

سبک زندگی اسلامی در کتاب مفاتیح الحیات با تأکید بر اوقات زندگی و اوقات فراغت

محمد رضا حاتمی *

چکیده

چگونگی گذران اوقات زندگی و پرداختن مناسب به اوقات فراغت، دو مسأله‌ی بسیار مهم در سبک زندگی است که امروزه بیشتر و آگاهانه‌تر مورد توجه مجامع علمی قرار گرفته است. البته اساس فراغت و چگونگی گذرانش بر مبنای تفکر غربی شکل گرفته و هدف آن ابزار گرایانه و سودمدارانه است. با توجه به فرهنگ جوامع اسلامی و بهره‌گیری از ظرفیت دین، ارائه الگوهای اسلامی اوقات فراغت بر اساس هنجارها و ارزش‌های توحیدی اهمیت و ضرورت دارد. هدف پژوهش حاضر، بررسی چگونگی گذران اوقات زندگی با تأکید بر اوقات فراغت مبتنی بر سبک زندگی اسلامی است. لذا جهت ارائه الگوی اسلامی - کاربردی، تأثیرگذار، نتیجه‌بخش و مورد استقبال جامعه، آن را در گستره یک نظام فلسفی - عرفانی هماهنگ با آموزه‌های اصیل اسلامی یافته و ارائه داده است.

یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که آیت‌الله جوادی آملی به طرح سه‌ضلعی «جهان‌دانی»، «جهان‌داری» و «جهان‌آرایی» به عنوان نظام‌واره سبک زندگی پرداخته است؛ با این توضیح که اساساً سبک زندگی مؤمنانه، در دایره جهان‌آرایی قرار می‌گیرد. ایشان در راستای جهان‌آرایی، در کتاب مفاتیح الحیات به صورت کاربردی و تجویزی عوامل مهم گذران اوقات فراغت را در اختیار مخاطبان گذاشته‌اند. ایشان در کتاب مفاتیح الحیات تلاش می‌کند با رویکرد تجویزی، راهبردهایی را در مؤلفه‌های سلامت، صمیمیت، فعالیت و اوقات فراغت ارائه دهد و اوقات زندگی افراد را سامان دهد. عوامل نحوه گذران اوقات فراغت معرفی شده در کتاب مفاتیح الحیات به گونه‌ای جامع تدوین شده که افراد با سلاقی و رده‌های سنی مختلف، می‌توانند از آن‌ها الگو برداری کنند.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، اوقات زندگی، اوقات فراغت، آیت‌الله جوادی آملی، مفاتیح الحیات.

* استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه شهید باهنر. کرمان. ایران (mrhhatami@uk.ac.ir)

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۱۸؛ تاریخ پذیرش ۱۴۰۳/۱۱/۱۶)

□ محمد رضا حاتمی (۱۴۰۳). سبک زندگی اسلامی در کتاب مفاتیح الحیات: با تأکید بر اوقات زندگی و اوقات فراغت. *فصلنامه اخلاق و حیاتیات*، ۴ (۳۳)، ۹۱-۱۱۸. doi: 10.22034/ethics.2025.458615.1973

مقدمه

چگونگی گذران اوقات زندگی، همواره مورد اهتمام جامعه اسلامی بوده است و با توجه به جهان‌شناسی و انسان‌شناسی اسلامی، برای لحظات زندگی الگوها و توصیه‌های دقیقی ارائه شده است. در مدل پیشنهادی اسلام، بخشی از اوقات روزانه به عبادت و ارتباط با خدا، بخشی به تأمین معاش و سامان دادن به زندگی، قسمتی به معاشرت با دیگران و قسمتی هم به تفریحات سالم اختصاص یافته است. به واسطه جستجوی مفاهیم تفریح، اوقات و فراغت در آثار اندیشمندان مسلمان می‌توان مطالب مربوط به جنبه‌های اساسی کیفیت و کمیت اوقات را شناسایی کرد. اولین اشاره‌ها در این باره در منابع اصیل اسلامی وجود دارد که بیشتر جهت‌گیری الهی و اخروی را مد نظر دارند. متون اسلامی (آیات قرآن کریم و روایات) شامل جملات توصیفی و تبیینی درباره چگونگی تقسیم اوقات زیستن است که منجر به تجربه زندگی سعادت‌مندانه می‌شود. مفهوم عرفی زمان نیز یک امر مقایسه‌ای است؛ یعنی گردش زمین به دور خورشید که اوقات روزانه را به وجود می‌آورد و در روایات تقسیم اوقات نیز یک چنین معنایی مراد است که شامل شب هم می‌شود (هدایتی، ۱۳۹۴، ص. ۶۴). منابع اسلامی به خصوص روایات، اوقات یک فرد مسلمان را به سه یا چهار بخش به همراه نوع مشغولیت متناسب با آن وقت تقسیم کرده‌اند.

پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: شخص عاقل باید نسبت به زمان خود دانا باشد و به آنچه مناسب شأن اوست روی آورد. مسلمان عاقل بکوشد اوقاتش چهار بخش باشد؛ بخشی از وقت را برای عمل به آنچه که بین او و خدایش است اختصاص دهد (قسمتی را به نیایش بگذراند، به محاسبه نفس بپردازد و بخشی را به تفکر در آفریدگان الهی صرف نماید). بخش دیگری را برای معیشت و کسب روزی اختصاص دهد تا زندگی خود را سامان دهد. قسمتی از وقت را با دوستان و نزدیکان بگذراند تا کسب فیض کند و فیض

برساند. و بخشی از وقت را برای لذت بردن از غیر حرام اختصاص دهد که باعث آسودگی روح و آرامش قلب می‌گردد و خود کمکی به موفقیت در امر آخرت و معیشت خواهد بود (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۲۳). در این روایت، چگونگی گذران ساعات و لحظات زندگی مد نظر هستند، به گونه‌ای که ارزشمند باشند و باعث توسعه توانمندی‌های انسان شوند و رشد و شکوفایی را به همراه داشته باشند.

از امام علی علیه السلام نیز روایت شده که سلامتی، نیرومندی، فراغت، جوانی و نشاط خود را فراموش مکن و با این سرمایه‌های گران‌بها آخرت خود را تأمین نما (صدوق، ۱۳۷۶، ص ۲۲۸). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: پنج عامل است که اگر هر کدام از آن‌ها نباشد، انسان دائماً گرفتار خواهد بود و فکر و روح متعالی نخواهد داشت: سلامتی، امنیت، درآمد مناسب، ارتباطات با محبت و آرامش روحی (حر عاملی، ۱۳۷۰، ج ۲۰، ص ۵۱). همچنین امام موسی کاظم علیه السلام می‌فرماید: بکوشید که اوقات شبانه‌روزی شما چهار قسمت باشد: قسمتی برای مناجات با خدا، بخشی برای تهیه معاش، قسمتی برای معاشرت با برادران و افراد مورد اعتماد و قسمتی برای درک لذت‌های حلال [و تفریحات سالم] (حرانی، ۱۳۸۲، ص ۴۰۹).

هم‌افق با همین مباحث، اندیشمندان و فیلسوفان نیز الگوهایی را مطرح نموده‌اند. می‌توان گفت که فلسفه زندگانی در آثار بسیاری از فیلسوفان دیده می‌شود. برخی فلسفه‌ها بیش از آن که تجویزی برای چگونه زیستن داشته باشند، توصیف زندگانی با همه‌ی ویژگی‌های ذاتی و متمایز آن است. هسته مرکزی این فلسفه‌ها، اندیشیدن درباره ماهیت زندگی خوب و پاسخ به پرسش «چه چیزی در زندگی مهم است؟» مربوط می‌شود. برخی دیگر از فیلسوفان، درباره زندگانی به شکلی متفاوت اندیشیده‌اند. در این نوع اندیشیدن درباره زندگی، پرسش اصلی «چگونه زندگی کردن» است. در این رویکرد، دیدگاهی تجویزی درباره زندگانی وجود دارد. از این دیدگاه، فلسفه‌های زندگانی دو جزء دارند: به ما می‌گویند

چه چیزهایی در زندگانی مهم هستند و ارزش دنبال کردن دارند و یاد می‌دهند چه طور باید به این چیزهای ارزشمند رسید (کرد و همکاران، ۱۳۹۹، ص. ۹۷).

