

بررسی الگوی امور فراغتی و تفریح از نظر اسلام

آسیه توفیقی تفتی^۱

^۱ دانش آموخته مقطع سطح ۳ مؤسسه آموزش عالی حوزوی ریحانه النبی (س).

چکیده

مسأله اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی از نیازهای بنیادین انسان است که تأثیر مستقیم بر سلامت جسم و روان و نیز تعالی معنوی فرد دارد. دین اسلام با نگرشی جامع به انسان، همواره به بهره‌برداری صحیح از زمان و مدیریت اوقات فراغت توجه ویژه داشته است. قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) بر اهمیت ارزشمند شمردن وقت، برنامه‌ریزی مسئولانه، جهت‌دهی الهی، و استفاده از اوقات فراغت برای رشد فردی و خدمت به دیگران تأکید دارند. همچنین اسلام تفریح سالم را نه به عنوان امری فرعی، بلکه به عنوان نیاز طبیعی روح انسان پذیرفته و برای آن چارچوب‌های اخلاقی، عقلانی و تربیتی تعیین کرده است. این مقاله با بررسی منابع اسلامی، ویژگی‌های الگوی مطلوب امور فراغتی و تفریح سالم را شناسایی کرده و اهمیت تعادل، اعتدال، پرهیز از زیاده‌روی و پرهیز از فعالیت‌های مضر و گناه‌آلود را تبیین می‌کند تا زمینه تحقق حیات طیبه و سلامت روان و معنوی فراهم شود.

واژه‌های کلیدی: امور فراغتی، فراغت، الگوی امور فراغتی، ویژگی‌های اوقات فراغت

مقدمه

یکی از مسائل بنیادین در زندگی انسان، چگونگی استفاده از زمان و بهره‌برداری از فرصت‌های زندگی است. زمان سرمایه‌ای غیرقابل بازگشت است و هر لحظه آن می‌تواند زمینه‌ساز کمال، رشد و سعادت انسان باشد یا برعکس، باعث تباهی و از دست رفتن فرصت‌ها شود. یکی از مهم‌ترین فرصت‌ها، اوقات فراغت است که در زندگی روزمره و هفتگی افراد ایجاد می‌شود و نقش مهمی در سلامت روان و تعالی معنوی دارد.

اسلام به عنوان آیین جاودان، نگرشی جامع و هدایتی به انسان ارائه می‌دهد که تمام نیازهای اولیه و ثانویه او را در برمی‌گیرد. از دیدگاه اسلامی، استفاده از اوقات فراغت تنها به معنی استراحت یا تفریح نیست، بلکه فرصتی است برای رشد معنوی، اصلاح رفتارها، خدمت به دیگران، ارتقای سلامت جسم و روح، و تربیت اخلاقی. قرآن کریم با سوگند یاد کردن به زمان و عمر، ارزش وقت را به عنوان سرمایه‌ای گرانبها مورد تأکید قرار داده است. همچنین روایات معصومین (علیهم‌السلام) به ضرورت مراقبت از فرصت‌های عمر و استفاده بهینه از اوقات فراغت اشاره دارند، زیرا هر لحظه سپری شده فرصتی است که دیگر قابل بازگشت نیست.

از منظر اسلام، اوقات فراغت دارای ویژگی‌هایی است که شامل غنیمت شمردن زمان، برنامه‌ریزی مسئولانه، جهت‌دهی الهی، پرهیز از کارهای بی‌ثمر، و اولویت‌بندی فعالیت‌ها برای رشد نفس و اصلاح اخلاق است. همچنین اسلام تفریح سالم را به عنوان نیاز طبیعی انسان می‌پذیرد و چارچوب‌هایی را برای آن تعیین کرده است تا فعالیت‌های فراغتی موجب نشاط روحی، شادابی جسمانی، تقویت عقل و پرهیز از ضرر رساندن به خود و دیگران باشد. اصولی مانند اعتدال، پرهیز از زیاده‌روی، حفظ حرمت دیگران و عدم آلودگی به مفاسد اخلاقی در فعالیت‌های تفریحی، پایه‌های اصلی الگوی تفریح سالم در منابع اسلامی را تشکیل می‌دهند.

بنابراین، بررسی الگوی امور فراغتی و تفریح در اسلام، نه تنها به تبیین رویکرد دینی نسبت به زمان و نشاط انسان کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به الگوی عملی و کاربردی برای زندگی روزمره مسلمانان تبدیل شود تا بهره‌وری از اوقات فراغت موجب رشد شخصی، سلامت روانی و معنوی، و ارتقای کیفیت زندگی گردد.

