

بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامت

دوفصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته‌ای قرآن کریم

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم

سال ششم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۲۰-۷

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۸/۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۱۲

چکیده

اوقات فراغت، بستر مناسبی برای رشد شخصیت و اعتلای وجود و زمینه‌ی همواری برای هدایت زندگی و تأمین سلامتی است. این اوقات از ارکان مهم زندگی است که در قرآن نیز به آن توجه شده است و در تعالیم اسلامی، تفریح سالم و گردش در طبیعت در رابطه با آن ذکر شده است. ارزش و اهمیت این اوقات در زندگی و به خصوص سلامت انسان بسیار بالا و مهم است، به همین خاطر هدف از انجام این پژوهش که با روش اسنادی و با توجه به منابع مروری و کتابخانه‌ای انجام گرفته است، ارائه دانش کاربردی درباره گذران اوقات فراغت از نظر قرآن و دستورات ائمه معصومین (علیهم السلام) است که راهکارهای مختلفی چون بهره بردن مادی و معنوی از این اوقات، پرداختن به امور چون ورزش، گشت و گذار، سیر و سیاحت در طبیعت و انجام امور مذهبی مانند بازدید از اماکن مذهبی و صله رحم و ... را ارائه کرده اند. این راهکارها علاوه بر پر کردن مناسب این اوقات، می توانند موجب حفظ و ارتقای سلامتی افراد و جامعه گردند و برنامه ریزی صحیح اوقات فراغت مبتنی بر دین و علم، روشی مؤثر در هدایت این اوقات، جهت رسیدن به شادابی، معنویت و سلامتی جامعه و خانواده ها است.

کلید واژه ها: اوقات فراغت، گردش، قرآن، سلامتی

از مؤلفه های مهم زندگی انسان، اوقات فراغت است. این اوقات عرصه ی اجتماعی مهمی است که امروزه در بستر مدرنیته، تغییرات فرهنگی - اجتماعی معاصر و رشد فرهنگ مصرف گرایی، معنا و اهمیت بیشتری یافته است. فراگیر شدن عناصر نوسازی به ویژه فرآیند صنعتی شدن، موجب از هم گسیختگی فراینده زندگی روزانه و در نتیجه تفکیک فراینده ای بین افراد شده است و اوقات فراغت آن ها به عرصه ای رو به گسترش همراه با تنوع روزافزونی تبدیل شده است، تا جایی که امروزه از «تمدن فراغت» صحبت به میان می آید (صادقی و دیگران، ۱۳۸۸، ص ۳۵۷). فعالیت های اوقات فراغت دوران جوانی به طور عموم برای رفتارهای اوقات فراغت در دوران بزرگسالی بسیار مهم تلقی گردیده است (هامبر و دیگران، ص ۲۰۰۶). افراد به دلیل گسترش زندگی ماشینی و صنعتی، بیشتر کارها را به صورت خودکار و مکانیکی انجام می دهند؛ بنابراین تحرک و فعالیت بدنی آن ها کاهش یافته و این عاملی برای به خطر افتادن سلامتی آن ها گردیده است. از طرفی، عدم فعالیت و ورزش در جوانی، باعث به وجود آمدن عارضه ها و مشکلات فراوان در بزرگسالی و سالمندی می گردد.

به طور اساسی رشد و تعالی انسان ها در بستر زمان شکل می گیرد. در این میان پاره ای از اوقات به لحاظ شرایط، اوضاع و احوال خاصی که به همراه دارند نقش بیشتری در این مهم دارا هستند. اثر تربیتی ساعات فراغت اجتناب ناپذیر است و باید از آن در امور مختلف زندگی کمال بهره را برد. به طور عمومی اوقات فراغت را معادل با ساعاتی می دانند که افراد بدون اجبار به انجام کارهایی می پردازند که به آن تمایل دارند، این اعمال تا حد امکان همراه منفعت اقتصادی نیستند و منبع درآمدی نیز به حساب نمی آیند (سنایی، ۱۳۹۲، ص ۱۰۶)، بلکه هدف آن ها کسب تنوع، ایجاد سرگرمی، فراهم آوردن امکانات رشد فکری و جسمی در راستای تعالی و رسیدن به ارزش های معنوی است (یوسفی، ۱۳۸۷، ص ۱۳)؛ یعنی اوقات فراغت، وقت صرف شده برای سرگرمی ها، تفریحات و فعالیت هایی است که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت، به آن ها رو می آورند (عصاره، ۱۳۷۷، ص ۳۰).

بحث و بررسی در مورد اوقات فراغت و پر کردن شایسته ی این اوقات، از آن جهت اهمیت دارد که این اوقات مانند شمشیری دو لبه هستند که لبه ای از آن می تواند رشد دهنده و اصلاح گر سایر جنبه های زندگی باشد و علاوه بر افزایش توانایی، موجبات سلامتی و تندرستی را فراهم آورد. لبه دیگر زایل کننده ی نیرو و توان انسانی، حتی فسادانگیز، تهدید کننده و از بین برنده ی سلامتی است. به همین دلیل می توان ادعا نمود نحوه گذراندن اوقات فراغت، چه از جنبه های مثبت و سازنده و چه از جنبه های مخرب و فساد انگیز، در حدی است که سایر جنبه های زندگی هر فرد را به طور چشمگیری تحت الشعاع قرار می دهد (سنایی، ۱۳۹۲، ص ۱۰۶).

اوقات فراغت و نحوه گذران آن، می تواند برای اشخاص مختلف به صورت گوناگون باشد؛ به طور مثال برای مؤمنان لحظات نیایش با معبود، برای عالمان، دقایق تفکر و تأمل و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع باشد. در عین حال، برای عده ای که طرح و برنامه مشخصی ندارند، این اوقات ملال آورترین لحظات خواهد بود؛ بنابراین، اوقات فراغت در کنار همه خوبی ها و برکاتی که دارد، اگر به درستی ساماندهی نشود، می تواند به عنوان یکی از جدی ترین تهدیدات برای سلامت اخلاقی و روانی جامعه به شمار آید (سنایی، ۱۳۹۲، ص ۹۴)؛ چنان که به نظر می رسد، یکی از مهم ترین علل انحرافات، بزهکاری ها و کج روی های اجتماعی و به خطر افتادن سلامتی به طور کلی، بی برنامهگی فردی و اجتماعی در حوزه اوقات فراغت است (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۷۶-۷۴). به

همین دلیل ضرورت دارد نحوه ی گذران شایسته و راهکارهای استفاده ی صحیح از این اوقات با توجه به معارف قرآنی و تعالیم معصومین (علیهم السلام) بیان گردد و آموزش داده شود.