فلاسفه اسلامی متعلق زندگی خوب را هم نفس و هم بدن دانسته و در نتیجه، با رویکرد انضمامی بدان نگریسته‌اند و خوشبختی را فراتر از سعادت اخروی و معنوی دیده‌اند و در رسیدن به زندگی کامل و تمام لازم می‌دانند به اسباب و زمینه‌های بیرونی آن هم رو آورده شود. در میان اندیشمندان معاصر، آیت‌الله جوادی آملی یکی از چهره‌های شاخص و تاثیرگذار در این زمینه می‌باشند؛ لذا بررسی آرای ایشان و بهره‌مندی از آنها برای دستیابی به سعادت در زندگی فردی، موضوعی پژوهشی، لازم و ارزشمند است. با توجه به اهمیت چگونگی گذران لحظات حیات، سؤال اصلی مقاله حاضر این است که گذران سالم اوقات فراغت از دیدگاه اسلامی چگونه است؟ سؤالات فرعی مترتب بر آن نیز عبارت است از این‌که برنامه‌های پیشنهادی نحوه گذران اوقات فراغت چه هستند؟ و اوقات زندگی چند بخش مهم دارند؟

مطابق با آموزه‌های اسلامی، بهره‌مندی درست و صحیح از نعمت‌هایی که در اختیار انسان است موجب زندگی خوب می‌شوند. در این خصوص، برخی از اندیشمندان مسلمان به طرح سه ضلعی «جهان‌دانی»، «جهان‌داری» و «جهان‌آرایی» به عنوان نظام‌واره سبک زندگی پرداخته‌اند؛ با این توضیح که اساساً سبک زندگی مؤمنانه، در دایره جهان‌آرایی قرار می‌گیرد؛ یعنی حیات انسان زمانی فرح‌بخش خواهد شد که هنرمندانه آرایش شده‌باشد و تحقق این مهم وابسته به استحکام ساختارهای اساسی جامعه است که تحت مهارت جهان‌داری مطرح می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص. ۴۱).

آیت‌الله جوادی آملی در همین راستا معتقد است: خداوند قانونی سعادت بخش را در اختیار انسان قرار داده و او را به فضائل و رذائل آگاه کرده است تا با انتخاب خویش، راه

سعادت را برگزیند و به پایان مطلوب آن برسند. (جوادی آملی، ۱۳۸۳، ص. ۵۸) ایشان از قرآن به «کتاب جامع سعادت خدای سبحان» (جوادی آملی ۱۳۸۷ الف، ص. ۲۲۱) تعبیر می‌کند و بر این باور است که عمل به دستورات آنان باعث سعادت‌مند شدن انسان می‌شود؛ چرا که هر عاملی که در تأمین سعادت انسان‌ها سهم مؤثری دارد، در این کتاب الهی بیان شده‌است و همچنین اگر ارتکاب عملی مایه شقاوت بشر شود، پرهیز از آن به صورت دستوری لازم در آن تعبیه شده‌است. (همان)

آیت‌الله جوادی آملی در آثار مختلف خود به این موضوع پرداخته‌اند؛ اما در کتاب مفاتیح‌الحیات به صورت کاربردی و تجویزی عوامل مهم زندگی خوب را در اختیار مخاطبان گذاشته‌اند. رویکرد اصلی کتاب مفاتیح‌الحیات، تعالی زندگی آدمیان در همه ابعاد زندگی دنیوی و اخروی است که یکی از نتایج دست یافتن به چنین زندگی متعالی، سامان بخشی به ابعاد مختلف زندگی در دنیا است (آهنچی، ۱۴۰۱، ص. ۲۲). نوشتار حاضر، در پی دستیابی به جایگاه اوقات فراغت در برنامه زندگی با تکیه بر اندیشه‌های آیت‌الله جوادی آملی با نگاه ویژه به کتاب مفاتیح‌الحیات می‌باشد.

اوقات فراغت، فعالیتی است که اعضای جامعه فارغ از اجبارهای محیط کار و الزامات زندگی، از طریق آن استعدادهای خود را گسترش می‌دهند. شامل وقت‌هایی است که ما «فارغ» از کارها و وظایف روزمره در زندگی می‌توانیم به خواسته‌ها و نیازها و دغدغه‌ها و علایق شخصی خود فکر کنیم. اوقات فراغت مجموع فعالیت‌هایی که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش خود، به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور آوردن استعدادها، خلاقیت‌ها و بالأخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است (شرف‌الدین، ۱۳۹۵، ص. ۸۸). بدین ترتیب، فراغت بخشی از وقت آزاد، غیرلازم و تحت اختیار فرد است

که پس از انجام دادن همه تعهدات اجتماعی و برخی ضرورت‌های پایه‌ای چون کار و خواب باقی می‌ماند (سنائی، ۱۳۹۶، ص. ۸۸).

در جوامع انسانی، مسأله اوقات فراغت و لوازم آن، مسأله‌ای بسیار مهم و تأمل‌برانگیزی است که همه اقشار جامعه، به ویژه جوانان، را در بر می‌گیرد. مسلم است که احتیاج به رفع خستگی و سرگرمی همواره وجود داشته است لیکن در عصر جدید، مخصوصاً در دهه‌های اخیر، آگاهانه‌تر و بیشتر و متنوع‌تر مورد توجه قرار گرفته است. از آنجایی که اوقات فراغت و نحوه گذران آن یکی از شاخص‌های اساسی سبک زندگی است بسیاری از نظریه‌پردازان اجتماعی بر این نکته اتفاق نظر دارند که رفتارها و مصارف فراغت، وجه مهمی از سبک زندگی افراد را در جامعه معاصر تشکیل می‌دهند. شیوه‌های منحصر به فردی که افراد براساس آنها زندگی روزانه خود را سازمان‌دهی می‌کنند و دیگر مؤلفه‌های مشابهی که اغلب در تعریف سبک زندگی به کار گرفته می‌شوند، آشکارا بیشترین تجلی خود را در کنشهای فراغتی می‌یابند. بدین ترتیب گزارف نخواهد بود اگر فراغت را هسته اصلی سبک زندگی بدانیم (بهمنی، ۱۴۰۰، ص. ۳۶۳). فراغت به عنوان یکی از زمان‌های قابل اعتنا در زندگی و یکی از عوامل مهم در تربیت بشر است که نقش اساسی در صلاح و فساد حیات فردی و جمعی انسان دارد (کریمی‌نیا، ۱۴۰۰، ص. ۹۳). نومیر نیز که از صاحب نظران برجسته اوقات فراغت است با ارتباط فراغت و فرهنگ اعتقاد دارد و معتقد است که با دگرگونی جامعه و فرهنگ در طول تاریخ، فراغت هم دچار تحول شده است (بهمنی، ۱۴۰۰، ص. ۳۶۳).

روش پژوهش

این پژوهش از نوع کیفی است و با روش تحلیل محتوا انجام شده است. تحقیق کیفی عموماً به هر نوع تحقیقی اطلاق می‌شود که یافته‌های آن از طریق فرایندهای آماری و با هدف کمی‌سازی به دست نیامده باشد. داده‌های جمع‌آوری شده با رویکرد کیفی، عمدتاً از نوع کلامی

و متن، توصیف‌های تحلیلی و ادراکی و طبقه‌بندی شده به دست می‌آید (دلور، ۱۳۸۵). تحلیل محتوا نیز یکی از روش‌های پژوهش است که برای تحلیل داده‌های متنی کاربرد فراوانی دارد و هدفش بررسی محتوای درون‌متنی است. واحد تحلیل ممکن است در سطح کلمات، جملات و عبارات یا هر چیز دیگری باشد.

اطلاعات به شیوه کتابخانه‌ای جمع‌آوری شده و تحلیل داده‌ها با رویکرد تحلیل محتوا در چند مرحله صورت گرفته است. واحد تحلیل، مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت است. برای دستیابی به اهداف پژوهش، ضمن مطالعه پیشینه، کتاب‌هایی که درباره عناصر موضوع حاضر تالیف شده بود، بررسی شد. سپس منابع و متون اسلامی و به خصوص کتاب مفاتیح‌الحیات که با تفریح، سرگرمی و گردشگری پیوند داشتند، مطالعه شد. در مرحله گردآوری داده‌ها، داده‌های مربوط به گذران اوقات فراغت با استفاده از کلمات کلیدی لذت، ورزش، مسافرت، دید و بازدید از کتاب مفاتیح‌الحیات استخراج شدند. در همین راستا، مؤلفه‌های مؤثر بر گذران سالم اوقات فراغت در محدوده سبک زندگی اسلامی شناسایی می‌شود و گزاره‌های تجویزی متناسب با این مؤلفه‌ها که زمینه‌ها و قابلیت‌های دست یافتن به لذت و خوش‌گذرانی هستند نیز، معرفی شدند.

