



جمهوری اسلامی ایران

شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه ی فاطمه الزهرا (سلام الله علیها) شهرستان آبادان

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان

# جایگاه تفریح و شادی در اسلام

استاد داور:

آقای عبدالرضا آقاجری

استاد راهنما:

سرکار خانم سمیه طاهرپوریانی

پژوهشگر:

بلقیس بغلانی

تابستان ۱۳۹۶



الحمد لله رب العالمين  
والصلاة والسلام على  
سيدنا محمد وآله الطيبين  
الطاهرين



جمهوری اسلامی ایران

شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران

مدرسه علمیه ی فاطمه الزهرا (سلام الله علیها) شهرستان آبادان

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان

# جایگاه تفریح و شادی در اسلام

استاد داور:

آقای عبدالرضا آقاجری

استاد راهنما:

سرکار خانم سمیه طاهرپوریانی

پژوهشگر:

بلقیس بغلانی

تابستان ۱۳۹۶

## تحمیدیه

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ \* الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ \*»

حمد و سپاس مخصوص پروردگار جهانیان که مرا در این امر یاری فرمودند و امیدوارم  
در تمام مراحل زندگی، من متوکل بر او و او پشتیبان من باشد.

«سوره حمد (۱)، آیه ۱»

## تقديميه

تقديم به:

ساحت مقدس عالم

آقا اباصالح المهدي (عليه السلام)

عجل الله فرجه الشريف

## تقدیر و تشکر

"من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق"

از اساتید محترم استاد طاهر پوریانی و استاد شهابتی فرد که مرا در این امر یاری نمودند؛ و همچنین خانواده و همسر مهربانم که همراه و کمک من بودند.

## چکیده

موضوع پژوهش جایگاه تفریح و شادی در اسلام است. چون شادی و تفریح باعث می‌شود جسم و روح انسان شاداب و با نشاط شود. وقتی جسم و روح آرامش و شادی پیدا کنند، جسم سالم و روح شاداب می‌توانند از لحاظ معنوی به جایگاه والایی برسند و این ضرورت تفریح است. تفریح و شادی هم بر جسم آدمی تأثیر می‌گذارد و هم بر روح و از منظر قرآن و روایات تفریحات دو دسته هستند یک دسته تفریحات سالم و یک دسته تفریحات ناسالم. که تفریحات سالم با اصول دین ما هماهنگی دارد و اسلام به آنها توصیه می‌کند و این دسته از تفریحات هستند که باعث شادابی واقعی جسم و جان می‌شوند و این هدف من از پژوهش است که بتوانم تفریحات سالم و آثار آن را به افراد بشناسانم؛ و یک دسته دیگر تفریحات ناسالم می‌باشند که شاید بتوانند برای مدت زمان کوتاهی شادابی را برای انسان به ارمغان آورند ولی زودگذر و کاذب هستند و اثرات سوئی را به دنبال خواهند داشت؛ و دیگر هدف من از این پژوهش شناساندن تفریحات ناسالم و آثار سوء آنها می‌باشد. حال تفریحات، چه سالم چه ناسالم آثاری را به دنبال خواهد داشت که تفریحات سالم، آثار سالم و تفریحات ناسالم، آثار ناسالمی را در پی دارند و با توجه به تحقیقاتی که انجام داده‌ام، ایجاد امکان مناسب برای تفریح خانواده‌ها و جوانان و جمع کردن و کم کردن قهوه‌خانه‌ها و کافی‌شاپ‌ها که محل تجمع افراد ناباب و جمع کردن جوانان و نوجوانان در آن محل می‌باشد و... به عنوان راه‌کار ارائه گردید.

کلید واژه‌ها: تفریح، شادی، نشاط، اسلام.



## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه ..... ۱

### بخش اول: مباحث مقدماتی

#### فصل اول: کلیات پژوهش

۱. تعریف و تبیین موضوع: ..... ۵

۲. اهمیت و ضرورت موضوع: ..... ۵

۳. اهداف و فواید موضوع: ..... ۶

۴. پیشینه ی پژوهش: ..... ۶

۵. سؤالات پژوهش: ..... ۹

۶. فرضیه های پژوهش: ..... ۹

۷. پیش فرض های پژوهش: ..... ۱۰

۸. روش پژوهش: ..... ۱۰

۹. ساختار تحقیق: ..... ۱۰

۱۰. مشکلات و موانع پژوهش: ..... ۱۱

#### فصل دوم: مفهوم شناسی

گفتار اول: تعاریف ..... ۱۳

۲-۱-۱- تفریح ..... ۱۳

۲-۱-۲- شادی ..... ۱۴

۲-۱-۳- اسلام ..... ۱۵

- ۲-۱-۴- نشاط ..... ۱۵
- ۲-۱-۵- بررسی واژه های مترادف فرح و شادی ..... ۱۵
- الف) إثقال ..... ۱۵
- ب) شادی در مقابل حزن و اندوه ..... ۱۵
- ج) بشر ..... ۱۶
- د) بشاشه ..... ۱۷
- ذ) بهجه ..... ۱۷
- هـ) بطر ..... ۱۷
- و) حبور ..... ۱۷
- ز) ضحك ..... ۱۸
- ح) سرور ..... ۱۸
- ط) طرب ..... ۱۸
- ی) فكه ..... ۱۹
- ك) مدح ..... ۱۹
- ل) نشاط ..... ۱۹
- ص) نضره ..... ۱۹
- ۲-۱-۶- بررسی واژه های متضاد فرح و شادی ..... ۲۰
- الف) بكاء ..... ۲۰
- ب) حزن ..... ۲۰
- ج) أسی ..... ۲۰
- ۲-۱-۷- مفهوم شادی و فرح از دیدگاه برخی روان شناسان و صاحب نظران ..... ۲۱
- ۲-۱-۸- اهمیت و ضرورت شادی و فرح ..... ۲۳
- ۲-۱-۹- انواع شادی و افراح ..... ۲۳

گفتار دوم: بررسی کاربردی واژه فرح و شادی در آیات قرآن و روایات	۲۴
۲-۲-۱- اشاره به برخی معیارهای ارزشی در روایات	۲۴
۲-۲-۲- آیاتی که جلوه های مثبت فرح و شادی را مطرح می کند	۲۵
۲-۲-۳- اشاره به برخی تفاوت ها در شادی های دنیوی و اخروی	۲۷
۲-۲-۴- آیاتی که جلوه های منفی و نکوهیده فرح و شادمانی را مطرح می کند	۲۸
گفتار سوم: نقش معنوی تفریح در آیات و روایات	۲۹
گفتار چهارم: نقش مادی تفریح بر روح و روان	۳۴

## بخش دوم: تفریحات سالم

### فصل اول: تفریحات سالم فردی

مقدمه	۳۹
گفتار اول: تفریحات سالم فردی روحی	۳۹
۱-۱-۱- ایمان	۳۹
۱-۱-۲- نماز	۴۲
۱-۱-۳- قرآن	۴۲
۱-۱-۴- خواندن ادعیه	۴۳
۱-۱-۵- معطر بودن	۴۴
گفتار دوم: تفریحات سالم فردی جسمی	۴۴
۱-۲-۱- ازدواج و تشکیل خانواده	۴۴
۱-۲-۲- مشارکت در سوگواری و شادمانی ائمه (علیهم السلام)	۴۵
۱-۲-۳- کار و تحرک	۴۷
۱-۲-۴- مسافرت	۴۹
نتیجه گیری	۵۱

## فصل دوم: تفریحات سالم اجتماعی

مقدمه:	۵۳
گفتار اول: تفریحات سالم اجتماعی جسمی	۵۳
۲-۱-۱ ورزش	۵۳
۲-۱-۲ سیر و سیاحت:	۵۵
۲-۱-۳ بازی	۵۶
۲-۱-۴ تفریح و تفرج	۵۷
گفتار دوم: تفریحات سالم اجتماعی روحی	۵۸
۲-۲-۱ هدیه به دوستان	۵۸
۲-۲-۲ صله رحم و معاشرت	۵۹
۲-۲-۳ سینما	۶۰
۲-۲-۴ تئاتر	۶۱
۲-۲-۵ مزاح	۶۲
نتیجه گیری:	۶۲

## فصل سوم: آثار تفریحات سالم

مقدمه:	۶۴
دیدگاه اسلام در مورد تفریحات سالم	۶۴
آثار تفریح سالم:	۶۶
الف) نشاط:	۶۶
ب): سلامتی جسم و روان:	۶۶
ج) ایجاد انواع مهارت های فردی و اجتماعی:	۶۶
د) احساس شخصیت:	۶۷
نتیجه گیری:	۶۷

## بخش سوم: تفریحات ناسالم

### فصل اول: تفریحات ناسالم فردی

- مقدمه: ..... ۷۱
- گفتار اول: تفریحات ناسالم فردی روحی ..... ۷۱
- ۱-۱-۱ - غفلت: ..... ۷۱
- ۲-۱-۱ - تمسخر: ..... ۷۲
- ۳-۱-۱ - فرح و شادمانی به زشتی ها: ..... ۷۳
- ۴-۱-۱ - شادی فراوان نزد خوراکی ها: ..... ۷۴
- ۵-۱-۱ - شادی و تفریح به مال و ثروت: ..... ۷۴
- گفتار دوم: تفریحات ناسالم فردی جسمی ..... ۷۶
- ۱-۲-۱ - کف و سوت: ..... ۷۶
- ۲-۲-۱ - شراب خواری: ..... ۷۶
- ۳-۲-۱ - رقص: ..... ۷۷
- ۴-۲-۱ - استعمال مواد مخدر و قرص های اکس: ..... ۷۷
- ۵-۲-۱ - سیگار کشیدن: ..... ۷۸
- نتیجه گیری: ..... ۸۰

### فصل دوم: تفریحات ناسالم اجتماعی

- مقدمه: ..... ۸۲
- گفتار اول: تفریحات ناسالم اجتماعی جسمی ..... ۸۲
- ۱-۱-۲ - مجالس لهو و لعب ..... ۸۲
- ۲-۱-۲ - بازی بیهوده و بی ثمر: ..... ۸۲
- ۳-۱-۲ - شرکت در پارتی ..... ۸۴

گفتار دوم: تفریحات ناسالم اجتماعی روحی.....	۸۴
۱-۲-۲- قمار:.....	۸۴
۲-۲-۲- غنا و موسیقی:.....	۸۵
۳-۲-۲- دوست یابی در فضای مجازی:.....	۸۶
نتیجه گیری:.....	۸۷
فصل سوم: آثار تفریحات ناسالم	
مقدمه:.....	۸۹
تفریحات ناسالم بلای جان جوانان:.....	۸۹
آثار تفریحات ناسالم:.....	۹۱
الف) معصیت.....	۹۱
ب) آزار و زیان رساندن به خود و دیگران:.....	۹۲
ج) افراط یا زیاده روی:.....	۹۳
مرز میان تفریحات سالم و ناسالم.....	۹۴
نتیجه گیری:.....	۹۵
راهکارها.....	۹۷
نتیجه گیری نهایی.....	۹۸
فهرست منابع.....	۱۰۰

## مقدمه

آنگاه که خداوند به فرشتگان در سوره بقره فرمود: «أَنْتِ جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً»؛ فرشتگان گفتن «أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ»؛ خداوند در پاسخ آنها فرمود: «إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ»؛

و آنگاه که خداوند بشر را آفرید و روح خود را در آن دمید و او جان گرفت آن را در بهشت سکنی داد و او را میوه ممنوعه نهی نمود و فرمود: «ای انسان تا موقعی که از این میوه ممنوعه نخوری در بهشت با خوشی و سر مستی زندگی کن و از غم و غصه دور باش.» تا آنگاه که نفس آدمی در پس فریب های شیطان فریفته شد واز آن خوشی و عیش نزلت یافت و از بهشت به سوی زمین رانده شد و غم و تاریکی و غصه سراسر وجود او را فرا گرفت و این بار باز خداوند رحمان بود که راه معنویت و خلوص را از راه توبه به انسان آموخت و دوباره وجود او را خوشی فرا گرفت.

از آنجا که انسان دارای دو بعد روحی و جسمی است و روح و جسم در تعامل همدیگر هستند به طوری که جسم سالم، روح را لطیف نگه می دارد و روح لطیف جسم را نیز سالم نگاه می دارد. اما گاهی اوقات در اطراف زندگی روزمره او اتفاقات و ناملایماتی رخ می دهد که ممکن است روح او را ملول سازد و آنگاه روح ملول و غمگین جسم او را نیز زمین گیر می کند. دین اسلام که دین شادی و حلاوت و شیرینی است و با غصه و غم به شدت مخالف است. برای برطرف شدن ناراحتی و غصه و بازگشت به حلاوت و شیرینی توصیه ها و راهکارهایی را ارائه نموده است؛ که با توجه به آیات قرآن و رهنمودهای بزرگان دین چه از نظر طب پزشکی و چه از نظر معنویات روح و جسم انسان سرخوش و با نشاط می سازد. دین اسلام در این باره تفریحاتی را ارائه نموده و طرز استفاده صحیح آن را بیان نموده است البته این را باید گفت بعضی از افراد بشری راه صحیح را به اشتباه رفتن و به تفریحات کاذب و منفی مخالف با دین اسلام پرداخته اند که زیانهای بی شماری برای آنان خواهد داشت.

در این پژوهش که کتابخانه ای و فیش برداری بود، در بخش اول بعد از کلیات پژوهش در فصل دوم به تعریف تفریح و شادی و اهمیت و ضرورت و همچنین تأثیر معنوی و روحی آن پرداختم و در بخش بعدی که شامل سه فصل می باشد، به تحقیق در مورد تفریحات سالم

فردی و اجتماعی از لحاظ روحی و جسمی و آثار آن پرداختم و در آخرین بخش به بررسی  
تفریحات ناسالم فردی و اجتماعی جسمی و روحی و تأثیرات آن پرداختم و در آخر راه کارها و  
نتیجه گیری ارائه شد.

«و من الله التوفیق»

بلقیس بغلانی

تابستان ۹۶



**بخش اول:**

**مباحث مقدماتی**

**فصل اول:**

**کلیات پژوهش**

## ۱. تعریف و تبیین موضوع:

تفریح از ریشه فرح به معنای شادی و سرور، توأم با تکبر، در «اقراب الموارد» گوید: سرور و حبور در شادی ممدوح به کار می‌رود ولی فرح در شادی مذموم که موجب تکبر است. سرور و حبور از تفکر ناشی است و خیومی در «مصباح» گفته: در معنی تکبر و خرسندی و شادی به کار می‌رود.

از آنجا که انسان پیچیدگی‌های مخصوص به خود را دارد و دارای نظم و ترتیب خاصی است که همه‌ی اینها از حکمت خداوند رحمان سرچشمه می‌گیرد.

گاهی اوقات رویدادهای و رخدادهای در طبیعت صورت می‌پذیرد که باعث اختلال در این نظم واحد می‌شود و نظم آن را به هم می‌ریزد و بیماری‌هایی از قبیل روحی، روانی، افسردگی فرد را دچار می‌کند.

برای درمان این بیماری‌ها یا پیشگیری از این بیماری‌ها روانشناسان تجویزاتی را صادر کرده‌اند که آیات الهی در روایات ائمه و در عرض آن‌ها، دیگر روانشناسان و علما تفریح و شادی را تجویز کرده‌اند.

آیات الهی، ائمه اطهار و بزرگان، نمونه‌هایی از این تفریحات را به ما آموخته‌اند ولی بعضی از افراد پا را فراتر گذاشتند و به تفریحات کاذب و منفی هم پرداخته‌اند ولی در این پژوهش به بررسی تفریحات سالم و آثار آن و تفریحات ناسالم و آثار آن بر جسم و جان آدمی پرداخته‌ایم و در آخر راهکارهایی برای افزایش تفریحات سالم فردی و اجتماعی بیان کرده‌ایم.

## ۲. اهمیت و ضرورت موضوع:

از آنجا که تفریح نقشی مهم و تأثیرگذار بر روح و روان آدمی دارد، برای اینکه آرامش را بر روح و روان فرد ایجاد کند و این آرامش باعث ترقی فرد در همه‌ی زمینه‌ها از جمله؛ در زندگی و کار و مشغولیت‌های اجتماعی می‌شود. ولی متأسفانه جامعه امروز با تربیت غلط معیارهای تفریح را تغییر داده و به بی‌راهه کشانده است تا جایی که خیلی از مردم نا دانسته به تفریح کاذب روی آوردند و در واقع تفریح سالم و مثبت را از تفریح کاذب و منفی تشخیص نمی‌دهند. بدین وسیله لازم است تا برای دانستن و آگاهی بیشتر و نیز برای یافتن راه تأثیر

گذاری تفریحات سالم و مثبت و آثار آن به جسم و روح آدمی و تفریح ناسالم و منفی و آثار آن بر جسم و جان آدمی دست به پژوهش برده و تحقیقاتی را انجام دهیم تا شاید بتوانیم افرادی را که به دنبال حقیقت اسلام هستند و خواهان رعایت حدمرز قوانین اسلامی می باشند با این قوانین آشنا کنیم و تفریحات را برای آنها از منظر اسلام روشن کنیم تا بتواند به تفریحات سالم بپردازند و از تفریحات نا سالم دوری کنند که روحی سالم و شاداب همراه با جسمی با نشاط و شادمان داشته باشند و بتوانند سایر دستورات اسلامی و شرعی را با قوت خداوند در پی متعالی ساختن روح و انجام عبادت الهی پرورش دهند.

### ۳. اهداف و فواید موضوع:

- توجه به ابعاد فطری فرح و نشاط به عنوان ودیعه ای الهی در وجود انسان ها.
- به دست آوردن تفریح و شادی ممدوح در آیات و روایات.
- توجه دادن جامعه به اینکه دین شریعت اسلام، شریعتی محزون که صرفاً به زاری و گریه توصیه شده، نمی باشد بلکه آیینی است امید بخش که دارای چارچوب مفهومی برای تفریح و نشاط است.
- تلاش در جهت ارائه الگوهای عملی و بیان برخی از مصادیق تاریخی و سیره عملی اولیاء و انبیاء الهی و یا به گونه ای که مدلی از شادی و تفریح دینی استنباط گردد.

### ۴. پیشینه ی پژوهش:

با توجه به این که محوریت تحقیق آیات و روایات می باشد لذا پیشینه پژوهش به ۱۴۰۰ سال پیش هنگام نزول قرآن و بعثت پیامبر می باشد. در بعضی از آیات قرآن مؤمنان به شادی و خوشحالی دعوت شده اند. از جمله آیه ی ۳۶ روم «وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا...» (و مردم بر این عادت اند که هرگاه به لطف خود رحمتی به آن ها چشانیم شاد شده ...)

در بعضی دیگر از آیات، کسانی را به لحاظ شرایط روحی خود و انگیزه خاص در آن شادمانی، مورد مذمت قرار گرفته اند. از جمله آیه ی ۵۰ سوره توبه «إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مَصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلٍ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ» ؛ (اگر نیکی به تو رسد آنان

را بد حال می سازد و اگر پیشامد ناگواری به تو رسد می گویند ما پیش از این تصمیم خود را گرفته ایم و شادمان روی بر می تابند) در سیره ی معصومان عنصر شادی و تفریح آن چنان اهمیت دارد که علاوه بر تأیید آن راه زمینه سازی و اسباب ایجاد آن نیز توصیه شده است. امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «أَنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ»؛ «این دل ها ملول و خسته می شوند همانگونه که بدن ها ملول و خسته می شوند برای شادمانی ساختنشان سخنان نغز و حکمت بجوید»؛ ولی به دنبال آن قرن های متمادی به استناد برخی از روایات صوفیانه که می تواند هیچ ارتباط اصیلی با قرآن و پیشوایان دینی داشته باشد، تفریح و شادی و نشاط برای یک مسلمان ارزنده به حساب نمی آورند و حتی برخی از استنباط های نابه جا از آیات و روایات و تلقین به مسلمان، دینی را که سرشار از دستورات شادی آفرین است را دین غم معرفی نموده اند تا توجه جامعه را به شادی کم کنند. اما از آن جا که وظیفه متفکران و اندیشمندان دینی است که لا به لای آیات قرآن و یا تحلیل سیره و سنت پیشوایان دینی و با بررسی نظریات دانشمندان مذهبی نظر اسلام را در همه جنبه های حیات انسانی بررسی نماید. لذا در سال های اخیر پژوهش هایی صورت گرفته است ولی تألیفات خیلی کم صورت گرفته که مستقیماً به تفریح و شادی پرداخته باشند و بیشتر مشاهده شده که در لا به لای کتاب های اخلاقی به شکل استردادی به این موضوع اشاره شده است.

از جمله تألیفات اساتید بزرگواری چون:

۱- «ورزش از دیدگاه اسلام»، حسن هاشمی نور بخش، قم سبط النبی ۱۳۸۴:

نویسنده در این کتاب در مورد تفریح و ورزش مطلب ارائه کرده است و شامل موضوعاتی از قبیل ورزش های حرام، مضرات ورزش، درمان با ورزش، احکام ورزشی بانوان و فتوای بیش از ۱۵ مرجع تقلید را بیان کرده که موجب شادی و نشاط است.

۲- کتاب «رضایت زندگی»، عباس پسندیده، چاپ پنجم، قم، سازمان چاپ و نشر دارالحديث، ۱۳۸۴: در این کتاب کار را به عنوان تفریح و سالم و سود مندی معرفی کرده که موجب شادی و نشاط است.

۳- «بهترین روزهای زندگی»، احمد لقمانی، قم، بهشت بینش ۱۳۸۵:

در این کتاب دو مورد از راه های افزایش عمر و خوشحال کردن پدر و مادر و دیدار با اقوام و خویشان و صله رحم بیان کرده و در واقع صله رحم را تفریح بیان نموده که نشاط و شادی را در پی دارد و در بخش دیگر در این کتاب به صحت و سلامت جسم و بدن پرداخته و

توجه به جسم در کنار مواظبت از جان قرارداد و سلامت تن برای نشاط و شادکامی و سلامت روح در مسیر کمال و کامیابی امری مهم شمرده شده است.

۴- کتاب «خدایا چگونه شاد باشیم»، زبیده خدایی، قم، نگاران نور، ۱۳۸۸:

در این کتاب نویسنده، نشاط و سرور را یک نعمت ارزشمند بیان نموده و رمز نشاط، شادی و آرامش را ارائه نموده و حتی داروهایی هم تجویز کرده است.

۵- «شادی و نشاط از دیدگاه قرآن و حدیث»، هادی پرهیزگار، قم، مؤسسه بوستان

کتاب، ۱۳۹۰:

در این کتاب منشاء شادی را از دیدگاه علوم مختلف از جمله از دیدگاه علم طب قدیم، زیست شناسی روان شناسی، فلسفی و دین مورد بررسی قرار داده آنگاه شادی را به شادی حسی، وهمی، علمی، فطری و غریزی تقسیم نموده، آنگاه جایگاه شادی، آثار و پیامدهایی که باعث نشاط و عبادت آمادگی برای کار و فعالیت، تقویت اراده، سلامتی، افزایش قدرت عقل، امیدواری و... مورد بررسی قرار داده است. در پایان این کتاب عوامل درونی و بیرونی شادی را از دیدگاه اسلام مورد بررسی قرار داده است و عوامل درونی چون: نگرش عقلی، صبر، شکر، توکل، رضا، محبت، کرامت نفس، و بیرونی چون: ذکر و لیله، مهمانی، صله رحم و معاشرت، کار و تحرک، خنده بازی و مسابقه سرگرمی و رنگ ها و موسیقی و غنا.

بنده پس از مطالعه ی کتاب آقای حسن هاشمی نوربخش به این نتیجه رسیدم که ایشان فقط به یک نوع تفریح و آن هم ورزش پرداخته اند و من تصمیم گرفتم که به سایر تفریحات سالم نیز توجه کنم و آنها را بررسی کنم؛ آقای پسندیده نیز در کتاب خود فقط به کار به عنوان یک تفریح توجه کرده و مطالب خود را براین اساس نوشته اند و من همچنان در پی این بودم که تفریحات سالم را بررسی کنم نه فقط به یک یاد و نوع تفریح بپردازم و آنها را شرح دهم.

خانم زبیده خدایی که در مورد شادی و نشاط صحبت کرده اند و حتی رمزهایی برای شادی بیان کرده اند ولی شادی و تفریح را ایشان دسته بندی و تقسیم نکرده اند و از نظر من این آمد که شادی و تفریح باید تقسیماتی داشته باشد که این تقسیمات به تفریحات سالم و تفریحات ناسالم دسته بندی می شود و باید آثار آنها بیان شود و راهکارهایی برای افزایش تفریحات سالم ارائه شود.

پس به این نتیجه رسیدم که باید تحقیق بنویسم که علاوه بر مواردی که این بزرگواران بیان کرده‌اند جامع سایر موارد از جمله تفریحات سالم، تفریحات ناسالم، آثار آنها و راهکارهایی باشد.

## ۵. سؤالات پژوهش:

الف) سؤال اصلی: تفریح و شادی در اسلام از چه جایگاهی برخوردار است؟

ب) سؤالات فرعی عبارت است از:

۱. تفریح در لغت به چه معناست؟ در اصطلاح چه معنایی دارد؟
۲. تفریحات سالم فردی از دیدگاه قرآن و روایات چه تفریحاتی هستند؟
۳. تفریحات سالم اجتماعی چگونه تفریحاتی هستند و آیا در جامعه ی امروز به آنها توصیه می شود؟
۴. تفریحات ناسالم فردی از منظر قرآن و روایات کدامند؟
۵. تفریحات ناسالم اجتماعی چگونه تفریحاتی هستند؟
۶. تفریحات سالم و ناسالم چه آثاری بر فرد و جامعه دارد؟

## ۶. فرضیه های پژوهش:

- مفهوم فرح و نشاط در بیان قرآن کریم و احادیث مأثوره از ائمه هدی (علیه السلام) با غفلت و سرخوشی و بی خیالی متفاوت است.
- منشاء شادی و تفریح از عوامل متعدد معنوی و مادی تبعیت می کند.
- تعهد و تقید به قوانین و احکام شارع مقدس موجب فرح و نشاط می شود و نشاط و تفریحی که متصل به منبع الهی باشد پایدار و اصیل است.
- برطبق آموزه های قرآن هر شادی دارای ارزش نمی باشد، بلکه تفریح و شادی معیارهایی دارد، که مهمترین شاخصه و معیار آن است که در چهار چوب احکام و قوانین اسلامی می باشد و شادی ممدوح آن است که از دستورات شارع مقدس تبعیت کند و موجب رشد و کمال انسان بشود.

## **۷. پیش فرض های پژوهش:**

- فرح و شادمانی در قرآن و احادیث برای انسان یک نیاز می باشد و اسلام پاسخ گوی آن است.

- اسلام مخالف فرح و شادمانی و نشاط سالم نیست.
- در شریعت اسلام راه تفریح سالم از تفریحات ناسالم جداست.
- تفریح سالم باعث شادابی روح و روان و جسم آدمی می شود.
- تفریح در اسلام از جایگاه والایی برخوردار است و اسلام دین غم و اندوه نیست.

## **۸. روش پژوهش:**

روش تحقیق در این پایان نامه همانند دیگر پایان نامه های مرتبط با رشته های علوم انسانی معطوف به روش کتابخانه ای است که مبتنی بر مطالعه، تحقیق، گردآوری مطالب و فیش برداری می باشد.

## **۹. ساختار تحقیق:**

بخش اول: مباحث مقدماتی

فصل اول: کلیات تحقیق

فصل دوم: مفهوم شناسی

گفتار اول: تعاریف

گفتار دوم: بررسی کاربردی واژه فرح و شادی در آیات قرآن و روایات

گفتار سوم: نقش معنوی تفریح در آیات و روایات

گفتار چهارم: نقش مادی تفریح بر روح و روان

بخش دوم: تفریحات سالم

فصل اول: تفریحات سالم فردی

گفتار اول: تفریحات سالم فردی روحی

گفتار دوم: تفریحات سالم فردی جسمی



فصل دوم: تفریحات سالم اجتماعی  
 گفتار اول: تفریحات سالم اجتماعی جسمی  
 گفتار دوم: تفریحات سالم اجتماعی روحی  
 فصل سوم: آثار تفریحات سالم  
 بخش سوم: تفریحات ناسالم  
 فصل اول: تفریحات ناسالم فردی  
 گفتار اول: تفریحات ناسالم فردی روحی  
 گفتار دوم: تفریحات ناسالم فردی جسمی  
 فصل دوم: تفریحات ناسالم اجتماعی  
 گفتار اول: تفریحات ناسالم اجتماعی جسمی  
 گفتار دوم: تفریحات ناسالم اجتماعی روحی  
 فصل سوم: آثار تفریحات ناسالم

## ۱۰. مشکلات و موانع پژوهش:

به شکر خدا در طی انجام این تحقیق با مشکلات و موانعی برخورد نکردم به جز کمبود کتاب.

