

### چکیده

به منظور بررسی اوقات فراغت نوجوانان، تحقیق کتابخانه‌ای در حیطه‌ی آموزه‌های قرآنی و روایی انجام شده است. طبعاً، فهم دیدگاهی قرآن و سنت در اوقات فراغت می‌تواند، به لحاظ مفهومی و عملکردی، تعیین‌کننده‌ی تعلیمات، ضوابط و مقررات اجتماعی برای خانواده‌ها و برنامه‌ریزان تعلیم و تربیت باشد. عمده مشکلات جوانان در اجرای طرح‌ها و برنامه‌های گذران اوقات فراغت، رویکردی سطحی است که پدیده فراغت را از کارکردهای اصولی و تفریح سالم در کنار برنامه‌های تعالی بخش و سازنده‌ی زندگی مدنظر قرار نمی‌دهند. نتیجه این که در قرن حاضر، به رسمیت شناختن این نیاز با توجه به معارف و آموزه‌های دینی در بین خانواده، حکومت و... سبب هدفمندی، معنادار شدن زندگی، آرامش حقیقی و غنی‌تر شدن فرصت‌ها و بالا بردن آمادگی و توان هرچه بیشتر نسل جوان در برابر مسئله و بحران هویت و مهاجمان فرهنگی و بسیاری از مشکلات و آسیب‌ها و انحرافات فرد و اجتماع خواهد شد. کلیدواژه‌ها: جوان، اوقات و فراغت، (اوقات فراغت).

### تعریف جوان در لغت

در لغت‌نامه‌های عربی و فارسی، «جوان» را با عناوین گوناگون آورده‌اند، از آن جمله: «الفتی»، که: «الفتاه» مؤنث آن به معنی دختر جوان، «فتیان» و «فتیه» جمع قله و کثره‌ی آن است که البته الفتی به صورت استعاره و به معانی دیگر نیز به کار رفته [مجمع البحرین، ج ۱: ۳۶۳]. لفظ فتی و مشتقاتش ۲۱ بار در قرآن آورده شده‌اند، مانند: «... انهم فتیه آمنوا بریهم» [الکھف/ ۱۳]: جوانانی بودند که به پروردگارشان ایمان آورده بودند.

# تأثیر آموزه‌های قرآنی و روایی بر اوقات فراغت نوجوانان و جوانان

فاطمه خاتمه



واژه‌های دیگری که در زبان عربی به معنای جوان به کار رفته‌اند، عبارت‌اند از: «شباب»: امام علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «بادر شبابک قبل هرمک، و...» [غررالحکم، ص ۱۵۹].

البته واژه‌ی شباب در قرآن نیست و تنها در روایات آمده است. «الغلام»: «نوجوان، پسر جوانی که صورتش تازه موی و سبیل آورده باشد» [لسان‌العرب: ۴۴۰] و «بشیرنه بغلام حلیم» [الصفات/ ۱۰۱]: پس او را به پسری بردبار مژده دادیم. «اشده»: «... ثم نخر جکم طفلاً ثم لتبلغوا اشدکم و...» [الحج/ ۵]: آن‌گاه شمارا که کودکی هستید، بیرون می‌آوریم.

«حدث»: جوان، احداث: جوانان. البته کلمه‌ی جوان در زبان فارسی به معنی برنا هم به کار می‌رود. لغت‌نامه‌ی دهخدا، ج ۱۱: ۱۳۹]. جوان در اصطلاح، در منطق دین و لسان‌شرع و هم‌چنین از نظر روان‌شناسان و دانشمندان جوان به گونه‌های متفاوت تعریف شده است. از امام صادق علیه‌السلام روایت است: «ان اصحاب الکهف کانوا شیوخاً فساهاهم الله فقیه بایمانهم» [التهدیب، ج ۸: ۳۹۵]: اصحاب کهف پیرمردانی بودند که خداوند به خاطر ایمانشان آن‌ها را جوان نامید.

در روایات متعدد دیگری، از معصومین علیهم‌السلام درباره‌ی جوان و جوانمردی سؤال شده است که پاسخ‌های متعددی داده‌اند؛ «بعد المرء من الدنیه فتوه» [غررالحکم: ۴۴۲۵]: دور بودن انسان از پستی و فرومایگی، جوانمردی است.

روان‌شناسان و دانشمندان هم تعاریف متفاوتی در مورد جوان ارائه داده‌اند؛ از جمله: عده‌ای جوان را کسی که در سنین ۱۳ تا ۱۵ سالگی است و عده‌ای دیگر افراد ۱۷ تا ۲۵ ساله را جوان نامیده‌اند. یا چند سال بالاتر و پایین‌تر از آن را گروه‌های سنی نوجوان و جوان محسوب می‌کنند.

تعداد دیگری از علما و روان‌شناسان، جوان را از جنبه‌ی حالات روحی و احساسات و نیازها و ویژگی‌های این دوران تعریف کرده‌اند.

