



بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی

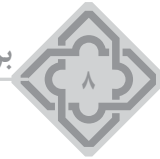
احمد عباسی دره بیدی^۱: کارشناس ارشد، گروه شیعه شناسی، دانشگاه اصفهان
سید احمد محمودیان: دانشیار، گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دوفصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای قرآن کریم
سال ششم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۲۰-۷
تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۸/۷
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۱۲

چکیده

اوقات فراغت، بستر مناسبی برای رشد شخصیت و اعتلای وجود و زمینه‌ی همواری برای هدایت زندگی و تأمین سلامتی است. این اوقات از ارکان مهم زندگی است که در قرآن نیز به آن توجه شده است و در تعالیم اسلامی، تفریح سالم و گردش در طبیعت در رابطه با آن ذکر شده است. ارزش و اهمیت این اوقات در زندگی و به خصوص سلامت انسان بسیار بالا و مهم است، به همین خاطر هدف از انجام این پژوهش که با روش اسنادی و با توجه به منابع مروری و کتابخانه‌ای انجام گرفته است، ارائه دانش کاربردی درباره گذران اوقات فراغت از نظر قرآن و دستورات ائمه معصومین (علیهم السلام) است که راهکارهای مختلفی چون بهره بردن مادی و معنوی از این اوقات، پرداختن به اموری چون ورزش، گشت و گذار، سیر و سیاحت در طبیعت و انجام امور مذهبی مانند بازدید از اماکن مذهبی و صلّه رحم و ... را ارائه کرده‌اند. این راهکارها علاوه بر پر کردن مناسب این اوقات، می‌توانند موجب حفظ و ارتقای سلامتی افراد و جامعه گردند و برنامه‌ریزی صحیح اوقات فراغت مبتنی بر دین و علم، روشی مؤثر در هدایت این اوقات، جهت رسیدن به شادابی، معنویت و سلامتی جامعه و خانواده‌ها است.

کلید واژه‌ها: اوقات فراغت، گردش، قرآن، سلامتی



۱- مقدمه

از مؤلفه‌های مهم زندگی انسان، اوقات فراغت است. این اوقات عرصه‌ی اجتماعی مهمی است که امروزه در بستر مدرنیته، تغییرات فرهنگی- اجتماعی معاصر و رشد فرهنگ مصرف‌گرایی، معنا و اهمیت بیشتری یافته است. فراگیر شدن عناصر نوسازی به ویژه فرآیند صنعتی شدن، موجب از هم گسیختگی فزاینده زندگی روزانه و در نتیجه تفکیک فزاینده‌ی بین افراد شده است و اوقات فراغت آن‌ها به عرصه‌ای رو به گسترش همراه با تنوع روزافزونی تبدیل شده است، تا جایی که امروزه از «تمدن فراغت» صحبت به میان می‌آید (صادقی و دیگران، ۱۳۸۸، ۳۵۷). فعالیت‌های اوقات فراغت دوران جوانی به طور عموم برای رفتارهای اوقات فراغت در دوران بزرگسالی بسیار مهم تلقی گردیده است (هامبر و دیگران، ۲۰۰۶). افراد به دلیل گسترش زندگی ماشینی و صنعتی، بیشتر کارها را به صورت خودکار و مکانیکی انجام می‌دهند؛ بنابراین تحرک و فعالیت بدنی آن‌ها کاهش یافته و این عاملی برای به خطر افتادن سلامتی آن‌ها گردیده است. از طرفی، عدم فعالیت و ورزش در جوانی، باعث به وجود آمدن عارضه‌ها و مشکلات فراوان در بزرگسالی و سالمندی می‌گردد.

به طور اساسی رشد و تعالی انسان‌ها در بستر زمان شکل می‌گیرد. در این میان پاره‌ای از اوقات به لحاظ شرایط، اوضاع و احوال خاصی که به همراه دارند نقش بیشتری در این مهم دارا هستند. اثر تربیتی ساعات فراغت اجتناب‌ناپذیر است و باید از آن در امور مختلف زندگی کمال بهره را برد. به طور عمومی اوقات فراغت را معادل با ساعاتی می‌دانند که افراد بدون اجبار به انجام کارهایی می‌پردازند که به آن تمایل دارند، این اعمال تا حد امکان همراه منفعت اقتصادی نیستند و منبع درآمدی نیز به حساب نمی‌آیند (سنایی، ۱۳۹۲، ۱۰۶)، بلکه هدف آن‌ها کسب تنوع، ایجاد سرگرمی، فراهم آوردن امکانات رشد فکری و جسمی در راستای تعالی و رسیدن به ارزش‌های معنوی است (یوسفی، ۱۳۸۷، ۱۳)؛ یعنی اوقات فراغت، وقت صرف شده برای سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی است که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت، به آن‌ها رو می‌آورند (عصاره، ۱۳۷۷، ۳۰).

بحث و بررسی در مورد اوقات فراغت و پر کردن شایسته‌ی این اوقات، از آن جهت اهمیت دارد که این اوقات مانند شمشیری دو لبه هستند که لبه‌ای از آن می‌تواند رشد‌دهنده و اصلاح‌گر سایر جنبه‌های زندگی باشد و علاوه بر افزایش توانایی، موجبات سلامتی و تندرستی را فراهم آورد. لبه دیگر زایل‌کننده‌ی نیرو و توان انسانی، حتی فسادانگیز، تهدیدکننده و از بین برنده‌ی سلامتی است. به همین دلیل می‌توان ادعا نمود نحوه گذراندن اوقات فراغت، چه از جنبه‌های مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و فسادانگیز، در حدی است که سایر جنبه‌های زندگی هر فرد را به طور چشمگیری تحت الشعاع قرار می‌دهد (سنایی، ۱۳۹۲، ۱۰۶).

اوقات فراغت و نحوه گذران آن، می‌تواند برای اشخاص مختلف به صورت گوناگون باشد؛ به طور مثال برای مؤمنان لحظات نیایش با معبود، برای عالمان، دقایق تفکر و تأمل و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع باشد. در عین حال، برای عده‌ای که طرح و برنامه مشخصی ندارند، این

اوقات ملال آورترین لحظات خواهد بود؛ بنابراین، اوقات فراغت در کنار همه خوبی‌ها و برکاتی که دارد، اگر به درستی ساماندهی نشود، می‌تواند به عنوان یکی از جدی‌ترین تهدیدات برای سلامت اخلاقی و روانی جامعه به شمار آید (سنایی، ۱۳۹۲، ۹۴)؛ چنان که به نظر می‌رسد، یکی از مهم‌ترین علل انحرافات، بزهکاری‌ها و کج‌روی‌های اجتماعی و به خطر افتادن سلامتی به طور کلی، بی‌برنامگی فردی و اجتماعی در حوزه اوقات فراغت است (شریفی، ۱۳۹۱، ۷۶-۷۴). به همین دلیل ضرورت دارد نحوه‌ی گذران شایسته و راهکارهای استفاده‌ی صحیح از این اوقات با توجه به معارف قرآنی و تعالیم معصومین (علیهم السلام) بیان گردد و آموزش داده شود.