۲- بیان مسئله

با توجه به ارزش و اهمیت اوقات فراغت و زمان های خالی از اعمال روزمره و تکراری در زندگی انسان ها و نقش مهم آن در تأمین و ارتقاء سلامتی و بازیابی روحیه ی مناسب و شاد برای زیستن، این پرسش ها مطرح است که جایگاه و اهمیت اوقات فراغت در قرآن و تعالیم دینی به چه صورت است؟ مهم ترین اعمال و شیوه های گذران و استفاده از این اوقات، چیست؟ و مهم تر از آن چه پیوند و ارتباطی میان شیوه ی صحیح استفاده و گذران اوقات فراغت با سلامتی وجود دارد؟ اوقات فراغت و آسایش، تجلی این اوقات در آیات قرآن و روایات، نحوه های گذران این اوقات و تأثیر آن بر سلامتی، مضامینی هستند که این نوشته درصدد تعریف، تصریح و بازشناسی و تحلیل آن ها است تا بتواند ارتباط منطقی میان گذران اوقات فراغت با سلامتی را با نگاهی به آموزه های دینی و آیات قرآن تبیین نماید.

۳- پیشینه ی پژوهش

با نگاهی به پژوهش های پیشین دریافته می شود که اوقات فراغت و گذران آن به دلیل اهمیت و ارزش بالای که در زندگی و به خصوص تأمین سلامتی داشته، از منظر پژوهشگران به دور نمانده و آثار فراوانی در این زمینه پدید آمده است که سعی می شود به چند نمونه از آن ها اشاره گردد.

از پژوهش های انجام شده در این زمینه، کار تحقیقی «اوقات فراغت و سلامت اجتماعی» نوشته هزارجریبی و ارفعی عین الدین (۱۳۹۰) است که در آن به مطالعه و بررسی رابطه گذران اوقات فراغت با سلامت اجتماعی پرداخته اند و مشخص نمودند که سلامت اجتماعی جامعه آماری شان (جوانان شهر بستان) در حد متوسط بوده و رابطه ی مستقیم و معنی داری بین نحوه گذران اوقات فراغت با فراغت های اجتماعی و عملی - جسمانی وجود داشته است و رضایت از گذران اوقات فراغت بر سلامت اجتماعی افراد تأثیر می گذارد. از آنجایی که پژوهش آن ها بیشتر صبغه ی جامعه شناسانه داشته، کمتر اشاره ای به دستورات قرآن و تعالیم دینی مبنی بر نحوه گذران و استفاده از این اوقات کرده اند.

در پژوهش انجام گرفته با عنوان «اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه» نوشته اردکانیان (بی تا)، به اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت افراد جامعه اشاره می کند و بیان می دارد که باید در مورد این که افراد در اوقات فراغت چه کارهایی را انجام دهند و چه زمان استراحت، تأمل و کار کنند، به آن ها آموزش داد؛ همچنین به پیامدهای انقلاب صنعتی و رنگ و بوی صنعتی گرفتن اوقات فراغت هم، اشاره می کند؛ اما به جایگاه تعالیم قرآن و آموزه های دینی در چگونگی گذران اوقات و نقش آن در تأمین و بازیابی سلامت، نمی پردازد. اردکانیان همچنین به بررسی و تبیین نظریات اوقات فراغت می پردازد و در پایان نتیجه می گیرد که آموزش اوقات فراغت و نحوه ی استفاده و گذران آن بحث بسیار مهمی است که برنامه ریزی جدی را می طلبد و افراد باید اوقات فراغت خود، اعمال مناسب آن و توانایی های بالقوه خود را بشناسند.

از دیگر پژوهش‌های انجام شده می‌توان به تحقیق «اوقات فراغت و هویت اجتماعی (بررسی جامعه‌شناختی نحوه گذران اوقات فراغت در میان جوانان شهر تهران)»، نوشته ربانی و شیرینی (۱۳۸۸)؛ «جایگاه فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان» نوشته آبکار (۱۳۸۶)؛ «نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین» نوشته زارعی و قربانی (۱۳۸۶)؛ «بررسی نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سرمایه اجتماعی (هنجارهای اجتماعی، مشارکت) اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان» نوشته کریمیان و همکاران (۱۳۹۲)؛ و ... اشاره نمود که هر کدام از زاویه‌ای خاص به این موضوع پرداخته‌اند؛ اما کمتر موردی از آن‌ها اشاره به دستورات قرآن و تعالیم دینی در نحوه گذران اوقات فراغت و اثر این اعمال بر سلامتی، پرداخته‌اند.

۴- اهمیت تحقیق

در میان منابع اسلامی ارزش فراوانی برای وقت آدمی داده و بر استفاده‌ی بهینه از آن تأکید شده است. امیر مؤمنان (علیه السلام) فرصت‌های عمر را چونان ابری شتابان و در گذر توصیف کرده و ما را به غنیمت دانستن آن، سفارش کرده است (آمدی، ۱۳۶۶). اوقات فراغت یکی از زمان‌های مهم زندگی انسان است که در قرآن به صورت مستقیم و آشکارا به آن اشاره شده است؛ «فاذا فارغت فانصب؛ پس هنگامی که کار مهمی فارغ می‌شوی، به مهم دیگری پرداز...» (انشراح / ۷). اگرچه اغلب در میان مردم فراغت معادل بیکاری دانسته می‌شود؛ ولی اوقات فراغت با بیکاری تفاوت دارد و فراغت هنگامی است که فرد شاغل، زمانی از وقت خود را فارغ از کار به طور دلخواه می‌گذراند (موظف رستمی، ص ۱۳۷۹).

