

ویژه سنین نوجوان
خواهر و برادر

بزرگوار

هفته شانزدهم سال ۱۳۹۸

۱۵ تیر الی ۲۱ تیر

موضوع: اوقات فراغت، چستی و چگونگی



معاونت تعلیم و تربیت سازمان بسیج

درسنامه هفته شانزدهم

اوقات فراغت، چستی و چگونگی



اهداف آموزشی :

آشنایی با مفهوم اوقات فراغت

اهداف رفتاری :

توانایی تبیین اوقات فراغت و برنامه‌ریزی برای آن

اسم اوقات فراغت که می‌آید، بیشتر یاد بیکاری و خواب و استراحت می‌افتیم. این که فارغ از هر کار و برنامه‌ای، به گشت و گذار و وقت‌پُرکنی بدون برنامه بپردازیم. اما واقعا اوقات فراغت چیست و چقدر اهمیت دارد؟ بخصوص در زمان نوجوانی که پُر از انرژی هستیم. اوقات فراغت به زمانی گفته می‌شود که انسان‌ها از فعالیت‌های بعضاً اجباری و روزمره فارغ می‌شوند و دوست دارند که کاری غیر از کارهای روزانه انجام بدهند. اغلب ما از کمبود وقت گلایه داریم، ولی اگر دقت بکنیم متوجه می‌شویم اتفاقاً وقت‌های اضافی ما زیاد است اما چون مدیریت لازم را در زمان نداریم فکر می‌کنیم زمان کمی داریم. یکی از دلیل اهمیت داشتن اوقات فراغت هم همین است. اگر بتوانیم از اوقات فراغت خود خوب استفاده کنیم و برنامه‌ریزی داشته باشیم، بعد از زمان کوتاهی متوجه می‌شویم که چقدر فرصت برای انجام کارهای مختلف داریم.

سخنان رهبری

جوانان برای هر کشوری یک نیروی مهم و تأثیرگذار محسوب می‌شوند و رهبر انقلاب با دانستن این نکته و اهمیت دوران جوانی نکاتی را به جوانان دربارهٔ چگونگی گذراندن اوقات فراغت گوشزد کرده‌اند:

۱- من می‌گویم بایستی جوانان، پیران، مردان، زنان، شهری‌ها، روستایی‌ها و هر کسی که با کتاب می‌تواند ارتباط برقرار کند، باید کتاب را در جیبش داشته باشد و تا یکجا بیکار نشست - مثل اتوبوس، تاکسی، مطب پزشک، اداره، در دکان وقتی که مشتری نیست، در خانه به هنگام اوقات فراغت - کتاب را در بیاورد و بخواند.^۱

۲- از این فراغت تابستان و از این فرصت برای مطالعه، برای فراگیری، برای شرکت در کارهای بدنی که در خدمت مردم هست - گاهی بسیج و دیگران، کارهایی را در اختیار جوانان می‌گذارند؛ فعالیت‌های بدنی، خدمات، سازندگی - و کمک به پدر و مادر، کمک به خانواده، تهذیب و ورزش استفاده کنند. ورزش هم یک کار لازم است. من به همهٔ جوانان، دخترها، پسرها، توصیهٔ دائمی‌ام این است که ورزش بکنند.^۲

۳- در فصل تابستان، بسیاری از جوانان خوب ما اوقات فراغتشان را یا در بسیج سازندگی و یا در بسیج نیروی مقاومت می‌گذرانند و یا به بالا بردن علم و سواد دیگران کمک می‌کنند. عده‌ای به تن خودشان زحمت می‌دهند و برای دیگران کار می‌کنند. عده‌ای با برنامه‌های خوب و منظم، به کتابخوانی و ارتقای سطح فکر خودشان می‌پردازند. فراغت جوانان مؤمن،

۱- مصاحبه با خبرنگار صدا و سیما، پس از بازدید از سومین نمایشگاه بین‌المللی، ۱۳۶۹/۲/۱۹.

۲- بیانات در دیدار اعضای انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان، ۱۳۸۶/۲/۱۹.

