

# شیوہ ہا گذران اوقات فراغت بانگورنہ منابع دینے

محمد تقی فعّالی

عبدالرضا آتشین صدف



انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری  
دین و معنویت آل یاسین

سرشناسه: فغالی، محمدتقی، ۱۳۴۱ -  
 عنوان و نام پدیدآور: شیوه‌های گذران اوقات فراغت یا نگرش  
 به منابع دینی / محمدتقی فغالی، عبدالرضا آتشین صدف.  
 مشخصات نشر: تهران: مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل  
 یاسین، ۱۳۹۴.  
 مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص: نمودار.  
 شابک: ۵-۱۴-۷۹۱۷-۶۰۰-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فلیا  
 یادداشت: کتابخانه.  
 موضوع: اوقات فراغت -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام  
 شناسه افزوده: آتشین صدف، عبدالرضا، ۱۳۵۷ -  
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ قش ۸۸/۸۸ BP۳۳۲  
 رده بندی دینی: ۲۹۷/۴۶۸  
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۹۶۶۰۰

انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین

شناسیه

نام کتاب: شیوه‌های گذران اوقات فراغت یا نگرش به منابع دینی  
 مؤلف: محمدتقی فغالی و عبدالرضا آتشین صدف  
 ناشر: انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین  
 ویراستار: محمدرضا آتشین صدف  
 طراح و صفحه آرا: احمد خان بابائی  
 نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴  
 چاپ و صحافی: زیتون  
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد  
 قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال  
 شابک: ۵-۱۴-۷۹۱۷-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

دورنگار: ۰۲۵-۳۲۶۰۳۰۹۱

## فهرست مطالب

|                                           |                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ۱۳                                        | ..... مقدمه                                       |
| <b>فصل اول: چستی، رویکردها و کارکردها</b> |                                                   |
| ۲۱                                        | ..... (۱) معاشناسی                                |
| ۲۱                                        | ..... یک (در لغت                                  |
| ۲۲                                        | ..... دو) در اصطلاح                               |
| ۲۶                                        | ..... (۲) رویکردها                                |
| ۲۶                                        | ..... یک (فراغت به مثابه زمان                     |
| ۲۸                                        | ..... دو) فراغت به مثابه سبک زندگی و طبقه اجتماعی |
| ۲۹                                        | ..... سه) فراغت به مثابه فعالیت                   |
| ۳۰                                        | ..... چهار) فراغت به عنوان تجربه‌ی درونی          |
| ۳۲                                        | ..... (۳) پیشینه‌شناسی                            |
| ۳۳                                        | ..... یک (جوامع اولیه                             |
| ۳۵                                        | ..... دو) جوامع قدیم                              |
| ۳۵                                        | ..... الف) مصر باستان                             |
| ۳۶                                        | ..... ب) یونان باستان                             |
| ۳۷                                        | ..... ج) روم باستان                               |
| ۳۸                                        | ..... سه) فراغت‌های اقلیم نو                      |
| ۳۸                                        | ..... چهار) فراغت در سده‌های میانه                |
| ۴۰                                        | ..... پنج) عصر رنسانس                             |
| ۴۱                                        | ..... شش) دوره‌ی اصلاحات                          |
| ۴۱                                        | ..... هفت) انقلاب صنعتی                           |
| ۴۲                                        | ..... هشت) قرن بیستم                              |
| ۴۳                                        | ..... نه) اوقات فراغت در ایران                    |
| ۴۹                                        | ..... (۴) ویژگی‌های فراغت در دوران جدید           |
| ۵۰                                        | ..... یک (عمومیت یافتن                            |

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۵۱ | ..... (دو) کاهش تحرک بدنی                      |
| ۵۱ | ..... (سه) رسمی و تجاری شدن                    |
| ۵۱ | ..... (چهار) رسانه‌ای شدن                      |
| ۵۱ | ..... (پنج) گسترش فعالیت‌های فرهنگی            |
| ۵۱ | ..... (شش) اختیاری شدن                         |
| ۵۲ | ..... (۵) کارکردها                             |
| ۵۲ | ..... (یک) نیاز به استراحت و رفع خستگی         |
| ۵۳ | ..... (دو) نیاز به تفریح و سرگرمی              |
| ۵۳ | ..... (سه) ورزش، شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها |
| ۵۴ | ..... (چهار) کسب دانش و تکمیل معلومات          |
| ۵۴ | ..... (پنج) مشارکت اجتماعی                     |
| ۵۵ | ..... نتیجه‌گیری                               |

