

## جوان و اوقات فراغت

در فرهنگ و اندیشه اسلامی، اوقات فراغت با بیهودگی و معطلی یا آلودگی و روزمرگی همسو نیست، بلکه فراغت، فرصت دوباره‌ای برای تلاش و فعالیت‌های فکری و جوشش شناخت و بینش است...



### فراغت در دعای امام سجاد(علیه السلام)

در فرهنگ و اندیشه اسلامی، اوقات فراغت با بیهودگی و معطلی یا آلودگی و روزمرگی همسو نیست، بلکه فراغت، فرصت دوباره‌ای برای تلاش و فعالیت‌های فکری و جوشش شناخت و بینش است که در آن گرچه فعالیت‌های ظاهری فیزیکی تعطیل می‌شود، کوششی درونی و سفر به دیار قرب و قرار الهی، با پاک‌نیت و تابناکی اندیشه آغاز می‌گردد. سوغات این سفر نیز تا هفته‌ها و ماه‌ها و گاه سال‌ها بسیار، روشنی‌بخش شب‌ها و روزهای زندگی خواهد بود. از این‌رو، امام سجاد(ع) از پیشگاه پروردگار پر مهر چنین درخواست می‌کند:

خدایا! اگر برای ما فراغتی از کارها مقدر فرموده‌ای، آن را سالم قرار ده که در آن، گناهی ما را در نیابد و خستگی به ما روی نیاورد، تا فرشتگان و نویسندگان بدی‌ها، با پرونده‌های خالی از بیان گناهانمان، از سوی ما بازگردند و نویسندگان نیکی‌ها، به خاطر نیکی‌هایی که از ما نوشته‌اند، شادمان شوند.[1]

### اوقات فراغت و کارکردهای آن

اوقات فراغت، می‌تواند لحظات زیبا و زرین زندگی هر جوان باشد که متفاوت از دیگر اوقات، سبب رضایت درونی و افزایش شادکامی او شود. فراغت، جوان را از تکرار و یکنواختی نجات می‌دهد و با جدا شدن از روزمرگی، زمینه‌ساز سلامت او شده، خستگی‌های روحی، آسیب‌های روانی، افسردگی‌ها، غم‌ها، تلاطم‌ها و درگیری‌های متعدد و متفاوت جسم و جاننش را برای دقایقی از او دور می‌کند.

در فرهنگ عمید درباره تعریف اوقات فراغت این‌طور آمده است: فراغت در فارسی به معنای آسودگی و آسایش از کار و شغل است. فرد در این اوقات می‌تواند به اشتغالی بپردازد که با کمال میل به آنها علاقه‌نشان می‌دهد؛ خواه به منظور استراحت و خواه برای ایجاد تنوع.

اوقات فراغت، کارکردهایی دارد که بعضی از آنها عبارتند از:

1. رفع خستگی: یکی از کارکردهای اساسی اوقات فراغت، رفع خستگی و تأمین استراحت جوان است. کار مداوم، بدون زمانی برای رفع خستگی، موجب پایین آمدن بازده کار و صدمه دیدن سلامت روانی می‌شود. البته باید توجه داشت که هدف از این اوقات، بطالت نیست، بلکه زمانی است که فرد به تمدد اعصاب می‌پردازد و نتیجه آن، افزایش بازده اوست.

پس از انجام کار در طول مدتی مشخص، جوان نیاز دارد اوقاتی را صرف تفریح سالم کند. بی‌تفریح‌ها، سالمی چون کوهنوردی، شنا، اسب‌سواری و مانند آن که از سوی اسلام نیز تأیید شده است، در برطرف شدن خستگی جوان مؤثر است و به بازده کار او کمک می‌کند.

2. شکوفایی استعدادها: استعدادهای انسان اگر در زمینه و شرایط مساعدی قرار گیرد، به فعل تبدیل می‌شود. از این‌رو، شناسایی این زمینه‌ها در زندگی جوان بسیار حیاتی است. اوقات فراغت، یکی از این موقعیت‌های بسیار مناسب است که جوان می‌تواند با بهره‌گیری از آن، به شناسایی و تقویت استعدادهای خود بپردازد.