گفتار اول: ارزش وقت و فرصت عمر در آیات و روایات

از نگاه قرآن، کلام خداوند، وقت همان عمر است که سرمایه‌ای بهتر از آن نیست، مشروط بر اینکه از آن برای کمال جسم و جان یا ظاهر و باطن مورد استفاده قرار گیرد. وقت نردبان پیشرفت گردد و اگر نه این سرمایه عظیم تباه می‌شود. خداوند در قرآن به اندازه‌ای به وقت احترام قائل شده که گویی در اوج ارزش‌ها و بالاترین فضائل است، لذا به آن قسم یاد کرده و می‌فرماید: «والعصر: سوگند به وقت». (عصر (۱۰۳)، آیه ۱) بسیاری از مفسران مراد از عصر را اشاره به سراسر زمان و تاریخ بشریت دانسته‌اند که سرشار از درس‌های عبرت و حوادث تکان‌دهنده و بزرگی است. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ص ۵۲۳؛ قرشی، ۱۳۷۷، ص ۳۴۳؛ بلاغی، ۱۳۸۶، ص ۳۶)

به همین جهت آنچنان عظمتی دارد که شایسته سوگند الهی است. چنان که در مجمع البیان آمده: «وَالْعَصْرُ قَسَمٌ سَبْحَانَهُ بِالذَّهْرِ لَأَنْ فِيهِ عِبْرَةٌ لِدَوَى الْأَبْصَارِ مِنْ جَهَّةٍ مُرُورِ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ عَلَى تَقْدِيرِ الْأَدْوَارِ؛ «وَالْعَصْرُ» خَدَاوَنَد سَبْحَانُ قَسَمِ یَاد کَرْدَه بَه رُوزگَار وَ بَرای اَیْنکه دَر اَن عِبْرَت وَ اَعْتِبَار بَرای صَاحِبَان دَیدَه اَز جَهِت گِذِشَت شَب وَ رُوز می‌بَاشَد.» (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۸۱۵) مسلمان، نباید وقت خود را بیهوده بگذراند و به همین دلیل ائمه اطهار (علیهم‌السلام) نسبت به قدردانی از

فرصت‌ها، سفارش به مواظبت از فرصت و زمان‌های در اختیار انسان می‌کردند، عمر و زمانی که قابل پس‌انداز کردن و امکان بازگرداندن آن وجود ندارد.

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می‌فرماید: «إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ عُصَّةٌ: (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۷۴) از دست دادن فرصت اندوه‌آور است.» نیز می‌فرماید: «رُبَّ فَائِتٍ لَا يُدْرِكُ: (همان، ص ۱۵۹) چه‌بسا از دست‌رفته‌ای که دیگر قابل جبران نیست.» پس مؤمن باید از اوقات فراغت به‌عنوان، محدوده‌ای زمانی که در اختیار انسان قرار می‌گیرد، کمال استفاده را بنماید و برای رسیدن به کمال و سعادت واقعی قدم بردارد. اوقات فراغت فرصتی غنی برای انجام مستحبات و کارخیر و خدمت به خلق‌الله است تا ذخیره‌ای برای آخرت بشود.

گفتار دوم: ویژگی‌های اوقات فراغت در منابع اسلامی

الف - غنیمت‌شمردن اوقات فراغت

در دین مبین اسلام کار امری مقدس شمرده می‌شود. در فرهنگ اسلامی، فراغت به معنای بیکاری و تنبلی وجود ندارد. انسان مسلمان نمی‌تواند اوقات فراغت خود را به بیهودگی بگذراند. خداوند در قرآن کریم به حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ: (انشریح ۹۴)، آیه ۷) پس هرگاه فراغت پیدا کردی، خود را به کار دیگری مشغول کن.» در اینکه منظور از کلمه «فانصب»، چه فعالیت و کاری می‌باشد؟ مفسران نظرات مختلفی داده‌اند، اما آن‌چه مسلم می‌باشد، فراغت شایسته و سالم در فرهنگ قرآن، تنبلی و بیکاری نمی‌باشد. چنان‌که خداوند در ادامه آیه هفت سورة انشریح می‌فرماید: «وَالْإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ: (انشریح ۹۴)، آیه ۸) و مشتاقانه به سوی پروردگارت روی آور.» در تفسیر این آیه آمده است که انسان باید با رغبت و علاقه به اعمال عبادی و بندگی خدا بپردازد و بعد از انجام هر کار واجبی، و فارغ شدن از آن، عملی مورد رضا و بندگی خدا انجام دهد. (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۲۰، ص ۳۱۷)

طبق فرمان خداوند، انسان نباید هیچ فرصتی را از دست بدهد، همیشه باید در انجام فعالیت‌ها باشد که او را در مسیر کمال و سعادت جاویدان قرار بدهد. (زحیلی، ۱۴۱۸ق، ج ۳۰، ص ۲۹۸؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۱۳۰-۱۲۹) در مذمت بیکاری، روایات زیادی از معصومین (علیهم السلام) وارد شده، به‌عنوان نمونه پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ الصَّحِيحَ الْفَارِغَ لَا فِي شَغْلِ الدُّنْيَا وَلَا فِي شَغْلِ الْآخِرَةِ: (محمدری‌شهری، ۱۴۰۰ق، ج ۹، ص ۱۱۴) خداوند از شخص تندرست بیکاره که نه در کار دنیا باشد و نه سرگرم آخرت، نفرت دارد.»

