

## واکای اصول گذراندن اوقات فراغت از منظر قرآن و عترت

سمیه عزیزی<sup>۱</sup>، ژیلآسدی<sup>۲</sup>، محمدمهدی کریمی نیا<sup>۳</sup>، مجتبی انصاری مقدم<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> طلبه سطح چهار (دکتری)، مدرسه عالی تخصصی ریحانه النبی (س) شهر اراک، استان مرکزی، مدرّس و پژوهشگر

<sup>۲</sup> طلبه سطح چهار (دکتری) مؤسسه آموزش عالی حوزوی معصومیّه (س) قم، مدرّس و پژوهشگر

<sup>۳</sup> استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم (نویسنده مسئول)

<sup>۴</sup> دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه میبد، مدرّس دانشگاه و پژوهشگر

### چکیده

اوقات فراغت یکی از اوقات مهم و اثرگذار در زندگی روزمره است. دین مبین اسلام، توجه به ارزش اوقات فراغت و خودداری از اتلاف آن را زمینه ساز تکامل و رشد انسان می‌داند. شیوه‌ی گذراندن اوقات فراغت تجلی سبک زندگی، باورها و اعتقادات افراد و یکی از بهترین شاخص‌ها در ارزیابی فرهنگ جامعه است. به همین دلیل توجه به اصول گذراندن اوقات فراغت حائز اهمیت است. زیرا رعایت این اصول متضمن حفظ اعتبار فردی و اجتماعی و تضمین‌کننده سلامت جسم و روان انسان و مانع از نفوذ سبک زندگی غربی و تبلیغات پر حجم آنان در لایه‌های زندگی است. از جمله مهم‌ترین اصول گذران اوقات فراغت خدا محوری، تناسب با علایق، تناسب با استعداد و توانایی، در راستای خود شکوفایی، برنامه‌ریزی اجتماعی و مدیریت زمان می باشد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک شناسی، اوقات فراغت، گذران اوقات فراغت

## مقدمه

در آموزه‌های دینی نیازهای فطری اعم از نیازهای فردی، اجتماعی، مادی و معنوی انسان در حوزه‌های مختلف مثل معاشرت، تفریح، اوقات فراغت، معماری و غیره مورد توجه واقع شده است. فراغت به عنوان یکی از زمان‌های قابل‌اعتنا در زندگی و یکی از عوامل مهم در تربیت بشر است که نقش اساسی در صلاح و فساد حیات فردی و جمعی انسان دارد؛ بنابراین ارائه اصول گذران اوقات فراغت اسلامی در جوامع امروزی با توجه به پیشرفت تکنولوژی، اتوماسیونی شدن مشاغل، کاهش زمان انجام کار و امور مربوط به منزل و رابطه متقابل فرهنگ و روش گذران فراغت، امری ضروری به نظر می‌رسد. اوقات فراغت به عنوان یکی از گنج‌های پنهان در اوقات عمر، تکمیل‌کننده‌ی تعلیم و تربیت است. بنابراین گذراندن فراغت بدون اصول و پشتوانه‌ی دین، یا بدون برنامه‌سپری می‌شود و یا اگر برنامه‌ریزی هم در آن باشد، از بار ارزشی تهی خواهد بود و به حد لذت و علاقه‌محوری تنزل می‌یابد. بنابراین توجه به اصول هدایتگر در این اوقات گرانبها، انسان‌ساز خواهد بود. دشمنان دین و نظام اسلامی در صدد تقدس‌زدایی و تغییر نگرش در خصوص گذران اوقات زندگی بالاخص فراغت هستند، در همین راستا راهبردهای لذت محور و مادی‌گرایانه را با هدف تغییر نگرش و مسدود کردن مسیر پیشرفت در نظر گرفته و تلاش می‌کند که اوقات آزاد بشر به‌خصوص مسلمین به صرف بازی، سرگرمی و شهوت‌رانی سپری شود. بنابراین باید اصولی جهت مقابله با سبک زندگی غربی ارئه شود؛ چرا که امروزه جریان مقابل با تکنیک‌های مختلف و از طریق رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، در حال نفوذ به جامعه می‌باشد و رفتار و منش زندگی مردم را تحت تأثیر قرار داده است. با توجه به این‌که به طور مجزا به اصول گذراندن اوقات فراغت در آیات و روایات پرداخته نشده است؛ نگارنده -به اندازه بضاعت خود- در صدد است؛ تا با تکیه بر آیات نورانی قرآن کریم و سیره‌ی معصومین علیهم‌السلام و با تأکید بر الگوهای قرآنی و روایی؛ اصول گذراندن اوقات فراغت در اسلام را بررسی نماید، تا در برابر جریان معارض غرب، به عنوان ره‌توشه و دست‌مایه‌ای بدون عوارض و آسیب مورد استفاده قرارگیرد. امید است در پرتو الطاف ربانی و عنایات حضرت ولی‌عصر عجل‌الله تعالی فرجه الشریف به این مهم دست یافته و تحقیق حاضر برای روزی که «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ» است، ذخیره گردد.

## ۱. مفاهیم

## ۱-۱. فراغت

«فراغت) لغتی است عربی که از ریشه فَرَّغَ گرفته شده است و معانی مختلف دارد. مهم‌ترین معانی (فراغت) عبارتند از: وسعت، پایان یافتن کاری، دست کشیدن از کار، فرصتی که پس از پایان یک کار در اختیار انسان قرار می‌گیرد، جدایی از چیزی یا کاری». (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۷۱)

«فَرَّغَ مِنَ الْعَمَلِ» یعنی کارش تمام شد، از کار دست کشید». «فَرَّغَ وَ فَرَّغَ مِنَ الشَّيْءِ»؛ چیزی را به پایان رسانید. «الْفَرَّغُ»

یعنی بیکاری، فراغت، تهی بودن «الْفَرَّغُ» یعنی بیکار، خالی، تهی». (بندر ریگی، ۱۳۶۶، ص ۴۱۵)

فراغت، یعنی ناشکیبایی و سرگردانی؛ گفت: نزدیک بود از فراغت. زبیدی، تاج العروس، ص ۵۱.

علی اکبرقرشی بنایی، در قاموس قرآن می‌گوید: «فراغ: دست کشیدن از کار (الفراغ: خلاف الشغل) طبرسی، فرمود: اصل

آن بمعنی خالی بودن است فَإِذَا فَرَّغْتَ فَأَنْصَبْ. چون از کار فارغ شدی تلاش کن و باز زحمت بکش». (قرشی بنایی، ۱۳۸۷،

ص ۱۶۶-۱۶۷)

«الْفَرَاغَةُ»: الْجَزَعُ وَالْقَلْقُ، قَالَ: يَكَادُ مِنَ الْفَرَاغَةِ يَسْتَطَارُ».

