

بازخوانی الگوی فراغت در سیره ائمه اطهار(ع) و کاربری آن در عصر رسانه‌های نوین

فاطمه ترکاشوند^۱ سیدعقیل میرفتاحی^۲

چکیده

فراغت، به عنوان بستری مهم در سبک زندگی، نیازمند یک الگوی اصیل است تا از یک امر حاشیه‌ای به عاملی برای رشد انسان تبدیل شود، پژوهش حاضر به بازخوانی الگوی فراغت در سیره ائمه اطهار(ع) و تبیین دلالت‌های آن برای زیستن در عصر رسانه‌های نوین پرداخته و با روش تحلیلی-توصیفی و با اتکا به منابع سیره و روایی، استنباط می‌کند که نگاه معصومان(ع) به فراغت، نگاهی فعال، هدفمند و متعالی است که در تقابل مطلق با «لهو» قرار دارد. مؤلفه‌های اصلی این الگو در چهار عرصه معنوی، جسمانی، اجتماعی و فکری قابل احصاست. مقاله حاضر با تطبیق این مبانی بر شرایط کنونی، استدلال می‌کند که رسانه‌های دیجیتال در پرتو این آموزه‌ها، می‌توانند از ابزارهای اتلاف وقت به بستری برای تعالی فکر، تقویت پیوندهای خانوادگی، نشاط سالم و آگاهی‌افزایی تبدیل شوند. این مطالعه در پی آن است تا با ارائه راهکارهای عملی، مبنایی برای نظریه‌پردازی درباره یک «سبک زندگی فراغتی دینی» در جهان معاصر فراهم آورد و پاسخی به دغدغه‌ی مدیریت اوقات فراغت در فضای مجازی ارائه دهد و با الهام از سیره معصومین(ع)، رسانه‌های دیجیتال را از عامل غفلت به ابزار تعالی تبدیل کند.

واژگان کلیدی

سیره‌ی ائمه(ع)، الگوی فراغت دینی، فراغت متعالی، رسانه‌های نوین، سبک زندگی اسلامی

پژوهشگر سطح ۲ حوزه علمیه حضرت خدیجه، قم^۱

استاد رهنما: استادیار، عضو گروه معارف دانشگاه امام حسین، تهران^۲

مقدمه

اوقات فراغت، به عنوان بخشی جدایی ناپذیر از زندگی انسان، نقش تعیین کننده‌ای در شکل‌دهی به سبک زندگی و هویت فردی و اجتماعی ایفا می‌کند. در عصر حاضر، رسانه‌های نوین با ویژگی‌هایی چون فراگیری و جذابیت، به بستر اصلی گذران اوقات فراغت تبدیل شده‌اند. این رسانه‌ها اگرچه فرصت‌هایی بی‌سابقه برای آموزش و ارتباطات فراهم می‌کنند، اما الگوی غالب در آن‌ها بر پایه «مصرف منفعلانه» و سرگرمی محض استوار است؛ الگویی که با غفلت از اهداف متعالی زندگی همراه است. این در حالی است که در آموزه‌های دینی و سیره ائمه اطهار(ع)، فراغت نه به عنوان زمانی تلف شده، بلکه به مثابه «فرصتی طلایی» برای خودسازی، تحکیم روابط و تعالی فکری و معنوی معرفی شده است. این تقابل، شکافی معنادار میان الگوی فراغت در عصر دیجیتال و الگوی فعال دینی پدید آورده است. و الگوی فعال دینی، ضرورت بازخوانی و ارائه راهکارهای عملی برای تطبیق این دو حوزه را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

از همین رو در مواجهه با این چالش‌ها، واکاوی منابع دینی به عنوان گنجینه‌ای از راهکارهای حیات‌بخش، ضرورتی انکارناپذیر است. قرآن کریم با اشاره به ارزش وقت و عمر انسان، بیهودگی را به شدت نکوهش کرده و می‌فرماید: «وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ...» که انسان هم در خسارت و زیان است مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند.. (عصر، 1-3)، وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ؛ و آنها که از لغو و بیهودگی روی گردانند (مومنون، 3).»

