

The Foundations, Criteria, and Model of Leisure in Islam

Mohammad Parsa'iyān¹

1. Assistant Professor, Department of Qur'an and Social Education, Academic Jihad, Tehran, Iran.

mp.iqna@gmail.com

Abstract

Islamic teachings have presented individual and social indicators and criteria for organizing leisure time. However, technological developments, socio-cultural transformations, and changes in lifestyle within modern societies have altered the meaning of leisure, creating a gap between traditional models and contemporary leisure practices. These transformations have posed serious challenges to policymaking processes in this field. The present study aims to explain the foundations, indicators, and model of leisure from the perspective of Islam through an interdisciplinary approach that integrates Islamic teachings and sociological theories. The research method employed is directed qualitative content analysis, in which an initial theoretical framework was developed using sociological theories, based on which primary concepts and codes were extracted. Subsequently, Islamic texts were analyzed through conceptual analysis, open coding, and axial coding, and the emerging themes were organized into a three-level structure. The findings indicate that Islamic indicators of leisure can be classified at three levels: (1) Essential Limits, encompassing restrictive and minimal Shar'ī frameworks; (2) Indicators of Excellence, including positive and educational components; and (3) Exemplary Model, representing ideal patterns for spiritually and morally capable individuals. Formulating cultural policies on leisure based on these levels can contribute to the effective management of leisure time and strengthen the cultural, educational, and multidimensional foundations of growth within the Islamic society.

Keywords: Leisure time; Islamic indicators of leisure; Directed content analysis; Lifestyle; Leisure policymaking

Received: 2025-05-31 | Received in revised from: 2025-09-20 | Accepted: 2025-09-29 | Published online: 2025-09-23

◆ How to cite: Parsa'iyān, Mohammad(1404SH): The Foundations, Criteria, and Model of Leisure in Islam, Quran and social sciences, 3(19), p80-121, [10.22034/arq.2025.234460](https://doi.org/10.22034/arq.2025.234460)



مبانی، شاخص‌ها و الگوی گذران اوقات فراغت در اسلام

محمد پارسائیان^۱

۱. استادیار گروه قرآن و تربیت اجتماعی، جهاد دانشگاهی، تهران، ایران. mp.iqna@gmail.com

چکیده

آموزه‌های اسلامی شاخص‌ها و معیارهایی فردی و اجتماعی برای سامان‌دهی اوقات فراغت ارائه کرده‌اند؛ با این حال، تحولات فناورانه، دگرگونی‌های فرهنگی - اجتماعی و تغییر سبک زندگی در جوامع مدرن، معنای اوقات فراغت را متحول ساخته و سبب شکاف میان الگوهای سنتی و شیوه‌های جدید فراغت شده است. این تغییرات، فرایند سیاست‌گذاری در این حوزه را با چالش‌هایی جدی مواجه کرده است. پژوهش حاضر با هدف تبیین مبانی و شاخص‌ها و الگوی گذران اوقات فراغت از منظر اسلام با رویکرد میان‌رشته‌ای میان آموزه‌های اسلامی و نظریه‌های جامعه‌شناسی انجام شده است. روش تحقیق، تحلیل محتوای کیفی هدایت‌شده است که در آن، چارچوب نظری اولیه با بهره‌گیری از نظریات جامعه‌شناسی طراحی و بر اساس آن، مفاهیم و کدهای اولیه استخراج شد. سپس متون اسلامی با استفاده از تحلیل مفهومی، کدگذاری باز و محوری تحلیل شد و مضامین جدید در ساختاری سه سطحی سامان‌دهی گردید. یافته‌ها نشان می‌دهد که شاخص‌های فراغت اسلامی در سه سطح قابل طبقه‌بندی است: «حدود ضروری» شامل چارچوب‌های سلبی و حداقلی شرعی، «شاخص‌های تعالی» شامل مؤلفه‌های ایجابی و تربیتی و «الگوی تراز» شامل الگوهای آرمانی ویژه افراد مستعد. تدوین سیاست‌های فرهنگی در حوزه فراغت مبتنی بر این سطوح، می‌تواند به مدیریت مؤثر اوقات فراغت و تقویت پایه‌های فرهنگی، تربیتی و رشد چندبعدی در جامعه اسلامی منجر شود.

کلیدواژه‌ها: اوقات فراغت، شاخص‌های اسلامی فراغت، تحلیل محتوای هدایت‌شده، سبک زندگی، سیاست‌گذاری فراغتی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۱۰ | تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۶/۲۹ | تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۰۷ | تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱

◆ استناد به این مقاله: پارسائیان، محمد (۱۴۰۴). «مبانی، شاخص‌ها و الگوی گذران اوقات فراغت در اسلام». قرآن و علوم اجتماعی، ۳(۱۹)، ۱۲۱-۸۰. [10.22034/arq.2025.234460](https://doi.org/10.22034/arq.2025.234460)

۱. مقدمه و بیان مسئله

اهمیت جامعه پویا، شاداب و فعال این مهم را در رأس برنامه‌های کشورهای پیش‌رو تثبیت کرده است. نیاز فطری انسان به تفریح، سرگرمی، شادی و نقش مدیریت اوقات فراغت بر سلامت روانی و جسمی، فرهنگی و معنوی افراد جامعه، صنعتی را ایجاد کرده که هر روز شاهد تحول، توسعه و نوآوری است. فعالیت‌های اوقات فراغت نقشی اساسی در رشد فردی و اجتماعی ایفا می‌کنند و به‌طور معناداری بر بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارند. به‌ویژه مطالعات اخیر بر نقش این فعالیت‌ها در کاهش استرس و ارتقای سلامت تأکید دارند (جیاله و هونگ، ۲۰۱۶: ۵).

فعالیت‌های فراغتی از دیرباز بخش جدایی‌ناپذیر زندگی بشر بوده‌اند. مفهوم اوقات فراغت در طول زمان تکامل یافته و با ظهور صنعتی شدن، ماهیت فعالیت‌های فراغتی نیز تغییر کرد. فعالیت‌های فراغتی سنتی اجزای مهم میراث فرهنگی یک جامعه محسوب می‌شوند و می‌توانند انسجام اجتماعی را تقویت کرده و به فعالیت بدنی تشویق کنند. فعالیت‌های فراغتی مدرن نیز می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر بهزیستی و سلامت افراد داشته باشند (توتار و تورهان، ۲۰۲۳: ۲۰). با این حال اگر با عنایت به تحولات فناورانه و اقتضائات سبک زندگی جدید، برنامه‌ریزی مناسبی به همراه پیوست‌های زیرساختی و فرهنگ ایرانی - اسلامی انجام نشود، شاهد آسیب‌های متعدد اجتماعی و رواج الگوهای غربی و لیبرالیستی خواهیم بود.

اگرچه در آموزه‌های دینی بر لزوم اختصاص فرصت به فراغت از کار و لذت‌های حلال تأکید شده است (نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰)؛ اما مصادیق و ماهیت فراغت در جامعه امروزی با مفهوم فراغت در سبک زندگی اسلامی تفاوت‌هایی دارد؛ به بیان دیگر از هم‌گرایی و تقریب سویه‌های مختلف فرهنگ رایج مدرن با فرهنگ دینی غفلت شده است و لزوم اصلاح الگوهای گذران

1. Jiale & Hong.

2. Tutar & Turhan.

اوقات فراغت جوانان از مسیر امتزاج افق‌های دینی و عرفی بیش از پیش احساس می‌شود؛ به بیان دیگر اگرچه جزئیات و مصادیق اوقات فراغت از مقتضیات زمان و مکان و متناسب با شرایط روز است، ولی می‌توان مؤلفه‌هایی برای اوقات فراغت در سبک زندگی اسلامی برشمرد که آن را در معنا و مصداق از الگوی غربی متمایز می‌کند.

البته برخی از گونه‌های گذراندن اوقات فراغت اساساً از منظر شرع قابل پذیرش نیستند و برخی دیگر با توجه به تأکیدات فرهنگ دینی نیازمند نوعی افزونه‌های مثبت در اوقات فراغت هستند؛ برای نمونه، فراغت شایسته در فرهنگ قرآن به معنای بیهوده گذرانی و سرگرمی نیست و باید برای فعالیت‌های انسان سالم و هدف‌دار برنامه‌ریزی شوند (انشراح: ۷ و ۸). همچنین پرداختن به اوقات فراغت به جهت لذت طلبی نیست بلکه گامی در مسیر جمع‌آوری توان برای اهداف بالاتر است؛ برای مثال امام کاظم (ع) در ضمن روایتی با تأکید بر بودجه‌ریزی زمانی و تقسیم چهارگانه اوقات شبانه‌روزی، درک لذت‌های حلال و تفریحات سالم را وسیله‌ای برای کسب توانایی بر انجام وظایف سه قسمت دیگر تعریف می‌کنند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق: ۱: ۴۰۹)؛ بنابراین اگرچه در برنامه‌ریزی فرهنگی و سیاست‌گذاری اجتماعی به تفاوت گروه‌های انسانی توجه می‌شود، لیکن اوقات فراغت بر پایه منابع اسلامی دارای شاخصه‌های سلبی و ایجابی است که باید بدان توجه داشت؛ لذا پرسش اصلی این تحقیق آن است که مبانی و ویژگی‌های سلبی و ایجابی اوقات فراغت در اسلام چیست و آیا ترویج این شاخصه‌ها مراتب و سطوحی دارد؟

۲. پیشینه

تاکنون شماری از مقالات به بررسی مفهوم فراغت از دیدگاه اسلامی پرداخته‌اند؛ حاتمی (۱۴۰۳) به بررسی «سبک زندگی اسلامی در کتاب مفاتیح‌الحیات: با تأکید بر اوقات زندگی و اوقات فراغت» پرداخته و نتیجه می‌گیرد که راهبردهایی تجویزی این اثر با مؤلفه‌های سلامت، صمیمیت، فعالیت و اوقات فراغت اوقات

زندگی افراد را سامان می‌دهد. میر خندان و خیری (۱۴۰۱) در مقاله «واکاوی مفهومی فراغت و سرگرمی از دیدگاه اسلامی» با روش توصیفی تحلیلی ضمن تبیین مفاهیم فراغت و سرگرمی از دیدگاه اسلامی، به بررسی برخی واژه‌ها مانند لهو و لعب پرداخته‌اند که با سرگرمی قرابت مفهومی دارند. باقری و همکاران (۱۴۰۱) با روش فرا تحلیل به بررسی تأثیر اوقات فراغت بر اخلاق اجتماعی ایرانیان از طریق مطالعه نموده‌های آن در زمینه‌هایی چون سرمایه اجتماعی، هویت ملی، سلامت اجتماعی، ارزش‌های اجتماعی و مصرف فرهنگی پرداخته است. کافی (۱۴۰۰) در پژوهش «اوقات فراغت در سبک زندگی خانوادگی» به بازتعریف اوقات فراغت خانواده در سبک زندگی جدید و وجه سازگاری آن با آموزه‌های دینی می‌پردازد. وی با تشریح دو نوع اوقات فراغت در معنای لذت‌های حلال و بیکاری، گزاره‌هایی در تأیید گذراندن اوقات فراغت خانوادگی در منابع اسلامی بیان می‌کند. حیدری و نوروزی (۱۳۹۴) در مقاله «نگاهی علمی - دینی به اوقات فراغت»، اوقات فراغت اسلامی را در دو بعد فردی و اجتماعی بررسی می‌کنند؛ در بعد فردی شامل مناجات، کار، دیدار ارحام و مشارکت اجتماعی با نیت الهی و در بعد اجتماعی شامل اجرای برنامه‌های فرهنگی، علمی، هنری و ورزشی است. سنائی و شرف‌الدین (۱۳۹۴) در مقاله «اخلاق اوقات فراغت از دیدگاه قرآن و حدیث» بر اصولی چون تعالی روح، حسن فعلی و پرهیز از انحراف، غفلت و امور مهم زندگی در منابع دینی تأکید کرده‌اند. همچنین ضمن استخراج بایدها و نبایدهای اخلاقی، ویژگی‌های الگوی مطلوب گذران فراغت را شامل هدفمندی، پیوستگی با کار و زندگی و تبعیت از تلاش معرفی کردند.

شرف‌الدین (۱۳۹۳) در مقاله «سبک اهل بیت (ع) در تفریحات و اوقات فراغت» بیان می‌کند موافقت اسلام با اوقات فراغت مشروط است به «لهو و «حرام» نبودن فعالیت فراغتی. معیارهایی که او ذکر می‌کند شامل عاری بودن از مفاسد اخلاقی، تناسب با اقتضائات فطری، همسویی با کمال‌جویی معنوی، تولید آثار و کارکردهای مثبت، غرض عقلایی، کنترل‌پذیری عقلانی، پرهیز از

تن آسایی، رعایت اعتدال، پرهیز از زیاده‌روی و ترجیح شادی روحی به شادی جسمی است. بانکی‌پور و ربانی اصفهانی (۱۳۹۲) در مقاله «سبک گذران اوقات فراغت از دیدگاه اندیشمندان علوم اجتماعی و آموزه‌های اسلامی» راه کارهایی برای گذاران اوقات فراغت همچون مطالعه، هم‌نشینی با اقوام و دوستان، ورزش، کمک به دیگران، همراهی با خانواده، محاسبه نفس، عبادت، خواندن قرآن، فعالیت علمی صالح معرفی می‌کنند.

این تحقیق در پی ارائه شاخصه‌های کلی و سنتی اوقات فراغت از طریق بررسی سنتی شبکه معنایی واژگان دینی نیست، هرچند پیمودن این مسیر به‌عنوان گام مقدماتی ضروری است. همچنین به کارگیری برخی تبصره‌های دینی مانند لهُو و لعب در سیاست‌گذاری‌های حوزه اوقات فراغت نیازمند تحلیلی واقع‌بینانه‌تر و متناسب با شرایط جامعه امروز است؛ از این رو مسیر عملیاتی این مطالعه، استخراج شاخص‌های دینی به‌روز و کاربردی برای مواجهه با پدیده مدرن اوقات فراغت و نحوه گذران آن است.

