

تقسیم بندی صحیح اوقات فراغت
در سبک زندگی اسلامی



دکتر ایوب رنجبری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق)

سمیه عبدالهی



سرشناسه	: رنجبری، ایوب
عنوان و نام پدیدآور	: تقسیم بندی صحیح اوقات فراغت در سبک زندگی اسلامی / ایوب رنجبری، سمیه عبدالهی
مشخصات نشر	: قم، مشعل هدایت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۸ ص
شابک	: ۱۵۰۰۰۰ ریال / ۰۸-۲ - ۶۹۵۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص ۱۱۸؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	: اوقات فراغت - جنبه های مذهبی - اسلام
موضوع	: شیوه زندگی - جنبه های مذهبی - اسلام
موضوع	: راه و رسم زندگی (اسلام)
شناسه افزوده:	: عبدالهی، سمیه
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ۷ ت / ۹ / BP ۲۳۲/۸۸
رده بندی دیویی	: ۲۹۷ / ۴۶۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۸۵۴۳۷۶

شناسنامه کتاب

نام کتاب: تقسیم بندی صحیح اوقات فراغت در سبک زندگی اسلامی

مؤلف	: دکتر ایوب رنجبری (استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق) - سمیه عبدالهی
ناشر	: مشعل هدایت
صفحه آرا	: فاطمه رابط (خدمات کامپیوتری ماندگار)
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۸
چاپ	: مبین
شمارگان	: ۱۰۰
قیمت	: ۱۵۰۰۰ تومان
شابک	: ۰۸-۲ - ۶۹۵۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۵۱۴۹۷۴



سورة الفاتحة



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه.....
۱۰	کلیات و مفاهیم.....
۱۰	تبیین مساله.....
۱۷	فصل اول: کارکردهای اوقات فراغت در سبک زندگی اسلام.....
۱۹	۱-۱ سبک زندگی.....
۲۰	۱-۱-۱ مفهوم سبک زندگی.....
۲۲	۱-۱-۲ منظور از سبک زندگی به زبان ساده.....
۲۲	۱-۱-۳ سبک زندگی انعکاس نگرش و ارزش‌هاست.....
۲۳	۱-۱-۴ سبک زندگی مقدار و اندازه ندارد.....
۲۴	۱-۱-۵ سبک زندگی انعکاسی است از آنچه هستیم و داریم.....
۲۵	۱-۱-۶ سبک زندگی غربی، شادی را از ما گرفته است.....
۲۶	۲-۱ سبک زندگی از منظر ائمه اطهار علیهم‌السلام
۲۸	۳-۱ شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری.....
۳۰	۱-۳-۱ ابعاد تربیتی سبک زندگی.....
۳۰	۲-۳-۱ عقل معاش.....

- ۴-۱ شاخصه های سبک زندگی..... ۳۱
- ۱-۴-۱ شاخصه های فردی سبک زندگی اسلامی..... ۳۳
- ۱-۱-۴-۱ تقواگرایی و خدامحوری..... ۳۳
- ۲-۱-۴-۱ تفکر..... ۳۴
- ۳-۱-۴-۱ راستگویی و صداقت..... ۳۵
- ۴-۱-۴-۱ اهمیت دادن به سلامتی..... ۳۶
- ۵-۱-۴-۱ صبر و خویشن داری..... ۳۷
- ۲-۴-۱ شاخصه های اجتماعی سبک زندگی اسلامی..... ۳۸
- ۱-۲-۴-۱ تلاش و کوشش..... ۳۸
- ۲-۲-۴-۱ اعتدال و میانه روی..... ۳۸
- ۵-۱ کار کردهای اوقات فراغت..... ۴۴
- ۱-۵-۱ فرصتی برای تقویت ایمان و عبادت بیشتر..... ۴۴
- ۲-۵-۱ رفع خستگی های ناشی از کارهای روزمره..... ۴۵
- ۳-۵-۱ بالا بردن بازده کار..... ۴۵
- ۴-۵-۱ جلوگیری از افسردگیهای روحی و خستگی های جسمی..... ۴۵
- ۵-۵-۱ رشد اجتماعی..... ۴۵
- ۶-۵-۱ پیشگیری از آسیب های اجتماعی..... ۴۶
- ۷-۵-۱ رونق اقتصادی..... ۴۶
- ۸-۵-۱ تفریح..... ۴۶
- ۹-۵-۱ شکوفایی خلاقیت..... ۴۶
- نتیجه گیری..... ۴۸

