

این هدف در زمینه امور روحی، ذهنی، اخلاقی، گسترش روابط اجتماعی، تقویت توان حسی - حرکتی و... مؤثر است. همچنین فرد برای ورود به کاری سخت و طولانی، از مدتی قبل باید نشاط روحی لازم را با سیر و سیاحت و تفریح و... فراهم آورد و اگر درصدد ورود به مجمعی بزرگ (علمی، تفریحی و...) است، باید در فرصت مناسب، با آداب و رسوم و مقررات چنین جلساتی آشنا گردد و به نوع روابط اجتماعی آن گروه و کیفیت آن آگاه شود.

۳-۱. انسان‌سازی و پرورش افراد با اندیشه دینی

هدف از برنامه‌های اوقات فراغت، انسان‌سازی و پرورش افرادی با اندیشه دینی است. اگر انسان برای همه ساعات شبانه‌روز برنامه مدون، ولو ذهنی، داشته باشد، باید مطابق برنامه عمل کند. بنابراین ضروری است که در وقت فراغت و آسایش، به استراحت بپردازد و زمینه مناسبی را برای برنامه‌های جدی بعدی برای خود مهیا کند، چراکه وقت فراغت و تفریح کمکی است برای ساعت‌های دیگر برنامه‌ها، و آرامش و آسایشی است برای قلب‌ها، چنان‌که پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «خردمند مادام که خردش از او گرفته نشده، باید ساعتی را برای خود در نظر بگیرد، زمانی برای مناجات با پروردگارش، زمانی برای محاسبه نفس، زمانی برای اندیشیدن در آنچه خدای عزوجل به وی ارزانی داشته و زمانی برای کام‌جویی خود از راه حلال، زیرا این زمان کمکی است به آن سه زمان دیگر و مایه آسودگی و رفع خستگی دل‌ها می‌گردد.»^۱ با عمل به محتوای چنین روایاتی است که انسان پرورش می‌یابد و می‌تواند خود را به کمال نهایی سوق دهد.

۴-۱. اصل میانه‌روی

براساس تعریفی که از میانه‌روی در درس نهم شد، فعالیت فراغتی اخلاقاً باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- الف. مانع کار مهمی نشود که باید در آن فرصت انجام گیرد (معیار ۱)؛
- ب. نیاز معقول^۲ فرد را ارضا کند (معیار ۲)؛
- ج. بیشتر یا کمتر از حد نیاز یا توان فرد نباشد (معیار ۳)؛

۱. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۹۶ و ۹۹۷.

۲. منظور از «نیاز معقول» نیازهای واقعی و مورد تأیید عقلای جامعه است، نه نیازهای موهوم و ساختگی یا بزرگ‌نمایی شده یا تحت تأثیر افکار و تبلیغات خاص.

د. چگونگی ارضای نیاز با ارزش‌های دینی و اخلاقی جامعه مخالف نباشد (معیار ۴). رعایت معیار ۱ از آن جهت مهم است که معمولاً می‌توان زمان تفریح را کمی جلو یا عقب انداخت، درحالی‌که کارهای مهم و جدی زندگی در موارد زیادی دارای زمان معین و فرصت محدود هستند و انجام ندادن آن‌ها در زمان خودشان، ضررها و مشکلاتی را برای زندگی فرد به دنبال می‌آورد. نکته مهم این است که فعالیت فراغتی با هدف لذت، آرامش و رفع خستگی صورت می‌گیرد. هنگامی که یک کار مهم در همان فرصت انجام نشود، مشکلات و آسیب‌های ناشی از آن این لذت و آرامش را از بین می‌برد. پس با هدف و فلسفه سپری کردن اوقات فراغت ناسازگار است.

رعایت معیار ۲ هم برای مدیریت درست اوقات فراغت از این رو اهمیت دارد که ممکن است فرد با تراشیدن نیازهای غیرواقعی و نامعقول برای خود، به احساس احتیاج به اوقات فراغت و استراحت و تفریح و خوش‌گذرانی دامن بزند و با فهم نادرست یا عادت نادرست، خواهان لذتی باشد که انسان سالم و متعادل اصلاً به آن نیاز فکر نمی‌کند، چه رسد به این‌که برای آن التذاذ دست‌وپا بزند و هزینه کند و خود را به دردسر بیندازد. اعتیادها معمولاً از جنس نیازهای خودساخته و نامعقول هستند که معتادان (اعم از معتادان به مواد مخدر یا روان‌گردان‌ها یا پورن یا...) با فهم غلط یا عادت نادرست، خود را در چنبره آن‌ها گرفتار کرده‌اند و برای ارضای آن‌ها به دنبال ایجاد حیاط خلوت و فراغتی در زندگی خود هستند تا بدان بپردازند.

