریم که بحث توانایی انسان را برای تعلیم خداوندی مطرح می‌کند: «سپس، علم اسماء (علم اسرار آفرینش و نام‌گذاری موجودات) را همگی به آدم آموخت، بعد آنها را به فرشتگان عرضه داشت و فرمود اگر راست می‌گویید اسامی این‌ها را بر شمرید. فرشتگان عرض کردند: منزه‌ی تو! ما چیزی جز آنچه به ما تعلیم داده‌ای نمی‌دانیم تو دانا و حکیمی! فرمود: ای آدم آنها را از (اسامی و اسرار) این موجودات آگاه کن هنگامی که آنها را آگاه کرد خداوند فرمود: آیا نگفتم من غیب آسمان‌ها و زمین را می‌دانم. و نیز می‌دانم آنچه را شما آشکار می‌کنید یا پنهان می‌داشتید؟» (بقره / ۳۱ تا ۳۳).

۱۶۴

این آیات، به این مسئله اشاره دارند که برای شکوفایی استعدادها باید فرصت

پرورش و بروز آنها داده شود (قرائتی، ۱۳۷۴: ۱/۹۴).

جایگاه انسان بسیار والاست و بر فرشتگان مقدم می‌باشد و استعداد های انسان‌ها نیاز به فرصتی جهت شکوفا شدن دارد و در حقیقت، انسان‌ها می‌توانند زمان فراغت خود را جهت پرورش و شکوفایی استعداد های خود اختصاص دهند. بنابراین تفریحات سالم می‌تواند زمینه‌ساز پرورش و شکوفایی استعداد های ناب باشد.

۵) ایجاد شادابی و نشاط و سلامتی

شادی در قرآن، جایگاه خاصی دارد و به گونه های مختلف، مورد تأیید و توجه قرآن قرار گرفته است. آیات قرآن به صورت کلی به شادی پرداخته، اما احادیث به صورت مفصل و جزئی به شادی و اسباب آن اهتمام خاص نشان داده است. یکی از آیاتی که انسان‌ها را به شادی دعوت کرده آیه ۵۸ سوره یونس می‌باشد: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» - بگو که باید منحصرأ به فضل و رحمت خدا شادمان شوند (و به نزول قرآن مسرور باشند) که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که می‌اندوزند». مهم ترین پیام های این آیه شریفه این است که:

- ۱- ظاهر این آیه آن است که مراد از فضل و رحمت، همان تمسک به قرآن باشد.
- ۲- به قانونی همچون قرآن که شفا، موعظه، هدایت و رحمت است افتخار کنیم که از همه ی قوانین بشری برتر است. «فَلْيَفْرَحُوا»
- ۳- به نعمت ولایت شاد باشیم، نه به مال و مقام. «فَلْيَفْرَحُوا»
- ۴- نعمت‌ها را از فضل الهی بدانیم، نه از خود تا شادی ما رنگ الهی بیابد و سبب فخر فروشی و تکبر نگردد. «بِفَضْلِ اللَّهِ ... فَلْيَفْرَحُوا»
- ۵- تنها نعمتی که برخوردار ی از آن باید سبب شادمانی باشد، قرآن است. «بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ ... فَلْيَفْرَحُوا» (تقدم «بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ» نشانه ی انحصار است).

۶- نعمت‌های مادی، گاهی سبب فتنه و فساد شده و زود گذر است، ولی نعمت‌های معنوی، پایدار و سبب رشد است. «خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ»

۷- نعمت‌های معنوی، برتر از تمام نعمت‌های مادی است. «خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» (کسی که بهره‌ای از قرآن دارد، نباید از تنگدستی خود و دارایی دیگران اندوهناک باشد). (قرآنی، ۱۳۷۴: ۳/ ۵۸۹).