3. رشد اجتماعی: اوقات فراغت جوان افزون بر تأثیراتی که بر شخصیت او دارد، به رشد اجتماعی وی نیز کمک می‌کند. شرکت جوان در فعالیت‌های اجتماعی، سبب بهبود روابط او با دیگران می‌شود و به پیشرفت او از نظر اجتماعی یاری می‌رساند. بسیاری از پیشرفت‌های جوان با پیشرفت اجتماعی او پیوند تنگاتنگ دارد؛ زیرا اگر جوان بهترین و ارزنده‌ترین استعدادها را نیز نداشته باشد، تا زمانی که توانایی ارائه آنها را در سطح اجتماع نداشته باشد، چندان موفق نخواهد بود.

### جوانی و فراغت

تا چشم برهم بزنی، او رفته است؛ درست مثل يك ثانیه. شاید هم از ثانیه سریع‌تر می‌رود. به هر حال گذشتنش را احساس نمی‌کنی. انگار نمی‌رود، بلکه می‌دود. همه به دنبالش هستند. سعی می‌کنند او را بگیرند. آرزو دارند او را زندانی کنند، ولی يك روز که جلوی آینه می‌ایستند، می‌بینند ای وای، او رفته است. او همین‌طور است. گفتم که، از دست همه فرار می‌کند. حالا دیگر حتماً

می‌دانی درباره چه کسی حرف می‌زنم؟ بله، جوانی را می‌زنم؛ گویم.

این جوانی شیطان و بازیگوش که از دست همه می‌گریزد. گاهی فکر می‌کنم جوانی هرکس، یک دونه است؛ دونه‌ای که فقط در مسابقات دو سرعت شرکت می‌کند و همیشه هم پیروز است. جوانی هرکس، در انتهای مسیر می‌ایستد و به صاحبش می‌خندد. انگار به او می‌گوید: «دیدی هر چقدر دنبال دویدی مرا نگرستی!»

و آن وقت تو دیگر حوصله بحث با او را نداری؛ آهی می‌کشی، عصایت را بلند می‌کنی و می‌گویی: «جوانی کجایی که یادت به خیر...!» شاید هم از پشت عینک به خیابان نگاه کنی و با حسرت به بچه‌های کوچک چشم بدوزی که شاد و پر نشاط به هر سو می‌دوند...

ولی نباید بگذاریم جوانی این کارها را بکند؛ چون همه چیز می‌تواند تغییر نماید. مگر تو که نوجوان هستی، چند روز پیش کودک نبود؟ پس چرا کودکی می‌خندد؟! کودکی معمولاً با خاطرات رنگارنگ به در خانه می‌آید و تو را شاد می‌کند، ولی این جوانی، بس که مغرور است، دلش می‌خواهد همه به او افتخار کنند، برایش کف بزنند و... .

خیلی دلم می‌خواهد این جوانی سر به هوا و بازیگوش را تنبیه کنم. فکر می‌کنی چه تنبیهی برای او مناسب است؟ صداقت را نمی‌شنوم؛ کمی بلندتر بگو!

آها... حالا شنیدم. باشد... پس اگر تو هم موافق هستی، بیا همین‌جا، همین الان، برای این جوانی شیطان و بازیگوش یک لایحه بی‌برو و برگرد تصویب کنیم تا دیگر نتواند از زیرش در برود و قالمان بگذارد:

1. هر چیزی و هر کاری سر جای خودش و به وقت خودش. درس جای خود، گردش و تفریح جای خود، مطالعه آزاد و اینترنت و سفر و موبایل بازی... هم سر جای خودش.
2. وقت تلف کردن ممنوع! به هر شکل و از هر راه و به هر عنوانی.
3. درس خواندن لازم است، ولی کافی نیست. پس مطالعه آزاد، آزاد و ضروری است.
4. همه زندگی که درس خواندن و کلاس رفتن و کار نیست. پس تکلیف استراحت و اوقات فراغت چه می‌شود؟ پس یک برنامه‌ریزی اساسی برای اوقات استراحت و فراغت الزامی است.