#### فصل دوم: آسیب‌ها و راهکارها

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۶۰ | ..... (۱) استراحت                                |
| ۶۰ | ..... (۲) فعالیت‌های فرهنگی - هنری               |
| ۶۱ | ..... (۳) فعالیت‌های ورزشی                       |
| ۶۱ | ..... (۴) پرسه‌زنی                               |
| ۶۲ | ..... (یک) پرسه پیاده                            |
| ۶۲ | ..... (دو) پرسه سواره                            |
| ۶۳ | ..... (۵) گردش در پارک و فضای سبز                |
| ۶۴ | ..... (یک) معناشناسی                             |
| ۶۴ | ..... (دو) اهمیت فضای سبز                        |
| ۶۶ | ..... (سه) ویژگی‌ها                              |
| ۶۷ | ..... (چهار) اقسام                               |
| ۶۸ | ..... (پنج) آسیب‌شناسی پارک‌ها و فضاهای سبز شهری |
| ۶۸ | ..... (الف) آسیب‌های سازمانی                     |

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۷۰ | ..... (ب) آسیب‌های مربوط به خانواده                |
| ۷۱ | ..... (۶) مطالعه و کتاب‌خوانی                      |
| ۷۳ | ..... (یک) تعریف                                   |
| ۷۴ | ..... (دو) جایگاه علم و کتاب در آموزه‌های اسلامی   |
| ۷۴ | ..... (سه) اهمیت کتاب                              |
| ۷۶ | ..... (چهار) معانی کتاب در قرآن                    |
| ۷۷ | ..... (پنج) جایگاه کتاب و کتاب‌خوانی در احادیث     |
| ۷۷ | ..... (الف) فراگیری                                |
| ۷۷ | ..... (ب) عمر و مدت                                |
| ۷۸ | ..... (ج) عدم محدودیت جغرافیایی                    |
| ۷۸ | ..... (د) یاددادن                                  |
| ۸۰ | ..... (شش) فراغت و مطالعه                          |
| ۸۰ | ..... (هفت) عوامل کم‌رغبتی                         |
| ۸۰ | ..... (الف) عوامل فردی یا درونی                    |
| ۸۱ | ..... (ب) عوامل اجتماعی یا بیرونی                  |
| ۸۲ | ..... (ج) عوامل ارزشی                              |
| ۸۲ | ..... (هشت) وضعیت باسوادی در ایران                 |
| ۸۴ | ..... (نه) بررسی وضعیت کتاب‌خوانی بر حسب جمعیت     |
| ۸۶ | ..... (ده) بررسی وضعیت کتاب‌خوانی بر حسب تحصیلات   |
| ۸۸ | ..... (یازده) عوامل مؤثر بر ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی |
| ۸۸ | ..... (الف) آگاه‌بخشی و بصیرت‌افزایی               |
| ۸۸ | ..... (ب) خانواده                                  |
| ۹۰ | ..... (ج) محیط آموزش                               |
| ۹۱ | ..... (د) توجّه نهاد حکومت                         |
| ۹۵ | ..... (۷) سیر و سفر                                |
| ۹۵ | ..... (یک) واژه‌شناسی                              |