۲- بیان مسئله

با توجه به ارزش و اهمیت اوقات فراغت و زمان‌های خالی از اعمال روزمره و تکراری در زندگی انسان‌ها و نقش مهم آن در تأمین و ارتقاء سلامتی و بازیابی روحیه‌ی مناسب و شاد برای زیستن، این پرسش‌ها مطرح است که جایگاه و اهمیت اوقات فراغت در قرآن و تعالیم دینی به چه صورت است؟ مهم‌ترین اعمال و شیوه‌های گذران و استفاده از این اوقات، چیست؟ و مهم‌تر از آن چه پیوند و ارتباطی میان شیوه‌ی صحیح استفاده و گذران اوقات فراغت با سلامتی وجود دارد؟ اوقات فراغت و آسایش، تجلی این اوقات در آیات قرآن و روایات، نحوه‌های گذران این اوقات و تأثیر آن بر سلامتی، مضامینی هستند که این نوشته درصدد تعریف، تصریح و بازشناسی و تحلیل آن‌ها است تا بتواند ارتباط منطقی میان گذران اوقات فراغت با سلامتی را با نگاهی به آموزه‌های دینی و آیات قرآن تبیین نماید.

۳- پیشینه‌ی پژوهش

با نگاهی به پژوهش‌های پیشین دریافته می‌شود که اوقات فراغت و گذران آن به دلیل اهمیت و ارزش بالایی که در زندگی و به خصوص تأمین سلامتی داشته، از منظر پژوهشگران به دور نمانده و آثار فراوانی در این زمینه پدید آمده است که سعی می‌شود به چند نمونه از آن‌ها اشاره گردد. از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، کار تحقیقی «اوقات فراغت و سلامت اجتماعی» نوشته هزارجریبی و ارفعی عین‌الدین (۱۳۹۰) است که در آن به مطالعه و بررسی رابطه گذران اوقات فراغت با سلامت اجتماعی پرداخته‌اند و مشخص نمودند که سلامت اجتماعی جامعه آماری شان (جوانان شهر بستان) در حد متوسط بوده و رابطه‌ی مستقیم و معنی‌داری بین نحوه گذران اوقات فراغت با فراغت‌های اجتماعی و عملی - جسمانی وجود داشته است و رضایت از گذران اوقات فراغت بر سلامت اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد. از آنجایی که پژوهش آن‌ها بیشتر صبغه‌ی جامعه‌شناسانه داشته، کمتر اشاره‌ای به دستورات قرآن و تعالیم دینی مبنی بر نحوه گذران و استفاده از این اوقات کرده‌اند.

در پژوهش انجام گرفته با عنوان «اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه» نوشته



اردکانیان (بی تا)، به اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت افراد جامعه اشاره می‌کند و بیان می‌دارد که باید در مورد این که افراد در اوقات فراغت چه کارهایی را انجام دهند و چه زمان استراحت، تأمل و کار کنند، به آن‌ها آموزش داد؛ همچنین به پیامدهای انقلاب صنعتی و رنگ و بوی صنعتی گرفتن اوقات فراغت هم، اشاره می‌کند؛ اما به جایگاه تعلیم قرآن و آموزه‌های دینی در چگونگی گذران اوقات و نقش آن در تأمین و بازیابی سلامت، نمی‌پردازد. اردکانیان همچنین به بررسی و تبیین نظریات اوقات فراغت می‌پردازد و در پایان نتیجه می‌گیرد که آموزش اوقات فراغت و نحوه‌ی استفاده و گذران آن بحث بسیار مهمی است که برنامه‌ریزی جدی را می‌طلبد و افراد باید اوقات فراغت خود، اعمال مناسب آن و توانایی‌های بالقوه خود را بشناسند.

از دیگر پژوهش‌های انجام شده می‌توان به تحقیق «اوقات فراغت و هویت اجتماعی (بررسی جامعه‌شناختی نحوه گذران اوقات فراغت در میان جوانان شهر تهران)»، نوشته ربانی و شیرینی (۱۳۸۸)؛ «جایگاه فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان» نوشته آبکار (۱۳۸۶)؛ «نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین» نوشته زارعی و قربانی (۱۳۸۶)؛ «بررسی نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سرمایه اجتماعی (هنجارهای اجتماعی، مشارکت) اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان» نوشته کریمیان و همکاران (۱۳۹۲)؛ و ... اشاره نمود که هر کدام از زاویه‌ای خاص به این موضوع پرداخته‌اند؛ اما کمتر موردی از آن‌ها اشاره به دستورات قرآن و تعلیم دینی در نحوه‌ی گذران اوقات فراغت و اثر این اعمال بر سلامتی، پرداخته‌اند.

۴- اهمیت تحقیق

در میان منابع اسلامی ارزش فراوانی برای وقت آدمی قائل و بر استفاده‌ی بهینه از آن تأکید شده است. امیر مؤمنان (علیه السلام) فرصت‌های عمر را چونان ابری شتابان و در گذر توصیف کرده و ما را به غنیمت دانستن آن، سفارش کرده است (آمدی، ۱۳۶۶). اوقات فراغت یکی از زمان‌های مهم زندگی انسان است که در قرآن به صورت مستقیم و آشکارا به آن اشاره شده است؛ «فاذا فارغت فانصب؛ پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شوی، به مهم دیگری پرداز...» (انشراح/۷). اگرچه اغلب در میان مردم فراغت معادل بیکاری دانسته می‌شود؛ ولی اوقات فراغت با بیکاری تفاوت دارد و فراغت هنگامی است که فرد شاغل، زمانی از وقت خود را فارغ از کار به طور دلخواه می‌گذراند (موظف رستمی، ۱۳۷۹).