۳. روش تحقیق

بررسی پیشینه مطالعات حوزه اوقات فراغت نشان می‌دهد، عمده تحقیقات بر نظریه‌ها و روش‌های علوم رفتاری و تولید شواهد کمی متمرکز بودند (منسفیلد^۱ و دیگران، ۲۰۲۰: ۴)؛ از این رو توجه به مطالعات کیفی عمیق، روش‌های ترکیبی و رویکردهای میان‌رشته‌ای برای توسعه چارچوب‌های نظری و روش‌شناختی جهت فهم بهتر مفهوم اوقات فراغت ضروری است؛ این پژوهش از نظر هدف، یک مطالعه بنیادی - نظری است که در قالب مطالعه میان‌رشته‌ای میان آموزه‌های اسلامی و نظریه‌های جامعه‌شناسی، به دنبال تبیین مبانی و شاخص‌های اوقات فراغت در چارچوب منظومه ارزشی اسلام است؛ از این رو از روش تحلیل محتوای کیفی هدایت‌شده^۲ برای استخراج مضامین و مؤلفه‌های

1. Mansfield.

2. Directed Content Analysis.

اسلامی فراغت استفاده شده است که نسبت به روش‌های دیگر تحلیل محتوا از فرایند ساختارمندتری برخوردار است (ایمان و نوشادی، ۱۳۹۰: ۲۴-۲۶). در این روش پژوهشگر با تکیه بر چارچوب نظری یا پیشینه تحقیقاتی وارد تحلیل داده‌ها می‌شود و از آن برای هدایت کدگذاری بهره می‌گیرد.

به همین منظور، ابتدا با روش مطالعه‌ی کتابخانه‌ای، نظریه‌های جامعه‌شناسی فراغت بررسی شد و چارچوب نظری اولیه بر اساس مدل «تورکیلدسن» و نظریات سبک زندگی و سرمایه اجتماعی فراهم گردید. همچنین ضمن شناسایی دسته‌هایی از مفاهیم اولیه همچون فراغت مولد، فراغت فعال و فراغت جدی، بن‌مایه‌های ارزشی، گرایش‌های روانی و فلسفه زیست انسان به‌مثابه کدهای اولیه، مدل مفهومی تحقیق طراحی شد. در ادامه، بر اساس این کدها، منابع اسلامی شامل آیات قرآن، روایات معصومین (ع) و برخی آثار حکمی مورد بررسی قرار گرفت و بخش‌های مرتبط علامت‌گذاری شد. در حین مطالعه منابع اسلامی، مفاهیم جدیدتری ظاهر گردید که در قالب کدهای تازه^۲ به ساختار قبلی افزوده شد. در این فرایند، واژگانی مانند فراغت، تفریح، لهو، لعب، لغو، وقت، لذت، فطرت، اعتدال، رشد، تولید، برنامه‌ریزی، حلال، هدفمندی و شکوفایی به‌عنوان کلیدواژه‌های محوری انتخاب شدند و هرکدام با استفاده از تحلیل مفهومی^۳ در بستر آیات و روایات تحلیل گردید. سپس با بهره‌گیری از روش کدگذاری باز و محوری، مضامین معنادار شناسایی و در قالب یک مدل سه سطحی در ترویج اوقات فراغت اسلامی سامان‌دهی شد. نمونه جدول کدگذاری در ادامه ارائه شده است:

-
۱. Initial Coding Scheme.
 ۲. Emergent Codes.
 ۳. conceptual analysis.

جدول شماره ۲: نمونه جدول کدگذاری تحقیق

واحد تحلیل (آیه/ روایت)	خلاصه متن منبع	کلمه/عبارت کلیدی	کد اولیه (براساس نظریه)	مضمون استنباط شده	طبقه‌بندی در مدل نهایی
جمعه، آیه ۹	آنچه نزد خداست بہتر از لہو و تجارت است	برتری پاداش اخروی بر دنیا	رعایت اولویت‌ها	تقدم امور عبادی بر فراغت	شاخص تعالی
اعراف، آیه ۳۲	بگو: چه کسی زینت‌های الهی را برای بندگانش حرام کرده است؟	زینت‌های زندگی	جواز تفریح حلال	اسلام با نشاط و استفاده از نعمت‌ها موافق است	حدود ضروری
روایت امام صادق (ع)	ما سرگرمی را دوست نداریم مگر در تیراندازی و اسب‌سواری	سرگرمی مفید	فراغت، مولد، مہارت آفرین	ترجیح فعالیت‌های مہارتی به سرگرمی‌های بی‌هدف	الگوی تراز
دعای ۲۰ صحیفه سجادیہ	فراغت ما را قرین سلامت قرار ده، نہ با گناہ و ملالت	فراغت، سلامت	فراغت ایمن از آسیب	لذت فراغت نباید با هیچ پیامد منفی همراه باشد	شاخص تعالی

این روش اگرچه برای تحلیل مفهوم مدرن اوقات فراغت از طریق تطبیق با مقاصد شریعت یا استنباط از منابع دینی کارآمد است، اما ممکن است در رهگذر امتزاج آموزه‌های دینی با مفاهیم مدرن، به آسیب‌هایی چون بدفهمی، تحریف و تقلیل‌گرایی دچار شود؛ لذا آشنایی و تبصر پژوهشگر در فهم و تحلیل مفاهیم دینی، الزام در تفسیر مفاهیم در بافت منابع اسلامی و توجه به تمایز منظومه سنتی دین با جهان‌های فرهنگی نهان‌شده در پس مصطلحات وارداتی برای اجتناب از این آسیب‌ها ضروری است.

۴. مبانی نظری جامعه‌شناسی

تا دهه ۱۹۵۰، موضوع اوقات فراغت عمدتاً در قالب فعالیت‌های تفریحی مرتبط

با مشاغل بررسی می‌شد و جز برخی آثار آمریکایی و انگلیسی دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰، هیچ پرداخت جدی از جانب جامعه دانشگاهیان انجام نشد (روجک^۱ و همکاران، ۲۰۰۶)؛ اما در ادامه جامعه‌شناسی فراغت رشد زیادی کرد. دیوید رایزمن در کتابی به نام «توده تنها» نخستین بار این تفکر را مطرح کرد که فقط زمان فراغت است که به انسان فرصت می‌دهد تا آزادانه خود را با جامعه مصرفی سازگار کند. به دنبال این نظریه، «مارگرت مید» و «لون اشتاین» مفهوم «اخلاق تفریح» را به وجود آوردند و مفهوم «فراغت توده‌وار» نیز در سال ۱۹۸۵ از سوی جامعه‌شناسان آمریکایی مطرح شد (احمدی و بابائی، ۱۳۹۶: ۱۰). رایزمن پس از این تحقیقات، فراغت را به‌عنوان ارزش تمدن، وسیله رهایی، رشد و شکوفایی شخصیت و خلاقیت در چارچوب جامعه تحت سلطه مصرف توده‌وار تلقی کرد (کوهستانی و خلیل زاده امینیان، ۱۳۷۸: ۵۶).

در ادامه هر مکتب جامعه‌شناختی با برداشت خاص خود به بررسی اوقات فراغت پرداخت؛ برای مثال ساختارگراها با تحلیل متغیرهای پایگاه اجتماعی، اقتصادی و تحصیلی، کارکردگرایان با بررسی کارکردهایی نظیر انسجام خانواده و طرفداران دیدگاه ساختاری - کارکردی با تأکید بر فرایند اجتماعی شدن جوانان به بررسی آن پرداختند (امین فردی، ۱۳۹۹: ۳۶-۵۸)؛ افزون بر این مکاتب، تفاوت‌های فرهنگی و رشد انتظارات فردی و حکومتی، باعث شد تعاریف و نظریه‌های اوقات فراغت در جوامع مختلف گسترش یافته و کارکردهای متنوعی بیابد (چیرانی، ۱۳۹۲: ۱۲۱). تطورات جامعه مدرن نیز بر پیچیدگی و لایه‌های مفهوم اوقات فراغت افزود. در نتیجه، دستیابی به تعریفی متفق‌القول و رویکرد جامع از اوقات فراغت دشوار شد. باین حال می‌توان مجموع برداشت‌ها از مفاهیم اوقات فراغت را در قالب جدول زیر طبقه‌بندی کرد (پورو، ۲۰۲۱: ۱):

۱. Rojeck.

۲. Purev.

جدول شماره ۱: طبقه‌بندی مفاهیم اوقات فراغت

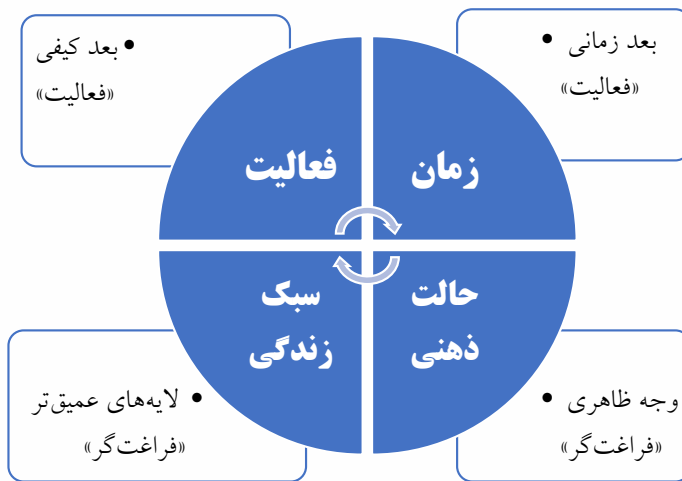
منابع	مفاهیم اوقات فراغت
رایینسون (۱۹۷۷)، سول (۱۹۵۷)، باتلر (۱۹۶۵)، پارکر (۱۹۷۱)، برایت‌ییل (۱۹۶۴)	۱. زمان
نش (۱۹۶۰)، ماکس کاپلان (۱۹۷۵)، دگرازا (۱۹۶۲)، دومازادیه (۱۹۶۷، ۱۹۷۴)، تورکیلدسن (۲۰۰۵)، کلی (۱۹۹۶)، نوی‌مایر (۱۹۵۸)	۲. فعالیت
ماکس کاپلان (۱۹۷۵)، کلی (۱۹۹۶)، مورفی (۱۹۸۱)	۳. حالت ذهنی
دگرازا (۱۹۶۳)، ارسطو، ریچارد کراوس (۱۹۹۰)	۴. آرامش و تفریح
یوهان هایزینگا (۱۹۶۴)، یوزف پییر (۱۹۴۶)	۵. فرهنگ
گانتر و نانسی (۱۹۸۰)، دومازادیه (۱۹۶۷)، تورکیلدسن (۲۰۰۵)	۶. مفاهیم کل‌نگر
تورکیلدسن (۲۰۰۵)، گودیل و گادبی (۱۹۸۸)	۷. سبک زندگی

منبع (پورو، ۲۰۲۱).

در این بین، رویکرد کل‌نگر تورکیلدسن به دلیل گستردگی و شمول آن، بستری مناسب برای تحلیل مفاهیم اوقات فراغت است: ۱. فراغت به‌مثابه زمان: زمانی آزاد پس از رفع نیازهای ضروری زندگی. ۲. فراغت به‌مثابه فعالیت: مجموعه‌ای از فعالیت‌های انتخابی فرد که ویژگی‌هایی چون فرصت و ضرورت در آن مؤثرند. ۳. فراغت به‌مثابه حالت: حالتی روانی و ذهنی که فراتر از زمان یا نوع فعالیت است و به کیفیت تجربه فرد وابسته است. ۴. فراغت به‌مثابه مفهوم فراگیر اجتماعی: در این رویکرد معنای کار و فراغت به هم وابسته شده و به فایده عملی آن برای جامعه تکیه می‌شود. ۵. فراغت به‌مثابه سبک زندگی: نگرشی مبتنی بر معنای زندگی، خودسازی و آرمان‌گرایی است. در این دیدگاه انسان‌ها آزاد نیستند که هر فعالیتی انجام دهند، بلکه باید محور فعالیت‌ها رشد

ارزش‌های درونی افراد باشد (تورکیدسن، ۱۳۸۲: ۱۰۸-۱۴۲). بر این اساس، فراغت هم از لحاظ کمی (زمان و انواع فعالیت‌ها) و هم کیفی (شرایط ذهنی، معرفتی و تأثیر بر زندگی فردی و اجتماعی) قابل تحلیل است. در لایه‌های سطحی، فراغت مبتنی بر آزادی و رضایت شخصی است، اما در لایه‌های عمیق‌تر، با بن‌مایه‌های ارزشی، اخلاقی، سبک زندگی و فلسفه زیست فرد پیوند می‌یابد؛ از این رو می‌توان گفت که فراغت دارای چهار شاخصه به شرح زیر است:

شکل شماره ۱: چهار شاخصه اوقات فراغت



فراغت اصلی‌ترین حوزه تحلیل‌های سبک زندگی است؛ ماکس وبر با طرح گروه‌های منزلتی و وبلن با مفهوم فراغت طبقات، به بررسی سبک زندگی پرداخت و در نهایت، بوردیو نظریه‌های سبک زندگی و فراغت را توسعه داد (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰: ۷۵). به همین دلیل عمده رویکردهای نظری فراغت نیز همانند تحلیل‌های سبک زندگی در متن فعالیت‌های مربوط به تولید یا مصرف ارائه شدند؛ چراکه افراد تمایل دارند فعالیت‌های فراغتی را انتخاب

کنند که با ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها سازگار باشد تا بتوانند بیشینه بهره‌وری را از زمان آزاد خود داشته باشند (کوپر^۱ و همکاران، ۲۰۲۳: ۶۹). البته گسترش صنعت اوقات فراغت روش‌های مدرن‌تری را در اختیار افراد قرار داده تا سبک زندگی خود را در اولویت قرار دهند و از میان انتخاب‌های خود، ارزش‌های برتری را به دست آورند (پریاگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۰، ۲۴۵۴).