بررسی یافته‌ها

مفاتیح‌الحیات شامل آیات و احادیث فراوان، جملات توصیفی و تبیینی درباره انواع ارتباط است که منجر به دستیابی به زندگی متعالی توحیدی می‌شود. این کتاب در پنج بخش سامان یافته است: بخش اول به تعامل انسان با خود می‌پردازد. بخش دوم به تعامل انسان با هموعانش پرداخته است. بخش سوم به تعامل مردم با نظام اسلامی اختصاص یافته است. بخش چهارم کتاب در خصوص روش‌های تعامل انسان با حیوانات از منظر توحیدی سخن می‌گوید. بخش پنجم کتاب نیز به تبیین نحوه تعامل انسان با محیط زیست

اختصاص یافته است. در انتهای کتاب نیز به سنت‌های رایج در ایران مانند نوروز، چهارشنبه سوری و شب یلدا با نگاه توحیدی پرداخته شده و اثر زمین و زمان بر رخدادها از منظر عقل و نقل مورد بررسی قرار گرفته است.

درخصوص کتاب *مفاتیح‌الحیات*، پژوهش‌های متعددی انجام گرفته است. لکزایی (۱۳۹۰)، سعادت را با عنوان سعادت متعالیه در سه حیطه معنا شناسی، وجود شناسی و معرفت شناسی از منظر آیت‌الله جوادی آملی بررسی کرده است. پژوهش اسماعیلی و همکاران (۱۳۹۴)، در خصوص خانواده اسلامی مبتنی بر کتاب *مفاتیح‌الحیات* است و نتیجه گرفتند که این مدل به سه بخش تشکیل خانواده، وظایف اعضای خانواده و روابط خانوادگی (صله رحم) تقسیم می‌شود. توکل نژاد و دیباجی (۱۳۹۵)، کتاب *مفاتیح‌الحیات* را یک منبع مهم در زمینه سبک زندگی اسلامی معرفی کرده و معتقدند که با استفاده از این کتاب می‌توان بازنمایی از سبک زندگی دینی در قالب فیلم برای ارائه در تلویزیون و سینما داشت. محمد شفیع و همکاران (۱۳۹۵)، به بررسی و تحلیل عناصر برنامه درسی (اهداف، محتوا، روش و ارزشیابی) در کتاب *مفاتیح‌الحیات* پرداخته‌اند. حاصل پژوهش در بعد اهداف این بود که هدف‌های شناختی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، زیستی جسمانی، اخلاقی و اعتقادی باید مد نظر باشند. و از طریق آموزش علوم دینی، قرآن، حدیث، فقه، شعر دینی، مهارت اجتماعی، احکام عبادی و... قابل انتقال هستند. همچنین بر تفکر، تدبیر، گفتگوی علمی و... به عنوان روش آموزش تأکید شد. مباحث مهم چهارمین عنصر، یعنی ارزشیابی، پرهیز از سخت‌گیری با فراگیران بود. مسأله اصلی پژوهش آهنچی (۱۴۰۱)، تمرکز بر یافتن شباهتها و تفاوت‌های الهیات عملی اسلام با الهیات عملی مسیحیت با تکیه بر آراء آیت‌الله جوادی آملی در کتاب *مفاتیح‌الحیات* است.

مفاتیح‌الحیات، به دنبال این است که با بهره‌مندی از منابع عقلی و نقلی، اصول، مبانی

و همچنین فروعاتی که منجر به معنابخشی به زندگی انسان معاصر در جنبه‌های مختلف اخلاقی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است را استنباط و استخراج نماید. مفاتیح الحیات را می‌توان جلد دوم مفاتیح‌الجنان دانست؛ (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص. ۳۸)، چرا که در مفاتیح‌الجنان عمده توجه، معطوف به راه سلوک بندگان و نحوه ارتباط انسان با خدا از طریق انجام اعمال عبادی در سه بخش نماز، دعا و زیارت است؛ اما توجه آیت‌الله جوادی آملی در مفاتیح‌الحویات معطوف به اصلاح شئون دنیوی و به ویژه امور اجتماعی آدمیان با بهره‌مندی کامل از کتاب و سنت در کنار عقل برهانی است. بدین جهت آموزه‌های این کتاب تنها ناظر به اصلاح رابطه انسان با خدا نیست؛ بلکه تمامی مناسبات و تعاملات انسان با خود، جامعه، محیط زیست و حتی نظام‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ... را شامل می‌شود (آهنچی، ۱۴۰۱، ص. ۱۵). منظومه فکری آیت‌الله جوادی آملی در گستره سبک زندگی اسلامی، مبتنی بر سه مرحله مهم و کلیدی است. مرحله اول جهان‌دانی است؛ این مرحله عهده‌دار تبیینی صحیح از جهان هستی و مختصات آن است. در این مرحله شناخت درست نسبت به آنچه در عالم در حال وقوع است حاصل می‌شود. مرحله دوم جهان‌داری است. در این مرحله عناصری که برای اداره جهان و برقراری روابط صحیح در عرصه اجتماع لازم است تبیین می‌شود تا مدیریتی لایق در حوزه روابط اجتماعی انسانها برقرار شود. مرحله سوم جهان‌آرایی است. این مرحله ناظر به تلاش‌هایی است که بتواند دو مرحله قبل را در حیطه اجتماعات انسانی مقبول و مورد پذیرش نماید تا نتایج عملی دو مرحله پیش‌گفته در سطح فرد و جامعه نمایان شود (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ۴۳-۴۴). بدین ترتیب، برای گذران سالم اوقات زندگی، باید «چگونه زیستن» را آموخت و به ابعاد مهم زندگی پرداخت. برای تجربه لذت و خوشی‌های مناسب، باید تمام حوزه‌های زندگی و نه یک یا برخی از بخش‌های آن را در نظر گرفت. اما، شاکله

اصلی تدبیر گذران اوقات زندگی از دیدگاه مفاتیح الحیات، مبتنی بر سه اصل جهان‌دانی، جهان‌داری و جهان‌آرایی است که مهمترین بخش آن در اصل جهان‌آرایی به رعایت سلامت، فعالیت، صمیمیت و اوقات فراغت اختصاص می‌یابد.

۱) سلامت

بهره‌مندی همه جانبه انسان از سلامتی، اساس فعالیت‌های وی در زندگی مادی و معنوی است که در بیان پیامبر گرامی ﷺ از آن به نعمت پنهان و ناشناخته یاد شده است که همواره بایستی از آن مراقبت کرد و در قیامت از این نعمت سؤال خواهد شد (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص. ۹۱-۹۳). در راستای تحقق سلامتی و به‌ویژه سلامت بدن، کتاب مفاتیح الحیات در فصل‌های چهار (حفظ تن)، پنج (نظافت و بهداشت)، شش (خوردن و آشامیدن)، هفت (لباس و پوشش)، هشت (زینت و آراستگی)، نه (مسکن و امکانات زندگی) و یازده (خواب و بیداری) به صورت تفصیلی به مباحث مرتبط با اسباب و امور شش‌گانه حفظ سلامتی می‌پردازد (ر.ک، جوادی آملی، ۱۳۹۵).

۲) فعالیت

کار و کوشش برای کسب مال حلال، به گونه عام و تولید به طور خاص مورد توجه و تشویق پیشوایان دین است. مقصود از تولید هر نوع اشتغال به کار مشروع برای تأمین زندگی و پیشرفت اقتصادی فرد و جامعه است و شامل کشاورزی، دامداری، تجارت، صنعت و مانند آن‌ها می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ص. ۵۷۷). بخش‌های مختلف کتاب مفاتیح الحیات به فعالیت و تلاش، کسب و کار و اقتصاد می‌پردازد. در فصل سوم (کار و تلاش) از بخش اول (تعامل انسان با خود)، چنین آمده‌است: اسلام با تأکید بر تضمین روزی بندگان از سوی خدای متعال، به تلاش برای به دست آوردن روزی حلال در آیات و روایات توصیه می‌نماید. در فصل چهارم (امور اقتصادی) از بخش سوم (تعامل مردم و نظام اسلامی)، نیز به اهمیت مال،

ثروت و فعالیت‌های اقتصادی در آموزه‌های اسلامی اشاره شده است (همان، ص. ۵۷۵-۶۰۰). در همین راستا، مباحث مرتبط با تولید، انواع کسب مانند تجارت، دامداری، کشاورزی، صنعت، کشتیرانی (همان، ص. ۶۰۰-۶۲۰)، توزیع ثروت (همان، ص. ۶۲۰-۶۲۹)، و مصرف (همان، ص. ۶۳۰-۶۴۲)، به گونه گزاره‌های تجویزی تدوین شده است.