فراغت، در لغتنامه‌ی قرآن کریم به معنای آسودگی و پرداختن معنا شده است. (غیائی کرمانی، ۱۳۸۹، ص ۳۲۰). فراغت در معجم تفسیر مفردات الفاظ قرآن کریم این‌گونه معنا شده است؛ فراغ: ضد مشغول بودن است، فارغ شد یعنی خالی از کار شد؛ پس او آسوده است. (عاطف الزین، ۱۴۲۲، ص ۶۷۶)

فراغت در فارسی به «آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل» گفته می‌شود. (عمید، ۱۳۸۹، ص ۹۴۵)

## ۱-۲. اوقات فراغت

مراد از این عنوان، زمان‌ها و فرصت‌هایی است، که فرد در استراحت و آسایش از کار رسمی و شغل اصلی خود به سر می‌برد. از نظر اسلام، اوقات فراغت به معنای اوقات و زمان‌های آزادی از قیود و محدودیت‌های قانونی و اخلاقی، و اوقات بی مسئولیتی نیست؛ زیرا انسان تا زمانی که از عقل و اختیار و آگاهی برخوردار است، دارای مسئولیت می‌باشد. (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۹۱). بنابراین تعاریف مختلف لغوی و اصطلاحی از اوقات فراغت نتیجه می‌گیریم، اوقات فراغت از دو کلمه اوقات و فراغت تشکیل شده است که به معنای زمان‌های آزاد از کار است.

## ۱-۳. فراغت در اصطلاح مفسران

یکی از شایع‌ترین تعاریف اصطلاحی اوقات فراغت این است که فراغت نوعی رهایی از وظایف اساسی اجتماعی، خانوادگی و مذهبی است. (زاهدی اصل، ۱۳۷۰، ص ۱۶۰). از نظر اسلام فراغت و رهایی از کار باید با شروع کار دیگری که موجب قرب الهی است، همراه باشد. (طبری، بی تا، ص ۱۵۲). در خصوص فراغت که در سوره‌ی انشراح به آن اشاره شده است؛ مفسران نظرات گوناگونی دارند؛ که به برخی از آن‌ها اشاره خواهد شد.

در تفسیر المیزان، اشاره شده است: پس هرگاه از انجام آن چه بر تو واجب شده فارغ شدی نفس خود را در راه خدا یعنی عبادت و دعا خسته کن، و در آن رغبت نشان بده. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۵۳۵).

در کشف البیان ثعلبی آمده است که: ابن عباس گفت: زمانی که فراغت از نماز یافتی، پس به سوی پروردگارت دعا را شروع کن و حاجتت را از او بطلب و به سوی او رغبت داشته باش. (ثعلبی، ۲۰۰۲م، ص ۲۳۶-۲۳۷)

بیضاوی در این مورد گفته است: پس زمانی که از تبلیغ فارغ شدی، خود را به عبادت مشغول کن، به شکرانه‌ی آن چه به تو در گذشته عطا شده و آن چه به تو در آینده وعده داده شده است. (بیضاوی، ۱۴۳۰، ص ۵۰۶)

مجتهد امین، به اشتغال به عبادت بعد از تبلیغ اشاره می‌کند. «حضرتش مأمور می‌گردد که پس از فراغت تبلیغ، مشغول عبادت گردد... چون بظاهر مشغول امور طبیعی می‌گردد، مأمور گردید که پس از فراغت از امر تبلیغ، بدن خود را نیز در عبادت بزرمت اندازد که از حیث قوای بدنی نیز ایستادگی نموده باشد». (مجتهد امین، ۱۳۸۱، ص ۱۸۰-۱۸۱)

«الفراغ: خلاف الشغل، و قد فرغ فراغا و فروغا ای خلا ذرعه فهو فارغاً»

«فاذا فرغت مما فرض عليك فاتعب نفسك في الله - بعبادته و دعائه - و ارغب فيه»

«فاذا فرغت فانصب. قال ابن عباس: إذا فرغت من صلاتك فانصب إلى ربك في الدعاء، وأسأله حاجتك و ارغب إليه»

«فاذا فرغت من التبليغ فانصب فانصب في العبادة شكرا لما عددنا عليك من النعم السالفه و وعدناك من النعم الاتيه»

قمی مشهدی در تفسیر کنز الدقائق، در خصوص فراغت نوشته است: زمانی که از تبلیغ فارغ شدی، خود را به عبادت مشغول کن، به خاطر شکر آنچه به تو در گذشته عطا شده و آنچه به تو در آینده وعده داده شده است.<sup>۶</sup> (قمی مشهدی، ۱۴۲۳، ص ۳۳۶-۳۳۷)

در مجمع البیان در ذیل آیهی فاذا فرغت فانصب و الی ربک فارغب می گوید: معنایش این است که، وقتی از نماز واجب فارغ شدی، برخیز و در برابر پروردگارت به دعا بایست، و با رغبت از او درخواست کن.<sup>۷</sup> (طبرسی، ۱۴۰۸، ص ۷۷۲)

قرائتی در مورد معنای فراغت می گوید: « (همین که فرغت) فراغت شدی (فانصب) یک کار نو شروع کن. انسان باید بعد از فارغ شدن از هر کار و مسئولیتی، آماده پذیرش مسئولیت دیگر و تلاش و کوشش دیگر باشد». (قرائتی، ۱۳۸۵، ص ۵۲۵)

مکارم شیرازی، مفهوم وسیعی برای فراغت قائل است. در تفسیر نمونه ذیل آیهی ۷ سوره انشراح می نویسد: فراغت «مفهوم گسترده‌ای دارد که فراغت از هر مهمی، و پرداختن به مهم دیگر را شامل می‌شود، و جهت‌گیری تمام تلاشها را به سوی پروردگار توصیه می‌کند... با توجه به اینکه در آیه شریفه موضوع "فراغت" معین نشده است و (فانصب) از ماده (نصب) (بر وزن نسب) به معنی تعب و زحمت است آیه بیانگر یک اصل کلی و فراگیر است، و هدف آن است که پیامبر را به عنوان یک الگو و سرمشق از اشتغال به استراحت بعد از پایان یک امر مهم باز دارد، و تلاش مستمر و پی‌گیر را در زندگی به او گوشزد کند. با توجه به این معنی روشن می‌شود که تمام تفاسیر فوق صحیح است ولی هر کدام به عنوان یک مصداق از این معنی فراگیر و عام، و چه برنامه سازنده و مؤثری که رمز پیروزی و تکامل در آن نهفته است، اصولاً بیکار بودن و فراغت کامل مایه خستگی، کم شدن نشاط، تنبلی و فرسودگی، و در بسیاری از مواقع مایه فساد و تباهی و انواع گناهان است. قابل توجه اینکه آمارها نشان می‌دهد که به هنگام تعطیلات مؤسسات آموزشی میزان فساد گاهی تا هفت برابر بالا می‌رود!» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۹-۱۳۰)

به نظر می‌رسد نزدیک ترین معنا به معنای اصطلاحی فراغت، همان معنا و تفسیری است که مکارم و قرائتی از فراغت دارند؛ یعنی، رهایی از کار و فرصت پیدا کردن جهت انجام کار دیگر و پذیرش مسئولیت جدید.

