

استفاده از اوقات فراغت

فراغت بخشی از ساعات ارزشمند عمر انسان است که نباید به بطالت و سردرگمی از بین برود...



فراغت بخشی از ساعات ارزشمند عمر انسان است که نباید به بطالت و سردرگمی از بین برود. خداوند متعال در خطابی به پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «فإذا فرغت فانصب؛ ای پیامبر هنگامی که از کار مهمی فارغ می شوی، به مهم دیگری بپرداز.» (1)

در معارف اسلامی، عباراتی وجود دارد که فراغت را توصیف به سلامت و یا توصیف به تعب و گناه و غیر از اینها می نماید. به عنوان مثال در دعایی از امام سجاد (سلام الله علیه) آمده: «فإن قدرت لنا فراغا من شغل فاجعله فراغ سلامة؛ خداوند! اگر بعد از مشغله، فراغتی را برای من قرار دادی، پس آن را فراغتی سالم قرار بده» و در ادامه می فرمایند: «لاتدرکنا فيه تبعه و لا تلحقنا فيه سئمة؛ خداوند! فراغتی کرم کن که تبعاتی به همراه نداشته باشد و در آن خستگی و ملامت به مانپیوند.» (2)

برنامه هایی که برای پر کردن اوقات فراغت مطلوب است عبارتند از:

الف- برنامه های عبادی

حضرت امام رضا (سلام الله علیه) در این باره می فرمایند:

ساعتی را برای خداوند قرار دهید و در آن با خداوند مناجات کنید.

ب- فعالیت های علمی و آموزشی

مانند شرکت در کلاس های قرآنی، احکام، عقاید، اخلاق و...

ج- برنامه ی اقتصادی

می توانیم در اوقات فراغت با برنامه ریزی صحیح در زمینه ی اقتصادی مؤثر باشیم.

د- کارهای اجتماعی

خداوند متعال در آیه ی 2 سوره ی مبارکه ی مائده می فرماید:

«تعاونوا علی البر و اتقوا و لا تعاونوا علی الإثم و العداون؛ در کار های نیک با یکدیگر همکاری داشته باشید و در گناهان و دشمنی، یکدیگر را یاری نکنید.» ارتباط با دوستان خوب، خویشان، شرکت در تفریحات جمعی در قالب مسابقات علمی، ورزشی و تفریحی از این نمونه اند.

ه- تفریحات سالم

انسان از نظر جسمی به تفریحات سالم نیاز دارد. همان طور که از نظر روحی و معنوی، عبادت غذای روح است، لذت های حلال تفریح آن می باشند.

انواع تفریحات سالم عبارتند از: ورزش، مسافرت و گردش، معاشرت با دوستان خوب، در کنار خانواده بودن، برنامه علمی و تفریحات معنوی مانند: زیارت و شرکت در مجالس مذهبی و...

پی نوشت ها

1- سوره ی الشرح، آیه ی 7.

2- صحیفه ی سجاده، دعای 11.

منبع: اوقات فراغت در اسلام مهدی گرجی، صفحه های 70 الی 88