

برای فرد ایجاد می‌کند، سلامت فکری و روحی و اخلاقی وی را هم در معرض خطر یا نابودی قرار می‌دهد. شادی و لذت برخلاف موازین دین و اخلاق یعنی فرد عملی غیراخلاقی یا ضد دینی را مرتکب شود که تا چند دقیقه یا چند ساعت خوش باشد. امیرالمؤمنین علی عائیل<sup>۱</sup> فرمود: «کُمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةٌ أَوْرَثَتْ حُزْنًا طَوِيلًا»؛<sup>۲</sup> چه بسا یک ساعت هوس رانی که اندوهی طولانی به جای می‌گذارد.

## ۲. اصل تعیین اولویت

فرایند فعالیت فراغتی یکی از اهداف و کارکردهای پنج گانه را دنبال می‌کند؛ یعنی تجربه استراحت، رفع خستگی، تفریح، مشارکت، خلاقیت یا فراگیری. در این میان، آنچه حائز اهمیت است کیفیت این تجربه است؛ یعنی فعالیت فراغتی زمانی رضایت‌بخش خواهد بود و فرد به هدفش خواهد رسید که استراحتی خوب، تفریحی لذت‌بخش، مشارکتی خوب و... را ز سر بگذراند. این‌که صبح جمعه همراه با خانواده طبیعت‌گردی را انتخاب کنیم یا بازارگردی را، منوط به این مسئله است که کدام‌شان مثلً تجربه لذت بیشتری به خانواده ما می‌دهد. براساس اصل تعیین اولویت، فراهم کردن تجربه لذت کیفی نیازمند ملاحظه سه وضعیت است و سپس تعیین اولویت فعالیت براساس این سه وضعیت برای تجربه لذت بیشتر: یک. شرایط مناسب: باید هریک از این عناصر به حد معقول و کافی وجود داشته باشد: آزادی، انتخاب، خودانگیختگی و خودجوشی.

دو. رضایت: برای ایجاد رضایت باید این تجربیات تا حدی در زندگی فرد وجود داشته باشند: ابراز وجود، هیجان، انگیزه، نشاط و لحظات بازآفرینی انرژی و نیرو.

سه. نتایج مثبت: برای کارآمد بودن فعالیت فراغتی  $x$  یا  $y$  باید نتایجی مثبت، از جمله تجربه لحظات احساسی، نشاط روانی و دستیابی به هدف تفریح، وجود داشته باشد.

### تمرین ◆

گروه چهارنفره‌ای از دانشجویان دانشگاه برای تعطیلات نوروزی تصمیم به سفر گرفته‌اند. هریک از این چهار نفر مکانی را برای سفر پیشنهاد داده‌اند. هم‌اکنون در کافی‌شاپ دانشگاه مشغول گفت‌وگو و انتخاب بهترین گزینه برای تجربه لذت بیشتر و بهتر هستند. اکنون براساس سه مؤلفه شرایط مناسب، رضایت و نتایج مثبت، به انتخابشان کمک کنید.

۱. شیخ کلینی، *اصول کافی*، ج ۲، ص ۴۵۱.



یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اخلاقی در انتخاب فعالیت‌های فراغتی، رعایت تناسب است. براساس تعریف ارائه شده از تناسب در درس ۹، فاعل اخلاقی در فعالیت فراغتی خود باید به‌گونه‌ای عمل کند که آن فعالیت عمل فراغتی متناسبی به‌شمار رود. به این منظور، در گذران اوقات فراغت باید به زمان مناسب، مکان مناسب، محیط مناسب، شرایط مناسب، و تناسب عمل فراغتی با مسئولیت‌هایمان توجه داشته باشیم و متناسب با این متغیرها، برنامه‌ریزی و اقدام کنیم. از سوی دیگر، گذران اوقات فراغت باید با خطوط اصلی سبک زندگی ما هماهنگی (هارمونی) داشته باشد.

موارد زیر نمونه‌های فعالیت‌های فراغتی نامناسب هستند:

- تماشای فیلم ترسناک از سوی کودک یا نوجوان؛
- بازی آنلاین اکشن از سوی کودک؛
- بازی‌های پرهیجان وقتی نیازمند فعالیت فراغتی آرام‌بخش برای مدیریت استرس در خود هستید؛
- بازی با گوشی یا خواندن کتاب در زمانی که به‌شدت خوابтан می‌آید یا هنگام فعالیت‌های نیازمند تمرکز، مثلًاً هنگام رانندگی؛
- سفر رفتن زمانی که مشغول فعالیت جدی پراسترسی هستید و مدام باید به پروژه سرکشی کنید؛
- مطالعه کتاب در زمانی که هیچ تمرکزی بر متن ندارید، چراکه درگیر مسئله‌ای خانوادگی شده‌اید؛
- ورزش سنگین، مثل کوهنوردی یا بدنسازی، زمانی که توان جسمی شما به‌دلیل گذراندن دورهٔ بیماری، ضعیف شده‌است.

#### ◆ تمرین کلاسی

موارد متعدد دیگری از فعالیت‌های فراغتی نامناسب با هریک از موارد زیر را در کلاس مطرح کنید:

۱. نامتناسب با هدف رفع نواقص و کمبودها:
- .....
- .....

۲. نامتناسب با کارکرد رفع خستگی:

۳. نامتناسب با کارکرد مشارکت اجتماعی:

۴. نامتناسب با کارکرد شکوفایی استعداد:

۵. نامتناسب با محیط خانه آپارتمانی:

۶. نامتناسب با زمان آخر شب:

۷. نامتناسب با دوستی که درباره او مسئولیت داریم:

#### ۴. اصل شوخ طبعی

درباره فعالیت‌های فراغتی جمعی، شوخ طبعی و خنده شرط لازم این فعالیت‌هاست. یکی از روش‌های القای خلق مثبت و رفع خلق منفی، شوخی است. تحقیقات نشان داده‌اند شوخی تأثیری روشن بر خوش‌خلقی و شادی دارد. شوخی ضمن القای خلق مثبت به فاعل و مخاطب در فعالیت‌های فراغتی، رویدادهای استرس‌زا را کم خطر می‌سازد.<sup>۱</sup> درواقع، یکی از کارکردهای شوخی در فعالیت‌های اجتماعی، رفع هم‌وغم از خویش و دیگران است.

در سیره پیامبر گرامی اسلام ﷺ نقل شده است: «یک نفر اعرابی هدیه‌ای برای ایشان آورد و پس از دادن هدیه به پیامبر اسلام، بابت آن تقاضای پرداخت پول کرد که موجب خنده پیامبر شد. ایشان هرگاه خسته می‌شدند، می‌فرمودند: آن اعرابی را خبر کنید. کاش می‌آمد و ما را می‌خنداند!»<sup>۲</sup>

۱. مایکل آرگایل، *روان‌شناسی شادی*، ص ۱۱۷.

۲. راوی می‌گوید: «به امام رضا علیهم السلام گفت: جانم به قربانت، انسان در اجتماعی می‌نشینند و بعد سخنی به میان می‌آید که