گسترش مطالعات پیرامون اوقات فراغت و حتی شکل‌گیری رشته‌هایی همچون رشته‌ی جامعه‌شناسی فراغت (که همان تحقیق در چگونگی صرف اوقات بیکاری در جوامع، گروه‌ها و قشرهای مختلف اجتماعی است) و یا توجه رشته‌های پزشکی و سلامت به اهمیت اوقات فراغت در سلامتی گواه این است که تمدن انسانی پس از قرن‌های طولانی که شاهد تلاش سخت و کارکردن دشوار بوده است از حدود اوایل نیمه‌ی قرن بیستم به روزگار تازه‌ای قدم نهاده است و سرزمین‌های انسانی و به ویژه پیشرفته‌تر از آسیایش و رفاه‌بی سابقه‌ای بهره‌مند شده‌اند و فراغت به همه‌ی طبقات مردم تعمیم یافته است (باقری و بهمنی، ۱۳۹۳، ص ۲۰۸)؛ اما آنچه پیرامون این گذران وقت اهمیت دارد، نحوه‌ی گذران صحیح و راهکارهای استفاده‌ی بهینه و مناسب از آن است؛ بنابراین اهمیت و ضرورت این پژوهش برای آن است تا ارزشمندی و اهمیت این اوقات در زندگی و سلامتی انسان‌ها را با تأکید بر آیات قرآن و تعالیم دینی مشخص نماید و اشاره‌ای به بهترین شیوه‌های گذران اوقات فراغت داشته باشد که در خود تأمین سلامتی را نیز به دنبال دارند و این دستورات صبغه‌ای چند وجهی دارند؛ زیرا قرآن کتاب کامل و هدایت‌گر بشر است و دستورات آن به همه‌ی جنبه‌های زندگی توجه دارند. به همین دلیل شناخت و آشنایی با شیوه‌های گذران این اوقات و ارتباط آن با سلامتی بایسته و ضروری می‌نماید

۵- بحث

مفهوم‌شناسی فراغت و اوقات فراغت

کلمه فراغ ضد مشغولیت و سرگرم بودن به کار است، الفراغ من الشيء: از چیزی خالص شدن و راحت شدن و نپرداختن به کاری است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۶۳۲؛ طریحی، ۱۴۱۶، ص ۱۵)؛ همچنین فراغ به معنای جدایی و خالی از چیزی (ابن منظور، ۱۴۱۴، ص ۴۴۴) و نیز به اتمام رساندن کاری (جوهری، ۱۴۱۰، ص ۲۴۶۳) به کار رفته است.

فراغت را همچنین به معنای زمان آزاد و فارغ از الزامات شغلی (رسمی، متوقع و انتفاعی) زیستی (سرگرمی های گریزناپذیر روزانه مانند تغذیه، خواب و استحمام)، عادی (مانند خرید و رفت و آمد) و اجتماعی (مانند انجام دادن وظایف و تأمین انتظارات اجتماعی) و بخشی از فرصت زمانی بشر دانسته اند (شرف الدین، ۱۳۹۴، ص ۲۸) که آسودگی و آسایش از کار و شغل را به همراه دارد (عمید، ۱۳۷۵). کلمه انگلیسی (Leisure) که به اوقات فراغت ترجمه شده در فارسی معادل با کلمه تفریح است و به اوقاتی اطلاق می شود که افراد از پرداختن به کارها و وظایفشان فراغت حاصل نموده اند. این اوقات می تواند شامل سرگرمی و فعالیت هایی باشد که افراد با آسودگی خیال و رغبت به آن روی می آورند (رجایی، ۱۳۸۳، ص ۲۹) و مشغول و سرگرم کارهای می شوند که از اختیار خود در آن ها برای استراحت، سرگرمی، افزودن به دانش خود یا توسعه دادن مهارت هایشان بهره می برند و پس از انجام وظایف کاری، خانوادگی و اجتماعی برای افزودن بر مشارکت های داوطلبانه در فعالیت اجتماعی، سود می جویند (باقری و بهمنی، ۱۳۹۳، ص ۲۰۶).

در عبارتی کلی می توان گفت فراغت شامل فعالیت هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می کند و این که فراغت، کار یا بی کاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است که به قول ارسطو، جدیدترین مشغله انسان شده است (جمشیدی، ۱۳۸۷).

اوقات فراغت از دو کلمه اوقات به معنای وقت ها، زمان ها، دوران و ساعات، و فراغت به معنای آسودگی، استراحت و آرامش است و با ویژگی هایی مانند ساعاتی فراتر از زمان کار، فرصتی برای انتخاب، یا زمان آزاد برای انجام کار دلخواه عنوان و مشخص می شود؛ بنابراین اوقات فراغت را می توان زمان آسایش، آسودگی و وارستگی معنی کرد که ناظر به زمان هایی است که یک فرد پس از انجام وظایف فردی و اجتماعی خویش، آزادانه در اختیار دارد و می تواند آن را با میل خود در امور مختلف صرف کند (کوهستانی و دیگران، ۱۳۷۸، ۶۵) که در آیات قرآن و روایات هم به آن اشاره شده است.

اوقات فراغت در قرآن

قرآن و دین اسلام به عنوان یک دین کامل و همیشگی، به دنبال آن بوده تا یک آیین زندگی، الگوی زیستی و برنامه ی هدایت جامع، شیوه ها و راهکارهای عملی مناسبی برای ارضای همه ی نیازهای اولی و ثانوی انسان فراهم آورد تا از طرفی همه استعدادها و قابلیت های فطری و غریزی او به صورت همزمان و متعادل شکوفا شوند و برای هدایت او در مسیر رسیدن به غایت، بسترسازی مناسب فراهم گردد. تأمین نیاز به فراغت و تفریح نیز اگر یک نیاز اصیل و واقعی تشخیص داده شود، از این قاعده مستثنی نیست (شرف الدین، ۱۳۹۴، ص ۳۰)؛ چرا که این اوقات، جزئی جدایی ناپذیر از زیستن هستند و یکی از موضوعات مورد توجه در قرآن کریم درباره این اوقات، بهره برداری درست از این زمان هاست.