ب - برنامه‌ریزی و حس مسئولیت

از آن‌جا که وقت در فرهنگ اسلامی دارای جایگاه و ارزش ویژه‌ای می‌باشد، برنامه‌ریزی برای استفاده بهینه از اوقات فراغت مهم و مسئولیت‌ساز است تا نسبت به این نعمت با ارزش، به‌عنوان بخشی از عمر انسان بی‌اعتنا نباشد. قرآن کریم می‌فرماید: «وَقَفَّوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ: (صافات ۳۷)، آیه ۲۴) آنها را ننگه دارید، که باید مورد بازپرسی قرار بگیرند.» برای تفسیر این آیه، پیامبر (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «إِنَّهُ لَا يُجَاوِزُ قَدَمًا عَبْدٌ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ شَبَابِهِ فِيمَا آتَاهُ، وَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَ عَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ جَمَعَهُ وَ فِيمَا أَنْفَقَهُ، وَ عَنْ حُبِّنَا أَهْلَ الْبَيْتِ: (حق‌ی بروسوی، بی‌تا، ج ۷، ص ۴۵۴؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۳۶؛ العروسی الحویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۴، ص ۴۰۳) بنده قدم از قدم برنمی‌دارد تا اینکه درباره چهار چیز از او سؤال می‌شود، از جوانی‌اش که در چه راهی به پیری رسانده، از عمرش که در چه راهی صرف کرده و از دارایی‌اش که از کجا آورده و در چه راهی صرف کرده و از محبت ما اهل بیت (علیهم السلام).

ج- جهت‌دهی الهی و آخرت‌گرایی

یکی از ویژگی‌های بهره‌وری از اوقات فراغت با رویکرد اسلامی این است که انسان برای گزینش گزینه مورد مناسب برای بهره‌وری از اوقات فراغت، نمی‌تواند آزاد و مختار مطلق باشد، بلکه باید در مسیر الهی و توشه آخرت قرار بگیرد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ لَلْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (انعام (۶)، آیه ۳۲) و زندگی دنیا چیزی جز لهو و لعب نمی‌باشد، و سرای آخرت برای آنان که پرهیزگارند بهتر است، آیا نمی‌اندیشید؟» اما متأسفانه «كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ، وَ تَذَرُونَ الْآخِرَةَ» (قیامت (۷۵)، آیات ۲۱-۲۰) چنین نیست که شما می‌پندارید، بلکه شما دنیای زودگذر را دوست دارید و آخرت را رها می‌کنید.

امام علی (علیه السلام) در تأیید این مطلب می‌فرماید: «أَعْرِضُوا عَنْ كُلِّ عَمَلٍ بِكُمْ غِنَى عَنْهُ وَ اشْغَلُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ أَمْرِ الْآخِرَةِ بِمَا لَابَدٌ لَكُمْ مِنْهُ؛ ای مردم از هر عمل بی‌فایده‌ای که حاجتی را برطرف نمی‌سازد، روی گردانید و خود را به امور آخرتی که گریزی از آن نیست، مشغول سازید.» امام صادق (علیه السلام) نیز می‌فرماید: «أَفَ لِلرَّجُلِ الْمُسْلِمِ أَنْ لَا يَفْرَغَ نَفْسَهُ فِي الْأُسْبُوعِ، يَوْمَ الْجُمُعَةِ لِأَمْرِ دِينِهِ فَيُسْأَلَ عَنْهُ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۳۹۲؛ حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۱، ص ۳۴۹) اف بر مسلمانی که برای کار دین خویش در هفته، (حدأقل) روز جمعه، خود را از کارهای دیگر برای دینش فارغ نمی‌سازد و درباره آن مؤاخذه خواهد شد.

د- اولویت‌بندی برای تربیت و تعالی نفس خود

از آن جهت که زمان و وقت در حال گذر است و بازیافتنی نیست، یکی دیگر از اقداماتی که لازم است در استفاده از اوقات فراغت در نظر گرفت، مراعات اولویت‌ها است، زیرا انسان در زمان فراغت نیز با گزینه‌های گوناگونی برای انتخاب روبرو می‌گردد، که باید از میان آنها اولویت‌سنجی کند و آن را که مهم‌تر و بالارزش و دارای تأثیرات سازنده بیشتر بر انسان و مفید برای اجتماع و دنیا و آخرت او می‌باشد، انتخاب کند و به آن بپردازد. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ اشْتَغَلَ بِغَيْرِ الْمُهْمِّ ضَيَّعَ الْأَهْمَّ» (حکیمی و همکاران، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۵۵۲) هرکسی به چیز غیرمهمی بپردازد، آن چه را که مطلوب است از دست می‌دهد. نیز: «مَنْ اشْتَغَلَ بِالْفُضُولِ، فَاتَهُ مِنَ مُهِمِّهِ الْمَأْمُولُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۲۷) هرکسی به چیز بیهوده بپردازد، آن چه را که مهم و مطلوب است از دست می‌دهد.

با توجه به اینکه ازدیاد و درهم تنیدگی، فعالیت‌های ذهنی و عملی در زندگی، علت به‌وجود آمدن بعضی از عادت‌ها یا رفتارهای زشت و ناپسند (عصبانیت و مانند آن) می‌شود، باید از اوقات فراغت به‌عنوان بهترین زمان برای اصلاح ناهنجاری‌های رفتاری بهره گرفت و عادت‌های زشت و ناپسند را ترک کرد. بر عکس به دور از فشارهای روانی و خستگی‌های روحی- جسمی که در غیر از زمان فراغت با آن درگیر است، عادت‌های خوب را در خود پرورش بدهد و به شخصیت سالم دست پیدا کند. پس لازم است انسان مقداری از اوقات فراغت خود را صرف شناسایی عیوب خود کند و در جهت رفع این عیوب تلاش کند.