البته به تشخیص خودش و انتخاب خودش (جوانی را می‌زنم؛ گویم). اجازه تغییر و جابه‌جایی در برنامه‌ها را دارد، اما اجازه حذف برنامه‌ها را ابداً! این را هم بگویم: آئی جوانی! با توأم. اوقات فراغت را دست‌کم نگیر. می‌توانی خیلی کارهای بزرگ و مهم و اساسی را در این اوقات انجام دهی که شاید مواقع دیگر نتوانی.

خوب... حالا دیگر می‌شود نگران نبود. یا بهتر بگویم، کمتر نگران جوانی بود. بله، جوانی... همانی که یک روز، همه ما، بدون استثناء آرزوی بازگشتنش را آه خواهیم کشید...

#### فراغت در سنگر

نمی‌دانم شما چقدر با فرهنگ جبهه و روحیات و فعالیت‌های جبهه‌های بچه‌ها؛ دفاع مقدس آشنا هستید. اما می‌دانم هستند کسانی که شاید حتی به ذهنشان هم خطور نمی‌کند که این برویچه‌ها هم، برای خودشان اوقات فراغتی داشته‌اند و توی این اوقات فراغت هم، حالی و عالمی خوش. شاید برایتان جالب باشد که بدانید جوانان و در کل بچه‌های دوران دفاع مقدس، با آن همه تک و پاتک و حمله و دفاع و آموزش و عملیات و...، چطور اوقات فراغتی هم داشتند؟ و اصلاً توی این فراغت‌ها چطور فعالیت می‌کردند؟ آن هم با آن امکانات محدود و ساده و... . پس اگر تمایل دارید، نیم‌نگاهی به این گزارش‌ها بیندازید تا گل از گلناتن بشکند و به بچه‌های جبهه برای فراغتشان هم آفرین بگویید.

یکی از رزمنده‌ها می‌گوید: [2] تا جایی که من یادم می‌آید و در جبهه شاهد بودم، بچه‌ها اوقات فراغت خودشان را به این نحو می‌گذراندند:

1. گفت‌وگوهای دسته‌جمعی بعد از صرف نهار یا شام که بیشتر حول خاطرات دور می‌زد.
2. انتقال تجربیات خود به دوستان و برادران هم‌رزم از راه گفت‌وگو و آموزش‌های غیررسمی. مثلاً اگر کسی نقشه‌خوانی خوب می‌دانست یا کسی ردیابی ستارگان را بلد بود یا با قطب‌نما حسابی کار کرده بود، بی‌دریغ این دانش خود را در اختیار همه می‌گذاشت.
3. بحث در زمینه‌های عقیدتی، اخلاقی و سیاسی، مثل ابراز نگرانی بچه‌ها از وضع بدحجابی و... .
4. مشاعره بین بچه‌ها؛ علاقه‌مند که بیشتر اشعار عرفانی در سطح فهم خود را بیان می‌کردند.
5. توسل به پیشوایان معصوم (ع)، از راه مداحی و خواندن ادعیه مثل دعاهای کمیل، سمات، ندبه و... .
6. کُشتی گرفتن بچه‌هایی که با هم نداشتند به اصطلاح؛ و تماشای دیگران.
7. شستن ظروف و واکس زدن پوتین بچه‌ها بدون اینکه کسی آگاه شود.
8. فوتبال و والیبال و دیگر ورزش‌های نشاط‌آور با توجه به موقعیت‌های خاص استراتژیک منطقه.
9. مطالعه که در صدر اوقات فراغت بچه‌ها قرار داشت. از خواندن قرآن گرفته تا کتاب‌های مختلف عقیدتی،

عرفانی، سیاسی و نشریات و روزنامه‌ها; zwnj در دسترس.

10. بازدید از ویرانه‌ها; zwnj های ناشی از جنگ و گشت در منطقه.

