

## بهبودسازی اوقات فراغت دختران

محمدکاظم کریمی\*

### مقدمه

اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی روزمره انسان‌هاست که افراد فارغ از تعهدات شغلی و اجباری به‌دلخواه خود آن را به شیوه‌های گوناگون سپری می‌کنند. امروزه با پدید آمدن فناوری‌های نوین، شیوه‌های جدیدی از گذران اوقات فراغت به وجود آمده که هرکدام در جنبه‌های گوناگون زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی دارای فواید یا آسیب‌هایی است.

دختران و زنان به‌عنوان نیمی از جمعیت فعال جامعه هرچند فارغ از اشتغالات کاری، وقت زیادی در اختیار دارند، اما معمولاً برای استفاده درست از آن برنامه مناسبی نداشته یا آگاهی کافی در این زمینه ندارند. حال آنکه دین مبین اسلام به اوقات فراغت توجه ویژه‌ای مبذول داشته و در متون اسلامی، گونه‌های مختلفی از شیوه‌های گذران مطلوب آن معرفی و توصیه شده است.

### مفهوم‌شناسی

فراغت به فتح فاء به معنی آسایش، آرامش، فرصت و مهلت بیان شده است.<sup>۱</sup>

---

\* پژوهشگر پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

۱. معین، فرهنگ فارسی، ج ۲، ص ۲۵۰۴؛ دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ج ۱۰، ص ۱۵۰۱۱.

فرهنگ فارسی در این باره گفته است: «اگرچه در لغت عربی فراغت به معنی اضطراب و فراغ به معنای آسایش است، اما فصحای فارسی زبان، فراغت را به معنی آسایش و آسودگی به کار برده‌اند».<sup>۱</sup>

در اصطلاح، اوقات فراغت شامل فرصت‌هایی است که هر فرد فارغ از کار و شغل رسمی خود در اختیار دارد. به بیان دیگر، مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد با رضایت خاطر یا برای استراحت یا تفریح یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد».<sup>۲</sup>

### اهمیت اوقات فراغت در اسلام

طبق آموزه‌های اسلامی، اوقات شبانه‌روز افراد باید به گونه‌ای تقسیم شود که علاوه بر اختصاص بخشی از آن برای تأمین معاش، فرصت کافی برای دیگر امور ضروری مانند عبادت، تفریح، استراحت و شکوفایی استعدادها که امروزه از آن به اوقات فراغت یاد می‌شود، داشته باشند. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يَتَأَجَّرُ فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يَخْلَى بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ»<sup>۳</sup> مؤمن باید شبانه‌روز خود را به سه بخش تقسیم کند. بخشی برای نیایش و عبادت پروردگار، بخشی برای تأمین هزینه‌های زندگی و بخشی برای بهره‌مندی از لذت‌های حلال و زیبای مورد نیاز نفس است». همچنین امام صادق علیه السلام با بیانی مشابه فرموده است: «خردمند باید وقت روزانه خود را به چند بخش تقسیم کند. زمانی برای عبادت و مناجات

۱. معین، فرهنگ فارسی، ج ۲، ص ۲۵۰۴.

۲. سازمان برنامه‌بودجه، مجموعه مقالات سمینار ملی رفاه اجتماعی، ص ۱۴۷.

۳. صبحی صالح، نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰.

با خدا، زمانی برای محاسبه نفس، زمانی برای تفکر در آفریده‌های خدا و زمانی برای بهره‌مندی از امور حلال که این زمان به بهینه شدن ساعت‌های دیگر مدد می‌رساند»<sup>۱</sup>.

به‌هرروی، اسلام بر مراقبت و مسئولیت در برابر عمر و پرهیز از هدر رفتن فرصت‌های پیش روی زندگی همه اعضای جامعه تأکید دارد و دختران جوان نیز به دلیل برخورداری از نشاط، شادابی و توانایی جسمی و روحی، می‌بایست فرصت‌های در اختیار را مغتنم دانسته و در سپری کردن اوقات فراغت خود به امور مفید اهتمام ویژه داشته باشند.