در همین راستا، سیره عملی و گفتاری ائمه معصومین(ع) به عنوان مفسران جاودانه قرآن، الگویی عینی و کاربردی از «فراغت متعالی» را ترسیم می‌کند. امیرالمؤمنین(علی(ع) فرموده‌اند: «أُغْتَنِمُوا فُرْصَ الْخَيْرِ فَإِنَّهَا تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ» (نهج البلاغه، 1379، ص 626) «فرصت‌های نیک را غنیمت شمارید که همچون ابرها می‌گذرند». این روایت، نگرش فعالانه و هدفمند به زمان، از جمله اوقات فراغت را به وضوح نشان می‌دهد.

هدف اصلی این پژوهش، بازخوانی الگوی فراغت در سیره ائمه اطهار(ع) و استنباط دلالت‌های کاربردی آن برای عصر حاضر است. اهداف فرعی عبارتند از:

۱. استخراج مولفه‌های الگوی فراغت دینی از متون روایی و سیره معصومین(ع)

۲. تبیین چگونگی کاربست این الگو در فضای رسانه‌های نوین

۳. ارائه راهکارهای عملی برای برنامه‌ریزی فرهنگی و فردی در حوزه فراغت

به دلیل اهمیت این موضوع، پژوهش‌هایی همچون «سبک زندگی اسلامی» (خانم کبری محمدی، 1400) به کلیات اخلاقی فراغت پرداخته، اما کمتر به سیره عملی ائمه توجه کرده است. «ارزیابی گذران اوقات فراغت در رسانه‌های اجتماعی» (خانم مرضیه خلقتی، 1399) نیز به رابطه این دو و آثار سوء رسانه پرداخته، اما رویکردی تطبیقی با متون دینی ندارد و کماکان خلأ بررسی الگوی عینی سیره معصومین در مواجهه با چالش‌های عصر حاضر کماکان احساس می‌شود، نوآوری که سبب پرداختن به پژوهش حاضر می‌شود و آن را از پژوهش‌های یاد شده متمایز می‌کند این است که این پژوهش با ارائه چارچوبی چهاربُعدی (معنوی، جسمانی، اجتماعی، فکری) برای تحلیل فراغت است که می‌تواند به عنوان معیاری برای ارزیابی محتوای رسانه‌ای مورد استفاده قرار گیرد. وارهائی «الگوی فراغت متعالی» به عنوان جایگزینی برای الگوی «فراغت منفعل» رایج در رسانه‌هاست که می‌تواند مبنای برنامه‌ریزی برای نهادهای فرهنگی، خانواده‌ها و خود کاربران قرار گیرد.

پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سوال است که مولفه‌ها و شاخص‌های الگوی فراغت در سیره ائمه اطهار(ع) کدامند؟

و در صدد پاسخ به سوال یاد شده این موارد را بررسی می‌کند: مولفه‌های الگوی فراغت دینی را در بستر رسانه‌های نوین در دو محور اجرایی و عملیاتی و بررسی اصلی‌ترین موانع و چالش‌های تحقق این الگو در جامعه معاصر.

1- مفهوم‌شناسی

از آنجا که ارائه یک الگوی عملی نیازمند شناخت پایه‌های نظری آن است، ابتدا به بررسی مفهوم فراغت از دیدگاه اسلامی خواهیم پرداخت. سپس، با بررسی سیره عملی ائمه، مؤلفه‌های این الگو را در چهار بُعد اصلی معنوی، جسمانی، اجتماعی و فکری استخراج می‌کنیم.

1-1. اوقات فراغت

1-1-1. وقت

«وقت» در فرهنگ لغات به معانی متعدد به کار رفته است. «وقت» مقداری از زمان است و هر زمانی که محدودیت و نهایی داشته باشد، موقت گفته می‌شود (فراهیدی، 1409، ج 5، ص 199). «اوقات» جمع وقت؛ یعنی هنگام‌ها، روزگاریها، ساعات، ازمنه (معین، 1363، ج 1، ص 404).