در سوره انشراح آمده است « فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ و الی ربک فارغب: پس از هر وقت فراغت یافتی، به طاعت کوش و با اشتیاق به سوی پروردگارت روی آور» (انشراح/ ۷-۸)، آیات دیگری مانند آیه ۷ سوره مزمل، آیات ۹ تا ۱۱ سوره نبأ و آیه ۶۷ سوره یونس، به استراحت و تقسیم شبانه روز به دو زمان «کار» و «استراحت و فراغت» اشاره دارند. اگر چه کلمه «فرغ» و مشتقات آن مانند افرغ، فارغاً و... در جاهای دیگر قرآن نیز به کار رفته است؛ اما در بعضی مواقع معنی فراغت مورد نظر را نمی دهند؛ به عنوان مثال در آیه ۲۵۰ سوره بقره، کلمه «افرغ» به معنای نزول شدید است و با فراغت و آسایش متفاوت است. هر چند می توان گفت که همین در خواست نزول شدید پیرامون صبر نیز می تواند با فراغت هم خوانی داشته باشد (برای توضیح بیشتر بنگرید به آیات ۲۵۰ بقره/ ۱۲۶ اعراف/ ۹۶ کهف/ ۳۱ رحمن/ ۷ شرح و ترجمه و تفاسیر آیات).

دین اسلام و تعالیم قرآن توجه خاصی به شیوه ی صحیح زندگی و اوقات فراغت داشته است؛ به گونه ای که شیوه های شایسته- ای را برای گذران آن معرفی و تشریح نموده است که در زیر به برخی از مهم ترین آن ها اشاره می گردد:

- شیوه های صحیح زندگی: تغذیه مناسب (توصیه به خوردن غذاهای پاک و طیب و پرهیز از خبائث (مؤمنون/ ۵۱؛ مائده/ ۸۸، نحل آیه ۱۱۴)، چالش های پیرامون هدف خلقت مبتنی بر عبادت و پرستش و پرهیز از لهو و لعب، یا حداکثر شدن لذت و لذت جویی، فعالیت و کار، خواب در زمان مناسب و به هنگام (یونس/ ۶۷؛ غافر/ ۶۱)، ارتباطات، زناشویی، پوشش و... را اگر چه به صورت کلی و کامل بیان نموده است؛ ولی این موارد شامل اوقات فراغت نیز می گردد.

- گردش و سیر و سیاحت: قرآن، انسان ها را به سیر و سفر در زمین و عبرت گیری از عاقبت پیشینیان و نیز تدبر در آیات الهی و آثار خدای سبحان فرا می خواند و می فرماید: «قل سیروا فی الارض ثم انظروا کیف کان عاقبه المجرمین: ای پیامبر، به آنان بگو که در روی زمین سفر کنید و سپس ببینید که نهایت کار گناهکاران و مجرمین چه شد» (انعام/ ۱۱). در سوره عنکبوت هم آمده است: «در روی زمین سیر کنید تا از آفرینش خدا پی به قدرت او در معاد و حیات آخرت ببرید» (عنکبوت/ ۲۰).

- تفریح، سرگرمی و ورزش در هنگام گردش: چارلز آ. بوچر (۱۹۸۴) در کتاب مبانی تربیت بدنی، برای تفریح، شش هدف را ذکر می کند؛ در واقع، وی فعالیت های مربوط به اوقات فراغت را این گونه شرح می دهد:

۱. فعالیتی که به طور خصوصی و با میل شخصی انجام می شود. ۲. روابط انسانی در آن آزاد است. ۳. علاقه فرد در آن مطرح است و مهارت او افزایش می یابد. ۴. بهداشت و آمادگی بدنی را به همراه دارد. ۵. موجب بروز خلاقیت و اظهار وجود می شود. ۶. شرایط مناسب محیطی را برای گذراندن اوقات فراغت فراهم می سازد (اوست و آبوچر، ۱۳۷۴: ۳۸). ورزش و بازی برخاسته از یک عطش غریزی هستند که در دنیای یکنواخت و زندگی شاق و ملال انگیز کنونی، خاطر را از امور عادی حیات منصرف می کند و به اموری تازه که مطبوع طبع است معطوف می دارد (بهنام و شاپور، ۱۳۷۱، ص ۲۹۰).

- پرهیز از امور لهو لعب: در قرآن کریم پرهیز از امور لهو و لعب نیز در زمان فراغت اشاره شده است؛ مانند آیه ۷۶ سوره قصص که قوم قارون به او گفتند: «شادی مکن که خدا شادی کنندگان را دوست ندارد»؛ چرا که شادی مفرط و بیهوده انسان را از یاد خدا غافل می گرداند و او را از هدف و فلسفه ی آفرینش دور می سازد. حضرت علی(علیه السلام) هم در این باره فرموده-اند:

«از سرگرمی (لهو) بپرهیز که تو بیهوده آفریده نشده ای تا به سرگرمی مشغول شوی و به حال خود، رها نشده ای تا به لغو مشغول گردی» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۳، ح ۴۴۸۴).

اوقات فراغت در روایات

از منظر الهی، اوقات فراغت در کنار اوقات کار قرار دارد، و فرصتی است که باید از آن برای پاسخ دادن به حس کمال جویی انسان بهره برداری کرد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «إِغْتَمَّ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ شَبَابُكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتُكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغُكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتُكَ قَبْلَ مَوْتِكَ: پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت شمار؛ جوانی پیش از پیری، صحت پیش از بیماری، ثروت پیش از نیازمندی، فراغت پیش از اشتغال، زندگی پیش از مرگ» (نهج الفصاحه، ۱۳۸۲، ص ۲۲۵).

در روایات گوناگون نیز به شیوه ها و راهکارهای مختلفی برای استفاده و بهره ی مناسب از اوقات فراغت اشاره شده است که به صورت نمونه به چند مورد از آن ها در زیر اشاره می گردد:

- تفریح و بازی: از کارهای مهم اوقات فراغت، مشغول شدن به بازی و سرگرمی های گوناگون است که انسان را از افسرده شدن و بی حالی باز می دارد؛ چنان که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «تفریح کنید، بازی کنید؛ زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی [افسرده دلی] دیده شود» (نهج الفصاحه، ۱۳۶۰، ص ۸۷).

