

اعلامیه حقوق بشر

ماده بیست و چهارم - هر کس حق استراحت و فراغت و تفریح دارد و بخصوص ؛ بمحدودیت معقول ساعات کار و مرخصیهای ادواری با اخذ حقوق ، ذیحق باشند .

اوقات شبانه روز را چگونه باید گذراند ؟

برنامه سعادت بخش

تقسیم اوقات از نظر علی (ع)

فلسفه این تقسیم

اثرات سوء ترک عبادت

تفریجهها و سرگرمیهای ملالت آور و مضر

آن آئین و مذهب را میتوان سعادت بخش دانست که حوائج و نیازمندیهای انسان را تنها از در پیچه های خاصی مطالعه نماید ، بلکه هر کدام از نیازمندیهای مادی و معنوی را از در پیچه های مخصوص بخودش نکریسته ، آنگاه با مقایسه بجنبه های دیگر آن ؛ عادلانه ترین و صحیح ترین راه را انتخاب و تشریح نماید .

مثلا از نشانه های يك آئین سعادت بخش و جاوید ؛ در موضوع زناشویی ؛ اینست که ؛ نه بطور کلی ، مردم را از اعمال غریزه جنسی منع کرده ، و رهبانیت را لازم شمرد ، و نه آنها را در برقراری روابط زناشویی آزاد و لجام گسیخته و بی بندوبار سازد ؛ بلکه طبق شرائط و محدودیتهای خاصی ؛ این نیازمندی غریزی را تأمین کرده و این خواسته طبیعی و فطری را روی اصول انسانیت تعدیل نماید .

و همچنین از علائم درستی و صحت یک آئین جامع الاطراف ، نسبت بموضوع کار و زندگی

این نیست که بمردم اجازه دهد؛ بیکاری و تن‌پروری و بی‌علاقگی شدید بزندگی را شمار خود سازند و یا کار و کوشش شبانه‌روزی را که ممکن است خیلی سریع آنها را فرسوده ساخته و از جمیع معنویات و تمتعات صحیح زندگی محرومشان سازد؛ مجاز شمارد، بلکه یک‌دین صحیح آسمانی دین را بادنیا؛ خلق را باحق، ماده را با معنی؛ کار را با فراغت جمع مینماید.

سخن کوتاه اینکه: قانونی که متضمن سعادت و سیادت جامعه بشریت باشد؛ هیچگاه اجازه نمیدهد که مردم تمام اوقات خود را صرف معنویات کرده؛ از تمتعات و مظاهر زندگی بطور کلی بی‌بهره بمانند، و همچنین اجازه نمیدهد که تمام هم خود را مصروف دنیا و زندگی مادی کرده از کمالات معنوی و آرامش‌های روحی که از طریق دستورات اخلاقی و عبادت و توجه بمبدأ و معاد و ریاضتهای مشروع؛ حاصل میشود، بازمانند، بلکه در تمام امور، چه مادی و چه معنوی؛ رعایت تعادل و حد وسط را لازم می‌شمارد؛ هم دستور کار و کوشش میدهد، و هم استراحت و فراغت و تفریحه‌های مشروع را ضروری اعلام مینماید و هم مردم را ترغیب و تحریص بمسائل مربوط بزندگی فردی و اجتماعی میکند...

ما این تعادل همه‌جانبه را در ابواب مختلف فقه اسلامی، از ظهارت گرفته تا دیات بخوبی می‌یابیم و همین خود بزرگترین نشانه آسمانی بودن این آئین مقدس میباشد.

### تقسیم اوقات از نظر علی (ع)

میان سدها و هزارها دستورات و تکالیف کلی و جزئی که اسلام برای پیروانش بعنوان وظیفه دینی مقرر فرموده که از همه آنها آثار حکمت و مصلحت هویدا است و رعایت تعادل و حد وسط در همه آنها دیده میشود؛ برنامه‌ای که بعنوان یک اصل کلی درباره تقسیم اوقات شبانه‌روز آورده و ما آنرا از لسان نخستین امام شیعیان علی (ع) ذیلاً نقل مینمائیم بهترین گواه مدعای ما است.