### برنامه‌ریزی اوقات فراغت

چگونه می‌توان اوقات فراغت خود را مدیریت کرد و از آن بهره‌صیح برد؟ سؤال مهمی است که پاسخ درست به آن با برنامه‌ریزی اوقات فراغت حاصل می‌شود. معمولاً دختران با کمک در انجام کارهای منزل یا انجام فعالیت‌هایی مانند تماشای تلویزیون، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، رفتن به پارک، سینما، تئاتر و مانند آن، وقت فراغت خود را سپری می‌کنند، اما می‌خواهیم بدانیم شیوه درست استفاده از اوقات فراغت کدام است و دختران چگونه می‌توانند از فرصت‌های در اختیار خود بیشترین بهره را ببرند.

طبعاً توجه به نیازهای دختران به لحاظ زیستی، روانی، فرهنگی و دینی، پیش شرط هر نوع برنامه‌ریزی در این خصوص است و برآوردن نیازمندی‌های آنان باید در سطوح فردی و اجتماعی موردتوجه قرار گیرد. بدیهی است شیوه‌گذران اوقات فراغت در هر جامعه، متناسب با نحوه تفکر، اعتقادات و

---

۱. شیخ صدوق، *الخصال*، ج ۲، ص ۵۲۵.

شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی متفاوت است. در نظام اسلامی که مبتنی بر ارزش‌های الهی است، اوقات فراغت در کنار اوقات کار، باید در خدمت حس‌کمال‌جویی انسان قرار گیرد و بزرگ‌ترین خسارت آن است که جوانان و دختران جامعه اسلامی، تلقی خود از شیوه‌گذران اوقات فراغت خود را در حد آرمان‌ها و تلقیات جوامع غیر اسلامی، به‌ویژه جامعه غربی تنزل دهند.

فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت دست‌کم دارای سه کارکرد مهم است:

۱. رفع خستگی و تجدید قوا؛

۲. تفریح و گریز از روزمرگی و یکنواختی؛

۳. رشد و تعالی شخصیت فردی.

توجه به چگونگی سپری کردن سرمایه عمر در اسلام به‌اندازه‌ای مهم است که امام صادق علیه السلام می‌فرماید از مواعظ لقمان حکیم به فرزندش این بود که: «وَأَعْلَمُ أَنَّكَ سَتَسْأَلُ عَدَا إِذَا وَقَفْتَ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَنْ أَرْبَعِ شَبَابِكٍ فِيمَا أَبْلَيْتَهُ وَعُمْرِكَ فِيمَا أَفْنَيْتَهُ وَ مَالِكَ مِمَّا اكْتَسَبْتَهُ وَ فِيمَا أَنْفَقْتَهُ»<sup>۱</sup> فرزندم بدان، فردا که در پیشگاه الهی برای حساب حاضر می‌شوی، درباره چهار چیز از تو می‌پرسند: جوانی‌ات را چگونه سپری کردی؟ عمرت را در چه کاری صرف کردی؟ ثروت را چگونه به دست آوردی؟ و آن را چگونه مصرف کردی؟»

چنین گفت روزی به پیری، جوانی که چون است با پیریت زندگانی  
بگفت اندرین نامه حرفی است مبهم که معنیش جز وقت پیری ندانی<sup>۲</sup>

از این رو، وجود برنامه‌ریزی صحیح برای اوقات فراغت دختران در جامعه، نویدبخش موفقیت آنان در کلیه فعالیت‌های روزانه‌شان خواهد داد. اگر دختران

۱. کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۱۳۵.

۲. پروین اعتصامی، *دیوان اشعار*، مثنویات.

جامعه اسلامی پس از انجام کارهای روزمره، وقت خود را صرف امور مفید و باارزش کنند و در کنار تفریحات و سرگرمی‌های گوناگون، به مطالعه، بازدید علمی، امور فنی و هنری و دیگر کارهای موردعلاقه بپردازند، کمتر دچار یأس، رنجش خاطر و احساس بطالت شده و بیشتر احساس شخصیت، مؤثر بودن و رضایت خاطر خواهند داشت و از این رهگذر پایه‌های جامعه‌ای پویا، بانشاط و با معنویت بنا گذاشته می‌شود.