**تعریف اوقات فراغت:** این واژه خود از دو کلمه‌ی «اوقات» و «فراغت» ترکیب شده و ضروری است قبل از بیان تعریف و مفهوم آن، به معنای لغوی این دو کلمه اشاره کنیم. «وقت» مقداری از زمان است و هر زمانی که محدودیت و نهایی داشته باشد، موقت گفته می‌شود» [کتاب‌العین، ج ۵: ۱۹۹]. فرهنگ معین می‌گوید، «اوقات» یعنی: وقت‌ها، هنگام‌ها، روزگارها، ساعات، ازمنه. اما فراغت به معنای آسودگی، استراحت، آرامش و نیز مجال و فرصت معنی شده است.

اصطلاح فراغت معمولاً با ویژگی‌هایی چون «آزادی از اضطراب»، «فرصتی برای انتخاب»، «زمانی فراتر از اوقات کار»

یا زمان آزاد برای انجام وظایف اجتماعی توصیف می‌شود. اوقات فراغت همان‌طور که گفته شد، از دو کلمه‌ی اوقات و فراغت تشکیل شده که این روزها بسیار به گوشمان می‌خورد.

این کلمه‌ی ترکیبی، با توجه به تعاریفی که وجود دارد، به مفهوم «هنگام‌های استراحت» و یا «ساعات آرامش و آسودگی و وارستگی» معنا شده است.

باید توجه داشته باشیم، فراغت با بطالت تفاوت دارد. امام باقر علیه‌السلام فرموده‌اند: «یارب ای عبادک ابغض الیک قال جیفه باللیل بطل بالنهار» [بحار الانوار، ج ۷۳: ۱۸۰]: حضرت موسی بن عمران در پیشگاه الهی عرض کرد، پروردگارا، کدام یک از بندگانت نزد تو بیشتر مورد بغض است. فرمود، آن‌که شب‌ها چون مرداری در بستر خفته و روزها را به بطالت و تنبلی می‌گذرانند.

### اهمیت وقت و عمر از دیدگاه قرآن و روایات

هر قدر شناخت فرد از جهان، انسان، زندگی و ابعاد آن وسیع‌تر و عمیق‌تر باشد، ارزش و اهمیت وقت و عمر برایش جامع‌تر و کامل‌تر است و برای استفاده از آن، برنامه‌ریزی می‌کند. افق اندیشه‌ی انسان الهی و مسلمان نسبت به وقت و عمر، در مقایسه با مکاتب مادی، از زاویه‌ای بازتر و جامع‌تر است، چرا که از دیدگاه اسلام، عمر و فرصت حیات، نعمتی خداوندی است و مقدمه‌ای برای قیامت بشر، و آنچه را که انسان الهی همواره در نظر دارد، رسیدن به قرب باری تعالی است.

در خصوص اهمیت وقت همین بس که خداوند به آن قسم یاد کرده «والعصر، ان الانسان لفی خسر،...» [والعصر/ ۳-۱].

قسم به عصر که واقعاً انسان در معرض زیان است، مگر آنان که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته کرده... «هو الذی جعل الشمس ضیاء و القمر نورا و قدره منازل لتعلموا عدد السنین و الحساب» [یونس/ ۵]: اوست خدایی که خورشید را در خشان و ماه را تابان نمود و برای آن منزل‌هایی معین کرد تا شماره‌ی سال‌ها و حساب را بدانید. توجه به عمر و استفاده از فرصت‌ها، در احادیث معصومین (سلام‌الله‌علیهم‌اجمعین) مکرر یادآوری شده است. از آن جمله، حضرت علی علیه‌السلام فرمود: «الفرصه سریعه الفوت و بطیئه العود»، [غررالحکم: ۴۷۳]:

فرصت و وقت به تندی می‌رود و برمی‌آید و بزرگ‌ترین زیان و ضرر برای فرد و جامعه، از دست دادن فرصت‌ها و عدم استفاده‌ی شایسته و لازم از آن است. به‌خوبی روشن است که عدم جبران فرصت‌ها برای پیشرفت جامعه و فرد، آن را به سخت‌ترین غصه‌ها تبدیل خواهد کرد. قال علی (ع): «اشد



الغصص فوت الفرص» [مستدرک، ج ۱۲: ۱۴۲]. و نیز فرموده‌اند: «بأدر الفرصه قبل ان تكون غصه» [غرر: ۳۳۸]: فرصت‌ها را دریاب، پیش از آن‌که سبب دریغ خوردن شود.

### اهمیت دوران جوانی از دیدگاه قرآن و روایات

همان‌گونه که بهترین فصل سال از جهت به کمال رسیدن زیبایی‌های طبیعت و به دست آمدن میوه‌های رنگارنگ و پرفایده فصل بهار است، دوران جوانی نیز از جهت به کمال رسیدن بسیاری از ویژگی‌های انسانی، از جمله تکامل نیروی جسمانی و کمال نیروی عقل و حکمت، اهمیت دارد.

خداوند در قرآن چنین می‌فرماید: «ولما بلغ اثنیه حکما و علما و کذلک...» [القصص/ ۱۴ و یوسف/ ۲۲]: و چون (موسی، یوسف علیهما السلام) رسید به حالت قوت و کمال رشادت، او را حکمت و علم دادیم و این چنین جزا می‌دهیم نیکوکاران را.

