



اوقات فراغت درنگاه رهبرفرزانه انقلاب

زهرای باقری

اوقات فراغت برای رهبر فرزانه انقلاب آنچنان مهم است که بارها در صحبت‌های خود این موضوع را مدنظر داشته‌اند و برای جوانان راه‌کارهای مناسبی را برای گذراندن این اوقات بیان فرموده‌اند. خالی از لطف نیست به بیان این راه‌کارها بپردازیم.

الف) مطالعه

یکی از مهم‌ترین برنامه‌های ایشان برای این اوقات، مطالعه است. ایشان در دوره‌ی جوانی به این کار علاقمند و پایبند بودند و همواره آن را به عموم مردم و مخصوصاً جوانان توصیه می‌کنند: «کتابخوانی باید همانند کارهای روزانه در زندگی مردم وارد شود. طبقات مختلف جامعه شامل مردان و زنان شهری و روستائی و همه کسانی که قادر به خواندن هستند باید با کتاب ارتباط برقرار کنند و در اتوبوس، تاکسی، مطب پزشک، اداره، مغازه و در اوقات فراغت در خانه کتاب بخوانند.»^۱

ایشان درباره دوران جوانی خود می‌گویند: «در دوره اوایل طلبگی، به کتابخانه آستان قدس مراجعه می‌کردم، گاهی آنجا می‌رفتم و مشغول مطالعه می‌شدم، صدای اذان پخش میشد، به قدری غرق

مطالعه بودم که صدای اذان را نمیشنیدم، خیلی نزدیک بود و صدا خیلی شدید داخل کتابخانه می‌آمد و ظهر می‌گذشت، بعد از مدتی می‌فهمیدم که ظهر شده است! با کتاب انس داشتم.»^۲

اما این مطالعه باید به صورت هدفمند باشد که با تأمل در بیانات ایشان، درمی‌یابیم که هدف از آن، باید ارتقاء سطح فکری باشد: «عده‌ای با برنامه‌های خوب و منظم، به کتابخوانی و ارتقای سطح فکر خودشان می‌پردازند. فراغت جوانان مؤمن این گونه می‌گذرد.»^۳

ب) خدمت به مردم

شاید بتوان دومین برنامه‌ی مهم در پرکردن اوقات فراغت را با توجه به بیانات معظم له، خدمت به مردم معرفی کرد: «من گزارش‌های متعددی

اوقات فراغت درکنار خانواده

شش راهکار خانوادگی

هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که زندگی خانوادگی تجربه یک زندگی اجتماعی کوچک است؛ اما آیا زندگی خوابگاهی هم همان خواص زندگی اجتماعی خانوادگی را دارد؟ وجه تمایز زندگی خانوادگی از زندگی خوابگاهی ارتباط بین اعضای خانواده است. ارتباطی که در اعضای خانواده به واسطه‌ی جدایی‌ناپذیری اعضای خانواده معمولاً بسیار عمیق‌تر و صمیمانه‌تر است. بسیاری وقت‌ها میشود که افراد خانواده «اوقات فراغت» شان را با هم می‌گذارند. دقیقه‌هایی که هر کس آن را به تنهایی می‌تواند خرج کند اما اگر روی هم گذاشته شود و در نهاد ارزشمندی چون خانواده خرج شود سرمایه‌گذاری بزرگی است که همه اعضای خانواده در آن سهیم هستند.

خانواده جایی است که افراد آن با هم ارتباط عاطفی، فکری، اخلاقی و اجتماعی دارند. یک اجتماع کوچک را تجربه می‌کنند و خودشان را برای پذیرش مسئولیت‌هایی در جامعه بزرگ‌تر آماده می‌کنند. اختصاص دادن ساعتی به تفریح خانوادگی باعث می‌شود که این اجتماع کوچک با حضور همه اعضای خانواده تکمیل شود و هر کس بتواند به تکالیف و حقوقش عمل کند. در واقع حد نصاب تشکیل جمع‌های خانوادگی همه اعضای خانواده هستند چون هر کدام در تکمیل این اجتماع کوچک نقشی بزرگ دارند.