نظریه سرمایه اجتماعی نیز به‌عنوان چارچوبی برای درک پویایی‌های اجتماعی و تأثیر آن‌ها بر ترجیحات افراد مطرح می‌شود و نشان می‌دهد که چگونه ویژگی‌های اجتماعی می‌توانند الگوهای مصرف اوقات فراغت را شکل دهند (کیم^۳ و همکاران، ۲۰۲۵: ۲)؛ سرمایه اجتماعی شامل شبکه‌ها، هنجارهای مشترک و اعتماد میان افراد است که رفتارهای همکاری‌جویانه را تسهیل می‌کنند و می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر نحوه مشارکت مصرف‌کنندگان در فعالیت‌های فراغتی داشته باشند (بورديو، ۲۰۱۸: ۲۱). با پیشرفت‌های اخیر فناوری، شکل جدیدی در قالب «سرمایه اجتماعی آنلاین» پدید آمده است که در حال گسترش دسترسی به فعالیت‌های اوقات فراغت است (چاکرابارتی^۵ و همکاران، ۲۰۲۱: ۳۵۷).

اساساً پژوهش اجتماعی در پرداختن به مسائل فوری زمانه اهمیت می‌یابد؛ در هنگام ظهور حوزه مطالعاتی فراغت در دهه ۱۹۶۰، مسئله زمانه رشد خود فراغت بود، اما به نظر ویل^۶ مسئله معاصر تعادل کار-زندگی است، با این حال پیچیدگی زندگی مدرن و تنوع سبک‌های زندگی معاصر نشان می‌دهد که رویکردهای سنتی مطالعه فراغت کمکی به این بحث نمی‌کنند (ویل، ۲۰۲۳: ۲۴۲). البته می‌توان گفت مسئله کار یکی از ابعاد تعادلی در ارتباط با فراغت است؛ چراکه بر اساس مطالعات نظری جونئیو^۷ (۲۰۱۰)، اوقات فراغت پس از هفت دوره تاریخی

1. Kuper.

2. Prayag.

3. kim.

4. Bourdieu.

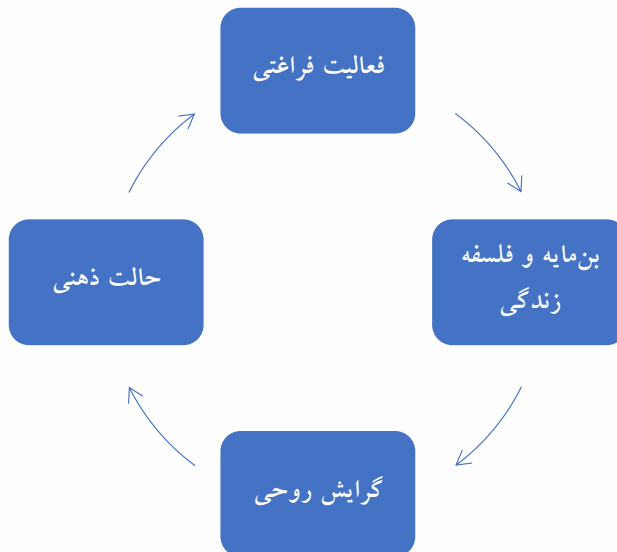
5. Chakraborty.

6. Veal.

7. Juniu.

از جمله پساانقلاب صنعتی، به عصر انقلاب دیجیتال رسیده و هرروزه بر دامنه اثرگذاری فناوری بر سبک زندگی و اوقات فراغت افزوده می‌شود؛ به گونه‌ای که شیوه پرداختن افراد به فعالیت‌های فراغتی به کلی دگرگون شده است؛ لذا مسئله محوری استفاده متعادل و آگاهانه از ابزارهای فناورانه در چارچوب درک صحیح از فراغت و انتخاب فعالیت‌های معنادار است (توتار و تورهان، ۲۰۲۳: ۲۴)؛ یعنی همان تعادل در ابعاد مختلف سبک زندگی. البته نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی در شیوه‌های گذران اوقات فراغت نیز مورد توجه محققان قرار گرفته است (راجرز^۱ و همکاران، ۲۰۲۲: ۳۴۳)؛ بنابراین این رویکرد، هم بر جنبه‌های فردی و روانی تأکید دارد و هم در مقیاس جمعی، تحلیل‌هایی در زمینه اثرپذیری و اثرگذاری فراغت بر مقولات اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی جامعه ارائه می‌دهد؛ بنابراین ابعاد مختلف فراغت را می‌توان در قالب شکل زیر نشان داد:

شکل شماره ۲: اثرپذیری ابعاد مختلف فراغت



بر اساس این مدل، بن‌مایه‌های ارزشی، اخلاقی، سبک زندگی و فلسفه زیست انسان گرایش‌های روحی و روانی را در او شکل می‌دهند. این گرایش‌ها مبنای شکل‌گیری حالات ذهنی و روحی انسان می‌شود و به سمت‌گزینش و انجام فعالیت‌های فراغتی سوق می‌دهد. انجام برخی فعالیت‌های فراغتی می‌تواند بر ذهنیت و نگرش انسان به زندگی اثر بگذارد.

۵. مبانی نظری دینی

بر اساس مدل مفهومی تحقیق، مسیر طرح‌ریزی مبانی دینی اوقات فراغت، تبیین جایگاه آن در دین، استخراج بن‌مایه‌های فلسفی و مؤلفه‌های اسلامی و سپس برساخت طرح‌واره اوقات فراغت است؛ به همین جهت ابتدا موضع دین در زمینه ضرورت فراغت بررسی و سپس بن‌مایه‌های مفهوم اوقات فراغت در حکمت اسلامی تحلیل می‌شود.

الف) جایگاه فراغت در دین

از ظاهر برخی ادله دینی برمی‌آید که در اسلام، متغیری به نام «فراغت» به معنای زمان فارغ از الزامات شغلی، اجتماعی، مذهبی و ویژه فعالیت‌های تفریحی به رسمیت شناخته‌نشده و فرد مؤمن موظف است تمام فرصت‌های خود را با دقت به کار و تلاش هدفمند اعم از فعالیت‌های بدنی و فکری یا عبادی اختصاص دهد. این ذهنیت که ناشی از برداشت ناقص از ظواهر برخی ادله است، نسبت به روایات مرتبط با زمان‌بندی وقت بی‌توجهی نشان می‌دهد. حال آنکه در برخی روایات، تأکید بر مدیریت اوقات فراغت به قدری است که نشاط و پویایی در امور اصلی زندگی مشروط به بهره‌برداری صحیح از آن شده است. آیات و روایات متعددی بر تقسیم وقت بر اساس مصالح جسمی و روحی تأکید دارند؛ این تقسیم‌بندی هم در قالب تکوینی تنظیم شب و روز (فرقان: ۴۷) و هم در قالب تشریحی لذت‌های حلال مطرح شده است. درواقع یکی از تمایزهای نگرش اسلامی در این است که زمانی را به‌عنوان فراغت از

کار و مسئولیت مطرح نمی‌کند بلکه زمانی برای بهره‌مندی از لذت‌های حلال به‌عنوان فرصتی برای پاسخ به یکی از نیازهای ضروری انسان تعریف می‌کند. امیر مؤمنان (ع) می‌فرماید: «مؤمن ساعات شبانه‌روز خود را به سه بخش تقسیم می‌کند: بخشی را به مناجات با پروردگار، بخشی را به کسب معاش و بخشی را به بهره‌مندی از لذت‌های حلال و دل‌پسند اختصاص می‌دهد» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۹۰). در ادامه، حضرت همین تقسیم‌بندی سه‌گانه را با نفی و استثناء برای انسان خردمند نیز بیان می‌کنند؛ بدین معنا که هم ایمان و هم عقل، مقتضی این تقسیم منطقی اوقات است. امام کاظم (ع) نیز در روایتی این تقسیم را به چهار بخش توسعه داده و معاشرت با برادران ایمانی را نیز افزوده، می‌فرماید: «تلاش کنید که اوقاتتان چهار بخش باشد: یک بخش برای رازونیز با خدا، یک بخش برای معاش، بخشی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد که عیوبتان را به شما می‌فهمانند و از صمیم دل به شما اخلاص دارند و بخشی هم برای درک لذت‌های حلال که به‌وسیله این بخش، بر انجام وظایف در آن سه بخش موفق می‌شوید» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق: ۴۰۹).

بر اساس این روایات، عبادت، کار و ارتباط با برادران ایمانی سه مؤلفه اصلی ساماندهی وقت مؤمن‌اند، اما بهره‌مندی از لذت‌های حلال، به‌عنوان پشتیبان و محرک توفیق در آن‌ها معرفی شده است. نکته جالب توجه آنکه غفلت از این بُعد چهارم، می‌تواند به کاهش توفیق انسان در سایر ابعاد بینجامد. پیامبر اسلام (ص) در روایتی فرمودند: «در بخشی از صحیفه ابراهیم آمده است: خردمند، مادامی که خردش از او سلب نشده، باید چند نوع زمان برای خود در نظر گیرد؛ زمانی برای مناجات با پروردگار عزوجل، زمانی برای محاسبه نفس، زمانی برای تأمل در نعمت‌هایی که خداوند به او ارزانی داشته است و زمانی برای بهره‌گیری از لذت‌های حلال. این بخش اخیر، یاری‌رسان سه بخش دیگر و مایه آسودگی و رفع خستگی دل‌هاست» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ۱۲: ۷۱). بر اساس این روایت، اگر کسی از این اوقات بهره نبرد، در روند رشد و شکوفایی سایر ابعاد وجودی خود کوتاهی کرده است؛ چراکه لذت‌های حلال

هم یاری‌رسانی به تحقق اهداف بخش‌های دیگر زندگی و هم مایه آسودگی و تجدیدقوا برای جان است. به تعبیر آیت‌الله بهشتی همان‌گونه که خوردن برای تأمین انرژی از دست‌رفته یک نیاز طبیعی است، نیاز به تفریح نیز اراده الهی در آفرینش بشر بوده تا او پیوسته از سرزندگی برخوردار باشد. از این منظر، تفریح، نیاز طبیعی انسان است و نظام اجتماعی باید برای پاسخگویی به آن تدبیر کند (حسینی بهشتی، ۱۳۸۹: ۳۴).

قرآن کریم صراحتاً به پیامبر دستور می‌دهد تا از مردم بپرسد چه کسی زیبایی‌ها و زینت‌های زندگی را برای بندگان حرام کرده است (اعراف: ۳۲). امام کاظم (ع) نیز در روایتی فرمودند: «با برآوردن خواسته‌های نفسانی خود از حلال تا جایی که به مروت آسیب نزنند و به اسراف نینجامد، به خود بهره‌ای دهید و از این طریق برای انجام امور دینی خود یاری جوید؛ زیرا روایت شده است: از ما نیست کسی که دنیایش را برای دینش رها کند یا دینش را برای دنیایش واگذارد» (نوری، ۱۴۰۸ ق، ۸: ۲۲۳). مجموعه آیات و روایات نشان می‌دهد که اسلام بهره‌مندی از نعمت‌های دنیوی و عوامل نشاط‌آور زندگی را نه تنها مجاز، بلکه ضروری دانسته است و تنها بسندگی و افراط در لذت‌های مادی، ترک تلاش سازنده و غفلت از سعادت ابدی را نکوهش می‌کند. البته تفریحات نباید سلامت جسم، روان یا جامعه را تهدید کند. ازینجا ضرورت شناخت معیارهای تفریح سالم و غیر آسیب‌زا آشکار می‌شود. چراکه این عرصه منطقه الفراغی نیست که دین برنامه‌ای برای آن نداشته باشد، بلکه عرصه‌ای است که باید در مسیر رشد و کمال فردی و اجتماعی تعریف شود.

ب) بن‌مایه‌های اسلامی اوقات فراغت

در تقسیم‌بندی معروف ادگار شاین، عناصر فرهنگی در سه سطح «مصنوعات» (جلوه‌های ظاهری)، «ارزش‌ها» (هنجارهای رفتاری) و «باورها» (پیش‌فرض‌های بنیادین) قرار می‌گیرند. این سه لایه در تعامل با یکدیگر، فرهنگ را شکل می‌دهند؛ به‌گونه‌ای که لایه‌های درونی‌تر، لایه‌های بیرونی را تحت تأثیر قرار

می‌دهند. هر فرهنگ، مجموعه‌ای از باورها و پیش‌فرض‌های کلیدی دارد که در پاسخ به پرسش‌هایی بنیادین همچون ماهیت انسان، جایگاه او و حقیقت واقعیت شکل گرفته‌اند (شاین، ۱۳۸۳: ۱۰-۴۰). در بررسی بن‌مایه‌های اسلامی اوقات فراغت، سه مفهوم محوری «وقت»، «لذت» و «فطرت» برجسته‌تر از سایر مفاهیم مطرح می‌شوند.

منزلت وقت: با توجه به تعالیم اسلام درباره اهمیت وقت و فرصت، می‌توان دریافت که عمر انسان ارزشمندترین سرمایه اوست. امیرمؤمنان (ع) فرمودند: «ارزش باقی‌مانده عمر را جز پیامبر (ص) یا اولیای خاص الهی درک نمی‌کند» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۱۰۸۰۱). از این‌رو، گذراندن وقت باید به گونه‌ای باشد که زمینه رشد استعدادها و شکوفایی فردی و اجتماعی را فراهم آورد. بر این مبنا، اوقات فراغت سرمایه‌ای است که باید با تدبیر و مدیریت بهینه مورد استفاده قرار گیرد تا باورها، ارزش‌ها و خواسته‌های افراد در مسیر تعالی هدایت شود. مدیریت صحیح فراغت، زمینه‌ساز شکوفایی فردی و اجتماعی است. اسلام با رویکرد سودمندی، فراغت غیرفعال را نفی کرده و بر برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی و بهره‌وری از عمر برای پرورش متعادل تمام ابعاد وجودی تأکید دارد.

لذت: ابن‌سینا لذت را «ادراک و نیل به چیزی که کمال و خیر برای انسان محسوب می‌شود» می‌داند (ابن‌سینا، ۱۳۸۱: ۳۴۳)؛ بنابراین برای تحقق لذت، هم وجود یک خیر واقعی و هم درک آن از سوی فرد ضروری است (جوادی آملی، ۱۳۸۹: ۱۲-۲۴). صدرالمآلهین نیز لذت را ادراک کمال وجود معرفی می‌کند و آن را به دودسته لذت قوای حیوانی و قوای انسانی تقسیم می‌کند. کمال قوای حیوانی در هماهنگی با تمایلات جسمانی و کمال قوای انسانی در نیل به مراتب بالای نفس انسانی است (صدرالمآلهین، ۱۳۸۸: ۲: ۳).