کمتر پدیده‌ای را می‌توان یافت که هم چون جوانی، موضوع حسرت‌ها و ندامت‌های عام قرار گرفته باشد. امام علی علیه السلام فرموده است: «شيثان لا يعرفان فضلها الا من فقدهما الشباب و العافیه» [غرر الحکم: ۳۲۴]: دو چیز است که قدر آن‌ها را نمی‌شناسد، مگر کسی که آن‌ها را از دست داده باشد، یکی جوانی و دیگری تندرستی و عافیت.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «ان العبد لا تزول قدمه یوم القیمه حتی یسال عن عمره فیما افناه و عن شبابه فیما ابلاه» [الخصال، ج ۱: ۲۵۳؛ بحار الانوار، ج ۲۷: ۳۱۱]: در قیامت هیچ بنده‌ای قدم از قدم بر نمی‌دارد تا به این پرسش‌ها پاسخ دهد: اول آن‌که عمرش را در چه کار فانی نموده است و دوم جوانی‌اش را چگونه و در چه راه تمام کرده است. مولانا در این رابطه چنین سروده است:

حق همی گوید چه آوردی مرا؟!

اندر این مهلت که دادم من ترا؟!

عمر خود را در چه پایان برده‌ای؟!

قوت و قوت در چه فانی کرده‌ای؟!

گوهر دیده کجا فرسوده‌ای؟!

پنج حس را در کجا پالوده‌ای؟!

چشم و گوش و هوش و گوهرهای عرش

خرج کردی چه خریدی تو ز فرش؟!

حضرت موسی بن جعفر علیه السلام از رسول اکرم صلی الله علیه و آله نقل می‌کند: «من تعلم فی شبابه کان بمنزله الرسم فی الحجر» [بحار الانوار، ج ۱: ۲۲۲]: آن کس که در

جوانی چیزی را بیاموزد و به ذهن بسپارد، آن چیز همانند نقشی که بر سنگ کنده باشند، مستقر و پابرجا خواهد ماند. و نیز در اهمیت دوران نوجوانی و جوانی رسول گرامی اسلام چنین فرموده‌اند: «الولد سید سبع سنین و عبد سبع سنین و وزیر سبع سنین.» [وسائل الشیعه، ج ۱۵: ۱۲۴]: فرزند هفت سال آقا، هفت سال مطیع و هفت سال وزیر و مشاور است.

### اهمیت اوقات فراغت و جوانی

اوقات فراغت به عنوان زیر مجموعه‌ای از زمان، اهمیت و ارزش والایی دارد و موضوع مشترکی است بین تمامی اقشار جامعه، اعم از زن و مرد، و پیر و جوان و با مشغله‌های بسیاری که در زندگی دارند. در این میان، اوقات فراغت جوانان از اهمیت خاص و درخور توجهی برخوردار است. زیرا جوانان به عنوان بخش عظیمی از پویاترین گروه‌های اجتماعی محسوب می‌شوند که از یک سو وجودی سرشار از توان، انرژی و امید دارند و از سوی دیگر دارای خواست‌های مشروع هستند که اگر به آنان پاسخی مناسب داده شود، دنیای آن‌ها به دنیای خوبی‌ها، شادی‌ها، بالندگی‌ها، خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها مبدل می‌شود و رشد و اعتلای شخصیت و شکوفایی استعدادهای آن‌ها را در پی خواهد داشت.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله چنین می‌فرمایند: «یا اباذر اغتتم خمسا قبل الخمس، شبابک قبل هر مک و صحتک قبل سقمک و غناک قبل فقرک و فراغک قبل شغلک و حیاتک قبل موتک» [وسائل الشیعه، ج ۱: ۱۱۴]: ای ابوذر، پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت بشمار: جوانی‌ات را قبل از پیری، سلامتت را قبل از بیماری، تمکنتت را قبل از تهیدستی، فراغتت را قبل از گرفتاری و زندگانیت را قبل از مرگ.

امام علی علیه السلام فرموده: «و اعلم ان الدنيا دار بلیه لم یفرغ صاحبها فیها قط ساعه الا کانت فرغته علیه حسره یوم القیامه» [نهج البلاغه، نامه ۵۹]: و بدان که دنیا برای آزمایش است که هر کس ساعتی در آن فراغت یابد و دست از کار بکشد، همین ساعت بیکاری، موجب حسرت و پشیمانی او در قیامت خواهد شد.

امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه‌ی «و لاتنس نصیبک من الدنیا» [القصص/ ۷۷]، از پدران خود چنین روایت کرده است: «قال لاتنس صحتک و قوتک و فراغک و شبابک و نشاطک و غناک و ان تطلب به الاخره» [وسائل الشیعه، ج ۱: ۸۹ و ج ۱۶: ۸۳]: سلامت، نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط و بی‌نیازی خود را فراموش منما. در دنیا از آن‌ها



بهره‌برداری کن و متوجه باش که از آن سرمایه‌های عظیم، به نفع معنویات و آخرت خود استفاده نمایی.

