

تفریحات سالم بر اساس سبک زندگی اسلامی

الهام دهقانی^۱

چکیده

مقاله حاضر با رویکردی تربیتی، دینی و روان‌شناختی به بررسی مفهوم تفریح سالم پرداخته و تلاش می‌کند تا جایگاه آن را در زندگی فردی و اجتماعی انسان روشن کند. در این مقاله با بهره‌گیری از آیات قرآن کریم، احادیث پیامبر اکرم -صلی الله و علیه و آله- و سخنان اهل بیت علیهم‌السلام، تفریح را نه صرفاً سرگرمی و وقت‌گذرانی، بلکه ابزاری برای نشاط روحی، تعادل روانی، تقویت انگیزه‌های معنوی و پیشگیری از آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی معرفی می‌کند. در این مقاله، تفریح سالم به عنوان یکی از ارکان مهم سبک زندگی اسلامی مطرح شده و ویژگی‌هایی چون حلال بودن، بی‌ضرر بودن، آموزندگی، نشاط‌آفرینی، هماهنگی با فطرت انسانی و ارزش‌های دینی برای آن برشمرده شده است. در اینجا با استناد به منابع معتبر، انواع تفریحات سالم را در قالب‌های مختلف معرفی می‌کند؛ از جمله ورزش‌های مفید مانند شنا، تیراندازی، سوارکاری، که در روایات اسلامی مورد تأکید قرار گرفته‌اند؛ همچنین مطالعه کتاب‌های مفید، سفرهای بصیرت‌آمیز، معاشرت با دوستان صالح، حضور در محافل علمی، عبادات معنوی، صلح‌رحم، بازی با کودکان، ارتباط عاطفی با خانواده، بهره‌گیری از طبیعت، کار با انگیزه و استفاده متعادل از ابزارهای مدرن همچون رسانه‌ها و فضای مجازی. مقاله تأکید دارد که تفریح سالم باید در خدمت تعالی انسان، رشد شخصیت، تقویت ایمان، و آرامش روانی باشد و هرگونه تفریحی که موجب غفلت، گناه، یا

1. طلبه پایه پنجم پاره وقت، مدرسه علمیه حضرت زهرا احمدآباد

آسیب به جسم و روح شود، از دایره تفریحات سالم خارج است. در پایان، مقاله با نگاهی جامع به نقش تفریح در تربیت نسل جوان، تحکیم روابط خانوادگی، افزایش بهره‌وری، و کاهش اضطراب و افسردگی، بر ضرورت برنامه‌ریزی برای تفریحات سالم در جامعه اسلامی تأکید می‌کند و آن را بخشی از مسئولیت فرهنگی و تربیتی خانواده‌ها، نهادهای آموزشی و رسانه‌ها می‌داند.

کلید واژه : تفریحات، سالم، سبک زندگی اسلامی

مقدمه :

یکی از مهم‌ترین برنامه‌ها برای پر کردن اوقات فراغت تفریحات سالم است. در دنیای پرشتاب امروز، که انسان با دغدغه‌های گوناگون فردی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دست و پنجه نرم می‌کند، نیاز به لحظاتی برای آرامش، نشاط و تجدید قوای روحی و جسمی بیش از پیش احساس می‌شود. تفریح، به‌عنوان یکی از نیازهای اساسی بشر، نقشی کلیدی در حفظ سلامت روان، تقویت روابط اجتماعی، افزایش بهره‌وری و پیشگیری از آسیب‌های رفتاری دارد. اما آنچه اهمیت دارد، نوع تفریح و میزان هماهنگی آن با ارزش‌های انسانی و دینی است. در فرهنگ اسلامی، تفریح نه تنها امری مجاز بلکه توصیه شده است، مشروط بر آن‌که در چارچوب عقل، اخلاق و شریعت قرار گیرد.