- ورزش: ورزش و انجام فعالیت های بدنی مناسب یکی از توصیه های مهم ائمه معصومین پیرامون استفاده از اوقات فراغت در این رابطه است؛ چنان که روایت ها و دعاهایی نیز با صراحت به ارزش و اهمیت ورزش و تربیت بدنی، به عنوان یکی از فعالیت های فراغتی مفید و مؤثر در تقویت جسم و روح توجه کرده اند (فرازی از دعای کمیل، دعای روز ۴ ماه مبارک رمضان، صحیفه سجاده دعای ۲۷؛ مجلسی، ۱۴۰۴، ۹۵: ۳۶۹؛ کفعی عاملی، ۱۴۰۵، ص ۶۱۲). بسیاری از دانشمندان گرایش انسان به ورزش و بازی را ناشی از یک نیاز فطری و غریزی و آن را یکی از محوری ترین شیوه های گذران اوقات فراغت می دانند (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۰) اشاره به ورزش هایی مانند تیراندازی، اسب دوانی و شنا کردن و بشارت به این که ملائکه در این نوع مسابقه ها حضور می یابند و پیامبر نیز خود گاهی در آنها حضور و مشارکت می یافت (صدوق، ۱۴۱۳، ۳: ۴۸)، نشان از ارزش و اهمیت انجام ورزش در زندگی و اوقات فراغت است. امروزه نیز با افزایش فراغت، ورزش می تواند به عنوان وسیله مطلوب برای تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و نیز سلامت جسمی و روانی آنان مورد استفاده قرار گیرد (نمازی زاده، ۱۳۶۸)

- شادی نمودن و انجام کارهای مسرت بخش: در روایات گوناگون از ائمه معصومین (علیهم السلام) اعمال و رفتارهایی برای شادی نمودن و پرکردن اوقات فراغت با اعمال مسرت بخش آمده است؛ به عنوان مثال خوش رویی و تبسم به روی دیگران (کلینی، ۱۴۱۳، ص ۱۸۸)، کثیر التبسم بودن (مجلسی، ۱۴۰۴، ص ۳۴۱)، شوخی کردن و حرف های باطل و بیهوده نزدن (مجلسی، ۱۴۰۴، ص ۲۹۸)، بزرگداشت اعیاد مذهبی به خصوص عید غدیر (مجلسی، ۱۴۰۴، ص ۳۰۲) زدودن اندوه از دل (کلینی، ۱۴۱۳،

ص ۱۹۲)، پرداخت بدهی، سیر کردن شکم گرسنه، هر چند ثروتمند باشد (کلینی، ۱۴۱۳، ص ۱۹۲)، افطار روزه مستحبی نزد میزبان (کلینی، ۱۴۱۳، ص ۱۵۰)، فارغ سازی خود از غم و غصه دنیا (مجلسی، ۱۴۰۴، ص ۱۶۸)، صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) و اهل بیت معصومین (علیهم السلام) و... در روایات گوناگون بیان گردیده اند. امام صادق (علیه السلام) در حدیث جنود عقل و جهل، شادی و نشاط را از لشکریان عقل و در مقابل، کسالت و حزن را از لشکریان جهل و یا سفاهت خوانده است (کلینی، ۱۴۰۷، ۲۶:۱) و مؤمنان را به بهره بردن از اوقات فراغت و شادی و تفریح در این اوقات تشویق و ترغیب می نمایند؛ همچنین امام باقر (علیه السلام) در روایتی می فرماید: «نشاط و سرزندگی در ده چیز است: پیاده روی، مرکب سواری، فرو رفتن در آب (شنای ارتماسی)، نگاه کردن به سبزه، خوردن و آشامیدن، نگاه کردن به همسر زیبارویی، ارتباط جنسی با همسر، مسواک و گفت و گو با یکدیگر» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ص ۱۱). روایت دیگری از امام کاظم (علیه السلام) نقل شده است: «سه چیز مایه ی روشنی چشم است: نگاه کردن به سبزه، آب روان و صورت زیبا» (حر عاملی، همان، ص ۳۴۰). این روایات می توانند به عنوان شیوه های متعارف، سالم، مفید و در دسترس همگان برای گذران اوقات فراغت و شاد بودن شناخته شوند و مورد استفاده قرار گیرند (شرف الدین، ۱۳۹۴، ص ۴۲).

- عبادت و انجام امور و اعمال مذهبی: از دیگر اعمال توصیه شده در روایات برای پر کردن اوقات فراغت، عبادت و ارضای حس نیاز به پرستش و یا همان انجام امور و اعمال مذهبی است. اموری همچون قرائت قرآن و ادعیه، نماز و ذکر و نیایش، روزه، درک معنای عبارات دینی، شرکت در معامع مذهبی و انجام فرایض، صلح رحم، شرکت در فعالیت های اجتماعی - دینی؛ از قبیل کمک به مستمندان، ملاقات بیماران و افراد سالخورده و از کار افتاده، گردآوری کمک برای افراد نیازمند، زیارت اماکن مذهبی و غیره از مهم ترین اعمال مذهبی هستند که انجام آن ها در هنگام فراغت می تواند برای فرد آسایش خیال و راحتی را که نگهدارنده و بازآورنده سلامتی است، به همراه داشته باشد. در روایات فراوان از ائمه معصومین (علیهم السلام) به انجام این امور در زمان های مختلف و به ویژه اوقات فراغت اشاره شده است (نک: مجلسی، ۱۴۰۴، ص ۳۰۸؛ صدوق، ۱۴۱۳، ص ۴۰۲؛ کلینی، ۱۴۰۷، ص ۱۵۰-۱۵۷؛ حر عاملی، ۱۴۰۹، ص ۳۳۹).

- انجام سایر امور آرامش و سلامت بخش: در هنگام فراغت همچنین می توان به انجام اموری با هدف رسیدن به شادی و طراوت جسمی و روحی، آرامش اعصاب و فرو نشاندن خشم همچون به کار بردن بوی خوش (مصرف عطر و بوییدن گل-های خوشبو)، پوشیدن لباس نرم و سفید، خوردن عسل و مصرف روغن زیتون (مجلسی، ۱۴۰۴، ص ۶۶؛ ص ۱۸۳)، مطالعه و کتابخوانی، پرداختن به فعالیت ها و کارهای هنری، انجام بازی های سنتی و نوین و... پرداخت که علاوه بر پرکردن اوقات فراغت و فراهم آوردن آسایش و رفاه، از مهم ترین دروازه های تأمین و بازبایی سلامتی هستند و به خوبی ارتباط میان اوقات فراغت و اعمال آن با سلامتی را بازگو می کنند.