امام خمینی (ره)، در کلامی که می‌توان آن را هشدار تلقی کرد، فرموده‌اند: «نقشه کشیدند که نگذارند این نهضت به ثمر برسد و لذا از همه طرف خراب‌کاری می‌کنند. یک خرابکاری‌شان همین است که نگذارند جوان‌های ما صحیح بار بیایند و حالا که باید از نیروی جوانی استفاده بشود، نگذارند این نیروی جوانی به ثمر برسد» [جوانان از دیدگاه امام خمینی،

امام علی علیه السلام فرموده:

و بدان که دنیا برای آزمایش است که هر کس ساعتی در آن فراغت یابد و دست از کار بکشد،

همین ساعت بیکاری،

موجب حسرت و پشیمانی او در قیامت خواهد شد.

۱۲/۴/۵۸. نقل از صحیفه‌ی نور، ج ۷: ۲۵۷.]

### جوان و استفاده‌ی صحیح از وقت

گر گوهر از کفت برون تافت

در سایه‌ی «وقت» می‌توان یافت

گر «وقت» رود ز دست انسان

با هیچ گهر خرید نتوان [ایرج میرزا]

عمر انسان و فرصتی که از جانب خداوند برای زندگی به او داده شده، مهم‌ترین سرمایه‌ی حیات اوست. جوان نسبت به این سرمایه و هدیه‌ی خداوندی مسئولیت دارد و باید پاسخگو باشد. در تفسیر آیه‌ی «... اولم نعلم کم ما یتذکر فیه من تذکر...» [فاطر/ ۳۷] امام صادق علیه السلام فرموده است: «توییح لابن ثمانی عشر سنه». این آیه، ملامت و سرزنش جوانان غافل‌پسند است که به سن هجده سالگی رسیده‌اند و از فرصت جوانی خود استفاده نمی‌کنند.

روایات دیگری نیز از امام صادق علیه السلام در ارتباط با استفاده‌ی صحیح از اوقات موجود است، از آن جمله: «اصبروا علی الدنيا فانما هی ساعه فما مضی منه فلا تجد له الما ولا سرا، و ما لم یجیء فلا تدری ما هو و انما هی ساعتک اللتی انت فیها علی طاعه الله و اصبر فیها عن معصیه الله» [الکافی، ۲، ۴۵۴]: مجموع عمر آدمی در دنیا ساعتی بیش نیست. آن‌چه از این ساعت گذشته است، معلوم شده و لذت و المی از آن احساس نمی‌کنید و آن‌چه هنوز نیامده است، نمی‌دانید چیست. سرمایه‌ی موجود و پر ارزش عمر، تنها همان لحظات نقلی است که اینک در اختیار شماست و در آن به سر می‌برید. مالک نفس خود باشید و در حال حاضر برای اصلاح و رستگاری خود بکوشید. در مشکلات وظیفه‌شناسی و در اطاعت از اوامر الهی پایداری و از آلودگی به گناه و نافرمانی خداوند، خودداری کنید.

و نیز فرموده است: «الایام ثلاثه، فیوم مضی لا یدرک و یوم الناس فیه فینبغی ان یغتموه، و غد انما فی ایدیهم امله» [بحار الانوار، ج ۷۵: ۲۳۷]: ایام زندگی سه روز است؛ اولی که گذشته است و برگشت ندارد. دوم روز موجود است و در آن قرار دارند و در اختیار آن‌هاست. باید آن را مغتنم بدانند و از آن استفاده کنند. سوم فردایی است که نیامده و تنها برای آن را در دست دارند.

عرب می‌گوید: «الوقت کالسیف اذا لم قطعہ قطعک» [رمز موفقیت، محمد جواد پاکدل، ص ۲۶۱]: وقت چون شمشیر است، اگر قطعش نکردی قطعہ قطعہ ات می‌کند.

زمان را نمی‌توان ذخیره کرد، نمی‌توان خرید و یا فروخت



و نمی توان از ۲۴ ساعت دیگران قرض گرفت. زمان سرمایه ای است که اگر مورد استفاده ی صحیح قرار نگیرد، از دست می رود. در حالی که یک سرمایه ی مالی چنین نیست. اگر منصف باشیم، با کمی دقت و تأمل درمی یابیم که مشکل اصلی کمبود وقت نیست، بلکه در نحوه ی استفاده از آن است. در مضرات فراغت دوره ی جوانی، روایتی با این مضمون است: «ان الله تعالی شأنه یغض الشاب الفارغ» [تذکره الموضوعات، محمدطاهر بن الهندی الفقی، ص ۱۳۴]: خداوند تعالی جوان بیکار را دشمن می دارد.