اسلام با هیچ تفریح و شادمانی مشروعی مخالف نیست بلکه از ما می‌خواهد برای تفریح و نحوه صحیح استفاده از آن برنامه‌ریزی کرده و به نحو شایسته‌ای از آن بهره‌برداری کنیم. وقتی که انسان سر حال و با نشاط نباشد روح و روانش آمادگی برای فعالیت و اندیشه و رشد معنوی را از دست می‌دهد. پس آنچه به انسان توان

پیشرفت می دهد و او را برای رشد و تعالی آماده می سازد نشاطی است که از تفریحات سالم برای انسان پدید می آید. تفریحات سالم، برخلاف سرگرمی های ناسالم و افراطی، به رشد شخصیت، تعادل روانی، تقویت ایمان و شکوفایی استعداد های فردی کمک می کنند. از منظر آموزه های دینی، فعالیت هایی چون ورزش های مفید، معاشرت با دوستان صالح، سفرهای بصیرت آمیز، مطالعه، عبادات معنوی، صلہ رحم، بازی با کودکان و بهره گیری از طبیعت، نمونه هایی از تفریحات سالم است؛ که هم نشاط آفرین اند و هم تعالی بخش. این مقاله با هدف تبیین مفهوم تفریح سالم، بررسی ابعاد تربیتی و دینی آن، و ارائه راهکارهایی برای نهادینه سازی آن در سبک زندگی فردی و اجتماعی بیان شده است؛ تا نشان دهد که تفریح، اگر در مسیر صحیح هدایت شود، می تواند نه تنها مایه آرامش، بلکه بستری برای رشد و قرب الهی باشد.

این مقاله در پی آن است که ویژگی های یک تفریح سالم و مشروع را بررسی کرده و مصداق های مناسبی را در اختیار ما قرار دهد و به این سوال پاسخ دهد که تفریحات سالم بر اساس سبک زندگی اسلامی چیست؟ و چگونه می توان بدون هدر رفتن وقت و بی هدفی و گناه تفریح مناسبی را انجام داد. مقاله حاضر با استناد به آیات نورانی قرآن کریم و روایات گهربار اهل بیت (ع)، پاسخی روشن و عملی به این پرسش ارائه می دهد. این نوشتار با نگاهی ژرف و همه جانبه، به تبیین این مفهوم می پردازد که تفریح سالم، به معنای فعالیتی نشاط آور، اخلاق مدار و سازنده است که نه تنها با ارزش های دینی در تعارض نیست، بلکه در صورت هدایت در مسیری درست، می تواند به ابزاری قدرتمند برای تقویت ایمان، تعالی روح، تحکیم روابط خانوادگی و اجتماعی، و در نهایت، زمینه ساز رسیدن انسان به زندگی متعادل و سعادت مندانه دنیوی و اخروی تبدیل شود. در کشور ما تاکنون کتاب های زیادی نوشته شده است که در بخشی از آن به صورت اجمالی و یا تفصیلی به این موضوع پرداخته شده است، کتاب هایی مانند

: اوقات فراغت در اسلام از مهدی گرجی ، چگونه شاد باشیم؟ از زبیده خدایی ، تحلیلی نوین از اوقات فراغت و تفریحات سالم از جعفر وفا،..... ما در این مقاله به صورت اختصاصی به این موضوع پرداخته و انواع تفریحات سالم را دسته بندی کرده ایم. همچنین این مقاله به روش توصیفی - تحلیلی است و گردآوری مطالب به روش کتابخانه ای صورت گرفته است.

تعاریف

1. تعریف لغوی

1-1 تفریحات : (جمع تفریح) فعالیت های غیر جدی به قصد سرگرمی ، وقت گذرانی و یا رفع خستگی، شادی و خوشحالی ، شاد کردن و شادی بخشیدن^۱.

1-2 سالم : فاقد بیماری یا آسیب جسمی یا روحی ، بدون آلودگی ، منزّه و به دور از مفاسد اخلاقی^۲.

2. تعریف اصطلاحی

تفریحات سالم : تفریحاتی که از نظر اخلاقی و اجتماعی زیان آور نباشد^۳.

1. حسن انوری، فرهنگ فشرده سخن، تهران، سخن 1385، جلد اول، ص 342.

2. همان، جلد 2، ص 1457.

3. همان، جلد 1، ص 342.