## ۲. اصول گذراندن اوقات فراغت در اسلام

اهمیت و تأثیر اوقات فراغت در زندگی فردی و اجتماعی، موجب می‌شود که هر انسانی اصول گذراندن این مقوله‌ی مهم را فراگیرد تا از ظرفیت‌های این اوقات به بهترین شکل بهره‌برداری نماید. این اصول اموری هستند که به صورت ایجابی به زندگی سعادت‌مندانه می‌انجامد و به صورت سلبی باعث کاهش انحرافات فردی و اجتماعی می‌گردد و موجب طرد کجروی و آسیب‌های فردی و اجتماعی در گذران فراغت می‌شود، اصولی که امیدبخش و انرژی‌زا و در رفع کسالت و بی‌پهلوگی موثر هستند.

قبل از هر چیز باید دانست، انسان نیازهای مادی و معنوی دارد، که تأمین آن‌ها نیاز به برنامه‌ریزی جامعی دارد؛ که بر مبنای و بنیان‌های اصولی استوار باشد. اصول گذران فراغت، به فعالیت‌ها جهت می‌دهد. از جمله این اصول: خدا محوری، تناسب با علائق، تناسب با استعداد و توانایی، در راستای خود شکوفایی، برنامه‌ریزی اجتماعی و مدیریت زمان می‌باشد.

۶. «إِذَا فَرَغْتَ مِنَ التَّبْلِغِ فَأَنْصِبْ فَاتَعِبْ فِي الْعِبَادَةِ، شَكَرًا لِمَا عَدَدْنَا عَلَيْكَ مِنَ النِّعَمِ السَّابِقَةِ وَ وَعَدْنَا بِالنِّعَمِ الْآتِيَةِ» .

۷. «معناه فاذا فرغت فانصب من الصلاة المكتوبة فانصب الی ربک فی الدعاء و أرغب الیه» .

از آن جا که اوقات فراغت نقش موثر و سازنده‌ای در تأمین سعادت دنیا و عقبی دارد، لازم است از دستورات و توصیه‌های قرآن و عترت علیهم‌السلام جهت گذران آن بهره‌مند شد.

طرح اصول گذران فراغت و بررسی ضرورت بکارگیری آن در زندگی، موجب می‌شود که سعادت دنیوی و اخروی حاصل و زمینه گسترش سبک زندگی اسلامی در زمان فراغت فراهم گردد و در نتیجه فرصت نفوذ سبک زندگی غربی از دشمنان گرفته شود. به دلیل ضرورت و اهمیت علم به اصول گذران فراغت، در این مجال به برخی از این اصول به شرح ذیل اشاره خواهد شد.

## ۱-۲. خدا محوری

اسلام دین کاملی است که به تمام نیازهای فطری انسان توجه کامل داشته و برای این نیازها برنامه ارائه داده است. یکی از نیازهای انسان داشتن فراغت است که در بسیاری از جنبه‌های زندگی نقش مؤثری را ایفا می‌کند.

اولین ارزش مورد توجه در دین اسلام خدامحوری و یکتا پرستی است؛ به همین دلیل گنجاندن ویژگی خدامحوری در گذران فراغت، اهمیت دارد؛ چرا که موجب تکامل و معنویت در همه‌ی عرصه‌های زندگی خواهد شد. در همین راستا حضرت علی علیه‌السلام به امام حسن مجتبی علیه‌السلام می‌فرماید: «پس به (ریسمان طاعت) کسی چنگ بزن که تو را آفریده و روزیت داده و اندامت را موزون کرده! بندگی‌ات تنها برای او و میل تنها به سوی او باشد» (ابن ابی الحدید، ۱۳۸۵، ص ۷۶) این بدین معنا است که در اسلام تمام جهت‌گیری‌ها و اهداف به سمت خدا و در جهت اطاعت او است. بنابراین انسان برای رسیدن به قرب الهی لازم است، در همین جهت حرکت نماید؛ زیرا طبق فرمایش مقام معظم رهبری، «انسان در جهان بینی اسلامی آن موجودی است که می‌تواند در میدان‌های علم و دانش و کشف رموز خلقت، تا بی نهایت پیش رود و این با عبودیت خدا، امکان پذیر است و اگر طاعت غیر خدا باشد، بال‌های انسان بسته می‌شود و از پرواز در هر رشته‌ای باز خواهد ماند» (بانکی فرد و قماشچی، ۱۳۸۰، ص ۲۱۵)

برگزیدن ارزش‌های الهی و توجه به اهداف الهی، نتیجه‌ی خدامحوری است. اوقات فراغت یکی از عرصه‌هایی است که انسان می‌تواند در عمل خدا محوری را اعمال کند.

«توحید و یا خدامحوری، مبنا و محور اصلی تمام قانون‌ها و تصمیم‌گیری‌ها در اندیشه‌ها و نظامات سیاسی اسلام است و هدف تمام پیامبران نیز بر مبنای اصل توحید شکل گرفته است» (مهدی جعفری پناه، احمدی، ۱۳۹۲، ۱۳۹۲)

انسان مومن برای گذران عمر و اوقات فراغت، برای کسب رضایت الهی اهمیت قائل است؛ لذا با این دیدگاه به دنبال تفریحات و اموری می‌رود که رضای خالق را به دنبال داشته باشد؛ این همان گوهر اساسی دین است که می‌تواند خداوند را محور همه‌ی امور قرار دهد. بر خلاف غرب و لیبرالیسم که انسان محوری را اصل می‌دانند؛ به همین جهت تمامی امور و فراغت، حول محور غرایز انسانی می‌چرخد. و این در حالی است که، «خدامحوری در برابر انسان محوری، توجه به بعد الهی انسان به جای توجه به بعد مادی او، تأکید بر نیازهای اساسی و اولویت دادن به آن‌ها به جای غفلت از روح و روان انسان در کنار نیازهای مادی بشر از وجوه برتری جامعه موعود قرآن بر جامعه لیبرال در پایان تاریخ است» (مهدیان فر، ۱۳۹۴، ص ۳۱۱)