|     |       |                              |
|-----|-------|------------------------------|
| ۹۶  | ..... | (دو) گردشگری و اقسام آن      |
| ۹۹  | ..... | سه) پیک‌نیک                  |
| ۱۰۲ | ..... | چهار) سفر                    |
| ۱۰۴ | ..... | پنج) آثار و فواید            |
| ۱۰۶ | ..... | شش) سیر و سفر در قرآن        |
| ۱۱۳ | ..... | هفت) اقسام سفر               |
| ۱۱۳ | ..... | الف) سفرهای واجب             |
| ۱۱۳ | ..... | ب) سفرهای مستحب              |
| ۱۱۴ | ..... | ج) سفرهای حرام               |
| ۱۱۵ | ..... | د) سفرهای مکروه              |
| ۱۱۵ | ..... | هـ) سفرهای مباح              |
| ۱۱۸ | ..... | هشت) آداب سفر                |
| ۱۱۸ | ..... | الف) آداب قبل از سفر         |
| ۱۳۱ | ..... | ب) آداب هنگام سفر            |
| ۱۴۶ | ..... | ج) آداب بازگشت               |
| ۱۴۸ | ..... | ۸) نقالی؛ فراغتی جذاب و سستی |
| ۱۴۹ | ..... | یک) تعریف                    |
| ۱۵۰ | ..... | دو) پیشینه‌شناسی             |
| ۱۵۲ | ..... | سه) انواع و اقسام            |
| ۱۵۳ | ..... | الف) شاهنامه‌خوانی           |
| ۱۵۳ | ..... | ب) غزل‌خوانی                 |
| ۱۵۴ | ..... | ج) مناقب‌خوانی               |
| ۱۵۴ | ..... | د) پرده‌خوانی و صورت‌خوانی   |
| ۱۵۴ | ..... | هـ) مقتل‌خوانی               |
| ۱۵۶ | ..... | چهار) شیوه‌های اجرا          |
| ۱۵۷ | ..... | پنج) نقالی در قهوه‌خانه      |

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۱۵۸ | ..... شش) پیشینه قهوه‌خانه در ایران                   |
| ۱۵۹ | ..... هفت) قلیان در قهوه‌خانه‌ها و زیان‌های آن        |
| ۱۶۲ | ..... هشت) نقش اجتماعی قهوه‌خانه‌ها                   |
| ۱۶۳ | ..... ۹) تماشا                                        |
| ۱۶۴ | ..... یک) تئاتر                                       |
| ۱۶۶ | ..... الف) نمایش در ایران                             |
| ۱۶۸ | ..... ب) آسیب‌ها و راهکارها                           |
| ۱۶۹ | ..... دو) تلویزیون و سینما                            |
| ۱۷۰ | ..... الف) تلویزیون و اهداف فراغتی                    |
| ۱۷۲ | ..... ب) فرانت در ایران                               |
| ۱۷۲ | ..... ج) آسیب‌ها و راهکارها                           |
| ۱۷۴ | ..... سه) ماهواره                                     |
| ۱۷۴ | ..... الف) تعریف، تاریخچه و سبک تکامل                 |
| ۱۷۸ | ..... ب) ویژگی‌ها و کارکردها                          |
| ۱۸۰ | ..... ج) ماهواره در ایران                             |
| ۱۸۲ | ..... د) عوامل گرایش به ماهواره                       |
| ۱۸۴ | ..... ه) شبکه‌های ماهواره‌ای فارسی‌زبان               |
| ۱۸۸ | ..... و) هدف ماهواره، تغییر سبک زندگی ایرانی - ایرانی |
| ۱۹۴ | ..... ز) راهکارهای مقابله با آسیب‌های ماهواره         |
| ۲۰۳ | ..... ۱۰) فراغت مجازی                                 |
| ۲۰۴ | ..... یک) اینترنت                                     |
| ۲۰۶ | ..... الف) تعریف و تاریخچه                            |
| ۲۰۸ | ..... ب) ورود اینترنت به ایران                        |
| ۲۰۹ | ..... ج) آمار کاربران                                 |
| ۲۱۱ | ..... د) ویژگی‌ها و عوامل جذابیت                      |
| ۲۱۳ | ..... ه) ضرورت و کارکردهای مثبت                       |