شدت و عمق لذت نیز تابع سطح ادراک است؛ مثلاً کسی که به شعر تسلط دارد، لذت بیشتری از شعر می‌برد. بالاترین مرتبه لذت در حکم اسلامی لذت عشقی است و بعد لذات عقلی، خیالی و حسی قرار می‌گیرد که هر یک نیز مراتبی دارند (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۷: ۱۰۰-۱۰۳)؛ انسان در هر مرتبه ادراکی،

لذت متناسب با همان سطح را تجربه می‌کند (صدرالمتألهین، ۱۳۸۸: ۹: ۱): بنابراین لذت تابع آرزوست و خود آرزو تابع میزان ادراک و توقع انسان است؛ آیه شریفه «لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ فِيهَا وَلَدَيْنَا مَزِيدٌ» (ق: ۳۵) می‌فرماید هر لذتی که اهل بهشت سراغ داشتند، در اختیار دارند؛ اما کمالاتی مافوق تجربه بشر در آنجا وجود دارد.

در مجموع، فراغت جویی و لذت طلبی نیاز طبیعی انسان است که شریعت اسلامی تلاش می‌کند آن را در چارچوب عقلانیت، معنویت و ارزش‌های الهی سامان دهد و با ارتقای آگاهی و توجه انسان به کمالات حقیقی او را به سمت بهره‌مندی از لذت‌های برتر سوق دهد. لذاتی که ابدی، معنوی و متلازم با کمال انسانی هستند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶: ۲۰۱). اگرچه مانعی برای بهره‌مندی از لذت‌های جسمی در چارچوب فرمان‌های الهی وجود ندارد.

فطرت: آیه «فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» (روم: ۳۰) می‌فرماید که فطرت سرشت و نحوه خاصی از آفرینش است که از یک سو منتسب به خداوند متعال و از سوی دیگر مشترک بین نوع بشر است. این فطرت هم دارای بُعد بینشی و هم بُعد گرایش‌ی است (جوادی آملی، ۱۳۸۴: ۲۴-۲۵). از این رو این فطرت همواره در نزاع با امیال و غرایز حیوانی قرار دارد. اگر امیال غالب شوند، فطرت و عقل انسانی تحت الشعاع قرار گرفته و از کارایی می‌افتند.

در این میان، اوقات فراغت ظرفیتی دوسویه دارد که اگر هم‌راستا با فطرت و عقل باشد فرصت بزرگی برای تعالی شخصیت انسان خواهد بود و می‌تواند زمینه‌ای برای سوق دادن او در مسیر لذات برتر شود (قربانعلی دولابی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۳۷). اگر هم در جهت امیال منفی باشد و با راحت‌طلبی، هوسرانی و فرار از مسئولیت پر شود، انسان را به موجودی تبدیل می‌کند که فطرت و عقل او دیگر کارایی ندارد (انفال: ۲۲). در مجموع اگر اوقات فراغت با معیارهایی مانند سازگاری با فطرت، جهت‌گیری معنوی، کنترل عقلانی، رعایت اعتدال و هدفمندی غنی شود، می‌تواند شکوفایی فردی و رشد سرمایه‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه را در پی داشته باشد.

ج) شبکه معنایی فراغت

پی‌جویی معنای فراغت در اسلام، مستلزم شناسایی مؤلفه‌ها و شبکه معنایی مرتبط با این مفهوم بر پایه نظام معنایی قرآن و روایات است. در ادامه به مفهوم‌شناسی واژگان فراغت، تفریح، لغو، لهو و لعب پرداخته می‌شود.

فراغت: مشتقات واژه «فراغت» شش نوبت در قرآن به کار رفته است و غالباً معنای متداول آن را نمی‌رساند؛ بر طبق داده‌های سامی، ماده «فرغ» در زبان عبری به معنای رها کردن (گزن‌یوس،^۱ ۱۹۳۹: ۸۲۸)، در آرامی به رها و باز کردن (جاسترو،^۲ ۱۹۶۳: ۳۷۷) و در مندایی در معنای آزاد گذاشتن مخصوصاً جریان آب (ماکوش،^۳ ۱۹۶۳: ۳۷۷) کاربرد داشته است. از مجموع این معانی نوعی رها و آزاد گذاشتن برداشت می‌شود؛ برای نمونه در آیه «أَفْرَغْ عَلَيْنَا صَبْرًا» (بقره: ۲۵۰) به معنای نزول شدید و در آیه «أَفْرَغْ عَلَيْهِ قِطْرًا» (کهف: ۹۶) به معنای ریختن ماده‌ای روان با هدف خالی کردن محل از آن (قرشی، ۱۳۶۷، ۵: ۱۶۶) به کار رفته است. فراغ در آیه «سَنَفْرُغُ لَكُمْ أَيَّةَ التَّقْلَانِ» (رحمن: ۳۱)، به معنای دست کشیدن از کار و ترک اشتغال آمده است (راغب، ۱۴۰۴ ق: ۶۳۲). ظاهر آیه دلالت دارد که خداوند در روز قیامت، امور دیگر را کنار گذاشته و تنها به حسابرسی می‌پردازد که کنایه از دقت و توجه کامل در محاسبه اعمال است (قرشی، ۱۳۶۷، ۵: ۱۶۶). در آیه «وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا» (قصص: ۱۰) فراغت دل به معنای زدودن ترس و اندوه از قلب به واسطه وحی الهی است. به تعبیر دیگر، ذهن از افکار پریشان و خاطرات هولناک خالی و رها می‌شود و آرامش می‌یابد.

برخی مفسران فراغت از آیات پایانی سوره انشراح «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ» (انشراح: ۷) چنین برداشت کرده‌اند که پیامبر (ص) باید پیوسته در تلاش باشد. «عیش ناصب» یعنی زندگی توأم با زحمت و تلاش (ابن منظور، ۱۴۰۵ ق، ۱: ۷۴۷) و «نصب» به معنای رنج و سختی است و از این رو «انصب» یعنی به آسایش

1. Gesenius.

2. Jašrow.

3. Macuch.

مشغول نشو (طبرسی، ۱۳۶۰، ۲۷: ۱۶۱). این برداشت با تأیید اصل فراغت در دیگر آیات قرآن (مزمل: ۷، نبأ: ۹-۱۱؛ یونس: ۶۷) و روایات تقسیم‌بندی اوقات همخوانی ندارد؛ همچنین با شواهد تجربی مؤید کارکردهای سازنده فراغت ناسازگار است؛ بنابراین اولاً عمده تفسیرها بر این پیش‌فرض استوارند که فراغت به معنای زمان بی‌فعالیتی است، حال آنکه آموزه‌های اسلامی آن را در قالب زمان کسب لذت‌های حلال تعریف می‌کند که فرد بعد از فعالیت‌های معیشتی و عبادی، به فعالیت‌های فراغتی از نوع سوم (دیدار با دوستان) و چهارم (لذت‌های حلال) می‌پردازد؛ بنابراین این آیه ناظر به مفهوم اوقات فراغت نیست. ثانیاً، خطاب به پیامبر (ص) و فاء تفریح در ابتدای آیه نشان می‌دهد که این فرمان نتیجه بیان نعمت‌های الهی مانند گشایش سینه، برداشتن بار سنگین و بلندآوازه کردن نام پیامبر (ص) است؛ یعنی اکنون که معلوم شد دشواری و آسایش تنها به دست خداوند است، هرگاه از انجام وظایف فارغ شدی، با رغبت به‌سوی پروردگارت روی آور (طباطبایی، ۱۳۸۲، ۲۰: ۵۳۴) تا خداوند به فضل خویش، گشایش بیشتری عطا کند.

این آیه همچنین بر جایگاه بلند پیامبر (ص) دلالت دارد؛ در بسیاری از فرمان‌های الهی که حتی به‌صورت عمومی نازل شده‌اند، مراتبی وجود دارد که تحقق کامل آن تنها از پیامبر اکرم (ص) و اهل‌بیت (ع) ممکن است؛ برای نمونه بارزترین مصداق آیه «وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ هُوَ اجْتَبَاكُمْ» (حج: ۷۸) پیامبر اکرم (ص) است که با تمام وجود در تمامی عرصه‌ها جهاد کرد و خداوند او را به عالی‌ترین مرتبه برگزید؛ بنابراین فراغت در آیات پایانی سوره انشراح ارتباط مستقیمی با برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت عموم مردم ندارد، بلکه بیانگر مجاهدت پیوسته پیامبر (ص) در مسیر الهی است.

تفریح: واژه فرح (ریشه تفریح) در زبان عربی در مقابل حزن و اندوه قرار دارد و به لذت قلب از رسیدن به خواسته‌ها اشاره می‌کند. این حالت نوعی گشایش سینه و شرح صدر ناشی از لذت است که اغلب به لذت‌های حسی و دنیوی اطلاق می‌شود (ابن فارس، ۱۴۲۲ ق: ۷۷). ابن‌منظور برای فرح چند معنا ذکر

کرده است: نخست خودپسندی و خود گم‌کردگی ناشی از وفور نعمت و قدرت، دوم رضایت و سوم سرور و شادمانی (ابن‌منظور، ۱۴۰۵ ق، ۲: ۳۶۸). در مجموع، در ۲۵ آیه از قرآن کریم واژه فرح به کار رفته است. به نظر راغب، فرح در قرآن بیشتر به لذت‌های جسمانی و زودگذر اشاره دارد (راغب، ۱۴۰۴ ق: ۶۲۸). 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 (شرتونی، ۱۳۷۴، ۴: ۱۳۶). می‌توان گفت که فرح مطلق در قرآن نکوهیده است (قصص: ۷۶؛ هود: ۱۰) و فرح مقید به دنیا (انعام: ۴۴) نیز مذموم دانسته شده، مگر آنکه با فضل و رحمت الهی پیوند داشته باشد (یونس: ۵۸؛ آل‌عمران: ۱۷۰). در حالی که در وصف شهیدان آمده است: «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ» (آل‌عمران: ۱۷۰)، یکی از دلایل مجازات دوزخیان خوش‌گذرانی‌های ناحق در دنیا معرفی شده است (غافر: ۷۵). بر این اساس، شادی و تفریح در نگاه اسلامی زمانی پسندیده است که منبعث از گناه، تکبر یا ترک وظیفه نباشد و در جهت اهداف الهی و با انگیزه‌های عقلانی صورت گیرد. در نتیجه، تفریح در آیات و روایات به معنای شادی آمده است، اما آنچه به‌عنوان تفریح و فعالیت فراغتی شناخته می‌شود، غالباً با واژگانی چون تنزه، تفرج و لهو در متون اسلامی بیان شده است.

لهو و لعب: لهو در لغت به چیزی گفته می‌شود که انسان را از کارهای سودمند و مفید باز می‌دارد (راغب، ۱۴۰۴ ق: ۷۴۸) و لعب به کاری اطلاق می‌شود که گرچه دارای نظم و پیوستگی است، اما هدف و نتیجه آن همچون بازی کودکان، امری خیالی و فاقد حقیقت است (طباطبایی، ۱۳۸۲، ۱۴: ۲۴۷). از منظر قرآن هر لحظه از حیات انسانی همچون پنجره‌ای از فرصت است که می‌تواند به ارتقای درجات انسانی بینجامد یا سبب سقوط او گردد. انسان، در مقام خلافت الهی، از توانمندی‌ها و فرصت‌های عظیمی در ساماندهی امور خود و دیگران برخوردار است؛ لذا هر رفتاری که بیرون از دایره مسئولیت او باشد و از رشد و کمالش بازدارد، در دایره لهو قرار می‌گیرد.

تعبیر لهُو و لعب بودن زندگی دنیوی (انعام: ۳۲؛ عنکبوت: ۶۴؛ محمد: ۳۶؛ حدید: ۲۰) به معنای طرد کلی بازی و سرگرمی نیست؛ چراکه این تعبیر ناظر بر نوعی بطالت، بیهودگی و سرگرمی‌های مخرب برای قلب و ایمان است که به هدف نهایی زندگی تبدیل شده است؛ بنابراین اگر انسان کاری را برای کسب لذت‌های حلال و نشاط و سرزندگی در عبادت و کار قرار دهد، نه تنها امری لهُو نیست، بلکه می‌تواند پاداش اخروی در پی داشته باشد.

لغو: لغو در لغت به معنای چیزی است که به آن اعتنایی نمی‌شود و انجام آن بدون عقل و تفکر صورت می‌گیرد (راغب، ۱۴۰۴ ق: ۷۴۲)؛ لذا لغو شامل هر گفتار، کردار یا موضوع خارجی می‌شود که فاقد فایده باشد؛ مانند سخن بیهوده یا کاری که سودی بر آن مترتب نیست (مصطفوی، ۱۳۶۸، ۱۰: ۲۰۸). مشتقات واژه «لغو» بیش از ده بار در قرآن کریم به کاررفته است که از حیث مخاطبان در چند دسته مطرح شده است. در برخی آیات، مخاطب مردم عادی هستند و می‌فرماید خداوند سوگندهای لغو را مؤاخذه نمی‌کند (بقره: ۲۲۵). در مرتبه بالاتر اعراض از لغو به عنوان وصفی برای مؤمنان متوسط ذکر شده (مؤمنون: ۱-۳) که به دلیل نگرش توحیدی از بیهوده‌گویی و بیهوده‌کاری دوری می‌کنند. در مرتبه بالاتر یکی از دوازده ویژگی‌های «عِبَادُ الرَّحْمَنِ» گذر بزرگوارانه و بامتانیت از کنار لغو بیان شده است (فرقان: ۷۲).