برای گذران اوقات فراغت توجه به بُعد روحانی انسان در کمال و قرب الهی موثر است. چرا که در جامعه اسلامی هدف و مقصد نهایی رسیدن به قرب الهی است، و کسب رفاه و انتفاع هرچه بیشتر از زندگی؛ حول این محور و هدف می‌چرخد. زیرا رفاه و بهره‌مندی از نعمات الهی ابزاری برای رسیدن به هدف اصلی خلقت می‌باشند. تفاوت اصلی سبک گذران فراغت در اسلام با جامعه‌ی مدنی و انسان محور در همین است که، خدا محوری و ایمان در تمام زوایای زندگی انسان مسلمان نهفته است و این

«فاعتصم بالذی خلقتک و رزقک و سواک و لیکن له تعبّدک و الیه رغبتک»<sup>۱</sup>

مهم موجب دوری از اتلاف وقت و بطالت در فراغت خواهد شد. بنابراین اصل توحید و توجه به محوریت الهی در برنامه‌ریزی‌های فردی و جمعی برای گذران فراغت، اصلی مهم و سرنوشت ساز است که آرامش دنیوی و سعادت اخروی را به دنبال خواهد داشت.

برنامه‌ی فراغت اگر جهت دار باشد و جهت آن هم ذات مقدس حق باشد، تعالی بخش است. فراغتی که در آن توجه به خدا و بی‌اعتنایی به خواهش‌های نفسانی وجود داشته باشد، عبادت محسوب می‌شود که انسان را از ارتکاب گناه و لذات حرام دور می‌کند و پرهیز از محرّمات، عبادتی ستودنی است. امام خمینی می‌فرماید: «بزرگترین عبادت گناه نکردن است، اگر گناه نکنید خداوند راه و توفیق انجام مستحبات را به شما نشان می‌دهد و...». (رودسری، ۱۳۹۴، ص ۱۶۵)

در انتخاب نحوه‌ی گذران فراغت، توجه به امر و نهی الهی و عمل به فرامین مدبر هستی، خدا محوری را در وجود انسان پرورش می‌دهد. بنابراین فراغت به عنوان زمان آزاد برای انتخاب اعمال دلخواه، زمینه را برای مبارزه و یا عدم مبارزه با علایق نفسانی فراهم می‌سازد و توجه به اصل توحید و خدامحوری، انسان را در انتخاب صواب یاری می‌نماید و تأثیر بسزایی در شکوفا سازی صفات الهی در انسان دارد.

## ۲-۲. تناسب با علایق

در مورد معیار انتخاب برنامه‌ی برای گذران اوقات فراغت، علاقه، فاکتور مهمی است. زیرا که پر کردن فراغت با اموری که مورد علاقه انسان و مطابق با شرع باشد، موجبات رشد و تکامل را فراهم می‌نماید. تناسب گذران فراغت با علایق فردی و اجتماعی، قابل اهمیت و مورد توجه دین است. آنچه که در این مورد تهدیدکننده است، تغییر ذائقه و علایق انسان در گذران فراغت است. غرب با توجه به بُعد مادی انسان، او را به سمت لذائذ غریزی سوق می‌دهد و به بُعد روحانی و معنوی انسان توجهی ندارد؛ و این در حالی است که اسلام برای فراغت به عنوان زمانی رشد دهنده برای جسم و روح، ارزش و جایگاه قائل است. برخی درک لذت‌های ملموس و حسی مورد علاقه خود را عین خوشبختی می‌دانند؛ به همین دلیل فراغت خود را بر پایه‌ی علاقه و لذت شهوانی برنامه‌ریزی می‌کنند و برای کسب لذت به هر کار غیر شرعی می‌پردازند. در حالی که واضح است بدون داشتن انگیزه‌ی الهی و توجه به موازین شرعی؛ هیچ‌یک از لذت‌های زودگذر و ناپایدار دنیوی انسان را به خوشبختی و سعادت نمی‌رساند.

انتخاب یک برنامه برای گذران فراغت که متناسب با علایق انسان باشد، می‌تواند تأثیر بسیار زیادی بر کیفیت زندگی او داشته باشد، چرا که بسیاری از تصمیم‌هایی که انسان برای گذران فراغت می‌گیرد، به صورت مستقیم و غیر مستقیم در ایجاد انگیزه، رفع خستگی، پرورش استعدادها، خلاقیت و بر دیگر کارکرد های فراغت، اثر مثبت یا منفی می‌گذارد.

علایق انسان در برهه‌های زمانی مختلف تغییر می‌کند، بنابراین مدیریت و هدایت آن‌ها موجب رشد، و عدم کنترل و هدایت آن، موجب انحطاط خواهد شد. نتیجه‌ی علاقه به امور نفسانی و شهوانی، انجام کار ناشایست و ناپسند است؛ که منجر به فساد امور دنیا و آخرت می‌شود. امام علی علیه‌السلام فرمود: «بترس از هر امری که آخرت را خراب و دنیا را آباد می‌سازد». (عبدالواحد آمدی، ۱۳۳۷، ص ۱۴۲)

هر شخصی ویژگی‌ها و علایق فردی دارد، که به نوعی او را ممتاز از دیگران می‌کند. انتخاب اموری که مطابق با علایق انسان باشد، تأثیر به سزایی در موفقیت و رضایت درونی شخص دارد. فراغت نیز باید بر اساس علاقه و میل گذرانده شود؛ چنان‌که از امام علی علیه‌السلام نقل شده است: «کار اندکی که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر از فراوانی است که رنج آور باشد» (دشتی، ۱۳۹۰، ص ۵۲۷)

نکته‌ی قابل توجه در توجه به علایق این است که علاقه با خواهش نفسانی که انسان را به نابودی می کشاند، تفاوت دارد. گرایش و علاقه بر اساس اعتقادات و باورهای هر فرد و خانواده شکل می‌گیرد، بنابراین کسی که خدامحور است، علایق و آرزوهای خود را با این مقوله تنظیم می نماید.

گذران اجباری و بدون علاقه‌ی فراغت، از شکوفایی استعدادها و توانایی های انسان جلوگیری می کند و رشد، نوآوری، ابداع و ابتکار افراد را تقلیل می دهد.