11. نامه، وصیت‌نامه; zwnj نامه، خاطره، گزارش و... نویسی.

12. نظافت، اعم از نظافت اسلحه یا شست‌وشوی لباس پس از استحمام و نظافت کلی و هفتگی سنگر.

13. شرکت در کلاس‌ها; zwnj هایی که از طرف گردان و گاه لشکر دایر می‌شد.

14. خلوت و تنهایی؛ قدم زدن و تفکر. به‌ویژه در زمان‌ها; zwnj خاص، مثل قبل و بعد از عملیات، موقع غروب آفتاب و صبح.

15. مصاحبت با پیرمردان سنگر و استفاده از تجارب و خاطرات آنها.

16. اختصاص هر وقت و هر لحظه برای شنیدن سجایای اخلاقی امام از راه نوار کاست یا ویدئو و یا به‌وسیله برادران روحانی گردان که از اساتید خود بعضاً شنیده بودند و... .

رزمنده دیگری چنین ادامه می‌دهد:

حدود چهار سالی که در جبهه بودم، اوقات فراغت من و دوستان به این نحو می‌گذشت که عرض می‌کنم:

1. رفتن به کوه و دشت اطراف مقر؛
2. گرفتن جانوران و آوردن آنها به اردوگاه برای نمایش؛
3. خلوت کردن با خود و خدا و یادآوری و محاسبه؛
4. شنا و آبتنی در رودخانه؛
5. عکس یادگاری گرفتن؛
6. سربه سر هم گذاشتن به بهانه اینکه کی از چی بدش می‌آید؛
7. گذاشتن مراسم ترحیم ساختگی که در آن، هر يك از بچه‌ها نقش اقوام و خانواده را بازی می‌کردند برای به اصطلاح ادخال سرور؛
8. برقراری مسابقات بین بچه‌ها; zwnj ها، نظیر مسابقات تیراندازی، دو، کاراندازی به دشمن فرضی، پرتاب وسیله‌ها; zwnj ای به‌عنوان نارنجک برای خوب شدن نشانه‌ها; zwnj گیری، بازوبسته کردن سلاح برای کسب سرعت عمل و امثال آنها؛
9. دعوت از بچه‌ها; zwnj یا چادر یا سنگری که در همسایگی هم بودند. عیادت دوستان و آشنایانی که در همان منطقه یا اردوگاه بودند. دعوت امام جماعت به سنگر یا چادر؛
10. مصاحبت با افراد باتجربه، صحبت با بزرگ‌ترها; zwnj در مورد عملیات‌ها; zwnj های گذشته و اوضاع آن زمان‌ها; zwnj ؛
11. نوشتن خاطرات و کشیدن نقاشی در مورد جنگ و شهید؛
12. راه‌انداختن تئاتر و نمایش و دیدن فیلم‌ها; zwnj های تهیه شده؛
13. شرکت در مراسم دینی و انجام فرایض و مستحبات، خواندن نماز قضا، دعا، ذکر و مصیبت و سینه‌زنی؛
14. خواندن کتب مختلف، به‌ویژه استفتائات امام‌خمينی(ره)؛
15. شرکت در کارهاي اجتماعي نظیر شستن ظروف غذاي دسته‌ها; zwnj جمعی، شرکت در نظافت و احداث توالی‌ها; zwnj صحرايي و...؛
16. گشت‌وگذار در شهرهای جنگ‌زده مجاور و... .

و کلی برنامه‌ها; zwnj های دیگر که بچه‌ها; zwnj های آن روزگار برای پرکردن اوقات فراغتشان انجام می‌دادند، مثل شکار کبک، خوردن فالوده و نوشابه‌ها; zwnj های صلواتی، دیدار مجروحان، آموزش کمک‌های اولیه، تکواندو، تنیس، خطاطی، آموزش زبان‌ها; zwnj عربی، انگلیسی و... آن‌ها; zwnj هم چطور و با کدام امکانات؟ فکر کنید... امکاناتی مثل برگ نخل، هسته خرما، میوه کاج، سنگ، پوک‌ها; zwnj های توپ و فشنگ، سیم، یونولیت، کتاب، کاست، روزنامه، کاغذ و قلم ساده، کارتن خالی، چغیه و کمر بند، قوطی کمپوت، لبا‌ها; zwnj س‌ها; zwnj های پاره، طناب، نایلون، قابلمه، نی و فلوت، توپ پلاستیکی، گردو، کوبلن، و... .