**فصل دوم:**

**مفهوم شناسی**

## گفتار اول: تعاریف

### ۲-۱-۱- تفریح

فرح در لغت به معنای شاد شدن، شادمانی کردن، مسرور شدن، شادی، شادمانی، سرور.<sup>۱</sup>  
سرور هم به معنای حبور، شادی پنهان، خوشحال شدن است.<sup>۲</sup>  
در مفردات راغب آمده است: «افرح به انشراح الصدر بلذة العاجلة و اکثر ما یلون ذلک فی الذات البدنیة دنیوی».<sup>۳</sup>

در قاموس این چنین آمده: فرح، به معنای شادی توأم با تکبر، در اقرب الموارد گوید: سرور و حبور در شادی ممدوح به کار می‌رود ولی فرح در شادی مذموم که موجب تکبر است. سرور و حبور از تفکر ناشی است و فرح از قوه شهوت خیومی در المصباح گفته در معنی تکبر، خرسندی و شادی به کار می‌رود.<sup>۴</sup>

تفریح در اصطلاح به کیفیت نفسانی خاصی که منشاء وصول به مطلوب لذت بخش است و یا حالت مثبتی است که در انسان به وجود می‌آید و در مقابل غم و اندوه قرار می‌گیرد. شادی حالتی است که در مقابل سوگ قرار دارد و معمولاً منجر به رفتاری می‌شود که بر آن حالت شادی کنان گفته می‌شود یعنی فرد در حال شادی کردن است.<sup>۵</sup> فرح واژه‌ی معادل سرور است و سرور محصول اندیشه و تفکر انسان بوده و هیچ صفت ناپسندی به دنبال نخواهد داشت. گرچه در قرآن کریم فرح و شادی گاه در جلوه‌های ستایش شده بیان گردیده «یومئذ یفرح المؤمنون بنصر الله»<sup>۶</sup> و گاهی در چهره‌ای نکوهش شده و ناپسند «فرح المخلفون

۱. محمد، معین، فرهنگ فارسی معین، چاپ دوم، تهران، ۱۳۸۴، ص ۱۷۲۷.

۲. اکبر، هاشمی، فرهنگ قرآن، ج ۱۶، به نقل از مفردات، چاپ اول، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۴، ص ۱۹۸.

۳. محمد، راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، قم، انتشارات ذوی القربا، ۱۴۲۳.

۴. علی اکبر، قریشی، قاموس قرآن، چاپ نهم، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۵۲.

۵. علی اکبر، دهخدا، لغت نامه دهخدا، چاپ اول، ۱۳۷۳.

۶. سوره روم (۳۰)، آیه ۴.

**بِمَقْعَدِهِمْ خِلافَ رَسُولِ اللَّهِ**<sup>۱</sup>؛ شادی یکی از نیازهای انسان و لازمه زندگی است و وقتی از این رو از بام بلندی هستی، نگاهی پر دامنه به جهان بی کران آفرینش بیندازیم می بینیم که تمام چیزهای آفریده شده مانند: طبیعت سرسبز، بهار طرب انگیز، برف و باران، نغمه بلبل ها و آوازپرندگان، گل های زیبا، طلوع خورشید، صبح دل انگیز، رنگ های قشنگ و حتی ازدواج و زناشویی بین زن و مرد و محبت و مهربانی بین خانواده و فرزندان، همه و همه جلوه های شاد پرور سرور آفرین محسوب می شود. خنده نیز در زبان فارسی حالتی است که به واسطه آن شمع، خوشحالی و گشوده شدن چهره پدیدار شده، لب ها در دهان به حرکت در آمده و بیشتر زمان ها همراه با آواز مخصوصی است.<sup>۲</sup>

خداوند در قرآن خنده همسر ابراهیم، ساره را بازگو می کند که هنگام بشارت ملائکه به شوهرش درباره ی فرزند حیرت کرد و دهان باز نموده و خندید: «وَامْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحِكَتْ فَبَشَّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ» آنگاه خوشحالی و فرح مؤمنان و دین باوران را درسرای فردوس و بهشت برین خداوندی توصیف کرده و می فرماید: «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَدُونَ».<sup>۳</sup>

## ۲-۱-۲- شادی

شادی در لغت به معنای خوشحالی، سلامتی و فرح آمده است. شادی در اصطلاح؛ سرور، حالت خوشی و لذت بخشی است که از علم اطلاع برای آنکه یکی از هدف ها و آرزوها انجام یافته است یا اینکه خواهد یافت، به انسان دست می دهد. یا در تعریفی دیگر آورده شده است که شادی؛ عبارت است از مجموع لذت های بدون درد. و همچنین در تعریفی دیگر شادی؛ احساس مثبتی است که از حس رضایت مندی و پیروزی بدست می آید.

۱. سوره توبه (۹)، آیه ۸۱.

۲. مجید، خبازی، شادی و نشاط مبانی آسیب ها و راهکارها، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما.

pajuhesh.irc.ir

۳. سوره هود (۱۱)، آیه ۷۱.

## ۲-۱-۳-اسلام

اسلام در لغت به معنای تسلیم و گردن نهادن است. اسلام در اصطلاح به معنای مسلمان به معنای تسلیم مطلق در برابر فرمان خدا و توحید کامل و خالص از هرگونه شرک و دوگانه پرستی است. و در تعریفی دیگر اسلام در اصطلاح به شریعت پیامبر خاتم (صل الله علیه وآله) اطلاق شده است. شاید بتوان گفت: مناسبت میان معنای اصطلاحی و معنای لغوی اسلام این است که دین اسلام سراسر طاعت و تسلیم در برابر خداوند و پذیرش و انقیاد اوامر بدون هیچ گونه اعتراضی است. در فرهنگ قرآن، مسلمان تنها به پیروان پیامبر اسلام (صل الله علیه وآله) اطلاق نمی شود، بلکه اسلام به معنای وسیع کلمه، تسلیم مطلق در برابر فرمان خدا و توحید کامل و خالص از هر گونه شرک دوگانه پرستی است و به همین جهت است که قرآن کریم حضرت ابراهیم (علیه السلام) را مسلمان معرفی می کند.

## ۲-۱-۴-نشاط

نشاط در لغت به معنای آرامش خاطر برای انجام کار است. اما تعریف اصطلاحی نشاط: همان حالت نفسانی حرکت آور است همراه با آرامش خاطر که در ضمن انجام کار سرعت عمل برای انسان پدید می آورد و نشاط مند کسالت است که در انسان و حیوان می باشد و حالتی است که برای امری که به سوی آن با سبکی و سر حالی می روند.

## ۲-۱-۵-بررسی واژه های مترادف فرح و شادی

برای «فرح» لغویون دو معنا بیان کرده اند:

### الف) إقبال

### ب) شادی در مقابل حزن و اندوه<sup>۱</sup>

نسبت به معنای دوم تعبیر مختلف است به طوری که بعضی آن را به معنای بطر گرفته اند.<sup>۲</sup>

---

۱. خلیل ابن احمد فراهیدی، کتاب العین، ج ۳، چاپ دوم، دارالهجره، ۱۴۰۹ ق، ص ۲۱۳.  
۲. محمد بن مکرم ابن منظور، لسان العرب، چاپ اول، تعلیقات علی شیری، بیروت، دارالحیاء التراث العربی ۱۹۹۸ م.

در لسان العرب علاوه بر بطر معناهای دیگری آورده شده است. فرح، نقیض حزن، و خفت و سبکی است که در قلب یافت می شود فرح در سه معنای دیگر نیز مورد استفاده قرار گرفته است:

۱. «أشر» و «بطر» به معنای ناسپاسی و غرور.
۲. رضایت : «و فرحوا بالحیوة الدنيا»<sup>۱</sup>؛ یعنی به حیات و زندگی دنیا رضایت دادند و به آن اکتفا کردند.
۳. شادمانی: «فرحین بماء اتاهم»<sup>۲</sup>؛ بعضی فرح را مطلق السرور معنی کرده اند<sup>۳</sup> که شامل همه ی مراتب آن (سرور، طرب، بطر، أشر) می شود. راغب در معنای فرح آورده که انشراح سینه به لذت عاجله است و آن را معلول یک لذت زود گذر دنیوی بدنی می داند: «الفرح: انشراح الصّدر بلذة عاجلة»<sup>۴</sup> حال معنای جامع فرح این چنین است: حالت گسترش درونی فرد که با خاطر رسیدن به مطلوب خود بر انسان عارض می شود که اختصاص به امور بدنی و دنیوی ندارد.

### ج) بشر

حالت گشاده رویی را بشرالوجه می گویند، مشخصه ای است که در صورت ظاهر می شود.

همان طور که راغب در مفردات آورده است: «تَبَاشِيرُ الْوَجْهِ وَ بَشْرُهُ مَا يَبْدُو مِنْ سُورَةٍ»<sup>۵</sup> بشارت و بشری نیز از همین ماده است که به معنای خبر مسرت بخش و خوشحال کننده ای است که انسان با شنیدن آن، پوست چهره اش به دلیل به جریان افتادن خون در زیر پوست باز می شود.<sup>۶</sup> البته بشارت هم در خبر مسرت بخش و هم خبر اندوه بخش به کار می رود.

---

۱. سوره رعد (۱۳)، آیه ۲۶.

۲. آل عمران (۳)، آیه ۱۷۰.

۳. محمد، راغب اصفهانی، همان، ص ۶۲۸.

۴. همان، ص ۱۲۴.

۵. فضل بن حسن، طبرسی، مجمع البیان، ج ۵، چاپ اول، تهران، ۱۳۸۴، ص ۱۵۳.

### (د) بشاشه

خنډه بر لب داشتن و گشاده رویی و برخورد زیبا با دیگران را بش یا بشاشه گویند.  
در معجم این چنین آمده است: «هو اللقاء الجمیل و الضحک إلى الانسان سروراً به»<sup>۱</sup>  
یعنی آن دیداری زیبا است و خندیدن برای انسان به سرور و شادی او.

### (ذ) بهجه

خوش منظری که بیننده آن شاد می شود. همچنین «بهجه» به معنای طراوت و زیبایی و سروری که ظاهر می شود، می باشد. در مفردات به معنای حسن اللون و ظاهر شدن سرور و شادی بیان شده است<sup>۲</sup> و همچنین گاهی ابتهاج را به معنای سرور بیان کرده اند.

### (هـ) بطر

«بطر» به معنای حیرت<sup>۳</sup> است آن هم حیرتی که به خاطر استفاده بد از نعمت ها و حق نعمت ها را به جا نیاوردن بر انسان عارض می شود.  
بعضی نیز به معنای تکبر آن را گرفته اند ولی در کل می توان گفت: «بطر» حالت سرگردانی و تحیری است که به خاطر شادی بیش از حد، به انسان دست می دهد و اثرات آن ضایع کردن نعمت ها و طغیان کردن و... می باشد.

### (و) حبور

شادی و مسرور شدنی که اثر آن از چهره پیداست. اصل این ماده به معنای اثر پسندیده و زیباست و در العین چنین آمده است: «... الحبر: النعمة و قولی تعالی: فی روضةٍ یُحْبَرُونَ» «ای ینعمون»<sup>۴</sup> یعنی در بهشت متنعم هستند». بعضی از لغویون تعدادی از مشتقات این ماده را به معنای سرور و فرح گرفته اند.

---

۱. احمد بن فارس، معجم مقاییس اللغة، تحقیق عبدالسلام هارون، ج ۱، قم، دارالکتب العلمیه، بیتا، ص ۱۸۲.

۲. محمد، راغب اصفهانی، همان، ص ۱۴۸.

۳. خلیل ابن احمد فراهیدی، همان، ج ۷، ص ۴۲۲.

۴. همان، ص ۲۱۸.

همچنین نوشته اند خبر به معنی عالم است ولی کسر آن افصح است زیرا بر وزن افعال جمع بسته می شود تحبرون را شاد و مسرور شدن گفته اند.

### **(ز) ضحک**

معنای آن انبساط وجه است به طوری که دندان ها از سرور ظاهر شود. راغب می گوید: به علت ظاهر شدن دندان ها در خندیدن دندان های جلو را ضواحک می گویند.

**الضحک:** «انبساط الوجه و تکثر السنان من سرور النفس»<sup>۱</sup>. البته ضحک، استعاره برای مسخره کردن نیز آورده می شود. همچنین ضحک، ظاهر شدن دندان ها هنگام تعجب است، که به معنای تعجب نیز می باشد.

### **(ح) سرور**

شادی مکتوم در قلب است. بسیاری از لغویون سرور را به معنای شادی و فرح گفته اند<sup>۲</sup> اما بعضی نیز آن را قید زده و شادی پنهانی را سرور گفته اند. همچنین آن را اعم از حبور و فرح و استبشار گرفته اند و آن را جامع می دانند. ولی در کل شاید بتوان سرور را چنین تعریف کرد: حالت خموشی و گسترش و انبساط باطنی که خالی از هر گونه گرفتگی و حزن است و این حالت در درون انسان می باشد. سرور عبارت است از شادی خالص پوشیده در دل و این شادی پسندیده است و سرور ناشی از قوه تفکر است.<sup>۳</sup>

### **(ط) طرب**

در ابتدا طرب به شادمانی اختصاص دارد. همچنین طرب به حالت سبکی که برانسان عارض می شود گفته شده است، که یا به خاطر شدت شادمانی و یا به خاطر شدت اندوهگینی است. ولی لغویون این طور تصریح کردند که در طرب ظاهراً ملاک همان حالت خفت و سبکی است که به انسان دست می دهد و منشاء این حالت می تواند شادی یا اندوه باشد.<sup>۴</sup>

---

۱. محمدر اغب اصفهانی، همان، ص ۵۰۱.

۲. خلیل ابن احمد فراهیدی، همان، ج ۷، ص ۱۸۶.

۳. علی اکبر، قریشی، همان، ص ۲۵۴.

۴. محمد ابن مکرم، ابن منظور، لسان العرب، تألیفات علی شیری، ج ۱، چاپ اول، بیروت، دارالحیاء التراث العربی ۱۹۹۸ م، ص ۵۵۸.



## ی) فکه

فکاهه به معنای فراح کردن و کلام غمگین گفتن است. «راغب» آن را گفتگوی همه انسان‌ها و نیز گفتگوی دوستانه معنی کرده است.<sup>۱</sup> و نعمت بهشتی از آن جهت «فاکمه» و «فواکه» گفته می‌شود که انسان‌ها از آن متنعم و مسرور می‌شوند.

## ک) مدح

شادی بیش از حد را مدح گویند. راغب مدح را شدت فرح و توسعه آن معنا کرده است. البته اقوال دیگری نیز وجود دارد: مدح به معنای شادی همراه با تکبر و غلظت آمده است. مدح همان آشرو بطر است. مدح: فرح شدید، به عبارت افری خود پسندی است. در تفاوت بین معنای فرح و مدح این چنین گفته شده است: فرح مطلق خوشحالی است ولی مدح افراط در خوشحالی است که مذموم واقع شده است. عذاب کفار به خاطر مدح و همچنین به دلیل احیای باطل و از بین بردن حق بوده است.<sup>۲</sup>

## ل) نشاط

نشاط انسان و آرامش خاطر وی برای انجام دادن کار است. نشاط ضد کسالت است که در انسان و حیوان می‌باشد و حالتی است که برای امری که به سوی آن با سرحالی و سبکی می‌روند.<sup>۳</sup> نشاط همان حالت نفسانی حرکت آور است همراه با آرامش خاطر است که در ضمن انجام کار و سرعت و عمل برای انسان پدید می‌آید.

## ص) نضره

طراوت و زیبایی را گویند. البته طراوت و خرمی در انسان و گیاه که هر دو معنا را دارد،

---

۱. محمد، راغب اصفهانی، همان، ص ۶۴۳.

۲. محمدحسین، طباطبایی، تفسیر المیزان، مترجم: محمد باقر موسوی، ج ۷، جامع المدرسین قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۶۳، ص ۵۳۳.

۳. محمدبن یعقوب، فیروز آبادی، القاموس المحيط، چاپ دوم، بیروت، دارالحیاء التراث العربی، ۱۴۲۰ق، ص ۱۲۶.

همان طور که درالعین می بینیم: «نضر الورق و الشجر و الوجه ينضر نضورا و نضره و نضاره فهو ناضر: حسن»<sup>۱</sup>.

بعضی از کتب لغت چند معنا برای نضره ذکر کرده اند: به معنای نعمت، عیش و نوش، بی نیازی و زیبایی است. ولی در کل نضره به معنای طراوت و زیبایی و شادابی چهره است.

## ۲-۱-۶ - بررسی واژه های متضاد فرح و شادی

### الف) بکاء

بکاء و بکا (بدون همزه) هر دو به معنای گریه کردن هستند ولی بکاء(مهموز) گریه ای است که جنبه ی صدای آن غالب باشد و بکا (بدون همزه) گریه ای می باشد که جنبه اندوه و اشک آن غالب و بیشتر باشد. راغب چنین آورده است: «بکاء می تواند در حزن و جاری شدن اشک به تنهایی و یا با یکدیگر استفاده شود»<sup>۲</sup>.

### ب) حزن

در مورد معنای حزن راغب این چنین آورده است: حزن و حَزَن به زمین سفت و سخت دل که از غم حاصل می شود می گویند.<sup>۳</sup>  
در کل حزن به معنای اندوهناک بودن و سختی که در نفس انسان به خاطر وجود غم به وجود می آیدرا می گویند، به عبارت بهتر: همان حالت گرفتگی و انقباض قلب است.

### ج) أُسَى

اندوهی است که به سبب از دست دادن چیزی به وجود می آید. در سایر کتب لغت نیز این طور تصریح کرده اند: «أُسَى وَهُوَ الْحُزْنُ يُقَالُ أُسِيتُ عَلَى الشَّيْءِ...، أَى حُزْنَتْ عَلَيْهِ»<sup>۴</sup>.

---

۱. خلیل ابن احمد، فراهیدی، همان، ج ۷، ص ۲۶.

۲. محمد، راغب اصفهانی، همان، ص ۱۴۱.

۳. همان، ص ۲۳۱.

۴. احمد ابن فارس، همان، ج ۱، ص ۱۰۶.

## ۲-۱-۷- مفهوم شادی و فرح از دیدگاه برخی روان‌شناسان و

### صاحب نظران:

الف) روان انسان در مقابل عوامل درونی و بیرونی واکنش‌های مختلفی از قبیل فرح و شادی، خشم و تنفر، ترس و اندوه از خود نشان می‌دهد که به آنها هیجان می‌گویند. این هیجان‌ها بسته به عوامل پدیدآورنده آن دارند که گاه مثبت‌اند و گاه منفی. یکی از این جنبه‌های هیجان فرح و شادی است که با واژه‌هایی همچون سرور، نشاط، وجد، سرخوشی، مسرت و خوشحالی هم معناست.<sup>۱</sup>

ب) شادی و فرح، احساس مثبتی است که زندگی را شیرین می‌کند و محصول آن رفتاری است که باعث انبساط خاطر فرد می‌شود و از نیازی حیاتی که سلامتی عاطفی او را به دنبال دارد، حکایت می‌کند.<sup>۲</sup>

ج) شادی همچون نفس کشیدن، عشق ورزیدن و درد کشیدن، از امور بدیهی و نیاز طبیعی بشر است و مفهوم آن بر کسی پوشیده نیست. شادی همان انبساط درونی است که انسان همواره با رسیدن به مطلوب و برآورده شدن مقصود به طور حضوری، آن را در خود احساس و درک می‌کند و معمولاً با تبسم همراه است.<sup>۳</sup>

د) شادی و خرسندی حالتی است درونی که از آرامش خاطر و رضایت باطن حکایت می‌کند. پس شادی خالص، صادق و پایدار آن است که تأثیرات منفی و مضر به همراه نداشته باشد.

هـ) شادی حالت مثبتی است که در انسان بوجود می‌آید و در مقابل غم و اندوه قرار دارد. فرح حالتی است که در مقابل سوگ قرار دارد و معمولاً منجر به رفتاری می‌شود که بر آن، حالت شادی کنان گفته می‌شود؛ یعنی فرد در حال فرح و شادی کردن است.<sup>۴</sup>

و «دیوید مایرز» روانشناس مشهور و نویسنده ی کتاب «به دنبال شادکامی، چه کسی شاد است و چرا؟» در تعریف شادی و فرح چنین می‌گویند: «حس خوشی، احساس اینکه زندگی در کل به خوبی و خوشی ادامه می‌یابد».<sup>۵</sup>

۱. ابوالفضل، طریقه دار، شرع و شادی، چاپ دوم، انتشارات حضور، ۱۳۸۳، ص ۲۲.

۲. همان، ص ۱۲.

۳. رضا، اخوی، گل برگ های شادی، قم، نشر پیام، ۱۳۸۸، ص ۱۵.

۴. علی اکبر، دهخدا، لغت نامه دهخدا، چاپ اول، ذیل واژه ی فرح، ۱۳۷۳.

۵. ابو الفضل، طریقه دار، همان، ص ۲۵.

و اما، تعبیر ساده و بیان مختصر و جامعی که در تعریف شادی و فرح و نشاط می توان گفت این است که: فرح همان حال خوش، انبساط خاطر و احساس مثبتی است که هر فردی به گونه ای آن را تجربه کرده است. شنیدن خبر مسرت بخش، به دست آوردن موفقیتی برجسته، قرارگرفتن در فضا و موقعیتی لذت بخش و روح افزا، مشاهده ی صحنه های شاد و مسرت بخش، مطالعه ی کلمات نغز و جملات فکاهی و... همه و همه ایجاد شعف و هیجانی در فرد می نماید که احساس سر زندگی، بالندگی و طراوت نموده و انرژی و نیرویی تازه در کالبد او دمیده می شود.

در واقع فرح احساس مثبتی است که زندگی را شیرین نموده، انسان را نسبت به آینده خوش بین و دلگرم کرده و به حرکت و پویایی می کشاند.<sup>۱</sup>

در این قسمت مناسب است که نظر متفکرگران قدر کشورمان را نیز بیان کنم، شهید مطهری در این زمینه بیان می دارند که: سرور حالت خوشی و لذت بخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدف ها و آرزوها انجام شده است یا انجام خواهد یافت، به انسان دست می دهد و غم و اندوه حالت ناگوار و دردناکی است که از اطلاع بر انجام نشدن یکی از آرزوها و هدف ها به انسان دست می دهد.<sup>۲</sup>

پس برای شادی و فرح می توان عناصر ذیل را دخیل بدانیم:

۱. هماهنگی بین تمام عواطف یک شخصیت یکپارچه و اعتدال در آن ها عنصری اصلی در مفهوم فرح است.

۲. شادی و فرح یک هیجان مثبت است و لذا امری درونی می باشد ولی نه به این معنا که یک انتخاب و یک تصمیم باشد بلکه منشأ آن می تواند درونی یا بیرونی باشد.

۳. هرچه در آدمی، شادی و فرح را بر انگیزاند و در وی رغبتی ایجاد کند واحد حسن و زیبایی است.

البته باید اذعان داشت که روان شناسان هنوز ابزارهای مناسبی را که بتواند نواحی مغزی فعال را در طول هیجان ها و افراح بر روی انسان نشان دهد پیدا نکرده اند.

روانشناسان نیز در حد عقل خود پژوهش کرده و نظریه ارائه می کنند. شاید علت این مسئله این باشد که ما همه پدیده و مخلوق هستیم و به تمام نکات و اسرار آفرینش نمی توانیم

---

۱. رضا، اخوی، همان، ص ۱۶.

۲. مرتضی، مطهری، مقالات فلسفی، ج ۲، چاپ یازدهم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۸۷، ص ۶۶.

دست پیدا کنیم اما وقتی که به منبع لایزال حق واصل شویم چون ایشان خود خالق همه مخلوقات است از همه ی اسرار اطلاع دارد بنابراین اگر ما بخواهیم به فرح و شادی حقیقی و واقعی دست پیدا کنیم باید به فرمان های خدای مهربان که آن ها را در قرآن کریم بیان فرموده و همچنین آموزه های مفسران بزرگ قرآن ائمه اطهار (علیه السلام) گوش فرا دهیم تا بتوانیم به فرح و شادی حقیقی و دائمی برسیم که موجبات کمال و تعالی ما را نیز فراهم آورند.

## ۲-۱-۸- اهمیت و ضرورت شادی و فرح

می توان ادعا کرد که ضرورت توجه به شادی نشأت گرفته از فطرت انسان است و از مقوله بدیهیاتی که ارزش و جایگاه آن بر کسی پوشیده نبوده و نیازمند تبیین و توضیح هم نمی باشد. شاید کمتر کسی یافت شود که با نظر و دیدگاهی منفی به شادی و شادابی بنگرد؛ زیرا هر فردی از درون خود نیازمندی به شاد بودن و نشاط و پویایی و حرکت را که از نشانه های شادی و فرح است را در می یابد.

در واقع شادی برای انسان امری ضروری و حیاتی به شمار می رود؛ زیرا در سایه ی فرح و شادی است که زندگی معنا و مفهوم می یابد و دل ها به هم نزدیکتر شده و عواطف منفی همچون ترس و تنفر، بدگمانی و ناکامی، نگرانی و هیجانات منفی دیگر بی اثر می گردند. شادی نه تنها بر روح و روان انسان تأثیر می گذارد، بلکه جسم او را نیز تحت تأثیر قرار می دهد به گونه ای که گفته اند: منشاء بیش از هفتاد درصد بیماری هایی نظیر فشار خون، ناراحتی های قلبی، اضطراب، افسردگی، زخم معده، بی خوابی، اختلالات قاعدگی، آسم، آلرژی و... از طریق استرس ایجاد شده اند و خنده و شادی می تواند آثار منفی استرس را کاسته و مانع بروز این بیماری ها شود.

## ۲-۱-۹- انواع شادی و افراح

در یک نگاه کلی می توان شادی و فرح اقسام ذیل را تصور نمود:

شادی ها و افراح گاهی گذرا هستند و گاه ماندگار، گاه شخصی اند و گاه خانوادگی یا ملی و نوعی، گاه مادی اند و گاه معنوی، گاهی سطحی اند و گاه عمیق، گاه جسمی اند و گاه روحی، گاه کاذبند و گاه حقیقی، گاه پر هزینه اند و گاه کم هزینه ...<sup>۱</sup>

---

۱. رضا، اخوی، همان، ص ۱۸.

## گفتار دوم: بررسی کاربردی واژه فرح و شادی در آیات قرآن و روایات

### ۲-۲-۱- اشاره به برخی معیارهای ارزشی در روایات

اسلام دین فطرت است و به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان توجه دارد و پیروان خود را به شادی‌های مثبت و مفرح و سازنده دعوت می‌کند چرا که استفاده از امور مفرح در موقع مناسب و با رعایت حدود لازم شرعی، برای تجدید نشاط و کاستن از یکنواختی زندگی بسیار مؤثر است.<sup>۱</sup>

زنده کردن دل‌های مرده به حکمت‌ها:

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «ان هذه القلوب تَمَلُّ كما تَمَلُّ الأبدان فابتغوا لها طرائف الحکمة»<sup>۲</sup>؛ این دل‌ها همانند بدن‌ها خسته و افسرده می‌شوند و نیاز به استراحت دارند دراین حال نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیزی برای آنها انتخاب کنید. در راستای حقوق و ارزش‌های انسانی:

امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: «السرور فی ثلاث خلال: الوفاء و رعایه الحقوق والنهوض فی النوائب»<sup>۳</sup>؛ شادی‌ها در بین سه چیز نهفته است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری و مشکلات.

در راستای ارزش‌های آخرتی و حیات جاودانه انسان:

در حدیثی از امام علی (علیه السلام) نقل شده است که ایشان به ابن عباس می‌فرماید: «فلیکن سرورک بما فاد من آخرتک و لیکن اسفک علی ما فاتک منها»<sup>۴</sup>؛ خوشحالی تو از چیزی باشد که در آخرت برای تو مفید است و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد، که از دست داده‌ای.

اسلام نشاط و شادابی جهت دار و صحیح برای انسان می‌خواهد نه شادی کاذب و فاسد و ضرر زننده. شادی و تفریح در اسلام در باور کردن استعدادها است، در خشنودی خدا، لقاء و قرب الهی، محبت ائمه و فضل و رحمت الهی، معرفت امام و... می‌باشد.

---

۱. محمود، اکبری، غم و شادی در سیره معصومان (علیهم السلام)، قم، انتشارات صفحه نگار، ۱۳۸۸، ص ۲۵.

۲. سید شریف، رضی، نهج البلاغه، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸، حکمت ۱۹۷.

۳. شیخ ابو محمد، حرانی، تحف العقول، چاپ ششم، انتشارات آل علی (علیهم السلام)، ۱۳۸۵، ص ۳۲۲.

۴. سید شریف، رضی، همان، نامه ۲۲.

از منظر دین به سرور از جنبه اخروی و دنیوی نیز توجه شده است. در سیره انبیاء و اولیاء الهی به غمی بر می خوریم که آن را مقدس می توان نامید. انسان برحسب فطرت پاک خود دلداده جمال حق است، غم و اندوه مقدس غمی است که از محرومیت لذت سرور و هم‌نشینی با دلدار پدید می آید. این غم (البته به ظاهر) با تفکر، تأمل و اندیشه در حقیقت باطن زندگی دنیا بارور خواهد شد و آدمی را از شادی های توهمی و کاذب دنیوی دور و به سوی شادی ها و افراح اصلی و روحانی ودائمی هدایت می کند.