۳) صمیمیت

یکی از مهم‌ترین نیازهای اساسی انسان، ارتباط و انس با دیگران و یا نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن است که برای زیستن و ایجاد حس مثبت در زندگی ضروری است (غباری‌بناب، ۱۳۸۶، ص. ۸۳). موضوعی که این نیاز یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن را تأمین کند صمیمیت است. صمیمیت و دوستی سرچشمه‌ای اصلی برای خوشبختی در زندگی افراد است (حسینی، ۱۳۹۱، ص. ۸۷). روابط صمیمی برای افراد مانند یک پاداش است، زیرا از این طریق حس تنهایی از بین رفته و احساس امنیت خاطر می‌کنند. فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه می‌کند قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و همچنین می‌تواند نیازهای خود را به شکل مؤثرتری ابراز کند (خلیلی، ۱۳۹۸، ص. ۱۲).

از جنبه‌های مهم صمیمیت در آموزه‌های اسلامی "صله رحم" است. مفهوم صله‌رحم با تعریف ارتباط عاطفی با دیگران همپوشی دارد، به عبارت دیگر صله‌رحم همانا داشتن ارتباط صمیمی با دیگران، دوست داشتن، حمایت کردن و همچنین دوست داشته شدن است و در ارتباط با افرادی که خویشاوند محسوب می‌شوند، مصداق پیدا می‌کند. صله‌رحم به عنوان نمودی از ارضای نیاز روان‌شناختی از طریق ایجاد آرامش روانی، کاهش اضطراب و دردهای جسمانی و همچنین ایجاد پیوند با خدا، بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد (غباری‌بناب، ۱۳۸۶، ص. ۹۴).

در تعالیم اسلامی افراد باید با وظایف خود در مقابل خانواده و خویشاوندان و

همسایگان آشنا باشند. پیوند با خویشاوندان و نیکی به آنها، به ویژه به پدر و مادر، از راه‌های مهم رشد و تعالی در همه زمینه‌ها و تقرب به خدای سبحان است. این عمل، پس از ایمان به خدا از با فضیلت‌ترین اعمال دینی است و اجر و پاداش مادی و معنوی فراوانی دارد. این پیوند چنان مهم است که به اجماع عالمان شیعه و بر پایه ادله سه گانه کتاب و سنت و عقل از واجبات مهم دینی است. قطع ارتباط با خویشاوندان هم، نوعی پیمان شکنی با خدای سبحان است. (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص. ۲۰۹-۲۷۵). مباحث مرتبط با صمیمیت و ارتباط با دیگران، بخش مهمی از محتوای کتاب مفاتیح‌الحیات را به خود اختصاص داده است. فصل یکم (خویشاوندان) از بخش دوم (تعامل انسان با هموعان)، به طور مفصل به صله‌ی رحم و نیکی به خویشاوندان می‌پردازد (همان، ص. ۲۰۹-۲۷۵). فصل دوم (همکیشان یا مسلمانان) از این فصل نیز به حقوق مؤمنان نسبت به یکدیگر و مصادیق نیکی به یکدیگر را مطرح کرده است (همان، ص. ۲۷۷-۳۰۷). همچنین فصل ششم (شهروندان) نیز به طور مفصل به آداب و اخلاق شهروندی و معاشرت می‌پردازد (همان، ص. ۳۳۵-۴۳۲).

۴) اوقات فراغت

از جمله گرایش‌های فطری انسان، میل به لذت و خوش‌گذرانی است که با دوری از رنج و ناراحتی همراه خواهد بود. فطری بودن این گرایش، بدین معناست که سرشت روح و روان انسان به گونه‌ای آفریده شده است که قادر نیست از لذت بگذرد و به جای آن، طالب رنج و مشقت باشد (هدایتی، ۱۳۹۴، ص. ۷۸). لذت، حالتی ادراکی است که هنگام یافتن امور دلخواه برای انسان حاصل می‌شود (مصباح، ۱۳۹۴، ص. ۱۶۲). انسان، فطرتاً طالب لذت و خوشی، و گریزان از درد و رنج است (مصباح، ۱۳۸۴، ص. ۸۱). سعادت‌مند، کسی است که وسایل لذت به‌طور مداوم برای او فراهم است. اگر انسان دارای چیزی شود که با او سنخیت دارد کامل شده است و چون از آن سنخیت لذت می‌برد و لذت هم نیز دائمی است سعادت‌مند است (مصباح، ۱۳۸۸، ص. ۱۸۹).

مقوله خوشی (لذت) از جایگاه ویژه‌ای در روایت از خوشبختی و رستگاری برخوردار است. اگر شخص بتواند به گونه‌ای زندگی کند که از لحظه‌های زندگی بیشترین لذت را ببرد و کمتر احساس ناراحتی کند، می‌توان گفت که وی زندگی خوشی دارد. امروزه، خوشی، سرگرمی و تفریح جایگاه ویژه‌ای در گذران اوقات زندگی دارند و به عنوان گذران اوقات فراغت مطرح می‌شوند. در همین راستا، بسیاری از نظریه‌پردازان اجتماعی بر این نکته اتفاق نظر دارند که اوقات فراغت و نحوه گذران آن یکی از شاخص‌های اساسی سبک زندگی است و رفتارها و مصارف فراغت، وجه مهمی از سبک زندگی افراد را در جامعه معاصر تشکیل می‌دهند. بدین ترتیب گزارف نخواهد بود اگر فراغت را هسته اصلی سبک زندگی بدانیم (بهمنی، ۱۴۰۰، ص. ۳۶۳). اوقات فراغت مجموع فعالیت‌هایی که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش خود، به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور آوردن استعدادها، خلاقیت‌ها و بالأخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است (شرف‌الدین، ۱۳۹۵، ص. ۸).

اوقات فراغت، می‌تواند لحظات زیبا و زرین زندگی هر فرد باشد که متفاوت از دیگر اوقات، سبب رضایتِ درونی و افزایش شادکامی او شود. فراغت، فرد را از تکرار و یکنواختی نجات می‌دهد و با جدا شدن از روزمرگی، زمینه‌ساز سلامت او شده، خستگی‌های روحی، آسیب‌های روانی، افسردگی‌ها، غم‌ها، تلاطم‌ها و درگیری‌های متعدد و متفاوت جسم و جاننش را برای دقایقی از او دور می‌کند. تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت، وسیله مؤثری برای پرورش قوای فکری و جسمی و اخلاقی افراد بوده و در نتیجه عاملی برای جلوگیری از کجروی‌های اجتماعی محسوب می‌شود.

فعالیت‌های اوقات فراغت با پیامدهای زندگی بهتر، عملکرد تحصیلی بالاتر، مسائل

بهزیستی - روانشناسی و احساس هویت فردی روشن‌تر، مرتبط است. در قرآن کریم آمده است که افراد هیچ فرصتی را برای تعالی از دست ندهند (نشرح/۷) و از پیامبر اسلام ﷺ نقل نموده‌اند که: «اکثر انسان‌ها با دو چیز امتحان می‌شوند، تندرستی و فراغت» (نوری، ج. ۱۲، ص. ۱۴۰). در آموزه‌های دینی و اسلامی توجه به اوقات فراغت و چگونگی گذراندن آن، یک ضرورت قطعی است، و امام رضا علیه السلام می‌فرماید: کوشش کنید اوقات روز شما چهار قسمت باشد: سهمی برای عبادت و بندگی خدا، قسمتی برای فعالیت و تأمین معاش، قسمتی برای مصاحبت با برادران دینی و ساعاتی نیز برای تفریحات و لذایذ (حکیمی، ۱۳۹۵، ص. ۵۴۲). جامعه جهانی هم می‌گوید: «تأمین فراغت برای کیفیت زندگی همان قدر اهمیت دارد که تأمین سلامت و آموزش» (روجک، ۱۳۸۸، ص. ۱۱).

در روایات برای تفریح سالم و سرگرمی توصیه‌هایی شده است، پیامبر ﷺ می‌فرماید: تفریح کنید، بازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونتی دیده شود. و فرمودند: محبوب‌ترین سرگرمی در پیشگاه پروردگار، اسب سواری و تیراندازی است. همچنین از برخی سرگرمی‌ها نیز مذمت و بدگویی شده است (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص. ۲۰۳). امروزه تفریح و سرگرمی به عنوان یک درخواست گروهی و یک ارزش اجتماعی ظاهر شده و در عین حال که نقش تمدد اعصاب و استراحت از کار روزانه را دارد، وظیفه دینامیک دیگر آن این است که شخصیت فردی و شکوفا شدن روحیه جمعی را نیز ایفا می‌کند (مطهری، ۱۳۸۰، ص. ۲۷). از دیدگاه اندیشمندان بیولوژی و روانشناسی، آد미ان خصوصاً انسان‌های پرتلاش، در نتیجه کار و فعالیتی که انجام می‌دهند تنش‌هایی را در خود انباشته می‌نمایند، لذا باید در مرحله اوقات فراغت به تخلیه روانی مطبوع و دلپسند بپردازند که باعث افزایش بهره‌وری زندگی می‌شود (متولیان، ۱۳۸۹، ص. ۲۸). اهمیت و نحوه گذران اوقات فراغت علاوه بر اینکه نشان دهنده شخصیت و منش هر فرد است، تا حدودی نشان دهنده کیفیت تمدن یک جامعه نیز می‌باشد

به گونه‌ای که در مجموع، تمدن امروزی جهان را تمدن اوقات فراغت نام نهاده‌اند (همان، ص. ۲۸). تاگور، شاعر معروف هندی، معتقد است که: "تمدن‌های انسانی، سرمایه‌های جاویدانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت صحیح اوقات فراغت متجلی شده‌اند".

