

اشاره

شاید شما هم تعجب کنید اگر من در مقایسه سهمی که اوقات فراغت از همه وقت‌های ما دارد و تعداد کتاب‌هایی که در این باره نوشته شده‌اند از مثل قیل و فنجان استفاده کنم ولی مطمئنم شما هم مثل من در فرصت یکی دو روز و با گشتن چند کتابخانه عمومی کوچک چیز دندان‌گیری در این باره پیدا نمی‌کنید؛ البته همه این حرف‌ها برای وقتی است که بخواهیم درباره اصل اوقات فراغت صحبت کنیم والا برای پر کردن آن شاید همین ردیف کتاب‌های روی تاقچه هم از فرصت شما زیادتر باشد.

اصلاً چه کسی گفته باید اوقات فراغت را پر کرد؟! این اشکالی است که دکتر عبدالعظیم کریمی در کتاب *انوار پنهان تربیت/سیب‌زار مطرح کرده است.*

تأمین یا تکوین اوقات فراغت

در یونان باستان، اوقات فراغت را اشتغال به کار لذت‌بخش تلقی می‌کردند و بر این باور بودند که بزرگترین و با شکوه‌ترین تمدن‌های بشری محصول اوقات فراغت آدمی است، اما عده‌ای اوقات فراغت را بیکاری، بطالت و فعالیت‌های پوچ و بی‌معنا تلقی می‌کنند و آن را نه شکفتن که آسودن می‌دانند... هرگاه اوقات فراغت طبق چارچوب‌های از پیش تعیین شده نه «غنی» که «پر» شود آن‌گاه این اوقات از معنای اصلی خود خالی می‌شود. [اگر] قبول کنیم که ذهن هنگامی به جوشش و خلاقیت می‌افتد که منشأ تحریک آن تمایلات درونی و خودانگیخته باشد و فرد فعالانه و با انتخاب آزاد و به دور از انتظارات بیرونی در شکل دادن افکار و اندیشه‌ها و اعمال خود دخالت نماید، آن‌گاه می‌توان به فلسفه وجودی اوقات فراغت آن هم با جهت‌گیری مثبت و رشد‌دهنده و کمال‌زا پی برد. در این‌جا فقط به چند مثال اکتفا می‌کنیم:

موقعیت و شرایط زمانی و مکانی نیوتون در هنگام کشف نیروی جاذبه در زیر درخت سیب و آن هم هنگام استراحت و غیررسمی‌ترین اوقات، هیچ برنامه قبلی نداشت، وی کاملاً تصادفی در اوقات فراغت با این پدیده برخورد کرد.

موقعیت ارشمیدس، شیمی‌دان بزرگ، در خزینه حمام آن هم با فریاد «یافتم یافتم» و در کشف قانون سیکی اشیا در آب، مشاهده خود به خودی نکلاس ماسکین ستاره‌شناس بزرگ در...

صص ۱۷۹-۱۷۴

موضوع اوقات فراغت در اندیشه بسیاری از دانشمندان راه داشته است ساموئل کینگ در کتاب *جامعه شناسی خود* در این باره می‌گوید:

یک مسأله دشوار

بر اثر کاهش ساعات کار طی سال‌های اخیر، تفریح یا فعالیت ساعات بیکاری تبدیل به یک مسأله اجتماعی حیاتی گردیده و توجه بسیاری از محققان را به خود معطوف داشته است. مطالعات این دانشمندان نشان می‌دهد مادام که ما نتوانیم به طور عاقلانه اوقات روزافزون بیکاری خودمان را به سر بریم، چه در زندگی و چه در شخصیت‌ها اختلالاتی روی خواهد داد. افراد بشر همواره طبعاً مایل به داشتن اوقات بیکاری بیشتری بوده‌اند، لکن اینک مواجه با این خطر شده‌اند که اوقات فراغتشان بیش از آن است که در خور آند و بیم آن می‌رود که در اثر عدم توانایی امرار این اوقات به طور عاقلانه خطرات بزرگی برای خودشان و جامعه به وجود آورند و به همین جهت است که مسأله گذراندن ساعات بیکاری، امروز یکی از دشوارترین مسائلی است که تاکنون اکثر ملل جهان و به ویژه باختریان با آن مواجه می‌باشند.