### ۲-۳. تناسب با استعداد و توانایی

خداوند تبارک و تعالی در وجود هر فردی استعداد و توانایی خاصی قرار داده، که انجام امور را برای او آسان می کند. از جهت این که وظایف و امورات هر فردی با فرد دیگر تفاوت دارد؛ بنابراین استعداد و توانایی در انسان‌ها نیز متفاوت است و تفاوت استعدادها یک آزمایش الهی است؛ که چه کسی از استعدادش در مسیر درست و حلال استفاده می کند و چه کسی از آن در راه نامشروع و حرام بهره برداری می نماید. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «و او کسی است که شما را جانشینان و نمایندگان خود در زمین قرار داد، و بعضی را بر بعضی دیگر درجات و برتری داد، تا شما را به آنچه در اختیارتان قرار داده بیازماید». هاشم زاده، فلسفه امتحانات الهی، ص ۱۵۲-۱۵۳.<sup>۹</sup>

«استعداد یعنی حالت پذیرش برای تحقق یکی از صفات الهی، این استعداد و این آمادگی در وجود فرد، در پرتو قرار گرفتن در جاذبه‌ی تعالیم دینی می توانیم این استعدادها را احیا کنیم». (مرکز تخصصی نماز، ۱۳۹۲، ص ۱۱۶)

در زمان فراغت برای انجام هر فعالیتی لازم است که از قبل، شناسایی استعداد و پرورش آن صورت گرفته باشد. چرا که این شناسایی باعث می شود، استعداد از حالت بالقوه درآید و بالفعل شود. استعداد و توانایی که خداوند به انسان عطا کرده، بیهوده نیست. انسان در هر آن چه که استعداد دارد، علاقه نشان می دهد و به هر چه علاقه نشان می دهد، در آن توانمندتر می شود. در واقع علاقه و استعداد رابطه‌ی مستقیم با هم دارند. کشف علائق، توانایی و استعدادها زمینه‌ی خلاقیت فرد را نیز در فراغت فراهم می نماید. بنابراین مدیریت فعالیت در زمان فراغت باید به گونه‌ای باشد که با استعدادها و مهارت‌های ویژه‌ی فرد تناسب داشته باشد، تا به ثمر و نتیجه مطلوب برسد.

مطابق آیات قرآن کریم انسان، دارای استعدادها و کمالات آفریده شده، بنابراین در طول عمر خدادادی، فراغت بهترین زمان برای بفعلیت رساندن استعدادها و توانمندی‌ها است و این امر در رشد و تعالی شخصیت انسان موثر است.

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: « و شما را به نیکوترین صورت‌ها بیافرید». (غافر: ۶۴) علامه طباطبایی در تفسیر این بخش از آیه گفته است:

خداوند خلقت صورت‌های شما را نیکو کرد، و این بدان جهت است که خدای تعالی صورت انسان را مجهز به جهازی بسیار دقیق کرد که با آن جهاز و وسایل می تواند انواع کارهای عجیب را انجام دهد، کارهایی که سایر موجودات جاندار از انجام آن عاجز است. و نیز از مزایایی از زندگی بهره‌مند است که آن مزایا برای غیر انسان ابداعاً فراهم نیست. (علامه طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۵۲۴)

مطابق روایات ائمه اطهار علیهم السلام در هر فردی آمادگی و استعدادی برای نیل به هدف خلقت قرار داده شده است. هر کس آماده است برای آن چه آفریده شده که خدای عز و جل پری و آدمی را آفریده تا او را پرستند نه این که او را نافرمان باشند و

۹. «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ خَلْقَ الْأَرْضِ وَ رَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيُبْلِغَكُمْ فِي مَا آتَيْكُمْ».

این است تفسیر قول خدا عز و جل و «نیافریدم پری و آدمی را جز که مرا پرستند، و آماده کرده همه را برای آنچه آن‌ها را آفریده و وای بر آن که گمراهی را دوستتر دارد از رهنمائی»: (مکارم شیرازی، ۱۳۷۹، ص ۱۴۱)

برای نحوه‌ی گذران فراغت توجه به تناسب فعالیت با استعداد و توانایی، ضرورت دارد. زیرا سبب توشه‌گیری دنیا و آخرت می‌شود. در این خصوص امیر المومنین علیه‌السلام فرمودند: «از امروزت برای فردایت توشه بردار و خواب سبک زمانه را غنیمت شمار و فرصت توانایی را دریاب». (ری شهری، ۱۳۸۹، ص ۵۱۲ - ۵۱۳، ح ۱۵۳۹۷).

تفکر در مورد استعداد و توانایی و شناسایی آن و تنظیم فراغت با این گنجینه‌های درونی، باعث برنامه‌ریزی منظم و متناسب با فرد می‌شود و برنامه‌ریزی مطابق با میل و استعداد، انسان را از بطالت و گمراهی در گذران فراغت دور می‌سازد.

#### ۴-۲. در راستای خود شکوفایی

با توجه به این‌که در مباحث گذشته بیان شد؛ خداوند متعال در وجود انسان استعداد و توانمندی‌هایی را به ودیعه نهاده تا بتواند به هدف خلقت دست یابد. بشر برای رسیدن به جایگاه واقعی خویش، نیاز به خود شکوفایی دارد. یکی از بهترین زمان‌هایی که به خود شکوفایی کمک می‌کند، زمان فراغت است. «اوقات فراغت فرصتی به فرد می‌دهد تا انگیزه‌های خود را به میل خویش به کار گیرد و به خلاقیت بپردازد. متخصصان تعلیم و تربیت نیز اوقات فراغت را مناسب‌ترین شرایط برای بالا بردن قدرت ابتکار و خلاقیت و نیل به خود شکوفایی افراد می‌شناسند». (یوسفی، ۱۳۷۵، ۱۳۷۵)

«خودشکوفایی؛ تحقق بخشیدن به استعدادهای بالقوه خویشتن؛ است». پری ناز بنی سی و دیگران (۱۳۸۹). بهره‌برداری از تمام استعدادهای، قابلیت‌ها و توانایی‌ها در زمان فراغت، زمینه‌ی خودشکوفایی را فراهم می‌نماید؛ به همین دلیل توجه به اصل خودشکوفایی در زمان فراغت قابل توجه می‌باشد.

در خطبه‌ی اول نهج البلاغه از امیرمؤمنان علی علیه‌السلام در عبارتی کوتاه و پر معنا چنین بیان شده: «خداوند پیامبران خود را مبعوث فرمود و هرچند گاه متناسب با خواسته‌های انسان‌ها، رسولان خود را پی در پی اعزام کرد، تا وفا داری به پیمان فطرت را از آن‌ها بازجویند، و نعمت‌های فراموش شده را به یادآورند، و با ابلاغ احکام الهی، حجت را بر آن‌ها تمام نمایند، و توانمندی‌های پنهان شده عقل‌ها را آشکار سازند». (دشتی، ۱۳۹۰، ص ۲۵)

انسان در پرتو آگاهی و ایمان و با بهره‌مندی صحیح از فراغت، اوج گرفته و به آسانی دستخوش تزلزل نمی‌گردد و می‌تواند گنج‌های درونی و نهفته‌ی معرفت را از جان و اندیشه خود استخراج کند. خودسازی و خودشکوفایی؛ هدف دعوت‌های توحیدی و هدف جهاد همه جانبه‌ی ائمه‌ی اطهار بوده است. انسان‌های کمال‌جو این مرحله را در نظر داشته و در راستای خود شکوفایی؛ گذراندن اوقات فراغت را تنظیم می‌نمایند.