فصل دوم: اوقات فراغت از منظر آیات و روایات و اندیشمندان..... ۴۹

۱-۲ اوقات فراغت در آیات و روایات..... ۵۲

- ۱ - پر کردن اوقات فراغت با فعالیتهای مذهبی: ۵۲
- ۲ - مطالعات: ۵۳
- ۳ - طبیعت گردی: ۵۴
- ۴ - ورزش: ۵۶
- ۵ - گردشگری (سفر) : ۵۶
- ۶ - پیوندهای خویشاوندی (صله رحم) : ۵۸
- ۷ - همنشینی با همسر (تفریح جنسی) : ۵۹
- ۸ - دوستی با حیوانات (نگهداری حیوانات خانگی) : ۶۱
- ۹ - کشاورزی و درختکاری و پرورش گل و گیاه : ۶۲
- ۱۰ - بازی همسالان: ۶۴
- ۱۱ - کارهای دستی، فنی و هنری : ۶۴
- ۲-۲ - اوقات فراغت بزرگان ۶۴
- ۱-۲-۲ - شبهای پنجشنبه ۶۴
- ۲-۲-۲ - اوقات فراغت امام راحل علیه السلام ۶۵
- ۳-۲-۲ - مقام معظم رهبری و اوقات فراغت ۶۸
- ۴-۲-۲ - وقت را بیهوده تلف نکنید ۷۱
- ۵-۲-۲ - فراغت شبانه ۷۲
- ۳-۲ - اوقات فراغت شهداء ۷۲
- ۴-۳ - اوقات فراغت از دیدگاه دانشمندان غربی ۷۶
- ۱-۴-۲ - دیدگاههای جامعه شناسان غربی ۷۶
- ۲-۴-۲ - دیدگاههای فلسفی ۸۲
- ۱-۲-۴-۲ - دیدگاه ایده آلیسم: ۸۲
- ۲-۲-۴-۲ - دیدگاه رئالیسم: ۸۳
- ۳-۲-۴-۲ - دیدگاه پراگماتیسم: ۸۳

۲-۶-۳ دیدگاههای فلسفه..... ۸۳

نتیجه گیری..... ۸۶

فصل سوم: آسیب شناسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت و تاثیر آن در سبک زندگی

اسلامی..... ۸۷

۳-۱ آسیبهای ناشی از بی توجهی به اوقات فراغت..... ۹۰

۳-۲ آسیبهای اخلاقی اوقات فراغت جوانان از نگاه اسلام..... ۹۲

۳-۳ موانع و مشکلات فرهنگی اوقات فراغت..... ۹۵

۳-۳-۱ سنتها و آداب اجتماعی..... ۹۵

۳-۳-۲ غرب زدگی، تاثیرات آن..... ۹۵

۳-۳-۳ ناتوانی نهاد خانواده در مدیریت اوقات فراغت..... ۹۵

۳-۳-۴ دغدغه نداشتن جامعه درباره فراغت..... ۹۶

۳-۴ بررسی میزان تاثیر رسانه ها در پرکردن اوقات فراغت جوانان..... ۹۷

۳-۵ تاثیر فضای مجازی در نارضایتی خانوادگی و اوقات جوانان..... ۹۹

۳-۵-۱ توجه بیشتر خانواده ها به اوقات فراغت..... ۱۰۱

۳-۵-۲ لزوم استفاده خانواده ها از فضای مجازی سالم..... ۱۰۱

۳-۵-۳ یک تازی شبکه های اجتماعی در اوقات فراغت جوانان..... ۱۰۲

نتیجه گیری و پیشنهادات..... ۱۰۴

نتیجه گیری کلی..... ۱۰۴

پیشنهادات..... ۱۰۷

منابع و مآخذ..... ۱۰۹

مقدمه

سبک زندگی اسلامی در سبک زندگی مطلوب و آن نیز در سبک زندگی انسانی و الهی تجلی می‌یابد. سبک زندگی چه در سطح انسانی و چه در سطح رتبه الهی آن، از دو منظر قابل بررسی است.