الف- مهندسی اوقات فراغت

در مهندسی اوقات فراغت چند نکته اهمیت بسیار دارند؛ اول این که انسان در کانون چگونگی گذران اوقات فراغت، قرار دارد که نوع نقشش در زندگی، انگیزه و چگونگی رفتارش تعیین‌کننده هستند. دوم این است که شرایط گوناگون محیطی آن را متأثر می‌سازد و سوم این که علم، فن‌آوری، اقتصاد و سیاست نیز بر چگونگی گذران اوقات فراغت ارتباط دارند.

در نگاه الهیاتی به گذران اوقات زندگی، با استفاده از آموزه‌های دینی و الگوهای اسلامی و همچنین با تبیین قوانین الهی و تحلیل نقش و هدف انسان در زندگی می‌توان برای چگونگی گذران اوقات فراغت برنامه‌ریزی کرد. در فرهنگ قرآن و عترت، انسان به معنای حیوان ناطق نیست (جوادی آملی، ۱۳۷۹، ج. ۱، ص. ۳۷۰). اما کسی که مشی او بر اساس شکم و شهوت باشد و توانش را در این مسیر به کار گیرد، سیرتش مانند حیوانات است (جوادی آملی، ۱۳۷۹، ج. ۱، ص. ۵۰۳) و باطن این افراد در حقیقت حیوان است (جوادی آملی، ۱۳۸۴، ص. ۱۴۴). آیت‌الله جوادی آملی بر این بارو هستند که انسان نه حیوان ناطق است و نه حیوان متأله، بلکه حی متأله است. یعنی زنده‌ای است که در الوهیت آفریدگار خود ذوب شده و هرگز به غیر خدا نمی‌اندیشد و به غیر خدا گرایش ندارد. مرز جدایی انسان از حیوان میل و اراده است. با این بیان که خواست حیوان تابع میل غریزی اوست اما انسان قادر است با کمک اراده‌اش، در برابر امیال درونی خود مقاومت کند (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ص. ۱۲۸).

با بررسی گذران اوقات زندگی یک مؤمن در اندیشه آیت‌ا... جوادی آملی و در ساحت اوقات فراغت، به این نتیجه می‌رسیم که نگرش ایشان بر مبنای ارائه نظام هستی‌شناسی،

انسان شناسی و معرفت شناسی الهیاتی است. با این اندیشه و با توجه به کرامت و جایگاه والای انسان نسبت به سایر موجودات، الگوها و مدل‌های گذران اوقات فراغتی مد نظر هستند که در شأن و مرتبه انسان باشند، خوشی و لذتی مضر و حرام نداشته و علاوه بر لذت، باعث رشد و توسعه توانمندی‌های انسان باشند. این برنامه‌ها اهدافی نهایی نیستند بلکه در مسیر رسیدن به قرب الهی می‌باشند. این الگوها موظفند در راستای سلامت و سعادت همه بشر برنامه‌ریزی نمایند؛ چنانکه مکلفند حقوق طبیعی هر موجود دیگر را از دریا و آبیان، هوا و پرندگان و نیز هر پدیده طبیعی دیگر را رعایت کنند.

بنابراین اوقات فراغت به عنوان یکی از گنجهای پنهان در زندگی، بیش از اوقات دیگر در اختیار و اراده فرد می‌باشد با میل و نشاط بیشتری همراه است و اوقات مناسبی برای شکوفایی و خلاقیت است؛ چنان‌که پیامبر اسلام ﷺ در وصایای خود به ابوذر می‌فرمایند: ای ابوذر در مورد گذران وقت و زمانت از صرف کردن سکه‌های طلا و نقره بخیل‌تر باش و آن را رایگان از دست نده. و ایشان برنامه‌ریزی برای پرثمر بودن اوقات فراغت را ضروری می‌دانند (مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ص. ۶۰). از همین روی مناسب است که برنامه‌ها چنین ویژگی‌هایی را داشته‌باشند:

۱- جسم مرکب روح و ابزار تدبیر نفس است که پرورش آن علاوه بر تداوم حیات فردی و اجتماعی، نقش اساسی در تربیت معنوی و تعالی وجودی انسان دارد (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ص. ۴۰). زمین سکونت‌گاه و قرارگاه آدمی، جایگاه رشد، بلوغ و ثمردهی انسان، محل تأمین نیازهای زیستی و کسب آسایش جسمانی و روانی وی محسوب می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ص. ۶۳). در همین جهت، هماهنگی برنامه‌های اوقات فراغت با ضابطه‌ها و معیارهای ارزشی و هنجاری دین (فقهی، اخلاقی و عرفی)؛ و عاری بودن از: گناه، زیان رساندن به جسم و روح، تباه کردن وقت و هدر دادن عمر، تهییج شهوت و تقویت خواهش‌های

نفسانی، یاری بر گناه و ظلم، آزار دیگران، اسراف و تبذیر امکانات و سرمایه‌های مادی و معنوی را لازم دارند.

۲- نصوص و آموزه‌های دینی رهنمودهای مؤثری در رابطه با سلامت ارائه نموده و علاوه بر توجه به آراستگی ظاهری و نوع پوشش، رعایت بهداشت را در جهت پرورش تن و جان آدمی و ارتقای روابط انسانی و اجتماعی مؤثر می‌داند (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص. ۱۶۲). در این خصوص داشتن حسن فعلی برنامه‌ها، تناسب با اقتضائات فطری، همسویی با روند کمال‌یابی روحی و استكمال وجودی، ایفای نقش در مسیر تعالی و تقرب معنوی بایستی مورد توجه باشد.

۳- در آموزه‌های اسلامی توجه به ظواهر عالم طبیعت و غفلت از حقایق باطنی و معنوی آن مذمت شده و بهره‌برداری هدفمند از آن در مسیر حرکت استکمالی انسان، زمینه ارتقای حیات متألّهانه و طیب و کسب ره‌توشه آخرت را فراهم می‌سازد (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ص. ۲۱). در این راستا، اوقات زندگی قلمرو آزمون خداوند، عرصه تکلیف بشر و بستر شکوفایی استعدادها و کمالات انسانی محسوب می‌شود. همچنین بهره‌مندی از اوقات فراغت، طبیعت و رفاه، آزمون شکرگزاری و مسئولیت‌پذیری انسان به حساب می‌آید.

بدین ترتیب برنامه‌های اوقات فراغت: باید هم شادی‌آفرین، سرگرم‌کننده و هم لذت‌بخش باشد. برای شخص و جامعه مفید باشد. از نوعی تعادل برخوردار باشد و افراط و تفریط در آن مشاهده نشود. به گونه‌ای باشد که فراگیری بیشتری در جهت تقویت و توسعه ابعاد وجودی انسان را داشته‌باشد. خلاف شرع، موازین اخلاقی و مقررات کشور نباشد. هر شخصی نسبت به عملکرد خود در اوقات فراغت دارای مسئولیت باشد.

ب- انواع گذران اوقات فراغت

اسلام دینی است که با فراغت و تفریح به عنوان یک نیاز یا خواسته فطری و غریزی یا یک

ضرورت ناشی از جهان زیست اجتماعی انسان به صورت مشروط و مقید، نه تنها مخالفی ندارد بلکه به شکل‌هایی از آن نیز سفارش و ترغیب کرده است. در همین راستا، دین پژوهان و مفسران اسلام نیز، با رویکرد درون دینی، در اصل جواز تخصیص مقطعی به نام «فراغت» در سبک زندگی مؤمن هم نظر هستند. شرط ضمنی و مؤکد این ملاحظه، این است که در معادله کار و فراغت، همواره کار و تلاش الزامی (عمل صالح، عام‌ترین عنوانی است که طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها و امور مؤمنانه عادی تا جدی را پوشش می‌دهد). اصل است و فراغت و تفریح، فرع و تابع آن و فقط در راستای تأمین پیش نیازها مطرح می‌شود. در خصوص فعالیت‌های فراغتی یا کارهایی که مؤمنان در این زمان‌ها انجام می‌دهند نیز رهنمودهای را به صورت ایجابی و سلبی، با الهام از نظام ارزشی و هنجاری اسلام یادآور شده‌اند (شرف‌الدین، ۱۳۹۴، ص. ۴۹). اوقات فراغت به سان شمشیر دو لبه برآنی می‌ماند که غفلت و بی‌توجهی یا کم‌توجهی نسبت به آن می‌تواند موجب انحراف و سقوط یک فرد یا اجتماع شود. اصولاً هنگامی که انسان بی‌کار است زمینه مساعدی برای او فراهم است که دچار انحرافات اخلاقی و رفتاری گردد (سنائی، ۱۳۹۲، ص. ۱۰۷).