## زمینه‌ها و کارکردهای اوقات فراغت دختران

### ۱. مطالعه و تحقیق

ضرورت دارد دختران مسلمان به‌منظور ارج‌نهادن به آموزه‌های دینی و استفاده از اوقات خود برای حضور مؤثرتر در جامعه و گام‌نهادن در مسیر رشد و تعالی، زندگی خود را بر پایه مطالعه و تحقیق سامان داده و از اوقات فراغت برای رشد علمی و آگاهی‌های ضروری بهره‌گیرند. عادت‌دادن خود به مطالعه رفته‌رفته این فرصت را در اختیار دختران قرار می‌دهد تا از امکانات در اختیارشان بهره‌مفید ببرند و در این صورت تلویزیون، تلفن همراه، رایانه، اینترنت و نرم‌افزارهای مختلف هرکدام به‌نوبه خود می‌تواند به‌عنوان وسیله آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. مراجعه به سایت‌های علمی، دانلود و مطالعه کتاب‌ها و مقالات علمی، به اشتراک‌گذاشتن یافته‌های علمی و مشارکت در بحث‌های علمی از طریق شبکه‌های اجتماعی هرکدام فرصتی است که می‌توان از آن‌ها برای رشد آگاهی و کسب معلومات مدد گرفت.

این نکته از آنجا اهمیت دارد که بر اساس آمار موجود، کشور ایران از نظر سرانه مطالعه از پایین‌ترین کشورها به‌شمار می‌رود. سرانه مطالعه در ایران حدود ۲۰

دقیقه است، حال آنکه در کشوری مثل ژاپن سرانه مطالعه ۹۰ دقیقه است. ژاپن از نظر عادت به کتاب‌خوانی جایگاه نخست را در جهان دارد و ۹۱ درصد مردم این کشور به طور معمول کتاب، روزنامه و مجله می‌خوانند؛ برای مثال یک ژاپنی در سال حدود ۴۷ کتاب می‌خواند.<sup>۱</sup>

ابن حوقل<sup>۲</sup> می‌گوید: «در خوزستان دو حمال را دیدم که بار سنگینی را بر پشت می‌کشیدند و در آن حالت دشوار مشغول بحث و جدل در مسائل تأویل قرآن و حقایق کلام بودن».<sup>۳</sup>

برخی از محورهایی که برای تحقق این هدف مؤثرند، به شرح زیر است:

- تلاوت و مطالعه آیات الهی؛ خواندن کلام وحی و برقراری ارتباط با معانی و شرح و تفسیر آیات برای انس با قرآن دارای اهمیت فراوانی است و در میان تفاسیر قرآن کریم شروع با تفسیر نمونه برای دختران جوان بسیار سودمند است.
- شناخت و مطالعه روایات و سیره معصومان؛ کلمات قصار نهج البلاغه و کتاب تحف العقول برای شروع بسیار مفید است.
- آشنایی با خلقت و طبیعت و سیر در آفاق و انفس به عنوان فعل خداوند به انسان بصیرت خاصی عطا می‌کند.
- آشنایی با اندیشه‌های حضرت امام و انقلاب اسلامی.
- مطالعات تاریخی، تاریخ اسلام، تاریخ ملل، تاریخ شعر و ادبیات دینی و ملی، ادبیات دفاع مقدس، فرهنگ و ادبیات ملل.

۱. خبرگزاری صداوسیما، ۴ اردیبهشت ۱۳۹۵، کد خبر ۱۱۰۶۷۷۶.

۲. ابوالقاسم محمدبن حوقل مشهور به ابن حوقل، بازرگان، سیاح معروف و جغرافی‌دان عرب در قرن چهارم هجری، از ۳۳۱ تا ۳۵۹ هجری به سیاحت در بلاد اسلامی پرداخت و کتاب صورة الارض یا المسالك والممالك را تألیف کرد.

۳. سلماسی، الرسالة الشرفیة فی تقاسیم العلوم الیقینیة، ص ۱۳.

• مطالعه سرگذشت و شرح حال عالمان و اندیشمندان بزرگ اسلامی و غیر اسلامی به جهت الهام‌بخش بودن و استفاده از تجربیات زندگی آنان بسیار سودمند است.