در کتاب آسمانی اسلام، خالق هستی به آگاهی و دانش فطری بشر اشاره نموده است. «إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِمَّا يَعْلَمُونَ مَا أَنَا رَأَىٰ لَهُمْ خَلْقٌ لَهُ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ خَلَقَ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ لِيَعْبُدُوهُ وَ لَمْ يَخْلُقْهُمْ لِيَعْبُدُوهُ وَ ذَلِكَ قَوْلُهُ عَزَّ وَ جَلَّ - وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَ الْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ. فَيَسِّرْ كَلًّا لِمَا خُلِقَ لَهُ فَاَلْوَيْلُ لِمَنِ اسْتَحَبَّ الْعَمَىٰ عَلَى الْهُدَىٰ».

«کَمَا رَوَى الصَّدُوقُ فِي التَّوْحِيدِ عَنِ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: مَعْنَى قَوْلِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ اَعْمَلُوا فِكْلًا مُيسِّرًا لِمَا خُلِقَ لَهُ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ خَلَقَ الْجِنَّ وَ الْإِنْسَ لِيَعْبُدُوهُ وَ لَمْ يَخْلُقْهُمْ لِيَعْبُدُوهُ وَ ذَلِكَ قَوْلُهُ عَزَّ وَ جَلَّ - وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَ الْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ. فَيَسِّرْ كَلًّا لِمَا خُلِقَ لَهُ فَاَلْوَيْلُ لِمَنِ اسْتَحَبَّ الْعَمَىٰ عَلَى الْهُدَىٰ».



و بعضی گفته اند: معنایش اینست که ما ایشان را آفریدیم از جهتی که ثواب و عقاب و تکلیف طاعات را برای درک ثواب می‌دانند. (بیستونی، ۱۳۹۰، ص ۲۵۶)

یکی از راه‌های رستگاری و رشد انسان در گرو تلاش و برنامه‌ریزی صحیح جهت گذران فراغت و اوج دادن روح و روان در پرتو خدامحوری و شایسته‌کرداری واقعی است و این امر با خودشکوفایی مناسب و مقاربت دارد. توجه صرف به تأمین نیازهای جسمانی در اوقات فراغت، انسان را از تأمین نیاز بالاتری همچون خودشکوفایی غافل می‌کند. تجربه‌های موفق حیات طیبیه‌ی عالمان و عارفان ربانی در استفاده از اوقات فراغت، الگوهایی برای توجه به اصل خودشکوفایی در گذران اوقات فراغت است.

## ۵-۲. برنامه‌ریزی اجتماعی

لازمه‌ی داشتن فراغتی که سعادت دنیوی و اخروی را به دنبال داشته باشد، این است که به اصول گذراندن فراغت که مورد نظر اسلام است توجه شود. در سبک زندگی اسلامی به روابط اجتماعی بین انسان‌ها توصیه شده است. یکی از زمان‌هایی که می‌توان آن را به صورت جمعی سپری کرد، زمان فراغت است.

یکی از اصولی که باعث پایداری سلامت روابط اجتماعی افراد در سطح جامعه می‌شود، برنامه‌ریزی اجتماعی است. انسان خدامحور برای پر کردن فراغت خود، پس از سنجیدن شرایط زمان و مکان و رعایت اصول اسلامی، شیوه‌ی فراغتی را گزینش می‌کند؛ که از آسیب‌ها در امان بماند، زیرا تصمیم‌گیری بدون توجه به عواقب فردی و اجتماعی، تبعات غیر قابل جبرانی را به همراه دارد. چنانچه برخی از افراد برای سرگرمی و سپری کردن اوقات فراغت، روابط نامناسب و کارهای حرام انجام می‌دهند و دچار مشکلات عدیده‌ای می‌شوند. در راستای دقت در تصمیم‌گیری و عزم برای انجام امور حضرت آدم علیه‌السلام در سفارش به وصی خود، حضرت شیث، فرمود: «هرگاه تصمیم به انجام کاری گرفتید، پایان آن را بنگرید». (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۴۵۲)

برنامه‌ریزی برای امور اجتماعی و تفریحات فردی و جمعی یکی از مسائل مهم و مورد توجه در اسلام است. چرا که «در روایات اسلامی، می‌توان به دو واژه «تدبیر» و «تقدیر» دست یافت که دربردارنده معنای برنامه‌ریزی هستند... برنامه‌ریزی در زمینه‌ی اجتماعی، یعنی ایجاد نظم در معاشرت‌ها، دید و بازدیدها، تفریح‌ها و گردش‌ها». (مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما گروه معارف، ۱۳۸۵، ص ۱۴۵-۱۴۶)

با وجود سفارش اسلام به روابط اجتماعی و همراهی با دیگران، از طرف دیگر، از گذران فراغت به صورت لهو و لعب و بی‌هدف، نهی نموده است. از این‌رو انسان باید در اوقات فراغت بر اساس هدف و انگیزه‌ی مقدسی که برای آن آفریده شده است، پیش‌رود و عمل کند.

در روابط اجتماعی و گذران فراغت به صورت جمعی، سرگرم شدن به امور پوچ و بی‌محتوا، فراموش کردن هدف اصلی و مسئولیت‌گریزی، خسارت‌های جبران‌ناپذیری در پی دارد. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «مجلس‌های لهو ایمان را فاسد می‌سازد». (عبدالواحد تمیمی، ۱۴۱۰، ص ۷۰۸، ح ۱۰۴). در حدیث دیگری فرموده اند: «بدترین روزهای عمر که تباہ می‌شود، زمان سرگرم شدن به بازیچه‌ها است». (همان، ص ۴۱۱، ح ۵۷)

«إِذَا عَزَمْتُمْ عَلَىٰ أَمْرٍ فَانظُرُوا إِلَىٰ عَوَاقِبِهِ!»

«مجالس اللّهُو تفسد الإیمان!»

: «شَرُّ مَا ضَبِعَ فِيهِ الْعُمُرُ اللَّعِبُ!»