از نظر قرآن غم ها و شادی های دنیوی، ریشه در دل‌بستگی های افراطی دنیوی دارند و تا زمانی که در زیر پوشش و چتر شادی حقیقی قرار نگیرند به معنای سعادت و شادکامی نخواهند بود.

سرور سرچشمه انسان است و به او حیات می بخشد به گونه ای که او را منشأ خیر و برکت برای خود و دیگر آحاد جامعه می گرداند.<sup>۱</sup>

## ۲-۲-۲- آیاتی که جلوه های مثبت فرح و شادی را مطرح می کند

- چشم روشنی درقبال همسران و فرزندان خوب:

«وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ عَيْنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا»؛ و کسانی که گویند پروردگارا به ما از همسران و فرزندان آن ده که مایه روشنی چشمان ما باشد و ما را پیشوای پرهیزکاران گردان.

خداوند در قسمت پایانی سوره فرقان و در ضمن آیات ۶۳ الی ۷۷ صفات «عباد الرحمن» را بیان می دارد که یکی از آن ها تقاضای فرح و سرور نسبت به همسران و فرزندان می باشد.

- شادمانی و فرح مؤمنان از نزول کتاب آسمانی:

«وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ»؛ و این کتاب را که روشنگر هر چیزی است برای مسلمانان رهنمود و رحمت و بشارت گری است، بر تو نازل کردیم.

۱. الهام، قاهری، فرح و شادمانی، تهران، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، ۱۳۸۸، ص ۴۰.

۲. فرقان(۲۵)، آیه ۷۴.

۳. نحل(۱۶)، آیه ۸۹.

قرآن بشارتی است برای ایمان آورندگان که به ایشان معرفت و رضوان و بهشت های خدا که در نعیم مقیم هستند را نوید می دهد.<sup>۱</sup>

- خرمی و شادمانی از دیدن نعمت های بهشتی (آخرت):

«تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ»<sup>۲</sup>؛ از چهره هایشان طراوت نعمت (بهشت) را در می یابیم.

نضره شادابی خاص که بر اثر وفور نعمت و رفاه به انسان دست می دهد و توأم با سرور، زیبایی و نورانیت است. مؤمنان به وسیله حقیقت ایمان خداوند را با نظر قلبی نظاره می کنند. در آن روز همه سبب ها از سببیت باز خواهند ماند و هیچ مرحله ای را طی نمی کنند مگر آنکه رحمت الهی شامل شود و مؤمنان از فرع آن روز ایمن هستند.<sup>۳</sup>

- شادمانی از وزش بادهای باران زا:

«وَمِنْ آيَةٍ أَن يُرْسِلَ الرِّيحَ مُبَشِّرَاتٍ وَ لِيُذِيقَكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ...»<sup>۴</sup>؛ و از نشانه های او این است که بادهای بشارت آور را می فرستد تا بخشی از رحمتش را به شما بچشاند.

در این آیه خداوند از بادهای به عنوان یک عامل شادی بخش یاد می کند زیرا خود «مبشرات» به عنوان یک علت برای ارسال ریح آورده شده است و «ادامه رحمت» علت دوم است. علامه طباطبایی نیز عطف بودن «لیذیقوا» بر حمل «مبشرات» را تصریح کرده است.<sup>۵</sup>

- خشنودی شهدای راه حق:

«فَرَحِينَ بَمَا ءَاتَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلٍ وَ يَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ.»<sup>۶</sup>؛ به آنچه خدا از فضل خود به آنان داده است شادمان هستند و برای کسانی که از پی ایشان هستند و هنوز به آنان نپیوسته اند شادی می کنند.

نفی خوف و حزن به این معنا است که تمام اموری را که ممکن است مورد بهره برداری و لذتشان باشد، به ایشان افزوده فرموده است و این امور هرگز در معرض زوال و فنا نمی باشد.

۱. محمدحسین، طباطبایی، همان، ج ۲، ص ۴۹۵.

۲. مطففین (۸۳)، آیه ۲۴.

۳. محمدحسین، طباطبایی، همان، ج ۲، ص ۱۷۷.

۴. روم (۳۰)، آیه ۴۶.

۵. محمدحسین، طباطبایی، همان، ج ۱۶، ص ۲۰۹.

۶. آل عمران (۳)، آیه ۱۷۰.



شهادی راه حق به خاطر این موهبت خوشحال هستند- خوشحالی دیگر آنها به خاطر برادران مجاهد آنهاست که در میدان جنگ شربت شهادت ننوشیده اند زیرا مقامات و پادشاهای آنان را در آن جهان به خوبی می بینند و از این رو شاد می شوند. لذا به دنبال آن می افزاید: «و یستبشرون...» در حقیقت تأکید و توضیح بیشتری درباره بشارت هایی است که شهیدان پس از کشته شدن و شهادت دریافت می کنند.<sup>۱</sup>

## ۲-۲-۳- اشاره به برخی تفاوت ها در شادی های دنیوی و اخروی

سرور و فرح دنیوی با اخروی فرق هایی دارد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف) فرح اخروی پایدار و جاویدان است زیرا «و ما عند الله خیر»<sup>۲</sup> و «و ما عند الله باقی» است<sup>۳</sup>، در حالی که فرح دنیوی زودگذر است.

ب) سرور اخروی خالص، عاری از هر ترس و اندوهی است. «لا خوف علیهم ولا هم یحزنون» سرور دنیوی آمیخته با غم هاست، حضرت علی(علیه السلام) در سخن گوهر بار خویش می فرماید: «نشد از آن دنیا دلی شاد و لبی خندان شود و پس از زمانی بس کوتاه چشمی گریان پیامد آن نباشد، هرگاه با شهد خوشی ها به کسی روی آورد، بی درنگ با شرنج رنج ها روی برتافت. از دنیا جز انتظاری نسیت که بامدادان یاور انسان باشد و شامگاهان چهره ای نا شناس بنماید، و اگر یک سوی آن به کام شیرین آید، دیگر سویی تلخ و هلاکت آور است.»<sup>۴</sup>

ج) شادی های اخروی غیر ناتمام است ولی شادی های دنیا گاهی نتیجه های تلخ و ناگوار دارد.

از دیگر فرح و شادی های ممدوح که در آخرت وجود دارد زیارت دوستان با یکدیگر است که در آیه زیر آمده است: «إِنَّ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ الْيَوْمَ فِي شُغْلٍ فَكْهُون».<sup>۵</sup>

۱. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۳، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۶۵، ص ۱۹۶.

۲. سوره آل عمران(۳)، آیه ۱۹۸

۳. سوره نحل(۱۶)، آیه ۹۶

۴. سید شریف رضی، همان، ص ۱۶۹.

۵. سوره یس(۳۶)، آیه ۵۵

در این روز، اهل بهشت کار و باری خوش در پیش دارند بهشتیان در ناز و نعمت، خوشی و شادمانی وصف ناپذیر به سرخواهند برد و از جمله نعمت ها این است که آنها در فضایی سرشار از فرح بسر می برند و به شوخی و صحبت لذت بخش با هم خواهند پرداخت، ایشان آنچنان به این گفت و شنود لذت بخش مشغولند که به هیچ چیز دیگری توجه ندارند.<sup>۱</sup>

## ۲-۲-۴- آیاتی که جلوه‌های منفی و نکوهیده فرح و شادمانی را مطرح

**می‌کند:**

اینگونه آیات معمولاً در باره شادی و فرحی است که همراه با غفلت از خدا و یا عجب و غرور و امثال آن است که زوال شادمانی حقیقی و جاودانه عالم آخرت را در پی دارد.

- خنده تمسخر آمیز به آیات الهی:

«فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِآيَاتِنَا أَذَاهُمْ مِنْهَا يَضْحَكُونَ»<sup>۲</sup>

پس چون آیات ما را برای آنان آورد ناگهان ایشان بر آنها خنده زدند.

- خنده از روی تمسخر مؤمنان:

«إِنَّ الَّذِينَ أُجِرُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ»<sup>۳</sup>

آری در دنیا کسانی که گناه می کردند آنان را که ایمان آورده بودند به ریشخند گرفتند. آنان را به استهزاء گرفته و به ایشان در دنیا می خندیدند، محتمل است که ریشخند آنان به دلیل این بوده باشد که مؤمنان به آداب و مناسک خاصی نظیر نماز و روزه می پرداختند. و یا خنده ایشان برای غلو آنها در کفر و جهلشان بوده است و یا ابزاری برای عوام فریبی بوده است.<sup>۴</sup>

- عبادت های مسخره آمیز و جاهلانه (مشركان وكفار)

«وَمَا كَانَ صَلَاتُهُمْ عِنْدَ الْبَيْتِ إِلَّا مُكَاءٌ وَتَصْدِيَةٌ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ»<sup>۵</sup>؛

و نمازشان در خانه خدا جز سوت کشیدن و کف زدن نبود پس به سزای آنچه کفر ورزیدن این عذاب را بچشید.

۱. محمد حسین، طباطبایی، همان، ج ۳۳، ص ۱۶۳.

۲. زخرف (۴۳)، آیه ۴۷

۳. مطفین (۸۳)، آیه ۲۹

۴. الهام، قاهری، همان، ص ۵۰.

۵. انفال (۸)، آیه ۳۵.

در روایت است که وقتی پیامبر خدا مشغول نماز می شد، دو مرد از بنی عبدالدار، سمت راستش می ایستادند و سوت می کشیدند و دوتن در سمت چپش می ایستادند و کف می زدند و از اینکه به راحتی نماز گزارد مانع می شدند. پیامبر خدا، همه آنها را در جنگ بدر کشت. - دلخوشی و غرور به مال و منال ها و قدرت دنیوی:

«فَلَمَّا جَاءَ سَلِيمَانُ قَالَ أَتُمَدُونَنِي بِمَالٍ فَمَا آتَانِ اللَّهُ خَيْرٌ مِّمَّا آتَاكُمْ بَلْ أَنْتُمْ بِهَدْيِكُمْ تَفْرَحُونَ»<sup>۱</sup> و چون فرستاده نزد سلیمان آمد او گفت آیا مرا به مالی کمک می دهی؟ آنچه خدا به من عطا کرده بهتر است از آنچه به شما داده بلکه شما به ارمغان خود شادمانی می کنید. دو تفسیر نسبت به «بَلْ أَنْتُمْ بِهَدْيِكُمْ تَفْرَحُونَ» شده است:

۱. این شما هستید که به هدیه هایی که برایتان می آورند خوشحال می شوید.
  ۲. بلکه شما به این هدیه ای که برای من آورده اید شادمان هستید زیرا آن را بزرگ می پندارید در حالی که عطاء الهی بهتر از این هدیه شماست.
- شما به هدایایی که به یکدیگر می دهید خوشحال می شوید اما من به این چیزها خوشحال نمی شوم یعنی من توجهی به مال دنیا ندارم. نکته دیگری که از این آیه می توان استفاده کرد این است که سلیمان در مقایسه ای که بین خیر الهی و هدیه آنها انجام داد، شادمانی به هر چیزی را شایسته ندانسته و لذا در روح الهی اش آمده است که ارزش دنیا در نزد خداوند و انبیاء و اولیاء الهی کوچکتر از آن است که آنها به چیزی از آن خوشحال شوند.<sup>۲</sup>
۳. «مَنْ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِعْبًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ»<sup>۳</sup>
- از کسانی که دین خود را قطعه قطعه کردند و فرقه فرقه شدند هر حزبی بدان چه پیش آنهاست دل خوش شدند.

### گفتار سوم: نقش معنوی تفریح در آیات و روایات:

در آیه ۵۸ سوره یونس، توصیه به شادی و شادمانی با این قید همراه است که موضوع شادی و آنچه شما را شاد می سازد و باید فضل و رحمت خداوند محسوب شود از این جهت شما را شاد می سازد: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ»؛

۱. نمل (۲۷)، آیه ۳۶.

۲. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، همان، ج ۱۵، ص ۴۶۲.

۳. روم (۳۰)، آیه ۳۲.

دامنه مصادیق فضل و رحمت خداوند بسیار است و وسیع، و از پیام ها وحی، کتب آسمانی، ارسال رسل گرفته تا تماس آنچه که به عنوان رحمت از جانب خداوند بر انسان ها نازل شده و نعمت های گوناگون را دربر می گیرد و اگر به رحمت عام خداوند تفسیر شود تمامی نظام هستی را که جلوه رحمت عام خداست، در بر می گیرد. مؤمن بایستی از یک سو با نگرش و تفکر در این جلوه ها و از سوی دیگر با پذیرش و اطاعت از رحمت های معنوی پروردگار یعنی دین شادمان گشته و انبساط خاطر بیابد و همچنین آیات «ان تمسککم حسنة تسوءهم و ان تصبکهم سئیه یفرحوا بها»<sup>۱</sup>؛ (اگر شما مسلمین را خوشحالی پیش آید از آن بدحال و غمگین شوند و اگر حادثه ناگوار به شما رسد به آن خوشحال گردند).

«واذا اذقنا الناس رحمة فرحوا بها...»<sup>۲</sup> (و مردم [براین عادتند که] هرگاه ما به لطف خود رحمتی به آنها چشانیم شاد شده و...)

«فرحین بما اتاهم الله من فضل و یستبشرون بالذین لم یلحقوا بهم من خلفهم الا خوف علیهم و لا هم یحزنون»<sup>۳</sup>؛ «آنان که (شهیدان) به فضل و رحمتی که از خداوند نسپیشان شده شادمانند و به آن مؤمنان که هنوز به آن نپیوسته اند و بعداً در پس آنها به راه آخرت خواهند شتافت مژده می دهند که از مردم نترسید و از فوت متاع دنیا هیچ غم نخورند» در سیره و سنت معصومین راجع به شادی و شاد بودن به صورت های مختلف دیده می شود:

۱. دسته ای از احادیث مسلمان را تشویق می کنند که اوقات و ساعاتی را برای تفریح و بهره مندی از لذایذ خود قرار دهند. حضرت علی (علیه السلام) به فرزندش امام حسن (علیه السلام) می فرماید: «لیس للعاقل أن تكون شاخصاً الا فی ثلاثه: مرمة لمعاش او خطوه لمعاد او لذة فی غیر محرم»<sup>۴</sup>؛ «شایسته نیست انسان عاقل جز در یکی از سه حالت اوقات خود را بگذراند: درحال آبادانی معاش زندگی خود و تلاش برای آن یا گام برداشتن در راه معاد و آخرت یا بهره مندی از لذایذ حلال».

۱. سوره آل عمران(۳)، آیه ۱۲۰

۲. سوره توبه(۹)، آیه ۵۸

۳. آل عمران(۳)، آیه ۱۷۰.

۴. هادی، پرهیزگار، شادی و نشاط از دیدگاه قرآن و حدیث، به نقل از وسائل الشیعه، ج ۱۱، چاپ اول، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۰، ص ۸۶.

قال علی (علیه السلام): «للمؤمن ثلاث ساعات: فساعةٌ یناجی فیها ربه و ساعة یرم معاشه و ساعة یخلی بین نفسه بین لذتها یحل و تجمل»<sup>۱</sup>؛ «اوقات شبانه روز مؤمن به سه بخش تقسیم می شود: بخشی که در آن به عبادت پروردگارش مشغول است، و بخشی که نیازمندی های مادی زندگی را تأمین می کند و بخش دیگری را برای جهت بهره برداری از آنچه حلال و زیباست اختصاص می دهد».

امام موسی کاظم (علیه السلام): «اجعلوا لانفسکم حظاً من الدنیا باعطائها ما تشتهی من الحلال و ما لا یثلم المروة و مالا سرف فیه و استعینوا بذلک علی امور الدین»<sup>۲</sup>؛ «از لذایذ دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهش های دل را از راه مشروع برآورید و مراقبت کنید که در این کار به شرافت و جوانمردی شما آسیبی نرسد و دچار اسراف و تندوری نشوید و با کمک آن در انجام امور دین و دنیای خویش موفق خواهید شد».

حضرت علی (علیه السلام): شادمانی را یکی فرصت مغتنم می شمارند و می فرمایند: «اوقات السرور الخلسه»؛ «اوقات تفریح و شادمانی یک فرصت است آن را مغتنم بشمارید و به نفع سعادت و خوشبختی خویش استفاده کنید».<sup>۳</sup>

امام رضا (علیه السلام) می فرماید: «کان عیسی (علیه السلام) یبکی و یضحک و کان یحیی (علیه السلام) یبکی و لا یضحک و کان الذی یفعل عیسی (علیه السلام) افضل»<sup>۴</sup>؛

سیره حضرت عیسی (علیه السلام) به گونه ای بود که ایشان هم گریه می کرد و هم می خندید و حضرت یحیی (علیه السلام) گریه می کرد، اما نمی خندید، عمل حضرت عیسی (علیه السلام) با فضیلت تر از حضرت یحیی بود. روایاتی که مؤمنین را به فراح و شوخی با یکدیگر به قصد شاد نمودن یکدیگر تشویق می نماید عبارتند از:

از حضرت صادق (علیه السلام) منقول است که هیچ مؤمنی نیست مگر آنکه در او فرح و خوش طبعی باشد، و در حدیث دیگر منقول است که آن حضرت از شخصی پرسیدند که خوش طبعی کردن شما با یکدیگر چه طور است؟ گفت: «کم است»؛ حضرت فرمودند: که

۱. رضا، تقوی، چهل چشمه معرفت، تهران، نخیل، ۱۳۸۵.

۲. هادی، پرهیزگار، همان، به نقل از بحار الانوار، ج ۷۵، چاپ اول، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۰، ص ۸۶.

۳. همان، نقل از غررالحکم، چاپ اول، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۰، ص ۱۵۷.

۴. همان، به نقل از مستدرک الوسائل، ج ۸، چاپ اول، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۰.

مزاح بکنید که مزاح کردن از نیکی اخلاق است و موجب خوشحالی برادر مؤمن می شود و بسیار بود که حضرت رسول مزاح می کردند با شخصی که او را شاد گرداند.<sup>۱</sup>

قال رسول الله (صل الله عليه وآله): «من سرَّ مؤمناً فقد سرَّني فقد سرَّ الله»؛ «هر کس که مؤمنی را خوشحال کند مرا خوشحال کرده، کسی که مرا خوشحال کند، خداوند متعال را خوشحال نموده است».

امام باقر (علیه السلام) می فرمایند: «هوالمؤمن في ثلاثة الاشياء: التمتع بالنساء... و مفاكحة الاخوان و الصلاة بالليل»<sup>۲</sup>؛ «سرگرمی و انس روان بخش مؤمن در سه چیز است: بهره مندی از زنان و حضور در بزم برادران و نماز در نیمه شب»

امام صادق (علیه السلام) از اجداد خویش از امیر المؤمنین علی (علیه السلام) و ایشان از رسول اکرم نقل فرمودند: «هیچ چیز نزد خدا بالاتر از این نیست که سروری را به دل مؤمن وارد کند یا گرسنگی او را بر طرف یا مشکلاتش را حل نماید».<sup>۳</sup>

اگر در کتاب گرانقدر نهج البلاغه این منبع روایی شیعه و اسلام شناس بزرگ پس از پیامبر اکرم (صل الله عليه وآله) بنگریم، می توانیم نزدیک ترین، روشن ترین و دقیق ترین، آموزه های اسلامی را درباره این موضوع بسیار مهم استخراج کنیم و از آن بهره جوییم. امام علی (علیه السلام) می فرمایند:

«اما بعد آگاه باشد که مرد از بدست آوردن چیزهایی شاد می شود که از دستش نمی رفته و در عین حال، غم از دست دادن چیزهایی را می خورد که دست یافتن به آنها محال بوده است، چنان باید که شادی و سرور تنها به سبب بهره هایی باشد که از آخرت خویش به دست آورده ای و دریغ بر ارزش های دنیوی و مادی که از دست می دهی اندوهگین مشو و همت خویش را صرف دنیای پس از مرگ کن.

پس چنین مباد در نگاه تو، دست یافتن به لذتی یا فرو نشاندن آتش خشمی، برترین دست آورد باشد که در نگاه چون تویی برترین ارزش ها می باید می راندن باطلی یا زنده

۱. علامه مجلسی، حلیه المتقین، چاپ دوم، انتشارات ولیعصر، ۱۳۸۶، ص ۱۸۱.

۲. رضا، تقوی، همان، به نقل از اصول کافی، ج ۲، چاپ چهارم، تهران، نخیل، ۱۳۸۵، ص ۲۸۱.

۳. همان، به نقل از سفینه البحار، ج ۲، ص ۵۱.

۴. مجید، خبازی، شادی و نشاط، pajuhesh.irc.ir

کردن حقی باشد و نیز بایسته است که برای آنچه می فرستی، شادمان شوی بر آنچه برجایی می نهی افسوس بخوری و فرا سوی زندگی این جهان را همت گماری»<sup>۱</sup>.

حضرت علی (علیه السلام) وضعیت غفلت زدگان دنیا را که به شادی های تخیلی روی آورده و به آن دل خوش کرده اند، چنین توصیف می کند:

چه بسیار تن های عزیز و خوش آب رنگی که به کام زمین فرو رفته اند. حال آنکه در دنیا با ناز و نعمت تغذیه می شدند و در دامن آبرو و شرف پرورش یافته اند. لحظه های اندوه گانه شان را با تفریح درمان می کرده اند و هرگاه مصیبتی دچار می آمدند به بی توجهی پناه می بردند تا مبادا لحظه ای خرمی زندگی و بازی پوچ و سرگرمی شان را از دست بدهند. آری، درست در همان گرما گرم عیش و نوش و در آن فضای زندگی غفلت آلود که دنیا و عاشق ناز پروریده اش به هم لبخند می زنند ناگهان روزگار با خار جان گزایش او را می گزد و در گردش روزان و شبان تیرهایش را در هم می شکند و هیولای مرگ از نزدیک بر او خیره می شود.<sup>۲</sup>

به نظر می آید در نهج البلاغه، از این دیو به موضوع شادی توجه شده است که اگر در جهت عبادت پروردگار در رسیدن به کمالات معنوی باشد، نه تنها اشکال ندارد، بلکه مورد تأیید اسلام است، چه اینکه این شادی ها همانگونه که خود، بازتابی از کمال معنوی فرد است محرک و گاهی دیگر به سوی کمالات بیشتر خواهد بود. البته، باید توجه داشت این مطلب هرگونه شادی را تجویز نمی کند، بلکه شادی را در چهار چوب خاص خویش مطلوب است و شادی هایی که از سر غفلت زدگی و بی توجهی به واقعیت های موجود در زندگی و سرنوشت انسان و بر اساس دل دادن به لذت های دنیاست، نکوهش شده است.

بزرگان علم و عمل و کسانی که توانسته اند به مراحل بلند معنوی قدم بگذارند و به کمالات انسانی نایل شوند. همه فضیلت های خود را پس از توفیق الهی، مرهون روحیه شاداب می دانند. این روحیه باعث شد آنان آنچه در توان دارند بکار گیرند و به فعالیت و تکاپو پردازند؛ به آنچه وظیفه خویش تشخیص دارند، عمل کنند در سایه این روحیه شاداب و با نشاط، هیچگاه خستگی، تنبلی و تن پروری را به درون خود راه ندهند، معلمان اخلاق، یکی از

---

۱. عبدالمجید، معادی خواه، فرهنگ آفتاب، ج ۶، ص ۳۱۶، به نقل از نهج البلاغه pajuhash.irc.ir

۲. همان، ج ۶، ص ۳۱۶. به نقل از همان.

بزرگ ترین عوامل توفیق در تعلیم را داشتن نشاط و شادابی و مهم ترین آفات آن را کسالت و سستی می دانند.<sup>۱</sup> این بزرگواران به شادی و نشاط اهمیت می دادند که در قدمت تکامل آنها در جهت کسب رضای الهی باشد. از این رو سیره آنان در زندگی هدفمند و تکامل گرایشان می تواند الگوی کامل برای ما باشد.

یکی از مستخدمین امام خمینی (ره) می گوید:

«بعد از ظهرها که می شد خانواده امام، نوه ها، دخترها و عروس های ایشان می آمدند و دور معظم له می نشستند و چنان با امام گرم می گرفتند و شوخی و مزاح می کردند که تصور چنین حالتی برای یک رهبر فرزانه سیاسی با آن همه گرفتاری شاید غیر ممکن می نمود. ایشان می گفت: من بعضی از وقت ها شاهد بودم که امام با آن سن سال و فراوانی کار، با علی بازی می کرد ایشان یک طرف اتاق می ایستاد و علی در طرف دیگر با علی توپ بازی می کرد.»<sup>۲</sup>

حجت الاسلام سید حسن خمینی دیدار رهبر کبیر انقلاب را با یکی از نوه هایش که از جبهه برگشته و خدمت امام خمینی (ره) رسیده بود این گونه تعریف می کند: «روزی که صبح از جبهه برگشت و خدمت امام رسید امام خطاب به او گفتند: توشه‌د نشدی که بنیاد شهید ما را یک سفر سوریه ببرد.»<sup>۳</sup>

### گفتار چهارم: نقش مادی تفریح بر روح و روان

مطالعات انجام گرفته حاکی از آن است که اسلام همانگونه که شادی و نشاط را برای تعالی روح و روان مفید می داند، همواره انسان را به ورزش کردن در زمینه های مختلف برای تقویت سلامت جسم نیز سفارش کرده است به صورتی که در قرآن بارها کلمه «اشد» از ماده شدت به معنای نیرومند شدن و «استوی» از ماده استوا به معنای کمال خلقت و اعتدال بیان گردیده که گویا، یک نحوه ارتباط قوی و نیرومند شدن و آموختن حکمت و دانش وجود دارد به نحوی که هیچ یک از پیامبران وائمه معصومین ضعیف یا ناقص الخلقه نبودند در آیه ۱۵ سوره قصص آمده (هنگامی که موسی قوی و نیرومند شد، حکمت و دانش به او دادیم).

---

۱. آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت مبانی آن، ج ۲، ص ۷۱، pajuhesh.irc.ir

۲. احمد، لقمانی، نگاهی نو در اندیشه متعارف به شوخی، خنده، شادمانی، به نقل از برداشت از سیره امام خمینی (ره)، قم، انتشارات بهشت بینش، ۱۳۹۱، ص ۳۵.

۳. همان.



بارز ترین نمونه یک ورزشکار در اسلام را حضرت علی (علیه السلام) می توان نام برد که قدرت بدنی بی نظیری داشته و آن حضرت جهت حفظ و سلامت آمادگی جسمانی خود همیشه ورزش هایی مانند زورخانه ای و شمشیر بازی و اسب سواری را انجام داده است و مقلب به «اسد الله الغالب» یعنی شیر خدا همیشه پیروز خدا گردیده است.

دکتر احمد شلبی در کتاب خود چنین آورده است:

«تفریح و سرگرمی سالم و ورزشی که جسم و عقل را نشاط می بخشد، چیزهایی هستند که برای انسان لازمند و اصول ضروری را در زندگی انسان تشکیل می دهند؛ حق اوست که بازی کند و آن کسی که فعالیت می کند حق اوست که تجدید قوی کند. آن کسی که زحمت می کشد حق اوست که استراحت کند.»<sup>۱</sup>

متخصصین علوم تربیتی می گویند که بازی کردن برای کارکردن مفید است و آن کسی که کار می کند و بازی هم می کند، نتیجه کارش بیشتر از کسی است که کاری می کند و بازی نمی کند. اهمیت تفریح و شادی تا حدی است که می تواند بیماری صعب العلاج جسمی را درمان کند، یک جراح معروف طی مقاله ای نوشت:

«شادی و تفریح نه تنها جلو بسیاری از بیماری های ناشی از ملایمات را که در قرن حاضر زیاد است می گیرد؛ بلکه شادی حتی قادر است جلو رشد و نمای بیماری های سرطانی را که در کمین است، نیز بگیرد»<sup>۲</sup>

افسردگی از دردهای جدی اجتماعی است که گاه در اثر سستی اعصاب و روان و گاهی به خاطر خستگی اعصاب، ضعف روحی، وسواس، جنون حیوانی در فرد ایجاد می کند به طوری که جسم او را نیز دچار می کند.

از نشانه های افسردگی حالت سکون، سکوت، خموشی و بی حسی است. به طوری که در رفتار و حرکات فرد کندی بسیاری دیده می شود. از این رو کمترین تلاش فرد را خسته می کند. احساس فرسودگی شدید، سردرد، کاهش فشار خون، وسواس و خستگی، نداشتن تمرکز حواس، غم و اندوه بی دلیل، دردهای سروگردن، اختلالات بینایی و سر انجام از بین رفتن نیروی اراده و ترس از دیوانه شدن از آثار خستگی است. ایجاد انگیزه برای زندگی،

---

۱. احمد، لقمانی، نگاهی نو در اندیشه متعارف به، خنده، شوخی، شادمانی، همان، ص ۱۵۷

۲. احمد، لقمان، چگونه شاد و خنده رو باشیم، انتشارات بهشت بینش، قم، ۱۳۹۱، ص ۱۵۸.