1-1-2. فراغت

«فراغت» در فرهنگ لغات به معانی متعدد به کار رفته است از جمله:

«فراغت» در زبان فارسی به معنای فرصت و مهلت، آسایش و آرامی و استراحت، ضد گرفتاری از کار و شغل (دهخدا، 1365، ج 11، ص 17020). در فرهنگ معین، «فراغت» به معانی ذیل آمده است: 1. پرداختن از فراغ؛ 2. آسایش، استراحت، آسودگی، آرامش؛ 3. بی‌اعتنایی، وارستگی؛ 4. فرصت، مجال (معین، 1363، ج 2، ص 2504). به معنای آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل آمده است (عمید، 1378، ص 906). و در زبان عربی از ریشه فَرَّغَ و معانی مختلف دارد. مهم‌ترین معانی «فراغت» عبارتند از: وسعت، پایان یافتن کاری، دست کشیدن از کار، فرصتی که پس از پایان یک کار در اختیار انسان قرار می‌گیرد، جدایی از چیزی یا کاری (شریفی، 1391، ص 71).. نداشتن کار و مشغولیت جدی، خلاصی و رهایی از کاری یا به پایان رساندن آن است که در آن، شخص به امور دلخواه و تفننی می‌پردازد (انوری، 1383، ص 861).

فراغت، مجموعه‌ای از فعالیت‌ها است که افراد پس از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به منظور استراحت، تفریح، توسعه اطلاعات، فراگیری‌های مورد علاقه و مشارکت اجتماعی انجام می‌دهند (تورکلیدسن، 1382، ص 74).

صاحب‌نظران برای تمایز «فراغت مطلوب» از صرف «زمان آزاد»، بر وجود چهار کارکرد اصلی و ضروری تأکید کرده‌اند، از دیدگاه آنان فراغت واقعی و ایده آل، باید چهار کارکرد داشته باشد: استراحت برای رفع خستگی، سرگرمی برای مقابله با ملال، خودآگاهی برای رشد فردی و تجدید قوای روحی (روجک و همکاران، 2006، ص 186). در گذشته کار اصالت داشت و فراغت امری تبعی بود، اما پس از انقلاب صنعتی این نسبت معکوس شد و در جامعه مدرن، افراد برای فراغت کار می‌کنند. تقابل کار و فراغت پدیده‌ای متأخر است که با جدا شدن سازمان‌یافته کار از سایر فعالیت‌ها و شکل‌گیری مفهوم «وقت آزاد» پدید آمد. (دومازدیه، 1352، ص 51). البته تعریف فعالیت به عنوان کار یا فراغت، کاملاً به شرایط فرهنگی و اجتماعی هر جامعه بستگی دارد (گرینت، 1974، ص 7).

1-1-3. فراغت از منظر اسلام

از نظر اسلام، اوقات فراغت به معنای اوقات و زمان‌های آزادی از قیود و محدودیت‌های قانونی و اخلاقی، و اوقات بی مسئولیتی نیست؛ زیرا انسان تا زمانی که از عقل و اختیار و آگاهی برخوردار است، دارای مسئولیت می‌باشد (شریفی، 1391، ص 91).

مفسران و اهل لغت با استناد به آیه «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ» (انشراح: 7) استدلال می‌کنند که زندگی یک مؤمن (عیش ناصب) باید همواره همراه با تلاش و زحمت مستمر باشد (ابن منظور، 1405، ج 1، ص 747) به این معنا که به محض پایان دادن به یک کار مهم و مفید (فَرَغْتَ)، باید بدون فوت وقت و استراحت طولانی، بلافاصله خود را برای کار مهم و ارزشمند بعدی آماده کند و به آن بپردازد (فَانصَبْ). این تفسیر، این ذهنیت را تقویت می‌کند که جایی برای وقت تلف کردن یا فراغت بی‌هدف در زندگی مؤمن وجود ندارد و هر لحظه باید در مسیر هدفی والا مصرف شود (طبرسی، 1372، ص 10، ص 772). و برخی آیه را اینگونه تفسیر کرده اند که: هیچ لحظه‌ای از زندگی را بدون عبادت و کار خیر رها نکن! به محض اینکه از یک عبادت فارغ شدی، بلافاصله عبادت بعدی را شروع کن (رازی، 1420، ج 32، ص 209) طبق این دیدگاه، برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و تفریح شخصی در زندگی یک مؤمن کامل جایی ندارد و تمام زمان او باید به صورت زنجیروار به عبادت و فعالیت‌های ارزشمند اختصاص یابد.