امام خمینی علیه السلام در این باره می‌گویند: «باید جوانان روحانی و دانشگاهی، قسمتی از وقت را در شناخت اصول اساسی اسلام صرف کنند که در رأس آن توحید و عدل و شناخت انبیای بزرگ، پایه‌گذاران عدالت و آزادی امت، از ابراهیم خلیل تا رسول خاتم (صلی الله علیه و آله و علیه‌الجمیعین) و در شناخت طرز تفکر آن‌ها از نقطه اقصای معنویت و توحید تا تنظیم جامعه و نوع حکومت و شرایط امام و اولی الامر و طبقات دیگر از امرا و ولات و قضات و فرهنگیان که علما هستند»<sup>۱</sup>. باید دانست به همان اندازه که مطالعه کتاب‌های خوب برای رشد دانش و آرامش روح مفیدند، کتاب‌های بد انسان را به پرتگاهی که پایانش گرداب‌های فساد اخلاق است، نزدیک می‌کنند. هنگامی که دختران، کتاب‌های سطحی و سخیف را برای مطالعه انتخاب می‌کنند، کم‌کم ذوق شناسایی چیزهای زیبا را از دست می‌دهند. از جمله برخی کتاب‌های افسانه‌ای و رمان‌های موهوم علاوه بر تزیین عمر، مایه گمراهی و فساد اخلاق است و آنان را از رسیدن به آرمان‌های بزرگ بازمی‌دارد.<sup>۲</sup> امام علی علیه السلام فرموده است: «مَنْ اشْتَغَلَ بِالْفُضُولِ فَاتَهُ مِنْ مُمْهِمِهِ الْمَأْمُولُ»<sup>۳</sup> آن‌کس که خود را به امور غیر لازم سرگرم کند، از امور مهم که آرزو دارد، بازمی‌ماند».

## ۲. نویسندگی و تدوین مقاله

اهتمام به نویسندگی به‌ویژه مقاله‌نویسی، داستان‌نویسی، فیلم‌نامه‌نویسی و

۱. امام خمینی، *صحیفه امام*، ج ۲، ص ۲۰.

۲. ر.ک: فلسفی، *جوان از نظر عقل و احساسات*، ج ۲، ص ۲۴۵-۲۴۷.

۳. تمیمی‌آملی، *غررالحکم و دررالکلم*، ص ۶۲۷.

سرودن شعر در موضوعات مورد ابتلای جامعه از امور مهمی است که دختران جوان را در مسیر رشد و کمال‌طلبی مدد خواهد رساند. برای این منظور شایسته است دختران با حضور در کلاس‌های مربوط به آموزش این مهارت‌ها، بخشی از وقت فراغت خود را بدان‌ها اختصاص دهند. رو آوردن دختران جوان به نویسندگی و تدوین مقالات علمی باعث کسب مهارت، ارتقای دانش، ارتقای فرهنگ عمومی و کمک به اصلاح امور و حل مشکلات جامعه می‌شود و آثار و نتایج آن در کوتاه‌مدت عاید جامعه خواهد شد.

طبیعی است حضور فعال زنان در عرصه‌های گوناگون زندگی اجتماعی جامعه امروز و آینده، مستلزم آمادگی نسبی دختران امروز از طریق کسب مهارت‌های موردنیاز جامعه و به‌کارگیری آن‌ها برای بروز استعدادها و خلاقیت‌هایشان است. تجهیز به چنین مهارت‌هایی به تدریج حس مفید و مؤثر بودن را در دختران به وجود می‌آورد و آن‌ها را در زمینه‌های علمی که در جامعه امروز به مردان اختصاص یافته است، ورزیده می‌سازد و آن‌ها را در رقابت سالم با مردان، با توفیق مواجه می‌کند.