پرورش فرد و اندیشه اش گسترده‌گی نشاط و بالندگی و افزایش خوش بینی، شادی و شادمانی از راهکارهای درمان افسردگی است.

امام علی در گفتار حکیمانه خود می‌فرماید: «ان هذه القلوب تملُّ كما تملُّ الابدان فابتغوا لها طرائف الحکمة»<sup>۱</sup>؛ «این قلب‌ها همچون بدن‌ها ملول و افسرده می‌شوند برای رفع ملالت آن‌ها لطائف حکمت انگیز انتخاب کنید».

امام در این سخن حکمت آمیز به دو نکته مهم اشاره دارد که در زندگی انسان تأثیر شایان توجهی داده، می‌فرماید: «این قلب‌ها همچون بدن‌ها ملول و افسرده می‌شوند. بنابراین برای رفع ملالت آن‌ها لطائف حکمت انگیز انتخاب کنید»؛ بی‌شک، انسان بعد از انجام کاری سنگین، خسته می‌شود و نیاز به استراحت و تفریح برای رفع خستگی دارد که آن استراحت اهمیتش کمتر از آن کار نیست زیرا بدن وی را آماده برای شروع کار دیگری می‌کند.

«قال ان الله اصطفاه عليكم و زاده بسطة في العلم والجسم والله يؤتي ملكه من يشاء والله واسع عليم»<sup>۲</sup>؛

از این آیه مبارکه سلامتی جسم را می‌توان برداشت کرد چراکه درباره پادشاهی طالوت است: زمانی که پیغمبرشان به آن‌ها گفت: خدا طالوت را پادشاه شما کرد. گفتند: چگونه او بر ما پادشاهی باشد؟ ما سزاوارتر از او به پادشاهی هستیم و او را دارایی چندانی نداده. پیامبر گفت: «خدا او را بر شما برگزیده است و به دانش او بیفزوده است و خدا پادشاهیش را به هر که خواهد دهد که خدا در برگیرنده و داناست».

قرآن کریم در این آیه توان و سلامت جسمی را در کنار دانش فراوان، یکی از امتیازات رهبری جامعه بیان کرده است. بنابراین سلامت جسمانی یکی از امتیازات است. چرا که بیماری و نقص جسمانی، معانی برای انجام واجبات هم خواهد بود؛ از این روست که گفته می‌شود عقل سالم در بدن سالم است؛ زیرا بدن است که وسیله فعالیت و عمل تهذیب و تزکیه نفس بوده، نماینده روح انسانی است لذا امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «قوی علی خدمتک جوارحی»<sup>۳</sup>؛ «به من قوت و قدرت بدنی ده تا آن را در خدمت تو به کار گیرم».

۱. سید شریف رضی، همان، حکمت ۹۱.

۲. سوره بقره (۲)، آیه ۲۴۷.

۳. شیخ عباس، قمی، مفاتیح الجنان، دعای کمیل.

**بخش دوم:**

**تفریحات سالم**

**فصل اول:**

**تفریحات سالم فردی**

## مقدمه

انسان در زندگی روزمره و بر اثر اتفاقات و حوادث یا کاروفعالیت های روزانه و حرکت در پیچ و خم های دشوار زندگی دچار خستگی و ملال می شود، که برای رهایی از این افسردگی ناشی از فعالیت و سنگینی کار و فشار روحی و روانی، باید بخشی از اوقات خود را به شادی و تفریح اختصاص دهد. همان طور که جسم انسان نیاز به غذا و انواع ویتامین ها دارد، روح انسان نیز به تنوع، استراحت، تفریح، شادی و نشاط نیاز دارد. سرگرمی های لذت بخش و هدف دار در کلام معصومین (علیه السلام) این گونه وصف شده است:

«از لذائد دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهش های دل را از راه های مشروع برآورید، مراقبت کنید که در این کار به مردانگی و شرافت شما آسیب نرسد و دچار اسراف و تند روی نشوید، تفریح و سرگرمی های لذت بخش شما را در اداره ی زندگی یاری می کند و با کمک آن بهتر در امور دنیوی خویش موفق خواهد شد.»

حال با کندوکاو در آیات و احادیث و روایات معتبر، می توان موارد ذیل را در زمره عواملی بر شمرد که حالت شادی و فرح را در انسان پدیدآورند: ایمان، نماز، قرآن، خواندن ادعیه، معطر بودن، کار، مسافرت، هدیه به دوستان، تفریح و تفرج، سیر و سیاحت، ازدواج و تشکیل خانواده، ورزش، مشارکت در شادمانی و سوگواری ائمه و... .

## گفتار اول: تفریحات سالم فردی روحی

### ۱-۱-۱- ایمان

خداوند در قرآن کریم با ترسیمی زیبا خط سیر و انواع شادی اهل ایمان را مشخص و با خطاب به رسول خدا این گونه بیان نموده اند:

«قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلِيفْرِحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ»<sup>۱</sup>، «بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که آن بسی بهتر از مال و متاعی است که گروه آمده اند.»

---

۱. سوره یونس (۱۰)، آیه ۵۸.

مفسران برآنند که فضل الهی به نعمت ظاهری، و رحمت الهی به نعمت های باطنی اشاره دارد. اهل ایمان، اهل بینش و بصیرتند و با توجه و عنایت به نعمت های الهی که به صورت فضل و رحمت در بندگانش در حال بارش و ریزش نزول است، در پناهگاه مطمئن پروردگار، احساس سرور و شادمانی می نمایند.<sup>۱</sup>

ایمان قبل از هر چیز درک تازه ای از عالم هستی به انسان می دهد، حجاب و پرده های خودخواهی و غرور را کنار می زد، افق دید انسان را می گشاید، شکوه و عظمت بی مانند آفرینش را در نظر او مجسم می کند. سپس نور و روشنایی بر عواطف او می پاشد و آنها را پرورش می دهد. ارزش های انسانی در او زنده می شود.<sup>۲</sup>

طلوع ایمان در دل یعنی غروب و زوال تمامی نگرانی ها و افسردگی ها؛ زیرا انسان معتقد و با ایمان افق نگاه و عملش، در سایه سار توکل الهی است و نور خدا روشنگر راه اوست. انسان موحد، شادی و نشاط را با خنده های بلند و قهقهه های مستانه و غفلت از مرگ و قیامت تعبیر و تفسیر نمی کند. بلکه شادی های خود را در راستای رضای پروردگار سوق می دهد و هدفمند می کند. وی در زندگی اهل مسامحه و سازگاری است. مهرورزی و بخشش از خصایص بارز اوست؛ دیگران را شاد و خوشحال می خواهد و به آنان عشق می ورزد و پیوسته برای خوشنودی خدا، با قامتی برافراشته و پر انرژی آماده ارائه خدمت بی منت به خلق خداست.<sup>۳</sup>

در قرآن به حالات بسیاری درباره ی ایمان اشاره شده است:

۱. اگر ایمان داشته باشید در خسران نمی باشید:

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ\* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا

بِالصَّبْرِ»<sup>۴</sup>

۲. اهل ایمان در کارها به خدا توکل می کنند.

«أَمَّا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذْ ذَكَرَ اللَّهُ وَجَلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ

يَتَوَكَّلُونَ»<sup>۵</sup>

---

۱. زبیده، خدایی، خدایا چگونه شاد باشم، قم، نگاران نور، ۱۳۸۸، ص ۲۷

۲. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، همان، ج ۲۲، ص ۱۲۷.

۳. زبیده خدایی، همان، ص ۲.

۴. سوره عصر (۱۰۳)، آیه ۲ و ۳.

۵. سوره انفال (۸)، آیه ۲

۳. اهل ایمان نماز را به پا می دارند و اهل انفاقند.

«الذین یقیمون الصَّلاه و ممَّا رزقناهم ینفقون»<sup>۱</sup>

۴. به خداوند و روز آخرت ایمان دارند.

«یؤمنون بالله والیوم الآخر»<sup>۲</sup>

۵. امر به معروف و نهی از منکر می کنند.

«و یأمرون بالمعروف و ینهون عن المنکر»<sup>۳</sup>

۶. در کارهای خیر شتاب دارند

«... ویسارعون فی الخیرات ...»<sup>۴</sup>

ایمان به خداوند سبحان موجب می گردد تا انسان، جهان را زنده و با شکوه هدفدار ببیند. جهانی که در جهان بینی او، با اراده خداوند براساس مصلحت بوجود آمده است. نه مجموعه ای کور و کر که براساس تصادف و اتفاق پدیدار گشته است. طبعاً کسی که چنین اعتقادی دارد زندگی او را در ابعاد مختلف تحت تأثیر قرار می دهد.<sup>۵</sup>

ایمان به خداوند آرام بخش جان و روان انسان است. معتقدان به ذات مقدس الهی در هیچ حادثه ای هر چند سخت و سنگین باشد احساس ناتوانی و شکست، اضطراب و انفعال نمی کنند. زیرا آنان به قدرت مطلق جهان متکی هستند و به همین جهت دلی مطمئن و روحی متوکل دارند.<sup>۶</sup>

اگر ایمان هیچ ثمری جز همین مسأله آرامش نداشت کافی بود که انسان با تمام وجود از آن استقبال کند. تا چه رسد به ثمرات و برکات دیگر، انسان مؤمن هرگز به خاطر آنچه از دست داده غمگین نمی شود و به آنچه دارد، دل بستگی شدید ندارد و این دواصل سبب می شود که آرامش روحی آنان به خاطر گذشته و آینده متزلزل نشود.

---

۱. سوره انفال (۸)، آیه ۴.

۲. سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۱۴

۳. همان.

۴. همان

۵. رضا، تقوی، همان، ص ۱۰۰

۶. همان، ص ۱۰۱.

## ۱-۱-۲- نماز

نماز مهمترین و محکم ترین رشته الفت بین بندگان و خداست و وای بر آن بدبختی که از این پیوند پر صفای الهی جداست و حیات و زندگی اش از نور این عبادت پر قیمت بی بهره است. نماز واقعی است که خداوند مهربان از باب عشق و محبت از انسان خواسته و نورانی ترین حکم در شبستان حیات بندگان شایسته الهی است. نماز ریسمان اتصالی است که همه هستی و موجودیت آدمی را به ملکوت پیوند داده و مانند این رشته پر ارزش و منبع برنامه ای را برای ایجاد ارتباط بین بشر و حق مطلق نمی تواند یافت.<sup>۱</sup>

انسان سالم و با نشاط کسی است که دارای روح باصفا و جسم سالم باشد. در روایات اسلامی به زیبایی به این ویژگی ها پرداخته شده و با توصیه به نماز آنان را تشویق می نماید. از نماز به «آب و غذای روح» و «چشمه آب گرم تطهیر کننده ی جان آدمی» و «نردبان خروج به ملکوت اعلی» تعبیر شده است.<sup>۲</sup>

این تعبیر بسیار دلنشین است و محرک و زیبايند. همانگونه که انسان با نوشیدن آب تمیز و گوارا و شستن سرو صورت با آب زلال و خنک احساس آرامش و راحتی می نماید، با خواندن، سرزمین رو که تشنه ملاقات پروردگار و خشکیده روزگار است آبیاری می شود. آن طوری که استحمام آب تمیز برطرف کننده چروک و رفع کننده خستگی ها و کوفتگی هاست، نماز با معرفت نیز رنج ها و فشارهای روحی و روانی را از قلب می زداید و به جای آن گل زیبا و خوش بوی امید و نشاط می کارد.<sup>۳</sup>

## ۱-۱-۳- قرآن

قرآن تمام برنامه های سعادت‌مندانۀ زندگی انسان را از ریزو درشت بیان کرده است. قرآن کتاب آسمانی است که برای هدایت و سعادت بشر نازل شده است. اگر دنبال آرامش فکری و روحی و روانی هستید باید به قرآن چنگ بزنید قرآن نوری است که ظلمت ها را در هم و

---

۱. شرح نراقی، رساله حقوق امام سجاده، چاپ سیزدهم، قم، انتشارات سلیمان زاده، ۱۳۸۸، ص ۱۵۸

۲. زبیده خدایی، همان، ص ۱۰۴

۳. همان.



آرامش فکری و روحی برای انسان ها به ارمغان می آورد. در قرآن کریم می خوانیم: «الا به ذکر الله تطمئن القلوب»<sup>۱</sup>؛ همانا با یاد خدا دل ها آرام می گیرد.

### ۱-۱-۴- خواندن ادعیه

دعا و فراخواندن حضرت حق از ویژگی ها و صفاتی است که خداوند بزرگ در فطرت بشر به ودیعه نهاده است. دعا را جان، روح و مغز عبادت می نامند. دعا نیایش درونی است، که انسان را به حرکت و پویایی می کشاند. خواندن دعا توأم با توجه به ساحت ربوبی حضرت جل و علا در انسان بهجت، انبساط و فرح را پدید می آورد. نشاطی که انسان را برای آغازی دوباره در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی فرا می خواند. فرح ناشی از دعا برای انسان حیات طویه و پر ذوق را پدید می آورد، به ویژه زمانی که انسان دچار یأس و ناامیدی شد است، رفتن به دامن پر مهر دعا، شیرینی و طراوت زیبایی را برای انسان تولید می کند. دعاها را فراوان و زیبایی داریم که بعضی از این دعا ها منسوب به ائمه (علیهم السلام) هستند و پس از خواندن آن ها به انسان چنان فرحی دست می دهد که قابل وصف نیست.

مثلاً پس از خواندن دعای توسل، که بسیار رایج هم می باشد به چهارده معصوم متوسل می شویم و از همه آنها متضرعانه می خواهیم که ما را شفاعت کنند و یا در دعای ندبه برای امام عصر (عج الله) دعا می کنیم و با ایشان نجوا می کنیم که سخت است بر من که همه مردم را ببینم و چشمم تورا نبیند و... از خدا می خواهیم که فرجش را نزدیک کند و داد مظلومان را از ظالمین باز ستاند.

همچنین در دعای ابو حمزه ثمالی می خوانیم:

«ولا تجعل شیئاً مما اتقرب به فی آناء الیل و اطراف النهار رباء و لا سمعه و لا اشرا و لا بطراً و اجعلنی من الخاشعین»<sup>۲</sup>؛ و قرار مده چیزی را که تقرب جویم بدان در همه آنات شب و همه نوبت روز خود نمایی و نه شهرت طلبی و نه خود فروشی و نه بزرگ منشی و قرار بده مرا از فروتنان.

۱. سوره رعد (۱۳)، آیه ۲۸.

۲. مفاتیح الجنان، دعای ابو حمزه ثمالی

## ۱-۱-۵- معطر بودن

فطرت آدمی از بوی خوش لذت می برد و از بوی بد مشمئز است. معصومان (علیه السلام) اهمیت فراوانی به استعمال بوی خوش داده اند و عطر زدن را از سنت پیامبران می دانند.<sup>۱</sup> عبدالله ابن حارث می گوید: «امام سجاد (علیه السلام) در مسجدشان شیشه عطری داشتند که هرگاه می خواستند نماز بخوانند مقداری از آن را به خود می زدند. امام رضا (علیه السلام) می فرمایند: «سزاوار نیست که مرد بوی خوش را در هر روز ترک کند، و اگر هر روز نمی تواند هر دو روز یکبار و اگر این را هم نمی تواند در هر روز جمعه نباید آن را ترک کند.» این روایات خود نشان دهنده اهتمام معصومان (علیهم السلام) به خوش بو بودن است و مخصوصاً در بعضی موقعیت ها مانند روز جمعه، در حال نماز خواندن و... تأکید فراوان کرده اند و فرموده اند در بوی خوش هیچ اسراف نیست و حتی بین عطر زنان و مردان تفاوت قائل شده اند و فرموده اند: «عطر زنان آن است که رنگش ظاهر و بوی آن مخفی باشد و عطر مردان آن است که بویش ظاهر و رنگش مخفی باشد. امام رضا (علیه السلام) عطر زدن و خوش بو بودن را مایه شادابی معرفی کرده اند.»<sup>۲</sup>

## گفتار دوم: تقریحات سالم فردی جسمی

### ۱-۲-۱- ازدواج و تشکیل خانواده

دین اسلام، دینی است که به همه نیازهای بشر توجه کرده است و ارضا شدن همه نیازها را در حد تعادل مشروع می داند ازدواج و تشکیل خانواده نیز، یکی از راه های برآورده شدن نیازهای مشروع بشر می باشد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) در اهمیت ازدواج فرموده اند: «ما من بناء فی الاسلام احبُّ الی الله عزوجلّ و اعزُّ من التزوید»<sup>۳</sup>؛ در اسلام بنایی نزد خداوند، محبوب تر از ازدواج نیست. ارضای تمایلات عاطفی، اساس بهداشت روانی است، محرومیت و احساس ناامنی

۱. محمدرضا، حکیمی، الحیاة، ترجمه احمد آرام، ج ۶، چاپ هشتم، انتشارات دلیل، ۱۳۸۶، ص ۱۳۶

۲. همان، ص ۱۳۶

۳. محمداقرا، مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۰۳، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق، ص ۲۲۲.

دائمی شخص را در حالت هیجان مداوم نگه می دارد و به تدریج منجر به ناراحتی های روانی می گردد.

با تشکیل خانواده نیازهای جسمی و روانی انسان ارضا می گردد و با وجود فرزند، احساس مسئولیت مهر ورزی و فداکاری زن و مرد بیش از پیش تجلی می یابد و بدین وسیله موجبات شکوفایی و رشد و کمال او را فراهم می آورد. امام صادق (علیه السلام) ازدواج را نیمی از دین انسان معرفی می کند و می فرماید: «**مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ احْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ فَلَیْتَقِ اللَّهَ فِی النِّصْفِ الْبَاقِی**»<sup>۱</sup>؛ کسی که ازدواج کند، نیمی از دینش را دریافته است پس نصف دیگر تقوا پیشه کند.

از دیگر ثمرات با ارزش ازدواج، پیدایش آرامش روحی و روانی در مردان و زنان است که در قرآن در سوره ی روم آیه ی ۴ بیان شده است به این معنا که: و از نشانه های او این که از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان ها آرام گیرد و میانتان دوستی و رحمت نهاد آری در این نعمت برای مردمی که می اندیشند قطعاً نشانه هایی.

همچنین حرکت به سمت و سوی ارضای صحیح و نامشروع نیازهای جنسی به دور از افراط و تفریط، ولنگاری و یا رهبانیت از ویژگی های ازدواج بر اساس آموزه های دینی است. آرامش عاطفی، در سایه عشق و محبت از دیگر مؤلفه های ازدواج به شمار می رود. میل به محبوبیت و عشق ورزی از ویژگی های فطری انسان است که ارضای کامل آن جز در زندگی متعال خانوادگی امکان پذیر نیست. اسلام نیز برای تحکیم این مودت و رحمت در بین همسران، دستورهای حقوقی و اخلاقی و اجتماعی فراوانی ارائه نموده است تا کانون خانواده به عنوان یک پایه استحکام بخش به قوام اجتماعی و زندگی فردی و خصوصی، مملو از عشق، صفا و صمیمیت شود. آنچه گفته شد از پیامدهای فرح و نشاط ممدوح است که درد امن تبعیت از دستورات دین مبین اسلام هم برای فرد و هم برای جامعه به وجود می آید.

### **۱-۲-۲- مشارکت در سوگواری و شادمانی ائمه (علیهم السلام)**

بحثی در اینکه شادی در شادی پیشوایان دین و اندوه و سوگواری در سوگ و غم آنان رابطه با اساس دین و بنیاد آفرینش ما از سوی دیگر دارد: «**شیعتنا خلقوا من فاضل طینتا**

---

۱. همان، ص ۲۱۹.

یفرحون لفرحنا و یحزنون محزننا» و اینکه مراسم بزرگ داشت شادی ها و غم‌های اهل بیت (علیهم السلام) از جمله شعائر مهم دینی و مصداق آید: «وَمَنْ يُعْظَمَ شَعَائِرُ اللَّهِ فَأَنَّهُ مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ»<sup>۱</sup> است و تأثیر گسترده و شگرفی در زمینه تبلیغ دین و رشد فرهنگی و سازندگی فرهنگی و سلامتی روانی جامعه دینی ما دارد، بسیار مناسب بحث است.

معصومان (علیهم السلام) برای ما الگو و اسوه هستند و تأسی به آن ها بدون شناخت هدفشان ممکن نیست. یکی از بهترین راه ها برگزاری مراسم برای آن هاست، ما گمان می‌کنیم گریه مساوی اندوه است در حالی که گاهی گریه به ویژه بر مظلومیت امام حسین (علیه السلام) که مظهر جانبازی عاشقانه و خالصانه در راه خداست سبب انبساط درونی و فرح باطنی و شادابی انسان ها می‌شود.

پس بعضی گریه ها هستند که فرح افزا هستند و باعث شکوفایی روح انسان می‌شوند. حزن و گریه بر مصائب اهل بیت نشان از تبعیت از راه و روش آنان دارد. امام صادق (علیه السلام) این حزن را عبادت شمرده است: «نَفْسُ الْمُتَهَمِ لَنَا الْمَغْتَمُ لَظْلَمْنَا تَسْبِيحٌ وَ هُمَا لَنَا عِبَادَةٌ»<sup>۲</sup>؛ تنفس فردی که برای ما غمگین و برای ظلمی که به ما شده اندوهناک است، تسبیح است و غم او برای ما عبادت است.

علاوه براین، دستور به برگزاری چنین مجالسی داریم. فلذا فرموده‌اند: «فَعَلَى مِثْلِ الْحُسَيْنِ فَلْيَبْكُ الْبَاكُونَ فَإِنَّ الْبُكَاءَ عَلَيْهِ يَحِطُ الذُّنُوبُ الْعَظَامُ»<sup>۳</sup>؛ پس گریه کنندگان باید به مثل امام حسین (علیه السلام) گریه کنند، زیرا گریه بر او گناهان بزرگ را می‌ریزد. همچنین در روایتی داریم که می‌فرمایند:

«کسی که مصیبت ما را یادآوری کند و گریه کند و بگریاند چشمش در روزی که چشم‌ها می‌گیرند گریان نیست و کسی که در مجلسی بنشیند که امر ما در آن احیاء می‌شود، قلبش می‌میرد در آن روزی که قلب ها می‌میرد»<sup>۴</sup>.

---

۱. سوره حج (۲۲)، آیه ۳۲.

۲. محمد یعقوب، کلینی، اصول کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، ج ۲، چاپ اول، انتشارات ولیعصر، ۱۳۷۵، ص ۲۲۶.

۳. محمد بن حسن حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۰، چاپ اول، قم، نشر ذوی القربی، ۱۳۸۷، ص ۳۹۴.

۴. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۱، ص ۲۰۰.

### ۱-۲-۳- کار و تحرک:

یکی دیگر از تفریحات سالم اجتماعی به خصوص برای مردان کار و تحرک است. کار و تحرک به عنوان یکی از عوامل مهم برای بقا و سلامتی جسم ضروری است و در مقابل، رخوت، سستی و خمودی باعث ضعف اعضا و قوای انسان می شود. تحرک در دفع مواد زائد و سموم بدن تاثیر به سزایی دارد. ماهیچه ها، مفاصل و استخوان های بدن را محکم، قوی و توانا نگاه می دارد و از بروز بیماری های مختلف جلوگیری می کند. در سیره امامان (علیهم السلام) هم تاکید برداشتن فعالیت جسمی مشاهده می شود، به گونه ای که آن بزرگواران هم خودبه کار و فعالیت می پرداختند. در حدی که خسته شده و عرق از سر و روی ایشان جاری می شود و هم بر دیگران در این مورد سفارش می فرمودند.<sup>۱</sup>

کار در سیره و قرآن: هرکس در آیات قرآن کریم جست و جو و تحقیق کند، درمی یابد که این آیات نشان می دهد، که کار همراه با ایمان برای انسان همه چیز است. اینک دلیل برای اثبات این مدعا:

۱. آیاتی که می گویند: «هدف نخست و حکمت بزرگ از خلقت انسان، کارشایسته است. از جمله این آیات، این سخن خداوند است: «آن که مرگ و زندگی را بیافرید تا بیامیدتان که کدام یک از شما به عمل نیکوتر است.»<sup>۲</sup>

نیز این سخن او: «جن و انس را نیافریدیم، مگر این که عبادت کنند»، یعنی کار کنند. ۲. آیاتی که نشان می دهد، معیاری است که انسان با آن ارزیابی می شود مانند این سخن خدا: «هرکس در گروه کار خویش است»<sup>۳</sup>.

و این آیه: «جز در برابر اعمالتان کیفر نخواهید دید»<sup>۴</sup> و این سخن خدا «برای هر یک عملی که انجام داده اند درجاتی است»<sup>۵</sup> و دیگر آیات.

- بالاتر از همه، خدای سبحان بر وجود غفلت خویش به عمل استدلال کرده است. او می گوید: «زودا که آیات قدرت خود را در آفاق و در وجود خود نشان به آنها نشان خواهیم داد، برایشان آشکار شود که او حق است.»

---

۱. هادی، پرهیزگار، همان، ص ۱۳۶

۲. سوره ملک (۶۷)، آیه ۲.

۳. سوره طور (۵۲)، آیه ۲۱.

۴. سوره صافات (۳۷)، آیه ۳۹.

۵. سوره انعام (۶)، آیه ۱۳۲.

گذشته از کار در آتیه سازی، از جهت روان شناختی، نیز تأثیرات مهمی در بهداشت و روان دارد. کارکردن یکی از نیازهای روان شناختی انسان است. شاید تصور نمایید که کارهای در زمره امور اقتصادی قرار می گیرد. اما واقعیت است که کار، یکی از نیازهای روحی و روانی انسان نیز است. اگر کار نباشد، نشاط و شادابی از میان خواهدرفت و زندگی، خسته کننده و ملال آور می گردد. اگر کار یک نیاز باشد که هست، برآمد نساختن آن، موجب ناراحتی های روانی و روحی خواهدشد.

امام صادق(علیه السلام) می فرماید: «لو کفی الناس کل ما يحتاجون الیه لما تهنّوا و لا وجدوا له لذة»؛ اگر تمام نیازهای انسان، آماده بود، زندگی برایش گوارا نبود و آن، هیچ لذتی نمی برد.

ادیسون مخترع بزرگ برق در کودکی روزنامه فروش بود و از نعمت خواندن و نوشتن محروم! اما به هنگام جوانی در اثر کوشش چشمگیر خود در لابراتور، حیات صنعتی آمریکا را دگرگون ساخت. او روزی هجده ساعت به طور پی گیر و شدید کار می کرد و چون از فعالیت فراوان خسته می شد، یک جمله زیبا و به یاد ماندنی می گفت: «من در زندگی حتی یک روز کار نکرده ام، آنچه انجام داده ام تفریح بوده است.»<sup>۱</sup>

نیوتن پس از موفقیت و شهرت فراوان خود گفت: «من مشهور نشدم مگر به واسطه کار و کوشش و اگر از عملی خسته می شدم تفریح و رفع خستگی خود را اشتغال به کار دیگر جست وجو می کردم.»<sup>۲</sup> در سیره امامان هم تأکید بر داشتن فعالیت جسمی و کار مشاهده می شود، به گونه ای که آن بزرگواران هم خود به کار و فعالیت می پرداختند در حدی که خسته شده و عرق از سر و روی ایشان جاری می شد و هم به دیگران در این مورد سفارش می کردند.

امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: «من کارکردن در مزرعه و عرق ریختن را دوست دارم و این سنت پدران واجداد من است.»

کارکردن نه تنها، باعث سلامتی و شادابی جسم می شود، بلکه در شادابی روان نیز تاثیر دارد و از جمله عواملی است که به انسان اعتماد به نفس می بخشد. احساس مفید بودن و

---

۱. عباس، پسندیده، رضایت از زندگی، جلد پنجم، سازمان چاپ و نشر دارالحديث، سال ۱۳۸۶.

۲. ابوالفضل، طریقه دار، همان، ص ۵۱.

۳. همان، ص ۱۲۳.