این گونه می‌گذرد. من گزارش‌های متعددی داشته‌ام از جوانانی که در تابستان، تعطیلات دانشگاهی یا دبیرستانی خود را در نقاط دوردست گذرانده‌اند و برای روستاییان مسجد، درمانگاه، راه، حسینیه، جاده و پل ساخته‌اند. عکس‌های این فعالیت‌ها را برای من آورده‌اند و من آن‌ها را دیده‌ام. پیغمبر طبق روایتی فرمود: «أَمَا سِيَاحَةُ أُمَّتِي الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ». جوانان ما سیاحتشان را هم از این راه تأمین می‌کنند؛ سیاحتشان در ضمن کار برای مردم است. این ارزش دارد.^۳

۴- کتابخوانی را باید جزو عادات خودمان قرار دهیم. به فرزندانمان هم از کودکی عادت بدهیم کتاب بخوانند؛ مثلاً وقتی می‌خواهند بخوابند، کتاب بخوانند. یا وقتی ایام فراغت هست، روز جمعه‌ای هست که تفریح می‌کنند، حتماً بخشی از آن روز را به کتاب خواندن اختصاص دهند. در تابستان‌ها که نوجوانان و جوانان محصل، تعطیل‌اند حتماً کتاب بخوانند. کتاب‌هایی را معین کنند، بخوانند و تمام کنند. افرادی که کار روزانه دارند مثلاً کارمند اداری، کارگر، کاسب و یا کشاورز هستند وقتی به خانه می‌آیند، بخشی از زمان را گرچه نیم‌ساعت برای کتاب خواندن بگذارند.

چقدر کتاب‌ها را در همین نیم‌ساعت‌ها می‌شود خواند! بنده دوره‌های بیست جلدی و بیست و چند جلدی کتاب را در همین فاصله‌های ده دقیقه، بیست دقیقه و یک ربع ساعته خوانده‌ام. پشت این کتاب‌ها را هم یادداشت می‌کنم که معلوم باشد. شاید صدها جلد کتاب را همین طور در این فاصله‌های کوتاه ده دقیقه‌ای خوانده‌ام. بسیاری از افراد را هم می‌شناسم که این گونه‌اند.^۴

۵- من نمی‌دانم شما چقدر از تاریخ معاصر اطلاع دارید و چقدر آن را خوانده‌اید. چقدر خوب است که شما در تابستان که قدری فراغت پیدا می‌کنید، واقعاً برنامه‌ریزی کنید و قدری از تاریخ معاصر، [...] را بخوانید. البته مطالعه کتاب‌های امین را می‌گویم.^۵

نگاه دین به اوقات فراغت

در دین اسلام به مسأله «وقت» توجه زیادی شده. تا جایی که خداوند در قرآن به وقت و زمان از جمله به «شب»، «روز»، «فجر»، «صبح»، «نیم‌روز» و «عصر» قسم یاد کرده است. قسم یاد کردن خداوند به زمان، نشانه عظمت و اهمیت آن است؛ یعنی خداوند می‌خواهد فواید و آثار و اهمیت زمان را به انسان یادآور شود.

۳- بیانات در دیدار جمعی از جوانان اهواز، ۱۳۸۲/۵/۸.

۴- بیانات در مصاحبه صدا و سیما، در ششمین «نمایشگاه بین‌المللی کتاب»، ۱۳۷۲/۲/۲۱.

۵- بیانات در جمع دانشجویان دانشگاه تهران، ۱۳۷۷/۲/۲۲.

با توجه به اینکه دین‌مان برای وقت و زمان، ارزش زیادی قایل است، طبیعتاً به اوقات فراغت هم، توجه زیادی دارد. پیامبر (ص) به صحابه خود فرمود: «الهُوَا وَالْعِبَا فِإِنِّي أَكْرَهُ أَنْ يَرَى فِى دِينِكُمْ غِلْطَةٌ؛ به تفریح و بازی بپردازید؛ زیرا من دوست ندارم در دین شما سختگیری دیده شود.»^۶

پس، اوقات فراغت به عنوان زیرمجموعه‌ای از زمان، دارای اهمیت و ارزش زیادی است و باید برای آن، برنامه‌ریزی درستی داشته باشیم تا بتوانیم نهایت استفاده و بازدهی مثبت را از آن بگیریم.