گسترش مطالعات پیرامون اوقات فراغت و حتی شکل‌گیری رشته‌هایی همچون رشته‌ی جامعه‌شناسی فراغت (که همان تحقیق در چگونگی صرف اوقات بیکاری در جوامع، گروه‌ها و قشرهای مختلف اجتماعی است) و یا توجه رشته‌های پزشکی و سلامت به اهمیت اوقات فراغت در سلامتی گواهِ این است که تمدن انسانی پس از قرن‌های طولانی که شاهد تلاش سخت و کار کردن دشوار بوده است از حدود اوایل نیمه‌ی قرن بیستم به روزگار تازه‌ای قدم نهاده است و سرزمین‌های انسانی و به ویژه پیشرفته‌تر از آسایش و رفاه بی‌سابقه‌ای بهره‌مند شده‌اند و فراغت به همه‌ی طبقات مردم

تعمیم یافته است (باقری و بهمنی، ۱۳۹۳، ۲۰۸)؛ اما آنچه پیرامون این گذران وقت اهمیت دارد، نحوه‌ی گذران صحیح و راهکارهای استفاده‌ی بهینه و مناسب از آن است؛ بنابراین اهمیت و ضرورت این پژوهش برای آن است که ارزشمندی و اهمیت این اوقات در زندگی و سلامتی انسان‌ها را با تأکید بر آیات قرآن و تعالیم دینی مشخص نماید و اشاره‌ای به بهترین شیوه‌های گذران اوقات فراغت داشته باشد که در خود تأمین سلامتی را نیز به دنبال دارند و این دستورات صبغه‌ای چند وجهی دارند؛ زیرا قرآن، کتاب کامل و هدایت‌گر بشر است و دستورات آن به همه‌ی جنبه‌های زندگی توجه دارند. به همین دلیل شناخت و آشنایی با شیوه‌های گذران این اوقات و ارتباط آن با سلامتی بایسته و ضروری می‌نماید.

۵- بحث

۵-۱- مفهوم شناسی فراغت و اوقات فراغت

کلمه فراغ ضد مشغولیت و سرگرم بودن به کار است، الفراغ من الشیء: از چیزی خلاص شدن و راحت شدن و نپرداختن به کاری است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۶۳۲؛ طریحی، ۱۴۱۶، ۵: ۱۵)؛ همچنین فراغ به معنای جدایی و خالی از چیزی (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۸: ۴۴۴) و نیز به اتمام رساندن کاری (جوهری، ۱۴۱۰، ۶: ۲۴۶۳) به کار رفته است.

فراغت را همچنین به معنای زمان آزاد و فارغ از الزامات شغلی (رسمی، متوقع و انتفاعی) زیستی (سرگرمی‌های گریزناپذیر روزانه مانند تغذیه، خواب و استحمام)، عادی (مانند خرید و رفت و آمد) و اجتماعی (مانند انجام دادن وظایف و تأمین انتظارات اجتماعی) و بخشی از فرصت زمانی بشر دانسته‌اند (شرف الدین، ۱۳۹۴، ۲۸) که آسودگی و آسایش از کار و شغل را به همراه دارد (عمید، ۱۳۷۵). کلمه انگلیسی (Leisure) که به اوقات فراغت ترجمه شده در فارسی معادل با کلمه تفریح است و به اوقاتی اطلاق می‌شود که افراد از پرداختن به کارها و وظایفشان فراغت حاصل نموده‌اند. این اوقات می‌تواند شامل سرگرمی و فعالیت‌هایی باشد که افراد با آسودگی خیال و رغبت به آن روی می‌آورند (رجایی، ۱۳۸۳، ۲۹) و مشغول و سرگرم کارهایی می‌شوند که از اختیار خود در آن‌ها برای استراحت، سرگرمی، افزودن به دانش خود یا توسعه دادن مهارت‌هایشان بهره می‌برند و پس از انجام وظایف کاری، خانوادگی و اجتماعی برای افزودن بر مشارکت‌های داوطلبانه در فعالیت اجتماعی، سود می‌جویند (باقری و بهمنی، ۱۳۹۳، ۲۰۶).

در عبارتی کلی می‌توان گفت فراغت شامل فعالیت‌هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند و این که فراغت، کار یا بی‌کاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است که به قول ارسطو، جدیدترین مشغله انسان شده است (جمشیدی، ۱۳۸۷).

اوقات فراغت از دو کلمه اوقات به معنای وقت‌ها، زمان‌ها، دوران و ساعات، و فراغت به معنای آسودگی، استراحت و آرامش است و با ویژگی‌هایی مانند ساعاتی فراتر از زمان کار، فرصتی برای



انتخاب، یا زمان آزاد برای انجام کار دلخواه عنوان و مشخص می شود؛ بنابراین اوقات فراغت را می توان زمان آسایش، آسودگی و وارستگی معنی کرد که ناظر به زمان هایی است که یک فرد پس از انجام وظایف فردی و اجتماعی خویش، آزادانه در اختیار دارد و می تواند آن را با میل خود در امور مختلف صرف کند (کوهستانی و دیگران، ۱۳۷۸، ۶۵) که در آیات قرآن و روایات هم به آن اشاره شده است.

۵-۲- اوقات فراغت در قرآن

قرآن و دین اسلام به عنوان یک دین کامل و همیشگی، به دنبال آن بوده تا یک آیین زندگی، الگوی زیستی و برنامه‌ی هدایت جامع، شیوه‌ها و راهکارهای عملی مناسبی برای ارضای همه‌ی نیازهای اولی و ثانوی انسان فراهم آورد تا از طرفی همه استعدادها و قابلیت‌های فطری و غریزی او به صورت همزمان و متعادل شکوفا شوند و برای هدایت او در مسیر رسیدن به غایت، بسترسازی مناسب فراهم گردد. تأمین نیاز به فراغت و تفریح نیز اگر یک نیاز اصیل و واقعی تشخیص داده شود، از این قاعده مستثنی نیست (شرف‌الدین، ۳۰، ۱۳۹۴)؛ چرا که این اوقات، جزئی جدایی‌ناپذیر از زیستن هستند و یکی از موضوعات مورد توجه در قرآن کریم درباره این اوقات، بهره‌برداری درست از این زمان‌هاست.