صص ۲۹۹

و یک نکته تربیتی از سیره درس‌آموز امام خمینی. در باب اوقات فراغت از کتاب *برداشت‌هایی از سیره امام خمینی*.

تفریح به جای خود

امام وقتی می‌بینند من روزهای تعطیل مشغول درس هستم می‌گویند: به جایی نمی‌رسی چون باید موقع تفریح، تفریح کنی، من نه یک ساعت تفریح را گذاشتم برای درس و نه یک ساعت تفریح نداشته باشی، نمی‌توانی خودت را برای تحصیل آماده کنی.

ج ۱، ص ۶۰

درباره انتخاب کتاب جوان از نظر عقل و احساسات نوشته مرحوم محمدتقی فلسفی - همان خطیب مشهور - به دنبال این مطلب بودیم: هر انسان نیازمند اوقات فراغت است و دین اسلام نیز بر این باور تأکید دارد.

ضرورت فراغت

سرگرمی و تفریح، آدمی را از ملالت کارهای یکنواخت و خسته‌کننده زندگی خلاص می‌کند و برای مدت کوتاهی بار سنگین مسئولیت را از دوش وی برمی‌دارد و زنجیرهای وظایف روزمره را موقتاً از دست و پایش می‌گشاید. تفریح برای استراحت بدن و جبران خستگی‌های ناشی از کار یک نیاز اساسی و اجتناب‌ناپذیر است. عن علی: لکل عضو من البدن استراحة؛ علی: فرموده است: هر یک از اعضای بدن به استراحت احتیاج دارد. ساعت تفریح یکی از بهترین فرصت‌های سودبخش در حیات بشر است. در موقع تفریح و سرگرمی، محیط زندگی رنگ ذوق و ابتکار به خود می‌گیرد، روح سبک‌بال و پر نشاط می‌شود و عواطف و احساسات شکوفا می‌گردند. قال امیرالمومنین: اوقات السرور خلسه؛ علی: فرموده: مواقع تفریح و شادمانی فرصت است... در آیین مقدس اسلام تمایل به تفریح مانند سایر خواهش‌های طبیعی بشر مورد توجه واقع شده و به شایستگی ارضا می‌شود. در بعضی روایات دست یافتن بمشتهیات و لذائد مشروع در ردیف امور مربوط به معاش و معاد قرار گرفته و خاطرنشان شده است که مسلمان شایسته قسمتی از وقت خود را به جلب لذت‌های مباح اختصاص می‌دهد و موجبات بهت و انبساط خود را فراهم می‌سازد و برای انجام وظایف دینی و دنیوی آماده می‌شود.

صص ۴۱۶

اگر به اوقات فراغت به دیده فرصت بنگریم برای بهره‌گیری بهتر از آن به مدیریتی شایسته نیازمندیم. این مطلب را از کتاب ۴۳۵ نکته برای بهتر زیستن نوشته مزده پورحسین انتخاب کرده‌ایم.

مدیریت فرصت

۱. کیفیت زندگی شما بستگی دارد به کیفیت مدیریت شما در استفاده بهتر از وقت‌ها و فرصت‌ها، وقت، با ارزش‌ترین منبع مالی و تمام موجودی شما برای خرید چیزهایی است که در زندگی خواهان آن هستید.

۲. شما همیشه آزادید که انتخاب کنید چه کاری را اول انجام دهید، چه کاری را بعداً انجام دهید و چه کاری را اصلاً انجام ندهید. این یکی از مهم‌ترین تصمیم‌گیری‌های زندگی شماست.

۳. خوشبختی وقتی حاصل می‌شود که شما به کاری که انجام می‌دهید اعتقاد داشته باشید و آن را خوب بشناسید و دوست داشته باشید.

۴. اصل پارتو (قانون ۸۰/۲۰) می‌گوید: ۸۰ درصد از دست‌آوردهای شما نتیجه ۲۰ درصد از فعالیت‌های شماست. ۲۰ درصد فعالیت‌های سازنده شما کدامند؟ سعی کنید قانون ۲۰ و ۸۰ را تمرین کنید و همیشه بدانید ۲۰ درصد وقتی که صرف برنامه‌ریزی برای هر کار می‌کنید به اندازه ۸۰ درصد وقتی که برای انجام خود آن کار صرف می‌کنید، اهمیت دارد.