## اوقات فراغت از دیدگاه های گوناگون ۱. قرآن

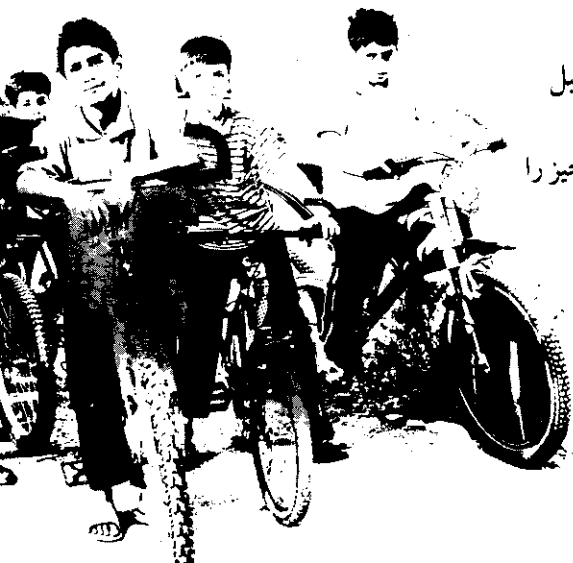
مسلمان نمی تواند اوقات فراغت به معنای اوقاتی برای بطالت و بیهودگی داشته باشد. انسان وقتی توجهش به خدا باشد و برنامه ی هدفمندی برای زندگی خود داشته باشد، دیگر بی کار نمی ماند تا مشغول لغویات و لهویات شود و هدف را قرب الهی و حرکت به سوی او می داند. نمازش، عبادتش، حیاتش... برای خداوند است که آفریننده ی هستی است. «ان صلاتی ونسکی ومحیای ومماتی لله رب العالمین» [الانعام، ۱۶۲]. متأسفانه به دلیل غفلت انسان، شیطان روی تمام ابعاد حقیقی، رنگ و لعاب آلوده ای می کشاند و نادرستی ها را در چشم انسان زینت و جلوه می دهد. و در نهایت انسان را به نابودی و خسران می کشاند. (چنین بیاناتی در سوره ی عنکبوت، آیه ی ۳۸ آورده شده است.) بنابراین خداوند انسان ها را بر حذر می دارد از اعمال لغو و باطل و به انسان هشدار می دهد. «و من الناس من یشتري لهو الحدیث لیصل عن سبیل الله بغير علم ویتخذها هزوا واولئک لهم عذاب

مهین» [لقمان/۶]: برخی از مردم داستان های باطل را می خرند (انتخاب می کنند) تا مردم را ندانسته از راه خدا بازدارند و آیات قرآن را استهزاء کنند. برای آنان است عذاب خوارکننده. پس نگاه قرآن درباره ی با اوقات فراغت، دوری از هر آن چیزی است که انسان را از حقیقت باز می دارد و توجه به فرصت ها و اوقاتی است که در زندگی برای مؤمن پیش می آید تا برای کوشش و تلاش به منظور خودیابی و رشد و تعالی، از آن ها استفاده کند. «فاذا فرغت فانصب» [الشرح/۷]: به محض آن که فراغتی حاصل کردی، پس بکوش. در اصل، قرآن به هیچ فراغتی که مایه ی بطالت و بیهودگی باشد، معتقد نیست و می فرماید: بعد از هر سختی، عسر و راحتی است، به شرطی که انسان مؤمن از فرصت به دست آمده به درستی استفاده کند.

در قرآن عواملی که سبب به وجود آمدن آرامش در انسان هستند بیان شده اند، از آن جمله:  
 - «شب»؛ «هو الذی جعل لکم اللیل لتسکنوا فیه و...» [یونس/۶۷].

- «خواب»؛ «اصحاب الجنه یؤمنذ خیر مستقرا و احسن مقیلا» [الفرقان/۲۴]: اهل بهشت در این روز در بهترین مکان برای آرامش هستند. اشاره به خواب قیلوله ی اهل بهشت دارد.  
 - «زوجیت و جاذبه های جنسی زن و مرد»؛ «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجا لتسکنوا الیها و جعل...» [الروم/۲۱]: از آیات لطف الهی آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در بر او آرامش یافته و با هم انس بگیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار فرمود. در این امر نیز برای مردم با فکرت ادله ی علم و حکمت حق آشکار است.  
 - «ذکر دائمی»؛ «الا بذکر الله تطمئن القلوب» [الرعد/۲۸] ذکر و یاد خدا که مایه ی نجات و آرامش قلب انسان است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله چنین می فرماید:  
 «یا اباذر اغتتم خمساً قبل الخمس، شبابک قبل هر مک و صحتک قبل سقمک و غناک قبل فقرک و فراغک قبل شغلک و حیاتک قبل موتک» [وسائل الشیعه، ج ۱: ۱۱۴]: ای ابوذر، پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت بشمار:  
 جوانی ات را قبل از پیری، سلامتت را قبل از بیماری، تمکنت را قبل از تهیدستی، فراغتت را قبل از گرفتاری و زندگانیت را قبل از مرگ.



## ۲. در کلام معصومین (ع)

رسول اکرم (ص) فرموده است: «خلتان كثير من الناس فيهما مفتون الصحة و الفراغ» [الكافي، ج ۸: ۲۵۲]: بیشتر مردم درباره‌ی دو خصلت دچار گمراهی و ضلالت هستند؛ یکی در مورد سلامت و صحت، و آن دیگر در امر فراغت و بیکاری.

آدمی باید قدر آسایش و اوقات خالی خود را بداند و از آن برای پرورش استعدادهای نهفته‌ی وجود خویش و رسیدن به کمال استفاده کند، تا از دست دادن فرصت‌ها مایه‌ی غم و اندوه و پشیمانی نگردد: «اضاعه الغرضه غصه». [نهج البلاغه، کلمات قصار، ۱۱۸، ص ۱۹۹] و یا «ان الفرص تمرمر السحاب فانتهزوها اذا مكنت في ابواب الخير والاعادات ندما» [غرر الحکم، ج ۲، ص ۲۴۴]. از امام هادی (ع) سؤال کردند درباره‌ی معنی «حزم» و ایشان پاسخ فرمودند: «هو ان تنتهز فرصتك و تعاجل ما امكنت» [مستدرک، ج ۲: ۳۵۳]: حزم عبارت از این است که فرصت خیر را معتتم بشماری و به قدر ممکن در استفاده‌ی از آن تسریع نمایی.