در سوره انشراح آمده است «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ و الی ربک فارغب: پس از هر وقت فراغت یافتی، به طاعت کوش و با اشتیاق به سوی پروردگارت روی آور» (انشراح/ ۷-۸)، آیات دیگری مانند آیه ۷ سوره مزمل، آیات ۹ تا ۱۱ سوره نبأ و آیه ۶۷ سوره یونس، به استراحت و تقسیم شبانه‌روز به دو زمان «کار» و «استراحت و فراغت» اشاره دارند. اگر چه کلمه «فرغ» و مشتقات آن مانند افرغ، فارغا و... در جاهای دیگر قرآن نیز به کار رفته است؛ اما در بعضی مواقع، معنی فراغت مورد نظر را نمی‌دهند؛ به عنوان مثال در آیه ۲۵۰ سوره بقره، کلمه «افرغ» به معنای نزول شدید است و با فراغت و آسایش متفاوت است. هر چند می توان گفت که همین در خواست نزول شدید پیرامون صبر نیز می تواند با فراغت هم خوانی داشته باشد (برای توضیح بیشتر بنگرید به آیات ۲۵۰ بقره/ ۱۲۶ اعراف/ ۹۶ کهف/ ۳۱ رحمن/ ۷ شرح و ترجمه و تفاسیر آیات).

دین اسلام و تعالیم قرآن توجه خاصی به شیوه‌ی صحیح زندگی و اوقات فراغت داشته است؛ به گونه‌ای که شیوه‌های شایسته‌ای را برای گذران آن معرفی و تشریح نموده است که در زیر به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌گردد:

- شیوه‌های صحیح زندگی: تغذیه مناسب (توصیه به خوردن غذاهای پاک و طیب و پرهیز از خبائث (مؤمنون/ ۵۱؛ مائده/ ۸۸، نحل آیه ۱۱۴)، چالش‌های پیرامون هدف خلقت مبتنی بر عبادت و پرستش و پرهیز از لهو و لعب، یا حداکثر شدن لذت و لذت‌جویی، فعالیت و کار، خواب در زمان مناسب و به هنگام (یونس/ ۶۷؛ غافر/ ۶۱)، ارتباطات، زناشویی، پوشش و... را اگر چه به صورت کلی و کامل بیان نموده است؛ ولی این موارد شامل اوقات فراغت نیز می‌گردد.

- گردش و سیر و سیاحت: قرآن، انسان‌ها را به سیر و سفر در زمین و عبرت‌گیری از عاقبت پیشینیان و نیز تدبیر در آیات الهی و آثار خدای سبحان فرامی‌خواند و می‌فرماید: «قل سیروا فی الارض ثم انظروا کیف کان عاقبه المجرمین: ای پیامبر، به آنان بگو که در روی زمین سفر کنید و سپس بیاندیشید که نهایت کار گناهکاران و مجرمین چه شد» (انعام/ ۱۱). در سوره عنکبوت هم آمده است: «در روی زمین سیر کنید تا از آفرینش خدا پی به قدرت او در معاد و حیات آخرت ببرید» (عنکبوت/ ۲۰).
- تفریح، سرگرمی و ورزش در هنگام گردش: چارلز آ. بوچر (۱۹۸۴) در کتاب مبانی تربیت بدنی، برای تفریح، شش هدف را ذکر می‌کند؛ در واقع، وی فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت را این‌گونه شرح می‌دهد:

۱. فعالیت‌هایی که به طور خصوصی و با میل شخصی انجام می‌شود. ۲. روابط انسانی در آن آزاد است. ۳. علاقه فرد در آن مطرح است و مهارت او افزایش می‌یابد. ۴. بهداشت و آمادگی بدنی را به همراه دارد. ۵. موجب بروز خلاقیت و اظهار وجود می‌شود. ۶. شرایط مناسب محیطی را برای گذراندن اوقات فراغت فراهم می‌سازد (اوست و ابوچر، ۱۳۷۴: ۳۸). ورزش و بازی برخاسته از یک عطش غریزی هستند که در دنیای یکنواخت و زندگی شاق و ملال‌انگیز کنونی، خاطر را از امور عادی حیات منصرف می‌کند و به اموری تازه که مطبوع طبع است معطوف می‌دارد (بهنام و شاپور، ۱۳۷۱، ۲۹۰).
- پرهیز از امور لهو و لعب: در قرآن کریم پرهیز از امور لهو و لعب نیز در زمان فراغت اشاره شده است؛ مانند آیه ۷۶ سوره قصص که قوم قارون به او گفتند: «شادی مکن که خدا شادی‌کنندگان را دوست ندارد»؛ چرا که شادی مفرط و بیهوده انسان را از یاد خدا غافل می‌گرداند و او را از هدف و فلسفه‌ی آفرینش دور می‌سازد. حضرت علی (علیه السلام) هم در این باره فرموده‌اند: «از سرگرمی (لهو) پرهیز که تو بیهوده آفریده نشده‌ای تا به سرگرمی مشغول شوی و به حال خود، رها نشده‌ای تا به لغو مشغول گردی» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۳، ح ۴۴۸۴).

۵-۳- اوقات فراغت در روایات

از منظر الهی، اوقات فراغت در کنار اوقات کار قرار دارد، و فرصتی است که باید از آن برای پاسخ دادن به حسی کمال‌جویی انسان بهره‌برداری کرد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «إِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ شَبَابُكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتُكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ فِرَاحُكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتُكَ قَبْلَ مَوْتِكَ: پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت شمار؛ جوانی پیش از پیری، صحت پیش از بیماری، ثروت پیش از نیازمندی، فراغت پیش از اشتغال، زندگی پیش از مرگ» (نهج‌الفصاحه، ۱۳۸۲، ۲۲۵).

در روایات گوناگون نیز به شیوه‌ها و راهکارهای مختلفی برای استفاده و بهره‌ی مناسب از اوقات فراغت اشاره شده است که به صورت نمونه به چند مورد از آن‌ها در زیر اشاره می‌گردد:
- تفریح و بازی: از کارهای مهم اوقات فراغت، مشغول شدن به بازی و سرگرمی‌های گوناگون است که انسان را از افسرده شدن و بی‌حالی باز می‌دارد؛ چنان که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله)



می فرمایند: «تفریح کنید، بازی کنید؛ زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی [افسرده دلی] دیده شود» (نهج الفصاحه، ۱۳۶۰، ۸۷).