درباره مرحوم میرحامد حسین صاحب کتاب *عبقات الانوار فی امامة ائمة الاطهار* آمده است که ایشان در تصنیف به حدی اهتمام داشتند که هرگاه دست راستش از کار می‌افتاد، با دست چپ تحریر می‌کرد و چون دست چپ کار نمی‌کرد، با زبان املا می‌فرمود و هیچ‌چیزی مانع او در انجام این کار مهم نمی‌شد.<sup>۱</sup>

### ۳. انس با کتاب و کتابخانه

کتابخانه محیطی است که همه اندیشمندان و عالمان از آنجا برخاسته‌اند و

۱. میرحامد حسین، *عبقات الانوار فی امامة ائمة الاطهار*، ج ۱، ص ۳۶.



محصول دانش خود را از آن مکان دریافت کرده‌اند. کتاب آینه کلام الهی و خواندن، اولین خواست الهی از نبی خاتم سَلَّمَ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ است. خواندن کتاب، مجله و روزنامه به‌ویژه در محیط کتابخانه باید به‌صورت عادت‌ی برای دختران جوان تبدیل گردد. همچنین بخش‌هایی از اوقات فراغت باید از طریق پرسه زدن در کتاب‌فروشی‌ها و مراکز تولید و نشر، به‌ویژه نمایشگاه‌های مختلف کتاب که به مناسبت‌های مختلف در شهرهای مختلف برگزار می‌گردد، سپری شود. همچنین اگر دختران بتوانند در برگزاری این قبیل نمایشگاه‌ها پیشگام باشند، گام مؤثری در بهبودسازی اوقات فراغت خود بر خواهند داشت. داشتن حرص در تهیه و خرید کتاب‌های معتبر به‌ویژه کتاب‌های مرتبط با حوزه معارف اسلامی، کتاب‌های تاریخی، تاریخ ادبیات ایران و جهان، فرهنگ اقوام و ملل نقش مهمی در ارتقای سطح اوقات فراغت دختران خواهد داشت.

امام علی عَلِيٍّ فرموده‌اند: «الْكَتُبُ بَسَاتِينُ الْعُلَمَاءِ»<sup>۱</sup> کتاب‌ها بوستان‌های دانشمندان‌اند». در واقع کتابخانه محل گشت‌وگذار برای تسکین روح و کسب دانش است، کتاب ابزار کار دانشمند و باعث آرامش انسان است. همان‌گونه که حضور در پارک‌ها و تفرجگاه‌ها برای طراوت و شادابی جسم مفید است، فضای کتابخانه و محیط آرام آن باعث آرامش روح و روان می‌گردد. یک ساعت خلوت‌کردن با یک کتاب مفید، فرصتی برای تفکر، یادگیری، ارتقای دانش، آرامش روح و روان و داشتن خاطری خوش به دلیل فاصله‌گرفتن از دغدغه‌ها و مشکلات زندگی روزمره برای دختران است. حتی خواندن کتاب و مقاله در زمینه فعالیت‌هایی مانند آشپزی، باغبانی، پرورش گیاهان، نقاشی، طراحی، خیاطی و مانند آن برای دختران از جذابیت‌های خاصی برخوردار است و

می‌توانند از این طریق پایه‌های زندگی خود را بر اساس علم و دانش بنیان گذارند.

درباره جدیت علامه امینی رحمته الله علیه صاحب کتاب شریف الغدیر در مطالعه و کتاب‌خوانی، گفته می‌شود وقتی در کتابخانه یکی از شهرهای عراق به مطالعه می‌پرداخت چون این کتابخانه هر شبانه‌روز فقط چهار ساعت باز بود، ایشان هم نمی‌توانست بیش از چهار روز در آن شهر بماند، با توافقی که میان وی و رئیس کتابخانه برقرار شده بود، ایشان هرروز به هنگام ظهر؛ یعنی ساعت تعطیل کتابخانه، وارد کتابخانه می‌شد و کتابدار در راه روی او می‌بست تا ساعت هشت روز بعد، حدود بیست ساعت مشغول مطالعه بود و با لقمه نانی که به همراه داشت و جرعه آبی که کتابدار در اختیارش می‌گذاشت، توانست در مدت چهار روز از میان چهار هزار نسخه خطی، منابع و اطلاعات دلخواه خود را پیدا کند.<sup>۱</sup>

#### ۴. اهتمام به مسائل مذهبی و معنوی

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «أَحْسِنُوا صُحْبَةَ النَّعَمِ قَبْلَ فِرَاقِهَا فَإِنَّهَا تَزُولُ وَ تَشْهَدُ عَلَي صَاحِبِهَا بِمَا عَمِلَ فِيهَا؛<sup>۲</sup> از نعمت‌هایی که در اختیار دارید خوب استفاده کنید پیش از آنکه از دست بروند. به‌راستی که نعمت‌های زودگذر از کف می‌روند و شهادت می‌دهند که صاحبشان با آن‌ها چگونه رفتار کرده است».