یکی از منظر ایجاد و نهادینه ساختن آن در اجتماع، چراکه سبک زندگی اسلامی ساختنی است نه یافتنی. دوم از منظر ارزیابی وضع موجود و تعیین فاصله تا وضعیت مطلوب، استخراج شاخص‌های سبک زندگی اسلامی تأمین کننده هر دو منظر و هر دو منظور خواهد بود چه شاخص از یک جهت ترسیم کننده وضعیت مطلوب و از جهت دیگر نشانگر فاصله وضع موجود با وضعیت مطلوب باشد.

منبع اصلی استخراج سبک زندگی اسلامی کتاب الهی و سنت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و حضرات معصومین علیهم السلام بوده است زندگی اسلامی در زندگی قرآنی معنا شده است.

دعوت الهی در حقیقت آب زندگانی است وقتی خداوند و رسول او به عقاید دینی و اخلاق دینی و حقوق دینی دعوت می‌کنند اینها عامل حیات بوده اجابت کنندگان آن به حیات انسانی می‌رسند از اینرو قرآن کریم بین زنده و کافر یعنی انسان یا مومن است یا کافر اگر مومن بوده زنده و اگر کافر بوده مرده است. کافر حیات گیاهی و حیوان دارد ولی حیات انسانی ندارد تنها کسانی که دعوت خدا را و پیامبر را اجابت کنند به حیات انسانی می‌رسند.

کلیات و مفاهیم

تبیین مساله

سبک زندگی، رفتارهای عادی روزمره هستند که در قالب عادات، لباس پوشیدن خوردن و محیطهای مورد پسند برای تعامل با دیگران خود را نشان می-دهد.

سبک زندگی تابع، تفسیر ما از زندگی است، سبک زندگی، به هدف زندگی، وابسته است اگر هدف کسی از زندگی تأمین غرایز و امیال حیوانی باشد، سبک زندگی او با کسی که هدف او دست یابی به تعالی و ترقی به سعادت است تفاوت دارد با توجه به هدفمندی زندگی انسان و بهره‌مندی او از اراده و اختیار است که می‌توان از ترویج و توصیه سبک زندگی اسلامی سخن بهره‌مندی او از اراده و اختیار است که می‌توان از ترویج و توصیه سبک زندگی اسلامی سخن گفت.

سبک زندگی اسلامی تفاوت جوهری با سبک زندگی غیراسلامی و مادی گرایانه دارد.

سبک زندگی و آداب اسلامی در عرصه زندگی فردی و اجتماعی از مباحث بسیار ضروری جامعه کنونی ما است، رکن‌های اصلی جامعه‌ها عبارتند از، ارزش‌ها، باورها و سبک زندگی و تفاوت‌ها و تمایزات بقیه جوامع بر همین سه اصل بازگشت می‌کند.

سبک زندگی انسان بخش اصلی و حقیقی تمدن اسلامی است که می‌توان از ابزارهای مختلفی مثل علم اختراع و صنعت و به گونه‌ای استفاده کرد. یکی از

مسائل اساسی سبک زندگی انسان چگونگی گذراندن اوقات فراغت است با اوقات فراغت صحیح می‌توان بحران‌های زندگی روانی، اجتماعی و اخلاقی را حل و فصل کرد باید اوقات فراغت به گونه‌ای انتخاب شود که آثار دینی و اسلامی در زندگی فرد و اجتماع داشته باشد.

هرکدام از شیوه‌های اوقات فراغت مثل به سینما، پارک و جشن‌ها و شادی‌ها و گردش‌های علمی و.. در خدمت زندگی و برای تسهیل و تکامل به تبع آن رضایت درونی و برونی افراد از زندگی افراد خواهد بود.

۱. سبک زندگی

لغوی؛ شیوه‌ای شخصی که در انجام گرفتن کار یا ساخته شدن چیزی به کار می‌رود راه و رسم و روش^۱.

اصطلاحی؛ الگوی نسبتاً ثابت که در زندگی روزمره سازمان یافته در چارچوب داشتن موقعیت زندگی و منابع قابل دسترسی است^۲.