- ورزش: ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی مناسب یکی از توصیه‌های مهم ائمه معصومین پیرامون استفاده از اوقات فراغت در این رابطه است؛ چنان که روایت‌ها و دعا‌هایی نیز با صراحت به ارزش و اهمیت ورزش و تربیت بدنی، به عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی مفید و مؤثر در تقویت جسم و روح توجه کرده‌اند (فرازی از دعای کمیل، دعای روز ۴ ماه مبارک رمضان، صحیفه سجاده دعای ۲۷؛ مجلسی، ۱۴۰۴، ۹۵: ۳۶۹؛ کفعی عاملی، ۱۴۰۵، ۶۱۲). بسیاری از دانشمندان گرایش انسان به ورزش و بازی را ناشی از یک نیاز فطری و غریزی و آن را یکی از محوری‌ترین شیوه‌های گذران اوقات فراغت می‌دانند (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۰) اشاره به ورزش‌هایی مانند تیراندازی، اسب‌دوانی و شنا کردن و بشارت به این که ملائکه در این نوع مسابقه‌ها حضور می‌یابند و پیامبر نیز خود گاهی در آن‌ها حضور و مشارکت می‌یافت (صدوق، ۱۴۱۳، ۳: ۴۸)، نشان از ارزش و اهمیت انجام ورزش در زندگی و اوقات فراغت است. امروزه نیز با افزایش فراغت، ورزش می‌تواند به عنوان وسیله مطلوب برای تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و نیز سلامت جسمی و روانی آنان مورد استفاده قرار گیرد (نمازی زاده، ۱۳۶۸).

- شادی نمودن و انجام کارهای مسرت‌بخش: در روایات گوناگون از ائمه معصومین (علیهم السلام) اعمال و رفتارهایی برای شادی نمودن و پر کردن اوقات فراغت با اعمال مسرت‌بخش آمده است؛ به عنوان مثال خوش‌رویی و تبسم به روی دیگران (کلینی، ۱۴۱۳، ۲: ۱۸۸)، کثیر التبسم بودن (مجلسی، ۱۴۰۴، ۷۶: ۳۴۱)، شوخی کردن و نزدن حرف‌های باطل و بیهوده (مجلسی، ۱۴۰۴، ۱۶: ۲۹۸)، بزرگداشت اعیاد مذهبی به خصوص عید غدیر (مجلسی، ۱۴۰۴، ۹۰: ۳۰۲) زدودن اندوه از دل (کلینی، ۱۴۱۳، ۲: ۱۹۲)، پرداخت بدهی، سیر کردن شکم گرسنه، هر چند ثروتمند باشد (کلینی، ۱۴۱۳، ۲: ۱۹۲)، افطار روزه مستحبی نزد میزبان (کلینی، ۱۴۱۳، ۴: ۱۵۰)، فارغ‌سازی خود از غم و غصه دنیا (مجلسی، ۱۴۰۴، ۷۴: ۱۶۸)، صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) و اهل بیت معصومین (علیهم السلام) و... در روایات گوناگون بیان گردیده‌اند. امام صادق (علیه السلام) در حدیث جنود عقل و جهل، شادی و نشاط را از لشکریان عقل و در مقابل، کسالت و حزن را از لشکریان جهل و یا سفاهت خوانده است (کلینی، ۱۴۰۷، ۱: ۲۶) و مؤمنان را به بهره بردن از اوقات فراغت و شادی و تفریح در این اوقات تشویق و ترغیب می‌نمایند؛ همچنین امام باقر (علیه السلام) در روایتی می‌فرماید: «نشاط و سرزندگی در ده چیز است: پیاده‌روی، مرکب سواری، فرو رفتن در آب (شنای آرتماسی)، نگاه کردن به سبزه، خوردن و آشامیدن، نگاه کردن به همسر زیاروی، ارتباط جنسی با همسر، مسواک و گفت و گو با یکدیگر» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ۲: ۱۱). روایت دیگری از امام کاظم (علیه السلام) نقل شده است: «سه چیز مایه‌ی روشنی چشم است: نگاه کردن به سبزه، آب روان و صورت زیبا» (حر عاملی، همان، ۵: ۳۴۰). این روایات می‌توانند به عنوان شیوه‌های متعارف، سالم، مفید و در دسترس همگان برای گذران اوقات فراغت و شاد بودن شناخته شوند و مورد استفاده قرار گیرند (شرف الدین، ۱۳۹۴، ۴۲).

- عبادت و انجام امور و اعمال مذهبی: از دیگر اعمال توصیه شده در روایات برای پر کردن اوقات فراغت، عبادت و ارضای حس نیاز به پرستش و یا همان انجام امور و اعمال مذهبی است. اموری همچون قرائت قرآن و ادعیه، نماز و ذکر و نیایش، روزه، درک معنای عبارات دینی، شرکت در مجامع مذهبی و انجام فرایض، صلح رحم، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی-دینی؛ از قبیل کمک به مستمندان، ملاقات بیماران و افراد سالخورده و از کار افتاده، گردآوری کمک برای افراد نیازمند، زیارت اماکن مذهبی و غیره از مهم‌ترین اعمال مذهبی هستند که انجام آن‌ها در هنگام فراغت می‌تواند برای فرد آسایش خیال و راحتی را که نگهدارنده و بازآورنده سلامتی است، به همراه داشته باشد. در روایات فراوان از ائمه معصومین (علیهم السلام) به انجام این امور در زمان‌های مختلف و به ویژه اوقات فراغت اشاره شده است (نک: مجلسی، ۱۴۰۴، ۸۵: ۳۰۸؛ صدوق، ۱۴۱۳، ۳: ۴۰۲؛ کلینی، ۱۴۰۷، ۲: ۱۵۰-۱۵۷؛ حر عاملی، ۱۴۰۹، ۱۵: ۳۳۹).

- انجام سایر امور آرامش و سلامت بخش: در هنگام فراغت همچنین می‌توان به انجام اموری با هدف رسیدن به شادی و طراوت جسمی و روحی، آرامش اعصاب و فرو نشانیدن خشم همچون به کار بردن بوی خوش (مصرف عطر و بوییدن گل‌های خوشبو)، پوشیدن لباس نرم و سفید، خوردن عسل و مصرف روغن زیتون (مجلسی، ۱۴۰۴، ۶۶: ۱۸۳)، مطالعه و کتابخوانی، پرداختن به فعالیت‌ها و کارهای هنری، انجام بازی‌های سنتی و نوین و... پرداخت که علاوه بر پر کردن اوقات فراغت و فراهم آوردن آسایش و رفاه، از مهم‌ترین دروازه‌های تأمین و بازیابی سلامتی هستند و به خوبی ارتباط میان اوقات فراغت و اعمال آن با سلامتی را بازگو می‌کنند.