گرایش به دین، معنویت و پرستش خداوند امری فطری است و در وجود همه انسان‌ها نهاده شده است. نشاط و فراغت دوره جوانی به‌ویژه برای دختران که گرایششان به امور معنوی و مذهبی پررنگ‌تر است، فرصت مناسبی است تا

۱. لطفی، علامه امینی؛ جرعه‌نوش غدیر، ص ۵۱.

۲. طبرسی، مکارم الأخلاق، ص ۱۴۱.

بخش‌هایی از وقت خود را صرف امور دینی فردی و اجتماعی کنند. شرکت در مجالس و مناسبت‌های مذهبی، حضور پررنگ در مساجد، حسینیه‌ها و تکایا و مشارکت در برگزاری مراسم مختلف، مشرف شدن به اماکن مقدسه و دست‌نیاز و توسل به سوی حضرات معصومین علیهم‌السلام بلند کردن، از زیباترین جلوه‌های بروز تمایلات مذهبی و معنوی دختران به شمار می‌آید که باید در تقویت و ایجاد بسترهای مناسب برای آن، به‌ویژه در اوقات فراغت کوشید.

امام خمینی علیه‌السلام در توصیه‌ای به جوانان می‌گویند: «اگر به فکر تزکیه و ساختن خویش نباشید، هنگام پیری که ضعف و سستی و رخوت و سردی بر جسم و جان شما چیره شد و نیروی اراده و تصمیم و مقاومت را از دست دادید و بار گناه و معصیت، قلب را سیاه‌تر ساخت، چگونه می‌توانید خود را بسازید و مهذب کنید».<sup>۱</sup>

جوانان طاعت امروز گیر که فردا نیاید جوانی ز پیر<sup>۲</sup>

## ۵. سفر و گردش

قرآن کریم دست‌کم چهار بار از واژه «سیرُوا فِي الْأَرْضِ» استفاده کرده و به سیر و سیاحت در زمین سفارش نموده است. در سوره نمل آیه ۶۹ می‌فرماید: «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ»؛ بگو در زمین بگردید و بنگرید که پایان کار مجرمان چگونه بوده است».

هدف از سفر و گردش رشد اطلاعات عمومی، آگاهی از فرهنگ اقوام و ملل، ایجاد تنوع در زندگی و کسب تجربه است. یکی از اهداف سیروسفر در زمین از نظر قرآن کریم اطلاع از سرنوشت گذشتگان و دیدن آثار و بقایای آن‌ها و

۱. امام خمینی علیه‌السلام، جهاد اکبر، ص ۵۷.

۲. سعدی، بوستان، باب نهم.

کسب تجربه از آن‌هاست. دیدن آثار گذشتگان و تفکر درباره وقایع گذشته، عامل مؤثری در بیداری فکر انسان و راه روشنی برای شناخت عوامل خوشبختی و تیره‌بختی بشر است. امام علی علیه السلام در نامه ۳۱ نهج‌البلاغه خطاب به امام مجتبی علیه السلام، اهمیت تاریخ و فهم عمق و حقیقت آن و چگونگی بهره‌برداری از تاریخ را در ضمن عبارت کوتاهی بیان فرموده است: «فرزند عزیزم، گرچه عمر من هم‌زمان با عمر گذشتگان نبوده است، در کارهای آنان نظر افکنده‌ام و در تاریخشان با دقت فکر کرده و در آثارشان سیر نموده‌ام تا جایی که از کثرت اطلاع، مانند یکی از آنان به حساب آمدم. اخباری را که از گذشتگان دریافت داشته‌ام، به قدری مرا به وضع آنان آگاه کرده که گویی خود شخصاً با اولین تا آخرین آن‌ها زندگی کرده و جریان امورشان را از نزدیک دیده‌ام. بر اثر تعمق در تاریخ آنان، روشنی و تیرگی کارشان را شناختم و سود و زیان اعمالشان را تشخیص دادم. سپس مجموع اطلاعات تاریخی خود را غربال کردم، آنچه مفید و آموزنده بود در اختیار تو گذاردم و تنها مطالب مفید را برای تو برگزیدم و ذهنت را از قضایای مجهول و بی‌فایده برکنار نگاه داشتم».<sup>۱</sup>