همان‌گونه که قرآن ساختار دنیا را بر سرگرمی و بازی توصیف کرده است (عنکبوت: ۶۴)، وجود لغو با سرشت انسان‌ها و طبیعت زندگی دنیا همخوانی دارد، اما میزان آن در افراد بر اساس درجه کمال و رشد معنوی آن‌ها متفاوت است؛ از این رو اولیای الهی در پی حذف کامل لغو از حیات انسان‌ها نیستند، بلکه درصدد کاهش و کنترل آن به صورت تدریجی و با رعایت تناسب‌ها هستند. خداوند متعال نیز مؤمنان را به سبب اعراض از لغو ستوده است. اعراض، به معنای ترک آگاهانه و آبرومندانه است و نه ترک مطلق و ناب؛ چراکه ترک مطلق از لغو با طبیعت انسانی سازگار نیست. چنانچه پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «ارزشمندترین مردم کسی است که کارهای بیهوده را ترک کند» (مجلسی،

۱۴۰۳ ق، ۶۸: ۲۷۶)؛ بنابراین حفظ ارکان دین و استواری پایه‌های ایمانی جامعه، رسالتی مهم‌تر از اجتناب مطلق از لغو است.

۶. الگوی اوقات فراغت در اسلام

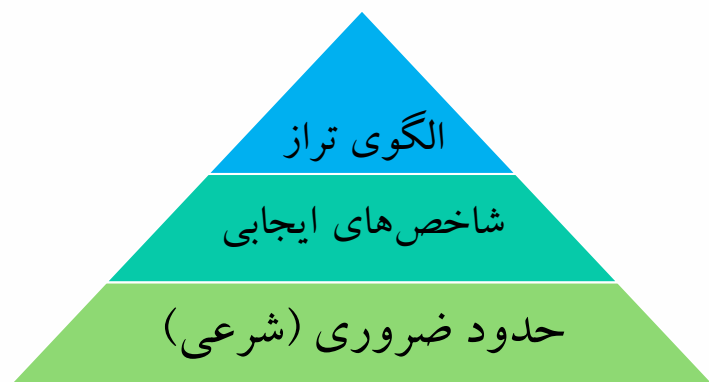
همان‌گونه که بیان شد، فراغت در متون دینی می‌تواند هم‌بار معنایی ممدوح و هم مذموم داشته باشد؛ به عبارت دیگر، ظرفی است که می‌توان آن را به دو گونه مثبت و منفی مملو کرد؛ چنان‌که در روایتی از پیامبر اکرم (ص)، تندرستی و فراغت به‌عنوان دو نعمتی معرفی شده‌اند که بسیاری از مردم در بهره‌گیری از آن ضرر می‌کنند (حر عاملی، ۱۴۱۲ ق، ۱۲: ۱۴۰)؛ بنابراین، لازم است معیارهای شناسایی فراغت مطلوب از فراغت مذموم و منفی مورد بررسی قرار گیرد. همچنین بیان شد که برخورد دین با تمام افراد جامعه به یک‌شکل نیست؛ بررسی میراث دینی درباره اوقات فراغت نیز در سه دسته قابل تقسیم است: نخست، آیات و روایاتی که صرفاً بر جواز تفریح در چارچوب کارهای حلال تأکید دارند، بدون اشاره به نوع خاصی از فعالیت؛ دوم، منابعی که شاخصه‌های سلبی (عمدتاً فقهی) را بیان می‌کنند. سوم، منابعی که شاخصه‌های ایجابی و پیش‌برنده را سفارش می‌کند و چهارم، روایاتی که به فعالیت‌های خاصی همچون شنا، تیراندازی، اسب‌سواری، شوخی و صل‌رحم توصیه می‌کند. با تحلیل و بررسی این منابع، می‌توان آن‌ها را در قالب سه دسته حدود ضروری (دسته اول)، معیارهایی برای گزینش اوقات فراغت (دسته دوم) و مصادیق عصری یا ماندگار از فعالیت‌های فراغتی مناسب (دسته سوم) طبقه‌بندی کرد.

در مجموع بر اساس یافته‌های محقق، معیارهای (فردی و اجتماعی) فراغت در منابع دینی، در سه دسته قابل بررسی است:

۱. حدود ضروری: شاخصه‌های ضروری و فقهی که بیشتر جنبه سلبی دارند؛ یعنی اگر افراد یا سیاست‌گذاران در جامعه اسلامی بخواهند در چارچوب اسلامی فراغت خود را بگذرانند، حداقل باید این معیارها را رعایت کنند.
۲. شاخص‌های تعالی: ویژگی‌هایی که بیشتر با رویکرد ایجابی در زمینه‌های

مختلف اخلاقی، تربیتی، فرهنگی، علمی و فیزیولوژیکی مطرح می‌شود و موجب تعالی و ارتقای کیفی سطح بهره‌مندی فرد و جامعه از اوقات فراغت می‌شود. ۳. الگوی تراز: مؤلفه‌های ایده‌آل گذران اوقات فراغت که برای همگان قابل اجرا نیست. اجرای برخی حدود همچون پرهیز از لغو، مولد بودن، فعالانه و آموزنده بودن و فرهنگ‌سازی لذات عمیق برای افراد مستعد و ممتاز تجویز شده و الزام این قیود برای عموم جامعه مطلوب نیست و می‌تواند پیامدهای غیر مطلوبی به همراه آورد.

شکل شماره ۳: الگوی اوقات فراغت در اسلام



منبع: یافته‌های پژوهش

الف) حدود ضروری

حدود شرعی بنیادی‌ترین شاخصه اوقات فراغت اسلامی است که در واقع قلمرو مجاز فعالیت‌های فراغتی را مشخص می‌کند. چه الگوهای وارداتی و چه برنامه‌های تفریحی که از سوی دولت اسلامی تبلیغ و ترویج می‌شوند، باید در چارچوب این حدود تعریف گردند. قرآن کریم پس از تبیین احکام الهی، بر رعایت این حدود تأکید می‌کند و نسبت به پیامدهای تجاوز از آن هشدار می‌دهد (بقره: ۲۲۹). حتی دستور می‌دهد که به این حدود نزدیک هم نشوید

(بقره: ۱۸۷)؛ البته حلال و حرام در دین بر مبنای مصالح و مفاسد واقعی بنا شده است (اعراف: ۱۵۷).

بر این اساس، نوع تفریح و اماکن گذران اوقات فراغت مانند پارک‌ها، سواحل دریا و میدان‌های ورزشی نباید زمینه‌ای برای آلودگی به گناه فراهم کند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «سزاوار نیست مؤمن در مجلسی بنشیند که در آن معصیت خدا انجام می‌شود و او نتواند آن وضع را تغییر دهد» (کلینی، ۱۳۶۹، ۲: ۳۷۴). رعایت حقوق دیگران در اسلام تحت عنوان «حق الناس» بسیار محترم شمرده و به شدت از نقض آن برحذر داشته است (احزاب: ۵۸). برخی جلوه‌های امروزی تفریح مانند بلند کردن صدای موسیقی یا انفجارهای تفریحی، تمسخر و اهانت به دیگران به‌ویژه در برنامه‌های کم‌مدی به اذیت و آزار دیگران منجر می‌شود که باید از آن‌ها پرهیز کرد.

ب) شاخص‌های تعالی

از آنجا که هر فرد دارای استعدادها و ظرفیت‌های متفاوتی است و تحت تأثیر شرایط محیطی و اجتماعی قرار می‌گیرد، در هدایت و تربیت نباید پیش از دستیابی به کمال‌های ابتدایی، به دنبال کمال‌های عالی‌تر بود. قرآن کریم نیز انسان را به تدریج به سوی کمال هدایت می‌کند تا مخاطب به مرور نسبت به انجام احکام الهی تمایل پیدا کند (احمدی بی‌غش، ۱۶). رعایت سلامت، اعتدال و اولویت‌ها در ابعاد مختلف اخلاقی، تربیتی، فرهنگی، علمی و فیزیولوژیکی از جمله شاخصه‌های تعالی فراغت است.

فراغت سالم: اسلام مدعی سلامت انسان در همه ابعاد وجودی است. در معارف اسلامی، فراغت گاه با وصف سلامت همراه شده که به معنای فراغتی است که به ابعاد مختلف سلامت انسان آسیب نرساند. امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه می‌فرماید: «و اگر در کنار کار و کوشش، فراغت و آسایشی برای ما مقدر فرموده‌ای، آن فراغت و آسایش را قرین سلامت قرار ده، به گونه‌ای که در عرصه آن، پیامد بدی به ما نرسد و ملالت و دل‌تنگی به ما روی نیاورد

تا فرشتگان نویسنده بدی‌ها، با پرونده‌ای پاک و خالی از گناه بازگردند و فرشتگان نویسنده خوبی‌ها، به سبب آنچه از نیکی‌های ما ثبت کرده‌اند، شاد و خرسند باشند» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۸، ۱: ۶۲). در واقع، اساس فراغت باید بر مبنای حفظ سلامت بدن، روان، معنویت و اندیشه انسان استوار باشد و پیامدهای نامطلوب جسمی، اخلاقی، معنوی و فکری برای او نداشته باشد. چنان‌که برخی بازی‌های مجازی ممکن است روحیه پرخاشگری یا اختلالات روانی و اخلاقی را در افراد تقویت کند.

رعایت حد اعتدال: امام کاظم (ع) بهره‌مندی از دنیا و ارضای خواسته‌های نفسانی از حلال را تا جایی مشروع دانسته‌اند که به مرّوت انسان لطمه نزند و به اسراف نینجامد (نوری، ۱۴۰۸، ق، ۸: ۲۲۳). رسول خدا (ص) نیز در روایتی یکی از پیامدهای افراط در شوخی را از میان رفتن ارج و احترام انسان بیان کرده‌اند (حر عاملی، ۱۴۱۲، ق، ۱۶: ۲۲). سرگرمی زمانی مطلوب است که تنها بخشی از زندگی انسان را تشکیل دهد و نباید به گونه‌ای گسترش یابد که سراسر عمر او را دربرگیرد. امیرمؤمنان (ع) در این زمینه می‌فرمایند: «تمام عمر خود را با بطالت و تفریح سپری نکن که نتیجه آن، بی‌توشگی برای جهان آخرت خواهد بود (چراکه) انسان را از امور جدی باز می‌دارد» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰، ق: ۴۶۱). سرگرمی نباید چنان ذهن انسان را درگیر کند که حتی هنگام عبادت، اندیشه‌اش هنوز در فضای تفریحات سیر کند؛ زیرا خداوند خواسته‌های کسی را که با دلی غافل به دعا برمی‌خیزد، اجابت نخواهد کرد (کلینی، ۱۳۶۹، ۲: ۴۷۳).

رعایت اولویت‌ها: یکی از اصول منطقی، مقدم داشتن امور ضروری بر امور کم‌اهمیت‌تر است. امیرمؤمنان (ع) می‌فرمایند: «هر کس به کارهای کم‌اهمیت مشغول شود، آرزوی مهم خود را از دست می‌دهد» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰، ق، ۵: ۳۳۶). انسان همواره در میان سلسله‌ای از امور مهم و مهم‌تر قرار دارد و باید توانایی تشخیص اولویت‌ها را داشته باشد. چراکه اگر «به کار غیر مهم بپردازد، کار مهم‌تر را تباه ساخته است» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰، ق، ۲: ۳۳۰)؛ یکی از اولویت‌های مهم زندگی نماز است. امیرمؤمنان (ع) توصیه فرمودند: «نماز را

در وقت مقرر آن بخوان؛ برای آسوده شدن، آن را جلو نینداز و به بهانه اشتغال به کاری، آن را به تأخیر مینداز؛ بدان که همه کارهای تابع نماز است» (نهج البلاغه، نامه ۲۷). همان‌گونه که قرآن کریم نسبت به تأخیر یا ترک نماز در تنظیم برنامه‌های روز جمعه هشدار می‌دهد (جمعه: ۹).

عدم ایجاد غفلت: برخی تفریحات مانع شنیدن ندای حق می‌شوند؛ چنان که قرآن می‌فرماید: «هیچ یادآوری تازه‌ای از سوی پروردگارشان برای آنان نمی‌آید، مگر آنکه آن را می‌شنوند؛ درحالی که سرگرم بازی‌اند» (انبیاء: ۲). هرگونه فراغتی که مانع تأثیرپذیری از آیات الهی و ایجاد غفلت شود، جایز نیست. البته برخی رفتارها ذاتاً و برخی عارضاً غفلت آفرین هستند؛ برای مثال شرب خمر یا رقص ذاتاً بازدارنده از منافع عقلانی است که انسان را از توجه به مسائل مهم دنیوی و اخروی باز می‌دارند؛ اما برخی رفتارها همچون کسب و کار ذاتاً هدف عقلانی دارند، ولی ممکن است به نحوی انجام شوند که مانع از یاد خدا شوند؛ چنان که قرآن کریم درباره مؤمنان می‌فرماید: «تجارتی که ایشان دارند، آنان را از یاد خدا و برپاداشتن نماز باز نمی‌دارد» (نور: ۳۷). البته نوع سرگرمی‌های انسان در هر دوره‌ای از زندگی تغییر می‌کند (حدید: ۲۰)؛ اما اثر همه آن‌ها یکی است؛ همچنین در هر عصر مصادیق غفلت‌زا با جلوه‌های جدیدتری ظهور پیدا کنند. در دوران معاصر، صنعت سرگرمی گسترش بسیاری یافته است که بخشی از آن مفید، اما حجم قابل توجهی از آن، مصداق امور لغو است. حتی اگر در پوشش عبادت و معنویت در جامعه ظاهر شوند (انفال: ۳۵).