گذران اوقات فراغت با عناوینی مانند: فعال و منفعل، مثبت و منفی، جدی و سطحی، مولد و غیرمولد، واقعی و مجازی، خلاق و غیرخلاق قابل تقسیم می‌باشد (سنائی، ۱۳۹۶، ص. ۹۰). در جهان مدرن که بر اثر برخی تحولات، تمدن امروزی، تمدن اوقات فراغت نام گرفته است، نسبت معکوسی میان کار و فراغت، برقرار شد. در این جامعه، اصل فراغت است نه کار؛ بنابراین، مردم کار می‌کنند تا نیازهای فراغتی خویش را تأمین کنند (شرف‌الدین، ۱۳۹۴، ص. ۳۲). همچنین، نوع گذران اوقات فراغت یکی از ابزارهای مهم برای خودپرستی و نمایش موقعیت مالی و پولی خود به دیگران است (میرمحمدتبار، ۱۳۹۴، ص. ۱۷۱).

عواملی که بر نوع انتخاب افراد از چگونگی صرف وقت در هنگام فراغت تأثیر

می‌گذارند، بسیارند. دسته اول این عوامل به خود فرد ارتباط دارند: اینکه فرد در چه مرحله‌ای از زندگی قرار دارد، نیازها و علایقش کدامند، نگرش‌هایش کدامند، چه توانایی‌هایی دارد، شرایط رشدش چگونه بوده است و چه شخصیتی دارد. دسته دوم این عوامل به محیط و شرایطی مرتبط می‌شود که فرد در آنها قرار دارد: بافت اجتماعی، شغل و درآمدش و نیز زمانی که در اختیار دارد. دسته سوم این عوامل نیز به موقعیت‌ها و خدماتی که در اختیار فرد قرار دارند؛ از جمله منابع، تسهیلات، برنامه‌ها، فعالیت‌ها و نحوه مدیریت آنها مربوط می‌شود (ابراهیمی، ۱۳۹۰، ص. ۷۳).

ج - نمونه‌های عملی گذران اوقات فراغت

مباحث مرتبط با اوقات فراغت در فصل‌های مختلف کتاب مفاتیح‌الحیات به صورت مبسوط جمع‌آوری شده‌است که در قالب عناوین خیرخواهی، تفریح و بازی، هنری، گردشگری و اجتماعی ارائه می‌شوند.

خیرخواهی و نیکی: یکی از جنبه‌های مهم گذران اوقات فراغت خیرخواهی و کمک به دیگران است. در واقع، همانگونه که معنویت برای سلامت و نیک‌زیستی سودمند می‌باشد و با کیفیت زندگی، عزت نفس، اضطراب پایین، معناسازی، امید و حمایت اجتماعی همبستگی مثبت دارد (آذربایجانی، ۱۴۰۲، ص. ۱۳۳)، نیکی و اخلاق نیز برای داشتن یک زندگی خوب، ضروری است. خوبی (زندگی کردن بر اساس موازین اخلاقی) فرهنگ جامعه را شکل می‌دهد و منجر به گسترش دامنه حبّ ذات افراد به حبّ نوع و همبستگی اجتماعی می‌شود (مطهری، ۱۳۷۷، ج. ۲، ص. ۴۸۳). اما برای افزایش نیکی در زندگی بایستی الگویی را مد نظر قرار داد و بر اساس آن به این بعد مهم زندگی پرداخت. الگوی برخاسته از کتاب مفاتیح‌الحیات، در بخش‌ها و فصول مختلف مطرح شده‌است به گونه‌ای که هم بعد انگیزشی را مورد توجه قرار داده‌است و هم به دو بعد آگاهی و رفتاری تأکید دارد. فصل

اول (تفکر و تدبیر)، فصل دوم (یادگیری و دانش‌اندوزی) از بخش اول (تعامل انسان با خود)، (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص. ۶۵-۷۹)، فصل اول (خویشاوندان)، از بخش دوم (تعامل انسان با هم‌نوعان) در زیر مجموعه نیکی به دیگران (همان، ص. ۲۱۹-۲۷۵)، فصل دوم (همکیشان) از همین بخش در زیر مجموعه نیکی به مؤمنان (همان، ص. ۲۸۱-۳۰۱)، فصل سوم (بیگانگان) از همین بخش در زیر مجموعه نیکی به اهل کتاب (همان، ص. ۳۰۹-۳۱۰)، فصل ششم (شهروندان) از همین بخش در زیر مجموعه نیکی به همسایگان، استادان، معلمان، شاگردان، همکاران، بیماران، مهمانان، یتیمان، سالخورده‌گان، فقیران، سائلان، معلولان، مسافران، زندانیان و مردگان (همان، ص. ۳۴۳-۴۳۲)، فصل دوم (نظام اجتماعی) از بخش سوم (تعامل مردم و نظام اسلامی)، در زیر مجموعه ارزش و اهمیت نیکوکاری (همان، ۱۳۹۵، ص. ۵۲۹-۵۳۴)، مصادیق خدمات عمومی (همان، ص. ۵۴۴-۵۷۳).

تفریح و بازی: فصل یازدهم با روایتی از رسول خدا ﷺ شروع می‌شود که می‌فرماید: خردمند اوقات روزانه‌اش را به چهار بخش قسمت می‌کند ... بخشی از آن را برای بهره‌جویی از حلال قرار می‌دهد و این بخش، قسمت‌های دیگر را تقویت کرده و باعث آرامش و آسایش قلب می‌شود. و حضرت فرمود: به سرگرمی و بازی پردازید؛ زیرا دوست ندارم سخت‌گیری و خشونت در دیتان مشاهده شود. در همین خصوص به بازی‌های صدر اسلام مانند اسب‌دوانی، تیراندازی و شنا پرداخته شده است. پیامبر ﷺ می‌فرماید: سوارکاری مایه سرور و شادایی است و سرگرمی مؤمن در تأدیب اسب و تیراندازی است. و فرمود: تیراندازی و شنا را به فرزندانان بیاموزید. در انتهای فصل نیز به بازی‌های ناپسند مانند قمار اشاره شده است (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص. ۲۰۱-۲۰۸).

هنر و سرگرمی: در فصل یازدهم ریسندگی به عنوان یک سرگرمی سالم مورد تأکید است. در همین فصل به اهمیت لطیفه‌گویی اشاره شده است. در بخش چهارم، نگهداری

حیواناتی مانند گوسفند، شتر، اسب، گربه و از پرندگان به مرغ، خروس و کبوتر مورد توجه قرار گرفته است (همان، ص. ۶۴۵).

مسافرت و گردش: در فصل دهم از بخش اول به اهمیت مسافرت و نقش آن در اندوه‌زدایی، به روایاتی از معصومین مستند است. در همین خصوص، آداب، زمان، لوازم، همسفر و مدیریت سفر مورد توجه قرار گرفته است و به ملزومات اخلاقی مورد نیاز مسافرت مانند: مدارا، خدمت و بخشندگی نیز اشاره شده است (همان، ص. ۱۷۹-۱۸۰). فصل نهم (گردشگری) از بخش پنجم (تعامل انسان با خلقت زیست محیطی) نیز، به آثار مفید گردشگری مانند: بهره‌مندی از مواهب طبیعی، مطالعه نظام آفرینش و مطالعه تاریخ اشاره دارد (همان، ص. ۷۴۸).

نتیجه‌گیری

اساس فراغت و چگونگی گذرانش امروزه بر مبنای تفکر غربی شکل گرفته است و توقع از این فرصت مهم، ابزارگرایانه و سودمدارانه است. عوامل بنیاد تفکر غربی بشر امروزی عبارت است از: انسان‌محوری به جای خدامحوری و محوریت خوشی انسان در تمام امور، توجه افراطی به علم و انحصارش به حس و تجربه، غلبه تفکر ابزارگرایانه به عالم و اسارت انسان به ابزارهای نوین در جهت منفعت طلبی صرفاً مادی، عقل محوری مبتنی بر نفی الهیات عملی و تأکید بر عقل خودبنیاد به عنوان تنها مرجع حصول به حقیقت، اصالت مادیات و دنیا و حذف آخرت‌گرایی، ابطال دین و تنزل ارزش آن به خرافه و به حاشیه کشاندن کارکردهای دین، تحدید قلمرو امور الهیاتی و قدسی به امور فردی و نهایتاً اخلاقی. از نظر آیت‌الله جوادی، چنین تفکری نسبت به مبدأ و معاد، انسان و جهان، بشر امروزی را به بهره‌برداری سودگرایانه و لذت‌طلبانه از اوقات زندگی کشانده است (جوادی آملی، ۱۳۸۷ ب، ص. ۵۴).