در نهایت و به صورت کلی می توان گفت که بسیاری از روایات به فعالیت های فراغتی مطلوب و شیوه ی زندگی صحیح توجه دارند؛ مانند روایات مختلف پیرامون تفکر در آفاق و انفس، دید و بازدید (مهمانی و عیادت بیماران)، بهداشت بدن (وضو، غسل، استحمام، اصلاح سر و صورت، چیدن ناخن ها و شارب، مسواک زدن، زدودن موهای زاید، خضاب کردن، روغن مالی و سرمه کشیدن) استراحت و آرامش، مشارکت در امور خانه مانند تربیت و آموزش فرزندان، شست و شو و تمیز کردن خانه، شستن لباس

ها و غیره، شرکت در نشست های علمی و دانش افزایی، شرکت در تشیع جنازه، زیارت اهل قبور، اکرام، اطعام فقرا و نیازمندان، مشارکت در کارهای خیر خواهانه (همکاری و همیاری، درختکاری و ادای وظایف سیاسی و اجتماعی)، انجام نوافل مانند شب زنده داری و ... (نک؛ جوادی آملی، ۱۳۹۱، فصول مختلف، به نقل از شرف الدین، ۱۳۹۴، ص ۴۱).

رابطه ی میان اوقات فراغت و سلامتی از دیدگاه اسلام

در اسلام میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی است که با سرشت انسان آمیخته است و به همان اندازه که انسان به انجام امور عبادی و مادی دعوت شده است؛ همان اندازه هم در خصوص توجه به اوقات فراغت به وی توصیه هایی شده است که این موارد در آن قابل تأمل است:

الف) احکام و دستورات اسلام در برنامه تعلیماتی به گونه ای است که میل به لذت را به تعدیل سوق داده و آن را با مقیاس مصلحت و سلامت روح و روان اندازه گیری می نماید.

ب) از نظر اسلام تنها ایمان به خدا و روز جزا است که ضمیمه انسان را شاد می کند و او را از مسائل این دنیا رها می سازد؛ بنابراین مؤمن بهترین فراغت را زمانی می داند که به عبادت می پردازد؛ علاوه بر فعالیت های فراغتی هم که در اسلام به آن پرداخته شده است؛ از قبیل اسب سواری، تیراندازی، پیاده روی، که با فنون و مهارت های لازم برای انسان ها آمیخته است، در روایت های دیگری هم توصیه هایی به شب زنده داری و عبادت کردن آمده و به شادی بخش بودن و تفریح روح در این موارد پرداخته شده است (یوسفیان، ۱۳۹۲، ص ۱۵) که همه زمینه های مناسب برای سلامتی و تندرستی همه جانبه را فراهم می کنند.

شواهد تجربی فراوان مؤید آن است که بخش زیادی از فعالیت های فراغتی و تفریحی، نقش بسزایی در پرورش قوای جسمی، روحی، فکری و اخلاقی افراد دارند و آن ها را برای زندگی بهتر و ایفای نقش های خود آماده می کنند و یا از گرفتار شدن به آسیب ها و پیامدهای فرساینده و مخرب که تهدید کننده و از بین برنده ی سلامتی هستند، در امان می دارد. مطالعات انجام شده، ترتب طیف گسترده ای از آثار و نتایج مثبت را بر برخی فعالیت های تفریحی سالم تأکید کرده اند (نک: نجاریان و براتی سده، ۱۳۷۱، ص ۹۸-۱۱۵؛ مرادی و دیگران، ۱۳۸۴، ص ۶۱-۶۰) که با بهره گیری سالم از این اوقات، تفریحات و اقدامات متناسب در این زمان، می توان سلامتی را حفظ نمود و بهبود بخشید.

همگان از نقش اعمال و فعالیت هایی همچون ورزش، گشت و گذار در طبیعت و نگاه کردن به آب روان و سبزه و همچنین مطالعه که در هنگام اوقات فراغت انجام می شود و تأثیر بسزایی در سلامتی دارد، آگاه هستند؛ به عنوان مثال رفتن در طبیعت و قرار گرفتن در مجاور گرده گیاهان و بوهای طبیعی در کودکی احتمال به وجود آمدن آلرژی و بیماری هایی مانند آسم را کم می کند (Macro et al, ۲۰۰۴)، یا قرار گرفتن در مجاور رنگ های گوناگون در طبیعت تأثیر بسیار زیادی بر سلامتی دارد. انواع رنگ-های طبیعی مانند سبزه، زرد، قرمز و سایر در طبیعت بسیار مسرت بخش است. ارزیابی دانشگاه های لوئیزیانا و پوردو در آمریکا نشان می دهد که رنگ زرد حالت شفاف و سرور را بازگو می کند و این مطلب در قرآن پانزده قرن قبل بیان شده است (پاک نژاد، ۱۳۶۳، ص ۱۴۳). قرآن کریم با توجه به آثار روانی رنگ زرد در آیاتی، به این رنگ توجه می کند. خداوند درباره گاو

بنی اسرائیل مستقیم به اثر شادی بخشی رنگ زرد اشاره می‌فرماید که پیروان حضرت موسی به او گفتند: «برای ما از پروردگارت بخواه تا روشن بیان کند برایمان که رنگ آن (گاو) چگونه است؟» (موسی) گفت که او می‌گوید: «در حقیقت آن گاو زرد است که رنگش یک دست است که بینندگان را شاد می‌سازد» (بقره/۶۹).

علاوه بر این در دستورات و توصیه های ائمه (علیهم السلام) نیز توجه به رنگ زرد نمایان است، چنان که امام صادق (علیه السلام) فرمود: «هر کس کفش زرد بپوشد، تا زمانی که در پایش باشد در خوشحالی به سر می‌برد» (حویزی، ۱۳۸۳، ص ۹۰). امام علی (علیه السلام) نیز فرمود: «هر کس کفش زرد بپوشد، کدورت و غم و غصه‌اش کاهش می‌یابد» و امام صادق (علیه السلام) در جای دیگری فرمود: «از کفش زرد استفاده کنید؛ زیرا سه ویژگی دارد: چشم را نورانی، قوه جنسی را تقویت و غم و غصه را برطرف می‌کند» (صدوق، ۱۳۶۶، ص ۹۹).

همچنین گردش در طبیعت و دیدن عظمت و بزرگی خداوند با توجه به اراده و قدرت در خلق نفوس و آیات الهی، با ایجاد احساس سبکی و رها شدن، همگام با تفکر در انسان ارتباط دارد؛ چنان که خداوند در قرآن کریم فرموده است: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ، وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات/۲۱-۲۲) و در روی زمین برای اهل یقین ادله قدرت الهی پدیدار است و هم در نفوس خود شما مردم آیا در خود به چشم بصیرت نمی‌نگرید».