پرهیز از تبلی و بی‌حوصلگی: تبلی و بی‌حوصلگی، استعدادهای نهفته در وجود انسان را به ضعف و نابودی می‌کشاند و می‌تواند او را از پایداری در مسیر حق باز دارد. پیامبر عظیم‌الشان اسلام (ص) به امیر مؤمنان (ع) فرمودند: «از دو خصلت پرهیز: بی‌حوصلگی و تبلی؛ زیرا اگر بی‌حوصله باشی، بر حق شکیبایی نمی‌کنی و اگر تبیل باشی، حقی را ادا نخواهی کرد» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ۷۵: ۱۹۹). از امام صادق (ع) نیز روایت شده است که تبلی و بی‌حوصلگی، انسان را از بهره‌های دنیا و آخرت محروم می‌سازند (همان، ۷۵: ۱۷۵). اساساً

سلامت جسم، نشاط روان، حفظ شادابی و تجدیدقوای بدنی با تحرک و ورزش تحقق می‌یابد. امروزه بسیاری از سرگرمی‌ها و بازی‌ها موجب افزایش تبلی و بی‌حوصلگی در کودکان و نوجوانان می‌شود. ازاین‌رو می‌توان اوقات فراغت آنان را با برنامه‌های ورزشی و با تحرک غنی کرد و از این طریق روحیه‌ای قوی، روانی سالم و جسمی چابک برای آنان ایجاد کرد.

ج) اصول گذران اوقات فراغت در الگوی تراز

فراغت، افزون بر کارکردهای شناخته‌شده‌ای همچون رفع خستگی، می‌تواند دستاوردهای برتری نیز داشته باشد. فراغت در الگوی تراز می‌تواند به‌صورت فعالیتی فعال، پویا، جدی، مولد، سازنده، خلاق و متناسب با ویژگی‌های فردی و شرایط محیطی تعریف شود. به‌بیان‌دیگر، الگوی ایده‌آل فراغت آن است که از آغاز با برنامه‌ریزی و تدبیر همراه باشد، در جریان خود پویایی، نشاط و شادابی را به همراه آورد و درنهایت نیز به نتایجی خلاقانه، مولد و سازنده بینجامد. در ادامه به برخی از ویژگی‌های متعالی فراغت اشاره می‌شود.

فراغت مولد: فراغت مولد^۱ به اوقاتی از فراغت گفته می‌شود که به‌جای گذراندن بی‌هدف، صرف فعالیت‌هایی می‌شود که به رشد فردی، یادگیری مهارت‌های جدید، افزایش خلاقیت یا ایجاد ارزش‌افزوده منجر می‌شوند. در این نوع فراغت، زمان استراحت به فرصتی برای آفرینش بدل می‌شود. فعالیت‌هایی مانند یادگیری زبان، نوشتن داستان یا شعر، طراحی و کار داوطلبانه نمونه‌هایی از فراغت مولدند که علاوه بر لذت، موجب رشد فردی و اجتماعی نیز می‌شوند. مصادیق این اصطلاح که ریشه در ادبیات دینی ندارد، به‌وفور در میراث روایی مشاهده می‌شود؛ برای نمونه امام کاظم (ع) فرمودند: «ما بازی و سرگرمی را دوست نداریم، مگر در تیراندازی و اسب‌سواری» (حر عاملی، ۱۴۱۲، ق، ۱۷: ۳۱۵). این فعالیت‌ها موجب مهارت‌آفرینی، تربیت مرکب یا تأمین نیازهای روحی خانواده می‌شود. تعبیر «دوست نداریم» بر مرتبه عالی‌تر از دین‌داری اشاره دارد. درمجموع روایات بر اجتناب از سرگرمی‌های بی‌فایده و گرایش به

فعالیت‌های سودمند تأکید دارند.

دوری از رفتار لغو: اگر عملی هیچ سودی برای آخرت نداشته باشد و سود دنیایی اش هم سرانجام منتهی به آخرت نشود، چنین فعلی لغو است (طباطبایی، ۱۳۸۲، ۱۵: ۹). یکی از دوازده صفت «عِبَادُ الرَّحْمَنِ» گذر با کرامت از لغو است (فرقان: ۷۲)؛ یعنی نتیجه نگرش الهی آنان باعث می‌شود خود را از هرگونه امر لغو دور نگاه‌دارند و اجازه ندهد تا شرایط بیرونی زندگی آن‌ها را مدیریت کند؛ لذا اگر مؤمنان وارسته به فراغتی مشغول می‌شوند یا به‌طور مستقیم در راستای فلسفه زندگی آنان است یا آن را پشتیبانی و زمینه‌سازی می‌کند و به هیچ‌عنوان در جهت خلاف آن نیست. برای نمونه در روایات صریحاً از فکاهی لغو و بدون هدف متعالی نهی شده است (حسینی نیا، ۱۴۰۳: ۴۰).

شکوفایی استعدادها: آموزه‌های وحیانی در پی شکوفایی ایمان و استعدادهای انسان در مسیر کمال‌اند و محور این شکوفایی، فطرت الهی اوست که با دین هماهنگ است (روم: ۳۰). از آنجاکه انسان از دستیابی به امور هم‌سنخ با فطرتش لذت می‌برد، رسیدن به کمال نیز همراه با لذت است و اگر این لذت پایدار باشد، سعادت نام می‌گیرد (مصباح یزدی، ۱۳۷۶: ۱۸۷). از این‌رو، فراغتی که با فطرت هماهنگ و در راستای رشد و معرفت انسان باشد، هم لذت‌بخش و هم کمال‌آفرین خواهد بود؛ بنابراین مؤمنان وارسته می‌توانند زمان فراغت خود را در جهت پرورش و شکوفایی استعدادهای خود قرار دهند و هم‌زمان از آن فراغت بالاترین لذت را ببرند. برای نمونه امیرمؤمنان (ع) فرمودند: «شب‌زنده‌داری با یاد خدا فرصتی برای افراد سعادت‌مند و تفریح و آسایشی برای اولیای خداست» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۴۰۴).

داشتن هدف و نیت الهی: فراغت را می‌توان هم به‌مثابه هدف و هم به‌عنوان ابزاری در مسیر زندگی دانست. به‌طورکلی، عموم مردم در اوقات فراغت به دنبال استراحت، لذت و رفع نیازهای فردی و خانوادگی هستند تا آنجا که لذت‌های دنیوی برای برخی غایت حیات تلقی می‌شود (یونس: ۷)؛ اما در الگوی برتر، مؤمنان وارسته فراغتی را برمی‌گزینند که در مسیر هدف

بندگی و تقرب به خدا باشد. امیرمؤمنان (ع) در تفسیر آیه «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص: ۷۷)، فرموده‌اند: «سلامتی، قدرت، فراغت، جوانی و نشاط خود را فراموش مکن و از این پنج نعمت بزرگ برای طلب آخرت بهره ببر» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۱۶: ۱۵۶). مؤمنان وارسته بر این باورند که اوقات فراغت نباید در مدار تمایلات نفسانی سامان یابد، زیرا انسانی که تسلیم هوای نفس می‌شود، همه زمینه‌های معرفتی برای دستیابی به حقیقت را به ورطه سقوط و تباهی می‌کشانند: «أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ» (جاثیه: ۲۳). بنابراین تسلیم انسان در برابر هوای نفس سبب می‌شود که خواهش‌های نفسانی در ساختار معرفتی او نقشی ربوبی بیابند و انسان، آگاهانه یا ناخودآگاه، در برابر آن سر تسلیم فرود آورد و برایش شأنی الوهی قائل شود (محمدی و همکاران، ۱۴۰۳: ۲۴). امام زین‌العابدین (ع) نیز می‌فرماید: «مزه فراغت را برای انجام آنچه تو دوست داری و کوشش در آنچه مرا به تو نزدیک می‌کند، به من بچشان» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۸، ۱: ۲۱۰).

فراغت جدی: استییز^۱ فراغت را به دو دسته «سطحی» و «جدی» تقسیم می‌کند. فراغت سطحی همچون تماشای تلویزیون گذرا و کوتاه‌مدت است، درحالی‌که فراغت جدی منظم، سازمان‌یافته، داوطلبانه بوده و شرکت‌کننده آن را مهم تلقی می‌کند. فراغت جدی در چارچوب شیوه زندگی، سنت‌ها و ارزش‌های اجتماعی شکل می‌گیرد و استمرار می‌یابد (تورکیلدسن، ۱۳۸۲: ۱۴۰-۱۳۶). اگرچه این اصطلاح برخاسته از ادبیات دینی نیست، اما در فرهنگ دینی نیز نمود دارد؛ مانند فعالیت‌های داوطلبانه مذهبی، سیاسی یا محیط‌زیستی که برای افراد اهمیت یافته و به بخشی جدی از زندگی آن‌ها تبدیل می‌شود. مشارکت در هیئت‌ها، موب‌ها و برنامه‌های فرهنگی یا اجتماعی، نمونه‌هایی از فراغت جدی در زندگی انسان مؤمن به شمار می‌رود که در جستجوی تحقق یک ارزش یا مسئولیت اجتماعی معنا پیدا می‌کند.

فراغت فعالانه: فراغت از منظر برنامه‌ریزی نیز در چهار سطح قابل بررسی

است؛ نخست فراغت بدون برنامه، دوم فراغت انفعالی (تماشای تلویزیون) که فرد تحت تأثیر محرک‌های بیرونی قرار می‌گیرد و واکنش فعالانه‌ای نشان نمی‌دهد. سوم وضعیت نیمه فراغت است که تلفیقی از کار و فراغت است که طی آن افراد در حین انجام فعالیت‌های لذت‌بخش، مانند کارهای هنری یا موسیقی، کسب درآمد نیز می‌کنند. چهارم، فراغت فعال است که افراد به فعالیت‌هایی همچون گردشگری، ورزش یا مطالعه می‌پردازند که افزون بر رفع خستگی، به رشد شخصیت و تعالی روحی کمک می‌کند.

در نگاه اسلامی، برخورد فعالانه با اوقات فراغت اهمیت ویژه‌ای دارد. اسلام توصیه می‌کند که زمان فراغت با برنامه‌ریزی صحیح مدیریت شود تا از آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی پیشگیری گردد. این توصیه ناظر بر بهره‌برداری درست از دوره‌های آسایش برای انجام کارهای ارزشمند، مانند تفکر درباره سرنوشت، اصلاح اخلاق و مطالعه مفید است. در مجموع، بی‌برنامگی در اوقات فراغت، همانند هدر دادن یک سرمایه گران‌بهاست. تأکید روایات بر تقسیم زمان میان عبادت، معاش، معاشرت و لذت‌های حلال (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق: ۴۰۹) در راستای همین اصل است.

فراغت خانوادگی: در اسلام، نهاد خانواده جایگاهی ویژه دارد و در گذران اوقات فراغت نیز خانواده در اولویت است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهتر باشد» (حر عاملی، ۱۴۱۲ ق، ۲۰: ۱۷۱). فراغت هدفمند خانوادگی به معنای برنامه‌ریزی والدین برای دستیابی به بهبود ارتباطات، انسجام خانوادگی، انتقال ارزش‌ها، رشد روانی و جسمی فرزندان و ترویج سبک زندگی سالم است. همچنین اوقات فراغت در خانواده، نقشی مؤثر در هویت‌یابی، جامعه‌پذیری، تقویت مهارت‌ها، پیشگیری از انحرافات و افزایش رضایت از زندگی خانوادگی دارد (کافی، ۱۴۰۰: ۴۳).

۷. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین مبانی و شاخص‌های اوقات فراغت از منظر

اسلام، در چارچوب یک مطالعه‌ی بنیادی - نظری و با رویکرد میان‌رشته‌ای میان آموزه‌های اسلامی و نظریه‌های جامعه‌شناسی انجام شده است. روش تحقیق، تحلیل محتوای کیفی هدایت شده است که در آن، چارچوب نظری اولیه با بهره‌گیری از نظریات سبک زندگی، سرمایه اجتماعی و مدل تورکیدسن طراحی گردید و بر اساس آن، مدل مفهومی و کدهای اولیه استخراج شد. فراغت در مدل مفهومی ارائه شده در لایه‌های سطحی مبتنی بر آزادی و رضایت شخصی و در لایه‌های عمیق‌تر با بن‌مایه‌های ارزشی، اخلاقی، سبک زندگی و فلسفه زیست فرد پیوند می‌یابد. بر همین اساس مبانی دینی اوقات فراغت مبتنی بر جایگاه آن در دین، بن‌مایه‌های اوقات فراغت در حکمت اسلامی و مؤلفه‌های اسلامی استخراج شد. سپس متون اسلامی شامل قرآن، روایات و آثار حکمی با استفاده از تحلیل مفهومی، کدگذاری باز و محوری تحلیل شد. بر اساس نتایج این تحقیق، اوقات فراغت در منظومه ارزشی اسلام نه تنها به رسمیت شناخته شده، بلکه به‌عنوان فرصتی راهبردی برای رشد، تعالی و شکوفایی انسان معرفی می‌شود. برخلاف نگاه صرفاً تفننی و مصرف‌گرایانه در برخی الگوهای غربی، رویکرد اسلامی به فراغت مبتنی بر عقلانیت، اعتدال، فطرت و معنویت است. یافته‌ها نشان می‌دهد که شاخص‌های اسلامی اوقات فراغت در سه سطح «حدود ضروری»، «شاخص‌های تعالی» و «الگوی تراز» قابل طبقه‌بندی‌اند که هرکدام از این سطوح ناظر بر میزان پایبندی به احکام شرعی، سطح آگاهی و شرایط فردی افراد در جامعه اسلامی است. معیارهای اوقات فراغت اسلامی در سطح عمومی همان رعایت حدود شرعی همچون پرهیز از گناه، حفظ حریم‌ها و رعایت حق‌الناس است. معیارهای تعالی اوقات فراغت نیز شامل فراغت سالم، رعایت حد اعتدال، عدم ایجاد غفلت از یاد خدا و وظایف دینی، رعایت اولویت‌ها در بهره‌برداری از زمان، پرهیز از تنبلی و بی‌حوصلگی، فراغت خانوادگی است. همچنین فراغت مولد، فراغت جدی، فراغت فعالانه، دوری از رفتار لغو، شکوفایی استعدادها در راستای رشد و کمال و داشتن هدف و نیت الهی از جمله اصول گذران اوقات فراغت در الگوی تراز است.