تحریک و پویایی، روان انسان راراضی و خوشنود می‌سازد و از آنجا که در وجود هر انسانی نیاز به احساس مفید بودن و تحریک و باور تأثیر گذار بودن در نظام کلی جهان وجود دارد، کار کردن یکی از عوامل موثر در پاسخ به این نیاز است. بنابراین هر کس باید کار و حرفه‌ای متناسب با استعداد، توان و علایق خود داشته باشد و در حقیقت از کار کردن خود احساس رضایت کند و لذت ببرد که اصولاً همه انسان‌های موفق اینگونه اند. فعالیت‌های هر کس اگر متناسب با زمینه‌های وجودی و استعدادهای او باشد نه تنها خسته کننده و ملال آور نیست بلکه خود عامل نشاط و شادابی است.<sup>۱</sup>

### ۱-۲-۴- مسافرت

یکی از تفریحات مطبوع و نشاط انگیز که آثار درخشانی در بهبود جسم و پرورش فکر دارد مسافرت است. در آئین مقدس اسلام، مسافرت یکی از وسایل تفریح و لذت شناخته شده است و در روایات مذهبی مورد توجه مخصوصی قرار گرفته است.<sup>۲</sup>

حضور در یک مکان محدود انجام کارهای تکراری در هر روز و یکنواختی و یکسانی دیدارها و گفت و گوی در زندگی، باعث خستگی جسمی، فرسودگی روحی از دست رفتن نشاط و شادی می‌شود، به گونه‌ای که گاه فشار حوادث روزمره، تاب و توان از آدمی ربوده، زندگی شیرین دیروزی را تلخ و غیر قابل تحمل می‌نماید!<sup>۳</sup>

سیر و سفرو دور شدن از مشکلات روزمره رهسپار شدن به دیاری از غوغای هر روز، تفسیر آب و هوا و شرع در زندگی زمینه ساز تجدید قوا، کسب و آموادگی روانی در رویارویی با مشکلات شده، همه مارا نشاطی دوباره و سلامتی روحی و جسمی می‌بخشد، اگر چه این تنوع و جابه جایی یک روزه باشد.<sup>۴</sup>

به خصوص اینکه زندگی ماشینی امروز، فرصت کسی را برای گشت و گذار و مسافرت باقی می‌گذارد و اجازه نمی‌دهد تا انسان دنبال سیر و سیاحت تفریح برود و از زیبایی‌های

---

۱. هادیه، پرهیزگار، همان، ص ۱۳۸-۱۳۹

۲. شرح محمدعلی حیدری نراقی، رساله حقوق امام سجاده، ص ۴۱.

۳. احمد، لقمانی، نگاهی نو در اندیشه متعارف خنده، شوخی و شادمانی، همان، ص ۱۲۹

۴. همان، ص ۱۱۹.

طبیعت و زندگی بهره مند شود. چرا که انسان باید شب و روز تلاش و کوشش نماید تا نیازهای ضروری زندگی را تأمین کند و دچار مشکلات و کمبودها نشود.

اما با قناعت و برنامه ریزی و با حقوق کارمندی هم می شود به مسافرت های کوتاه مدت و کم هزینه رفت. قرآن کریم این مهم را با دعوت «سیر فی الارض»<sup>۱</sup> سفر کنید در زمین بیان کرده است، تا آثار و برکات بیشماری نسیب صاحب بصیرت شود.

در گذشته یکی از راه های درمان بیماری سخت تجویز سفر بوده و امروز نیز پیشنهاد مسافرت از برنامه های ضروری پزشکان با تجویز است. به ویژه ای آنکه جابه جایی انسان، تحرک، راهنمایی، گردش و فعالیت بدنی وجود داشته باشد. زیرا در پرتو تلاش جسمی، جریان خون بهتر شده، ترشحات غددی داخل روان تر شده و تمامی اعضای بدن وظایف خود را بهتر انجام می دهند و دفع سموم بدن، خرمی و نشاط چشمگیری به انسان رو می کند. اعصاب تسکین یافته، خواب بهتر گشته و هیچ نیازی به دارو نیست. موضوع تغییر آب و هوا از زمان قدیم بسیار معمول بوده است و بیماری های سخت و لا علاج را به این نحو درمان می کردند. امروز هم مسافرت جزء برنامه های قطعی مردم قرار گرفته و یکی از مهمترین عوامل تن درستی محسوب می شود. به طور کلی امروز از نظر پزشکی ثابت شده است که زندگی و کار و خوراک یکنواخت برای شخص ضرر دارد و اعضاء زودتر فرسوده و ناتوان می گردد. پس تغییر زندگی و تنوع باید جزء برنامه بهداشتی قرار بگیرد.<sup>۲</sup>

در حدیثی معتبر از حضرت امام صادق (علیه السلام) منقول است که در حکمت آل داود نوشته شده است که: «کسی نباید سفر کند مگر از برای سه چیز: سفری که توشه آخرت در آن حاصل شود، سفری که باعث مرمت امور معاش گردد و یا سفری که از برای سیر و لذتی باشد که حرام نباشد».<sup>۳</sup> و در حدیثی دیگر فرموده اند: «مسافرت کنید تا سالم بمانید».<sup>۴</sup>

---

۱. سوره عنکبوت (۲۹)، آیه ۲. سوره انعام (۶)، آیه ۱۱، سوره نمل (۲۷)، آیه ۴۲.

۲. شرح محمدعلی نراقی، همان، ص ۴۲

۳. احمدلقمانی، نگاهی نو در اندیشه متعارف به خنده، شوخی و شادمانی، همان، ج ۱۱، باب ۲، ص ۲۴۵.

۴. محمدباقر، مجلسی، حلیه المتقین، همان، ص ۳۵۶.



### **نتیجه گیری:**

پس انسان همان گونه که نیاز به خواب و خوراک دارد نیاز به تفریح سالم نیز دارد که در این فصل به چیزی از تفریحات سالم فردی اشاره شد که به انسان کمک می کند خواهش های دل را از راه مشروع برآورده سازد. ایمان به خدا، نماز، قرآن، خواندن ادعیه، معطر بودن و... همگی از تفریحاتی هستند که بر روح و روان انسان تأثیر می گذارند و باعث شادی و نشاط روح و روان انسان می شوند پس نتیجه می گیریم که تفریحات فردی معمولاً مؤثر بر خود فرد می باشد.

**فصل دوم:**

**تفریحات سالم اجتماعی**

#### مقدمه:

از آنجا که دین اسلام، دین آخرالزمان است و دین کاملی می باشد و همه ی ابعاد روحی و روانی انسان را در نظر گرفته پس بعد اجتماعی انسان را نیز فراموش نکرده است. در این زمینه نیز تفریحاتی را برای انسان در نظر گرفته تا انسان در اجتماع باشد و صحنه ی اجتماعی را به باد فراموشی نسپارد. پس ما در زمینه ی تفریحات اجتماعی نیز روایات و آیاتی داریم که انسان را تشویق به فرح و شادی می کند از جمله ی این تفریحات ورزش است که ائمه نیز به آن خیلی اهتمام ورزیده اند و در کنار آن می توان به سیرو سیاحت به بازی، به مزاح، سینما، تئاتر و... اشاره کرد.

### گفتار اول: تفریحات سالم اجتماعی جسمی

#### ۲-۱-۱- ورزش

سلامت جسم، نشاط روان، حفظ شادابی و طراوت نوجوانی و جوانی و تجدید قوای جسمانی با ورزش تحقق می یابد. ورزش به مثابه وسیله ای برای سرگرمی های سالم و نشاط آوراست. اوج محبوبیت ورزش در بین نوجوانان، به ویژه پسران، در سنین دوازده تا هفده سالگی است. ورزش از جمله رفتارهای پسندیده ای است که می توان به وسیله آن در کودکان و نوجوانان، روحیه ای قوی، روانی سالم و اراده ای مقاوم ایجاد نمود و از این طریق آنان را به سوی رفتارهای مطلوب هدایت کرد.

برخی از رشته های ورزشی مثل کشتی، روحیه ی جوان مردی، شجاعت، حق طلبی و ستم ستیزی را پرورش می دهد و برخی نیز هم چون شنا، تیراندازی و سوار کاری، مقاومت جسمی و روحی در برابر شرایط سخت زندگی و آسیب های اجتماعی را افزایش داده، نوجوان را سالم و بدنش را برای ازم و دفاع، چابک و قوی می سازد.

رسول گرامی اسلام (صل الله علیه وآله) نیرومند ساختن قوای بدن را وسیله ی خوشبختی دانسته اند.<sup>۱</sup> ایشان هم چنین ضمن ستایش از ورزش تیراندازی پای بند باشید، چرا که آن از

---

۱. محمدباقر، مجلسی، بحارالانوار، همان، ج ۱۵، ص ۲۳۶

بهترین بازی های شماسست. «اللهو فی ثلاث: تادیب فرسک و رمیک بقوسک و ملاعبتک اهلک»<sup>۱</sup>

در سیره امام حسن مجتبی (علیه السلام) ورزش یکی از روش های تفریح و سرگرمی و تقویت جسم و روح و از عوامل رشد و تربیت بود آن حضرت ضمن شرکت در ورزش های تربیتی و تفریحی از پرورش روحی و معنوی نیز غافل نبود. عاصم بن حمزه می گوید: «روزی به همراه حسن بن علی (علیه السلام) برای گردش و تفریح به ساحل فرات رفته بودیم. عصر آن روز در حالی که روزه بودیم آب صاف و زلال فرات، روی سنگ ها و شن ها موج می زد و تمام اشیاء داخل آب در مقابل چشمان ما خودنمایی می کردند. حسن بن علی (علیه السلام) فرمود: اگر لباس شنا داشتیم، داخل آب می شدم و شنا می کردم گفتم: من لباس دارم و آن را در اختیار شما می گذارم فرمود: پس خودت چه می پوشی، گفتم: من همین طوری داخل می شوم فرمود: این همان کاری است که من اصلاً آن را دوست ندارم از رسول خدا (صل الله علیه و آله) شنیدم که می فرمود: در داخل آب موجودات زنده ای است که باید از آنها شرم کنید و به احترام آنان بدون پوشش مناسب داخل آب نروید»<sup>۲</sup>

تأکید اسلام بر ورزش های یاد شده در صدر اسلام و زمان ائمه ی اطهار (علیهم السلام) بدان جهت بوده که مسلمانان همواره آماده ی رزم باشند و با روحیه ی بالا در میادین نبرد شرکت کنند و پیروز گردند. از طرف دیگر توجه معصومین (علیهم السلام) و توصیه های آن بزرگواران به ورزش های یاد شده ضمن پیامدها و آثار آن سرگرمی ها و ورزش ها معیار عمومی برای همه ی رشته های ورزشی زمان حاضراست، ضمن اینکه ترغیب به پرورش بدن و جهت دهی به ورزش ها به گونه ای که هم قوت و صحت جسمی و در نتیجه نشاط و شادابی انسان تأمین نماید و هم پشتوانه و حفاظتی برای اجتماع باشد از جمله تدبیرهای اسلام است. از جمله حقوق فرزندان بر پدر و مادر آموزش شنا، تیراندازی، اسب سواری و مانند آن است. خود پیشوایان دینی نیز به این گونه ورزش ها علاقه داشتند چنان که امام باقر (علیه السلام) در این زمینه می فرمایند: «مردم مدینه مسابقات تیراندازی برپا و با علاقه در آن شرکت می کردند من نیز در ایام نوجوانی به این کار علاقه داشتم سپس آن را ترک کردم»<sup>۳</sup>

۱. بهاءالدین، خرم شاهی، پیام پیامبر، چاپ اول، تهران، انتشارات جامی، ۱۳۷۶، ص ۲۳۶.

۲. مسند امام حسن مجتبی (علیه السلام)، ص ۷۹۷.

۳. شیخ محمد بن حسن، حرعاملی، همان، ج ۱۲، ص ۲۴۷.

همچنین در روایات تیراندازی و شنا از جمله آموزش های لازم به فرزندان شمرده شده است. پیامبر اعظم (صلی الله علیه وآله و سلم) می فرمایند: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَاحَةَ وَالرَّمَايَةَ»<sup>۱</sup>. به فرزندان خود شنا و تیراندازی یاد دهید.

از انس بن مالک سوال شد: آیا شما در زمان پیامبر (صل الله علیه وآله) در مسابقه ها شرط بندی کردید؟ او گفت: بلی پیغمبر اکرم (صل الله علیه وآله) خود روی اسبی که داشتند شرط بندی کردند و مسابقه را بردند و این پیروزی باعث مسرت و اعجاب آن حضرت شد.<sup>۲</sup> «عن أبي عبدالله (عليه السلام): إِنَّهُ كَانَ يَحْضُر الرَّمْيَ وَالرَّهَانَ»<sup>۳</sup>؛ امام صادق (علیه السلام) شخصاً در مسابقات تیراندازی حاضر می شد و در شرط بندی شرکت می فرمود. پیامبر (صل الله علیه وآله) فرمود: «خوب است که پسر در خردسالی و نوجوان، بازی گوش و به جنب و جوش باشد تا در بزرگ سالی خوشتندار و صبور و مقاوم گردد»<sup>۴</sup>.

## ۲-۱-۲- سیر و سیاحت:

قرآن کریم در بیش از ده آیه مردم را به سیر و گردش در زمین فرمان داده است تا با حال گذشتگان آشنا شوند و علل انحراف و انحطاط آنان را دریابند و با دلهایی زنده و بیدار و گوشهایی شنوا زندگی کنند.

«افلم يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَأَنَّهُمْ لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ»<sup>۵</sup>؛ آیا در زمین سیر نکردن تا دلهایی داشته باشند که حقیقت را با آن درک کنند، یا گوش های شنوایی که با آن (ندای حق را) بشنوند؟ چرا که چشم های ظاهر نابینا نمی شود بلکه دل های در سینه ها کور می شوند. آنان که در ایام بی کاری برای رفع خستگی ناشی از کار و تجدید نیرو به سفر می روند هم تفریحی مسرت بخش انجام داده اند و هم به یکی از عوامل تندی درستی دست یافته اند.

---

۱. همان، ج ۱۷، ص ۱۳۳۱.

۲. میرزا حسن، نوری طبری، مستدرک الوسائل، ج ۲، قم، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۸ ه.ق، ص ۲۴۷.

۳. محمد بن حسن حر عاملی، همان، ج ۴، ص ۲۳۱.

۴. محمد باقر، مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۱۴، ص ۳۷۹.

۵. سوره حج (۲۲)، آیه ۴۶.

پیامبر (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: «سافروا تصحوا»<sup>۱</sup>، سفر کنید تا سالم و تندرست باشید) همچنین می فرمایند: «سافروا فانکم ان لم تغنموا ما لا افدتم عقلاً»<sup>۲</sup>، مسافرت کنید پس اگر در سفر نفع مالی عایدتان نشود، از فواید عقلی بهره مند خواهید شد.

در روایت آمده است: «سزاوار نیست انسان به سفر برود فکر برای سه چیز: تجارت و اصلاح معاش، نیل به کمالات معنوی و متعالی روح، تفریح و تفرج و جلب لذت های مباح»<sup>۳</sup>

پیامبر (صلی الله علیه وآله) با تشویق نوجوانان به سفر جمعی، می فرمایند: «الرفیقوا ثم الطريق»<sup>۴</sup>؛ اول رفیق راه، بعد سفر کردن. حسن تفاهم و تعامل با هموعان، سازگاری با اطرافیان، همزیستی و موانست با دوستان، بذل و بخشش توشه، خوش اخلاقی و شوخی به دور از گناه، از اداب سفر است.<sup>۵</sup> توجه پیشوایان دین به سیر و سیاحت برای تجدید روحیه و رفع هم و غم زندگی روزمره ی ما را به تاثیر و اهمیت آن بیشتر واقف می کند.

## ۲-۱-۳- بازی

اکثر مفسران، ذیل آیه ی «ارسله معنا غداً یرتع و یلعب»<sup>۶</sup>؛ گردش و بازی و بهره مندی از طبیعت را برای جوانان لازم و ضروری دانسته اند. چنان که در تفسیر مجمع البیان آمده است «رتع» به معنی چرخیدن به این طرف و آن طرف و حرکت کردن، مورد نظر است.

منظور لعب، بازی مباح مثل تیراندازی می باشد. و اینکه یوسف را در جب (جعبه) قرار دادند، معلوم می شود سن و سال او کم بوده است، پسری نه ساله، گر چه اقواله دیگری هم گفته شده، دوازده یا بیست ساله، نکته ی دیگر اینکه (برادران یوسف به پدر گفتند: او را فردا با ما به صحرا بفرست نشاط و شادمانی بدست آورده و دو گرم شویم). بنابراین استفاده از طبیعت و سرگرمی و بازی کودک و نوجوان، امری پسندیده و قابل توجه است.<sup>۷</sup>

۱. میرزا حسن، نوری طبری، همان، ج ۲، ص ۲۲.

۲. حسن بن فضل، طبرسی، مکارم الاخلاق، ج ۱، چاپ دوم، قم، نشر دارالحییب، ۱۴۲۸، ص ۵۱۳.

۳. همان، ص ۵۱۳.

۴. محمدباقر، مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۷۳، ص ۲۳۱.

۵. همان، ج ۷۶، ص ۲۶۶.

۶. سوره یوسف (۱۲)، آیه ۱۲.

۷. فضل بن حسن، طبرسی، تفسیر مجمع البیان، همان، ج ۵، ص ۳۶۵.

صاحب المنیر نیز آورده است: «با توجه به یرتع و یلعب، بازی کردن نوجوانان و با نشاط بودنشان امر مباح و مرغوبی است. همچنین با زی و شرکت در مسابقات تیراندازی و اسب سواری و پیاده روی امر پسندیده ایی است.»

صاحب تفسیر نمونه نیز می نویسد:

«حضرت یعقوب (علیه السلام) در برابر استدلال فرزندان نسبت به نیاز یوسف (علیه السلام) به گردش و تفریح هیچ پاسخی نداد و عملاً آن را پذیرفت. این خود دلیل است بر اینکه هیچ عقل سالم نمی تواند این نیاز فطری و طبیعی را انکار کند. حتی این نیاز و ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می شود کمک به ساعت کار می باشد.»

در حدیثی از رسول خدا (صل الله علیه وآله) روایت شده است: «فان هذه الساعة عون لتلك الساعات و استجمام للقلوب» ؛ به درستی که این ساعت تفریح و سرگرمی کمکی است برای ساعت های سایر برنامه ها و آرامش و آسایشی است برای قلب ها.

صاحب تفسیر «من وحی القرآن» نیز در زیر آیه ی مورد نظر آورده است: «حق نوجوان این است که در هوای آزاد به بازی و گردش بپردازد تا روحش آزاد و افکارش صفا پیدا کرده و مشاعرش استراحت کند. هر مرحله ایی از مراحل عمر انسان حقی دارد چگونه ممکن است که دردایره ای انتظامات اجتماعی، نوجوان مثل شیخ زندگی کند. اگر چنین باشد واقعاً برای او زندان است.»

صاحب «تفسیر المنار» معتقد است از اینکه برادران یوسف گفتند او را با ما بفرست فهمیده می شود که تفریح آنها معمولاً در کشتزارها بازی کردن در آنجا بوده و از عادت آنها بوده است.

صاحب تفسیر کاشف نیز در تفسیر آیه آورده است: «برادران یوسف می دانستند که پدر یوسف را دوست دارد و مایل است تفریح کند و از طبیعت بهره مند گردد بنابراین از همین راه وارد شدند و گفتند یوسف بازی می کند و ما هم مراقبش هستیم.»

## ۲-۱-۴- تفریح و تفرج

اسلام پیروان خود را همواره به سیر و گردش در زمین سفارش کرده است. تفریح سالم در واقع پاسخی صحیح و منطقی به نیاز درونی انسان است و زمینه انبساط روح را پدید می آورد.

همان طور که جسم خسته می شود، روح نیز نیازمند سرزندگی و غبار رویی از پیرامون آن است، تاهمواره با نشاط و امیدوار بماند. نوع تفریح باید سالم باشد و موجب تخریب سایر ابعاد وجود انسان نگردد. قرآن در آیات متعددی سیر و سفر را توصیه کرده است: «... قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا...»<sup>۱</sup>؛

تفریح و سیر و سفر در شهرها و طبیعت علاوه بر آشنایی با ملل مختلف و کسب تجربه آدمی را از حالت یکنواختی و گرفتگی روح در می آورد و موجب رهایی از افسردگی می شود. ممکن است ما در سفر با مشکلات و سختی هایی مواجه شویم چنان که در برخی به رنج سفر نیز اشاره شده است. همچنین در روایتی آمده است: «لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثَةٍ: مَرَمَةٍ لِلْمَعَاشِ، أَوْ خَطْوَةٍ لِلْمَعَادِ أَوْ لَذَةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ»<sup>۲</sup>؛ عاقل جز برای سه چیز مسافرت نمی کند، باز سازی اقتصاد زندگی، گام برداشتن برای آخرت و لذت حلال. سفر علاوه بر شادابی روحی سلامت جسمانی را نیز برای ما به ارمغان می آورد، همان گونه که بسیاری از روان شناسان توصیه به سفر رفتن به دامن طبیعت می کنند.

## گفتار دوم: تفریحات سالم اجتماعی روحی

### ۲-۲-۱- هدیه به دوستان

برای نشان دادن احساسات درون خود و همچنین بیان کردن میزان علاقه و محبت به یکدیگر یکی از بهترین وسیله ها دادن هدیه به یکدیگر می باشد، و در مقابل آن هدیه گرفتن نیز خود بازتابی ازدوست داشته شدن است و تا حدودی نیاز به دوست داشته شدن و یا محبوب دیگران بودن را ارضا می کند و باعث می شود انسان یک نوع حس شادی و تفریح به او دست دهد. همان طور که می دانید در این عمل کمیت خیلی مهم نیست، آن طور که کیفیت آن مهم است. نفس عمل اهمیت اساسی دارد و برای طرفین جالب است و لذا باید از تکلف و افراطی که موجب ترک آن می شود پرهیز کرد. نکته ی دیگر این است که بهتر است هدیه به

---

۱. انعام(۶)، آیه ۱۱.

۲. محمد بن حسن، حرعاملی، همان، ج ۸، ص ۲۵۲.



موقع، به جا و با توجه به سلیقه و ذوق شخص مقابل انتخاب شود و مثلاً از بهترین هدیه ها و مناسب ترین آن ها می تواند دادن کتاب مناسب و گل های معطر و زیبا باشد.

در قرآن و روایات به هدیه دادن و آثار آن اشاره شده است: در روایت است که معصوم

(علیه السلام) می فرمایند: «تهادوا تحاجوا، تهادوا فأنها تذهب بالضغائن»؛

در آیه ی قرآن آمده است: «... بل انتم بهدیتکم تفرحون»<sup>۱</sup> این شما هستید که به هدیه تان خوشحال می شوید. این آیه در جریان هدیه آوردن فرستادگان ملکه صبا برای حضرت سلیمان (علیه السلام) می باشد. در این آیه چون این قوم در صدد هم رنگ کردن حضرت سلیمان (علیه السلام) با خود بودند ایشان هدایا را قبول نکردند و فرمودند: «آیا می خواهید با ثروتی خوشحال کنید که خداوند بهتر از آن را به من عنایت کرده است؟» یعنی ملاک را در قبول هدیه بیان فرمودند و لذا در روایات قبول هدیه از مشرک را نکوهش کرده اند.<sup>۲</sup>

## ۲-۲-۲- صله رحم و معاشرت

صله ی رحم خود یکی از تفریحات اجتماعی است. معاشرت داشتن با دوستان و نزدیکان امری است که هیچ کس نمی تواند منکر شادی آفرینی آن شود. در قرآن هم وقتی به اوج خوشحالی و سرور اصحاب یمین اشاره می شود می فرماید: «و ینقلب الی اهلہ مسروراً»؛ یعنی با روی کردن به سمت خانواده، نزدیکان، هم کیشان و همدلان خود سرور خود را به اوج می رساند. چون مؤمن در عمق وجود خویش به خاطر طاعت پروردگار خوشحال است و این خوشحالی را با بودن در جمع نزدیکان و خویشان و مومنین و دیگر هم فکران و کسانی که با آنها سنخیت دارد به حد اعلای خود می رساند و در روایات هم نسبت به معاشرت و همراهی، همدردی، همدلی و ابراز محبت به یکدیگر توصیه های زیادی شده است. به خصوص خصلت پسندیده صله رحم و برقراری ارتباط با خویشاوندان که باعث انبساط خاطر و اطمینان قلب و برکت در عمر و زندگی می شود. امام باقر (علیه السلام): «صله رحم اعمال را پاکیزه، اموال را زیاد، بلا را دفع و مرگ را به تاخیر می اندازد».<sup>۳</sup>

۱. سوره نمل (۲۷)، آیه ۳۶.

۲. الهام، قاهری، همان، ص ۸۶

۳. هادیه، پرهیزگار، همان، ص ۱۳۶

## ۲-۲-۳- سینما

سینما یکی از تفریحات اجتماعی سالم است که افراد برای دیدن فیلم‌ها به آنجا می‌روند و ساعاتی از اوقات فراغت خود را در آنجا به سر می‌برند.

آنها با دیدن انواع فیلم‌ها علاوه بر اینکه اوقات فراغت خود را پر کرده و سرگرم می‌شوند ساعاتی را در کنار خانواده به سر می‌برند. چون اکثر مردم به صورت خانوادگی یا گروه‌های دوستان یا حتی به صورت اردوهای مدرسه‌ای به سینما می‌روند. فیلمی را در آنجا تماشا می‌کنند و درس‌هایی را از آن می‌گیرند که نویسندگان و کارگردان می‌خواستند آن را به مردم جامعه منتقل کنند در واقع این فیلمنامه‌ها مشکلات و دغدغه‌های جامعه ما هستند.

پس رفتن به سینما علاوه بر این که یک نوع تفریح و شادی سرگرم‌کننده است افراد را با مشکلات جامعه آشنا می‌کند. امروزه دیدن فیلم‌های سینمایی و سریال‌های خارجی که گاه بدون سانسور عرضه می‌شود، مرسوم شده است در استفتائات مراجع تقلید جست‌وجو نمودم تا نظر آن‌ها را درباره فیلم‌های سینمایی خارجی بیابم نتیجه به این شرح است:

امام خمینی (ره): «دیدن فیلم‌ها در صورتی که مفسده داشته باشد و اخلاق جامعه را فاسد و عقاید آن‌ها را متزلزل می‌کند حرام و معصیت است.»  
امام خامنه‌ای (دامه‌ظله):

«فیلم‌ها اگر نگاه کردن به آن به قصد ریه و لذت و تحریک شهوت باشد و یا انسان بداند که نگاه کردن به آنها منجر به تحریک شهوت او می‌شود یا نگاه کردن به آن موجب تحریک شهوت شود و خوف ارتکاب نگاه و مفسده باشد یا خوف تأثیر پذیر و انحراف و فساد وجود داشته باشد و یا در بردارنده‌ی آموزش افکار گمراه‌کننده و تحریف حقایق و لهو و فساد باشد و غالباً مشاهده آنها باعث گمراهی و فساد و ارتکاب کارهای حرام می‌گردد و یا مشتمل بر غنا و موسیقی مطرب و لهوی و مناسب با مجالس لهو و گناه باشد در این صورت دریافت و نگاه کردن به آنها حرام است.»<sup>۱</sup>

آیت الله بهجت (ره):

«دیدن فیلمی که مقرون به فساد و ریه باشد، و یا موجب تحریک می‌شود جایز نیست.»

---

۱. علی، خامنه‌ای، استفتاء، ص ۵۰۲

آیت الله مکارم شیرازی (مدظله): «دیدن فیلم‌هایی که به قصد شهوت نگاه کنند و یا موجب فساد یا انحرافات اخلاقی شود و یا خوف مفسده ایی باشد و یا آهنگ های نامشروعی در آن باشد جایز نیست و باید از نگاه کردن به آن خودداری کرد.»<sup>۱</sup>

پس چنان که آورده ایم مراجع تقلید مشکلی با رفتن به سینما ندارند بلکه آنها در مورد دیدن فیلم‌هایی که در سینما پخش می شود بحث و گفت و گو می کنند و نظر خود را بیان می کنند.

## ۲-۲-۴-تئاتر

تئاتر نیز یکی از تفریحات سالم اجتماعی شمرده می شود. در تئاتر می توان به دو گروه اشاره کرد. گروه اول بازیگران تئاتر هستند که بر روی صحنه بازی می کنند و در واقع مشغول کار و تحرک می باشند.

گروه دوم تماشاگران می باشند. این افراد با آمدن به سالن های تئاتر و دیدن صحنه های تئاتر اوقات فراغت خود را پر می کنند. آن ها با دیدن صحنه های تئاتر که گاهی اوقات به صورت طنز گاهی حماسه ای و گاهی مشکلات جامعه را به صحنه می کشند سرگرم می شوند. پس تئاتر هم می تواند برای هر دو دسته هم بازیگران و هم تماشاگران مفید بوده و یک نوع تفریح سالم اجتماعی به شمار آید. برخی احکام بازیگری در فیلم و تئاتر:

نظر همه ی مراجع در مورد اصل بازیگری در تئاتر و سینما: «اشکالی ندارد ولی باید از کارهای خلاف شرع و مکالمات شهوت انگیز خودداری کرد.»

آیت الله سیستانی در مورد اینکه فرا گرفتن هنر تئاتر برای دانشجویان پیر و دختر به صورت مختلط جایز است یا خیر این چنین پاسخ می دهند: «با رعایت حد و موازین شرعی اشکال ندارد.»<sup>۲</sup>

پس به این نتیجه می رسیم که تئاتر دیدن و تئاتر بازی کردن با رعایت حد و موازین شرعی از نظر مراجع مشکلی ندارد و جایز است.

---

۱. ناصر، مکارم شیرازی، استفتاء، ج ۱، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۶۵، س ۸۲۲.

۲. جامع الاحکام، (احکام نگاه و پوشش پرسمان)، ج ۲، ص ۱۶۱۶.

## ۲-۲-۵- مزاح

در سیره ی پیشوایان دین، مزاح امری پسندیده است که به آن در هنگام تفریح و استراحت، با رعایت حد و مرزهای الهی، توصیه نموده اند.