لذت

و تفریحات کنار خانواده ۱. با هم حرف بزنیم

باور کنید هیچ ایرادی ندارد که میوه خوردنمان را با سریال دیدن هماهنگ کنیم. وقتی سریالی که همه خانواده آن را می‌بینند شروع می‌شود، همه افراد خانواده را دعوت کنید، میوه بیاورید و فیلم ببینید و بخورید و حرف بزنید. فرقی ندارد که چه

رضوان خسروی

جایگاهی در خانواده داشته باشید، مهم این است که شما اسباب دور هم بودن را مهیا کنید و بقیه را دعوت کنید به این ضیافت. البته حواسمان باشد که تلویزیون اصل نیست، بلکه این خانواده و در کنار هم بودن اصل است و ما فیلم تماشا می‌کنیم که کنار هم باشیم و همدیگر را احساس کنیم و احساس‌های همدیگر را در برابر اتفاق‌هایی که در فیلم می‌افتد ببینیم و همدیگر را بیش‌تر بشناسیم.

حتی اگر به وسیله‌ای احتیاج دارید می‌توانید با دیگر اعضای خانواده‌تان مطرح کنید و در مورد نوع، مدل و رنگ آن مشورت بگیرید.

۲. مهمانی‌های خانوادگی

مهم نیست که چه لباسی می‌پوشید، مهم نیست که کجا می‌روید، مهم این است که با هم بروید و با هم بگردید. فرقی ندارد که این مهمانی رسمی است یا غیر رسمی. بنشینید و با هم تصمیم بگیرید کجا بروید یا چه کسانی را دعوت کنید.

۳. ورزش خانوادگی

شاید به مراتب امکان ورزش خانوادگی از دیگر گزینه‌ها کمتر باشد. خانواده‌هایی که محیط مناسب برای ورزش دارند می‌توانند هر روز برنامه ورزش صبحگاهی داشته باشند تا هم تفریحی خانوادگی باشد و هم سلامتی و نشاط را به یکدیگر هدیه بدهند. طرح «پیاده‌روی خانوادگی» هم که اخیراً در چند شهر کشورمان اجرا شده شرایط خوبی برای این کار فراهم کرده است.

۴. مراسم دعا و زیارت

شاید در نگاه اول شرکت در مراسم دعا، روضه یا زیارت تفریح به حساب نیاید. اما واقعاً چه چیزی بالاتر از این که روح خود را به واسطه معنویت نشاط ببخشیم و آن را به اعضای خانواده‌مان هم

هدیه کنیم؟ شرکت خانوادگی در مراسم دعای کمیل، ندبه، روضه‌های دهه محرم و فاطمیه، احیای شب‌های قدر، شرکت در نماز عید فطر و عید قربان، شرکت در مراسم جشن میلاد ائمه و اعیاد مذهبی و زیارت قبور امامان و امامزادگان محل سکونت، از این قبیل است.

۵. بازدید از نمایشگاه‌ها و مراکز تفریحی و علمی

این روزها حتی در شهرهای کوچک هم مکان‌هایی برای بازدید و تفریح وجود دارد. آثار باستانی، پارک، گردشگاه‌های طبیعی (کوه، جنگل، دریا، دشت، باغ و...) سینما، تئاتر، نمایشگاه، موزه، حتی خیابان‌گردی و گز کردن پاساژها اگر خانوادگی باشد و به جیب پدر خانواده لطمه زیادی نزند یک تفریح خانوادگی به حساب می‌آید.

۶. مسافرت

لذت سفر به تغییر موقعیت و تجربه‌های جدید زندگی است. شاید پرهزینه‌ترین تفریح خانوادگی مسافرت است؛ در عین حال ماندگارترین آثار را هم سفرهای خانوادگی دارد. یک سفر دلنشین تا مدت‌ها در خاطر می‌ماند و با مرور خاطرات و عکس‌های سفر این خوشمزگی دوباره مزمزه می‌شود.