ابن ابی‌الحدید معتزلی در جلد چهارم شرح نهج البلاغه از علی (ع) نقل میکند که آنحضرت فرموده است: «للمؤمن ثلاث ساعات فساعة یناجی فیها ربه، و ساعة یرم فیها معاشه، و ساعة یتخلی بین نفسه و بین لذاتها فیما یحل ویجمل، و لیس للعاقل ان یکون شاخصاً الا فی ثلاث: هرمة لمعاش، او خطوة فی معاد اولذة فی غیر محرم» یعنی: شخص مؤمن بایستی اوقات شبانه‌روزی خود را سه قسمت تقسیم کند، قسمتی از آنرا در راز و نیاز با پروردگارش (عبادت) صرف کند و قسمتی دیگر را درباره معاش و کارهای مربوط بزندگی اش اختصاص دهد، و قسمت باقیمانده را هم در خواب و خوراک و استراحت و تفریح و امثال اینها مصرف کند (البته بایستی در نظر داشت که این تقسیم برای آن نیست که پی‌درپی انجام

گیرد ، بلکه مراد آنست که در هر شبانه روز سه قسمت گردد و هر قسمتی از آنرا اختصاص بیکى از امور فوق دهد) و برای خردمند روانیست که جز برای یکى از سه امر ذیل حرکت کند :

۱- برای اصلاح و تأمین زندگی ۲- برای امور مربوط با آخرت ۳- برای تفریح سالم و آنچه که حرام و ناروانیست (۱) .

### فلسفه این تقسیم

ناگفته پیداست که انسان زنده احتیاج بنذا ؛ مسکن ؛ لباس ، همسر و دیگر از لوازم زندگی دارد و این نیازمندیها بدون کوشش و فعالیت تأمین نخواهد شد ، روی همین جهت ، بشریت از روز نخست برای بقاء و حفظ موجودیت خود ، در صراط کار و فعالیت افتاد و قسمتی از استراحت و فراغت را برای تأمین نیازمندیهای ضروری زندگی ، صرف کار و کوشش نمود و بدینوسیله خود را از زیر بار ذلت سر بار دیگران بودن رها نید و با تشکیل زندگانی آبرومندانانه و تأمین احتیاجات خود و فرزندان و خانواده اش رونق خاصی بحیات خویش بخشید .

همچنانکه ضمن ماده ۲۳ اعلامیه بیان شد ، اسلام نیز مردم را دعوت بکار و کوشش می نماید و از بیکاری و تن پروری و سر بار جامعه شدن ، شدیداً نهی و سرزنش میکند (۲) اسلام میگوید « کسیکه برای اداره امور خانواده اش ؛ زحمت میکشد ، کار میکند ؛ رنج میبرد مانند سر بازیکه در راه خدا جهاد میکند ، پاداش داده می شود » (۳)

از امام پنجم (ع) نقل شده که فرموده است : « من دشمن دارم کسی را که در کارهای مربوط بدنیایش سستی و کسالت بورزد و هر کس که در انجام کارهای مربوط بدنیایش تنبل باشد ، بی شک در انجام کارهای مربوط با آخرتش تنبل تر و کسل تر خواهد بود » (۴)

بنابراین لزوم کار و فلسفه آن بقدری روشن است که نیازی بتوضیح بیشتر ندارد ؛ آنچه که لازم است درباره آن صحبت شود ؛ فلسفه استراحت و فلسفه عبادت است .

### علل و نتایج تفریح ؟

دانشمندان روانشناس و جامعه شناس ، درباره منشأ و علت نیازمندی بشر به تفریح و استراحت ، نظریه های مختلف و در عین حال دقیق و قابل توجهی داده اند . کارل گروس در کتاب « بازی مرد » می نویسد : « بازی انسان مانند بازی حیوانات از یک نیاز فطری بفعالیت ریشه می گیرد و وظیفه اساسی در دوران طفولیت آماده ساختن کودکان برای دوران جوانی است ... »

(۱) ج ۴ شرح نهج البلاغه ص ۵۶۹ (۲) ملمون من القی کله علی الناس کافی ج ۵

ص ۵۰ (۳) کافی ج ۵ ص ۸۸ (۴) کافی ج ۵ ص ۸۵

هربرت اسپنسر عقیده دارد: «انسان برای‌ها ساختن و آزاد کردن نیروی اضافی خود؛ بازی و تفریح می‌کند».

**کی‌مبال یانگ** معتقد است: «این تفریحا و سرگرمیا با افراد اجازه می‌دهد که برای چند ساعتی؛ از زیر بار مسئولیت و تعهدات خود بعنوان پدیا فرمان بردار جامعه برهند و با دخول در یک دنیای رؤیائی، از دلهره و نگرانی‌رهائی یابند».