پیامبر(صلی الله علیه وآله) می فرمایند: «أَنْتِ لَا امْزَحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا»؛ من شوخی می کنم اما هرگز از حق خارج نمی شوم. هم چنین روایت است: «حسین بن زید گفت: «به جعفر بن محمد گفتم: فدایت شوم آیا پیامبر شوخی می کردند؟ حضرت فرمودند: خدا اینان را به خلق عظیم شوخی کردن توصیف کرده است و پیامبرانش را مبعوث کرد در حالی که در بینشان گرفتگی و سخت گیری بود، و حضرت رسول را با مهربانی و رحمت مبعوث کرد و از جمله مهربانی های او با امتش شوخی کردن با آنان بود.»

برخی شوخی های پیامبر(صلی الله علیه وآله) عبارت اند از:

انس می گوید: ابی عمیر پرنده ی کوچکی (قناری) داشت که از بین رفت. رسول خدا مکرر به شوخی به او می فرمودند: «ای ابا عمیر! چه شد نغیر؟!»

- مردی به رسول خدا گفت مرا سوار شتر کنید. حضرت فرمودند: «ما تو را روی بچه شتر سوار می کنیم. آن مرد گفت: بچه شتر که نمی تواند؟ حضرت فرمودند: آیا شتر جز بچه شتر می زاید؟»

- یوسف شیبانی می گوید: «امام صادق (علیه السلام) به من فرمودند: مداعبه ( شوخی و مزاح) شما با یکدیگر چگونه است؟ گفتم کم است. فرمودند: این کار را نکنید، مداعبه از حسن خلق است و بر توسل که سرور را بر برادرت وارد کنی. تحقیقاً پیامبر(صلی الله علیه و آله) با مردم مداعبه می کرد و هدفش شاد کردن آنها بود.»<sup>۱</sup>

### نتیجه گیری:

پس به این نتیجه می رسیم که اسلام در بخش اجتماعی نیز به تفریحات سالم توجه کرده است و این بعد را نیز فراموش نکرده است. و خود به بعضی از تفریحات اشاره کرده که زمان پیامبر(صلی الله علیه وآله) موجود بودند و علاوه برآن در عصر حاضر نیز تفریحاتی جدید مقارن با عصر به وجود آمده است که مراجع در مورد آنها به شرط استفاده ی صحیح نیز رأی آری داده اند و آنها را جایز شمرده اند.

---

۱. محمد بن حسن، حرعاملی، همان، ج ۱۲، ص ۲۴۸.

فصل سوم:

آثار تفریحات سالم

## مقدمه:

اسلام که توجه شدیدی به روح و روان انسان دارد تفریحاتی را برای او در نظر گرفته است که آنها را در دو فصل پیش بیان کردیم؛ حال پس از این تفریحات باید تاثیر آن را بر روح و روان و جسم آدمی درک کنیم و آثارش را ببینیم. آثاری همچون نشاط، سلامتی جسم و روان، ایجاد انواع مهارت های فردی و اجتماعی و حتی کاهش آمار طلاق و... می تواند آثار خوب تفریحات سالم باشد، که ما در این فصل آثار تفریحات سالم را شرح داده ایم.

## دیدگاه اسلام در مورد تفریحات سالم

در قرآن در داستان حضرت یوسف آمده است که یعقوب پیامبر (علیه السلام) در برابر استدلال فرزندان نسبت به نیاز یوسف (علیه السلام) به گردش و تفریح ها پاسخی نداد، و عملاً آن را پذیرفت، این خود دلیل بر این است که هیچ عقل سالم نمی تواند این نیاز فطری و طبیعی را انکار کند. انسان، مانند یک ماشین آهنی نیست که هر چه بخواهند از آن کار بکشند، بلکه، روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می شود، همانگونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد، روح و روانش نیاز به سرگرمی و تفریح سالم دارد. تجربه نیز نشان داده اگر انسان به کار یکنواخت ادامه دهد، بازده و راندمان کار او بر اثر کمبود نشاط تدریجاً پایین می آید، و اما به عکس، پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، آن چنان نشاط کار در او ایجاد می شود، که کمیت و کیفیت کار، هر دو فزونی پیدا می کند، و به همین دلیل ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می شود کمک به ساعت کار است. در روایات اسلامی این واقعیت به طرز جالبی به عنوان دستور بیان شده است، آنجا که امام علی (علیه السلام) می فرماید: «لِلْمُؤْمَنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمِي مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يَخْلِي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ»؛ (زندگی فرد با ایمان در سه قسمت خلاصه می شود، قسمتی به معنویات می پردازد و با پروردگارش مناجات می کند، قسمتی به فکر تأمین و ترمیم معاش است، و قسمتی را تخصیص می دهد که در برابر لذاتی که حلال و مشروع است آزاد باشد).

---

۱. سید رضی، نهج البلاغه، کلمات قصار، کلمه ۳۹۰.

قابل توجه اینکه : حدیثی به همین مضمون از رسول خدا (صلی الله علیه وآله) رسیده و جملات ذیل نیز در آن آمده است: «فان هذه الساعة عون لتلك الساعات و استجمام للقلوب»؛<sup>۱</sup> (چرا که این ساعت تفریح و سرگرمی کمکی است برای ساعت های سایر برنامه ها و آرامش و آسایشی است برای قلب ها)

به گفته ی بعضی، تفریح و سرگرمی همچون سرویس کردن و روغن کاری نمودن چرخ های یک ماشین است، گر چه این ماشین برای این کار یک ساعت متوقف می شود، ولی بعداً قدرت و توان و نیروی جدیدی پیدا می کند، که چند برابر آن را جبران خواهد کرد، به علاوه به عمر ماشین خواهد افزود. اما مهم این است: سرگرمی و تفریح، «سالم» باشد و گرنه مشکلی را حل نمی کند، بر مشکل ها هم می افزاید، چه بسیار تفریحات ناسالمی که روح و اعصاب انسان را چنان می کوبد که قدرت کار و فعالیت را تا مدتی از او می گیرد، و یا لا اقل بازده کار او را به حداقل می رساند.

این نکته نیز، قابل توجه است که در اسلام تا آنجا به مساله تفریح سالم اهمیت داده شده است که یک سلسله ی مسابقات حتی با شرط بندی را اسلام اجازه داده و تاریخ می گوید قسمتی از این مسابقات در حضور شخص پیامبر (صلی الله علیه و آله) و با داوری و نظارت او انجام می گرفت. حتی گاه شتر مخصوص خود را برای مسابقه سواری در اختیار یاران می گذاشت. در روایتی از امام صادق (علیه السلام) می خوانیم: «ان النبی (صلی الله علیه وآله) اجری الابل مقبله من تبوک فسبقت العقباء و علیها اسامه، فجعل الناس یقولون سبق رسول الله و رسول الله یقول سبق اسامه»؛<sup>۲</sup>

هنگامی که پیامبر از تبوک بر می گشت، میان یاران خود مسابقه سواری بر قرار ساخت، اسامه که بر شتر معروف پیامبر (صلی الله علیه و آله) به نام «عقباء» سوار بود از همه پیشی گرفت. مردم به خاطر این که شتر از آن پیامبر (صلی الله علیه و آله) بود، صدا زدند رسول الله پیشی گرفت، اما پیامبر صدا زد: اسامه سبقت گرفت و برنده شد. (اشاره به این که سوارکار مهم است نه مرکب، و چه بسا مرکب را هواری که به دست افراد ناشی بیفتد و کاری از آن ساخته نیست).

---

۱. محمد بن حسن، حر عاملی، همان، ج ۱۶، صفحات ۹۶-۹۷

۲. عباس، قمی، سفینه البحار، ج اول، چاپ دوم، مشهد، نشر: آستانه رضویه مقدسه، ۱۳۸۴ ه.ش، ص ۵۹۶.

## **آثار تفریح سالم :**

وقتی از چرایی کاری پرسش می شود در واقع انسان می خواهد آثار و کارکردهای آن را در زندگی خود تأیید کند مثلاً وقتی تحصیل به عنوان یک هدف در زندگی انسان مشخص می شود، انسان برای تحصیل و دانش آثاری را تصور می کند مشاهده ی آن آثار چرایی فعالیت های او را توجیح می کند و در مقام توضیح و تشریح می تواند بگوید چون دانش در قدرت فهم و درک روابط اجتماعی و موقعیت شغلی انسان اثر می گذارد او برای کسب آن کوشش می کند درمورد تفریح هم می توان در ابتدا همین پرسش را مطرح کرد تفریح در زندگی فردی و اجتماعی انسان چه آثاری دارد پاسخ به این پرسش چرایی تفریح در زندگی انسان را روشن می سازد در حقیقت چرایی یک مساله در حکم عامل محرک انسان برای فعالیت و تلاش است. آثاری که برای تفریح می توان بر شمرد به این قرار است :

### **الف) نشاط:**

از مهمترین آثار تفریح لذت بردن و ایجاد شادمانی و نشاط درونی است، نشاط درونی نوعی لذت و آرامش را به انسان هدیه می کند که می توان در کنار آن دیگر فعالیت ها را با روحیه ودقت بیشتری دنبال کرد.

### **ب): سلامتی جسم و روان:**

تفریح های سالم در سلامتی جسم و جان آدمی تأثیر مستقیم دارد. انسان های اهل تفریح از افسردگی و گوشه گیری به دور هستند و جسم آنها از سلامتی بیشتری برخوردار است.

### **ج) ایجاد انواع مهارت های فردی و اجتماعی :**

بسیاری از تفریحات سبب می شود انسان از انواع توانایی های فردی و اجتماعی برخوردار شوند مثلاً اگر کسی کوه نوردی را به عنوان یک تفریح در زندگی خود داشته باشد، به مرور زمان نوعی آمادگی جسمی به همراه مهارت های فردی کسب می کند چون این تفریح در بسیاری از موارد به صورت دسته جمعی و گروهی شکل می گیرد. انواع روابط اجتماعی در آن تقویت می شود.



#### **(د) احساس شخصیت:**

انسانی که به تفریح می پردازد به دلیل برخورداری از سلامتی جسم و جان در خود احساس نوعی شخصیت مثبت دارد که با عزت نفس همراه می شود. عزت نفس، اعتماد به نفس را به انسان هدیه می دهد و چنین فردی از کارهای کوچک و پست دوری می کند. بنابراین تفریح سالم با ایجاد روحیه مثبت می تواند آثار دیگری در زندگی فردی و اجتماعی آنان به جای گذارد. تفریح سالم آثار دیگری چون کمک به فراگیری دانش، داشتن روابط سالم با دیگران، آرامش روحی، کاهش انواع اضطراب ها، ایجاد امنیت روانی، رفع تنبلی و انواع بی حوصلگی را می توان به دنبال داشته باشد.

#### **نتیجه گیری:**

نوجوانان و جوانان را می توان با ارزش ترین سرمایه و آینده سازان کشور نامید، در این میان آنچه می تواند از این نیروی انسانی یک نیروی مفید و کارساز بسازد، تعلیم و تربیت است. در کنار تعلیم و تربیت که نقش مهمی در شکل گیری افراد دارد استفاده بهینه از اوقات فراغت و تفریح سالم نقش زیادی در شکل گیری شخصیت افراد دارد. از سویی تفریح، شادی و نشاط سالم در دین اسلام بسیار مورد تاکید قرار گرفته به طوری که مؤمنان را افرادی شوخ طبع و با نشاط می دانند. «تفریح سالم به خودی خود می تواند ابزاری گسترده برای انتقال مفاهیم فرهنگی و دینی باشد.»

در وصف ضرورت الگوی تفریح سالم و برنامه ریزی برای پر کردن اوقات فراغت می توان به تأکيدات مقام معظم رهبری در جمع دانشجویان و دانش آموزان خراسان شمالی اشاره کرد. به فرموده ایشان، یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی سبک زندگی است. یکی از پرسش هایی که ایشان در اصلاح سبک زندگی و تغییر وضع موجود مطرح کردند بحث لزوم تفریح سالم و الگوی آن است سخنان رهبری در واقع چراغ راهی بود که ضمن معرفی بخش هایی از حوزه های مرتبط به سبک زندگی با طرح سؤالاتی وضع موجود را به چالش کشیده و نکاتی را مطرح و گوش زد کردند. یکی از پرسش هایی که ایشان در اصطلاح سبک زندگی و تغییر وضع موجود مطرح نمودند بحث لزوم توجه به اوقات فراغت و لزوم یک الگوی تفریح سالم است.

به اعتقاد کارشناسان علوم اجتماعی عدم توجه به اوقات فراغت افراد عوارض و پیامدهای ناخوشایندی را می تواند به همراه داشته باشد که در دراز مدت آسیب های فراوانی را ایجاد می کند. همان طور که شاهدیم کشورهای سلطه گر غربی در استعمار نوین از طریق وسایل ارتباط

جمعی به استعمار از جوامع دیگر می پردازند و فرهنگ های مورد نظر خود را از طریق وسایل ارتباط جمعی به جوامع دیگر انتقال می دهند. بر همین اساس لزوم توجه به برنامه های فرهنگی برای پر کردن اوقات فراغت جوانان اهمیت بیشتری پیدا می کند.

متأسفانه، در کشور الگوی مناسب و برنامه های مدون، شاداب و فرهنگی که مورد استقبال جوانان باشد چندان مورد توجه مسئولان قرارنگرفته است که همین امر باعث شده برنامه های فرهنگی و سرگرمی غربی با روش های نوین از بازی رایانه ای گرفته تا شبکه های اجتماعی و ماهواره ای اوقات فراغت جوانان ما را پر کنند به نحوی که در زندگی روزمره شاهد بسیاری از این برنامه ها هستیم و پیامد آن آسیب هایی است که در زندگی جوانان نمایان می شود. زندگی پرمشغله شهری و آپارتمان نشینی، باعث شده که افراد بیشتر وقت روزانه خود را صرف کار و مشکلات روزمره کنند. به همین دلیل فرصت کمی پیش می آید که خانواده ها زمانی را برای تفریح خود صرف کنند. به طور کلی می توان گفت، تفریح سالم و نشاط را باید به عنوان عنصر مهم فرهنگی در سبد فرهنگی خانوارها به شمار آورد.

وجود آیات متعدد در قرآن کریم، سخنان پیامبر (صلی الله علیه وآله و سلم) و احادیث و روایات ائمه معصومین (علیهم السلام) و به طور کلی متون دینی حاکی از اهمیت این موضوع در اسلام است. درباره اهمیت شور و نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم دین اسلام همین بس که مفهوم شادی و فرح ۲۵ مرتبه با الفاظ مختلف در قرآن کریم بیان شده و یکی از اصول کتابهای روایی به باب «ادخا الدور» اختصاص داده شده و از کسانی که موجبات دلخوشی و شادکامی بندگان را فراهم می آورند ستایش شده است.<sup>۱</sup> از آنجا که اسلام دین کاملی است و همه ابعاد وجود انسان را را در نظر گرفته است علاوه بر ابعاد دینی به ابعاد تفریحی انسان ها نیز توجه کرده است و تفریحات سالمی را به آن ها معرفی کرده است. پیام دین به انسان ها این است که راه نجات از غم و اندوه، ایمان به خدا و ذکر اوست که به انسان ها آرامش، شادی و نشاط می بخشد. قرآن، شادی و نشاط را که نیاز فطری بشر است تأیید کرده و جهت می دهد و راهنمایی های لازم را برای بهره گیری از شادی و نشاط ارائه می کند.

---

۱. روزنامه ایران، «سبک زندگی»، شماره ۵۲۲۴، تاریخ ۹۱/۸/۲۲، ص ۱۴.

**بخش سوم:**

**تفریحات ناسالم**

## **فصل اول:**

# **تفریحات ناسالم فردی**

## **مقدمه:**

انسان به طور طبیعی می خواهد در دنیا تفریح و شادمانی کند و شاد باشد و این تفریحات و شادی ها از راه های مختلفی پیدا می شود؛ گاهی این تفریحات و شادی ها، غم های طولانی را در پی دارد، مانند تفریحاتی که از یک گناه پیدا می شود. هرچند ممکن است انسان به واسطه ی آن گناه به طور موقت شاد باشد، اما گرفتاری های بعدی را به دنبال خواهد داشت. کسانی هم که از راه های نامشروع مانند استعمال مواد مخدر، می گساری و... خود را شاد می کنند، شادی و فرح آن ها موقتی است و ممکن است به دنبال آن عمری را در بدبختی سپری کنند.

این نوع تفریحات مطلوبیتی ندارد و عقل هم هیچ وقت چنین چیزی را تجویز نمی کند که انسان لحظه ای از مواد مخدر استفاده کند، یک شادی کاذبی پیدا می کند و بعد از مدتی معتاد شده خود و خانواده و جامعه اش را بدبخت می کند. در شریعت اسلام، برخی از تفریحات و شادی های ناپسند و مزموم است و مؤمنان باید از آنها بپرهیزند. در این فصل به برخی از تفریحات ناسالم فردی اشاره خواهد شد.

## **گفتار اول: تفریحات ناسالم فردی روحی**

### **۱-۱-۱ - غفلت:**

هر امری که انسان را از هوشیاری و آگاهی دور کند، غفلت نام دارد. چنان چه تفریح موجب غفلت از یاد خدای متعال و یا از خلق خدا شود، ناسالم خواهد بود. غفلت از یاد خدا در نتیجه ی وابستگی های دنیوی است. هرچند برخی افراد تمام هم و غم شان تامین لذایذ و خواهش های نفسانی است اما مؤمنان و مخلصان به درگاه احادیث، به ظواهر دنیا اهمیت نمی دهند و چنین چیزهایی نمی تواند آن ها را به خود مشغول سازد و از توجه آنان به خدا بکاهد.

امام باقر (علیه السلام) می فرمایند: «پدرم فراوان ذکر می گفتند. وقتی با او راه می رفتم پیوسته ذکر می گفتند، وقتی با او مشغول غذا خوردن بودم باز ذکر می گفت و اگر با مردم سخن می گفت،

سخن گفتن با آنان اورا از ذکر خدا باز نمی داشت و پیوسته می دیدم که زبانش به سقف دهانش دهانش چسبیده است و «لا اله الا الله» می گویند.<sup>۱</sup>

حضرت موسی (علیه السلام) در مناجات خود خطاب به خداوند عرض کرد: «خدایا گاهی اوقات از مقام عزت و جلال تو شرم دارم که در آن حال ذکر تو را بگویم.» خداوند در پاسخ فرمود: «یا موسی! ان ذکرى حسنٌ على كل حال»<sup>۲</sup>؛ ای موسی! ذکر و یاد من در هر حالی نیکوست.» بنابراین، همان طور که قبلاً بیان شد، در تفریحات یاد شده رعایت نکردن حدود الهی، مصداق غفلت است که با انجام ذکر (قلبی و زبانی) می توان از غفلت دوری جست و از کسی که دلش را از یادمان غافل کردیم فرمان مبر.<sup>۳</sup>

### ۱-۱-۲- تمسخر:

یکی از تفریحات و شادمانی های نادرست که قرآن آن را بیان می کند، شادی های ظاهری تمسخرآمیز است که به منظور تحقیر و تضعیف حق، انجام می شود؛ مانند خنده فرعون در برخورد با دلایل منطقی و معجزات روشن حضرت موسی (علیه السلام) چنان که قرآن کریم می فرماید: «فلما جائهم بآياتنا اذا هم منها يضحكون»<sup>۴</sup>؛ چون آیات ما را بر آنها آورد، او را مسخره کردند و خندیدند.

این شیوهی همه ی طاغوت ها و جاهلان متکبر است که می خواهند بدین وسیله به دیگران بفهمانند که اصلاً دعوت آنها قابل بررسی، مطالعه و جوابگویی نیست و ارزش یک برخورداری جدی را ندارد.<sup>۵</sup>

در عصر حاضر نیز متکبران و افراد خودخواه و فاسد، چنین رفتارهایی را به صورت های متنوع، به زبان فیلم، طنز و... دارند و برای اینکه حرف باطل خود را به کرسی بنشانند و زیر بار حرف حق نروند، برای آنها هر قدر دلیل و برهان آورده شود باز، با خنده تمسخرآمیز، سعی می کنند دلایل طرف خود را نادیده بگیرند و بر باطل، اصرار ورزند. قرآن کریم در این زمینه

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۹۳، ص ۴۲.

۲. همان، ج ۱۳، ص ۲۱.

۳. سوره کهف (۱۸)، آیه ۲۸

۴. سوره زخرف (۴۳)، آیه ۴۷.

۵. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، همان، ج ۲۱، ص ۷۹.

می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ»<sup>۱</sup>؛ همانا امروز بدکاران بر اهل ایمان می‌خندند و مسخره می‌کنند. بدکاران، پیوسته به مؤمنان می‌خندند، خنده ای از روح طغیان، کبر، غرور و غفلت ناشی می‌شود.

غافل از اینکه روزی می‌رسد مؤمنان به آنها بخندند؛ چنانکه قرآن کریم می‌فرماید: «فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنَ الْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ»<sup>۲</sup>، پس امروز اهل ایمان به کفار می‌خندند.

آری، روز قیامت، بازتابی از اعمال انسان در دنیاست و در آنجا باید عدالت الهی اجرا شود و عدالت، ایجاب می‌کند که در آنجا مؤمنان پاکدل به کفار لجوج، معاند و استهزاء کننده بخندند. و این خود نوعی عذاب دردناک برای مغروران متکبر است.

در بعضی از روایات از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) آمده است: «در روز قیامت، دری از بهشت به روی کفار گشوده می‌شود و آنها به گمان اینکه فرمان آزادی از دوزخ و ورود به بهشت به آنها داده شده است، به سوی آن حرکت می‌کنند، هنگامی که به آن می‌رسند، ناگهان در بسته می‌شود و این کار چند بار تکرار می‌گردد و مؤمنان که در بهشت نظاره‌گر آنانند، به آنها می‌خندند.»<sup>۳</sup>

### ۱-۱-۳- فرح و شادمانی به زشتی ها :

افراد زشتکار دو دسته‌اند: دسته‌ای که به راستی از عمل خود شرم‌منده‌اند و نجات این دسته بسیار آسان است. دسته‌ای دیگری هستند که نه تنها احساس شرمندگی نمی‌کنند؛ بلکه به قدری مغرور و از خود راضی هستند که از اعمال زشت و ننگینشان خوشحالند و حتی به آن مباهات می‌کنند و دوست دارند مردم از آنها تمجید کنند.

قرآن کریم درباره‌ی چنین افرادی می‌فرماید:

«لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبْنَهُمْ بِمَقَازٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ»<sup>۴</sup>؛ ای پیغمبر! مپندار آنهایی که به کردار زشت خود شادمانند و دوست

۱. سوره مطففین (۸۳)، آیه ۲۹.

۲. همان، آیه ۳۴.

۳. ناصر، مکارم شیرازی تفسیر نمونه، همان، ج ۲۶، ص ۲۸۸.

۴. سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۸۸.

دارند که از مردم به اوصاف پسندیده‌ای که هیچ در آنها وجود ندارد، آنها را ستایش کنند. البته گمان مدار که از عذاب خدا رهایی یابند. بلکه برای آنها عذاب دردناکی خواهد بود. از این آیه استفاده می شود که فرح و سرور در برابر کار نیکی که انسان توفیق انجام آن رایافته، اگر به صورت معتدل باشد و مایه ی غرور و خودپسندی نگردد، نکوهیده نیست.<sup>۱</sup>

### ۱-۴- شادی فراوان نزد خوراکی ها:

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) فرمودند: «اول ما عصى الله - تبارک و تعالی - ست خصال: حب الدنيا و حب الرياسة و حب طعام...»<sup>۲</sup>؛ اولین باری که خداوند متعال معصیت شد. به واسطه شش خصلت بود: دوستی دنیا، دوستی ریاست، دوستی طعام... « و همچنین روایات فراوانی از ائمه معصوم آمده که از این روایات چنین برداشت می شود که در آخر زمان دو چیز به وفور افزایش می یابد: یکی حب شکم و دیگری حب شهوات است که قطعاً حب شکم برگرفته از دو چیز است یکی ربا و دیگری نپرداختن خمس، که این دو تأثیرات زیادی بر انسان می گذارند و اشتیاق او را بیشتر می کند و همچنین شهوات و لذات جنسی که در آخرالزمان به عنوان یک تفریح حساب می شود به طوری که لذت جنسی از راه نامشروع در جامعه علنی می شود و به آن نیز افتخار می کنند.

### ۱-۵- شادی و تفریح به مال و ثروت:

در تفسیر آیه ۷۶ سوره قصص آمده:

«ان قارونَ كان من قوم موسى فبغى عليهم و آتيناہ من الكنوز ما ان مفاتيحه لتنوء بلعصبة اولی القوة اذ قال له قومہ لا تفرح ان الله لا يحب الفرحین»<sup>۳</sup>؛ و یاد کن چون گفتند قارون را (قومه) گروه او یعنی مؤمنانی که اقوام قارون بودند به طریق نصیحت گفتند که ای قارون (لا تفرح) شادی مکن به مال دنیا و ناسپاسی مکن و مغرور مشو (ان الله) بدرستی که خدای (لا يحب الفرحین) دوست

۱. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، همان، ج ۳، ص ۲۱۰.

۲. محمد جواد، نوری، صهبای معرفت، قم، انتشارات انصاریان، ۱۳۸۳.

۳. سوره قصص (۲۸)، آیه ۷۶



نمی‌دارد و شادی کنندگان را به مال دنیا و مغرورشوندگان به آن و ناسپاسی برآنچه مبعوضه حق است و محبت و اقتدار به آن موجب دوری از رحمت و مانع کارسازی کار آخرت است.<sup>۱</sup>

علامه طباطبایی در این باره می‌فرمایند:

«کلمه فرح به معنای تفسیر شده، ولیکن بطر لازمه فرح و خوشحالی از ثروت دنیاست، البته فرح مفراط و خوشحالی از اندازه بیرون، چون خوشحالی مفراط، آخرت را از یاد می‌برد و قهراً بطر و طغیان می‌آورد. به همین جهت درآیه شریفه: «و لا تَفْرَحُوا بما آتاكم و الله لا يُحِبُّ كل مختال فخور»<sup>۲</sup>؛ اختیال و فخر را از لوازم فرح شمرده و فرموده به آنچه خدا به شما داده خوشحالی مکنید که خدا اشخاص مختال و فخور را دوست نمی‌دارد.»<sup>۳</sup>

به همین جهت در آیه ۷۵ غافر آمده است: «ذلکم بها کُنتُم تَفْرَحُونَ فی الأرض بغیر الحق و بما کُنتُم تَفْرَحُونَ»<sup>۴</sup>؛ این بخاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختند.

بنابراین مستی و خوشحالی بی دلیل و بی جا، آن هم با غرور و تکبر عواقب بدی برای انسان در آخرت رقم خواهد زد. حضرت سلیمان در آن هنگام که فرستادگان ملکه سبا نزد او آمدند «أُمدونن بمال»؛ آیا می‌خواهید مرا با مال فریب دهید؟! «فما آتاکم الله خیر ما ءاتاکم بل انتم یهدیتکم تَفْرَحُونَ»؛ آنچه خداوند به ما داده از آنچه به شما داده بهتر است بلکه شما هستید که به هدایایان خوشحال می‌شوید. حضرت محمد (صلی الله علیه وآله) نیز در پاسخ مشرکان قریش که می‌خواستند با دادن مال و ثروت حضرت محمد (صلی الله علیه وآله) از یکتا پرستی دست بردارد، فرمودند: «عمو جان به خدا قسم اگر ماه را در یک دست و آفتاب را در دست دیگرم قرار دهند و تمام ثروت زمین و آسمان را به من دهند دست از خدا پرستی نخواهم کشید».

---

۱. فتح الله، کاشانی، تفسیر کبیر منهج الصادقین فی الزام المفاین، چاپ سوم، چاپ لغت اسلامی، ۱۳۴۶، ص ۱۲۶.

۲. سوره حدید (۵۷)، آیه ۲۳.

۳. محمد حسین، طباطبایی، تفسیر المیزان، همان.

۴. سوره نمل (۲۷)، آیه ۲۶.

## گفتار دوم: تفریحات ناسالم فردی جسمی

### ۱-۲-۱- کف و سوت:

یکی از سنت‌های غلط که در آن زمان جاهلیت بود و هم اکنون نیز در مجالس و اجتماعات روشنفکران استفاده می‌شود، به جای تکبیر و صلوات، «سوت و کف زدن» است که در زمان جاهلیت، این نوع عمل، نوعی عبادت محسوب می‌شد؛ چنانچه قرآن کریم از این سنت جاهلیت، چنین یاد می‌کند: «وَمَا كَانَ صَلَاتُهُمْ عِنْدَ الْبَيْتِ إِلَّا مُكَاءٌ وَتَصْدِيدٌ...»<sup>۱</sup>؛ نماز آنها در کنار خانه خدا چیزی جز سوت کشیدن و کف زدن نبود.

امروز نیز با کمال تعجب، کسانی هستند که تکرار اعمال زمان جاهلیت را ارزش تلقی می‌کنند، آیات قرآن و گاهی اشعاری که مدح پیامبر (صلی الله وآله وسلم) و علی (علیه السلام) است، با نغمه های موسیقی توأم می‌کنند و حرکاتی شبیه رقص به سروگردن و دست های خود می‌دهند و نام آن را بزرگداشت این مقدسات می‌گذارند!