## ۲-۶. مدیریت زمان

یکی از اصول گذراندن فراغت، مدیریت زمان است. برنامه ریزی، فرد را قادر می‌سازد تا از زمان فراغت خود به بهترین شکل بهره گیرد. بدون برنامه، فرد در انجام کارها دچار مشکل می‌شود. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «هر که به کار بی فایده مشغول شود، کارهای مهم مورد انتظارش از دست برود»<sup>۶</sup> (درایتی، ۱۳۶۶، ص ۶۱۴، ح ۱۰۹۳۷) هر انسانی با استفاده‌ی بهینه از اوقات فراغت و جلوگیری از هدر رفتن سرمایه‌ی عمر، سود بیشتری به خود و دیگران می‌رساند. از این‌رو، امام کاظم علیه‌السلام در سفارش به برنامه‌ریزی در کارها و استفاده صحیح از وقت می‌فرماید:

«بکوشید که وقت شما چهار بخش گردد: ۱- ساعتی برای مناجات با خدا، ۲- و بخشی برای گذران زندگی و معاش، ۳- و ساعتی برای همنشینی با برادران و افراد مطمئنی که شما را از عیوبتان آگاه ساخته و در دل خیرخواه شما هستند، ۴- ساعتی را نیز برای لذت بردن از حلال خود خلوت نمائید، که در پرتو این ساعت است که بر آن سه بخش دیگر توان می‌یابید. (ابن شعبه الحرائی، ۱۴۰۴، ص ۴۰۹-۴۱۰)

مدیریت زمان فراغت در استفاده‌ی مؤثر از زمان، به انسان کمک می‌کند. انسانی که نگاه هدفمند به زندگی دارد، فراغت خود را با خوش‌گذرانی‌های باطل هدر نمی‌دهد. زیرا بطالت و خوش‌گذرانی بدون هدف، پشیمانی و حسرت به دنبال خواهد داشت. در این باره امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «چه بسا از دست رفته‌ای که دیگر قابل جبران نیست»<sup>۱۵</sup> (عبدالواحد تمیمی، ۱۴۱۰، ص ۳۸۳، ح ۸۷).

هدر دادن فرصت‌های مفید فراغت، انسان را از پیشرفت بازمی‌دارد. همان‌گونه که امام علی علیه‌السلام فرمود: «بسا لذت پستی که از رسیدن به مرتبه‌های بالا جلوگیری کند»<sup>۶</sup> (تویسرکانی، ۱۳۷۸، ص ۱۳۰۸، ح ۶۹۳۴). استفاده مؤثر از زمان فراغت نیازمند شناسایی اهداف و فرصت‌ها است؛ زیرا «شناختن فرصت‌ها و استفاده نکردن به موقع از آن‌ها، باعث تضییع زمان و در نتیجه عدم موفقیت و کامیابی در تلاش‌هاست. این مسئله یکی از آسیب‌های جدی در فرهنگ اجتماعی ماست و چه بسیار انگیزه‌های مثبت برای انجام کارها و تلاش مجاهدانه که به دلیل عدم مدیریت بر زمان و از دست دادن فرصت‌ها به ثمر نمی‌نشینند و تنها حسرت آن برای انسان‌ها می‌ماند. (درافشان، ۱۳۹۲، ص ۱۴۱)

با توجه به این‌که زمان در حرکت است و اوقات فراغت، گاهی برای انسان فراهم می‌شود؛ لازم است با برنامه‌ریزی درست و دقیق، از این اوقات طلایی، جهت تقرب و تکامل بهره برداری شود. چه بسیار انسان‌هایی که با بی‌توجهی به ارزش اوقات فراغت، آن را به بیهودگی سپری می‌کنند. این‌گونه افراد تنها زمانی از این غفلت بیدار می‌شوند، که دیگر فرصتی برای شکوفایی و کمال ندارند و جز حسرت و پشیمانی چیزی نصیب‌شان نمی‌شود؛ زیرا زمان از دست رفته هرگز برنمی‌گردد. بنابراین توجه به اصل مدیریت زمان در گذران فراغت و بهره‌مندی از فرصت‌های موجود مورد تأکید و سفارش دین مبین اسلام است.

«مَنْ اشْتَغَلَ بِالْفُضُولِ فَاتَهُ مِنَ مِهْمِهِ الْمَأْمُولُ»!

«رُبَّ فَائِتٍ لَا يُدْرِكُ الْحَاقَّةَ»!

«كَمْ مِنْ لَذَّةٍ دَنِيَّةٍ مَنَعَتْ سَنَى دَرَجَاتٍ»!

## نتیجه گیری

اوقات فراغت در آیات و روایات از اهمیت و جایگاه فوق العاده‌ای برخوردار است. اوقات فراغت و گذران آن در دین مبین اسلام صرفاً مدی نیست، بلکه دیدگاه اسلام نسبت به فراغت، دیدگاه جامع و کاملی است و برای گذراندن این اوقات قائل به اصولی است.

اوقات فراغت، فرصت بی‌نظیری است که حساسیت فوق‌العاده‌ای در زندگی انسان دارد، به همین دلیل می‌بایست، برای سپری نمودن این اوقات اصولی را رعایت کرد؛ زیرا اندکی بی‌توجهی نسبت به نحوه‌ی گذران این اوقات، آسیب‌ها و انحرافات فردی و اجتماعی را به بار می‌آورد.

فراغتی که بدون برنامه و هدف باشد؛ با پوچی و بطالت همراه است، موجب ضایع شدن فرصت‌ها و امکانات موجود می‌شود. برای اجتناب از منفعلانه و بیمارگونه عمل کردن در فراغت، لازم است انسان از اصولی برای گذران این اوقات پیروی نماید، تا به هدف خلقت نزدیک و رضای الهی را جلب و سعادت دنیا و عقبی را کسب نماید. اصولی که رعایت آن موجب استفاده‌ی صحیح از وقت فراغت می‌شود عبارتند از: خدامحوری، تناسب با علائق، تناسب با استعداد و توانایی، در راستای خود شکوفایی، برنامه‌ریزی اجتماعی، مدیریت زمان.

محوریت خداوند متعال در برنامه‌ریزی فراغت، انسان را از توجه به هوا و هوس و علائق فاسد دور نگه می‌دارد و منجر به کشف و رشد استعدادها و خودشکوفایی می‌شود، و این امر با برنامه‌ریزی اجتماعی و مدیریت زمان محقق خواهد شد.

با توجه به بررسی مختصری که در زمینه‌ی فراغت صورت گرفته است؛ به اهل قلم و پژوهش، موضوعاتی در این زمینه جهت تحقیق و بررسی پیشنهاد می‌گردد. تطبیق سبک اسلامی گذران فراغت با سبک غربی، شیوه‌ی گذران فراغت طلاب حوزه علمیه خواهران، سبک گذران فراغت کودکان، نوجوانان و جوانان و تأثیر آن در بزرگسالی، بازی در فراغت و آثار تربیتی آن و کاردهای فراغت سالم از منظر دین... .