تفریح سالم آن چیزی است که سلامت روحی و جسمی و در عین حال یک فراغت شادی بخش برای فرد به ارمغان آورد و باعث شود فرد نشاط بیشتری بیابد و برای فعالیت و تلاش بیشتر آماده شود (جلالی، ۱۳۹۱: ش ۲۰۳۷۰). در اینجا، به بیان نشاط جسمی و روحی پرداخته می‌شود:

الف) نشاط روحی

شادابی و نشاط تفریح، ابتدا به روح انسان سرایت می‌کند. آیات و اخبار اسلامی که اشاره به بهداشت روانی دارند، چندین برابر آیات و روایات مربوط به بهداشت جسم‌اند؛ زیرا اسلام متوجه بوده که در اندک زمانی، دانشمندان موفق خواهند شد که برای حفظ سلامت بدن، کارهای مثبتی انجام دهند و بر بسیاری از بیماری‌های جسمی غالب شوند؛ اما بهداشت روح، امر ویژه‌ای است. مثال ماشین، راننده و صاحب ماشین، هر کدام نسبت به مثالی که برای بدن زده می‌شود، مقامی دارند. صاحب ماشین، به منزله‌ی حیات و هستی، و راننده، به مثابه روان، و ماشین، مانند جسم و بدن است. اگر راننده، آرامش خاطر داشته باشد و شخصی سالم و مطلع باشد، آنگاه مقررات راهنمایی را رعایت کرده و در نتیجه، در صورت تصادف، صدمه به ماشین اندک و قابل چشم‌پوشی است و چنانچه راننده، مست یا دیوانه یا خلافکار باشد، آنگاه با روان ناآرام و بیمار او، نه ماشین خواهد

ماند و نه سرنشین؛ لذا، اسلام بیشتر توجه خود را به حال راننده معطوف کرده و انتظار آرامش خاطر و توجه خاص به مقررات را داشته است؛ بدین معنی که توجه به بهداشت روانی را بر بهداشت بدن ترجیح داده است (پاک نژاد، ۱۳۶۰: ۲/۳۸۳).

تفریحات سالم، از جمله شوخی و مزاح، باعث کاهش فشار روانی می‌شود و فضای روان را صفا و نشاط می‌بخشد. افراد گرفته و عبوس، روحی خسته و آزرده دارند که با کمی شوخ طبعی و خنده می‌توان نشاط و شادکامی را برای آنان به ارمغان آورد.

حضرت علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «لَا بَأْسَ بِالْمُفَاكِهِهِ يَرُوحُ بِهَا الْإِنْسَانُ عَنْ نَفْسِهِ وَيَخْرُجُ عَنْ حَدِّ الْعَبُوسِ»؛ شوخی و مزاح اشکالی ندارد و انسان به وسیله ی آن نفسش را آسوده می‌سازد و از گرفتگی و عبوس بودن خارج می‌شود» (ابن ابی‌الحدید، ۱۳۷۸: ۲۰/۳۳۹).

سیره پیامبر صلی الله علیه وآله چنین بود که افراد غمگین را با شوخی و مزاح شاد می‌ساخت. امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَسْرُرُ الرَّجُلَ مِنْ أَصْحَابِهِ إِذَا رَأَهُ مَغْمُومًا بِالْمُدَاعِبَةِ وَكَانَ يَقُولُ إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ الْمُعْبَسَ فِي وَجْهِهِ إِخْوَانَهُ»؛ سیره ی پیامبر چنین بود که اگر یکی از اصحاب خود را غمگین می‌دید او را با شوخی کردن، شاد می‌کرد و می‌فرمود: خداوند نفرت دارد از این که بندگان مؤمن‌اش ترش‌رو باشند (همان).

یکی از عوامل مهمی که باعث نشاط روحی می‌شود، قرائت قرآن است. امام علی علیه‌السلام به نقل از رسول خدا صلی الله علیه وآله در دعای حفظ قرآن چنین می‌فرماید: «اللَّهُمَّ تَوَرَّ بِكِتَابِكَ بَصْرِي وَاشْرَحْ بِهِ صَدْرِي وَفَرِّحْ بِهِ قَلْبِي وَأَطْلِقْ بِهِ لِسَانِي»؛ خدایا به وسیله ی کتابت، دیده ام را بینا گردان و شرح صدر و قلب شاد و لسان گویا به من عنایت فرما» (کلینی، ۱۴۲۹: ۲/۵۷۷).