«فروید» می‌گوید: «عامل اصلی در بازیها و تفریحا حس و انمود کردن و برتری-جستن است»

«روس» اینطور نظر می‌دهد: «ولع انسان امروزی برای بازی و تفریح بیش از هر چیز ناشی از طرز زندگی اوست که منجر به تحریک و آزدن غرائز وی می‌گردد، یکنواختی و فقدان لطف و نشاط و شرایط کار در دنیای کنونی موجب اختناق غرائز می‌گردد و در نتیجه عشق ب تفریح را بوجود می‌آورد»

«ساموئیل کنینگ» جامعه‌شناس آمریکائی و مؤلف کتاب «جامعه‌شناسی» در میان تمام نظریه‌ها تئیکه درباره منشأ و علت تفریح گفته شده، نظریه موریتز لازروس، روان‌شناس آلمانی را می‌پذیرد که می‌گوید: «آنها تئیکه تفریح را به نیاز انسان برهائی از خستگی جسمانی و روحی نسبت می‌دهند، قابل قبول تر است» (۱)

ظاهراً نظریه ساموئیل کنینگ، جامع‌تر و اساسی‌تر بنظر میرسد زیرا جای هیچ‌گونه تردیدی نیست که یک‌دنده کار کردن و شبانه روز اشتغال بکارهای جسمی و فکری داشتن احتیاج صرف انرژی و نیرو دارد و بالاخره نیروهای ماشین وجود انسان رو به نقصان خواهد گذارد و موجب از بین رفتن تعادل و فرسوده شدن و تحلیل رفتن قوای جسمی و دماغی خواهد گردید. از اینجهت برای هر فردی ضروری و لازم است که برای تجدید قوی و بدست آوردن نشاط تازه‌تری، استراحت، فراغت و تفریحاها مناسب و مشروعی داشته باشد و پیغمبر اسلام نیز فرموده است: «الغوا و العبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظة» یعنی: تفریح کنید زیرا که من دوست ندارم در دین شما خشونت دیده شود»؛ (۲)

در ذیل روایتیکه از امیرالمؤمنین علیه السلام درباره تقسیم اوقات نقل شده، طوری فلسفه و فائده استراحت بیان شده که بهترین نظریات علمی در این زمینه با آن قابل تطبیق است زیرا در ذیل آن بنقل کافی اینطور دارد: «فانها عون علی تلك الساعتهین» یعنی استراحت و تفریح؛ وسیله تجدید نشاط و کمکی برای دو ساعت دیگر که عبارت از کارهای

(۱) نقل از کتاب جامعه‌شناسی فصل تفریح

(۲) نهج الفصاحة ص ۱۰۵

عبادی و فعالیت‌های زندگی است ، میباید (۱)

این عبارت بخوبی میفهماند که سر نیازمندی انسان به استراحت و تفریح همانا تحلیل قوی و نیرواست و فائده آن نیز تجدید نشاط و تحصیل قوای ازدست رفته است بنا بر این همانطور که بعداً هم بیان خواهد شد ، اوقات فراغت را نباید در تفریحات و سرگرمی‌های مصرف کرد که جز افزایش کسالت جسم و ملالت خاطر ، اثر عقلانی دیگری ندارند .

### چرا باید عبادت کرد ؟

انسان موجود فراموشکاری است ، گرچه این صفت فراموشی برای رونق و نشاط زندگی فردی و اجتماعی او ضرورت دارد ولی در عین حال چه بسا ممکن است او را از هدف اصلی زندگی که عبارت از وصول به مدارج عالی انسانیت و پیوستن بجهان جهان (خدا) است بازداشته ، انواع فضائل و ملکات عالی انسانیت را در آدمی میراند . رذائل اخلاق را جای - گزین آنها سازد از این جهت یک قسمت مهم از برنامه‌های انبیا ، مربوط باموریست که آدمی را از این غفلت و فراموشی نجات میبخشد و او را به منظور اصلی زندگی توجه میدهد و در لسان شرع بنام «عبادت» خوانده میشود .

عبادت و توجه خاص بخدا ، در حقیقت وسیله‌ای برای تطهیر و تزکیه نفس و یادآوری از هدف مقدس زندگی است . آدمی در میدان زندگی ، گرفتار هزاران عوامل مادی است که او را از منظور اصلی آفرینش و توجه بخدا دور میسازد ؛ لیکن همین عبادتها ؛ نمازها ، روزه‌ها ؛ حج‌ها ؛ جهادها ... است که هر کدامشان با داشتن هزاران حکمتها و مصالح گوناگون عقربك روح انسانرا از این انحرافهای خطرناك نجات بخشیده متوجه خدا ، ملکات فاضله ، هدف آفرینش .. میسازد .