این عمل گاهی به نام «وجد و سماع» و زمانی به نام «ذکر و حال» و گاهی به نامهایی دیگر در خانقاه ها انجام می‌گیرد. در حالی که از همه‌ی این کارها بیزار است و این اعمال، نمونه‌ی دیگری از اعمال جاهلی است و عادت به این سنت، غلط است. چنانچه عده‌ای به توجه به حرمت کعبه، در مراسم حج، هنگام تحویل سال ۱۳۷۸ شروع به سوت کشیدن و کف زدن کردند که موجب وهن مذهب شیعه و بهانه‌ای برای وهابیان در عربستان شد و آنها تا مدت‌ها در صدا و سیماشان با استناد به این عمل بر علیه شیعه تبلیغات می‌کردند و آیه‌ی ۳۵ سوره‌ی انفال را می‌خواندند.<sup>۲</sup>

### ۱-۲-۲- شراب خواری:

شرابخواری یکی از گناهان کبیره است، که قرآن کریم پیروان خویش را از آن برحذر داشته است، چنان که می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِنْ

۱. انفال (۸)، آیه ۳۵.

۲. محمود، اکبری، غم و شادی، قم، انتشارات صفحه نگار، ۱۳۸۸، ص ۶۱.

**عمل الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ<sup>۱</sup>**؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، شراب و قمار و بت ها و گرویندی با تیرها پلید و کار شیطان است، از آن اجتناب کنید تا رستگار شوید.

امام باقر(علیه السلام) فرمودند: «رسول خدا(صلی الله علیه وآله) درباره شراب، ده طایفه را لعنت کرد، که عبارت اند از: درختکار، باغبان، گیرنده آب انگور، نوشنده، ساقی، حمل کننده، تحویل گیرنده، خریدار، فروشنده و دریافت کننده پول آن.<sup>۲</sup>»

شراب خواری، آثار و پیامدهای نامطلوبی در انسان برجا می گذارد: او را از سعادت و خوشبختی محروم می سازد؛ آثار بدی در معده، روده ها و جگر، سلسله اعصاب، قلب و حواس انسان بر جای می گذارد: ضربه های اخلاقی فراوانی دارد؛ انواع جنایت ها، خونریزی ها، هتک حرمت ها و... را به دنبال دارد و به تعبیر رسول خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) «**جمع اشرکله فی بیت و جعل مفتاحه شرب الخمر**»<sup>۳</sup>؛ تمام بدیها در خانه ای جمع شده و کلید آن شراب خواری قرار داده شده است.

### ۱-۲-۳- رقص:

یکی از تفریحات و شادی های ناروا، شادی به رقص است که نوعاً همراه با مفاسد و گناهان دیگر است؛ مانند استفاده از غنا و موسیقی، اختلاط محرم و نامحرم، لهو و لعب، رقص که منشأ فساد است اشکال دارد، خواه رقص زن برای زن یا زن برای مرد یا مرد برای مرد، ولی رقص زن برای همسرش اشکال ندارد<sup>۴</sup> و نگاه کردن به رقص، حکم خود آن را دارد.

### ۱-۲-۴- استعمال مواد مخدر و قرص های اکس:

برخی از نوجوانان و جوانان که برای تفریح و خوشگذرانی، وقت خود را با دوستان ناباب سپری می کنند، از طریق آنها ترغیب به استفاده از قرص های اکستازی می شوند تا نشاط و شادابی

۱. سوره بقره (۲)، آیه ۲۱۹.

۲. محمدبن حسن، حرعاملی، همان، ج ۱۲، ص ۱۶۵.

۳. محمد باقر، مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۷۶، ص ۱۴۸.

۴. ناصر، مکارم شیرازی، استفتاءات، همان، سؤال ۵۳ و ۱۴۹، ص ۱۴۴.

به دست بیاورند؛ غافل از اینکه حالات کاملاً کاذب است و اثر سوء این مواد جسم و روان آنان را به شدت تهدید می کند.

در نگاه شرعی نسبت به این مسأله باید چند مورد از هم تفکیک شود. اول آن که حکم اولیه مصرف این مواد با حکم ثانویه آن که ناشی از مقررات حکومتی در نظام اسلامی است تفکیک شود. یعنی وقتی از نگاه قانون در جمهوری اسلامی هرگونه مصرف مواد مخدر جرم محسوب می شود و فرض مصرف کننده هم مجرم دانسته می شود، پس بر مبنای حرمت مخالفت با قوانین دولت اسلامی هر نوع مصرف و نگهداری و خرید و فروش مواد مخدر هم جایز نخواهد بود و نگهداری و خرید و فروش مواد اکس پارتی هم جایز نخواهد بود و تکلیف همه اقسام و فروض روشن است. دوم آن که باید بین مصرف های قطعی و به قول بچه ها تفریحی و تفننی، با مصرفی که به اعتیاد منتهی می شود تفاوت قائل شد. یکی از اقسام روشن و بدیهی در مورد مواد مخدر و قرص های روان گردان، مصرفی است که به اعتیاد منتهی می شود. یعنی اگر کیفیت و کمیت مصرف مواد مخدر به گونه ای باشد که به اعتیاد منتهی شود یا نوع ماده مصرفی بی برو برگرد انسان را معتاد کند، طبق نظر همه مراجع این مصرف حرام است.

### ۱-۲-۵- سیگار کشیدن:

سیگار کشیدن؛ کسب لذت و تقلید و خود نمایی؛ از عوامل موثر در روی آوری به سیگار، به خصوص در نوجوانان می باشد. الگوگیری، همراهی و رقابت با گروه همسالان در زمان تفریح، بزرگترین دلیل شایع برای آغاز کشیدن سیگار است. مسأله تأسف بار این است که نوجوان سیگاری که از طریق سیگار به آرامش کاذب دست می یابد و با پنهان کردن مشکل خود از خانواده، هر روز بیش از پیش در زمان تفریح و اوقات فراغت به دوستان هم دردش روی می آورد، بهترین طعمه عاملان پخش مواد مخدر نیز خواهد شد.

بر اساس آخرین آمار رسمی وزارت بهداشت سالانه ۶۵ میلیارد نخ سیگار در ایران دود می شود و بیش از یازده میلیون نفر در کشور به طور مداوم به استعمال دخانیاتی مانند سیگار و قلیان مشغولند. اگر چه نگاهی به ازدهام جمعیت در قهوه خانه های سنتی به تنهایی گویای همه ی آمار است. در خصوص آسیب های جسمی که سیگار و قلیان به بدن وارد می کنند به کرات در رسانه ها صحبت شده و ما در این گزارش قصد تکرار مکررات را نداریم بلکه می خواهیم استعمال دخانیات را از زاویه ی دیگر و از منظر قرآن و احکام شرعی مورد بررسی قرار دهیم. اگر چه در

صدر اسلام و زمان حیات پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) دخیانیاتی مانند سیگار و قلیان وجود نداشته اما در آیاتی از قرآن به طور صریح اشاره شده که انسان نباید در راستای نابودی و به خطر افکندن جان خود گام بردارد. در ادامه به چند آیه و روایت در این خصوص اشاره می کنیم:

«و لا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»؛ خود را به دست خویش به هلاکت نیفکنید.

«و يَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَ يَحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ»؛ کسانی که از رسول خدا (صلی الله علیه وآله) پیروی می کنند، او پاکیزه ها را برایشان حلال و نا پاکي ها بر آنان حرام می سازد.

«و لا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ»؛ خودکشی نکنید و خون همدیگر را نریزید.

همچنین پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله): «لا ضرر و لا ضرار»؛ یعنی ضرر و زیان رساندن به دیگران ممنوع و حرام است.

#### مراجع تقلید برای مصرف دخانیت چه حکمی داده اند؟

حجت اسلام و المسلمین ادیب یزدی، کارشناس امور مذهبی با نگاهی کلی به حکم استعمال دخانیات در اسلام گفت: «برخی از مراجع تقلید مصرف دخانیت را حرام دانسته و برخی دیگر به علت اینکه سیگار و قلیان مسخ کننده و مکرآور نیست مکروه است»، وی تصریح کرد: «اگر کسی با کشیدن سیگار و قلیان به سمت دودهای دیگر کشیده که آن مواد مخدر دوستی آور و مسخ کننده باشند قطعاً این عمل حرام است و جایز نیست».

آیت الله خامنه ای:

«حکم با اختلاف مراتب ضرری که بر استعمال دخانیت مترتب می شود. قضاوت می گردد. و به طور کلی استعمال دخانیت اگر به مقداری باشد که موجب ضرر قابل ملاحظه ای برای بدن باشد، جایز نیست و اگر شخص می داند اگر با شروع آن به این مرحله می رسد نیز جایز نیست».

آیت الله سیستانی:

«پرسش: توصیه های پزشکی می گوید: عامل اصلی بیماری های قلبی و سرطان است. و گاهی هم سبب کوتاهی عمر می شود پس حکم سیگار کشیدن بالنده به اشخاص ذیل چیست؟

۱. کسی که تازه شروع کرده است.

۲. به سیگار کشیدن معتاد شده است.

۳. در کنار کسی نشسته ایم که او سیگار می کشد و پزشکان می گویند: «آن کس که در کنار شخص سیگاری می نشیند ضرر قابل توجه به او می رسد».

پاسخ: ۱. کشیدن سیگار اگر موجب ضرر و زیان شود. هر چند در آینده دائم از این که آن ضرر معلوم باشد و یا گمان ضرر وجود داشته باشد. طوری عقلاً بر سلامت شخص بیمناک باشند حرام است؛ و اما اگر ایمن از ضرر و زیان شدید باشد، هر چند بدین جهت که کمتر می کشد. مانعی ندارد.

۲. اگر ادامه کشیدن سیگار ضرر شدیدی آورد، باید دست بردارد مگر آنکه ترک سیگار موجب ضرر دیگری شود. مثل ضرر حاصل از سیگار و یا سخت تر از آن و یا اینکه ترک سیگار برای او حرجی باشد طوری که عادتاً تحمل ناپذیر است.

۳. چنین شخصی مانند شخص مبتدی است. جواب بخش اول شامل حال او هم می شود.

### **نتیجه گیری:**

گاهی انسان به دنبال تفریح می گردد که خود را شاد کند و نشاط را برای خود به ارمغان آورد ولی این نیاز را از طریق ناسالم و نادرست آن برآورده می کند. پس به دنبال تفریحاتی می رود که شاید برای چندی او را شاد می کند ولی بعد از آن یک عمر پشیمانی به بار می آورد و کارنامه‌ی عمل خود را سیاه می کند تفریحاتی مانند سیگار کشیدن، شراب خواری، استعمال مواد روان گردان و... که آسیب های این تفریحات ناسالم در مرحله ی اول متوجه خود فرد می شود و در واقع به فرد آسیب و ضرر می رساند.

## فصل دوم:

# تفریحات ناسالم اجتماعی

#### **مقدمه:**

در فصل قبل به تفریحات ناسالم فردی اشاره کردیم که ضرر و آسیب های اصلی متوجه خود فرد می باشد. در این فصل تفریحات ناسالم اجتماعی را بررسی خواهیم کرد که آسیب ها را متوجه جامعه می کند. این تفریحات که می توان قمار، مجالس لهو و لعب، غنا و موسیقی، فضای مجازی را نام برد علاوه بر اینکه به فرد آسیب می رساند، به جامعه نیز ضربه می زند و آن را دچار اختلال می کند و باعث می شود از مسیر اصلی که اسلام برای جامعه در نظر گرفته است خارج شود.

### **گفتار اول: تفریحات ناسالم اجتماعی جسمی**

#### **۲-۱-۱- مجالس لهو و لعب :**

یکی از شیوه های ترویج فرهنگ ابتذال، فساد و تباهی، برگذاری مجالس لهو و خوش گذرانی است. افراد خود باخته ای که روح تقلید از فرهنگ غرب دارند، مجالس عیش و فساد برگزار می کنند و یا در چنین مجالسی شرکت می کنند تا لحظاتی چند در عالم خوش گذرانی و بی خیالی باشند، مجالسی که با لهو و لعب موسیقی های مبتذل و احياناً رقص و پایکوبی و مفاسد دیگر، همراه است.

#### **۲-۱-۲- بازی بیهوده و بی ثمر :**

فعل لغو (بیهوده و بی ثمر) عبارتست از عملی که فایده در آن وجود ندارد، فعل لغو از نظر اسلام عبارت است از: کارهای مباحی که در آخرت یا در دنیایی که به نحوی به آخرت می انجامد، سودی نمی بخشد، به عبارت دقیق تر فعل لغو: ما سواى افعال واجب و مستحب<sup>۱</sup>.

---

۱. حسن، هاشمی نور بخش، ورزش از دیدگاه اسلام، به نقل از میزان الحکمه، چاپ اول، انتشارات سبب النبی، ۱۳۸۴، ص ۲۳۷.



قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): «اعظم الناس قدراً من ترك ما لا يُعنيه<sup>١</sup>؛» «پر ارج ترین مردم کسی است که آنچه را بیهوده است فرو گذارد.» حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «بالاترین خردمندی، دوری کردن از لهُو است.»<sup>٢</sup>

بعضی از مردم به ویژه جوانان به بعضی از بازی هایی روی می آورند که هیچ گونه تحرک و فعالیت بدنی در آن نیست و شاید ساعت ها وقت خود را در این بازی ها تلف می کنند و آن را ورزش نیز می گذارند. از دیدگاه اسلام، پرداختن به هر امری که نه به آخرت و نه برای دنیای انسان سودی ندارد مذموم و ناپسند است.

با توجه به آیه ی «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ»<sup>٣</sup> در قرآن و احادیث زیادی در این زمینه حکم آن در اسلام نیز مشخص می شود. در تشخیص اینکه چه نوع بازی یا ورزشی بیهوده و بی ثمر است، بعهدہ عرف مردم و اهل خبره است.

حضرت آیت الله شیخ جواد تبریزی درباره ی بازی های بیهوده می فرمایند: «بازی هایی که هیچ گونه فایده ای ندارد و صرفاً سرگرمی محسوب می شود، حرام نیست ولی مکروه است.»<sup>٤</sup> از جمله این بازیها پاسور و قمار است و در واقع پاسورآلتی برای قمار است. در استفتائات آیت الله خامنه ای اینگونه آمده است:

س. ۱۱۷. بازی با وسایل سرگرمی از جمله پاسور چه حکمی دارد؟ و آیا بازی با آنها برای سرگرمی و بدون شرط بندی جایز است؟

ج. بازی با چیزی که عرفاً از آلات قمار محسوب می شود مطلقاً حرام است هر چند برای سرگرمی و بدون شرط بندی باشد.

س. ۱۱۲۱. حضور در مجالس بازی با ورق برای تفریح چه حکمی دارد؟  
ج. بازی با ورق که عرفاً از آلات قمار است به طور مطلق حرام است و جایز نیست انسان با اختیارد در مجالس قمار یا بازی با آلات قمار شرکت کند.<sup>٥</sup>

---

۱. همان، حدیث ۱۸۲۷۷.

۲. همان، حدیث ۱۸۳۴.

۳. سوره مؤمنون (۲۳)، آیه ۳.

۴. حسن، هاشمی، همان، ص ۲۳۹.

۵. روح الله، خمینی (ره)، رساله توضیح المسائل مهشی امام خمینی (شش مرسع)، مشهد، مؤسسه مطالعاتی منتظران موعود، ۱۳۸۱، ص ۱۱۱۴.

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «ان الملائكة لتنفّر عنرد الرّهان و تعلن صاحبه ما خلا الحافر و الخلف والريش والنصل و قد سابق رسول الله اسامه بن زيدوا جرى الخيل<sup>۱</sup>».

فرشتگان از شرط بندی بیزارند و قمارباز را لعن می کنند، مگر شرط بندی در اسب و شترسواری و تیراندازی و شمشیربازی باشد، هم چنان که پیامبر گرامی دراسب سواری با اسامه بن زید مسابقه دادند.

از مطالب بالا به این مسئله پی می بریم که استفاده از این آلات ولو برای سرگرمی و تفریح هم حرام است ولی در مقابل این حکم، حکمی است که برای شطرنج آمده است. «اگر به نظر مکلف شطرنج در حال حاضر از آلات قمار محسوب نشود در این صورت بازی با آن بدون شرط بندی اشکالی ندارد<sup>۲</sup>».

بنابراین استفاده از شطرنج عرفاً نیز جایز است. برای اینکه عرف آن را قبول دارد و به عنوان یک ورزش می شناسد. طبق حکم آیت الله مکارم شیرازی که فرموده اند: «اگر شطرنج در عرف عام از صورت قمار خارج شده باشد به عنوان یک ورزش شناخته شود مانعی ندارد.»

## ۲-۱-۳- شرکت در پارتی:

شرکت در مهمانی ها و پارتی ها و جشن های آلوده به فساد و گناه و شب نشینی با دوستان ناباب، تماشای برنامه ها و فیلم های متهجن از طریق ویدیوها، ماهواره ها و تلویزیون این نیز یک نوع تفریح کاذب و بیهوده است و اثر سوئی بر جسم و روان انسان دارد. قرآن در این باره می فرماید: «والذين هم عن اللغو معرضون»<sup>۳</sup>؛ ومومنان کسانی هستند که از کارهای بیهوده دوری می کنند.

## گفتار دوم: تفریحات ناسالم اجتماعی روحی

### ۲-۲-۱- قمار:

یکی دیگر تفریحات مذموم در قرآن قمار بازی است. قمار به کسر قاف گرو بندی با

---

۱. هادی، موحدی، محمد کریم، صالحی، یک هزار حدیث در یک صد موضوع، انتشارات آرام، ۱۳۸۴.

۲. رساله توضیح المسائل، ص ۱۱۴۴.

۳. سوره مؤمنون (۱۰)، آیه ۱۰.

یکدیگر را گویند. به عبارت دیگر قمار گروبنندی در بازی با آلات معروف و معده از برای قمار است. «الرهن علی اللعب بشيء من الالات المعروفة»؛

بالآخره هر نوع برد و باخت به وسیله اسباب مختص برای این کار یا وسائلی که عرفاً و عادتاً برای این عمل به کار می رود، قمار به شمار می رود. جمیع انواع قمار مانند شطرنج، پاسور و... حرام است. اجماعاً و دلیل این حکم آیه ی ۲۱۹ سوره بقره که در بحث شراب خواری آن را بیان کردیم است. که این قمار به صورت گروهی و دسته جمع صورت می گیرد و جوانان را به سمت فقر و نداری سوق می دهد و البته گروهی هم از این بازی ثروتمند می شوند و در واقع لقمه ای حرامی را صاحب می شوند.

## ۲-۲-۲- غنا و موسیقی:

گوش دادن به موسیقی مطرب و غیرمجاز؛ موسیقی لهوی احساسات بشر را در مسیر غیرطبیعی و غیرعادی توسعه می دهد و انسان را در یک عالم ناخودآگاهی کامل فرو می برد و قوه تفکر و خیالبافی غیر طبیعی و غیر واقعی را در انسان زیاد می کند. ما از خود موسیقی لذت نمی بریم، بلکه آن فقط قوه خیالبافی را در ما تحریک می کند و از خیال های خود لذت می بریم. بوعلی سینا در این زمینه می گوید:

«در خصوص مشتهیات نفس (یعنی آنچه مورد التذاد نفس است و روح از آن لذت می برد) باید استعمال آن ها صرفاً برای رو به راه آوردن، مزاج و نگاه داشتن وجود شخص و بقای نوع باشد» البته به تمام عقلاء و دانشمندان ثابت شده است که موسیقی از لذتهایی است که واجد هیچ کدام از این سه شرط نیست. نه مزاج را رو به راه می کند، نه شخص را نگاه می دارد و نه باعث بقای نوع بشری می شود.<sup>۲</sup>

## «فاجتنبوا الرجس من الأوثان و اجتنبوا قول الزور»<sup>۳</sup>

امام صادق (علیه السلام) درباره آیه «والذین یشهدون الزور» فرمودند: «مقصود از زور آوازه خوانی (ترانه) است».<sup>۴</sup>

۱. محسن جابری، عرب لو، فرهنگ اصطلاحات فقه فارسی، تهران، نشر امیر کبیر، ۱۳۶۲، ص ۱۴۱-۱۴۲.

۲. محمدرضا، جواهری زاده، موسیقی از نظر دین و دانش، تهران، مؤسسه مطبوعاتی اسلامی، بیتا، ص ۵۲-۵۳.

۳. سوره نمل (۲۷)، آیه ۲۶.

۴. حسن، هاشمی، همان، به نقل از میزان الحکمه، ج ۹، حدیث ۱۵۲۳۸.

«و من النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوََ لِحَدِيثٍ لِّيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ»؛ و بعضی از مردم سخنان بیهوده (ترانه و آوازه خوانی) را می خوانند تا مردم را از روی نادانی، از راه خدا گمراه سازند. پیامبر فرموده اند: «خداوند دف و طبل و فلوت و نی و هر چیز که وسیله لعب باشد را حرام کرده است.»<sup>۲</sup>

و از همان بزرگوار نقل شده است: «انه نهی الضرب بالدف و الرقص و عن اللعب كله و عن حضوره و عن الأستماع اليه»<sup>۳</sup>، پیامبر از نواختن دف و رقصیدن و هرنوع لعب و حضور در محل و مجلس لهو و لعب و گوش دادن به آن نهی فرمودند.

## ۲-۲-۳- دوست یابی در فضای مجازی:

وقت گذرانی در سایت های مختلف اینترنتی و چت کردن؛ هر چند استفاده سازنده اینترنت و چت مفید می باشد اما استفاده افراطی قشر آسیب پذیر جامعه (جوانان) از آن، خطرات و آسیب ها و تهدیدهای اخلاقی زیادی رابه دنبال دارد. در فضای مجازی سایت هایی همچون همسریابی و حتی سایت های متهمجن جنسی وجود دارد که می تواند راه های خطرناکی برای تفریح ناسالم جوانان و نوجوانان باشد. در حال حاضر می بینیم که خیلی از افراد جامعه به خصوص جوانان به شدت به آن عادت کرده و شبانه روز از آن استفاده می کنند و یا در واتساپ ها یا تلگرام ها اینستگرام ها یا هزاران برنامه های اندروید دیگر حضور فعال دارند و اکثر اوقات فراغت خود را با آن می گذرانند و دوستان زیادی را از این طریق پیدا می کنند.

پس می بینیم که فضای مجازی یک نوع تفریح ناسالم اجتماعی می باشد و چه زیان هایی را که به بار نیاورده است! خیلی از جوانان با این فضای مجازی به انحراف کشیده شده اند و چه اعمال ناشایستی انجام داده اند! بله این است جنگ نرم که دشمن برای ما در نظر دارد!

---

۱. سوره لقمان (۳۱)، آیه ۶.

۲. هادی، پرهیزگار، همان، به نقل از مستدرک الوسائل، همان، ج ۱۳، ص ۱۸۹.

۳. همان.

### **نتیجه گیری:**

در این فصل تفریحات ناسالم اجتماعی را بررسی کردیم و متوجه شدیم که چه آسیب‌هایی را به جامعه می‌زند و باعث به خطر افتادن فرد و جامعه و منحرف کردن گروهی از انسان‌ها از مسیر و صراط مستقیم می‌شود که بعضی از این آسیب‌ها را شاید بعد که انسان متوجه شود بتوان اصلاح کرد ولی خیلی از آسیب‌ها در جامعه راه اصلاح دیگر ندارند و باعث پشیمانی و ندامت می‌شود چه بسا بعضی از این تفریحات باعث می‌شود عده‌ای از انسان‌ها را به کام مرگ بفرستد.

فصل سوم:

آثار تفریحات ناسالم

#### مقدمه:

در دو فصل قبل به بررسی تفریحات ناسالم فردی و اجتماعی پرداختیم حال در این فصل می خواهیم آثار تفریحات ناسالم را بر افراد بررسی کنیم. از جمله آثار تفریحات ناسالم می توان به غفلت از یاد خدا، معصیت، آزار و زیان رساندن به دیگران و... را نامبرد که در این فصل به شرح آنها می پردازیم.

#### تفریحات ناسالم بلای جان جوانان:

پارک ها، کافی شاپ ها، قهوه خانه ها، گیم نت ها و کافی نت ها امروزه مکان هایی هستند که جوانان ایرانی به خصوص در کلان شهرها بیشتر وقت خود...

به گزارش فرهنگ نیوز، پارک ها، کافی شاپ ها، قهوه خانه ها، گیم نت ها و کافی نت ها امروزه مکان هایی هستند که جوانان ایرانی به خصوص در مکان شهرها بیشتر وقت خود را در آن ها صرف می کنند. در ساعات میانی روز که معمولاً ساعات مفید کاری است این مکان ها میزبان جوانان است که به جای استفاده مفیدتر و بهتر از وقت خود، به دلیل نداشتن شغل مناسب و برنامه ای برای استفاده بهینه از اوقات فراغت خود به آن ها روی می آورند و گاهی علاوه بر اتلاف وقت، آسیب های جدی جسمی و روحی مثل خطر ابتلا به افسردگی و اعتیاد آن ها تهدید می کند. اوقات فراغت پیوند تنگاتنگی با شخصیت و زندگی معنوی و فرهنگی افراد دارد. چراکه از سویی از فرهنگ جامعه تاثیر می گیرد و از سویی دیگر بر آن تأثیر می گذارد.

علاوه بر آن فرد می تواند در اوقات فراغت همان چیزی را که می پسندد انجام دهد، شخصیت نهایی خود را باز یابد و آن را ابراز کند. بنابراین قابلیت های فرد غالباً در عرصه اوقات فراغت جلوه گر می شود. از طرف دیگر، فعالیت های اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردار است که از آن به مثابه آینه فرهنگ جامعه یاد می کنند. در نتیجه چگونگی گذران اوقات فراغت افراد یک جامعه به میزان زیادی مصرف خصوصیات فرهنگی آن جامعه است. در گذران اوقات فراغت، گروه سنی، طبقه اجتماعی، اقتصادی، گرایش مذهبی و جنسیت سبب مرزبندی و ایجاد تفاوت بین گروه های مختلف می شود و در این میان سن و جنسیت بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر

مهمی بر جای می گذارند. با توجه به جوان بودن جامعه ما، در مورد قشر جوان، جنبه‌های آسیب شناختی فراغت اهمیت زیادی دارد.

این در حالی است که طبق آخرین آمارها، سهم فرهنگ، آموزش و تفریح در ایران تنها ۴ درصد از هزینه خانواده هاست. در واقع تفریح به اعمالی گفته می‌شود که افراد در زمان فراغت انجام می دهند. تفریح به دلیل ماهیتش و تأثیری که بر فرد و اجتماع دارد، مفید است و شرایط را برای بازدهی بالا و پیشرفت در جامعه فراهم می‌کند و به همین دلیل نیازمند سیاست گذاری است. به گفته روان شناسان، تفریح در واقع شامل آن دسته از فعالیت‌ها می‌شود که افراد آنها را برای خودشان بازی، شوخی، سرگرمی، برای بهبود خود یا برای اهدافی که خودشان تعیین کرده‌اند انتخاب می کنند، نه به خاطر سود و منفعت‌ها یا اهدافی که جامعه برایشان تعیین می‌کند. بدون شک سطح درآمد و تناسب میان ساعات کار و زمان آزاد و اوقات فراغت از مهم‌ترین عواملی است که بر زمان اختصاص یافته به تفریح تأثیر دارد.

طبق گزارش سازمان توسعه و همکاری های اقتصادی اروپا، دانمارک شادترین کشور جهان است و کشوری است که شاخص تنظیم ساعات کار و تعادل میان زندگی خصوصی و کاری در آن مناسب است و در این شاخص در رتبه اول قرار دارد. دانمارکی ها در طول سال ۱۵۵۹ ساعت کار می کنند یعنی کمتر از سطحی که سازمان همکاری های اقتصادی اروپا تعیین کرده است (۱۷۴۹ ساعت) به طور متوسط هر دانمارکی ۶۸ درصد از روز خود را به فعالیت های شخصی و تفریح اختصاص می دهد. این در حالی است که طبق گزارش های بین المللی، از مجموع ۱۴۲ کشور جهان، ایران در رتبه ۱۰۱ شادی قرار دارد، همچنین گزارش هایی نشان می دهد که ایران در طول سال های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۳ روند نزولی در این زمینه داشته است. به این ترتیب جوانان ایرانی شاد نیستند چون تفریح مناسبی ندارند و بنابراین ضد فرهنگ هایی چون قلیان کشیدن ، ویراج های شبانه در خیابان ها، پاساژگردی و گذران وقت در کافی نت ها و گیم نت ها گسترش یافته است و در واقع تعریف جوان ایرانی از تفریح مخلوطی از موارد گفته شده است و جایی برای مطالعه، ورزش و آموش های فوق برنامه، در لیست جوانان وجود ندارد.