علامه طباطبایی معنای آیه را اینگونه بیان می‌کند که پس از اتمام وظایف واجب، باید بلافاصله خود را برای عبادت‌های مستحبی و دعا به زحمت انداخت و در این راه پشتکار نشان داد (طباطبایی، 1363، ج 20، ص 535) البته نکته قابل توجه این است که معنای این سخن علامه طباطبایی درباره‌ی مطلوب بودن فعالیت پیوسته، نفی مطلق فراغت و تفریح در اسلام نیست؛ زیرا خود وی در مواضعی از تفسیر المیزان، ملاک ممنوع بودن این نوع فعالیت‌ها را لهو و لعب بودن آن بیان کرده است (ر.ک: طباطبایی، 1363، ج 8، ص 255؛ ج 14، ص 346؛ ج 16، ص 224).

بر اساس این دیدگاه، از آنجایی که وظیفه اصلی یک مؤمن، ذکر دائمی خداوند و تلاش بی‌وقفه برای تزکیه نفس خود و دیگران است، هیچ، وقت خالی به نام فراغت برای او باقی نمی‌ماند که بخواهد آن را با بازی و سرگرمی بپراند. (آموزگار، 1361، ص 87 و 88). به عبارت دیگر زندگی مؤمن آتقدر پر از مسئولیت‌های مهم معنوی است که جایی برای تفریح و سرگرمی صرف (لغو و بیهوده) باقی نمی‌گذارد. در اسلام، مرز بین کار و فراغت به شکل متعارف آن محو شده است. هر عمل صالحی (از کسب و کار تا حتی

2. راهکارهای نهادی و اجتماعی:

راه‌اندازی پلتفرم‌های محله‌محور: طراحی اپلیکیشن‌ها یا کانال‌هایی در بستر پیام‌رسان‌های محبوب که مختص ساکنان یک محله یا شهر هستند و برای اطلاع‌رسانی درباره مناسبات محله‌ای، تشکیل کلاس‌های مهارت‌آموزی مشترک و سازماندهی پویش‌های نظافت و زیباسازی محله مورد استفاده قرار می‌گیرند.

ترویج باشگاه‌های مجازی مطالعه و مهارت: ایجاد و حمایت نهادهای فرهنگی از تشکیل گروه‌های مجازی حول محور مطالعه یک کتاب خاص یا یادگیری یک مهارت جمعی (مانند نقاشی، خیاطی، برنامه‌نویسی). این گروه‌ها می‌توانند با برگزاری جلسات حضوری دوره‌ای، ارتباط مجازی را به رابطه واقعی تبدیل کنند.

در نتیجه با اجرای این راهکارها، فضای مجازی از حصار فردگرایی خارج شده و به بستری برای تسهیل و تقویت تعاملات اجتماعی اصیل تبدیل می‌شود. در این صورت، صله رحم و تعاون که در کانون سیره معصومین(ع) قرار داشت، در قالب‌های نوین بازتعریف شده و فراغت دیجیتال، بار دیگر به خدمت تحکیم پیوندهای انسانی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی درمی‌آید.