معیار ۳ هم برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت سالم و مفید در زندگی مطلوب اهمیت ویژه‌ای دارد. اساساً و به‌طور کلی، میانه‌روی و اعتدال در همه ابعاد زندگی شرط بزرگ موفقیت است. امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرِطًا أَوْ مُفْرِطًا»^۱ انسان جاهل را یا در حال افراط (تندروی) یا تفریط (کندروی) می‌یابی. به تعبیر دیگر می‌توان گفت فرد نادان، یا از حد و اندازه خود و نیازهای خود می‌گذرد یا به حد و اندازه خود و نیازهای خود نمی‌رسد. امام علی علیه السلام در جای دیگر می‌فرماید: «هر تفریطی زیانبار و هر افراطی تباه‌کننده است»^۲.

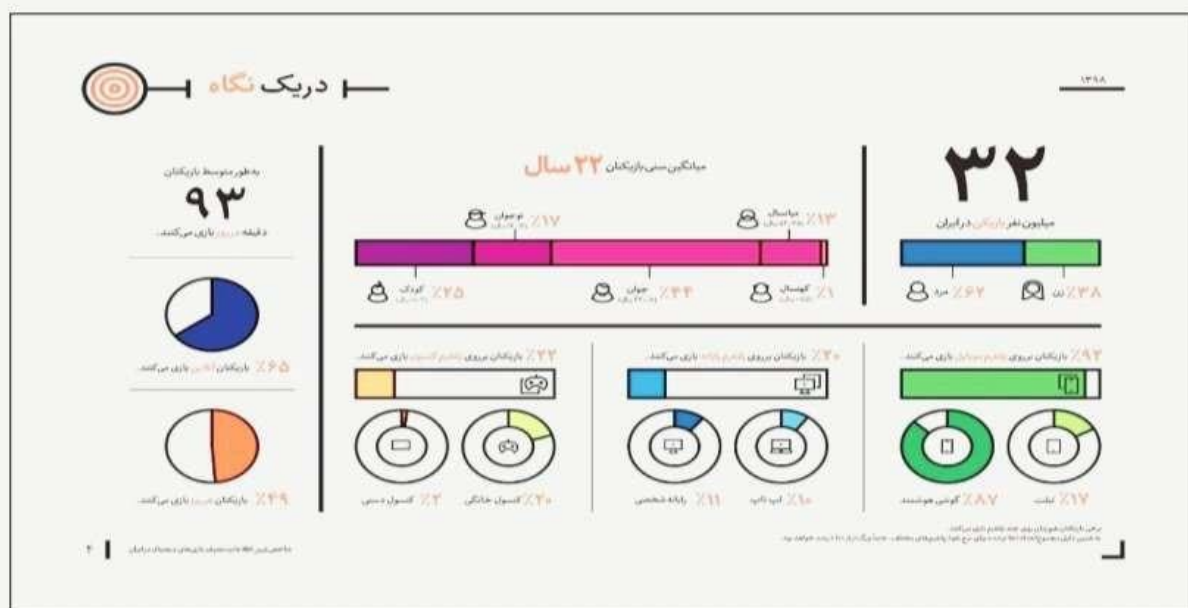
فرض کنید در طول یک پروژه تحقیقاتی روی واکسن کرونا، برای رفع خستگی نیازمند

۱. نهج البلاغه، حکمت ۲۹۸.

۲. همان، حکمت ۱۰۸.

یک فعالیت فراغتی مناسب هستید. به اقتضای زمان داده شده از سوی فلان شرکت، ده ساعت فرصت انجام یک فعالیت فراغتی را دارید. در این زمان، انتخاب سفر یا یک فعالیت سنگین فراغتی، مثل کوهنوردی، فاقد معیار ۳ است، چون زمان و حجم فعالیت و انرژی و توانی که باید صرف کرد با نشاط برای ادامه کار سازگار نیست یا برعکس درمورد اعتیاد به بازی های رایانه ای معمولاً فعالیت فراغتی گیمرها بسیار بیش از حد نیاز است. همین طور، اگر کسی ورزشی مانند وزنه برداری یا دو استقامت را برای فعالیت فراغتی خود انتخاب کند که متناسب با توان او نباشد، باز هم به هدف فعالیت درست فراغتی دست نخواهد یافت. رعایت میانه روی در برخی از فعالیت های فراغتی بسیار اهمیت دارد، چراکه زیاده روی در این فعالیت ها آثار جبران ناپذیر جسمی و روانی به دنبال دارد. نمونه بارز این فعالیت های فراغتی بازی های برخط و غیربرخط در گوشی های همراه است.

در پیمایشی در سال ۱۳۹۸ از سوی ستاد هماهنگی و راهبری اجرای نقشه مهندسی فرهنگی کشور، آماری از بازی های دیجیتال در کشور به دست آمده که در اینفوگرافی زیر قابل مشاهده است:



این آمار روزبه روز در حال افزایش است. جذابیت های هیجانی و انگیزه های مالی حجم کمی و کیفی این فعالیت فراغتی را به شدت افزایش داده است. مدیریت نادرست این فضا از سوی شخص در دوره هایی از زندگی، ضربه های جبران ناپذیری را به او وارد می کند. اصل چهار هم مهم است، چون رعایت نکردن آن افزون بر دردسرهای اجتماعی ای که