و حالا فکر کنید من و شما، بله، من و شما، امروز چقدر امکانات و البته امنیت و زمان داریم و چه کارهایی که می‌توانیم در اوقات فراغتمان بکنیم و خودمان خبر نداریم!

#### تابستان

دارد می‌آید... دارد شروع می‌شود... چیزی نمانده که از راه برسند... گوش‌ها; zwnj هایت را که کمی تیز کنی، صدای پایش را می‌شنوی. می‌دانی از چه حرف می‌زنم؟ می‌دانی می‌خواهم چه بگویم؟ می‌دانم که تو هم منتظرش هستی. می‌دانم که هزار و يك برنامه برایش ردیف کرده‌ای؟ از روزی که می‌آید، بی‌وقفه؛ تا روزی که می‌رود... .

بله؛ از فصل خواب‌ها; zwnj های طولانی صبح تا لنگه ظهر برای بعضی‌ها; zwnj ها، خمیازه‌ها; zwnj های کشدار بعدازظهرها برای بعضی‌ها; zwnj ها، و برعکس، فعالیت‌ها; zwnj های بی‌وقفه بی‌حساب و کتاب و بی‌استراحت و

جوان از پا درآر، برای بعضی‌ها؛ و شاید از فصل برنامه‌ریزی‌ها؛ و شاید از فصل برنامه‌ریزی‌ها؛ و سودمند و هدفمند و اصولی برای عده‌ای دیگر.

من که از اول گفتم می‌دانم؛ و تابستان را می‌گویم، با تمام ثانیه‌ها؛ به ثانیه و دقیقه و دقیقه و ساعت به ساعت و روز به روز و هفته به هفته و ماه به ماهش... سه ماه تمام... شوخی نیست. سه ماه تمام که به حساب عمرمان اضافه خواهد شد؛ و آبی چون! بپا سه ماه عاطل و باطل و هدر رفته و مایه شرمندگی رودست عمر و جوونیت نمونه که بعداً پیشمون می‌آید؛ و بی‌بهره‌ها... از ما گفتن...؛

پنجره‌ای رو به تابستان

یکی رو و می‌کنم، سرده؛ پس زمستونه. شاید اون یکی باشه. نه، باد می‌آید؛ پاییزه... از وقتی یادم میاد، دنبال پنجره‌ای بودم رو به تابستونی با نشاط. پنجره‌ای که تابستونش زود نگذره. پنجره‌ای که تابستونش این‌قدر پُر از کلاس و سردرگمی نباشه. پنجره‌ای که وجود تابستونش رو حس کنم. پنجره‌ای که وقتی بازش کنی، ببینی هوا خوبه و بپری با دوستان هوا خوری... اما بین این‌ها همه پنجره، چه زود پنجره تابستون رو گم کردم!

اوقات فراغت؛ دیروز و امروز

صدای جیرجیر سوسک‌ها؛ فضا را پر کرده است. پدر و مادرها به زور هم شده سعی می‌کنند بچه‌هایشان را بخوابانند. فقط کافی است چند لحظه صبر کنید تا صدای خروپفشان بلند شود. ... آرام‌آرام دستی که به زور سرتان را به بالش چسبانده بود، شل خواهد شد. پاورچین‌ها؛ پاورچین از خانه خارج و وارد کوچه می‌شوند. می‌بینید در بقیه خانه‌ها هم قصه همین بوده... زحمت نکشید. هر چقدر هم تلاش کنید چند نفری پیش از شما زیر درخت توت پیر کوچه نشسته‌اند. در همان زمان که صحبتش را می‌کنیم، پدیده‌ای بود به نام لوله‌های آب شهرداری. چیزی که در این لوله‌ها جریان داشت، در واقع آب تصفیه نشده‌ای بود که برای آبیاری گل و گیاه و پرکردن حوض و... استفاده می‌شد. این لوله‌ها همه جا بودند. سر جوی‌های بزرگ، کنار درخت‌ها، و حوض‌ها... کنار جوی‌ها...