3-4. گذر از لُهو به خلاقیت و تولید (فراغت به مثابه سرمایه‌گذاری)

3-4-1. مبنا و مستندات سیره‌شناختی

این اصل ریشه در نگرش اقتصادی و تربیتی اسلام به مفهوم «وقت» به عنوان سرمایه‌ای غیرقابل بازگشت و ارزشمند دارد. در منظومه فکری اهل بیت(ع)، وقت‌گذاری صرفاً برای سرگرمی‌های بیهوده (لهو) به شدت نکوهش شده است. در مقابل، بر بهره‌وری و استفاده سازنده از فرصت‌ها برای کسب فضیلت، دانش و مهارت تأکید شده است. پیامبر اکرم(ص) در حدیثی ارزشمند می‌فرماید: «اعْتَنِمُ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ» (مجلسی، 1403، ج ۷۷، ص ۷۷)؛ «پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت شمار: جوانیات را پیش از پیریات، و تندرستیت را پیش از بیماریات، و بی‌نیازیت را پیش از فقرت، و فراغت را پیش از گرفتاریت، و زندگیت را پیش از مرگت». این حدیث شریف به وضوح جایگاه «فراغت» را به عنوان یک سرمایه و فرصت طلایی برای سرمایه‌گذاری بر روی خویشتن ترسیم می‌کند. همچنین، تأکید معصومین بر یادگیری حرفه و مهارت‌آموزی حتی در اوقات فراغت، تجلی عینی این نگاه است.

3-4-2. تبیین چالش در عصر رسانه‌ها

الگوریتم‌های حاکم بر بسیاری از پلتفرم‌های رسانه‌ای مدرن، کاربر را در گردابی از محتوای زودگذر، سطحی و تکراری غرق می‌کنند که هدف اصلی آن صرفاً سرگرم کردن و نگه‌داشتن کاربر برای مدت طولانی‌تر است. این محتواها که در قالب ویدیوهای کوتاه، میم‌ها و مطالب سرگرم‌کننده ارائه می‌شوند، اگرچه ممکن است لحظاتی از نشاط موقت را ایجاد کنند، اما در نهایت هیچ دستاورد ملموس فکری، مهارتی یا اقتصادی برای کاربر به ارمغان نمی‌آورند. این همان مفهوم «لهو» در عصر دیجیتال است که ساعت‌های ارزشمند عمر انسان را به مصرف می‌رساند بدون آنکه بر سرمایه‌های وجودی او بیفزاید.

3-4-3. راهکارهای عملیاتی برای خلاقیت و مولدسازی

برای گذار از لهو به خلاقیت، راهکارهای زیر پیشنهاد می‌گردد:

1. راهکارهای فردی:

سرمایه‌گذاری بر «یادگیری دیجیتال»: اختصاص بخشی از زمان فراغت به استفاده هدفمند از دوره‌های آموزشی آنلاین، وبینارهای تخصصی و اپلیکیشن‌های یادگیری مهارت (مانند برنامه‌نویسی، زبان خارجی، طراحی گرافیک، بازارهای مالی). این کار، فراغت را به یک دوره توانمندسازی تبدیل می‌کند.

خلاقیت دیجیتال و تولید محتوای ارزشمند: تشویق کاربران به جای مصرف صرف، به تولید محتوایی که حاصل خلاقیت، تخصص یا دغدغه‌ی آن‌هاست. این می‌تواند شامل شروع یک بلاگ تخصصی، تولید پادکست آموزشی، عکاسی حرفه‌ای یا ساخت ویدیوهای تحلیلی‌گرا باشد. اینگونه، فراغت به خلق یک دارایی دیجیتال و هویت‌سازی حرفه‌ای منجر می‌شود.

ورود به اقتصاد خلاق: استفاده از فضاها و دیجیتال برای شناسایی استعدادها و تبدیل آنها به فرصت‌های اقتصادی کوچک، مانند فروش محصولات دست‌ساز در پلتفرم‌های داخلی، ارائه خدمات مشاوره آنلاین یا تولید محتوای سفارشی.

2. راهکارهای نهادی:

راه‌اندازی «باشگاه‌های مهارت‌آفرینی مجازی»: نهادهای آموزشی و فرهنگی می‌توانند پلتفرم‌هایی را ایجاد کنند که در آن، (مربیان) به صورت داوطلبانه یا نیمه‌داوطلب، دوره‌های کوتاه‌مدت مهارت‌محور را برای جوانان در اوقات فراغت آنان برگزار کنند.