در نهایت و به صورت کلی می‌توان گفت که بسیاری از روایات به فعالیت‌های فراغتی مطلوب و شیوه‌ی زندگی صحیح توجه دارند؛ مانند روایات مختلف پیرامون تفکر در آفاق و انفس، دید و بازدید (مهمانی و عیادت بیماران)، بهداشت بدن (وضو، غسل، استحمام، اصلاح سر و صورت، چیدن ناخن‌ها و شارب، مسواک زدن، زدودن موهای زاید، خضاب کردن، روغن مالی و سرمه کشیدن) استراحت و آرامش، مشارکت در امور خانه مانند تربیت و آموزش فرزندان، شست و شو و تمیز کردن خانه، شستن لباس‌ها و غیره، شرکت در نشست‌های علمی و دانش‌افزایی، شرکت در تشییع جنازه، زیارت اهل قبور، اکرام، اطعام فقرا و نیازمندان، مشارکت در کارهای خیرخواهانه (همکاری و همیاری، درختکاری و ادای وظایف سیاسی و اجتماعی)، انجام نوافل مانند شب‌زنده‌داری و ... (نک: جوادی آملی، ۱۳۹۱، فصول مختلف، به نقل از شرف الدین، ۱۳۹۴، ۴۱).

۵-۴- رابطه‌ی میان اوقات فراغت و سلامتی از دیدگاه اسلام

در اسلام میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی تلقی شده است که با سرشت انسان آمیخته است و به همان اندازه که انسان به انجام امور عبادی و مادی دعوت شده است؛ همان اندازه هم در خصوص توجه به اوقات فراغت به وی توصیه‌هایی شده است که این موارد در آن قابل تأمل است:
الف) احکام و دستورات اسلام در برنامه‌تعلیماتی به گونه‌ای است که میل به لذت را به تعدیل سوق



داده و آن را با مقیاس مصلحت و سلامت روح و روان اندازه گیری می نماید. (ب) از نظر اسلام تنها ایمان به خدا و روز جزا است که ضمیر انسان را شاد می کند و او را از مسائل این دنیا رها می سازد؛ بنابراین مؤمن بهترین فراغت را زمانی می داند که به عبادت می پردازد؛ ولی علاوه بر عبادت، فعالیت های فراغتی دیگر از قبیل اسب سواری، تیراندازی، پیاده روی، که با فنون و مهارت های لازم برای انسان ها آمیخته است، تأکید شده است، در روایت های دیگری هم توصیه هایی به شب زنده داری و عبادت کردن آمده و به شادی بخش بودن و تفریح روح در این موارد پرداخته شده است (یوسفیان، ۱۳۹۲، ۱۵) که همه زمینه های مناسب برای سلامتی و تندرستی همه جانبه را فراهم می کنند.

شواهد تجربی فراوان مؤید آن است که فعالیت های فراغتی و تفریحی، نقش بسزایی در پرورش قوای جسمی، روحی، فکری و اخلاقی افراد دارند و آن ها را برای زندگی بهتر و ایفای نقش های خود آماده می کنند و یا از گرفتار شدن به آسیب ها و پیامدهای فرساینده و مخرب که تهدید کننده و از بین برنده سلامتی هستند، در امان می دارد. مطالعات انجام شده، ترتب طیف گسترده ای از آثار و نتایج مثبت را بر برخی فعالیت های تفریحی سالم تأکید کرده اند (نک: نجاریان و براتی سده، ۱۳۷۱، ۹۸-۱۱۵؛ مرادی و دیگران، ۱۳۸۴، ۷۱-۶۰) که با بهره گیری سالم از این اوقات، تفریحات و اقدامات متناسب در این زمان، می توان سلامتی را حفظ نمود و بهبود بخشید.

همگان از نقش اعمال و فعالیت هایی همچون ورزش، گشت و گذار در طبیعت و نگاه کردن به آب روان و سبزه و همچنین مطالعه که در هنگام اوقات فراغت انجام می شود و تأثیر بسزایی در سلامتی دارد، آگاه هستند؛ به عنوان مثال رفتن در طبیعت و قرار گرفتن در مجاور گرده گیاهان و بوهای طبیعی در کودکانی که احتمال به وجود آمدن آلرژی و بیماری هایی مانند آسم را کم می کند (Macro et al, ۲۰۰۴)، یا قرار گرفتن در مجاور رنگ های گوناگون در طبیعت تأثیر بسیار زیادی بر سلامتی دارد. انواع رنگ های طبیعی مانند سبز، زرد، قرمز و سایر در طبیعت بسیار مسرت بخش است. ارزیابی دانشگاه های لوئیزیانا و پوردو در آمریکا نشان می دهد که رنگ زرد حالت شمع و سرور را باز گو می کند و این مطلب در قرآن پانزده قرن قبل بیان شده است (پاک نژاد، ۱۳۶۳، ۵: ۱۴۳). قرآن کریم با توجه به آثار روانی رنگ زرد در آیاتی، به این رنگ توجه می کند. خداوند درباره گاو بنی اسرائیل مستقیم به اثر شادی بخشی رنگ زرد اشاره می فرماید که پیروان حضرت موسی به او گفتند: «برای ما از پروردگارت بخواه تا روشن بیان کند برایمان که رنگ آن (گاو) چگونه است؟» (موسی) گفت که او می گوید: «در حقیقت آن گاوی زرد است که رنگش یک دست است که بینندگان را شاد می سازد» (بقره/۶۹).

علاوه بر این در دستورات و توصیه های ائمه (علیهم السلام) نیز توجه به رنگ زرد نمایان است، چنان که امام صادق (علیه السلام) فرمود: «هر کس کفش زرد بپوشد، تا زمانی که در پایش باشد در خوشحالی به سر می برد» (حویزی، ۱۳۸۳، ۱: ۹۰). امام علی (علیه السلام) نیز فرمود: «هر کس کفش زرد بپوشد، کدورت و غم و غصه اش کاهش می یابد» و امام صادق (علیه السلام) در جای دیگری

فرمود: «از کفش زرد استفاده کنید؛ زیرا سه ویژگی دارد: چشم را نورانی، قوه جنسی را تقویت و غم و غصه را برطرف می‌کند» (صدوق، ۱۳۶۶، ۱: ۹۹).