باز هم خودتان انصاف بدهید؛ هوا گرم بود؛ جوی هم که بزرگ، آب هم که بود. فقط چیزی لازم بود تا جلوی آب را می‌گرفت و استخری مجانی و... .

اما حکایت الان فرق می‌کند. حالا دیگر بالای شهر و پایین شهری وجود ندارد. هر بچه‌ای که دست توی جیبش می‌کند، چند اسکناس سبز کف دستش به شما چشمک می‌زند. وقتی که آلاسکا به بستنی عروسکی تبدیل می‌شود، چندان عجیب نیست که در کوچه‌های چهار متری بن‌بست هم کافی‌های شاپ و کافی‌زنت و کلاس آموزش رایانه ببینید.

دیگر خیلی از دیوارهایی که زمانی روی آنها نوشته شده بود: لعنت بر کسی‌ها؛ که اینجا آشغال بریزد، به دیوار یک خانه فرهنگ تبدیل شده است. دیگر زندگی شیرین شده. سرظهر که می‌شود، پدر و مادرتان دیگر به جای به زور خواباندن، شما را روانه استخر می‌کنند. دیگر تابستان می‌آید و کمبود وقت... کَلّی تفریح؛ آن هم از نوع سالم... شما خیلی مهم شده‌اید...

کم کردن تبلی

خوب، گمانم حالا دیگر هم من و هم شما متوجه شدیم که اوقات فراغت به معنای بی‌کاری نیست. من و شما در اوقات فراغت می‌توانیم کارهای متعددی انجام بدهیم که یک فرق اساسی با بقیه کارهای ما دارد و آن هم این است که هدف این فعالیت‌ها؛ فراغتی، با بقیه کارهای ما متفاوت است. در واقع، هدف از فعالیت‌هایی که ما در اوقات فراغتمان انجام می‌دهیم، کسب آرامش و لذت روانی است. ما کاری را نه از روی اجبار، بلکه با میل و رغبت و نه به خاطر منافع مادی صرف انجام می‌دهیم. این لحظات به خود اختصاص دارند و مرتبط با اهداف، خواسته‌ها و آرزوها و تمایلات شخصی ما هستند.

خوب جوان! این یعنی چه؟!

یعنی... یعنی... بله... درست حدس زدید؛ یعنی با کمی همت و ذوق و علاقه به خرج دادن، در اوقات فراغت خودت می‌توانی کارهایی بکنی و به نتایج بزرگ و ارزشمندی برسی که شاید خودت هم فکرش را نمی‌کردی که یک روز بشود از اوقاتی که به نظر کوتاه، بی‌ثمر، یا کسالت‌آور بار می‌آیند، این‌طور به نفع خود، بهره‌برداری کرد. اگر بناست آخر کار، کسی برنده این بازی سرنوشت‌ساز و من و اوقات فراغت؛ باشد، تنها چاره کار، همین بهره‌برداری از این اوقات است؛ البته به شرط رعایت اعتدال و دوری از افراط و تفریط. با یک برنامه‌ریزی اساسی و به موقع و روکم کن، چطوری؟ موافقی؟

می‌خواهیم روی بطالت و کسالت و بی‌حوصلگی را کم کنیم؛ با همین برنامه‌ها... یا علی!

پی‌نوشت‌ها :

- [1]. صحیفه سجادیه، ترجمه: غرویان، ج 1، دعای یازدهم، ص 63.
- [2]. نك:zwnj&سیدمهدی فهیمی، فرهنگ جبهه (اوقات فراغت)، ج 1، 1384.  
برگرفته از : ماهنامه گلبرگ - شماره 111  
منبع : <http://www.hawzah.net>