خاقانی قصیده معروف «ایوان مدائن» را در بیان سرگذشت پادشاهان گذشته و سرانجام آنان چنین آغاز کرده است:

هان ای دل عبرت بین از دیده نظر کن هان

ایوان مدائن را آینه عبرت دان

چندین تن جباران کاین خاک فروخورده است

این گرسنه چشم آخر هم سیر نشد ز ایشان<sup>۲</sup>

۱. صبحی صالح، نهج‌البلاغه، نامه ۳۱.

۲. خاقانی، دیوان اشعار، بخش قصائد، شماره ۱۶۸.

از ویژگی‌های سفر برای دختران، یافتن دوستان جدید است. وجود دوستان خوب که از تراز دوستی بالایی برخوردارند، نعمت بزرگی است که خداوند نصیب برخی انسان‌ها می‌کند و افراد در حفظ و پاسداشت این نعمت باید سعی وافر داشته باشند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «فَقَدْ الْأَجْبَةَ غُرْبَةً؛<sup>۱</sup> از دست دادن دوستان غربت است». دختران که در آستانه تشکیل زندگی اجتماعی قرار گرفته‌اند، می‌توانند به وسیله رفیق خوب، شخصیت خود را تقویت کرده و استعداد های اجتماعی خویش را به فعلیت رسانند. بخش زیادی از دانسته‌های ما جنبه فرهنگی دارد و از طریق آمیختن و معاشرت با دوستان و همسالان به دست می‌آید؛ از این رو نشست و برخاست با دوستان فکور در شکوفایی استعدادها و چاره‌اندیشی برای مشکلات و دغدغه‌های جاری زندگی بسیار مؤثر است. افزون بر این، قرار گرفتن در کنار دوستان باعث می‌شود افراد کمتر در مشکلات روزمره خود غرق شوند و از هجوم اندیشه‌های منفی و افکار مزاحم نیز در امان بمانند.

البته یکی از آسیب‌های سفر که گاهی ممکن است دختران جوان را تهدید کند، پیدا شدن دوستان نامناسب است. گاهی یک دوست ناباب می‌تواند سرنوشت انسان را به‌طور کلی تغییر داده و او را به مسیر فساد و گمراهی بکشاند و موجبات تیره‌بختی او را فراهم سازد. به همین علت قرآن کریم از عاقبت حسرت‌آور کسانی که در دنیا با دوستان منحرف معاشرت داشته و به واسطه آنان به گناه آلودگی کشیده شده‌اند، یاد می‌کند: «يَا وَيْلَتَى لَيْتَى لَمَّ أَتَّخِذْ فَلَانًا خَلِيلًا؛<sup>۲</sup> وای بر من، ای کاش فلان شخص را رفیق خود نگرفته بودم».

۱. صبحی صالح، *نهج البلاغه*، حکمت ۶۵.

۲. فرقان: ۲۸.

## ۶. شرکت در اردوهای علمی، زیارتی و تفریحی

اردوهای علمی، تفریحی و زیارتی که امروزه در کشور ما گستردگی فراوانی پیدا کرده است، بهترین فرصت برای حضور دختران جوان و کسب تجربه و آگاهی در موضوعات مورد نیاز زندگی آینده شان است.