امام کاظم (علیه السلام) می‌فرماید: «اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةً لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ، وَ سَاعَةً لَأَمْرِ الْمَعَاشِ، وَ سَاعَةً لِمَعَاشِرَةِ الْإِخْوَانِ وَ الثَّقَاتِ الَّذِينَ يَعْرِفُونَكُمْ عِيُوبَكُمْ وَ يَخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ، وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِ نَفْسِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَ يَهْدِي السَّاعَةَ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثَةِ سَاعَاتٍ» (حرانی، ۱۳۶۳، ص ۴۰۹) در آن بکوشید که زمان‌تان به چهار بخش تقسیم کنید: ساعتی برای مناجات با خدا، و ساعتی برای امر زندگی و کسب درآمد و ساعتی برای

پرداختن به لذت‌هایی که حرام نباشد و با این تقسیم ساعات، توانایی برای گذراندن آن سه ساعت برای استراحت پیدا می-کنید».

ر- آینده‌نگری و پرهیز از کارهای بی‌فایده و بیهوده

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های دین مبین اسلام، آینده‌نگری است که این موضوع را می‌توان در منابع اسلامی مشاهده کرد. اعتقاد و باور به مهدویت و منجی‌گرایی، نمونه‌ای از طراحی آینده بشریت است. هدایت فعالیت‌ها برای ساختن آینده‌ای مطلوب از سفارشات دین می‌باشد. هر انسان هوشمند از اوقات فراغت برای ساختن آینده‌ای سعادت‌مند باید استفاده نماید. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «رَاغِبٌ فِي يَوْمِهِ، غَدَهُ وَ نَظَرَ قُدَمَاءُ، أَمَامَهُ؛ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۴۲۷) در امروز مراقب فردای خویش است و هم اکنون آن‌چه در پیش دارد، را می‌بیند».

در این راستا در انتخاب فعالیت‌های فراغتی می‌بایست از کارهای لغو و بی‌ثمر پرهیز نمود. قرآن کریم در مقام بیان ویژگی‌های مؤمنان می‌فرماید: «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ؛ (مؤمنون ۲۳)، آیه ۳) آنانی که از لغو و بیهودگی روی برمی‌گردانند.» منظور از کار لغو از نظر اسلام، هر کار مباح و حلالی است که برای انسان، هیچ سود دنیوی و اخروی نداشته باشد. (طوسی، بی‌تا، ج ۷، ص ۳۴۸) امام علی (علیه السلام) در مورد دوری از لغو و بیهودگی، در نامه‌ای که به عبدالله بن عباس نوشت، می‌فرماید: «أَمَّا بَعْدُ فَاطْلُبْ مَا يَعْزِيكَ وَ اَتْرُكْ مَا لَا يَعْزِيكَ، فَإِنَّ فِي تَرْكِ مَا لَا يَعْزِيكَ دَرْكَ مَا يَعْزِيكَ؛ (احمدی میانجی، ۱۴۲۶ق، ج ۲، ص ۲۷۲) اما بعد چیزی را بجوی که سودمند است و آن‌چه را که بی‌ثمر است، فروگذار، زیرا فرو گذاشتن چیزهای بیهوده، باعث رسیدن به کارهای سودمند است.»

گفتار سوم: تفریح در منابع اسلامی

الف- جایگاه تفریح در آیات و روایات

از نظر اسلام، انسان موجودی است که از دو بُعد جسم و روح تشکیل شده که هریک از این دو بُعد، نیازها و احتیاج-های خاص خود را دارند. از نظر اسلام، فعالیت‌های تفریحی و با نشاط یکی از نیازهای روانی انسان است. (کاویانی، ۱۳۹۶، ص ۲۲۹) در داستان حضرت یوسف (علیه السلام) آمده در قرآن کریم است که یعقوب پیامبر (علیه السلام) در برابر استدلال فرزنداناش نسبت به نیاز یوسف که گفتند: «أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَ إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ؛ (یوسف ۱۲)، آیه ۱۲) فردا او را با ما بفرست تا بگردد و بازی کند و ما حتما نگهبان او خواهیم بود؛» هیچ پاسخی نداد و عملاً آن را پذیرفت و یوسف (علیه السلام) را با آنان فرستاد، این خود دلیل بر این است که هیچ عقل سلیمی نمی‌تواند این نیاز را انکار کند.

از منظر اسلام همان‌گونه که جسم به انواع غذاها نیاز دارد، روح آدمی نیز دارای نیازمندی‌های فراوانی است و تفریحات سالم و نشاط‌آور یکی از راه‌های تأمین نیازهای روحی و روانی انسان است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۳۳۴) پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در تأیید این مطلب می‌فرماید: «الْهَوَا وَ الْعَبْوَا فَإِنَّی أَكْرَهُ أَنْ يَرَى فِي دِينِكُمْ غِلْظَةً؛ تفریح کنید و بازی کنید، زیرا دوست ندارم که در دین شما سختی و خشونت باشد.»