نبود امکانات و بالا بودن هزینه ها شاید یکی از دلایل اصلی روی آوردن جوان ایرانی به تفریحات ناسالم باشد و برای همین اگر وزارت ورزش و جوانان و سایر نهادها اقدامی در این خصوص انجام ندهند، کشور با جوانانی افسرده، نا شاد و قلیانی مواجه خواهد بود!



## آثار تفریحات ناسالم:

### الف) معصیت

معصیت یکی دیگر از آثار تفریح ناسالم است. سلامت دوران نوجوانی از آفات و بلاها، یک اصل حیاتی است و گناه، بزرگترین و مهلک ترین آفت و بلاست.

امام کاظم (علیه السلام) این معرفت و شناخت را چنین به فرزندش توصیه می فرماید: «یا بنی: ایاک ان یراک الله عزوجل فی معصیه نهاک عنها»؛<sup>۱</sup> پسر من بپرهیز از این که خداوند تو را در گناهی که تو را از آن باز داشته است ببیند.

مراقبت از کردارها، به ویژه تفریحات و محاسبه و دقت در آنها، شرط محوری پاسداری از حریم دوران مسئولیت انسان است؛ زیرا آدمی همواره در محضر خداست و از سویی اعمال او به پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله) عرضه می شود: «وَقُلْ إِعْمَلُوا فِی سَبِيلِ اللَّهِ عَمَلُكُمْ وَرَسُولُهُ»؛ هر کاری می خواهید انجام دهید، به زودی خدا و رسولش عمل شما را خواهند دید. تفریح نباید با معصیت همراه شود؛ چنان چه ورزش و سرگرمی با برد و باخت های خلاف شرع (مثل شرط بندی و...) انجام گیرد معصیت الهی رخ داده است و خشم و غضب الهی را در پی دارد. سزاوار نیست که مؤمن در مجلسی بنشیند که معصیت خدا در آن می شود در حالی که توان تغییر جو مجلس را ندارد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) در مورد رعایت حد و مرزها در هنگام شوخی کردن به خصوص با نامحرمان می فرمایند: «هرکس با زنی نامحرم شوخی کند، روز قیامت به ازای هر کلمه ای که در دنیا به وی گفته است هزار سال بازداشت می شود...»<sup>۲</sup>

ابونصیر می گوید: «در کوفه به یکی از بانوان، قرآن می آموختم. روزی یک شوخی با او کردم، مدتی گذشت. روزی در مدینه خدمت امام باقر (علیه السلام) آن حضرت مرا مورد سرزنش قرار داد و فرمود: «کسی که در جای خلوت گناه کند، خداوند نظر لطفش را از او برمی دارد. این چه سخنی بود که به آن زن گفتی؟» من از شدت شرم سر در گریبان بردم و توبه کردم. امام فرمود: «مواظب باش دیگر تکرار نشود و با نامحرم شوخی نکنی!»<sup>۳</sup>

۱. علیرضا، صابری یزدی، الحکمه الزهره، ترجمه محمدرضا انصاری، قم، ناشر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵، ص ۵۴۶.

۲. سوره توبه (۹)، آیه ۱۰۷.

۳. محمد باقر، مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۶۶، ص ۷.

۴. محمد یعقوب، کلینی، همان، ج ۲، ص ۶۸.

هم چنین شوخ طبعی نباید با گناه، دروغ و دشنام آمیخته شود. «ویل للذی یحدث فیکذب لیضحک به القوم، ویل له ویل له»؛ کسی که کلام دروغی را نقل کند تادیگران بخندند وای بر او! وای بر او!

امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «ان الله عزوجل یحب المداعبة فی الجماعة بلارفت»؛ خداوند عزوجل کسی را که در جمع بدون دشنام دادن، شوخی می کند، دوست می دارد.

### (ب) آزار و زیان رساندن به خود و دیگران:

یکی از ملاک ها و شرایط تفریح این است که با آزار و اذیت خود و دیگران همراه نباشد انسان نسبت به اعضا و جوارح خود مسئول است. بعضی ورزش ها مثل بوکس و پرش با وسایل نقلیه موجب ضرر به خود و احیاناً دیگران می شود. برخی از تفریحات نیز (مثل بلندکردن صدای موسیقی و آهنگ های مبتذل، کبوترپرانی، انفجار در ایام عید و شادی، از بین بردن وسایل و امکانات عمومی بعد از مسابقات ورزشی ...) موجب آزار و اذیت دیگران می شود این چنین تفریحی مورد تأیید نیست و مذموم است.

پیامبر (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: «من اذا مؤمن فقط اذانی»؛ کسی که مومنی را آزار دهد مرا آزار داده است.

هشام بن سالم می گوید: «از امام صادق (علیه السلام) شنیدم که می فرمایند: خداوند می فرماید: «لیاذن بحرب منی من اذی عبدی»؛ آن کس که بنده مومن مرا بیازارد، با من اعلام جنگ می دهد.» حضرت علی (علیه السلام) نیز می فرمایند: «المسلم من سَلَمَ المسلمون من لسانه و یده الا بلحق»؛ مسلمان کسی است که دیگر مسلمانان از دست و زبانش در آرامش باشند مگر در جایی که به حق برخورد کند.

---

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۷۴، ص ۸۸.

۲. شیخ صدوق، من لا یحضر فقیه، ج ۱، چاپ اول، نشر بیروت، لبنان، ۲۰۰۸ م، ص ۴۷۴.

۳. محمد باقر، مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۶۷، ص ۷۲.

۴. محمد بن حسن، حر عاملی، همان، ج ۸، ص ۵۸۷.

۵. سید رضی، همان، خطبه ۱۶۶.

گروهی در محضر رسول خدا (صلی الله علیه وآله) نشسته بودند. پیرمردی از اصحاب برخاست تا از مسجد بیرون شود، وی فراموش کرد کفش هایش را با خود ببرد. وقتی به درب مسجد رسید متوجه شد، بازگشت تا کفش های خود را بردارد ولی یکی از اصحاب کفش های او را برداشته و مخفی کرده بود. پیرمرد گفت: کفش های من کجاست؟ برخی گفتند: که ما کفش های تو را ندیدیم. حضرت متوجه آنان شد و فرمود: چگونه مؤمنی را ناراحت می کنید و می ترسانید عرض کردند، شوخی می کنیم. حضرت دو یا سه مرتبه فرمود که شوخی کردن با ناراحتی و ترساندن مؤمن نیست.

### ج) افراط یا زیاده روی:

افراط و تفریط در هر امری ناپسند و از نشانه های انسان های جاهل است. مولا علی (علیه السلام) در نهج البلاغه می فرماید: «لا یری الجاهل الا مفرطاً او مُفرطاً»؛

در تفریحات، گاهی نوجوانان و جوانان زیاده روی هایی را مرتکب می شوند که متأسفانه بعد از رسیدن به نتایج آن، چاره ای جز تحمل آثار نامطلوب و عوارض بعدی آن تفریح ندارند؛ مثلاً زیاده روی در شوخی موجب ضعف و سستی اندیشه و خرد شدن ابهت آدمی می شود. به همین جهت رسول اکرم (صلی الله علیه وآله) افراط در شوخی را مذموم شمرده، می فرماید: «لا تمزح فیذهب بهاوک»<sup>۱</sup>؛ از شوخی بپرهیز که مایه ی ریختن آبروست.

خنده ی زیاد و قهقهه ی بلند، هیبت، عظمت و متانت آدمی را کاهش می دهد؛ چنان که پیامبر اعظم (صلی الله علیه وآله) می فرماید: «ایاک و کثرة الضحک فأنه یمیت القلب»<sup>۲</sup>، از خنده زیاد بر حذر باش که دل را می میراند. حضرت علی (علیه السلام) نیز می فرماید: «الکامل من غلب جده هذله»، انسان کامل کسی است که حرف های جدی او بیشتر از حرف های شوخی او است.

شوخی زیاد باعث به خطر افتادن اعتبار اجتماعی انسان می شود. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «کثرة المزاح یذهب البهاء»<sup>۳</sup>؛ شوخی زیاد شخصیت انسان را از بین می برد. با

۱. محمدباقر، مجلسی، بحارالانوار، همان، ج ۷۴، ص ۴۸.

۲. محمد بن علی ابن بابویه، (شیخ صدوق)، معانی الاخبار، قم، جامع المدرسین، ۱۳۷۹ ق، ص ۳۳۵.

۳. محمد باقر، مجلسی، بحارالانوار، همان، ج ۶۹، ص ۳۹۴.

ورود اسلام به حجاز به عنوان آیین زندگی، برخی از کسانی که به اسلام ایمان آوردند از تفریحات، به ویژه خندیدن، مزاح کردن و... دوری جستن و زندگی را در نماز و روزه خلاصه کردن. پیامبر (صلی الله علیه و آله) با این انحراف به مبارزه برخاستند و رعایت اعتدال را توصیه نمودند و به آنها فرمودند: «أَنَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ أَمَّا زُحُكُكُمْ<sup>۱</sup>؛ همانا من بشری مثل شما هستم که با شما شوخی می کنم و در خطاب دیگری فرمودند: «من هم نماز می خوانم، هم می خوابم، هم روزه می گیرم، هم در روز غذا می خورم، هم می خندم، هم گریه می کنم. پس کسی که از راه و روش من روی گرداند از من نیست.»<sup>۲</sup>

امام علی (علیه السلام) خطاب به همام در توصیف مؤمنان چنین می فرماید: «لَا يَفْرُقُ بَهْ فَرْحٌ وَلَا يَطِيشُ بَهْ مَرْحٌ»<sup>۳</sup>: مؤمن در شادی و نشاط سبک سری و افراط نمی کند.

### مرز میان تفریحات سالم و ناسالم

پایه و اساس تفریح، نشاط، سرگرمی، معرفت و شناخت است. به نظر می رسد در صورتی که انسان درجه ای از شناخت و آگاهی را داشته باشد، بدون شک تفریح سالمی انتخاب می کند. چراکه این انسان می تواند پس از تفریحش از آن دفاع عقلانی داشته، بدون آن که نسبت به کارش نقدی وارد باشد. در واقع، انسانی که در مسیر درست معرفت فهم و آگاهی قرار گرفته، طبیعی است لحظه لحظه شاد خواهد بود. چون ریشه شاد بودن در معرفت، آگاهی و کشف است و انسان عاقل هم، پیوسته در حال آگاه شدن نسبت به اسرار عالم است؛ بنابراین، درون او شاد خواهد بود. گرچه مسائل زندگی اش به مصائب تبدیل شده باشند. اما باید توجه داشت گاهی مرزی باریک میان تفریح سالم و ناسالم وجود دارد، مانند مرز میان جهل و علم.

تفریح سالم یعنی تفریحی که فرد بر مدار یک آگاهی و شناخت، کاری را انجام می دهد. فرد مدتی در طول روز، هفته، ماه و سال را کارکرده است، خسته شده، درس خوانده، تحصیل کرده و حال نیاز به یک تغییر ذائقه دارد. فعالیتی که بتواند روحیات و انگیزه های این آدم را تازه و تجدید کند. به بیان دقیق تر، تفریحات سالم انسان را آماده می کند برای انجام درست وظایف و مسئولیت هایش در شرایط بعدی.

۱. جلال الدین، سیوطی، الجامع الصغیر، ج ۱، بیروت، دارالفکر الصباء و النشر، ۱۴۰۱ ق، ص ۳۹۴.

۲. محمد باقر، مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۱۷، ص ۲۰۸.

۳. محمد یعقوب، کلینی، همان، ج ۲، ص ۲۲۶.

به همین دلیل، تفریح سالم به هیچ وجه درآمیخته با گناه، معصیت، بی تعهدی و بی مسئولیتی نیست. تفریحات سالم به انسان انرژی می دهند و به او انگیزه خواهند داد تا بتواند وظایف دیگرش را بهینه تر انجام دهد. در مقابل، تفریح ناسالم یعنی انسان یک تجربه هیجانی کوتاه مدت داشته باشد. اما چه بسا اندوه بزرگی پس از آن شادی گذرا به سراغ او بیاید؛ چرا که، بسیاری از افراد پس از انجام این کار دچار خودسرزنی می شوند و از خود می پرسند چرا حد و مرزها را شکسته و پاره ای از مسائل را نادیده گرفته اند؟ حتی گاهی برخی تفریحات ناسالم انسان را به قانون، دادگاه و مانند آن می کشاند. پس، مرز میان تفریح سالم و ناسالم فاصله‌ای میان فهم و آگاهی با عدم اینهاست.

علاوه بر این، دسته ای دیگر از تفریحات که برای مثال با آزار دیگران، مسخره کردن و مانند آن همراه باشد یا تفریحی که توامان با خودآزاری باشد مانند استفاده از مواد مخدر یا رانندگی با حالت مستی، قمار و... زیرمجموعه تفریحات ناسالم اند.

نکته مهم دیگر آن که، تمامی انسان ها هم به تفریح فردی نیازمند هستند و هم اجتماعی. ولی اصل تفریح باید از خانواده آغاز شود. در مرتبه بعد می توان به سراغ دوستان، همسایگان و همکاران رفت. علاوه بر این، کسی نمی تواند زمان خاصی را برای تفریح در نظر بگیرد. در روایات داریم انسان ها باید بخشی از زمان خود را به تفریح، گردش و امثال آن اختصاص دهند. لزومی هم ندارد تفریحات هزینه ی مادی به دنبال داشته باشند. دیدار دوستان و آشنایان، کوه رفتن و ورزش های دسته جمعی نمونه های بسیار خوبی هستند. حتی حرف های زیبا گفتن هم به خودی خود یک تفریح می تواند محسوب شود. البته فراموش نکنیم برخی تفریحات بسیارگران قیمت اند. به هرحال، تفریح سالم یعنی آن اتفاقی که انسان را دوباره سرخط انگیزه هایش ببرد. سرخط خلاقیت هایش ببرد و به نظر می رسد همیشه به چنین چیزی نیاز داریم.<sup>۱</sup>

### نتیجه گیری:

چنان که حسب انسان نیازها و احتیاجات گوناگونی هم چون غذا خوردن دارد، روح و روان انسان نیز نیازمندی هایی دارد. تفریح و شادابی غذای روح آدمی است که موجب فرح و انبساط

---

۱. حجت الاسلام علی سرلک استاد حوزه و دانشگاه، مرکز مطالعات و پژوهش های فرهنگی حوزه علمیه.

خاطر و آرامش روانی می شود. امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «شادمانی و سرور، موجب انبساط روحی می شود و وجد و نشاط آدمی را برمی انگیزد.»<sup>۱</sup>

تخصیص بخشی از برنامه های زندگی به تفریح و سرگرمی، سبب رشد و پرورش جسم، فکر و شخصیت، رفع خستگی، کسب لذت و آسایش و تامین سلامتی جسمی و روحی می شود و در مراتب عالی کمک خوبی به خلاقیت علمی و هنری و اعتلای ارزش های اخلاقی و خدمات اجتماعی می باشد؛ که در غیر این صورت، اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی در فعالیت ها یا مشاغل معین، موجب خستگی جسمی و ذهنی، پژمردگی روح، ازدست دادن نشاط و سرور زندگی و در مواقعی موجب ابتلا به انواع اختلالات روانی، اضطراب و افسردگی می گردد.<sup>۲</sup>

این همه آثار و فواید تفریحات زمانی حاصل می شوند که تفریحات و سرگرمی ها سالم و از مسیر طبیعی لذت جویی ها انجام پذیرند؛ اما اگر تفریحات و لذت جویی ها ناسالم و از مسیرهای غیرطبیعی و انحرافی باشند، نه تنها انسان به آرامش و لذت مطلوب و واقعی خود دست نمی یابد، بلکه اثرات مخرب و سوئی را به دنبال خواهد داشت. از این رو، امام رضا (علیه السلام) می فرمایند: «از لذایذ دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قراردهید، و تمایلات خود را از راه های مشروع برآورده سازید. مراقبت کنید دراین کاربه مردانگی و شرافتتان آسیب نرسد و دچار تندروی و اسراف نگردید؛ و به وسیله این سرگرمی های لذت بخش بروند بهتر امور دنیوی یاری جوئید.»<sup>۳</sup>

---

۱. محمد، ری شهری، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شفیعی، ج ۴، چاپ ششم، نشر دارالحدیث، ۱۳۸۶، ص ۴۳۶.

۲. غلام علی، افروز، هنگامه های فراغت، زمینه ساز بهداشت روانی و سبب خلاقیت ها، پیوند، ش ۱۴۱-۱۴۲، ص ۱۲۵.

۳. محمد باقر، مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۷۵، ص ۳۳۶.

## راهکارها

راهکارها برای افزایش تفریحات سالم:

۱. ایجاد امکان تفریحی مناسب برای خانواده ها و جوانان در شهر.
۲. جمع کردن بعضی از کافی شاپ ها و قهوه خانه ها که محل تجمع افراد ناباب و نادرست جامعه.
۳. پخش برنامه های رادیویی و تلویزیونی که در مورد تفریحات سالم صحبت می کنند.
۴. برقراری جشن های مذهبی در سطح شهر؛ مانند میلادهای اهل بیت که عوام آن را تماشا می کنند و متوجه می شوند که چگونه می توان جشن های بدون ابزار موسیقی و لهُو و لعب به پا کنند و روحیه انسان شاد و با نشاط شود.
۵. ایجاد ورزش گاه های بیشتر و تشویق مردم به ورزش.
۶. جلوگیری دولت و نیروی انتظامی از ورود مواد مخدر و قرص های روان گردان تا نوجوانان و جوانان نتوانند به آن دسترسی پیدا کنند چون افراد آن را به عنوان یک ابزار تفریح می شمارند.
۷. ایجاد کلاس های آموزشی در مدارس و دانشگاه ها که در مورد تفریحات سالم و ناسالم صحبت می کنند و آثار هرکدام را بیان کنند
۸. پخش برنامه های جالب و جذاب تا افراد از رفتن به طرف تفریحات ناسالم منع شوند.
۹. بستن بعضی از کانال های مجازی نامناسب (فضای مجازی).
۱۰. برقراری کلاس های تابستانه مناسب با سنین افراد برای پرکردن اوقات فراغت در تابستان ها.

## نتیجه گیری

شاید کسی را نتوان یافت که با ضرورت و اهمیت شادی و تفریح در زندگی بیگانه باشد یا ضرورت آن را در زندگی فردی و جمعی انسان ها انکار کند. چراکه شادی و نشاط یکی از نیازهای فطری انسان است شادی و تفریح ضرورتی است که به زندگی معنا می دهد و عاملی است که به روح و روان انسان این توانایی را می دهد و در مسیر کمال و تعالی خود بکوشد و در این راه از شادی و نشاط برخوردار باشند تا بر سختی ها غلبه کند و از این تلاش لذت ببرد. نه تنها اندیشمندان بلکه مردم عادی نیز درباره اهمیت و ضرورت شادی و تفریح درک مشترکی دارند و در مورد این که شادی یکی از ضرورت و نیازهای اساسی انسان است اتفاق نظر دارد. حتی حیوانات نیز از این قاعده مستثنی نیستند و ساعاتی را در شبانه روز مشغول بازی هستند.

چه بسا که انسان از حیوانات فراتر است؛ چرا که موجودی است که دارای روح و روان، و روح نیز همچون تن خسته می شود. همانگونه که جسم هم به استراحت نیاز دارد. البته دانسته می شود که تفریح به دو نوع تفریح سالم و تفریح ناسالم تقسیم می شود. با توجه به آیات قرآن و روایات معصومین (علیهم السلام)، تفریحات مثبت از قبیل دعا و نماز و قرآن، ورزش، مسافرت را توصیه می کند و سفارش اکید می کند که برای تعالی روح و روان فرد تأثیرات مثبت و ارزنده ای دارد و با تفریحات کاذب از قبیل قمار بازی، شراب و می گساری و موسیقی و غنا مخالف است چرا که اسلام دین شادی و حلاوت و نشاط است، اما شادی آمیخته با فساد را تجویز نمی کند و برای مسلمانان سبک سری، هرزگی، توهین را به بهانه شادی روا نمی بخشد. خداوند می فرماید: «در راس همه ی عوامل شادی و نشاط، ایمان به خدا تقوای الهی است و در سایه دین است که شادی واقعی به دست خواهد آمد.»

یکی از راههای بدست آوردن شادی و نشاط پایدار معنوی، استفاده از رهنمودهای دین در کم کردن وابستگی ها به دنیا و آرزوهای دور و دراز در رسیدن به مظاهر دنیا و به طور کلی زهد و قانع بودن است زیرا هر چه وابستگی انسان به مظاهر دنیا و مال و منال و لذت های گذرا را بیشتر باشد. غم و افسردگی بیشتری را دنبال خواهد داشت. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «علاقه شدید به مظاهر دنیا غم و اندوه را زیاد می کند.»



از دیگر عوامل شادی آفرین در زندگی انسان، تفریح، سرگرمی، مسافرت است. روح انسان به این عوامل نیاز دارد به طوری که تفریحات سالم از بهترین شادی ها و لذت های سالم و نشاط آور است. شادمانی و خوشحالی که در این باره خداوند می فرماید: «فَرَحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ يَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ إِلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛

در همه موارد (فرحین) به معنای آنان که شاد و مسرورند، آمده است. اما در جایی از قرآن مهر و محبت الهی نسبت به (فرحین) نفی شده اند که این سوره درباره قارون است . تفریح باعث افزایش قابلیت های ذهنی و جسمی فرد می شود. در هنگام تفریح، فکر راحت تر کار می کند و می تواند به امور جدید بپردازد و قابلیت های خود را بروز دهد، زیرا در آن هنگام فرد در فشار نمی باشد، بلکه به میل خود به تفریح مورد علاقه پرداختند، بین ذهن و آمادگی فعالیت دارد.

این نکته نیز قابل تأمل و توجه است که در اسلام تا آنجا به مساله تفریح سالم اهمیت داده شده است که یک سلسله مسابقات با شرط بندی را اجازه داده شده است که درپاره ای از این مسابقات پیامبر (صلی الله علیه وآله) خود داوری و نظارت کردند. ولی با این اوصاف پاره ای از تفریحات کاذب و ناسالم هستند. تفریحاتی از قبیل: قمار، می گساری، هرزگی، غنا و موسیقی، اندوختن مال، مهمانی و اکس پارتی و فضای مجازی، که اسلام آنان را نمی پذیرد و پیوسته سفارش و تأکید دارد که از آنها دوری کنیم.

## فهرست منابع

- \* قرآن
- \* نهج البلاغه
- \* مفاتيح الجنان
- \* صحیفه سجادیه
- ۱. اخوی، رضا، گلبرگ های شادی، نشر پیام، چاپ دوم، قم، ۱۳۸۸.
- ۲. اکبری، محمود، غم و شادی در سیره معصومین (علیهم السلام)، چاپ دوم، قم، انتشارات صفحه نگار، ۱۳۹۱.
- ۳. بهاءالدین خرم شاهی، مسعود، پیام پیامبر (صل الله علیه وآله)، چاپ اول، تهران، انتشارات جامی، ۱۳۷۶.
- ۴. بهشتی، سید محمد، موسیقی و تفریح در اسلام، تهران، بنیاد نشر آثار شهید بهشتی، ۱۳۹۴.
- ۵. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، چاپ پنجم، قم، سازمان و چاپ دارالحديث، ۱۳۸۶.
- ۶. پرهیزگار، هادی، شادی و نشاط از دیدگاه قرآن و حدیث، چاپ اول، قم، مؤسسه بوستان و کتاب، ۱۳۹۰.
- ۷. تقوی، رضا، چهل چشمه معرفت، چاپ چهارم، تهران، نخیل، ۱۳۸۵.
- ۸. جابری عرب لو، محسن، فرهنگ اصطلاحات فقه اسلامی، تهران، نشر امیرکبیر، ۱۳۶۲.
- ۹. خدایی، زبیده، خدایا چگونه شاد باشم، چاپ اول، قم، نگاران نور، ۱۳۸۸.
- ۱۰. خمینی، روح الله، توضیح المسائل، همراه با فتاوی آیات عظام، بهجت، خامنه ای، سیستانی، صافی گلپایگانی؛ مشهد، مؤسسه مطالعات منتظران موعده، ۱۳۸۱.
- ۱۱. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، چاپ اول، ۱۳۷۳.
- ۱۲. راغب اصفهانی، محمد، مفردات الفاظ قرآن، تحقیق ادنان داودی، قم، انتشارات ذوی القربا شریعت، ۱۴۲۳.
- ۱۳. رحیمی یگانه، زهرا، خانواده شاد و با نشاط، اصفهان، حدیث راه عشق، ۱۳۸۸.
- ۱۴. طریقه دار، ابوالفضل، شرع و شادی، چاپ دوم، انتشارات حضور، ۱۳۸۳.

۱۵. لقمانی، احمد، چگونه شاد و خنده رو باشم، قم، انتشارات بهشت بینش، ۱۳۹۱.
۱۶. \_\_\_\_\_، خوشبختی و آرامش در زندگی، قم، انتشارات بهشت بینش، ۱۳۸۹.
۱۷. \_\_\_\_\_، نگاهی نو در اندیشه متعارف به خنده، شوخی و شادمانی، قم، انتشارات بهشت بینش، ۱۳۹۱.
۱۸. مطهری، مرتضی، مقالات فلسفه، ج ۲، چاپ یازدهم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۸۷.
۱۹. معین، محمد، فرهنگ فارسی، به اهتمام عزیز الله علی زاده، زندگی نامه، محمود نامهنی چاپ دوم، تهران، ۱۳۸۴.
۲۰. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۳، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۶۵.
۲۱. موحدی، هادی، صالحی، محمد کریم، یک هزار حدیث در یکصد موضوع، انتشارات آرام، ۱۳۸۳.
۲۲. ماتلین، هال، چهار راه شادکامی، ترجمه بهزاد رحمتی، مؤسسه انتشارات تلاش، تهران، ۱۳۸۹.
۲۳. متیوس، اندروس، شادی بیکران، ترجمه وحید افضلی راد، ناشر نیریز، تهران، ۱۳۸۷.
۲۴. هاشمی، اکبر، فرهنگ قرآن، چاپ اول، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۴.
۲۵. هاشمی نور بخش، حسن، ورزش از دیدگاه اسلام، چاپ اول، قم، سبط النبی، ۱۳۸۴.
۲۶. حرانی، شیخ ابو محمد، تحف العقول، چاپ ششم، قم، انتشارات آل علی (علیه السلام)، ۱۳۸۵.
۲۷. حرعاملی، محمد ابن حسن، وسائل الشیعه، چاپ اول، قم، نشر ذوی القربی، ۱۳۸۷.
۲۸. حکیمی، محمدرضا، الحیاة، ترجمه: احمد آرام، چاپ هشتم، انتشارات دلیل، ۱۳۸۶.
۲۹. ری شهری، محمد مهدی، میزان الحکمه، ترجمه محمدرضا شیخی، چاپ هشتم، سازمان چاپ و نشر دارالحديث، ۱۳۸۶.
۳۰. شیخ صدوق، محمد بن علی ابن بابویه، من لا یحضر الفقیه، چاپ اول، نشر بیروت، لبنان، ۲۰۰۸ م.
۳۱. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، مترجم محمد باقر موسوی همدانی، قم، جامع المدرسین دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۳.
۳۲. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، چاپ دوم، قم، نشر دارالحیب، ۱۴۲۸.
۳۳. طبرسی، میرزا حسن، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البیت، ۱۴۰۸ ق.

۳۴. فراهیدی، خلیل ابن احمد، کتاب العین، چاپ دوم، دارالهجرة، ۱۴۰۹ ق.
۳۵. فیروز آبادی، محمد بن یعقوب، قاموس المحيط، چاپ دوم، بیروت، دار الحیاء التراث العربی، ۱۴۲۰ ق.
۳۶. قریشی، علی اکبر، قاموس قرآن، چاپ نهم، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۵۲.
۳۷. قمی، عباس، سفینه البحار، چاپ دوم، مشهد، نشر آستانه رضویه مقدسه، ۱۳۸۴.
۳۸. کاشانی، فتح الله، تفسیر کبیر، منهج صادقین فی الذام مخالفین، چاپ سوم، چاپ لغت اسلامی، ۱۳۴۶.
۳۹. کلینی، محمد یعقوب، اصول کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، چاپ اول، انتشارات ولیعصر (عج)، ۱۳۷۵.
۴۰. مجلسی، علامه محمد باقر، حلیه المتقین، چاپ دوم، انتشارات ولیعصر (عج)، ۱۳۸۶.
۴۱. نراقی، محمد علی، رساله حقوق امام سجاد، چاپ سیزدهم، قم، انتشارات سلیمان زاده، ۱۳۸۸.
۴۲. مقاله ی حجه الاسلام علی سرلک مرکز مطالعات و پژوهش های فرهنگی حوزه علمیه.
۴۳. آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت [pajuhesh.irc.ir](http://pajuhesh.irc.ir)
۴۴. مردمان علم در میدان عمل [pajuhesh.irc.ir](http://pajuhesh.irc.ir)
۴۵. معادی خواه، عبد المجید، فرهنگ قرآن، ج ۶، [pajuhesh.irc.ir](http://pajuhesh.irc.ir)
۴۶. سایت های راسخون، گل ایران، تبیان، نور، نورگلز .