۵. این توصیه الکس مکنزی متخصص مدیریت زمان را هم به خاطر بسپارید. علت هر شکستی عمل کردن بدون فکر کردن است.

۶. در خانه، کمیت وقت و در هنگام کار کیفیت وقت است که به حساب می‌آید. آنها را با هم مخلوط نکنید.

۷. روشن نبودن قضایا اولین علت اتلاف وقت است. مدام از خودتان بپرسید می‌خواهم چه کاری انجام بدهم و چطور می‌خواهم این کار را انجام بدهم.

ص ۶۸

اوقات، جمع وقت است و فراغت به معنی بطلان و بی‌خیالی نیست پس همه نکته‌هایی که درباره استفاده بهینه از وقت گفتنی است در این‌باره نیز صادق است. از کتاب اعجاز لحظه‌ها نوشته دکتر محمدرضا دادخواه تهرانی این نکته‌ها را صید کرده‌ایم:

دزدان وقت

تصور کنید اگر خود را عادت دهید که همیشه کتاب کوچکی با خود همراه داشته باشید تا در اوقات بیکاری مثلاً در مسیر رفتن به محل کار یا زمانی که منتظر اتوبوس هستید و... آن را بخوانید، چه فوایدی را برای شما خواهد داشت. دانشمندان، برخی از آثار خود را در اوقاتی که دیگران آن را به آسانی تلف می‌کنند، نوشته‌اند. برای مثال: فیلسوف شرق، خواجه نصیرالدین طوسی که مدت‌ها در قلعه الموت از طرف فرقه اسماعیلیه بازداشت بود، کتاب بزرگ و ذی‌قیمت شرح اشارات را در آن زندان نوشته است. دکتر ماردن کود نیز یکی از آثار خود را در ضمن رفتن به خانه بیماری به خانه بیمار دیگر نوشته است و یا دکتر بورنی، زبان‌فرانسوی و ایتالیایی را در طی رفتن به اداره و بازگشت از آن یاد گرفت... افرادی هستند که نه تنها عمر خویش را به بطلان می‌گذرانند بلکه باعث نابودی اوقات گهربار دوستان خود نیز می‌شوند. اینان دزدان واقعی هستند و این نوع دزدی به مراتب از دزدی مال گران‌تر و سنگین‌تر خواهد شد؛ چراکه:

گر گوهری از گفت برون تاخت

در سایه وقت می‌توان یافت

گر وقت رود ز دست انسان

با هیچ گهر خرید نتوان

یک توصیه همیشگی برای اوقات فراغت، هم‌نشینی با کتاب است، اما یک نکته قابل تأمل در این‌باره از کتاب گوهر وقت نوشته حسن مطلبی.

کدام کتاب؟

در هنگام انتخاب کتاب باید از خود بپرسیم چه سودهای از مطالعه این کتاب توانیم برد؟ آیا این کتاب بر معلومات ما می‌افزاید و در فهمیدن و حل مشکلات زندگی، ما را یاری می‌کند یا نه، و بالعکس تأثیر نامطلوب می‌گذارد؟

کتاب را برای مقصد و مقصودی باید خواند نه برای کشتن وقت. تن، شیرینی لازم دارد ولی آنچه برای تن لازم‌تر است غذای ساده و معنوی است، روح هم به غذای ساده و معنوی بیشتر احتیاج دارد تا به غذای شیرین، کسی که سراسر اوقات خود را صرف خواندن مطالب شیرین ولی بی‌مغز می‌کند مانند کسی است که چیزی جز شیرینی نمی‌خورد، همان طور که یک چنین شخصی مریض می‌شود این گونه خوانندگان هم روحاً مریض می‌گردند. کتاب در تکوین و تکمیل اخلاق نقش بزرگی بازی می‌کند. کتب، سازندگان اخلاق خواندگانند؛ از این رو دانشمندی می‌پرسد بگو ببینم چه می‌خوانی تا بگویم که چیستی؟

ص ۱۰۴