«انسان همان‌گونه که بدن او برای داشتن نشاط و شادابی نیاز به مواد غذایی و نوشیدنی‌های سالم و متنوع دارد، روح او نیز نیاز به غذای مخصوص دارد، همان‌طور که بدن انسان در اثر عدم دریافت مواد غذایی مورد نیاز دچار بیماری و ناتوانی می‌شود، روح نیز دچار بیماری و افسردگی می‌گردد، اما آن‌چه موجب بیماری و افسردگی روح می‌شود با عامل بیماری و ناتوانی جسم متفاوت است. (مطهری، بی‌تا، ج ۲۲، ص ۸۱)

نیز شهید مطهری^(ره) در تفسیر حکمت ۱۹۷: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَاَبْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ (نهج البلاغه، ۱۳۸۶، ص ۴۵۸)» می‌نویسد: «همین‌طور که جسم انسان خسته می‌شود و احتیاج به استراحت دارد، گاهی دل انسان (روح انسان) هم خسته می‌شود و احتیاج به استراحت دارد. در این حالت نباید فکریهای سنگین را به روح تحمیل کرد، بلکه می‌توان باخواندن یا شنیدن سخنان پندآموز و طنزگونه به روح شادی و طراوت بخشید.» (مطهری، بی‌تا، ص ۵۸)

نیز: «کودکان نیاز به بازی دارند و این احتیاج به بازی یکی از حکمت‌های پروردگار است. آن انرژی که در وجود کودک ذخیره است، فقط به وسیله بازی دفع می‌شود. کودکان گزینه‌هایی برای بازی کردن دارند که اگر با بازی کردن با همسالان خود پاسخ داده نشود و دوره کودکی و خردسالی را با خنده و بازی و شادی نگذرانند و در آن دوران نیز اسیر قوانین و تکالیف و امر و نهی زیاد والدین و مربیان و بزرگسالان قرار گیرد و احتیاجات طبیعی کودک برآورده نشود، در سنین جوانی این شهوت‌ها و تمایلات اشباع نشده، یک مرتبه طغیان کرده و از بچه‌ای که به تلقین پدر و مادر و مربیان، در سنین نوجوانی به مسائل عبادی و اخلاقی اهمیت ویژه‌ای قائل می‌شد، اعمال و رفتاری خلاف شرع و اخلاق دیده می‌شود، که همه از عدم توجه به پاسخ صحیح به نیازهای غریزی در دوران کودکی نشأت گرفته است.» (مطهری، بی‌تا، ج ۲۳، ص ۵۳۹)

«اصولاً تفریح یکی از نیازهای زندگی انسان است؛ یعنی نه فقط به‌عنوان تجدید قوا، بلکه اصولاً به‌عنوان یکی از نیازهای اصلی مطرح است. ... تفریح برای انسان‌ها ... یک نیاز طبیعی است، نه یک نیاز ارادی؛ یعنی انسان خودبه‌خود احساس می‌کند ... به یک نوع تفریح نیز نیاز دارد. ... تفریح حاجتی است از حاجات زندگی. خدای آفریدگار طبیعت و نظام طبیعت خواسته است آدمی با احساس احتیاج به تفریح، همواره نشاط زنده ماندن و زندگی کردن داشته باشد. بنابراین می‌خواهم این مسئله را مؤکدتر، جدی‌تر و اصل‌تر تلقی کنید. ...

یک نظام اجتماعی و مکتب زندگی، باید برای ارضای این خواسته طبیعی فکری کند. چه کسی می‌تواند درباره اسلام بگوید اسلام دین غم و اندوه و گریه و زاری و بی‌نشاطی است در حالی که قرآن با صراحت می‌گوید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (اعراف ۷)، آیه ۳۲) اصلاً به‌عکس است. اسلام دین نشاط است. این آیه قرآن از محکمت قرآن و صریح است. (حسینی بهشتی، سال ۱۳۸۴، صص ۲۵-۲۷)

با این توضیحات اگر شادی‌های دنیایی انسان در راستای کمک به شادی آخرت او باشد، بسیار پسندیده و مطلوب است. آن حالت نشاطی که انسان را وادار کند به اینکه هم کارهای دنیایی و هم کارهای آخرتی خود را درست انجام دهد، مثلاً موجب شود که درسش را بهتر بخواند و عبادتش را بهتر انجام دهد، امری مطلوب است. چنان‌که امام خمینی^(ره) ورزش را دوست داشتند و آن را بهترین و سالم‌ترین تفریحات می‌دانستند، ولی رشته خاصی را ترجیح نمی‌دادند. البته به گشتی و ورزش باستانی بیشتر از بقیه ورزش‌ها علاقه داشتند. پیاده‌روی و قدم زدن امام^(ره) مشهور است. ایشان همیشه می‌فرمودند: «در ساعت تفریح، درس نخوانید و در ساعت درس خواندن، تفریح نکنید. هر کدام در جای خود.» (رحیمیان، ۱۳۷۸، صص ۶۸-۶۳)

آیت‌الله خامنه‌ای (دام‌ظله): «تفریحات، موضوعی بسیار مهم و اساسی است، اگر در زندگی انسان تفریح سالم و لبخند طبیعی که ناشی از نشاط است نباشد، حتی اگر ثروتمند و دارای جایگاه اجتماعی بالا باشد زندگی بر انسان و اطرافیانش، جهنم خواهد شد. مقصود این است که این تفریح، آسایش به روح بدهد و موجب آرامش بخشی در جامعه شود. هنگامی که مسئولین فرهنگی و هنری و ورزشی، فعالیت‌های جهت نشاط روحی و ایجاد امید در جامعه انجام می‌دهند و زمینه را برای شادی و تفریح

سالم فراهم می‌سازند، عمل آن‌ها عبادت محسوب می‌شود. (بیانات رهبری در دیدار گروه «ورزش و سرگرمی صدا و سیما»، صوت، <https://farsi.khamenei.ir>).