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۲۱۴ | ..... (و) خانواده و اینترنت                      |
| ۲۲۱ | ..... (ز) اینترنت: فرصت یا تهدید!                |
| ۲۲۳ | ..... (ح) کارکردهای منفی اینترنت                 |
| ۲۲۶ | ..... (ط) هرزه‌نگاری                             |
| ۲۳۴ | ..... (ی) اعتیاد اینترنتی                        |
| ۲۴۷ | ..... (دو) چت                                    |
| ۲۴۸ | ..... (الف) چت و اوقات فراغت                     |
| ۲۴۹ | ..... (ب) تاریخچه                                |
| ۲۵۰ | ..... (ج) کاربردها                               |
| ۲۵۲ | ..... (د) علل گرایش                              |
| ۲۵۲ | ..... (ه) آسیب‌شناسی                             |
| ۲۵۴ | ..... (و) جمع‌بندی                               |
| ۲۵۵ | ..... (سه) شبکه‌های اجتماعی                      |
| ۲۵۵ | ..... (الف) مفهوم‌شناسی                          |
| ۲۵۶ | ..... (ب) اقسام                                  |
| ۲۵۶ | ..... (ج) اهداف                                  |
| ۲۵۷ | ..... (د) کارکردها، ویژگی‌ها و فرصت‌ها           |
| ۲۶۰ | ..... (ه) کارکردهای شبکه اجتماعی در دو تمدن      |
| ۲۶۳ | ..... (و) پیامدهای منفی                          |
| ۲۶۴ | ..... (ز) شبکه‌های اجتماعی و سبک زندگی           |
| ۲۶۶ | ..... (ح) علل گرایش به شبکه‌های اجتماعی در ایران |
| ۲۷۲ | ..... (ط) راهکارها                               |
| ۲۷۴ | ..... (۱۱) بازی                                  |
| ۲۷۴ | ..... (یک) ویژگی‌ها                              |
| ۲۷۵ | ..... (دو) اقسام                                 |
| ۲۷۶ | ..... (سه) معناشناسی بازی در اسلام               |



|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۲۷۶ | ..... الف) بازی از منظر قرآن                          |
| ۲۷۹ | ..... ب) بازی از منظر روایات                          |
| ۲۸۲ | ..... چهار) نقش بازی در تربیت از دیدگاه قرآن و روایات |
| ۲۸۲ | ..... الف) تربیت جسمانی                               |
| ۲۸۵ | ..... ب) تربیت عقلانی                                 |
| ۲۸۷ | ..... ج) تربیت عاطفی                                  |
| ۲۹۱ | ..... د) تربیت اخلاقی                                 |
| ۲۹۳ | ..... پنجم) بازی مجازی                                |
| ۲۹۳ | ..... الف) پیوستی                                     |
| ۲۹۴ | ..... ب) پیوست دوم                                    |
| ۲۹۶ | ..... ج) تاریخچه بازی‌های رایانه‌ای در ایران          |
| ۲۹۷ | ..... د) اقسام                                        |
| ۲۹۸ | ..... هـ) رده‌بندی                                    |
| ۲۹۸ | ..... و) امکانات و ویژگی‌ها                           |
| ۳۰۰ | ..... ز) آسیب‌شناسی بازی‌های مجازی                    |
| ۳۰۶ | ..... ح) راهکارهای مواجهه با پیامدهای منفی            |
| ۳۱۰ | ..... نتیجه‌گیری                                      |
| ۳۱۳ | ..... کتابنامه                                        |

اوقات فراغت یکی از مهم ترین و در عین حال جذاب ترین بخش های زندگی هر فرد به شمار می آید. در حال حاضر، هر فرد ایرانی از اوقات فراغت، ۲۰ تا ۳۰ ساعت در هفته است. در جامعه امروزی، زیر تأثیر عوامل فراوانی، همچون پیشرفت های سریع فناوری و پدیده آمدن رسانه های گوناگون ارتباطی و سرگرم کننده و نیز ابزارها و امکانات گوناگون تفریحی، تغییرات شگرفی در شیوه های گذران اوقات فراغت رخ داده است. امروزه بازارها و امکاناتی از قبیل تلویزیون، ماهواره، رایانه، تبلت، گوشی همراه، دستگاه های پخش آوازی و تصویری و بکس، در دسترس همگان قرار دارد؛ در حالی که تا اندکی پیش از این، چنین دسترسی آسانی برای بسیاری از مردم عادی، تصور شدنی نبود.