ایجاد «جشنواره‌های چالش‌محور خلاقیت»: برگزاری دوره‌ای مسابقات و چالش‌های مجازی در حوزه‌هایی مانند ایده‌پردازی اجتماعی، ساخت اپلیکیشن‌های کاربردی یا تولید محتوای علمی-تبلیغی، که ضمن پر کردن اوقات فراغت، به حل مسائل جامعه نیز کمک کند.

با اجرای راهکارهای ارائه‌شده، رسانه دیجیتال از ابزاری برای اتلاف وقت به کارگاهی همیشه‌باز برای مهارت‌آموزی، خلاقیت و کارآفرینی تبدیل می‌شود. در این الگو، اوقات فراغت به «سرمایه‌ای زنده» برای ساختن آینده‌ای بهتر تبدیل شده و آموزه «غنیمت شمردن فرصت» از سیره معصومین(ع) در دنیای دیجیتال محقق می‌شود.

4. نتیجه‌گیری

این پژوهش با رویکردی توصیفی-تحلیلی به واکاوی الگوی فراغت در سیره ائمه اطهار(ع) و امکان‌سنجی کاربرست آن در فضای رسانه‌های نوین پرداخت. یافته‌ها حاکی از آن است که فراغت در پارادایم دینی، ماهیتی چندبعدی و غایت‌مند داشته و در تقابل ساختاری با مفهوم «لغو» قرار دارد. تحلیل سیره معصومین(ع) مؤید چهار رکن اساسی در الگوی فراغت دینی است: بعد جسمانی؛ با محوریت نشاط‌آفرینی هدفمند و تقویت قوای بدنی؛ بعد عقلانی؛ با تأکید بر تفکر، دانش‌اندوزی و تعالی فکری؛ بعد اجتماعی؛ با محوریت تحکیم پیوندهای اصیل خانوادگی و تعهدات جمعی؛ بعد اقتصادی؛ با تأکید بر خلاقیت، مهارت‌آموزی و تولید ارزش.

در مواجهه با چالش‌های عصر رسانه‌های نوین که مهم‌ترین آن‌ها شامل انفعال کاربر، تضعیف روابط چهره‌به‌چهره، بحران هویت و اتلاف سرمایه زمانی است این پژوهش چهارگذار کلیدی را پیشنهاد می‌نماید: گذار از مصرف انفعالی به تولید فعال؛ گذار از پراکندگی توجه به تمرکز هدفمند؛ گذار از فردیت‌گرایی به ارتباطات اصیل؛ گذار از سرگرمی‌های زودگذر به خلاقیت مولد. در پایان می‌توان تأکید نمود که تحقق «فراغت متعالی» در گرو بازتعریف نقش رسانه‌های نوین از ابزار سرگرمی به بستر خودشکوفایی است. این امر مستلزم: بازنگری در سیاست‌گذاری‌های فرهنگی؛ تولید محتوای هویت‌ساز؛ ارتقای سواد رسانه‌ای؛ تقویت نهاد خانواده است. باید توجه داشت این راهکارها نشان می‌دهد رسانه‌های نوین می‌توانند وسیله باشند، نه هدف. که اگر با چارچوب فکری برگرفته از سیره ائمه هدایت شوند، نه تنها تهدیدی برای سبک زندگی دینی نیستند، بلکه می‌توانند به قدرتمندترین ابزار برای تحقق فراغت متعالی در جهان معاصر تبدیل شوند.

قرآن کریم (ترجمه مکارم شیرازی)