یکی دیگر از عوامل نشاط روحی، اشتغال به ذکر الهی است. قرآن می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (طه/۱۲۴)؛ و هر کس از یاد من رویگردان شود زندگی تنگی خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌کنیم.

این آیه هشدار و اخطار به روی‌گردانان از حق، تا بیم و امید در کنار هم مطرح شده و مؤثر باشد. در روایات، رها کردن خط ولایت اهل بیت علیه السلام یا ترک کردن فریضه‌ی حج، مصداق اعراض از یاد خدا شمرده شده است. مراد از سختی و تنگی زندگی، نداشتن نیست، بلکه بسیاری از سرمایه‌داران به خاطر حرص، ترس و دلهره، در فشار و تنگنا زندگی می‌کنند (قرائتی، ۱۳۷۴: ۵/۴۰۵-۴۰۶).

یاد خدا مایه‌ی آرامش جان و تقوا و شهامت، و فراموش کردن خداوند مایه‌ی اضطراب و ترس و نگرانی است. اصولاً تنگی زندگی بیشتر به خاطر کمبودهای معنوی و نبود غنای روحی است (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳: ۱۳/۳۲۸).

این که فرمود: اگر کسی از ذکر من اعراض کند معیشتی تنگ دارد، برای این است که وقتی او خدا را فراموش کند و با او قطع رابطه نماید، دیگر به جز دنیا چیزی باقی نمی‌ماند که وی به آن دل ببندد و آن را مطلوب یگانه‌ی خود قرار دهد. در نتیجه همه‌ی کوشش‌های خود را منحصر در آن می‌کند و فقط به اصلاح زندگی دنیایی‌اش می‌پردازد و روز به روز آن را توسعه داده به تمتع از آن سرگرم می‌شود و این معیشت، او را آرام نمی‌کند، چه کم و چه زیاد باشد.

در حالی که اگر مقام پروردگار خود را می‌شناخت و به یاد او بود و او را فراموش نمی‌کرد، یقین می‌کرد که نزد پروردگار خود حیاتی دارد که آمیخته با مرگ نیست، و ملکی دارد که زوال پذیر نیست، و عزتی دارد که مشوّب با ذلت نیست، و فرح و سرور

و رفعت و کرامتی دارد که هیچ مقیاسی نمی‌تواند اندازه اش را تعیین کند (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۴/۳۱۴).

ب) نشاط جسمی

نتیجه نشاط روحی، نشاط جسمی است. شور و نشاط و شادمانی که در رفتار و گفتار نوجوانی مشاهده می‌گردد، به سبب روح و روان سالم و شادابی است که بر او حاکم است. اگر نوجوانی روح ناآرام و احياناً آلوده‌ای داشته باشد، به یقین در جسم او نیز تأثیر خواهد گذاشت. درخت کهنی را در نظر بگیرید که ریشه‌های آن در اعماق زمین رسوخ کرده و شاخ و برگ آن بسیار سرسبز و با طراوت باشد. بدیهی است که چنین درختی در برابر طوفان و باد و باران مقاومت خواهد کرد؛ اما اگر همین درخت بزرگ و با نشاط، دچار آفت و کرم خوردگی شود، طولی نخواهد کشید که آن درخت کهنسال که در مقابل طوفان و برف و باران تاب ایستادگی داشت، می‌پوسد و به اندک حادثه‌ای فرو می‌افتد. پُر واضح است که ورزش و سرگرمی‌های سازنده و سیاحت و گردش در طبیعت، موجب نشاط جسم می‌شود و همان طور که در مباحث قبل مطرح شد، تأکید اسلام بر بعضی ورزش‌ها و بازی‌ها بدین جهت است که مسلمانان از نظر جسمی و روحی خود را برای دفاع از اسلام آماده سازند و به تبع آن، شادابی و نشاط جسمی داشته باشند. به هر حال نشاط و شادی عامل مهمی است که رفتارهای تحصیلی، شغلی، عبادی و خانوادگی انسان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب می‌شود آنها را در طول روز یا هفته، بهتر و آسان‌تر پیش ببرد. کسانی که با تفریحات سالم بیگانه‌اند به خمودی و کسالت گرفتار می‌آیند (انبیایی، ۱۳۸۸: ۳۶).