داشته‌ام از جوانانی که در تابستان، تعطیلات دانشگاهی یا دبیرستانی خود را در نقاط دوردست گذرانده‌اند و برای روستاییان مسجد، درمانگاه، راه، حسینیه، جاده و پل ساخته‌اند. عکس‌های این فعالیت‌ها را برای من آورده‌اند و من آنها را دیده‌ام. پیغمبر طبق روایتی فرمود: «اَئِمَّا سِيَاحَةِ اُمَّتِي الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ» جوانان ما سیاحتشان را هم از این راه تأمین می‌کنند؛ سیاحتشان در ضمن کار برای مردم است. این ارزش دارد.»^۴

ج) ارتباط با دوستان خوب

یکی دیگر از راه‌های پرکردن اوقات فراغت، با توجه به سیره‌ی مقام معظم رهبری، ارتباط با دوستان خوب است که هم به عنوان پر کردن اوقات فراغت مفید است و هم به عنوان یکی از

انواع تفریح‌های سالم.

ایشان دوران جوانی خود را این طور تعریف می‌کنند: «تفریح من در محیط طلبگی خودم، در دوران جوانی، حضور در جمع طلبه‌ها بود، به مدرسه خودمان میرفتیم، جو طلبه‌ها برای ما جو شیرینی بود. طلبه‌ها دور هم جمع می‌شدند، صحبت و گفتگو و تبادل اطلاعات می‌کردند و حرف می‌زدند، محیط مدرسه برای خود طلبه‌ها مثل یک باشگاه محسوب می‌شد.»^۵

د) ورزش

یکی دیگر از توصیه‌های ایشان به جوانان برای پرکردن اوقات فراغت، ورزش است. ورزش هم به عنوان برنامه‌ی اصلی زندگی و هم به عنوان پرکردن اوقات فراغت می‌تواند منبع انرژی و

کسب روحیه برای مقابله با مشکلات باشد و به این ترتیب به عنوان یک تفریح سالم نیز مطرح شود: «البته من از آن وقت (یعنی دوران جوانی) ورزش می‌کردم، الان هم ورزش می‌کنم، متأسفانه می‌بینم جوان‌های ما در ورزش لباس‌های سنگین و گرم سستی می‌کنند، که این خیلی خطاست، آن وقت ما کوه می‌رفتیم، پیاده روی‌های طولانی می‌کردیم.»^۶

پی‌نوشت‌ها

۱. سخنرانی ۱۳۶۹/۲/۱۹.
۲. زندگی مقام معظم رهبری، ج ۱، صص ۲۸-۲۹.
۳. سخنرانی ۱۳۸۲/۵/۸.
۴. سخنرانی ۱۳۸۲/۵/۸.
۵. زندگی مقام معظم رهبری، ج ۱، صص ۲۸-۲۹.
۶. زندگی مقام معظم رهبری، ج ۱، ص ۲۲.

اوقات فراغت با طعم غرب و حشی

نگاهی به اوقات فراغت از نگاه غرب

غربی از صبح تا شب جان می‌کند تا بتواند مایحتاج خود را در اوقات فراغت تأمین کند: «در غرب نوشیدن مایع تندی که عقل را زائل می‌کند و اختیار را از کف انسان باز می‌گیرد عملی خلاف عرف نیست؛ قمار، زنا، همجنس‌بازی، جلوه فروشی، عجب، کبر، تسلیم در برابر عادات، بندگی غیر، بندگی نفس... و حتی خود کشی امری خلاف عرف نیست... و اصلاً بشر دغدغه‌ای جز این ندارد که اوقات فراغت خود را مستغرق در لذات گوناگون سپری کند و در ساعات کار نیز فقط برای تأمین حوایج اوقات فراغت خویش مثل سگ بکند.»

شهید آوینی نقش سینما و تلویزیون را در پرکردن اوقات فراغت بسیار مهم می‌داند، لذا وظیفه رسانه‌های گروهی، از جمله تلویزیون را با فرض این مقدمات معین می‌کند:

«۱- ساعات فراغت از کار باید به تفریح و تفنن و لذت‌جویی و تمتع از زندگی اختصاص یابد. ۲- وظیفه سینما و بالخصوص تلویزیون پر کردن اوقات فراغت مردمی است که می‌خواهند خستگی یک کار اکراه‌آور هر روزه را از وجود خود بزدایند. ۳- در غرب، تلویزیون در خدمت پر کردن اوقات فراغت شهروندان با تفریح و تفنن و انواع لذات است.»