پیامبر اکرم (ص) نیز چنین فرموده‌اند: «روحوا القلوب ساعه بساعه» [مسند الشهاب، ج ۱: ۳۹۳]: دل‌ها را ساعت به ساعت استراحت دهید.

## ۳. ادیان آسمانی

در بیشتر ادیان، زمانی برای فراغت از کار در نظر گرفته شده است و به آن تأکید شده. مثلاً در دین‌های یهود و مسیحیت، «سبت» به عنوان روز استراحت یا فراغت از کار است و در اسلام نیز «جمعه» روز ویژه‌ی فراغت انسان‌ها در نظر گرفته شده است. نظر تمام ادیان الهی این است که خداوند، جهان آفرینش

را در شش روز خلق کرده و روز هفتم از این کار فارغ شده. «با فرارسیدن روز هفتم، خدا کار آفرینش را تمام کرد و دست از کار کشید.» [تورات، سفر پیدایش، ج ۲: ۲].

«در روز سبت نیز که هفتمین روز هفته است، قوم باید برای عبادت من جمع شوند. در هر جا که ساکن باشند، باید در این روز دست از کار بکشند و استراحت کنند» [همان، لاویان، ج ۳: ۲۳].

دین مسیح نیز برای گذران اوقات عمر، به پیروان خود و جوانان چنین فرموده است: «از افکار و امیال شهوت آلوده که جوانان را اغلب اسیر می‌سازد، بگریز و در پی اموری باش که تو را به کارهای خوب تشویق می‌کنند؛ ایمان و محبت را دنبال نما و با کسانی که خداوند را دوست دارند و قلبشان پاک است، معاشرت کن. و باز تکرار می‌کنم، خود را در بحث‌های پوچ و بی‌معنی درگیر نکن، چون این‌گونه مباحثات باعث خشم و نزاع می‌گردد» [انجیل، دوم تیموتائوس، ج ۲: ۲۲ و ۲۳].

در اسلام، فراغت شامل اعمال بهداشتی و حضور در مجامع مذهبی و... و خلاصه مقدمه‌ای برای انتصاب و اتصال به سیر کمال است: «يا ايها الذين آمنوا اذا نودى للصلاة من يوم الجمعة فاسعوا الى ذكر الله وذروا البيع ذلكم خير لکم ان کتم تعلمون» [الجمعه/۹]: ای کسانی که ایمان آورده‌اید هنگامی که به سوی نماز در روز جمعه فرا خوانده می‌شوید، بشتابید به سوی ذکر خداوند و تجارت را واگذارید. این برای شما بهتر است که انجام دهید.

در یک تقسیم‌بندی عمده‌ی دیگر، می‌توان به دو نوع دیدگاه اشاره کرد:

۱. دیدگاه‌هایی که تأثیرات روانی و معنوی دارند و خود شامل:

الف) دیدگاهی که مبنای اوقات فراغت یا تفریح را «مذهب» دانسته‌اند.

ب) دیدگاهی که فراغت را غریزه، بازی و تفریح‌سازی و تفریح معرفی کرده است.

ج) دیدگاهی که از استراحت و کسب لذت نشأت گرفته است.

۲. دیدگاه‌هایی که بر کارکردها و فعالیت‌های اوقات فراغت تأثیر دارند و عبارت‌اند از:

الف) کارکرد متعالی و اصلاحی

ب) شکوفا کردن استعدادها

ج) رشد اجتماعی

د) تعلیم و تربیت اجتماعی



ه) تجربه و تمرین مشاغل اجتماعی

و) کارکرد مشارکت

ز) کارکرد پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

ح) کارکرد اقتصادی

ط) کارکرد سیاسی

در ریشه‌های اندیشه و اظهار نظر اندیشمندان گوناگون درباره‌ی گذران اوقات فراغت، می‌توان به گذشته‌های دور و نزدیک رفت و نظریات متفکران را دنبال کرد. به‌خصوص علمای علوم تعلیم و تربیت، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، هم‌چنین بزرگان ادبیات و ادبا که سخن در ارزش و اهمیت وقت و گذران آن بسیار گفته‌اند که در مباحث پیشین به آن‌ها اشاره شد.

### آشنایی با برخی ویژگی‌های نوجوانی و جوانی

در خصوص شناسایی تأثیر آموزه‌های قرآنی و روایاتی بر اوقات فراغت انسان‌ها، به‌خصوص نوجوانان و جوانان، باید با ویژگی‌ها و نیازهای این نسل آشنا شویم تا شاهد انعکاس این آموزه‌ها در برنامه‌ریزی‌ها و عملکرد مثبت جوانان باشیم. در یک تقسیم‌بندی کلی، نشانه‌ها و خصوصیات بلوغ و نوجوانی عبارت‌اند از:

۱. نشانه‌های فیزیولوژیکی؛ ۲. آثار روانی و اخلاقی.