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَىٰ

الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا» (نساء / ۱۴۲) همانا منافقان با خدا مکر و حيله می کنند و خدا نیز با آنان مکر می کند، و چون به نماز آیند با حال بی میلی و کسالت نماز کنند و برای ریاکاری آیند و ذکر خدا را جز اندک نکنند.

فردی که از نشاط جسمانی بهره نمی زند و خود را به تنبلی می زند، در حال ریاکاری و نفاق است. در تفسیر این آیه اینگونه آمده است که: فریبکاری، بی نشاطی در نماز، ریاکاری و غفلت از یاد خدا، از نشانه های نفاق است «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ، يُرَاؤُونَ، لَا يَذْكُرُونَ»؛ و منافقان بدانند که در این صورت، با خدا طرفند. «وَهُوَ خَادِعُهُمْ» و کیفر خدا نیز متناسب با عمل آنهاست «يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ». همچنین، نماز منافقان، روحیه، نشاط، انگیزه و مقدار ندارد و تهی از آنهاست «كُسَالَى، يُرَاؤُونَ، قَلِيلًا» (قرآنی، ۱۳۷۴: ۲ / ۱۹۲).

۶) عدم بیبودگی و اتلاف وقت

بی شک وقت و فرصت بزرگ ترین سرمایه گران بها و بی نظیر برای بشر است، که می توان در استفاده بهینه از آن، در همه عرصه ها به پیش رفت و به عالی ترین درجات مادی و معنوی نائل شد. در قرآن بقدری به وقت احترام شده که گویی در اوج ارزش ها و مادر فضایل است، تا آنجا که خداوند به آن سوگند یاد کرده و می فرماید: «وَالْعَصْرِ» سوگند به وقت (عصر / ۱). زیرا عصر به معنی زمان و روزگار است، که در تفسیر این آیه به عنوان یکی از تفاسیر ذکر شده و زمان همان وقت است.

خداوند در قرآن در مورد اتلاف وقت می فرماید: «... وَخَسِرَ هُنَالِكَ الْمُبْطِلُونَ...» (غافر /

۷۸) در قیامت اهل باطل و اتلاف گران وقت زیان خواهند دید.

مطابق تفسیر نور، در اهمیت وقت و باطل بودن اتلاف وقت داریم (قرائتی، ۱۳۷۴: ۸ / ۲۹۸). قیامت روز داوری خداوند و شرمندگی باطل گرایان است. «قُضِيَ بِالْحَقِّ وَ خَسِرَ هُنَالِكَ الْمُبْطِلُونَ». بنابراین، هر انسان باید با مطالعه تاریخ گذشتگان و درس گرفتن از آنان، زمان خود را با ارزش بداند و در راستای بندگی خدا قدم بردارد و اوقات خود را به بهترین نحو و سالم صرف کند تا در قیامت دچار شرمندگی نشود.

شرط ضمنی و مؤکد در تفریح سالم این است که در معادله کار و تفریح، همواره کار و تلاش الزامی اصل است و تفریح، فرع و تابع آن و فقط در راستای تأمین پیش نیازها مطرح می‌شود. در خصوص فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی سالم 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 تفریحی و سرگرم کننده به عنوان مجموعه‌ای از فعالیت‌های مفرح، لذت بخش، ارضاکنده، تسکین دهنده، تنوع زا، آرام‌بخش، ملالت‌زا، رهایی بخش از روند عادی و تکراری زندگی و پوشش دهنده اوقات فراغت، بنابر ملاک‌های دریافت شده از منابع دینی اباحه است (نراقی، ۱۳۷۱: ۳۸۹).

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، تباہ 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، غفلت زایی و انصراف توجه از امور مهم، تولید هیجان‌های کاذب و تخدیرکننده، تن آسایی و نازپروردگی و تقویت روحیه رفاه‌جویانه و قمار و برد و باخت (جوادی آملی، ۱۳۹۱: ۱۶/۶).