امید است با بکارگیری اصول گذراندن اوقات فراغت، شیوه‌ای مومنانه و عاقلانه در گذران زندگی و اوقات فراغت اتخاذ گردد، تا سبک گذران فراغت در جوامع اسلامی به عنوان الگویی برای دیگر جوامع معرفی گردد.

## منابع

- ۱- قرآن کریم، با ترجمه مهدی الهی قمشه ای.
- ۲- نهج البلاغه. با ترجمه محمد دشتی.
- ۳- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، مکتبه آیه الله العظمی المرعشی النجفی (ره)، ۱۳۸۵ ش.
- ۴- الزین، سمیح عاطف، معجم تفسیر مفردات الفاظ قرآن کریم مجمع البیان الحدیث، بیروت: دارالکتاب اللبنانی، ۱۴۲۲ ق.
- ۵- امین اصفهانی (مجتهد)، مخزن العرفان، ج ۱۵، اصفهان: نشاط، ۱۳۸۱ ش.
- ۶- بیضاوی، ناصرالدین عبدالله، تفسیر البیضاوی، ج ۵، بیروت: دارالفکر، ۱۴۳۰ ق.
- ۷- بندر ریگی، محمد، فرهنگ عربی به فارسی، ترجمه منجد الطلاب، چ پنجم، تهران: اسلامی، ۱۳۶۶ ش.
- ۸- بیستونی، محمد، تفسیر مجمع البیان جوان، قم، بیان جوان، ۱۳۹۰ ش.
- ۹- تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه: سید مهدی رجایی، قم، دارالکتاب الاسلامی، چ دوم، ۱۴۱۰ ق.

- ۱۰- \_\_\_\_\_ غرر الحکم و دررالکلم، ترجمه: محمد علی انصاری، ج ۱، تهران، ۱۳۳۷ش.
- ۱۱- تویسرکانی، حسین، گفتار امیرالمومنین علی علیه السلام، ج ۲، قم: انصاریان، ۱۳۷۸ش.
- ۱۲- ثعلبی، تفسیر الثعلبی (الکشف والبیان)، ج ۲، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ابن عاشور، ۲۰۰۲م.
- ۱۳- حسینی زبیدی، محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، ج ۳، بیروت: دار الفکر، ۱۴۱۴ق.
- ۱۴- درایتی، مصطفی، ترجمه تصنیف غرر الحکم و دررالکلم، قم: الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۶ش.
- ۱۵- درافشان، محمد حسین، حماسه سیاسی و حماسه اقتصادی از منظر آیات و روایات، قم: مرکز پژوهش های اسلامی، ۱۳۹۲ش.
- ۱۶- رودسری، حسین، پرتویی از خورشید، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۹۴ش.
- ۱۷- زاهدی اصل، محمد، فراغت و ضرورت فرهنگی، نشریه آموزش و پرورش، ۱۳۷۰ش.
- ۱۸- شریفی، احمد حسین، همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)، قم: معارف، ۱۳۹۱ش.
- ۱۹- شعبه حرّانی، حسن، تحف العقول، ترجمه: علی اکبر الغفاری، ج ۱، قم: مؤسسه النشر الاسلامی (التابعه) لجماعه المدرسین، ۱۴۰۴ق.
- ۲۰- طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه: محمدباقر موسوی همدانی، ج ۱۸، قم: انتشارات جامعه مدرسین، چ پنجم، ۱۳۷۴ش.
- ۲۱- طبری، محمد بن جریر، جامع البیان فی تفسیر القرآن (تفسیر طبری)، ج ۳۰، بیروت: دارالمعرفه، بی تا.
- ۲۲- طبرسی، فضل، مجمع البیان، ج ۱۰، هاشم رسولی، بیروت، دارالمعرفه، ۱۴۰۸ق.
- ۲۳- طوسی، محمد بن حسن، الامالی، تحقیق و تصحیح: بهراد جعفری، علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۰ش.
- ۲۴- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، ج ۱، تهران: راه رشد، ۱۳۸۹ش.
- ۲۵- غیاثی کرمانی، سید محمد رضا، لغتنامه قرآن کریم، قم، بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (ع) ۱۳۸۹ش.
- ۲۶- قرشی بنایی، علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۵، قم: مؤسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان، ۱۳۸۷ش.
- ۲۷- قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱۰، تهران: مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، ۱۳۸۵ش.
- ۲۸- قمی مشهدی، محمد رضا، تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب، ج ۱۴، قم: دار الغدير، ۱۴۲۳ق.
- ۲۹- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۷، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ش.
- ۳۰- مکارم شیرازی، ناصر، الامثل فی تفسیر کتاب الله المنزل، ج ۱۷، قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۷۹ش.
- ۳۱- مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، ترجمه: إبراهيم الميانجي، محمد الباقر البهبودی، ج ۷۵، بیروت: دار الاحیاء التراث، ۱۴۰۳ق.
- ۳۲- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه: حمیدرضا شیخی، ج ۱۰، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۹ش.
- ۳۳- مهدیان فر، رضا، رویکرد تطبیقی به پایان تاریخ از نگاه قرآن و نظریه های معاصر، ج ۱، قم: المصطفی، ۱۳۹۴ ه، ش.
- ۳۴- مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما گروه معارف، نظم و انضباط، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۵ش.
- ۳۵- مرکز تخصصی نماز، منبر و محراب، تهران: ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۲ش.

فهرست مقالات

- ۳۶- بانکی فرد، امیرحسین، قماشچی، احمد، «تعلیم و تربیت از دیدگاه مقام معظم رهبری»، تهران: مرکز مطالعات تربیت اسلامی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۰ ه.ش.
- ۳۷- بنی سی، پری ناز، دلفان آذری، قنبر علی، بنی سی، وحید، «رابطه هوش هیجانی با سبک های حل مسأله و سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۱۲»، آموزش و ارزشیابی، شماره ۱۰، ۱۳۸۹ ش.
- ۳۸- جعفری پناه، مهدی، پور احمدی، حسین، «قدرت نرم از دیدگاه اسلام و کاربرد مؤلفه‌های آن در جمهوری اسلامی ایران»، دو فصلنامه مطالعات قدرت نرم، ۱۳۹۲ ش، شماره ۸.
- ۳۹- یوسفی، باقر، «چگونگی گذران اوقات فراغت»، فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، ۱۳۷۵ ش، شماره ۱.