اهمیت و جایگاه تفریح

نیاز به تفریح، گرچه از طبیعت و فطرت آدمی نشأت می گیرد ولی باید چون دیگر غرایز کنترل و تعدیل شود، وگرنه زیان هایی به دنبال خواهد داشت پس نخست باید تفریح سالم را از ناسالم و زیان بخش باز شناخت تا اوقات فراغت و تفریح در مسیر انحراف قرار نگیرد و به بدبختی و شکست شخصیت منجر نشود. خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا؛ و با آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را بجوی، و بهره ات را از دنیا فراموش مکن...»¹. منظور از این آیه این است که انسان باید در طول مدت عمر و سلامتی قدرت، فراغت، جوانی، نشاط، و ثروت را غنیمت شمرده و این عوامل را وسیله ای برای یک زندگی مناسب و در جهت عاقبت بخیری قرار دهد. اصولاً تفریح باید وسیله ای برای پرورش قوای جسمی و روحی باشد و عاملی برای نشاط روان و جلوگیری از فحشا و زشتی ها گردد و از تفریحاتی که فاقد اینگونه آثار تربیتی هستند و سبب اختلالات روانی و ترویج فحشا و منکرات می شود دوری جست.

تفریحات باید از مجرای صحیح، معقول و مشروع انجام شود و گرنه لذتی در آن نخواهد بود لذتی که همراه با معصیت باشد نعمت و عذاب و با درد و رنج روحی همراه است. همچنین بی توجهی به این مسئله مهم حیاتی خطرات زیادی را به دنبال دارد زیرا اگر وسایل تفریح سالم به قدر احتیاج در دسترس مردم نباشد اکثر مردم به نام تفریح به بی بند باری ها خود را مشغول می کنند و به راه های زیان بار کشانده می شوند.

1. آیه 77 سوره قصص

12. در کنار خانواده استفاده از لذت حلال در مسائل زناشویی

یکی از تفریحات از نظر ائمه اطهار در کنار همسر و فرزندان بودن و با خانواده به سر بردن است. موضوع ازدواج و ارتباط عاطفی و کام جویی حلال در محیط خانواده از جمله تفریحات خوبی است که اسلام بر آن تاکید دارد. قرآن کریم می فرماید: ((وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ و از نشانه‌های قدرت او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید، تا در کنار آنان آرامش یابید، و میان شما دوستی و رحمت قرار داد؛ بی‌گمان در این نشانه‌هایی است برای مردمی که تفکر می‌کنند))¹.

وجود میل و نیاز به واسطه ی غریزه جنسی خواستگاه تمایلات قوی و ریشه داری است که در طول حیات بشری وجود داشته است. اسلام به قانون زوجیت از منظر قداست نگریسته است و نام این قانون را نکاح قرار داده است. زن و مرد در کانون خانواده ارتباط صمیمانه و عاطفی با هم دارند اوج سرور، شادمانی و تفریح را در کنار همدیگر تجربه می کنند و می توانند یکدیگر را به قله های سعادت برسانند. پیامبر اکرم صلی الله و علیه و اله فرمودند: ((حُبِّ اِلَیَّ مِنْ دُنْيَاكُمْ الطَّيِّبُ وَ النِّسَاءُ، وَ جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ؛ روشنی چشم و شادمانی من در نماز و همراهی همسر است))².

همچنین امام باقر علیه السلام می فرمایند: ((لَهُوَ الْمُؤْمِنِ فِي ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ: التَّمَتُّعُ بِالنِّسَاءِ، وَ مُفَاكَهَةُ الْإِخْوَانِ، وَ الصَّلَاةُ بِاللَّيْلِ؛ تفریح و شادی و شاد کامی مومن سه چیز است: لذت شایسته و مباح از همسر، دیدار و گفتگوی

1. روم، 21.

2. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، تهران، دارالکتاب، 1365، ج 5، ص 321.