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 مقدمی در به دست آوردن آمادگی بیشتر برای کار و تلاش جدی، میانه‌روی، گزینش، کنترل‌پذیری و داشتن توجه عقلانی، فعال بودن، متفکرانه بودن در مقابل انفعال و وادادگی، ترجیح لذت‌جویی‌های روحی بر شادی‌های جسمی و ابتهاج‌های معنوی بر رضایت‌مندی‌های مادی، ارضاکنده 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 غیرمعارف، از خود بی‌خودشدگی و بدمستی‌های هیجانی (مطهری، ۱۳۷۶: ۳۲۲).

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، ۱۷۲ مذهب‌ی و قومی) و جشن‌ها (مثل: جشن عروسی، برداشت محصول، تکلیف، ولیمه دهی 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 (عادل قاضی، ۱۳۸۰: ۱۸۰).

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.

نتیجه

تفریح سالم، نیازمند الگوهای رفتاری مناسبی می‌باشد که باید از طرف افراد یک جامعه، ارائه شود و مورد استفاده قرار گیرد؛ بدین ترتیب، این امر به صورت ارادی و از طرف اکثریت افراد جامعه به یک عادت پسندیده و مفید اجرایی تبدیل می‌شود. دانسته شد که جوامع اسلامی، نیازمند تفریحات سالم بر پایه فرهنگ اسلامی و قرآنی و ارزش‌های آن هستند. به همین دلیل، در این پژوهش، ملاکات و معیارهای تفریح سالم از منظر قرآن و اسلام مورد بررسی قرار گرفت و در مورد الگوهای رفتاری این حوزه بحث شد.

در این پژوهش، مطابق آیات قرآنی و روایت، مشخص شد که دین اسلام، گردش و تفریح را لازمه زندگی می‌داند و پیروان خود را سفارش می‌کند که ساعتی از شبانه روز را به لذت‌های حلال اختصاص دهند. در آموزه‌های اسلامی و قرآنی، تفریح از مراحل و اجزاء سیر تکاملی و رشد شخصیت فردی و اجتماعی انسان به حساب می‌آید. به گونه‌ای که هرکسی از این تفریح استفاده نکند، در بعدی از ابعاد تکاملی شخصیت خود کوتاهی کرده و باعث کند شدن سیر رشد و تکامل ابعاد دیگر شخصیت او می‌گردد.

روشن شد که تفریح همان نشاطی است که انسان بعد از فعالیت‌های خسته‌کننده جسمی و روحی برمی‌گزیند تا رنج و خستگی ناشی از آن را از تن خود بیرون کند. با توجه به اینکه انسان از دو بُعد جسمانی و روحانی برخوردار است و این دو بُعد بر

همدیگر اثر متقابل (مثبت و منفی) می‌گذارند، به همین دلیل، علاوه بر بُعد روحانی، باید بُعد جسمانی را نیز در نظر گرفت. همچنین، طی این پژوهش، بدست آمد که تفریح جهت‌بازپروری و نشاط در کار، رغبت و رشد در تمام جهات زندگی ضرورتی اساسی تلقی می‌شود که در قرآن نیز به آن تأکید شده و مورد تأیید معصومین علیهم السلام نیز قرار گرفته است. دانسته شد که تفریح سالم، باید با الگوهای رفتاری مناسبی همراه باشد و افراد جامعه نیز آن را به عنوان یک عادت مفید و پسندیده بپذیرند و آن‌ها را در قالب تفریحات سالم استفاده کنند؛ همچنین مشخص گردید که یکی از ضروریات جوامع اسلامی، تفریحات سالم مطابق با فرهنگ اسلامی، قرآنی و ارزش‌های آن بوده و ملاک و معیارهای دارد.