ب- ویژگی‌های الگوی تفریح سالم در منابع اسلامی

با توجه به ازدیاد و تنوع فعالیت‌های تفریحی و نشاط‌آور جدید در جامعه امروزی، نیاز است که به بررسی ویژگی‌های الگوی تفریح سالم در منابع اسلامی پرداخت تا بتوان در مواجهه با انواع تفریحات روز، تفریحات سالم را بتوان تشخیص داد. لذا در این جا به بررسی این ویژگی‌ها پرداخته می‌شود:

۱) عدم ایجاد غفلت و مانعیت برای عقل

یکی از ویژگی‌های بارز دین مبین اسلام، دعوت به عقلانیت و حفاظت از عقل می‌باشد. خدای متعال در قرآن با تعبیر مختلف مثل «أُولُوا الْأَلْبَابِ» (بقره ۲)، آیه ۳) انسان‌های متفکر» و «إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» (آل عمران ۳)، آیه ۱۱۸) اگر تعقل کنید» مخاطبان و آحاد مردم را به تفکر و اندیشه و عقل دعوت کرده است. لذا با هر چیزی که موجب غفلت و سبکی عقل در انسان بشود مخالفت نموده است. این اصل در مورد تفریحات نیز مدنظر داشته است. (طباطبایی، همان، ج ۶، ص ۱۲۲) خداوند متعال با تفریحاتی مثل شراب‌خواری، موسیقی مبتذل و مواد مخدر مخالفت نموده، می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ، إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ؟» (مائده ۵)، آیات ۹۱-۹۰) ای اهل ایمان، شراب و قمار و بت‌پرستی و تیرهای گرویندی همه اینها پلید و از عمل شیطان است، از آن البته دوری کنید تا رستگار شوید. شیطان قصد آن دارد که به وسیله شراب و قمار میان شما عداوت و کینه برانگیزد و شما را از ذکر خدا و و نماز بازدارد. پس آیا از اینها دست برمی‌دارید.»

در تفسیر این آیه، علت حرمت شراب‌خواری این بیان شده که شراب باعث تحریک سلسله اعصاب انسان می‌شود و عقل را تخدیر و عواطف عصبی را به هیجان می‌آورد و موجب می‌شود انسان دست بر هر عمل زشت و جنایتی بزند. یا در چندین روایت از شوخی زیاد به عنوان یک نوع فعالیت نشاط‌آور و تفریح، عامل زوال عقل به شمار آورده شده است.

۲) رعایت اعتدال و پرهیز از زیاده‌روی

افراط و تفریط، هر دو سویه خطرناک است که در همه چیز یافت می‌شوند و میانه‌روی و اعتدال از ویژگی‌های شهروندان جامعه اسلامی است. چنان‌که خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ» (بقره ۲)، آیه ۱۴۳) و بدین‌گونه شما را امتی میانه‌رو گردانیدیم تا نمونه برای مردم باشید.» در تفسیر آمده، منظور از «امت وسط» یعنی امتی که از هر نظر در حد اعتدال باشد، نه کندرو و نه تندرو، نه در حد تفریط و نه در حد افراط، تا الگو برای همه باشد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۴۸۳)

با توجه به عمومیت این آیه، این اعتدال و میانه‌روی فعالیت‌های شادی‌آفرین و تفریح را نیز در برمی‌گیرد. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «الْإِفْرَاطُ فِي الْمَزْحِ خُرْقٌ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۹، شماره ۴۳۰) زیاده‌روی در شوخی، کم- عقلی است.» امام رضا (علیه السلام) می‌فرماید: «اجْعَلُوا لِنَفْسِكُمْ حَظًّا مِنَ الدُّنْيَا بِإِعْطَائِهَا مَا تَشْتَهِي مِنَ الْحَلَالِ وَ مَا لَا يَنْلِمْ

الْمُرُوءَةُ وَ مَا لَأَسْرَفَ فِيهِ؛ (منسوب به امام رضا (علیه السلام)، ۱۴۰۶ق، ص ۳۳۷) برای خود بهره‌ای از دنیا قرار دهید و تمایلات حلالی را که به مروت آسیب نمی‌رساند و زیاده‌روی نباشد، برآورید.»