«قسم به عصر که واقعا انسان در معرض زیان است؛ مگر آنان که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته کرده و به حق و صبر، یکدیگر را توصیه کرده‌اند.»^۷

فرصت‌ها را غنیمت شماریم

از دیدگاه اسلام، عمر و فرصت حیات، نعمت خداوند است و مقدمه‌ای برای قیامت، و چون خداوند برای هر لحظه انسان، از او سووال می‌کند، پس باید به چگونگی گذراندن وقت‌مان دقت زیادی داشته باشیم. پیامبر (ص) می‌فرماید: «کسی که دو روزش مثل هم باشد، زیانکار است.»

قرآن، هم هستی را دارای هدف می‌داند و هم قانون‌مند. یعنی اینطور نیست که اجزای هستی، بی دلیل در جایگاهی قرار گرفته باشند.

«هُوَ الَّذِی جَعَلَ الشَّمْسُ ضِیَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِّیْنَ وَالْأَحْسَابِ»^۸

اوست خدایی که خورشید را درخشان، و ماه را تابان نمود و برای آن منزل‌هایی معین کرد تا شماره سال‌ها و حساب را بدانید.

رسول خدا (ص) می‌فرماید: «اوقات فراغت خود را غنیمت بشمارید، قبل از آنکه آن را از دست بدهید.»^۹ یعنی اوقات فراغت آنقدر اهمیت دارد که از دست دادن آن موجب ناراحتی و پشیمانی می‌شود.

حضرت علی (ع) هم می‌فرماید: «به راستی فرصت‌ها مانند ابر (سریع و بدون سر و صدا) درگذرند، هر وقت کارهای خیر دست داد و ممکن شد، آن فرصت‌ها را غنیمت بشمارید و گرنه کار به ندامت و پشیمانی می‌کشد.»^{۱۰} نکته‌ای که در اینجا باید یادآوری کنیم این است که

۶- تحف العقول، ص ۴۱۰.

۷- عصر، ۱ تا آخر.

۸- یونس، ۵.

۹- بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۱۸۴.

۱۰- غررالحکم، ج ۲، ص ۲۴۴.

اوقات فراغت انسان مسلمان مانند عمر و اوقات دیگر زندگی او باید در راه کمال و سعادت فردی و اجتماعی اش سپری شود؛ در اهمیت اوقات فراغت این صحبت امام صادق (ع) را باید همیشه مورد توجه قرار داد که: «سلامت و نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط و بی‌نیازی خود را فراموش نکن، در دنیا از آن بهره برداری کن و متوجه باش که از آن سرمایه‌های عظیم به نفع معنویات و آخرت خود استفاده نمایی.»

ویژگی‌های تفریح اسلامی

۱. کمک‌کننده به تکامل و رشد شخصیت اسلامی و انسانی باشد.
- بهترین تفریح این است که نه تنها اوقات فراغت را به شکل خوبی پُر کرده و خستگی فعالیت‌های روزمره را رفع کند، بلکه کمک‌کننده و رشددهنده‌ی ما هم باشد. اینطور نباشد که فقط زمانی بگذرد، مفید باشد و صفابخش جسم و روح.
۲. نشاط آور باشد.
- یکی از بهترین ویژگی‌های تفریح آن است که نشاط برآید ایجاد کند. بازی‌های رایانه‌ای بخصوص آن‌هایی که دارای خشونت هستند، دیدن فیلم‌های ترسناک و اضطراب‌آور و مشغول شدن بیش از حد به فضای مجازی، راه‌های مناسبی برای گذران اوقات فراغت نیست. هدف، فراغت از روزمره و تجدید قواست، پس در انتخاب خود باید دقت کنیم.
۳. در چهارچوب قوانین شرع (واجب، حرام، مباح، مکروه و مستحب) باشد.
- هر آن‌چه که رضایت خدا را نداشته باشد، بی‌ثمر و ابتر است و بجای خوشحالی و نشاط، خستگی روح و ملالت می‌آورد. پس اگر می‌خواهیم برنامه‌ای تفریحی داشته باشیم حواسمان باشد که رضایت خدا را همراه داشته باشد.
۴. تعادل داشته باشد. (نه افراط نه تفریط).
- هر چیزی تعادلش خوب است. زیاده‌روی در تفریح انسان را از کارهای اصلی بازمی‌دارد و تفریح کم هم جسم و روح را خسته می‌کند.
۵. فواید عقلی، جسمی و روحی داشته باشد.
- اگر توجه به چگونگی گذراندن اوقات فراغت‌مان داشته باشیم، اثرات مثبت آن را در فعالیت‌های روزمره‌مان خواهیم دید. گاهی حتی مطالعه‌ی یک کتاب خوب، شادی و آرامش روحی زیادی ایجاد می‌کند.
۶. بُعد اجتماعی در آن لحاظ شود مثل شاد کردن افراد.
- فقط به خودمان فکر نکنیم، خدا ما را طوری خلق کرده است که از شادی کردن دیگران هم شاد می‌شویم. پس دیگران را هم دریابیم.
۷. فقط وقت پرکنی و تضييع وقت نباشد.