یکی از این معیارها، رعایت حدود شرعی و پرهیز از گناه است که خداوند در قرآن تأکید می‌کند که نتیجه دوری از گناه و دوری از بدکاری، و پاک و منزه بودن، رستگاری در دو عالم خواهد بود. مورد دوم، پرهیز از آزار مومنین است. آزار رساندن به دیگران، به خودی خود کار زشتی است و علل مختلفی چون حسادت، دشمنی، خشم، بدخلقی و برتری‌جویی دارد؛ خداوند نیز این عمل را نفی می‌کند و آن را گناه بزرگی می‌داند. مورد سوم، پرهیز از لهو و لعب و کنار نهادن سرگرمی‌های زیانبار و غفلت‌زا است. این امور، انسان را از یاد خدا غافل می‌کند و به همین دلیل، در شرع اسلام، انجام این امور ممنوع است و خداوند نیز لهو و لعب را یک بازی کودکانه و هوسرانی می‌شمارد و از انسان‌ها می‌خواهد که در مورد اعمالی که انجام می‌دهند تعقل کرده و از انجام اموری که با لهو و لعب همراه است، دوری کنند؛ چرا که دنیا محوری، امری کودکانه و بیهوده است. مورد چهارم و اساسی‌ترین شرط تفریح، حلال و مشروع بودن آن است؛ در حقیقت، تفریح باید به گونه‌ای باشد که منجر به آلوده شدن انسان به گناه نگردد و در مسیر حق و حقیقت و راستی و

درستی باشد. دومین معیار و ملاک تفریح سالم که مورد بررسی قرار داده شد، مربوط به مسئله رعایت حدود عرفی می‌باشد؛ منظور از عرف، همان روشی است که مردم آن را پذیرفته و مطابق با آن عمل می‌کنند. موارد عرفی، باید به گونه‌ای باشد که موجبات اوقات فراغت مناسب را برای افراد به ارمغان آورد، و در عین حال، رعایت آن منجر به غفلت انسان از یاد خدا نگردد. چرا که هر چیزی که منجر به غفلت از یاد خدا و آخرت گردد، رستگاری انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجبات تیرو روزی وی را فراهم می‌نماید. براساس آیات قرآن، یکی از این موارد، مال و فرزندان می‌باشد که اگر فرد، آنقدر به مال دنیا و فرزندانش سرگرم شود، که از یاد خدا غافل شود، نتیجه‌اش این است که در نهایت، جزء زیان کاران خواهد شد. همچنین، خداوند در آیه ۲۸ سوره انفال، مال و فرزند را مایه فتنه و آزمایش انسان‌ها می‌داند و علاقه افراطی به مال و فرزند را زمینه‌ساز گناه و خیانت می‌شمارد. با تدبیر بیشتر در قرآن می‌توان دریافت که مال و فرزند، با تمام جاذبه‌های خود، عامل قرب انسان به خداوند نیستند و اگر این علاقه فرد به مال و فرزند از یک حدی بیشتر شود که موجب غفلت از یاد خدا و آخرت گردد، منجر به تیره روزی، نگون بختی و حتی نابودی آن فرد خواهد شد. ادخال سرور مومنین، یکی دیگر از معیارها و ملاک‌های تفریح سالم می‌باشد که طی آن فرد مومن وظیفه دارد که با عمل خود منجر به شادی مؤمن دیگری شود و طبق آیات قرآنی، انسان‌های مومن، باید یار و یاور همدیگر باشند و به هم محبت کنند؛ در این صورت منجر به رضایت خدا شده و خداوند نیز او را شاد کرده و در بهشت سکنی می‌دهد. شکوفایی استعدادها، از دیگر معیارهای تفریح سالم است. با تدبیر در آیات ۳۱ تا ۳۳ سوره بقره، می‌توان به این مسئله اشاره کرد که جهت شکوفایی استعدادها باید فرصت رویش و بروز آنها داده شود؛ در حقیقت، فرد اگر استعدادی نهفته در وجود خود دارد، باید از اوقات فراغت خود به خوبی استفاده کند و

استعدادهای خود را پرورش دهد و آنها را شکوفا نماید. بنابراین، می‌توان گفت که تفریحات سالم، می‌تواند منجر به پرورش و شکوفایی استعدادهای پنهان فرد گردد. معیار و ملاک بعدی تفریح سالم که در مورد آن بحث شد، مسئله ایجاد شادابی و نشاط و سلامتی (جسمی و روحی) می‌باشد. اگر خداوند را ناظر بر اعمال خود ببینیم به این نتیجه می‌رسیم که با توکل به او می‌توانیم از فضل و رحمت پروردگار بهره‌مند گردیم که طبق آیه ۵۸ سوره یونس، تمسک به قرآن می‌تواند فضل و رحمت خدا را به سوی ما جاری کند و موجبات شادابی و نشاط و سلامتی (روحی و جسمی) ما را فراهم نماید.