۲. اوقات

لغوی؛ یعنی هنگام‌ها، وقت‌ها^۳

اوقات در لغت به روزگار، ساعت‌ها^۴

اصطلاحی؛ وقت‌هایی که فرد برای گذراندن زمان از آن استفاده می‌کند^۵.

۳. فراغت

۱. محمد، معین، فرهنگ فارسی، ج ۲، چاپ اول، تهران، انتشارات علمی تهران، ۱۳۸۲، ص ۲۹۷

۲. سایت خبرگزاری مهر، تاریخ دسترسی به سایت ۱۳۹۱/۱۱/۲

۳. حسین، انوری، فرهنگ بزرگ سخن، چاپ دوم، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۸۲، ص ۴۶۳

۴. محمد، معین، همان کتاب، ج ۲، ص ۲۱۸

۵. حسین، انوری، همان کتاب، ص ۴۶۴

لغوی؛ اضطراب و فراغ به معنای آسایش است.^۱

فراغت به پرداختن از فراغ و آسایش است.^۲

اصطلاحی؛ نداشتن کار و مشغولیت جدی که در آن شخص به امور دلخواه و

غیره می پردازد.^۳

۴. اسلام

لغوی؛ به معنای تسلیم شدن و گردن نهادن است.^۴

اصطلاحی؛ تسلیم شدن در برابر اوامر الهی در زمینه عقاید و اعمال یا معارف

و احکام است که این جهت در همه شرایع یکی است و در حقیقت اسلام دین

واحدی است در همه شرایع که درجات آن به سبب استعدادهای قولهای

گوناگون متفاوت می گردد.^۵

اسلام مکتبی جامع و واقع گرا است که در آن به همه جوانب نیازهای انسانی

توجه شده است.^۶

۵. انواع اوقات فراغت

جامعه شناسان به لحاظ اهمیت نقش و اوقات فراغت در تکوین شخصیت

افراد یک جامعه به ویژه کودکان، نوجوانان و جوانان، طبقه های گوناگون را برای

این مسأله ارائه کرده اند که به بعضی از آنها می پردازیم.

۱. حسین، انوری، فرهنگ بزرگ سخن، چاپ دوم، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۸۲، ص ۲۱۶.

۲. محمد، معین، همان کتاب، ج ۲، ص ۲۲۰.

۳. همان، ص ۲۱۴.

۴. حسین، انوری، فرهنگ بزرگ سخن، چاپ دوم، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۸۲، ص ۳۲۲.

۵. محمد حسین، طباطبایی، المیزان فی تفسیرالقرآن، ج ۳، چاپ ششم، تهران، موسسه انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۸،

صص ۱۲۰ - ۱۲۱

۶. مرتضی، مطهری، مجموعه آثار، ج ۲، چاپ هشتم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۹۵، ص ۶۳.

۱- فراغت بیمارگونه (بی برنامه)

گذراندن اوقات فراغت بدون برنامه ریزی فراغت بیمارگونه یا خلاء فراغت نام دارد این نوع فراغت را می توان با اتلاف وقت و بیهودگی مترادف دانست که بر اثر آن مشکلات بسیاری گریبانگیر فرد و جامعه می شود.^۱

ایستادن سرکوچه یا سرگذر و پرسه زدن در خیابان ها، شیوه های اصلی گذران فراغت بی برنامه است. این نوع گذران فراغت پیامدهای ناخوشایند فردی و اجتماعی را در پی دارد

متأسفانه این نوع شیوه گذران اوقات فراغت، در روزهای تعطیل به طور میانگین ۱۸ دقیقه از وقت فراغت جوانان را اشغال میکند که پسران با ۲۶ دقیقه در برابر دختران در حدود برابر بیشتر از دختران در خیابان پرسه می زنند اگر حاصل ضرب دقایق خیابان گردی بدون هدف و بی برنامه جوانان در جمعیت جوان کشور محاسبه شود رقمی نجومی در یک سال به دست می آید که محتاج بررسی و اندیشه عمیق و در نتیجه اقدام پیشگیرانه دقیق است، همچنین یک نظرخواهی از ۲۲۰ دانش آموز دبیرستان های اصفهان نشان داد که گاهی وقت اضافی را به صورت مفید و گاهی وقت را تلف کرده یا اصطلاحاً کشته اند سعدی چه خوش می گوید:

هر که هوا گرفت و رفت از پی آرزوی دل

و ش مدار سعدیا بر خبر سلامت^۲

۱. سازمان ملی جوانان، بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، چاپ اول، تهران، موسسه فرهنگی اهل قلم،

۱۳۸۲، ص ۲۹۳

۲. سازمان ملی جوانان، بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، چاپ اول، تهران، موسسه فرهنگی اهل قلم،

۱۳۸۲، ص ۲۹۴

۲- فراغت انفعالی (غیر فعال)

نوعی دیگر از فراغت، فراغت انفعالی است که فرد در آن پذیرنده محض است و او در این وضعیت، فقط دریافت کننده محرک های صوتی و تصویری است.

گوش کردن به رادیو، تماشای تلویزیون، استفاده از اینترنت و بازی های رایانه ای در ردیف وسایل ابزاری به شمار می روند که اوقات فراغت متقاضیان خود را به فراغت انفعالی تبدیل می کنند این نوع فراغت خود با اطلاعات بی شماری (چه مثبت چه منفی) رو به رو می شود و او را گیرنده صرف دانش و نه عامل به آن بارمی آورد^۱.

در نتیجه اراده و نوآوری مخاطبان از آنان گرفته می شود.

در عین حال برخی برنامه های سودمند رادیویی و تلویزیونی و حتی رایانه ای در پرورش قدرت ذهنی افراد موثرند و به رشد قوه تخیل و ابتکار عمل آنان کمک می کند که البته در بعضی موارد مشکلاتی را نیز به همراه دارد.

به دنبال هوای دل زغفلت می روی اما

به جان خواهی رسیدن زین سفر گر روزی واگردی

فراغت انفعالی از قوه خلاقیت انسان می کاهد و گاهی نیز تاثیر منفی بر روی اندیشه و عمل انسان می گذارد^۲.

۱. محمد، سبحانی نیا، بررسی مسائل جوانان، ج ۱، چاپ چهارم، تهران، انتشارات یازدها (سلام الله علیها)، ۱۳۸۷،

ص ۵۴

۲. همان، ص ۵۶

۳- نیمه فراغت

« نیمه فراغت » وضعیتی است که طی آن کار و فراغت توأم انجام می‌شود. در این شرایط لذت، کار و بالتبع آن درآمد درهم می‌آمیزند. از این رو، به آن نیمه فراغت می‌گویند. کارهای هنری و تزئینی، نقاشی، مجسمه سازی، موسیقی و ... ، که هم به دنبال لذت، کسب درآمد هم نسبتاً اموری اختیاری و ارادی هستند مشمول وضعیت فوق می‌گردند^۱

۴- فراغت فعال

مطلوب‌ترین شیوه گذران فراغت، فراغت فعال است. در این شیوه، اهداف عمومی فراغت تحقق می‌یابد، هم خستگی مرتفع می‌شود، هم لذت کسب می‌گردد و هم تحول و تعالی شخصیت مدنظر می‌باشد. در فراغت فعال، انسان دارای تحرک و حضور ملموس و موثر در عرصه عمل است و بر شرایط تاثیر گذارده و آن را تغییر می‌دهد. از این رو فراغت به رشد و پویایی شخصیت کمک می‌کند و روش‌های مواجهه مطلوب، کارآمد و موثر با محیط پیرامون و عناصر آن را تعلیم می‌دهد. گردشگری، صله رحم و دیدار با خویشاوندان، مطالعه، ورزش کردن از شیوه‌های مطلوب گذران اوقات فراغت می‌باشند^۲.

۱. سازمان ملی جوانان سازمان ملی جوانان، بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، چاپ اول، تهران، موسسه

فرهنگی اهل قلم، ۱۳۸۲، ص ۲۹۵

۲. نقی، صناعی، هندسه مفهومی اوقات فراغت با رویکرد جامعه شناختی، روان شناختی، اخلاقی، سامانه نشریات

موسسه آموزش و پژوهش امام خمینی (ره)، شماره اول، ۱۳۹۲، ص ۹۳-۱۱۱