با توجه به فرهنگ مجامع اسلامی و بهره‌گیری از ظرفیت دین، ارائه الگوهای اسلامی

اوقات فراغت بر اساس هنجارها و ارزش‌های توحیدی اهمیت و ضرورت دارد. جهت ارائه الگوی اسلامی - کاربردی به معنای قدسی، تأثیرگذار، نتیجه‌بخش و مورد استقبال لازم است این الگو در گستره یک نظام فلسفی و عرفانی که هماهنگ با آموزه‌های اصیل اسلامی باشد ارائه گردد. در همین راستا، تدوین دیدگاه آیت‌الله جوادی آملی، راهگشا خواهد بود. اندیشمند و فیلسوفی متأله و مفسری گرانقدر که تسلط بر آیات، روایات و مبانی فلسفی اسلامی و غربی دارد و در علوم انسانی و اجتماعی صاحب ایده و نظر است.

مبانی الهیاتی آیت‌الله جوادی جهان‌دانی، جهان‌آرایی و جهان‌داری است. در جهان‌دانی، جهان نظام‌مند آفرینش در نهایت حسن و جمال است و قداست، شعور، حیات و غایت‌دار بودن کائنات از ثمرات آن به شمار می‌رود. عالم مظهر و تجلی کمالات ذاتی حق است و پدیده‌های خلقت، ظهور اسماء و صفات فعل او در آفرینش محسوب می‌شوند. در چنین نگرشی، ضمن ارتباط طولی عوالم آفرینش، با استقرار مخلوقات در مراتب وجودی و اتصال عینی و تکوینی آن‌ها با یکدیگر، هر فعل و انفعالی کلیت نظام خلقت را متأثر می‌سازد (جوادی آملی، ۱۳۸۶ ب، ص. ۶۰۷).

طبیعت منشأ بسیاری از نیازهای اولیه و بنیادین انسان محسوب می‌شود که در پرورش و تربیت مادی و معنوی انسان نقش اساسی ایفا می‌کند. زمین جایگاه رشد، بلوغ و ثمردهی انسان، محل تأمین نیازهای زیستی و کسب آسایش جسمانی و روانی وی محسوب می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ص. ۶۳). حقیقت انسان نیز از آفرینشی ویژه سرشته شده و تأله و حیات الهی مقوم هویت وی محسوب می‌شود (همان، ص. ۲۱۷). همچنین، جسم مرکب روح و ابزار تدبیر نفس شمرده می‌شود. تقویت و تجهیز قوای جسمانی و روانی، نقش اساسی در تربیت عقلانی و معنوی آدمی و تعالی وجودی وی ایفا می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۹۰ پ، ص. ۴۰). با توجه به آثار آیت‌الله جوادی آملی می‌توان به این نتیجه رسید آن هنگام که فرد مطابق با فطرت خداجویی

و امتیاز خلیفت‌اللهی خود از امکانات استفاده کند، زندگی توحیدی خواهد داشت. از نگاه جهان‌آرایی، با توجه به نقش محوری انسان در تحولات نظام هستی با عنوان خلیفه‌اللهی، مسئولیت‌های وی در قبال تعالی خود، دیگران و محیط زندگی آشکار می‌گردد. انسان به سبب جامعیت، کمالات بالقوه‌اش را متناظر با نیازهای وجودی به فعلیت می‌رساند و با کسب مراتب حیات انسانی، به مقام وحدت عقلی نائل می‌گردد (جوادی آملی، ۱۳۸۴، ص. ۱۷۰). سبک زندگی مؤمنانه، در دایره جهان‌آرایی قرار می‌گیرد. یعنی حیات انسان زمانی فرح‌بخش خواهد شد که هنرمندان آرایش شده‌باشد و تحقق این مهم وابسته به استحکام ساختارهای اساسی جامعه است که تحت مهارت جهان‌داری مطرح می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص. ۴۱).

در منظومه جهان بینی ایشان، عالم هستی دارای هدف، و ساحت انسان به صورتِ حئی متأله شناخته می‌شود و از بنیان، تفاوتی جوهری با دیگر موجودات، به ویژه حیوانات دارد. تأله و خداجویی، مؤلفه اصلی و فصل مقوم حقیقی انسان است و او می‌تواند با تکیه بر این بنیان هویتی خود، به برترین جایگاه در میان دیگر موجودات، یعنی قرب الهی و غایت وصال الوهی راه یابد. حی متاله می‌داند برای دست یافتن به قرب الهی لازم است مسیر عبودیت و عبادت را در پیش گیرد؛ به همین دلیل سرلوحه دعوت پیامبران و ادیان، دعوت انسان‌ها به عبودیت الهی است.

نگاه آیت‌الله جوادی به فراغت، تفریح و خوشی برخاسته از جهان‌دانی توحیدی است. مبتنی بر این دیدگاه، انسان در مقام خلیفه‌اللهی، برترین مخلوق هستی است که راه تکامل و تعالی را در پیش‌رو دارد و با استفاده مناسب و صحیح از اوقات عمری که در اختیار دارد ابعاد مهم زندگی و به خصوص اوقات فراغتش را مدیریت کند. در همین راستا، رویکرد اصلی کتاب مفاتیح الحیات با سبک تجویزی، تعالی زندگی آدمیان در همه ابعاد زندگی

دنیوی و اخروی است که یکی از نتایج دست یافتن به چنین زندگی متعالی، سامان بخشی به ابعاد مختلف زندگی در دنیا است. مهمترین رسالت تقسیم‌بندی اوقات زندگی کتاب مفاتیح‌الحیات در حوزه اوقات فراغت، رویکرد تجویزی آن است. این کتاب تلاش می‌کند با ارائه راهبردهایی، در مؤلفه‌های سلامت، صمیمیت، فعالیت و اوقات فراغت، اوقات زندگی افراد را سامان دهد. برنامه و عوامل نحوه گذران اوقات فراغت معرفی شده در کتاب مفاتیح‌الحیات به گونه‌ای جامع تدوین شده که افراد با سلیق و رده‌های سنی مختلف، می‌توانند از آنها الگوبرداری کنند.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، ۱۳۷۳، قم: دارالقرآن الکریم.
۲. نهج الفصاحه، قم: دارالهیجره.
۳. ابراهیمی، قربانعلی و همکاران، ۱۳۹۰، اوقات فراغت و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن در شهرستان جویبار، *جامعه‌شناسی کاربردی*، شماره ۴۴، ص ۳۶-۵۰.
۴. ابن بابویه، محمدبن علی، ۱۳۶۲، *النخبال*، قم: جامعه مدرسین.
۵. آذربایجان، مسعود، ۱۴۰۲، *سلامت معنوی*، قم: حوزه و دانشگاه.
۶. آهنچی، امید، ۱۴۰۱، بررسی تطبیقی الهیات عملی در اسلام و مسیحیت با تکیه بر اندیشه‌های آیت‌الله جوادی آملی، *اخلاق و حیاتی*، سال دوازدهم، شماره اول، ص ۵-۳۰.
۷. اسماعیلی، محسن و همکاران، ۱۳۹۴، خانواده‌اسلامی؛ ویژگی‌های خانواده در کتاب شریف مفاتیح‌الحیات، *فرهنگ مردم ایران*، شماره ۴۲-۴۳، ص ۱۰۱-۱۲۰.
۸. باقری، شهلا، و همکاران، ۱۴۰۱، فراتحلیل تأثیر اوقات فراغت بر اخلاق اجتماعی، *جغرافیا و برنامه‌ریزی منطقه‌ای*، سال دوازدهم، شماره ۴، ص ۸۲۰-۸۳۷.
۹. بهمنی، مهناز؛ علی موحد، علی شمعی، ۱۴۰۰، تحلیل عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت در شهر تهران، *تحقیقات کاربردی علوم جغرافیایی*، سال بیست و یکم، شماره ۶۰، ص ۳۶۱-۳۷۷.
۱۰. توکل نژاد، مهدی؛ دیباجی، محمدعلی، ۱۳۹۵، بررسی مؤلفه‌های سبک زندگی دینی از منظر آیت‌الله جوادی آملی و امکان بازنمایی آن در رسانه‌های مدرن، *سبک زندگی*، سال اول، شماره دوم، ص ۷-۳۲.
۱۱. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۳، *هدایت در قرآن*، تفسیر موضوعی، ج ۱۶، قم: اسراء.
۱۲. _____، ۱۳۸۴، *حیات حقیقی انسان در قرآن*، قم: اسراء.
۱۳. _____، ۱۳۸۶، *الف*، تفسیر تسنیم، ج ۱، قم: اسراء.
۱۴. _____، ۱۳۸۶، *ب*، *رحیق مختوم*، قم: اسراء.
۱۵. _____، ۱۳۸۷، *الف*، *مبادی اخلاق در قرآن*، تفسیر موضوعی، ج ۱، قم: اسراء.
۱۶. _____، ۱۳۸۷، *ب*، *نسبت دین و دنیا*، قم: اسراء.
۱۷. _____، ۱۳۸۸، *معاد در قرآن*، تفسیر موضوعی، ج ۴، قم: اسراء.