طراحی و اجرای سیاست‌های فرهنگی و اجتماعی در حوزه اوقات فراغت باید متناسب با این سه‌گانه انجام شود تا مسیر به‌کارگیری این اوقات در جهت تربیت، نشاط، مسئولیت‌پذیری و ارتقای سرمایه اجتماعی هموار گردد. این پژوهش با تأکید بر بهره‌گیری از آموزه‌های قرآنی و روایی، ضرورت تدوین الگوهایی واقع‌بینانه و روزآمد برای مدیریت فرهنگی فراغت در جامعه اسلامی را یادآور می‌شود. درنهایت، توجه به بن‌مایه‌های ارزشی اسلام در سیاست‌گذاری فراغت می‌تواند مانع از نفوذ الگوهای سبک‌گرایانه و ناسازگار با هویت دینی شده و بستری برای رشد فردی و جمعی فراهم سازد.

منابع

*قرآن کریم.

- نهج البلاغه. (۱۴۰۳). گردآورنده: شریف رضی، مترجم: حسین انصاریان. قم: دفتر انتشارات اسلامی. صحیفه سجادیه. علی بن الحسین (ع). امام چهارم. قم: نشر الهادی.
- ابراهیمی، قربانعلی؛ رازقی، نادر؛ مسلمی پطرودی، رقیه. (۱۳۹۰). «اوقات فراغت و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن: (مطالعه‌ی موردی افراد ۶۴-۱۵ ساله‌ی شهرستان جویبار)». *جامعه‌شناسی کاربردی*. ۲۲(۴). صص ۷۱-۹۸.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله. (۱۳۸۱). *الاشارات و التنبيهات*. قم: مؤسسه بوستان کتاب.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴). *تحف العقول عن آل الرسول (ص)*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- ابن فارس، احمد. (۱۴۲۲ ق). *معجم مقاییس اللغة*. تحقیق: ابراهیم شمس‌الدین. بیروت: دارالکتب.
- ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۰۵ ق). *لسان العرب*. قم: انتشارات ادب الحوزه.
- احمدی بیغش، خدیجه. (۱۴۰۲). «تربیت عقلانی فردی و اجتماعی قرآن بنیان در نگره تفسیر المیزان». *قرآن و علوم اجتماعی*. ۳(۲). صص ۹-۳۲. doi: ۲۲۰۳۴/۱۰/۱۸۱۹۳۹.arq/۱۰/۲۲۳
- احمدی، علی؛ بابائی، خدیجه. (۱۳۹۶). *جایگاه اوقات فراغت در اسلام*. تهران: آذرفر.
- امین فردی، صبورا. (۱۳۹۹). *صورت‌بندی نظریه سیاسی حوزه فراغت دختران از منظر اسلامی*. رساله دکتری. دانشگاه باقرالعلوم (ع). تهران.
- ایمان، محمدتقی؛ نوشادی، محمودرضا. (۱۳۹۰). «تحلیل محتوای کیفی». *دو فصلنامه روش‌شناسی پژوهش در علوم انسانی*. ۳(۲). صص ۱۵-۴۴.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰ ق). *غررالحکم و درر الکلم*. قم: دارالکتاب الاسلامی.
- تورکیلدسن، جورج. (۱۳۸۲). *اوقات فراغت و نیازهای مردم*. ترجمه عباس اردکانیان و عباس حسینی. تهران: نوربخش.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۹). *رحیق مختوم*. چاپ چهارم. قم: اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۴). *فطرت در قرآن*. قم: اسراء.
- چیرانی، ابراهیم. (۱۳۹۲). «اوقات فراغت: چالش‌ها و نتایج جهانی». *سیاست جهانی*. دوره دوم. تابستان. ش ۲(۴). صص ۱۱۹-۱۳۴.
- حر عاملی، محمد بن الحسن. (۱۴۱۲ ق). *تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعة*، ۳۰ جلدی. قم: مؤسسه آل‌البتیت (ع) لاحیاء التراث.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۸۷). *نصوص الحکم بر فصوص الحکم*. قم: مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان.
- حسینی بهشتی، سیدمحمد. (۱۳۸۹). «تفریح از دیدگاه اسلام». *ماهنامه صدای جمهوری اسلامی ایران*. شماره ۵۳. صص ۳۲-۳۵.
- حسینی نیا، محمدرضا؛ محمودی، مهدی و متقی‌نیک، روح‌اله. (۱۴۰۳). «اصول طنز اجتماعی در قرآن کریم». *قرآن و علوم اجتماعی*. ۴(۱). صص ۲۸-۵۷. doi: ۲۲۰۳۴/۱۰/۱۹۶۹۷۷.arq/۱۰/۲۰۲۴
- راغب، اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۰۴ ق). *المفردات فی غریب القرآن*. تهران: دفتر نشر کتاب.

- شاین، ادگار. (۱۳۸۳). فرهنگ‌سازمانی. ترجمه محمدابراهیم محبوب. تهران: فرا. شرتونی، سعید. (۱۳۷۴). *اقرب الموارد فی فصیح العربیة و الشوارد*. اوقاف و امور خیریه. تهران: دارالاسوة.
- صدرالمتألهین، محمد بن ابراهیم شیرازی. (۱۳۸۸). *الحکمه المتعالیه فی الاسفار العقلیه الاربعه*. تهران: بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
- طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۸۲). *تفسیر المیزان فی تفسیر القرآن*. ترجمه موسوی همدانی. سید محمدباقر. قم: انتشارات اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۶۰). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*. بیروت: مؤسسه اعلمی للمطبوعات. قربانعلی دولابی، مجید؛ لبخندق، محسن؛ امین فر، صبورا. (۱۳۹۸). «مبانی نظریه خط مشی حوزه فراغت از منظر حکمت اسلامی». *مطالعات اندیشه معاصر مسلمین*. ۹(۵). صص ۱۳۷-۱۷۵.
- قرشی، سید علی اکبر. (۱۳۶۷). *قاموس قرآن*. تهران: اسلامیة.
- کافی، مجید. (۱۴۰۰). «اوقات فراغت در سبک زندگی خانوادگی». *پژوهشنامه سبک زندگی*. ۱(۷). صص ۳۷-۵۸.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۹). *الکافی*. چاپ چهارم. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- کوهستانی، حسینعلی، خلیل زاده امینیان، علی اصغر. (۱۳۷۸). *پژوهشی در اوقات فراغت و راه‌های بهره‌وری از آن*. چاپ نخست. مشهد: نشر تیهو.
- مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. (۱۴۰۳ ق). *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار (ع)*. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- محمدی، حسین و صائمی، داود. (۱۴۰۳). «مبانی الهیاتی تربیت اجتماعی از منظر قرآن با تأکید بر آموزه توحید ربوبی». *قرآن و علوم اجتماعی*. ۴(۴). صص ۱۰-۳۹. doi: ۱۰/۲۲۰۳۴/۲۰۲۴/۲۱۶۷۵۹.arq
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۷۶). *اخلاق در قرآن*. تحقیق و نگارش محمدحسین اسکندری. قم: مؤسسه امام خمینی (ره).
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- نوری، میرزا حسین. (۱۴۰۸ ق). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. بیروت: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث.
- Bourdieu, P. (2018). The forms of capital. *The sociology of economic life* (pp. 78-92). Routledge.
- Chakraborty, P., Mittal, P., Gupta, M. S., Yadav, S., & Arora, A. (2021). Opinion of students on online education during the COVID-19 pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 357-365.
- Gesenius, W. (1939). *A Hebrew and English lexicon of the Old Testament*. ed. F.A. Brown, London: Oxford.
- Jaštrov, M. (1903). *A Dictionary of the Targumim* (2 Volume). London/New York.
- Juniu, S. (2010). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 463-478.
- Kim, Y. Tian, W. Roh, T. Lee, S. S. & Lee, M. (2025). Exploring the influence of perceived economic mobility on leisure consumption: The moderating effect of social capitals. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 85, 104300.

- Kuper, N. Kroencke, L. Harari, G. M. & Denissen, J. J. (2023). Who benefits from which activity? On the relations between personality traits, leisure activities, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(1), 141.
- Macuch, R & Drower, E.S. (1963). *A Mandaic Dictionary*, London: Oxford University Press.
- Mansfield, L. Daykin, N. & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.
- Peng Jiale, Ren Hong. (2024) The association of physical activity and leisure-time sedentary behavior with perceived stress among Chinese adults: A cross-sectional study based on the Chinese health and nutrition survey data. *Preventive Medicine. Reports*, 45, 102829.
- Prayag, G, Gannon, M. J., Muskat, B., & Taheri, B. (2020). A serious leisure perspective of culinary tourism co-creation: the influence of prior knowledge, physical environment and service quality. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 32(7), 2453-2472.
- Purev, B. (2021). *The Study of Leisure Satisfaction*. The Study of Leisure Satisfaction.
- Rogers, A. Snellgrove, M. & Punch, S. (2022). Between equality and discrimination: The paradox of the women's game in the mind-sport bridge. *World Leisure Journal*, 64, 342-360. <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2051068>.
- Rojeck, C. Shaw, S. & Veal, A. (Eds). (2006). *A handbook of leisure studies*. Springer.
- Tutar, Ö. F. & Turhan, F. H. (2023). Digital Leisure: Transformation of Leisure Activities. *Shanlax International Journal of Education*, 11, 16-28.
- Veal, A. (2023). Everyday life and Everyday Leisure. *International Journal of the Sociology of Leisure*. 6, 225-248. <https://doi.org/10.1007/s41978-023-00134-0>

References

- Nahj al-Balāghah
Al-Şahīfah al-Sajjādiyyah
Aḥmadī Bīghash, Khadījah. (1402 Sh/2023). “Tarbiyat-i ‘Aqlānī-yi Fardī va Ijtimā’ī-yi Qur’ān-Bunyān dar Nigrah-yi Tafṣīr al-Mīzān.” *Qur’ān va ‘Ulūm-i Ijtimā’ī* 3(2): 9–32. <https://doi.org/10.22034/arq.2023.181939>.
- Aḥmadī, ‘Alī, and Bābā’ī, Khadījah. (1396 Sh/2017). *Jāyigāh-i Awqāt-i Farāghat dar Islām*. Tehran: Āzarfarr.
- Amīn Fardī, Şabūrā. (1399 Sh/2020). *Şurat-bandī-yi Nazariyyeh-yi Sīyāsī-yi Ḥawzeh-yi Farāghat-i Dukhtarān az Manzar-i Islāmī*. PhD dissertation, Baqir-ul-Ulum University, Tehran.
- Bourdieu, P. (2018). *The Forms of Capital. The sociology of economic life* (pp. 78-92). Routledge.
- Chakraborty, P., Mittal, P., Gupta, M. S., Yadav, S., & Arora, A. (2021). Opinion of Students on Online Education During the COVID-19 Pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 357-365.
- Chīrānī, Ibrāhīm. (1392 Sh/2013). “Awqāt-i Farāghat: Chālīsh-hā va Natāyij-i Jahānī.” *Siyāsāt-i Jahānī Journal* 2(4) (Summer): 119–134.
- Gesenius, W. (1939). *A Hebrew and English lexicon of the Old Testament*. Editor: F.A. Brown, London: Oxford.
- Ḥasan-Zādeh Āmulī, Ḥasan. (1387 Sh/2008). *Nuşūş al-Ḥikam bar Fuşūş al-Ḥikam*. Qom: Tebyan Cultural and Information Institute.
- Hurr al-‘Āmilī, Muḥammad ibn al-Ḥasan. (1412 AH/1991). *Tafṣīl Wasā’il al-Shī’ah ilā Taḥṣīl Masā’il al-Sharī’ah*. Qom: Mu’assaseh Āl al-Bayt (‘a) li-Iḥyā’ al-Turāth.
- Ḥusaynī Beheshṭī, Sayyid Muḥammad. (1389 Sh/2010). “Tafriḥ az Dīdgāh-i Islām.” *Monthly Magazine Şadā-yi Jomhūrī-yi Islāmī-yi Irān* 53: 32–35.
- Ḥusaynī Niyā, Muḥammad-Reza; Maḥmūdī, Maḥdī; and Motaqī-Nīk, Rūḥullāh. (1403 Sh/2024). “Uşūl-i Tanz-i Ijtimā’ī dar Qur’ān-i Karīm.” *Qur’ān va ‘Ulūm-i Ijtimā’ī* 4(1): 28–57. <https://doi.org/10.22034/arq.2024.196977>.
- Ibn Fāris, Aḥmad. (1422 AH/2001). *Mu’jam Maqāyīs al-Lughah*. Annotator: Ibrahim Shams al-Dīn. Beirut: Dār al-Kutub.
- Ibn Manzūr, Muḥammad ibn Mukarram. (1405 AH/1985). *Lisān al-‘Arab*. Qom: Intishārāt Adab al-Ḥawzah.
- Ibn Shu’bah Ḥarrānī, Ḥasan ibn ‘Alī. (1404 AH/1984). *Tuḥaf al-‘Uqūl ‘an Āl al-Rasūl*. Qom: Daftar-i Intishārāt-i Islāmī.
- Ibn Sīnā, Ḥusayn ibn ‘Abd Allāh. (1381 Sh/2002). *Al-Ishārāt wa al-Tanbīhāt*. Qom: Mu’assaseh-yi Buštān-i Kitāb.
- Ibrāhīmī, Qurbān-‘Alī; Rāzqī, Nādir; and Muslimī Paṭrūdī, Raḥīyyah. (1390 Sh/2011). “Awqāt-i Farāghat va ‘Awāmil-i Ijtimā’ī-yi Mu’aththir bar Ān: Muṭālī’eh-yi Mawridī-yi Afrād-i 15-64 Sāleh-yi Shahrištān-i Juybar.” *Jāmi’eh-shināsī-yi Kārburdī* 22(4): 71–98.
- Īmān, Muḥammad-Taqī, and Nūshādī, Maḥmūd-Reza. (1390 Sh/2011). “Taḥlīl-i Muḥtavā-yi Kayfī.” *Quarterly Journal of Ravesh-shināsī-yi Pizhūhish dar ‘Ulūm-i Insānī* 3(2): 15–44.
- Jaśtrow, M. (1903). *A Dictionary of the Targumim* (2 Volume). London/New York.
- Javadī Amolī, Abdullah. (1384 Sh/2005). *Fiṭrat dar Qur’ān*. Qom: Isrā’ Publications.
- Javadī Amolī, Abdullah. (1389 Sh/2010). *Raḥīq Makhtūm* (4th edition). Qom: Isrā’ Publications.