علامه محمدتقی جعفری^(۵): «دین اسلام دین مشقت و سختی نمی‌باشد. اگر بتوان این خنده‌ها را در مجرای نشاط درباره واقعیت‌ها یا بهره‌برداری از واقعیت‌ها قرار داد بسیار عالی است. چنان که خداوند می‌فرماید: «وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكُ وَ أَبْكِي» و به درستی خداوند است، که تو را می‌خنداند و می‌گریاند.» (سوره نجم، آیه ۴۳) ... چون ضد ارزش‌ها هم در این هنر (طنز) امروز وارد شده، دیگر نمی‌توان آن را در راه دستیابی به مطلوب‌های خویش آزاد گذاشت. حیات معقول می‌گوید: باید از زینت و زیور دنیا و از لذایذ نامعقول دست شست، نه به عنوان ریاضت‌های نامشروع، بلکه برای تقویت عقل هماهنگ با وجدان که بتواند معنای آزادی واقعی را دریابد.» (گروه معارف صدا و سیما، بی‌تا، ص ۷۲)

نیز ایشان در یکی از خاطرات تحصیلی خود می‌گوید: «در دوران تحصیل در قم و نجف اشرف گاهی برای رفع خستگی و مطایبه با یکدیگر مزاح می‌کردیم که در میان آن، طنز نیز به وجود می‌آمد که اغلب موجب رفع نواقص و اصلاح اخلاقی می‌گشت و به جهت قرائن حالی و مقالی که دلالت بر مزاح و تفکیک اراده استعمالی از اراده جدی است، از یکدیگر نمی‌رنجیدیم. ضمناً با حرکات و نشان دادن عکس‌العمل‌های خاص، دوستان را از افراط و تفریط برحذر می‌داشتیم.» (جعفری، ۱۳۷۷، ص ۳۲۲)

۳) ایفای نقش ابزاری برای نیل به نتایج مطلوب

ارزش و اعتبار و فعالیت‌های تفریحی در مبانی اسلامی، وابسته به میزان نقش آن در رسیدن انسان، به اهداف نهایی آفرینش انسان وابسته است. به همین دلیل، تفریح به اعتبار اینکه موجب آماده‌سازی روحی- جسمی فرد برای انجام واجبات و مستحبات می‌شود، مورد تأیید قرار می‌گیرد. پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «وَعَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَغْلُوباً عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ، سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ (عَزَّ وَ جَلَّ) وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِيهَا صَنَعَ اللَّهُ (عَزَّ وَ جَلَّ) إِلَيْهِ وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بِحَظِّ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لِّتِلْكَ السَّاعَاتِ وَ اسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ؛ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۴، ص ۴۱)

عاقل برای اینکه چیزی بر عقل او غلبه نکند، باید برای او ساعاتی باشد، ساعتی را با خداوند مناجات کند و ساعتی را به محاسبه نفس بپردازد و ساعتی را برای تفکر در آفریدگان خدا قرار دهد، و ساعتی را به لذت بردن از آن چه حلال است، قرار دهد، زیرا این ساعات باعث موفقیت و یاری در همه زمان‌ها می‌شود و باعث آسودگی روح و آرامش قلبی می‌شود.»

۴) عاری بودن از ضرر به خود و اضرار به غیر

دین اسلام برای شخصیت انسان، حرمت و احترام قائل شده است. خداوند می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ؛ (اسراء ۱۷)، آیه ۷۰) و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم.» مضمون این آیه نشان‌دهنده شخصیت والای انسان و گرامی- داشت او توسط خداوند است. (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۶، ص ۶۶۱) نیز در دفاع از حرمت و شخصیت انسانی مسلمان می‌فرماید: «لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَ كَانَ اللَّهُ سَمِيعاً عَلِیماً؛ (نساء ۴)، آیه ۱۴۸) خدا افشای بدی دیگران را دوست ندارد، به جز برای کسی که مورد ستم قرار گرفته و خدا شنوا و دانا است.»

مفهوم آیه نشان دهنده این است خداوند دوست ندارد که آبروی انسان مسلمان ریخته شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۶۸۴) از آن جا که منظور از جهر در این آیه شامل هرگونه ابراز و اظهار لفظی می باشد. (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۳، ص ۲۰۱) پس می بایست این نکته را در فعالیت های مفرح و شادی آور مثل لطیفه گویی و شوخی کردن با دیگران رعایت شود، و موجب هتک حرمت و ناراحتی و غیبت و افتراء و تمسخر دیگران نشود. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «إِنِّي أَمْرَحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا» (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۱) من شوخی می کنم و سخنی نمی گویم مگر آنکه در چهارچوب حق باشد. (بروجردی، ۱۳۸۰، ج ۲۵، ص ۵۲۹) نیز امام صادق (علیه السلام) به یونس شیبانی می فرماید: «شما چرا کم با همدیگر شوخی می کنید؟ شوخی از حسن خلق است و تو و آن برادرت را خوشحال می کنی» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۲۹۸)

نکته ای دیگر در مورد شوخی این است که بسیاری از روایات خود عمل شوخی کردن را در حد افراطی مورد مذمت قرار داده است و عامل از بین رفتن شخصیت و حرمت، فاعل شوخی می داند. امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می فرماید: «لَا تَمْزَحُ فَيَذْهَبَ بَهَاؤُكَ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۷۵۲) از شوخی زیاد بپرهیز، زیرا ارش و قداست تو را از بین می برد.