شاد و پر نشاط با دوستان، نماز شب¹). در یک نگاه حضور در عرصه های اجتماعی و نشست و برخاست با دوستان و با خبر شدن از اخبار روز جامعه از یک سو توجه به نیازهای خانوادگی، غریزی و روحی در گفتگو ها و لذت های سازنده با همسر از سوی دیگر و در جلوه سوم اوج عبودیت و بندگی آن هم با نماز شب در لحظات خلوت و تنهایی و راز و نیاز با خداوند حکیم نشان دهنده ضلع های مثلث شخصیت یک انسان کامل است .

13. کار کردن

کار کردن به عنوان تفریح، یعنی انجام فعالیت های شغلی یا تولیدی با روحیه ای شاد، انگیزه ای درونی و بدون فشار روانی، به گونه ای که فرد از خود فرآیند کار لذت ببرد نه فقط از نتیجه آن. در این حالت، کار نه تنها وسیله ای برای تأمین معاش، بلکه راهی برای رشد شخصیت، تخلیه انرژی های مثبت، و تجربه ای معنا در زندگی می شود. وقتی انسان کاری را با علاقه، خلاقیت و آزادی انتخاب می کند، آن فعالیت می تواند به یکی از لذت بخش ترین تفریحات تبدیل شود؛ زیرا حس مفید بودن، یادگیری مستمر و ارتباط با دیگران، همگی از عوامل شادی آفرین در کار هستند. چنین نگاهی به کار، نه تنها بهره وری را افزایش می دهد، بلکه سلامت روان و رضایت از زندگی را نیز تقویت می کند.

امام علی (ع) فرموده است: «أَعْظَمُ تَرْفِيهِ هُوَ الْعَمَلُ، بزرگترین تفریح کار است». نگاهی که نشان می دهد انسان می تواند لحظات فراغت خود را با فعالیت های مفید و سازنده مانند هنرهای دستی، یادگیری مهارت های جدید یا خدمت به دیگران پُر کند و در عین حال از آن لذت ببرد.

1. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، قم، موسسه آل البيت، 1409ق، ج 21، ص 14

نتیجه گیری:

با تحقیق در مباحث مطرح شده در این مقاله، روشن می شود که تفریح سالم نه تنها یک نیاز طبیعی برای انسان، بلکه یک ضرورت تربیتی و اجتماعی است که نقش مهمی در شکل گیری شخصیت، حفظ سلامت روان، تقویت انگیزه های معنوی و ارتقای کیفیت زندگی ایفا می کند. در فرهنگ اسلامی، تفریح سالم به عنوان بخشی از سبک زندگی متوازن معرفی شده و در کنار عبادت، کار، علم آموزی و روابط اجتماعی، جایگاهی ویژه دارد. آموزه های دینی ما با نگاهی جامع به انسان، او را موجودی مرکب از جسم، روح، عقل و احساس می دانند؛ از این رو، تفریحی که بتواند این ابعاد را به درستی تغذیه کند، نه تنها مجاز بلکه مطلوب و مورد تأکید است. تفریحات سالم، برخلاف سرگرمی های افراطی و آسیب زاء، موجب نشاط، آرامش، رشد فکری، تقویت روابط خانوادگی و اجتماعی، و پیشگیری از انحرافات اخلاقی می شوند. ورزش های مفید، معاشرت با دوستان صالح، سفرهای بصیرت آمیز، مطالعه، عبادات معنوی، صله رحم، بازی با کودکان، بهره گیری از طبیعت و حتی کار با انگیزه، نمونه هایی از تفریحاتی هستند که هم با فطرت انسان هماهنگ اند و هم با ارزش های دینی سازگار. این نوع تفریح نه تنها به فرد کمک می کند تا از فشارهای روانی و خستگی های روزمره رهایی یابد، بلکه بستری برای تعالی روح، تقویت ایمان، و نزدیکی به خداوند فراهم می سازد.