۱۸. _____، ۱۳۸۹، *تفسیر انسان به انسان*، قم: اسراء
۱۹. _____، ۱۳۹۰، الف، *انسان از آغاز تا انجام*، قم: اسراء.
۲۰. _____، ۱۳۹۰، ب، *جامعه در قرآن*، قم: اسراء
۲۱. _____، ۱۳۹۰، پ، *ادب قضا در اسلام*، قم: اسراء
۲۲. _____، ۱۳۹۵، *مفاتیح الحیات*، قم: اسراء
۲۳. حسینی، مالک، ۱۳۹۱، *دوستی چند رویکرد به یک مفهوم*، تهران: هرمس
۲۴. حرانی، ابن شعبه، ۱۳۸۲، *تحف العقول*، قم: آل علی
۲۵. حر عاملی، محمد، ۱۳۷۰، *وسائل الشیعه الی تحصیل مسایل الشریعه*، قم: موسسه آل البیت علیهم السلام لاحیاء التراث.
۲۶. حکیمی، محمد و همکاران، ۱۳۹۵، *الحیات*، جلد اول، ترجمه احمد آرام، قم: دلیل ما.
۲۷. خلیلی، رقیه؛ رضا کهنساری، نعمت ستوده، ۱۳۹۸، *صمیمیت و چگونگی تأثیر آن در روابط اجتماعی از منظر آیات و روایات*، معرفت، سال ۲۸، ش ۷، ص ۱۱-۱۹.
۲۸. سنایی، نقی؛ سیدحسین شرف‌الدین، ۱۳۹۶، *مفهوم‌کاوی اوقات فراغت با رویکرد اخلاق اسلامی*، پژوهش‌نامه اخلاق، سال دهم، شماره ۳۵، ص ۷۹-۱۰۲.
۲۹. سنائی، نقی، ۱۳۹۲، *هندسه مفهومی اوقات فراغت*، معرفت/اخلاقی، سال ۴، ش ۱، ص ۹۳-۱۱۱.
۳۰. شرف‌الدین، سیدحسین، ۱۳۹۴، *سبک اهل بیت (ع) در تفریحات و اوقات فراغت*، مطالعات اسلام و روانشناسی، سال ۹، شماره ۱۶، ص ۲۷-۵۴
۳۱. شرف‌الدین، سیدحسین، ۱۳۹۵، *فراغت و تفریح در اندیشه متفکران مسلمان*، معرفت اجتماعی فرهنگی، سال ۷، ش ۲، ص ۸۷-۱۰۸.
۳۲. ربانی، رسول؛ حامد، شیرازی، ۱۳۸۸، *اوقات فراغت و هویت اجتماعی*، تحقیقات فرهنگی، سال دوم، شماره هشت، ص ۲۰۹-۲۴۲
۳۳. روجک، کریس، ۱۳۸۸، *نظریه اوقات فراغت (اصول و تجربه ها)*. ترجمه عباس مخبر. تهران: نشر نی.
۳۴. دلاور، علی، ۱۳۸۵، *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: رشد.

۳۵. عباسی، مهدی و همکاران، ۱۳۹۷، مؤلفه‌های لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی: تدوین یک الگوی مفهومی، سبک زندگی، سال چهارم، شماره ۷، ص ۱۲۷-۱۶۱.
۳۶. غباری‌بناب، باقر؛ علی‌نقی فقیهی، یدالله قاسمی پور، ۱۳۸۶، آثار صله‌رحم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی و کاربردهای تربیتی آن، تربیت/اسلامی، سال ۳، ش ۵، ص ۸۱-۱۱۴.
۳۷. کاویانی، محمد، ۱۴۰۰، نقش حکومت و قوانین بین‌الملل در سبک زندگی اسلامی با رویکرد اصلاح اجتماعی، تحقیقات بنیادین علوم انسانی، شماره ۲۳، ص ۹۷-۱۱۶.
۳۸. کرد، مژگان و همکاران، ۱۳۹۹، تحلیل مفهوم «زندگی خوب» در رویکرد «سعادت‌گرا» به منظور تدوین هدف‌های تربیت، پژوهشنامه مبانی تعلیم و تربیت، سال دهم، شماره یک، ص ۹۶-۱۱۵.
۳۹. کریمی‌نیا، محمدمهدی؛ سمیه عزیزی، ژیلا اسدی، مجتبی انصاری، ۱۴۰۰، واکاوی اصول گذراندن اوقات فراغت از منظر قرآن و عترت، دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، سال ۴، ش ۳۹، ص ۹۲-۱۰۴.
۴۰. کلینی، محمد، ۱۳۹۲، الکافی، جلد ۲، تهران: اسوه.
۴۱. فروزان، فرخنده و همکاران، ۱۳۹۸، الگوی مدیریت اوقات کارکنان در محل کار با رویکرد ترکیبی، مطالعات مدیریت، سال ۲۸، شماره ۹۴، ص ۶۳-۸۴.
۴۲. لکزایی، رضا، ۱۳۹۰، سعادت متعالیه از منظر آیت‌الله جوادی آملی، اسراء، سال سوم شماره سوم، ص ۷۷-۹۳.
۴۳. متولیان، محمدعلی، ۱۳۸۹، مهندسی اوقات فراغت، قم: نشر مصطفی.
۴۴. محمد شفیع، محبوبه، و همکاران، ۱۳۹۵، نگاهی به عناصر برنامه‌ی درسی در کتاب مفاتیح الحیة آیت‌الله جوادی آملی، اخلاق، سال شش، شماره ۲۳، ص ۵۷-۸۸.
۴۵. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۹۴، نقد و بررسی مکاتب اخلاقی، چاپ پنجم، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۴۶. _____، ۱۳۸۴، به سوی خود سازی، چاپ چهارم، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۴۷. _____، ۱۳۸۸، فلسفه اخلاق، تحقیق و نگار: احمد حسین شریفی، چاپ چهارم، تهران: چاپ و نشر بین الملل.

۴۸. _____، ۱۳۸۹، ره توشه، قم: مؤسسه امام خمینی
۴۹. مصباح، علی، ۱۳۸۹، واکاوی مفهومی معنویت و مسئله معنا، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال چهارم، شماره چهاردهم، ص ۲۳.
۵۰. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۷، مجموعه آثار، ج ۲، تهران: انتشارات صدرا.
۵۱. مطهری، ابوالفضل، ۱۳۸۰، میزان و نحوه گذران اوقات فراغت جوانان استان قم، مجله نامه قم، شماره ۱۳.
۵۲. میرخندان، سید عبدالله؛ سیدحمید میرخندان، ۱۴۰۱، واکاوی ضرورت سرگرمی در سبک زندگی از منظر آموزه‌های اخلاقی اسلام، مطالعات اخلاق کاربردی، سال دوازدهم، شماره ۱، ص ۷۳-۱۰۲.
۵۳. میرمحمدتبار، سیداحمد، محسن نوغانی، رقیه مسلمی، ۱۳۹۴، عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت، برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۲۴، ص ۱۶۵-۱۹۴.
۵۴. نوری، حسین، ۱۳۶۵، مستدرک الوسائل، قم: مؤسسه آل‌البیت.
۵۵. واحدی، عبدالواحد، ۱۳۹۵، غرر الحکم و درر الکلم، قم: موسسه فرهنگی دار الحدیث
۵۶. هدایتی، محمد؛ محمدحسین، میرمحمدیان، ۱۳۹۴، بررسی اخلاقی روایات تقسیم اوقات روزانه، پژوهش‌نامه اخلاق، سال هشتم، شماره ۲۹، ص ۶۳-۸۲.
۵۷. یوسفی‌راد، مرتضی، ۱۳۹۷، اسباب و عوامل سعادت در آرای فارابی، ابن سینا و خواجه نصیرالدین طوسی، سیاست متعالیه، سال ششم، شماره ۲۰، ص ۲۵-۴۲.