همچنین گردش در طبیعت و دیدن عظمت و بزرگی خداوند با توجه به اراده و قدرت در خلق نفوس و آیات الهی، با ایجاد احساس سبکی و رها شدن، همگام با تفکر در انسان ارتباط دارد؛ چنان که خداوند در قرآن کریم فرموده است: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ، وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات/ ۲۱-۲۲) و در روی زمین برای اهل یقین ادله قدرت الهی پدیدار است و هم در نفوس خود شما مردم آیا در خود به چشم بصیرت نمی‌نگرید».

در کنار توجه به اوقات فراغت و گذران آن با توجه به آموزه‌های قرآن و در پرتو برنامه‌ریزی و توجه به توصیه‌های دینی، می‌توان به فراغت‌گوارایی که امام سجاد (علیه السلام) آن را درخواست می‌کنند، دست یافت، فراغتی که از ویژگی‌های زیر برخوردار است و همراه سلامتی است: «خداوند! اگر برای ما فراغتی از کارهای دنیا مقدر فرموده‌ای؛ پس آن را فرصتی همراه با سلامتی قرار ده که در آن رنجی حاصل نشود و ملامتی به وجود نیاید تا این که فرشتگانی که به ثبت گناهان ما مأمورند با صحیفه‌ای خالی از گناه از پیش ما بروند و فرشتگان مأمور به نیکی‌ها، خوشحال از اعمالی که از ما نوشته‌اند، از نزد ما برگردند» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۵، دعای ۱۱).

۶- نتیجه

فراغت را معادل آزادی و ضد مشغولیت دانسته‌اند که فرد می‌تواند کارهای دلخواه خود را انجام دهد و در رفاه و آسایش باشد؛ یعنی فرد از اجبارهای زندگی و دل مشغولی‌های دیگر آزاد بوده و به میل خود رفتار می‌کند؛ بنابراین اوقات فراغت را زمان‌هایی دانسته‌اند که وقت فرد صرف امور دلخواه می‌شود. به دلیل اهمیتی که این اوقات و نحوه‌ی گذران آن در زندگی دارد، هم در آیات قرآن به آن اشاره گردیده است و هم در احادیث و روایات معصومین پیرامون آن سخن‌ها گفته شده است؛ زیرا این اوقات بخش مهمی از زندگی است که با پیشرفت صنعت و ماشینی شدن زندگی‌ها، تنوع بیشتری یافته و گسترده‌تر شده است. این اوقات بر حسب عوامل مختلف چون دین، مذهب، مکان زندگی، شغل و مؤلفه‌های گوناگون دیگر می‌تواند به راه‌های مختلف سپری شده و صرف اعمال و کارهای گوناگون گردد؛ ولی آن چه مهم است و اهمیت دارد، نحوه‌ی صحیح استفاده از این اوقات بوده که مسیری به سمت سلامت و تندرستی است و عدم دقت و اعتبار دهی به آن می‌تواند پیامدهای ناگواری داشته و مخمل سلامت باشد.

قرآن کریم تأکید بر بهره‌برداری درست از این زمان دارد و به وضوح در آیه ۷ و ۸ از سوره انشراح در این باره صحبت می‌کند. از طرفی بیان شیوه‌های صحیح زندگی در آیاتی دیگر، همچون تغذیه مناسب (توصیه به خوردن غذاهای پاک و پرهیز از خبائث (مؤمنون/ ۵۱؛ مائده/ ۸۸، نحل/ ۱۱۴)، فعالیت و کار، خواب در زمان مناسب و به هنگام (یونس/ ۶۷، غافر/ ۶۱)، ارتباطات (حجرات/ ۲، لقمان/ ۱۹)، زناشویی (نور/ ۵۹)، پوشش (احزاب/ ۵۹) و ... شامل اوقات فراغت و همچنین سلامت



است. در آیات دیگر مانند آیه ۷ سوره مزمل، آیات ۹ تا ۱۱ سوره نبأ و آیه ۶۷ سوره یونس به تقسیم زمان و شبانه روز، به دو زمان کار و استراحت به فراغت به صورت غیر مستقیم اشاره گردیده است و برای گذران اوقات فراغت، اعمال و کارهای مختلفی چون، گردش و سفر در زمین و طبیعت (انعام/ ۱۱؛ عنکبوت/ ۲۰)، تفریح و سرگرمی همراه ورزش، پرهیز از امور لهو و لعب (قصص/ ۷۶) و فعالیت‌های دیگر بیان گردیده است.

در روایات گوناگون نیز به ارزش و اهمیت این اوقات، و توجه به آن در زندگی و استفاده حداکثری از آن‌ها اشاره شده است که در کنار سایر احادیث و روایات که هر کدام به فراخور اهمیت موضوع به شیوه‌هایی صحیح گذران آن (ورزش، تفریح، شادی نمودن، تفکر و عبادت، رعایت بهداشت و انجام کارهای عبادی و خیرخواهانه و...) پرداخته‌اند.

تمام موارد گفته شده در قرآن و روایات پیرامون اوقات فراغت و بهره بردن از آن، علاوه بر تدارک یک سبک زیستن الهی و سعادت‌مندانه، دروازه‌های سلامت نیز هستند و می‌توان چنین نتیجه گرفت که شناخت بهتر و بهره‌مندی مناسب‌تر از اوقات فراغت و اعمال و رفتارهایی که در این اوقات انجام می‌شود، راه‌هایی مهم در جهت تحقق سلامتی و بهبود و بازیابی آن است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود، با آموزش نحوه گذران و استفاده از این اوقات، انجام اعمال توصیه شده در تعالیم دینی و اسلامی، نهادینه کردن آن در جامعه و آموزش این موارد از دوران کودکی و قرار دادن آن‌ها در لیست امور آموزشی، علاوه بر تدارک یک سبک زندگی اسلامی و تعالی‌گونه، یک سبک زندگی سلامت محور و سلامت‌افزا نیز فراهم گردد و با تلفیق دستورات دین و دستاوردهای علم، روشی مؤثر در هدایت این اوقات در جهت رسیدن به شادابی، عافیت و سلامتی خانواده‌ها پیدا نمود.

منابع

- قرآن کریم
- آبکار، علیرضا. (۱۳۸۶). جایگاه فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان، فصلنامه علوم رفتاری، شماره ۲۸-۱۰.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی. (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- ابن منظور مصری، ابوالفضل جمال الدین محمد بن مکرم. (۱۴۱۴). لسان العرب، تحقیق: احمد فارس صاحب الجوائب، بیروت: انتشارات دارصادر، چاپ سوم.
- اردکانیان، عباس. (بی تا). اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه، نشریه برگ فرهنگ.
- اوست، دیوار و چارلز، ابوچر. (۱۳۷۴). مبانی تربیت بدنی و ورزش‌ها، ترجمه احمد آزاد، تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
- باقری، معصومه و بهمنی، سجاد. (۱۳۹۳). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت شهروندان شهر اهواز.