در کنار توجه به اوقات فراغت و گذران آن با توجه به آموزه های قرآن و در پرتو برنامه ریزی و توجه به توصیه های دینی، می‌توان به فراغت گوارایی که امام سجاد (علیه السلام) آن را درخواست می‌کنند، دست یافت، فراغتی که از ویژگی های زیر برخوردار است و همراه سلامتی است: «خداوند! اگر برای ما فراغتی از کارهای دنیا مقدر فرموده ای؛ پس آن را فرصتی همراه با سلامتی قرار ده که در آن رنجی حاصل نشود و ملامتی به وجود نیاید تا این که فرشتگانی که به ثبت گناهان ما مأمورند با صحیفه - ای خالی از گناه از پیش ما بروند و فرشتگان مأمور به نیکی ها، خوشحال از اعمالی که از ما نوشته اند، از نزد ما برگردند» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۵، دعای ۱۱).

نتیجه

فراغت را معادل آزادی و ضد مشغولیت دانسته اند که فرد می‌تواند کارهای دلخواه خود را انجام دهد و در رفاه و آسایش باشد؛ یعنی فرد از اجبارهای زندگی و دل مشغولی های دیگر آزاد بوده و به میل خود رفتار می‌کند؛ بنابراین اوقات فراغت را زمان -

هایی دانسته اند که وقت فرد صرف امور دلخواه می شود. به دلیل اهمیتی که این اوقات و نحوه ی گذران آن در زندگی دارد، هم در آیات قرآن به آن اشاره گردیده است و هم در احادیث و روایات معصومین پیرامون آن سخن ها گفته شده است؛ زیرا این اوقات بخش مهمی از زندگی است که با پیشرفت صنعت و ماشینی شدن زندگی ها، تنوع بیشتری یافته و گسترده تر شده است. این اوقات بر حسب عوامل مختلف چون دین، مذهب، مکان زندگی، شغل و پارامترهای گوناگون دیگر می تواند به راه های مختلف سپری شده و صرف اعمال و کارهای گوناگون گردد؛ ولی آن چه مهم است و اهمیت دارد، نحوه ی صحیح استفاده از این اوقات بوده که مسیری به سمت سلامت و تندرستی است و عدم دقت و اعتبار دهی به آن می تواند پیامدهای ناگواری داشته و محل سلامت باشد.

قران کریم تأکید بر بهره برداری درست از این زمان دارد و به وضوح در آیه ۷ و ۸ از سوره انشراح در این باره صحبت می -کند. از طرفی بیان شیوه های صحیح زندگی در آیاتی دیگر، همچون تغذیه مناسب (توصیه به خوردن غذاهای پاک و پرهیز از خبائث (مؤمنون/ ۵۱؛ مائده/ ۸۸ نحل/ ۱۱۴)، فعالیت و کار، خواب در زمان مناسب و به هنگام (یونس/ ۶۷، غافر/ ۶۱)، ارتباطات (حجرات/ ۲، لقمان/ ۱۹)، زناشویی (نور/ ۵۹)، پوشش (احزاب/ ۵۹) و ... شامل اوقات فراغت و همچنین سلامت است. در آیات دیگر مانند آیه ۷ سوره مزمل، آیات ۹ تا ۱۱ سوره نبأ و آیه ۶۷ سوره یونس و تقسیم زمان و شبانه روز، به دو زمان کار و استراحت به فراغت به صورت غیر مستقیم اشاره گردیده است و برای گذران اوقات فراغت اعمال و کارهای مختلفی چون، گردش و سفر در زمین و طبیعت (انعام/ ۱۱؛ عنکبوت/ ۲۰)، تفریح و سرگرمی همراه ورزش نمودن، پرهیز از امور لهو لعب (قصص/ ۷۶) و فعالیت های دیگر بیان گردیده است.

در روایات گوناگون نیز به ارزش و اهمیت این اوقات چون غنیمت شمردن و توجه به آن در زندگی و استفاده حداکثری از آن ها اشاره شده است که در کنار سایر احادیث و روایات که هر کدام به فراخور اهمیت موضوع به شیوه هایی صحیح گذران آن (ورزش، تفریح، شادی نمودن، تفکر و عبادت، رعایت بهداشت و انجام کارهای عبادی و خیرخواهانه و...) پرداخته اند.

تمام موارد گفته شده در قرآن و روایات پیرامون اوقات فراغت و بهره از آن، علاوه بر تدارک یک سبک زیستن الهی و سعادت‌مندانه، دروازه های سلامت نیز هستند و می توان چنین نتیجه گرفت که شناخت بهتر و بهره مندی مناسب تر از اوقات فراغت و اعمال و رفتارهایی که در این اوقات انجام می شود، راه هایی مهم در جهت تحقق سلامتی و بهبود و بازیابی آن است؛ بنابراین پیشنهاد می شود، با آموزش نحوه گذران و استفاده از این اوقات، انجام اعمال توصیه شده در تعالیم دینی و اسلامی، نهادینه کردن آن در جامعه و آموزش این موارد از دوران کودکی و قرار دادن آن ها در لیست امور آموزشی، علاوه بر تدارک یک سبک زندگی اسلامی و تعالی گونه، یک سبک زندگی سلامت محور و سلامت افزا نیز فراهم گردد و با تلفیق دستورات دین و دستاوردهای علم، روشی مؤثر در هدایت این اوقات در جهت رسیدن به شادابی، عافیت و سلامتی خانواده ها پیدا نمود.

منابع

قرآن کریم

آبکار، علیرضا. (۱۳۸۶). جایگاه فعالیت های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان، فصلنامه علوم رفتاری، شماره --، صص ۲۸-۱۰.

آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی. (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.

ابن منظور مصری، ابوالفضل جمال الدین محمد بن مکرم. (۱۴۱۴). لسان العرب، تحقیق: احمد فارس صاحب الجوائب، بیروت: انتشارات دارصادر، چاپ سوم.

اردکانیان، عباس. (بی تا). اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه، نشریه برگ فرهنگ.

اوست، دیوار و چارلز، ابوچر. (۱۳۷۴). مبانی تربیت بدنی و ورزش ها، ترجمه احمد آزاد، تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.

باقری، معصومه و بهمنی، سجاد. (۱۳۹۳). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت شهروندان شهر اهواز. فصلنامه توسعه ی اجتماعی، دوره ۸، شماره ۳.