از سوی دیگر، در سطح اجتماعی، ترویج تفریحات سالم می تواند به کاهش آسیب های اجتماعی، افزایش همبستگی، ارتقای فرهنگ عمومی و تقویت سرمایه انسانی منجر شود. خانواده ها، نهادهای آموزشی، رسانه ها و سیاست گذاران فرهنگی باید با برنامه ریزی هدفمند، زمینه بهره مندی افراد جامعه از تفریحات سالم را فراهم سازند و آن را به عنوان یک عنصر کلیدی در تربیت نسل آینده مورد توجه قرار دهند. در نهایت، می توان گفت که تفریح

سالم نه تنها یک فرصت برای آسایش و لذت مشروع، بلکه یک ابزار تربیتی و معنوی برای ساختن انسان‌هایی متعادل، بانشاط، مؤمن و مسئولیت‌پذیر است؛ و جامعه‌ای که این حقیقت را درک و اجرا کند، بی‌تردید جامعه‌ای پویا، متعالی و الهام‌بخش خواهد بود. در پایان باید تأکید کرد که تفریح نباید به عنوان هدف نهایی زندگی تلقی شود، به گونه‌ای که تمام دغدغه خانواده‌ها و جوانان صرفاً به سرگرمی و خوش‌گذرانی محدود گردد. بلکه تفریح، ابزاری است برای تقویت توانمندی‌های فردی، ایجاد نشاط درونی، و افزایش کارآمدی در انجام مسئولیت‌های گوناگون. افزون بر این، تفریح سالم تنها جنبه سرگرمی ندارد، بلکه نقش مؤثری در تأمین سلامت جسمی و روانی، ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی، و ایجاد تعادل میان تلاش و آرامش ایفا می‌کند.

فهرست منابع

*قرآن کریم، ترجمه آیت ... ناصر مکارم شیرازی، قم، دارالقرآن الکریم، چاپ اول، 1373

*نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم، انتشارات لاهیجی، چاپ سوم، 1381.

1. آمدی، عبد الواحد، غررالحکم و دررالکلم، شرح جمال الدین خوانساری، تهران، دانشگاه تهران، 1366 ه. ق

2. انوری، حسن، فرهنگ فشرده سخن، تهران، سخن، چاپ دوم، 1385، جلد 1 و 2.

3. جوادی آملی ، عبدالله ، مفاتیح الحیاه ، قم ، اسراء ، چاپ یکصد و پنجاه و چهار ، 1391.
4. حر عاملی ، محمد بن حسن ، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه ، قم ، موسسه آل البيت ، چاپ اول ، 1409 ه.ق.
5. خادم ، مهدیه ، لهُو ولعب از دید گاه قرآن و روایات ، تهران ، دانش آموز ، چاپ اول ، 1390.
6. خدایی ، زبیده ، خدایا چگونه شاد باشم ؟ ، قم ، نگاران نور ، چاپ دهم ، 1388 .
7. سیوطی ، جلال الدین ، الجامع الصغیر فی احادیث البشیر النذیر ، بیروت ، دارالفکر ، چاپ یکم ، 1401 ه.ق.
8. صدوق ، محمد بن علی ، عیون اخبار الرضا علیه السلام ، جهان ، 1378 ق .
9. صدوق ، محمد بن علی ، من لا یحضره الفقیه ، تحقیق : علی اکبر غفاری ، قم ، موسسه النشر الاسلامی ، چاپ سوم ، 1413 ق.
10. طباطبایی ، محمد حسین ، المیزان ، تهران ، دار الکتب ، چاپ سوم ، 1369.
11. کلینی رازی ، محمد بن یعقوب ، الکافی ، تهران ، دار الکتب الاسلامیه ، 1365.
12. گرجی ، مهدی ، اوقات فراغت در اسلام ، اصفهان ، پیام عترت ، چاپ دوم ، 1381.
13. لقمانی ، احمد ، چگونه شاد و خنده رو باشیم ؟ ، قم ، بهشت بینش ، چاپ پنجم ، 1389.
14. وفا ، جعفر ، تحلیلی نوین از اوقات فراغت و تفریحات سالم ، قم ، شکوری ، چاپ اول ، 1372.
15. مجلسی ، محمد باقر ، بحار الانوار ، بیروت ، موسسه الوفا ، 1404 ه.ق.
16. محمدی ری شهری ، محمد ، میزان الحکمه ، قم ، مکتب الاعلام الاسلامی ، 1403 ه.ق.