- فصلنامه توسعه‌ی اجتماعی، دوره ۸، شماره ۳.
بهنام، جمشید و راسخ، شاپور. (۱۳۷۱). مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی ایران، تهران: انتشارات کیهان.
پاک نژاد، رضا. (۱۳۶۳). اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، جلد ۳ و ۵، یزد: بنیاد فرهنگی دکتر شهید پاک نژاد.
جمشیدی، محمد. (۱۳۸۷). ورزش و اوقات فراغت، قابل پیگیری در پایگاه اطلاعاتی علم ایران www.elmiran.com. بازبینی شده در ۷ آذر ۱۳۹۴.
جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۱). مفاتیح الحیاة، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ بیست و یکم.
جوهری، اسماعیل بن حماد. (۱۴۱۰). الصحاح تاج اللغة و صحاح العربية، تحقیق: احمد عبد الغفور عطار، بیروت: دار العلم للمالین.
حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹). تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشیعة، قم: موسسه آل البیت (علیهم السلام).
حویزی، علی بن جمعه عروسی. (۱۳۸۳). تفسیر نور الثقلین، تصحیح سید هاشم رسولی محلاتی، قم: المطبعة العلمية.
راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن، تحقیق: عدنان داودی، دمشق بیروت: انتشارات دار العلم الدار الشامیة.
ربانی، رسول و شیری، حامد. (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی (بررسی جامعه‌شناختی نحوه گذران اوقات فراغت در میان جوانان شهر تهران)، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، دوره ۲، شماره ۸، رجایی، مهرانوش. (۱۳۸۳). طلاهایی که دور میزنیم، بررسی قیاسی گذراندن اوقات فراغت در ایران به نسبت کشورهای پیشرفته، نشریه اعتماد، ۱۳۸۳/۳/۳.
زارعی، علی و قربانی، شهین. (۱۳۸۶). نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین، سالمند (مجله سالمندی ایران) سال ۲، شماره ۳.
سازمان تربیت بدنی. (۱۳۸۰). بررسی و تهیه طرح جامع ورزشی کشور، مرحله اول: شناخت وضع موجود.
سنایی، نقی. (۱۳۹۲). هندسه‌ی مفهومی اوقات فراغت با رویکرد جامعه‌شناختی، روانشناختی، اخلاقی، فصلنامه معرفت اخلاقی، سال ۴، شماره ۱.
شرف الدین، سیدحسین. (۱۳۹۴). سبک اهل بیت در تفریحات و اوقات فراغت، دو فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلام و روانشناسی، سال ۹، شماره ۱۶.
شریفی، احمدحسین. (۱۳۹۱). همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)، قم: نشر معارف.
صادقی، رسول؛ بلالی، اسماعیل؛ محمدپور، احمد. (۱۳۸۸). نابرابری اجتماعی در حوزه فراغت، فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال دهم، شماره ۳۹.
صدوق، محمد بن علی ابن بابویه. (۱۴۱۳). من لایظهره الفقیه (دوره ۴ جلدی)، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
(۱۳۷۵). صحیفه سجّادیه، ترجمه عبدالحمید آیتی، تهران: انتشارات سروش، چاپ دوم.



- طریحی، فخرالدین. (۱۴۱۶). مجمع البحرين، تحقیق: سید احمد حسینی، تهران: کتابفروشی مرتضوی، چاپ سوم.
- عصاره، علیرضا. (۱۳۷۷). خانواده و ضرورت توجه به اوقات فراغت فرزندان. مجله پیوند، دوره ۱۰، شماره ۲۲۵.
- عمید، حسن. (۱۳۵۶). فرهنگ عمید، تهران: انتشارات جاویدان.
- کریمیان، جهانگیر؛ اقا حسینی، تقی؛ شکرچی زاده، پریش؛ شریفیانیا، مرضیه؛ موسوی نافچی، سید مرتضی. (۱۳۹۲). بررسی نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سرمایه اجتماعی (هنجارهای اجتماعی، مشارکت)، اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله تحقیقات نظام سلامت، شماره ۱۱، سال ۹.
- کریمیان، حسین. (۱۳۸۸). نیم‌نگاهی به اوقات فراغت؛ زمینه‌ها و راهکارها، نشریه معرفت، سال هجدهم، شماره ۱۴۱.
- کفعمی عاملی، ابراهیم بن علی. (۱۴۰۵). المصباح جنة الامان الواقية و جنة الايمان الباقية، قم: انتشارات دارالرضی.
- کوهستانی، حسینعلی و دیگران. (۱۳۷۸). پژوهشی در اوقات فراغت و راه‌های بهره‌وری از آن، مشهد: نشر تیهو.
- کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). الکافی (دوره ۸ جلدی)، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامی.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۴). بحار الانوار (دوره ۱۱ جلدی)، بیروت: انتشارات مؤسسة الوفاء.
- موظف رستمی، محمدعلی. (۱۳۷۹). اصول برنامه ریزی اوقات فراغت، تهران: انتشارات گویه.
- نمازی زاده، مهدی و سلحشور. (۱۳۶۸). تربیت بدنی عمومی. بی‌جا: بی‌نا.
- نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار پیامبر (ص)). (۱۳۶۰). ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران: انتشارات جاویدان.
- هزار جریبی، جعفر؛ ارفعی عین‌الدین، رضا. (۱۳۹۰). اوقات فراغت و سلامت اجتماعی، فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۱۰.
- یوسفی، باقر. (۱۳۸۷). چگونگی گذران اوقات فراغت، فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، دوره ۱۴، شماره ۱۳.
- یوسفیان، (۱۳۹۲). جزوه درس برنامه ریزی اوقات فراغت، سمنان: مرکز علمی کاربردی شهرداری سمنان.

Hombert, M. L, et al. (2449). *Factors that Influence Physical Activity Participation among High-and Low-SES Youth*, *Qualitative Health Research*, Vol, 16, No.4, Pp.467-483

Marco Roberto de, Pattaro C, Locatelli F, Svanes C. (2004), *Influence of early life exposures on incidence and remission of asthma throughout life*. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. 113, 5, 2004, 845–852