بهنام، جمشید و راسخ، شاپور. (۱۳۷۱). مقدمه ای بر جامعه شناسی ایران، تهران: انتشارات کیهان.

پاک نژاد، رضا. (۱۳۶۳). اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، جلد ۳ و ۵، یزد: بنیاد فرهنگی دکتر شهید پاک نژاد.

جمشیدی، محمد. (۱۳۸۷). ورزش و اوقات فراغت، قابل پیگیری در پایگاه اطلاعاتی علم ایران؛ www.elmiran.cam. بازبینی شده در ۷ آذر ۱۳۹۴.

جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۱). مفاتیح الحیاء، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ بیست و یکم.

جوهری، اسماعیل بن حماد. (۱۴۱۰). الصحاح تاج اللغة و صحاح العربیة، تحقیق: احمد عبد الغفور عطار، بیروت: دار العلم للمالین.

حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹). تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشیعة، قم: موسسه آل البيت (علیهم السلام).

حویزی، علی بن جمعه عروسی. (۱۳۸۳). تفسیر نور الثقلین، تصحیح سید هاشم رسولی محلاتی، قم: المطبعة العلمية.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن، تحقیق: عدنان داودی، دمشق بیروت: انتشارات دار العلم الدار الشامیة.

ربانی، رسول و شیری، حامد. (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی (بررسی جامعه شناختی نحوه گذران اوقات فراغت در میان جوانان شهر تهران)، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، دوره ۲، شماره ۸.

رجایی، مهنوش. (۱۳۸۳). طلاهایی که دور میزنیم، بررسی قیاسی گذراندن اوقات فراغت در ایران به نسبت کشورهای پیشرفته، نشریه اعتماد، ۱۳۸۳/۳/۳.

زارعی، علی و قربانی، شهین. (۱۳۸۶). نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین، سالمند(مجله سالمندی ایران) سال ۲، شماره ۳.

سازمان تربیت بدنی. (۱۳۸۰). طرح بررسی و تهیه طرح جامع ورزشی کشور، مرحله اول: شناخت وضع موجود.

سنایی، نقی. (۱۳۹۲). هندسه ی مفهومی اوقات فراغت با رویکرد جامعه شناختی، روانشناختی، اخلاقی، فصلنامه معرفت اخلاقی، سال ۴، شماره ۱.

شرف الدین، سیدحسین. (۱۳۹۴). سبک اهل بیت در تفریحات و اوقات فراغت، دو فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلام و روانشناسی، سال ۹، شماره ۱۶.

شریفی، احمدحسین. (۱۳۹۱). همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)، قم: نشر معارف.

صادقی، رسول؛ بلالی، اسماعیل؛ محمدپور، احمد. (۱۳۸۸). نابرابری اجتماعی در حوزه فراغت، فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال دهم، شماره ۳۹.

صدوق، محمد بن علی ابن بابویه. (۱۴۱۳). من لایظهر الفقیه (دوره ۴ جلدی)، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

---. (۱۳۷۵). صحیفه سجّادیه، ترجمه عبدالحمید آیتی، تهران: انتشارات سروش، چاپ دوم.

طریحی، فخرالدین. (۱۴۱۶). مجمع البحرين، تحقیق: سید احمد حسینی، تهران: کتابفروشی مرتضوی، چاپ سوم.

عصاره، علیرضا. (۱۳۷۷). خانواده و ضرورت توجه به اوقات فراغت فرزندان. مجله پیوند، دوره ۱۰، شماره ۲۲۵.

عمید، حسن. (۱۳۵۶). فرهنگ عمید، تهران: انتشارات جاویدان.

کریمیان، جهانگیر؛ افاحسینی، تقی؛ شکرچی زاده، پرورش؛ شریفیانیا، مرضیه؛ موسوی نافچی، سید مرتضی. (۱۳۹۲). بررسی نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت های بدنی بر سرمایه اجتماعی (هنجارهای اجتماعی، مشارکت)، اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله تحقیقات نظام سلامت، شماره ۱۱، سال ۹.

کریمیان، حسین. (۱۳۸۸). نیم نگاهی به اوقات فراغت؛ زمینه ها و راهکارها، نشریه معرفت، سال هجدهم، شماره ۱۴۱.

کفعمی عاملی، ابراهیم بن علی. (۱۴۰۵). المصباح جنه الامان الواقیه و جنه الایمان الباقیه، قم: انتشارات دارالرضی.

کوهستانی، حسینعلی و دیگران. (۱۳۷۸). پژوهشی در اوقات فراغت و راه های بهره وری از آن، مشهد: نشر تیهو.

کلینی، ابوجعفر محمدبن یعقوب. (۱۴۰۷). الکافی (دوره ۸ جلدی)، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.

مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۴). بحار الانوار (دوره ۱۱۰ جلدی)، بیروت: انتشارات موسسه الوفاء.

موظف رستمی، محمدعلی. (۱۳۷۹). اصول برنامه ریزی اوقات فراغت، تهران: انتشارات گویه.

نمازی زاده، مهدی و سلحشور. (۱۳۶۸). تربیت بدنی عمومی. بی جا: بی نا.

---، نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار پیامبر (ص)). (۱۳۶۰). ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران: انتشارات جاویدان.

هزار جریبی، جعفر؛ ارفعی عین الدین، رضا. (۱۳۹۰). اوقات فراغت و سلامت اجتماعی، فصلنامه برنامه ریز رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۱۰.

یوسفی، باقر. (۱۳۸۷). چگونگی گذران اوقات فراغت، فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، دوره ۱۴، شماره ۱۳.

یوسفیان، ؟. (۱۳۹۲). جزوه درس برنامه ریزی اوقات فراغت، سمنان: مرکز علمی کاربردی شهرداری سمنان.

(. Factors that Influence Physical Activity Participation among High-۲۴۴۹Hombert, M. L, et al.)

۴۸۳-۴۶۷, Pp.۴, No.۱۶and Low-SES Youth, Qualitive Health Research, Vol,

), Influence of early life exposures ۲۰۰۴Marco Roberto de, Pattaro C, Locatelli F, Svanes C. (

on incidence and remission of asthma throughout life. Journal of Allergy and Clinical

۸۵۲-۸۴۵, ۲۰۰۴, ۵, ۱۱۳ Immunology.