اردوهای زیارتی عتبات عالیات، مشهد مقدس، قم، شیراز و دیگر امامزادگان و اماکن متبرکه، بهترین فرصت برای ارتقای شناخت و گذران اوقات فراغت دختران است و آگاهی از مقام و منزلت این ذوات مقدسه در پرتو این زیارت‌ها و بازدیدها حاصل می‌آید. اردوهای علمی به مناطق مختلف و بازدید از مؤسسات و مراکز علمی، آموزشی و پژوهشی مهم‌ترین زمینه برای رشد آگاهی و کسب تجربه مستقیم برای دختران جوان در اثر مشاهده فرایند فعالیت‌های علمی و ارتباط با کارشناسان و محققان علوم مختلف است. همچنین اردوهای «راهیان نور» یکی از فرصت‌هایی است که در اختیار دختران جوان است تا علاوه بر ارتقای آگاهی‌های دینی و سیاسی خود، با فضای جنگ و مبارزه و رشادت‌های جوانان این کشور در هشت سال دفاع مقدس آشنا گردند و با مردمانی آشنا شوند که در طول سال‌های گذشته با صبر و شکیبایی سختی‌ها و ناملایمات دوران جنگ هشت‌ساله و سال‌های پس از آن را با جان و دل پذیرفتند تا ایران و ایرانی سربلند باقی بماند.

با وجود این، برخی تکالیف و وظایف در اردوهای جمعی متوجه دختران است که باید نسبت به آن‌ها مراقبت بیشتری داشته باشند:

- مراقبت از رفتار و گفتار در ارتباط با همراهان و پرهیز از دعوا، درگیری، اختلاف و بیان الفاظ رکیک.
- بجا آوردن به موقع عبادات و شرکت در نمازهای جمعه و جماعت و

مراسم‌هایی مانند دعای کمیل، دعای ندبه و زیارت عاشورا که از طرف برگزارکنندگان اردو برگزار می‌گردد.

- کمک به دیگران به خصوص سالمندان، بیماران و کودکان.
- رعایت شئون اسلامی، رعایت حجاب و پرهیز از اختلاط دختر و پسر.

#### ۷. صلّه رحم

ارتباط با خویشاوندان و رسیدگی به امور آنان، سرکشی به والدین و انجام نیازهایشان توسط دختران از خوی‌های بسیار پسندیده و مورد تأکید اسلام بوده و شایسته است بخشی از اوقات فراغت در این مسیر صرف گردد. طبیعی است کمک به دیگران، حس مفید بودن را در انسان تقویت می‌کند و لذتی به او می‌بخشد که با لذت‌های دیگر قابل مقایسه نیست. امام باقر علیه السلام به نقل از کتاب امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ أَعْجَلَ الطَّاعَةِ تَوَابًا لِّصَلَّةِ الرَّحِمِ؛<sup>۱</sup> پاداش صلّه‌رحم سریع‌تر از هر عملی به صاحبش می‌رسد» و نیز امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «صِلَّةُ الرَّحِمِ وَ حُسْنُ الْجَوَارِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ؛<sup>۲</sup> صلّه‌رحم و همسایگی خوب، زمین را آباد و عمرها را زیاد می‌کند».

#### ۸. تفریحات سالم

مطابق سخنان ذکرشده از امام علی و امام صادق علیه السلام لازم است دختران جوان بخشی از اوقات فراغت خود را به تفریحات سالم بپردازند. رو آوردن به تفریحات سالم باعث می‌شود تا علاوه بر کسب مهارت‌های لازم برای گذران بهتر زندگی، آن‌ها را در انجام مطلوب‌تر فعالیت‌های اصلی زندگی‌شان یاری

۱. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۱، ص ۴۹۲.

۲. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۱، ص ۵۳۵.

رساند. فعالیت‌های هنری نظیر خیاطی، طراحی، صنایع‌دستی، انجام فعالیت‌های ورزشی، شرکت در مسابقات ورزشی مانند شنا، فوتبال، فوتسال، والیبال، تنیس و پینگ‌پنگ از ورزش‌هایی است که مناسب دختران برای گذران اوقات فراغت است و در شادابی و نشاط آنان سهم بسزایی می‌تواند داشته باشد. همچنین تفریح‌هایی چون رفتن به سینما و تماشای تئاتر برای افزایش آگاهی‌های عمومی و گذران اوقات فراغت دختران جوان بسیار مؤثر است.