بنا بر این عبادت که عبارت از یک سلسله کارهای مخصوصی است که روی خلوص و قصد تقرب بخدا انجام میگیرد ؛ بهترین وسیله‌ایست که انسان را از تجاوز بحق دیگران و شانه خالی کردن از زیر بار تکلیف فردی و اجتماعی و داشتن ملکات رذیله اخلاقی بازداشته ، از پلیدیها پاک و بفضائل اخلاق آراسته اش میسازد .

### اثرات سوء ترك عبادت

با در نظر داشتن مطالبی که درباره فلسفه و فوائد عبادت گفته شده ، این حقیقت نیز کاملاً روشن خواهد بود که توسعه و گسترش اینهمه جرائم و جنایات ؛ کشمکشها و مخاصمات قتل و خودکشی ؛ تجاوز و دزدی ... نتیجه بریدن این رشته اتصال و پیوند بندگی با جان

جهان است .

و قتیکه مردمی هدف اصلی زندگی را فراموش کردند و از آن ، جز خور و خواب و خشم و شهوت ، منظور دیگری نداشتند ، مظاهر فریبنده مادی پرده غفلت روی چشم خرد آنان کشید ، و عامل نیر و مندی که آنان را از این غفلت خطرناک نجات بخشد ، وجود نداشت ؛ چه جای تعجب است که در یک کشور ۲۷۰ میلیون نفری آمریکا ؛ در هر دقیقه يك خودکشی ، و در هر ۲۵ دقیقه یکجرم بزرگ و در هر ۲۴ ساعت سی قتل نفس ؛ پنجاه عمل منافی با عفت با عفت و غلبه ؛ هفتصدوسی فقره سرقت بزرگ و بالغ بر سه هزار سرقت کوچک و بطور خلاصه در سال بالغ بر یک میلیون و پنجاه هزار جرم ۱ واقع شود ؛ (۱)

چرا بخاطر خودکشی یک ستاره سینما در مدت سه روز ، شش نفر خود را نکشند ؟ (۲) چرا جرائم و جنایاتی واقع نشود که از خواندن آنها موبر بدن انسان راست گردد ؟ چرا دنیا در اضطراب و ناامنی واقع نشده ؛ مردم مانند گریک بجان یکدیگر نیافتند ؛ چرا و چرا و چرا ؟ آیا این همه بدبختیها ئیکه اکنون دامنگیر بشریت شده ، و این همه کشمکشها و هرج و مرجی که در جامعه پدید آمده ؛ معلول مستقیم و یا غیر مستقیم لغو عبادت و گسستن پیوند بندگی نیست ؟ کسیکه از مدت ۲۴ ساعت قسمتی را در عبادت و راز و نیاز و توجه بخدا ؛ بسر میبرد ، آیا او حاضر است مرتکب گناه و معاصی گردد ؟ مسلم پاسخ منفی خواهد بود .

### تفریحها و سرگرمیهای مضر

شکی نیست که بیکارهای مداوم با مشکلات ، و فراغتها و بیکاریهای زیادیکه زندگی ماشینی و صنعتی بپار آورده به علاوه میل طبیعی و غریزی که در نهاد افراد بشر است و آنها را وادار با استراحت و تفریح میکند ، عواملی است که خواه ناخواه مردم را وادار میکند که سرگرمیها و تفریحهای مناسبی برای خودشان فراهم سازند تا بدینوسیله هم نیروهای اضافی خود را بمصرف رسانند و هم میل طبیعی به تفریح را راضی نگهدارند و هم دمی خود را فراموش کرده ، با تحصیل نیرو و تجدید نشاط ؛ از این آلام روحی و ناراحتیها و خستگیهای جسمی و روحی بدر آیند

ولی متأسفانه بجای آنکه مردم اوقات فراغت و بیکاری را برای تحصیل نیرو و تجدید نشاط مصرف سازند ، از تفریحهای اختیاری و اجتماعی مناسب و مشروع ؛ استفاده نمایند بیکارها و سرگرمیهای مضر و ملالت آوری از قبیل قمار و غیره میپردازند و از این راه بر (بقیه در صفحه ۷۱)

(۱) تفصیل این نوع بحثها را بایستی از کتاب «بلاهای اجتماعی قرن ما» بدست

آورد (۲) کیهان ۲۰ مرداد ۱۳۴۱ .