آخرین ملاک و معیار تفریح سالم که در این پژوهش به تبیین آن پرداخته شد، مربوط به مسئله عدم بیهودگی و اتلاف وقت می‌باشد؛ بدون شک، زمان بزرگ‌ترین سرمایه هر انسانی است که می‌تواند منجر به رسیدن وی به عالی‌ترین درجات مادی و معنوی گردد. اهمیت زمان آنقدر بالاست که خداوند به آن قسم خورده است. بنابراین اتلاف وقت، امری بیهوده است و مطابق با آیه ۷۸ سوره غافر، کسانی که در دنیا زمان خود را به بیهودگی بگذرانند، در روز قیامت، جزء زیان کاران خواهند بود و کسانی که از اوقات فراغت خود در راستای بندگی خدا بهره بگیرند، آنگاه در روز قیامت دچار شرمندگی نخواهند شد و بهشتی برین را به انتظار خواهند کشید. برآیند و ره آوردنهایی اینکه اگر انسان‌ها معیارها و ملاک‌های تفریح سالم را بشناسند، روحیه حق طلبی را در خود و فرزندان‌شان تقویت نمایند، به تربیت و پرورش افراد دیگر روی آورند و تفریح سالم را به دیگران بیاموزند، در آن صورت، معیارهای تفریح سالم در اجتماع شناسانده شده و در قالب یک فرهنگ در جامعه نمود پیدا می‌کند و آنگاه می‌توان گفت که جامعه دچار تحول خواهد شد.

منابع

قرآن کریم.

- (۱) ابن بابویه، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا علیه السلام، قم، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۴.
- (۲) ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغهء، بیروت، دارالجلیل، ۱۴۱۰.
- (۳) ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۶.
- (۴) ابو سمک، احمد عبدالعزیز، تربیة الترویجیة فی الاسلام، اردن، نشر دارالفنایس، ۱۴۰۸.
- (۵) اعرافی، علیرضا، فقه تربیتی، مبانی و پیش فرض ها، قم، موسسه فرهنگی اشراق و عرفا، ۱۳۹۱.
- (۶) امینی هرندی، مریم، جایگاه و نقش تفریح در زندگی از دیدگاه روانشناسی و اخلاق اسلامی، پایان نامه کارشناسی ارشد، به راهنمایی دکتر رحیم میردریکوندی، دانشگاه معارف اسلامی، ۱۳۹۴.
- (۷) امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، قم، موسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۴.
- (۸) انبیایی، محمدجواد، نقش تفریح در تربیت جوانان و نوجوانان از دیدگاه قرآن و روایات، قم، انتشارات جامعه القرآن الکریم، چاپ اول، ۱۳۸۸.
- (۹) پاک نژاد، سیدرضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، نشر اسلامیه، تهران، ۱۳۶۰.
- (۱۰) جلالی، پریسا، نشاط و شادابی در تفریحات سالم، روزنامه کیهان، شماره ۲۰۳۷۰، ۱۳۹۱.
- (۱۱) جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیاء، قم، نشر اسراء، ۱۳۹۱.
- (۱۲) حدیث مهر، سالنامه تحصیلی جوان ۱۳۸۱-۸۲ / پرسمان دانشگاهیان، تفریح و شادی در اسلام، شماره ۷۹۶۳ (www.porseman.com/article/۷۹۶۳)، ۱۳۸۷.