از سوی دیگر، شیوه های قدیمی مصرف اوقات بیکاری نیز دگرگون شده است؛ در سال های نه چندان دور، افراد و خانواده ها، خستگی از کار روزانه خود را با دید و بازدیدهای خویشاوندی و دوستانه از یاد می بردند و در تعطیلاتی نسبتاً طولانی مانند نوروز و تابستان به سفرهای سیاحتی و زیارتی می رفتند؛ اما امروز ترجیح می دهند در خانه خود بنشینند و در وبگاه های گوناگون و جذاب اینترنتی

و نیز در شبکه‌های اجتماعی وقت خود را بگذرانند. اگر دیروز برای دیدار خویشان و دوستان، مسافت‌هایی گاه طولانی را باید می‌پیمودند، امروز به‌سادگی و با صرف هزینه‌ای ناچیز می‌توانند با آن‌ها ارتباط تصویری زنده و برخط داشته باشند. اگر تا چند سال پیش، تنها سرگرمی بیشتر گروه‌های سنی، تماشای سه شبکه تلویزیون داخلی بود، امروزه انبوهی از شبکه‌های داخلی و ماهواره‌های خارجی وجود دارد که پیوسته مخاطبان را به سوی خود فرا می‌خوانند. در گذشته بیشتر تفریح‌ها، از بازی‌ها گرفته تا دید و بازدیدها و حتی تماشای تلویزیون به صورت گروهی بود؛ ولی امروزه بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند در تنهایی به سرگرمی‌هایی که علاقه دارند، بپردازند.

از زاویه‌ای دیگر، شیوه گذران اوقات فراغت و چگونگی استفاده از ابزارها و امکانات مرتبط با آن، یکی از اصلی‌ترین عوامل تشکیل‌دهنده سبک زندگی افراد جامعه است که با بررسی این حیطه از زندگی افراد می‌توان سبک زندگی آن‌ها را شناخت. این ابزار و شیوه‌ها، بی‌شک دارای جنبه‌های مثبت و منفی گونه‌گونی است که تا حد زیادی به چگونگی استفاده افراد از این ابزارها و امکانات باز می‌گردد.

اکنون پرسش‌هایی اساسی پیش روی ماست که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم:

• اسلام به عنوان بهترین روش زیستن که خدا برای بشر تدارک دیده است، درباره اوقات فراغت و نیز ابزار و شیوه‌های گذران آن چه دیدگاهی دارد؟

• حد و مرزهای استفاده از شیوه‌های جدید گذران اوقات فراغت چیست اند؟

• شیوه‌های مورد تأیید این دین آسمانی کدام‌اند؟

• آیا اسلام برای پرکردن اوقات فراغت، تنها مطالعه، صلوة رحم و ورزش‌هایی مانند شنا و تیراندازی و اسب‌سواری را پیشنهاد می‌کند؟

• نظرگاه اسلام درباره ابزارهای نوپدید گذران اوقات فراغت مانند

ماهواره، اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های مجازی چیست؟

• بر اساس آموزه‌های اسلامی آسیب‌های احتمالی و واقعی شیوه‌های تازه‌گذران اوقات فراغت چیست‌اند و چگونه باید با آن‌ها مواجه شد؟

آنچه محتوای اصلی این نوشتار را تشکیل می‌دهد، کوشش برای یافتن پاسخ پرسش‌های یادشده، بر اساس منابع اصیل اسلامی و نیز پژوهش‌های اندیشمندان داخلی و خارجی در این قلمرو است. در این کتاب تلاش شده است تا با ادبیاتی روان و رسا، جنبه‌های گوناگون دینی و فرهنگی اوقات فراغت و شیوه‌های کهن و نو برای گذران آن، توصیف و تحلیل گردد و سپس آسیب‌های رایج را که ممکن است هر یک از این شیوه‌ها به فرهنگ فاخر ایران اسلامی وارد کنند شناسایی و بازکاوی شود و در نهایت، راهکارهایی عملی برای مقابله با آن‌ها ارائه گردد. با هدایت و یاری پروردگار متعال.