- Juniu, S. (2010). The Transformation of Leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 463-478.
- Kāfi, Majīd. (1400 Sh/2021). "Awqāt-i Farāghat dar Sabk-i Zindigī-yi Khānuvādegī." *Pazhūhish-nāmeḥ-yi Sabk-i Zindigī* 7(1): 37-58.
- Kim, Y., Tian, W., Roh, T., Lee, S. S., & Lee, M. (2025). Exploring the Influence of Perceived Economic Mobility on Leisure Consumption: The Moderating Effect of Social Capital. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 85, 104300.
- Kūhīstānī, Ḥusayn-‘Alī and Khalīl-zādeh Amīniyān, ‘Alī-Aṣghar. (1378 Sh/1999). *Pazhūhishī dar Awqāt-i Farāghat wa Rāh-hā-yi Bahrahvarī az Ān* (1st edition). Mashhad: Nashr-i Tīhū.
- Kulaynī, Muḥammad ibn Ya‘qūb. (1369 Sh/1990). *Al-Kāfi*. (4th edition). Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyyah.
- Kuper, N., Kroencke, L., Harari, G. M., & Denissen, J. J. (2023). Who Benefits From Which Activity? On the Relations Between Personality Traits, Leisure Activities, and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(1), 141.
- Macuch, R & Drower, E.S. (1963). *A Mandaic Dictionary*, London: Oxford University Press.
- Majlisī, Muḥammad Bāqir ibn Muḥammad Taqī. (1403 AH/1983). *Bihār al-Anwār al-Jāmi‘ah li-Durar Akhbār al-A‘immah al-Aṭhār* (‘a). Beirut: Dār Iḥyā‘ al-Turāth al-‘Arabī.
- Makārim Shīrāzī, Nāṣir. (1374 Sh/1995). *Tafsīr-i Nemūneh*. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyyah.
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and Wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.
- Miṣbāḥ Yazdī, Muḥammad Taqī. (1376 Sh/1997). *Akhlāq dar Qur‘ān*. Editor and Compiler: Ḥusayn Iskandarī. Qom: Imam Khomeini Institute.
- Muḥammadī, Ḥusayn and Sā‘imī, Dāwūd. (1403 Sh/2024). "Mabānī-yi Ilāhīyātī-yi Tarbiyat-i Ijtimā‘ī az Manzar-i Qur‘ān bā Tākīd bar Āmūzih-yi Tawḥīd-i Rubūbī." *Qur‘ān va ‘Ulūm-i Ijtimā‘ī Journal* 4(4): 10-39. <https://doi.org/10.22034/arq.2024.216759>.
- Nūrī, Mīrzā Ḥusayn. (1408 AH/1988). *Muṣṭadrak al-Wasā‘il wa Muṣṭanbaṭ al-Masā‘il*. Beirut: Mu‘assasat Āl al-Bayt li-Iḥyā‘ al-Turāth.
- Peng Jiale, Ren Hong. (2024) The Association of Physical Activity and Leisure-time Sedentary Behavior with Perceived Stress Among Chinese Adults: A Cross-sectional Study based on the Chinese Health and Nutrition Survey data. *Preventive Medicine. Reports*, 45, 102829.
- Prayag, G., Gannon, M. J., Muskat, B., & Taheri, B. (2020). A Serious Leisure Perspective of Culinary Tourism Co-creation: The influence of Prior Knowledge, Physical Environment, and Service Quality. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 32(7), 2453-2472.
- Purev, B. (2021). *The Study of Leisure Satisfaction*. The Study of Leisure Satisfaction.
- Qurashī, Sayyid ‘Alī Akbar. (1367 Sh/1988). *Qāmūs al-Qur‘ān*. Tehran: Islāmiyyah.
- Qurbān ‘Alī Dūlābī, Majīd; Labkhandaq, Muḥsin; and Amīn-Far, Ṣabūrā. (1398 Sh/2019). "Mabānī-yi Nazariyyeh-yi Khaṭṭ-i Mashī-yi Ḥawzeh-yi Farāghat az Manzar-i Ḥikmat-i Islāmī." *Muṭāla‘āt-i Andīshah-yi Mu‘āṣir-i Muslimīn* 5(9): 137-175.
- Rāghib al-Iṣfahānī, Ḥusayn ibn Muḥammad. (1404 AH/1984). *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur‘ān*. Tehran: Daftar-i Nashr-i Kitāb.
- Rogers, A., Snellgrove, M., & Punch, S. (2022). Between Equality and Discrimination: The Paradox of the Women’s Game in the Mind-sport Bridge. *World Leisure Journal*, 64, 342-360. <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2051068>.
- Rojeck, C., Shaw, S., & Veal, A. (Eds). (2006). *A Handbook of Leisure Studies*. Springer.
- Ṣadr al-Mutāallihīn, Muḥammad ibn Ibrāhīm al-Shīrāzī. (1388 Sh/2009). *Al-Ḥikmat al-Muta‘aliyyah fī al-Asfār al-‘Aqliyyah al-Arba‘ah*. Tehran: Bunyād-i Ḥikmat-i Islāmī-yi Ṣadrā.
- Schein, Edgar. (1383 Sh/2004). *Farhang-i Sāzimānī*. Translator: Muḥammad Ibrahim Maḥbūb.

- Tehran: Farā.
- Shartūnī, Sa'īd. (1374 Sh/1995). *Aqrab al-Mawārid fī Faṣḥ al-'Arabīyyah wa al-Shawārid*. Tehran: Dār al-Uswah, Endowments and Charity Affairs.
- Ṭabarsī, Faḍl ibn Ḥasan. (1360 Sh/1981). *Majma' al-Bayān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Beirut: Mu'assasat al-'Alamī lil-Matbū'āt.
- Ṭabāṭabā'ī, Muḥammad Ḥusayn. (1382 Sh/2003). *Tafsīr al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Translator: Sayyid Muḥammad Bāqir Mūsawī Hamadānī. Qom: Intishārāt-i Islāmī.
- Tamīmī Āmadī, 'Abd al-Wāḥid ibn Muḥammad. (1410 AH/1990). *Ghurar al-Ḥikam wa Durar al-Kalim*. Qom: Dār al-Kitāb al-Islāmī.
- Torkildsen, George. (1382 Sh/2003). *Awqāt-i Farāghat va Niyāzihā-yi Mardom*. Translators: 'Abbās Ardakaniyan and 'Abbās Ḥasanī. Tehran: Nūr-Bakhsh.
- Tutar, Ö. F. & Turhan, F. H. (2023). Digital Leisure: Transformation of Leisure Activities. *Shanlax International Journal of Education*, 11, 16-28.
- Veal, A. (2023). Everyday Life and Everyday Leisure. *International Journal of the Sociology of Leisure*. 6, 225–248. <https://doi.org/10.1007/s41978-023-00134-0>

| Extended Abstract |

The Foundations, Criteria, and Model of Leisure in Islam

Mohammad Parsa'iyān

Research Objective: The present study aims to explain the foundations, indicators, and model of leisure from the perspective of Islam. The significance of this subject arises from the fact that leisure, as an inseparable part of individual and social life, plays a crucial role in promoting mental and physical health, social cohesion, and cultural education. At the same time, technological transformations and lifestyle changes have distanced societies from traditional and indigenous models of leisure, increasing the risk of the spread of Western and liberal patterns. Therefore, this study seeks to present an Islamic model that, by relying on religious teachings and engaging with sociological theories, can provide a strategic framework for cultural organization and policymaking in the field of leisure. The central research question is: What are the foundational and both prohibitive and affirmative characteristics of leisure in Islam, and do these indicators possess distinct levels or degrees?

Research Methodology: The research method employed in this study is directed qualitative content analysis, which operates in a more structured and theory-oriented manner compared to other approaches to content analysis. In the first stage, by reviewing the background and sociological theories of leisure, an initial framework was developed based on perspectives such as those of Torkildsen, as well as lifestyle and social capital theories. Additionally, by identifying categories of preliminary concepts such as productive leisure, active leisure, and serious leisure as initial codes, the conceptual model of the study was designed. In the second stage, Islamic texts—including Qur'anic verses, narrations of the Infallibles ('a.s), and philosophical wisdom works—were examined through a conceptual analysis approach, followed by open and axial coding. In this process, new concepts such as time, pleasure, innate disposition (fitrah), moderation, and growth were identified and added to the initial model. Finally, the data were organized within a three-level model consisting of Essential Limits, Indicators of Excellence, and Exemplary Model.

Findings: According to religious texts, Islam does not recognize a concept of “leisure” as an absolute period of time free from occupational and social obligations; rather, such opportunities are to be devoted to worship, work, and lawful pleasures. The narrations recommend dividing one's time into three or four parts: communion with God, earning a livelihood, social interaction with believing brethren, and the enjoyment of lawful pleasures. The enjoyment of these pleasures is presented as a source of strength and motivation for fulfilling one's essential duties in life, while neglecting them may lead to weakness in other aspects. At the same time, the Holy Qur'an regards the enjoyment of divine adornments and blessings not only as permissible but as necessary—provided that extravagance and excess are avoided.

In the examination of philosophical and wisdom-based foundations, three key concepts related to Islamic leisure were identified. The first is the value of time, which emphasizes that a person's life and opportunities are his most precious capital, and that through planning and productivity, they should lead to the development of talents and the flourishing of individual and social capacities. Islam rejects passive leisure and stresses purposeful use of time. The second is pleasure, which, according to the views of Ibn Sīnā and Ṣadr al-Mutāʾallihīn (Mullā Ṣadrā), is defined as the perception of existential perfection. There are various degrees of pleasure—from physical to intellectual and spiritual—and their intensity and depth depend on the level of perception. Among these, the highest form of pleasure is spiritual pleasure. Thus, the natural human inclination toward enjoyment is to be regulated within the framework of reason and divine values. The third foundational concept is *fiṭrah* (innate disposition). The divine *fiṭrah* in humans provides the potential to direct leisure time toward growth and perfection. When leisure aligns with reason and innate disposition, it becomes a means of personal flourishing; but when it turns toward indulgence and self-gratification, it weakens both reason and innate disposition.

An analysis of Qurʾanic and hadith terminology related to leisure shows that the derivatives of the term *farāgh* in the Qurʾan mean release, completion, or emptiness, but not necessarily idleness. The term *tafrīḥ* and the derivatives of *farah* generally denote joy and openness of heart, which the Qurʾan sometimes condemns and sometimes praises, considering it commendable only when it stems from divine grace and mercy. The term *lahw* refers to that which distracts a person from beneficial action, while *laʿb* denotes purposeless activity; both are used in the Qurʾan to censure futile amusements. Likewise, *laghw* refers to vain and useless acts, and the Qurʾan describes avoidance of it as one of the attributes of the believers. These terms collectively indicate that, from the Islamic perspective, leisure must not be tainted by *lahw* (idle amusement), *laʿb* (frivolity), or *laghw* (futility), but should instead be directed toward lawful enjoyment and spiritual growth.

Based on the analysis of Islamic sources, the model of leisure in Islam can be classified into three categories. The first is Essential Limits, encompassing the minimal and Sharʿi indicators that define the permissible domain of leisure activities. This level is primarily restrictive, emphasizing the avoidance of sin, the observance of others' rights, and refraining from occasions of wrongdoing. Observance of these limits constitutes the preliminary condition for defining Islamic leisure, and all cultural policy-making should be grounded upon it.

The second level is Indicators of Excellence, which are affirmative in nature and contribute to enhancing the quality of leisure. These indicators include physical and mental health, observance of moderation and avoidance of excess or deficiency, attention to priorities and the precedence of significant matters, avoidance of heedlessness and futility, and distancing oneself from laziness and apathy. At this level, leisure not only prevents physical and psychological harm but also serves as a source of vitality, spiritual enrichment, and the strengthening of social relationships.

The third is the Exemplary Model, which pertains to ideal and elevated components, more suited to capable and distinguished individuals in society. At this level, leisure

transcends mere entertainment and transforms into creative, productive, constructive, and value-generating activities. Examples include skill-based sports such as archery, horse-riding, and swimming, as well as innovative cultural and educational pursuits. This level aims to nurture competent and refined individuals who can utilize their leisure time to generate personal and social value. From this perspective, the Exemplary Model serves not only as guidance for capable individuals but also as an inspirational paradigm for the Islamic community as a whole.

Conclusion: The findings of this study indicate that Islamic teachings regard leisure as a valuable opportunity for individual and social flourishing. From this perspective, leisure is not understood as idleness or futility, but rather as a time for rejuvenation, lawful enjoyment, and spiritual growth. Data analysis revealed that the Islamic model of leisure can be explained on three levels: Essential Limits, Indicators of Excellence, and Exemplary Model. At the first level, Shar'ī and jurisprudential boundaries define the minimal framework of permissible activities. The second level includes positive and developmental indicators such as health, moderation, avoidance of negligence, and observance of priorities. The third level, the Exemplary Model, is devoted to creative, productive, and value-generating activities that are not obligatory for everyone but can serve as an ideal example for the Islamic society.

From an applied standpoint, the study demonstrates that utilizing these three levels can provide a sound basis for cultural policymaking in the domain of leisure. Reliance on these indicators not only ensures the effective management of time and opportunities but also strengthens educational, moral, and social foundations, preventing the dominance of Western patterns based on frivolity, amusement, and consumerism. Accordingly, incorporating Islamic principles into the design of leisure programs can promote social cohesion, enhance cultural capital, and foster multidimensional human development within the Islamic community.

The formulation and implementation of cultural and social policies related to leisure should be aligned with these three dimensions, so as to direct leisure time toward education, vitality, responsibility, and the enhancement of social capital. Emphasizing Qur'anic and hadith-based teachings, this research underscores the necessity of developing realistic and up-to-date models for the cultural management of leisure in Islamic society. Ultimately, attention to Islamic value foundations in leisure policymaking can prevent the penetration of superficial and identity-incompatible patterns while creating a fertile ground for both individual and collective growth.

Keywords: Leisure time; Islamic indicators of leisure; Directed content analysis; Lifestyle; Leisure policymaking