- ۱۳) حر عاملی، شیخ محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، نشر مؤسسه آل البيت، ۱۴۱۴.
- ۱۴) حسینی زاده، سید علی، سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، تربیت فرزندان، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹.
- ۱۵) حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین، تفسیر اثنی عشری، تهران، انتشارات میقات، چاپ اول، ۱۳۶۳.
- ۱۶) حسینی، نجمه، خلاء الگوی تفریح سالم در سبک زندگی امروز ما، خبرگذاری تسنیم، خبر شماره ۲۴۵۸۷ ([www. tasnimnews. \)](http://www.tasnimnews.com/fa/news/1391/11/27/24587) ۲۴۵۸۷، ۱۳۹۱.
- ۱۷) دفتر همکاری حوزه و دانشگاه جمعی از مؤلفان، فلسفه تعلیم و تربیت، تهران: سمت، ۱۳۷۲.
- ۱۸) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، قم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
- ۱۹) راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات الفاظ القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، بیروت، دارالعلم، ۱۴۱۲.
- ۲۰) رحمتی اراکی. رحمت اله، فقه الرضا: المنسوب الی الامام الثامن علی بن موسی الرضا علیه الصلاه و السلام، قم، موسسه النشر الاسلامی، چاپ اول، ۱۳۸۹.
- ۲۱) سبزواری، شمس الدین محمد بن محمد شعیری، جامع الأخبار او معارج الیقین فی اصول الدین، قم، انتشارات آل البيت علیهم السلام، چاپ اول، ۱۳۷۳.
- ۲۲) سیف، علی اکبر، روان شناسی پرورشی، تهران، آگاه، ۱۳۷۶.
- ۲۳) طاهری، محبوبه، مفهوم شناسی واژه معیار، مرکز تخصصی تفسیر و علوم قرآنی نرجس خاتون، تارنمای مرکز تخصصی تفسیر شاهین شهر، ۱۳۹۵.
- ۲۴) طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، نشر جامعه مدرسین، ۱۴۱۷.
- ۲۵) طریحی، فخر الدین، مجمع البحرين، بیروت، نشر مکتبه المرتضویه، ۱۳۷۵.
- ۲۶) طیب، سید عبدالحسین، تفسیر اطیب البیان، قم، موسسه سبطين، ۱۳۸۶.

- (۲۷) عادل قاضی، احمد، فقه زندگی؛ گفت‌وگوهای با آیت‌الله العظمی سیدمحمدحسین فضل‌الله، مترجم: مجید مرادی، نشر مرادی، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۰.
- (۲۸) فخرالدین ابوحماد عبدالحمید بن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۳۷۸.
- (۲۹) فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، قم، هجرت، ذیل ربّ، ۱۴۱۰.
- (۳۰) فیروزآبادی، محمد بن یعقوب، قاموس المحیط، بیروت، دارالفکر، ذیل ربّ، ۱۴۱۷.
- (۳۱) قرائتی، محسن، تفسیر نور، قم، موسسه در راه حق، ۱۳۷۴.
- (۳۲) قربانی، محمدحسین، مفهوم تفریح، تارنمای اوقات فراغ، ۱۳۹۹.
- (۳۳) کاشانی، فتح‌اله، تفسیر منهج الصادقین، چ سوم، ۱۳۴۶.
- (۳۴) کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، اصول کافی، قم، نشر دارالحديث، ۱۴۲۹.
- (۳۵) مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، بیروت، انتشارات مؤسسه الوفا، ۱۴۰۳.
- (۳۶) مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ذیل رب، ۱۳۶۰.
- (۳۷) مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، قم، انتشارات ملامصدرا، ۱۳۷۶.
- (۳۸) معین، محمد، فرهنگ معیامیرکبیر، امیرکبیر، ۱۳۷۶.
- (۳۹) مکارم شیرازی، ناصر، تفسیرنمونه، قم، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۵۳.
- (۴۰) موسوی، سیدجواد، جایگاه شادی در اسلام، خبرگذاری تسنیم، ادامه خبر ۲۴۵۸۷ (www.tasnimnews.com/fa/news/1391/11/27/24587)، ۱۳۹۱.
- (۴۱) نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، انتشارات هجرت، ۱۳۷۱.
- (۴۲) نوری، میرزاحسین، مستدرک الوسائل، قم، نشر آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۸.
- (۴۳) هوشیار، محمدباقر، اصول آموزش و پرورش، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۲۷.