خاصی از شبانه‌روز محدود کرده است و از سوی دیگر، طرز تلقی انسان امروز از کار باعث شده است تا او معنای جدیدی برای فراغت پیدا کند. «

ایشان اصطلاح اوقات فراغت را لفظی ترجمه شده از تمدن غرب می‌داند و معنای این اصطلاح را در تفریح‌زدگی و بی‌بندوباری لذت غربی جستجو می‌کند: «بنابراین، روی دیگر سکه‌ی گریز از کار، لذت‌طلبی لجام‌گسیخته‌ای است که حد و مرزی نمی‌شناسد. در جامعه کنونی غرب، اصل لذت چون حق مسلمی برای عموم انسانها اعتبار شده است و متناسب با این حکم، نظامات قانونی به صورتی شکل گرفته که در آن امکان اقعاع آزادانه شهوات برای همه افراد فراهم باشد.»

زندگی غربی بهشت را در همین جهان تصور میکند و این جهان را اصل و هدف نهایی قرار میدهد. در نتیجه آنجایی که کار و تلاش نباشد بهشت می‌شود و اوقات فراغت آمده است تا این بهشت زمینی را به مردم نشان دهد. شهید آوینی در این باره چنین می‌نویسد: «به‌راستی هیچ فکر کرده‌اید که چرا بشر غربی توسعه و رشد خود را با افزایش ساعات اوقات فراغت و تفنن خویش می‌سنجد؟ یکی از بارزترین مشخصات جامعه‌ی ایده‌آل توسعه یافته این است که در آن، کار تا حداقل ممکن کاهش یافته و متقابلاً ساعات فراغت به حداکثر رسیده باشد.

این از خصوصیات رکنی آن بهشت زمینی است که انسان امروز در جست و جوی آن است. وقتی معیار رشد، کار کمتر باشد مسلماً بهشت جایی است که در آن اصلاً کار نباشد. یک نظر به کتاب‌های اقتصادی غرب که در زمینه‌ی توسعه نگاشته شده است کافی است که این معنا را به انسان بفهماند که اگر می‌خواهید ببینید جامعه‌ای توسعه یافته است یا نه، ساعات کار کارگران را نگاه کنید؛ کار کمتر مساوی با رشد بیشتر است. «

وقتی که اصل زندگی اصل لذت و تفریح شد بشر



مهدی بهرامی

اوقات فراغت از نگاه شهید آوینی همراه با تفکر مدرن، صنعتی و تکنولوژی معنا پیدا می‌کند. شهیدان اهل قلم اوقات فراغت را حاصل تفکر صنعتی بشر می‌دانند و این واژه را کنار رابطه جدید کار با زندگی قرار می‌دهد: «اوقات فراغت لفظی است که بعد از غلبه تمدن تکنولوژیک در زندگی بشر معنا و مصداق یافته است. فراغت کلمه‌ای نیست که بعد از ظهور تمدن ماشینی ابداع شده باشد، اما معنایی که در این روزگار یافته کاملاً تازه است. «

برای روشن شدن معنای اوقات فراغت در نگاه شهید آوینی ابتدا باید معنای کار را دریابیم. او معنای کار در دنیای امروز را چنین تبیین کرده است: «اگر مفهوم کار در این تمدن تغییر نیافته بود، فراغت نیز معنای دیگری پیدا نمی‌کرد. کارخانه، قلب تمدن جدید است و لذا از قرن نوزدهم، نظامی که لازمه کار کارگران در کارخانه‌ها بوده در همه فعالیت‌های دیگر اجتماعی نیز تسری یافته است و جهان از آن پس به پیکره واحدی مبدل گشته است که نبض آن در کارخانه می‌تپد. «

وقتی که معنای کار روشن شد معنای اوقات فراغت به پیروی از معنای کار، تفسیر و معنا می‌شود روشن می‌گردد: «برای غالب انسانها در تمدن امروز زندگی تازه از هنگامی آغاز می‌شود که کار روزانه پایان می‌گیرد. از یک سو جدول زمانی واحد و همگون برای کار در همه مشاغل، اوقات فراغت را به ساعات