که هر یک از آن‌ها یک سلسله عوارض و اثراتی را در نوجوان به وجود می‌آورند و در وهله‌ی دوم به شکل «بحران» نمایان می‌شوند. از جمله‌ی تغییر و تحولات روحیه‌ی نوجوان عبارت‌اند از:

۱. بیداری عواطف و احساسات جنسی وی نسبت به جنس مخالف. تخیلات و رویاپردازی‌ها در این دوران بسیار آشکار است.

۲. عصبان و پرخاشگری نسبت به اطرافیان به‌ویژه والدین.

۳. تمایل به زندگی گروهی در میان هم‌سالان. در این هنگام، نوعی حالت وفاداری نسبت به گروه دارد. شالوده و اساس گروه‌های نوجوانی عبارت‌است از: احترام، وفاداری، محبت، صمیمیت، دوستی، فعالیت و مسئولیت‌پذیری.

۴. اندیشیدن و استدلال کردن منطقی و گرایش به حل مسائل که این حالت بیشتر جنبه‌ی خودنمایی به خود می‌گیرد.

۵. حادثه‌جویی دائم و در جست‌وجوی آزمایش‌های نوینی است تا خود را بروز دهد.

۶. گرایش به تنهایی و انزواطلبی، با وجود تمایل به گذراندن وقت خود با گروه هم‌سالان، ولی به گوشه‌گیری و

انزوا تمایل دارد.

در آغاز تحولات روانی، روابط نوجوان با اطرافیان و به‌ویژه با والدین، سست‌تر و رفتارهای اجتماعی آن‌ها دست‌خوش دگرگونی عمیقی می‌شود.

«حالت شیطنت دوران کودکی به افسردگی، اضطراب و پریشانی خاطر تبدیل می‌شود» [مهدیان: ۳۵-۲۷].

در روایات معصومین علیهم‌السلام، به برخی از ویژگی‌های نوجوانی و جوانی اشاره شده‌است: از آن جمله: «الشباب شعبه من الجنون» [بحار الانوار، ج ۱۷: ۴۹]: جوانی خود یکی از اقسام جنون و دیوانگی بشر است. روایت است: «مردی به نام ابوجعفر احول»، از دوستان امام صادق(ع)، مدتی به تبلیغ مذهب تشیع و نشر تعالیم اهل بیت(ع) اشتغال داشت. روزی به محضر امام شریفاب شد: امام از او پرسید: مردم بصره در قبول روش اهل بیت و سرعت پذیرش آیین تشیع چگونه‌اند؟ عرض کرد: تعداد اندکی از مردم تعالیم اهل بیت را پذیرفته‌اند. امام به وی فرمود: تبلیغات خود را متوجه نسل جوان کن و به آنان پرداز، زیرا کودکان و نوجوانان برای پذیرش هر خوبی آمادگی بیشتری دارند و حرف حق را زودتر می‌پذیرند» [کافی، ج ۸: ۹۳، بحار الانوار، ج ۲۳: ۲۳۶].

### اهمیت و تأثیر کارشناسان الهی و پیشوایان معصوم در زندگی جوان

اگر کسی بخواهد در زمینه‌ی رشد و ترقی و سعادت انسان‌ها قدمی بردارد، باید بر طبق برنامه‌های کارشناسان الهی وارد صحنه‌ی تربیت و هدایت و پرورش استعدادهای آنان بشود.

انبیا و امامان معصوم(ع) برای تربیت و هدایت انسان‌ها از طرف خدای متعال تعیین می‌شوند. نسل جوان لازم است که با تبعیت و اطاعت کامل از تمامی دستورات و روش‌های پیشوایان معصوم(ع)، ارزش‌های مهمی را نصیب خود سازند و در مسیر کمال قدم بگذارند. معارف و ارزش‌های دینی باید توسط افراد آگاه و خیره و متخصص، در اختیار انسان‌ها قرار گیرند.

جوانی که دین را از مکتب امامت و در کلاس آنان آموخته هیچ وقت بازیچه‌ی استعمارگران نخواهد شد، بلکه به‌عنوان یک فرد مبارز و پاس‌دار ارزش‌های قرآنی، در هر پست و مقام و در هر شرایط سنی و جنسی، اعم از دختر و پسر یا زن و یا مرد، به خدمت خودش ادامه می‌دهد.

## نیازهای جوانان

نیازهای انسان به دو دسته‌ی مادی و معنوی تقسیم می‌شوند: نیازهای مادی مانند: آب، غذا، هوا و مسکن و خواب و... و نیازهای معنوی مانند: ایمان، آرامش و امنیت، اوقات فراغت، ترقی و تکامل، آگاهی و... از جمله امتیازات ویژه‌ی نوجوانان و جوانان با توجه به آیات قرآن و روایات عبارت‌اند از:

- کمال جسمانی و عقلانی؛ «ولما بلغ اشدّه و استوی اثیناه حکما و علما و کذلک نجزی المحسنین» [القصص / ۱۴]: و چون موسی رسید به حالت قوت و کمال رشادت، تمامیت خلقت او را حکم نبوت و دانش دادیم و این چنین جزا می‌دهیم نیکوکاران را.