اگرچه اسمش «اوقات فراغت» است، اما نباید باعث از دست رفتن وقت و بطالت شود. فعالیت‌هایمان را طوری تنظیم کنیم که هم فراغت باشد هم تعالی‌بخش.

۸. هر تفریحی که انسان را یک پله از رشد الهی پایین آورد نکوهیده (حرام یا مکروه) است. یادمان باشد که در این دنیا رشد بکنیم و به سمت خدا پیش برویم. مبادا فراغتمان، ما را از هدفمان فارغ کند.

۹. فعال و پرتحرک باشد مثل اسب سواری، کشتی، شنا و....

داشتن شور و نشاط در زمان فراغت، هم هورمون‌های مان را به تکاپو می‌اندازد هم خودمان را! پس تا می‌توانید در این اوقات با فعالیت‌های پُرتحرک، انرژی ذخیره کنید.

۱۰. هر تفریحی که باعث سبکی عقل شود و یا عقل را تعطیل کند حرام است، مثل استفاده از نوشیدنی‌های الکلی، موسیقی مبتذل، مواد مخدر، قمار.

اصل اوقات فراغت، تمديد قوا برای انجام مسولیت‌هایمان است. پس حواسمان باشد کاری نکنیم که همان نیروی باقی مانده را هم هدر بدهیم.

۱۱. برد و باخت در بازی حرام است (غیر از تیراندازی و اسب سواری).

انسان عاقل، قبل از انجام هر کاری، درباره قوانین و قواعد آن اطلاعات کسب می‌کند. پس دقت کنیم در تفریحاتمان، قواعد خدا فراموشمان نشود.

۱۲. آزار و اذیت حرام است (تحقیر، مسخره کردن، آزار دادن همسایه و مردم...).

جمله «باهم بخندیم، نه بهم بخندیم»، شاید تکراری باشد. اما عمق زیادی دارد. گاهی فکر می‌کنیم با دست‌انداختن دیگران و تحقیر و مسخره کردن می‌توانیم لحظات شادی را داشته باشیم. اما باید بدانیم همانطوری باید با دیگران رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتار بشود.

۱۳. ضرری به خود یا دیگران نرسد.

دلیل وجود اوقات فراغت، دور شدن موقت از کار، برای بازیابی نیرو و انرژی ادامه کار است. بنابراین، فعالیت‌های تفریحی ما نباید طوری باشد که سلامت روحی یا جسمی خود یا دیگران را به خطر بیندازد.

۱۴. لذت پایدار ایجاد کند. (کمک کند به شادی در آخرت)

انسان معتقد، هم به دنیا نگاه مثبت دارد هم به آخرت. و طوری برنامه‌ریزی می‌کند که فعالیت‌های دنیایی‌اش، اثرات مثبت اخروی هم داشته باشد. یک نوجوان مؤمن، طوری برنامه می‌ریزد که هم حظ دنیایی ببرد هم لذت آخرتی.



منابع جهت مطالعه بیشتر :

- ۱- شیوه‌های گذران اوقات فراغت با نگرش به منابع دینی، محمدتقی فعالی، عبدالرضا آتشین‌صدف (ویژه مطالعه سرگروه)
- ۲- جوانان و اوقات فراغت، مرتضی دلیلی‌یاوری (ویژه مطالعه متربی)