1. نهج البلاغه (1379)، ترجمه محمد دشتی، قم، تهذیب.
2. آموزگار، محمدحسین. (۱۳۶۱). تربیت از دیدگاه اسلام. بنیاد انتقال به تعلیم و تربیت اسلامی.
3. آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۱۲). غرر الحکم و درر الکلم.
4. بابایی، محمود و فهیمی‌فر، سپیده. (۱۳۹۲). ویژگی‌های رسانه‌های نوین و الگوهای ارتباطی. فصلنامه مطالعات ملی کتابداری و سازمان‌دهی اطلاعات، ۲۴(۴)، ۱۷۴-۱۹۳.
5. بن‌ابی‌جمهور، محمد بن زین‌الدین. (۱۴۰۳ ق). عوالی اللثالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة (ج. ۱-۴). مؤسسه سید الشهداء (ع).
6. پیشقدم، سعید. (۱۳۹۹). راهنمای کاربردی نگارش علمی. انتشارات دانشگاه تهران.
7. حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۱۲ ق). وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه (ج. ۱-۲۰). دار إحياء التراث العربی.
8. حمید محمدی. (۱۴۰۱). درسنامه صحیفه سجادیه (چاپ ۴). نشر هاجر.
9. دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۶۵). لغت‌نامه دهخدا. مؤسسه لغت‌نامه دهخدا.
10. دومازدیه، ژوفر. (۱۳۵۲). مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی فراغت (ع. اسدی، مترجم).
11. رجبی، محسن. (۱۴۰۰). درسنامه اخلاق رسانه و فضای مجازی. مرکز آموزش‌های غیرحضوری حوزه علمیه خواهران.
12. رازی، فخرالدین ابوعبدالله محمد. (۱۴۲۰ ق). مفاتیح الغیب. احیاء التراث العربی.
13. روحانی، احمد و حسکانی، عبیدالله بن عبدالله. (۱۳۸۰). شواهد التنزیل: ۲۰۹ شاهد قرآنی در فضائل علی (ع) از روایات اهل سنت. دار الهدی.
14. شریفی، احمدحسین. (۱۳۹۱). همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی). معارف.
15. صالحی حاجی‌آبادی، نعمت‌الله. (۱۳۸۴). گل‌های بهشت.
16. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۶۳). تفسیر المیزان (سیدمحمدباقر موسوی همدانی، مترجم). دفتر انتشارات اسلامی.
17. طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۷۰). مکارم الأخلاق. الشریف الرضی.

18. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۲). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. ناصر خسرو.
19. طوسی، محمد بن حسن. (۱۳۸۷). المبسوط فی فقه الإمامیه (ج. ۱-۸). مکتبه المرتضویه.
20. عمید، حسن. (۱۳۷۸). فرهنگ فارسی عمید (چاپ ۱۵). امیر کبیر.
21. فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۳۴۹ ق). کتاب العین (چاپ ۲). هجرت.
22. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ ق). الکافی. دار الکتب الإسلامیه.
23. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. (۱۴۰۳ ق). بحار الأنوار: الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار (ج. ۱-۱۱۱). دار إحياء التراث العربی.
24. مک کوایل، دنیس. (۱۳۸۷). رسانه‌های نوین - نظریه نوین (سعید شاه‌حسینی، مترجم). بازیابی 10 شهریور 1404 از <http://www.anthropology.ir/article/1321>
25. معین، محمد. (۱۳۶۳). فرهنگ فارسی (چاپ ۶). امیر کبیر.
26. متقی، علی بن حسام‌الدین. (۱۴۱۹ ق). کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال (ج. ۱-۱۶). دار الکتب العلمیه.
27. نوری، حسین بن محمدتقی. (۱۴۰۸ ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل (ج. ۱-۳۰). مؤسسه آل البيت (علیهم السلام) لإحياء التراث.
28. وکیل، محمدحسن. (۱۴۰۰). سلوک توحیدی. موسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلامی.
29. انوری، حسن. (۱۳۸۳). فرهنگ بزرگ سخن (دوره ۸ جلدی). سخن.
30. تورکیل‌دسن، جرج. (۱۳۸۲). اوقات فراغت (عباس اردکانیان، مترجم). نشر نوربخش.

منابع لاتین

1. Grint, K. (2005). The sociology of work: Introduction (3rd ed.). Polity Press.
2. Rojek, C., Shaw, S. M., & Veal, A. J. (Eds.). (2006). A handbook of leisure studies. Palgrave Macmillan.

سایت ها

1. AdColony. (2021). Mobile and Fitness Survey. Retrieved from(<https://sticsrc.com/fa/news/962>)