- نازک‌دلی؛ پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرموده‌اند: «اوصیکم بالشباب خیرا فانهم ارق افئده» [سفینه البحار، ج ۲: ۱۷۶]: به شما سفارش می‌کنم به جوانان نیک‌کنید، زیرا آنان نازک‌دل هستند.

## انواع جوانان در برخورد با نیازهایشان

به‌طور کلی جوانان را به دو گروه عمده با دو نوع رفتار مثبت و منفی می‌توان تقسیم کرد: برخی در این دوران بیشترین لذت را از بطالت، دل‌مشغولی‌های بی‌ارزش و هدر دادن روزها و هفته‌های گران‌سنگ جوانی می‌برند و با گفتن عباراتی چون: بی‌خیال، خوش‌باشد، و لش و... خود را خوش‌بخت جلوه می‌دهند. البته در پیرونده‌ی زندگی این گروه، انواعی از ناهنجاری‌ها و انحرافات به چشم می‌خورد که نتیجه‌ی آن‌هم جز بیهودگی، افسوس و شرمساری، جنون و... نخواهد بود. درباره‌ی این دسته از جوانان، پیامبر اکرم (ص) فرمود: «ان لله ملکاً یزل فی کل لیله و ینادی بابناء العشرین! جدوا واجتهدوا» [مستدرک الوسائل، ج ۲: ۳۵۳]: خداوند را فرشته‌ای است که هر شب فرود آمده و ندا در می‌دهد، ای بیست‌ساله‌ها! کوشش کنید و تلاش بسیار بورزید.

و اما گروه دیگری از جوانان هستند که در پیرونده‌ی آنان، تحصیل‌جدی، تلاش پی‌گیر، وظیفه‌شناسی، حضور در مسابقات کشوری و جهانی و در نتیجه پیشرفت و عزت و افتخار خویش و خانواده و جامعه، فراوان مشاهده می‌شود. رسول اکرم (ص) درباره‌ی چنین افرادی فرموده‌اند: «یا ابادر ما من شاب یدع الله الدنیا و لهوها و اهرم شبابه...» [بحار الانوار، ج ۷۷: ۸۴]: ای ابادر! هیچ جوانی به‌خاطر خدا، از دنیا و سرگرمی‌های آن روی نگرداند و جوانی خویش را در طاعت

خدا پیر نکند، مگر این‌که خداوند پاداش هفتاد و دو صدیق را به او عطا فرماید.

فراغت در نظام ارزشی اسلام، جنبه‌ی فرهنگی و تربیتی یافته است و از صورت سرگرمی خارج می‌شود. جوان باید به جای تکرار اندیشه‌ها، اندیشیدن را بیاموزد، با تضرع علمی و تجربه‌ی عملی، برای زندگی معقول و مطلوب ره‌توشه بگیرد، با کار و ابتکار از مدار تکرار برهد، با زهد و قناعت از آن‌ها و آرزوهای دور و دراز بگذرد و با عبادت و نیایش، دروازه‌ی ملکوت را بگشاید.

## توجه جوانان به اصول زندگی

از جمله اصولی که هر جوان و انسان متعهدی باید در تمامی حالات و علی‌الخصوص در هنگام پرکردن اوقات فراغت خود مراقب باشد تا از آن‌ها تخطی نکند، عبارت‌اند از:

۱. اعتدال: هر حرکت و فعل انسان باید مبتنی بر اعتدال و میانه‌روی و به دور از افراط و تفریط باشد. امام علی علیه‌السلام فرموده: «من اراد السلامه فعلیه بالقصد» [شرح غررالحکم، ج ۵: ۲۲۶].

۲. آرامش جسم: برای آماده ساختن خویش از حیث انجام کارهای مهم است، زیرا هر چیز برای رشد و بالندگی بیشتر، به آرامش و تمدید قرار نیاز دارد.

۳. تدرج و تمکن: تدرج، یعنی اندک‌اندک و آهسته پیش رفتن و پایه‌پایه نزدیک شدن، و تمکن، یعنی جای گرفتن و جاگیر شدن و پابرجا شدن و نیز توانایی و قدرت و قادر شدن بر چیزی.

۴. کرامت و عزت: کرامت به معنای بزرگواری و دوری از پستی و فرومایگی، و برخورداری از اعتدال روحی است.

۵. تفکر و تدبیر: پیامبر (ص) فرمودند: «تفکر ساعه خیر من عباده ستین سنه» [بحار الانوار، ج ۷۱: ۳۲۶]: ساعتی اندیشیدن، از شصت سال عبادت بهتر است. امام صادق (ع) نیز در کلامی به این مضمون فرمودند: «دیندار می‌اندیشد و پایان کار را می‌نگرد. در نتیجه از پشیمانی و ندامت در امان می‌ماند.» [همان، ج ۲، ص ۵۳].

۶. کار، فعالیت و تمرین: نظام گیتی ما را تشویق و ترغیب می‌سازد. با کار و تمرین می‌توان بر دانش و معلومات خود افزود و از آن بهره‌ها گرفت. امیرالمؤمنین فرمود: «فی کل وقت قوت، فی کل وقت عمل» [آثار الصادقین، ج ۲۶: ۲۲۱]: هر وقتی را قوتی است و برای هر وقتی کاری و عملی مقرر است.