از دیگر مواردی که در رفتارهای انسانی مورد توجه اسلام بوده، عاری بودن از ضرر رسانی مالی است که فعالیت های تفریحی از این قاعده مستثنی نیست. پیامبر (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضَرَارَ فِي الْإِسْلَام» (بروجردی، ۱۳۸۶، ج ۲۳، ص ۱۰۳۸) هیچ زیان به خود و زیان رسانی در اسلام وجود ندارد. از آن جا که کلمه ضرر به معنای وارد شدن نقصان به مال و جان و آبرو است، شامل ضرر مالی هم می شود. به همین دلیل فقه دین اسلام، قماربازی و هر فعالیت تفریحی که همراه با شرط بندی باشد را حرام نموده و تنها شرط بندی در مسابقات اسب سواری و تیراندازی را جایز دانسته است. (رهبری، احکام قمار و غش و نجش: <https://farsi.khamenei.ir/news-content?id=278222>)

از نظر اسلام، انسان مجاز نیستند که هیچ گونه ضرر و زیانی به جسم و جان یکدیگر وارد کنند و از هرگونه رفتاری که موجب این آسیب ها می شود، منع می کند. خداوند متعال می فرماید: «وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ» (اسراء (۱۷)، آیه ۳۳) نفسی را که خداوند آن را محترم شمرده، نکشید، مگر در موردی که بحق (بجا) باشد. زیرا جان تمام انسان ها در اصل محترم هستند، پس آسیب زدن به جسم یا ریختن خون آنها جایز نیست. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۱۰۶)

با توجه به این آیه قرآن می توان گفت بسیاری از فعالیت های تفریحی مثل سیگار و افیون کشیدن و ورزش های خطرناک که به ورزش های action sport معروف هستند، و معمولاً ترکیبی از سرعت، خطر، ارتفاع، حرکات آکروباتیک و حادثه جویی هستند، به علت وجود احتمال ضرر زدن به جسم و جان خود، مورد تأیید دین اسلام نمی باشد، مگر اینکه علت پرداختن به این ورزش ها با انگیزه مثبت مثل آمادگی جسمانی برای دفاع از خویش و اظهار شوکت و آمادگی دفاع از کیان اسلام و جامعه اسلامی در مقابل بدخواهان به عنوان مقدمه واجب، واجب می شود. (ملک افضلی اردکانی و ملک افضلی اردکانی، ۱۴۰۲)

۵) عدم آلودگی به گناه و مفسد اخلاقی

در آموزه های دینی، تفریح و فعالیت های نشاط آور، باید عاری از هرگونه گناه و محرمات شرعی باشد. (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ص ۲۵۴) خداوند متعال در داستان قارون در مورد شادی و فرح او می فرماید: «إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» (قصص (۲۸)، آیه ۷۶) هنگامی که قومش به او گفتند: آن قدر خوش گزرانی مکن که خدا هرگز مردم پر خوش-

گزرانان را دوست نمی‌دارد.» زیرا فرح زیاد و خوشحالی بیش از اندازه در دنیا، موجب غفلت و غرور و فراموشی آخرت می‌شود و این سرمنشأ بسیاری از گناهان می‌شود. (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۶، ص ۷۵)

نتیجه گیری

مطالعه منابع اسلامی نشان می‌دهد که اسلام، زمان و اوقات فراغت انسان را سرمایه‌ای ارزشمند می‌داند که باید با برنامه‌ریزی، مسئولیت‌پذیری و جهت‌دهی الهی مورد استفاده قرار گیرد. اوقات فراغت فرصت مناسبی برای پرورش روح، اصلاح رفتار، خدمت به خلق، و ارتقای سلامت جسم و روان است. فعالیت‌های تفریحی از منظر اسلام، نیاز طبیعی و ضروری انسان هستند و باید با رعایت اصول عقلانی، اخلاقی و اعتدالی انتخاب شوند تا موجب رشد فردی و اجتماعی شوند و مانع زیان رساندن به خود و دیگران باشند.

ویژگی‌های الگوی مطلوب امور فراغتی و تفریح سالم در اسلام شامل پرهیز از کارهای بیهوده، توجه به اولویت‌ها، برنامه‌ریزی مسئولانه، اعتدال، رعایت حرمت و حقوق دیگران، و هدایت فعالیت‌ها به سوی اهداف معنوی و آخرت‌گرایی است. بهره‌برداری صحیح از این الگو نه تنها به زندگی دنیوی نشاط و شادابی می‌بخشد، بلکه زمینه‌ساز حیات طیبه و رشد اخلاقی و معنوی انسان در مسیر کمال است.

منابع

- ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۶۲). الخصال (چاپ اول). قم: جامعه مدرسین.
- احمدی میانجی، علی. (۱۴۲۶ق). مکاتیب الأئمه (علیهم السلام) (جلد ۲، چاپ ۱). قم: دارالحدیث.
- بروجردی، آقا حسین. (۱۳۸۰). منابع فقه شیعه (ترجمه عده‌ای از فضلاء، جلد ۲، چاپ ۱). تهران: انتشارات فرهنگ سبز.
- بروجردی، حسین. (۱۳۸۶). جامع احادیث الشیعه (چاپ اول). تهران: انتشارات فرهنگی سبز.
- بلاغی، عبدالحجت. (۱۳۸۶). حجه التفاسیر و بلاغ الاکسیر (چاپ ۱). قم: انتشارات حکمت.
- بیانات رهبری در دیدار گروه «ورزش و سرگرمی صدا و سیما» [صوت]. <https://farsi.khamenei.ir/>
- تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم (چاپ ۱). قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۴۱۰ق). غررالحکم و دررالکلم (چاپ ۲). قم: دارالکتب الاسلامی.
- جعفری، محمدتقی. (۱۳۷۷). رسائل فقهی (چاپ ۱). تهران: نشر کرامت.
- حرانی، ابن شعبه حسن بن علی. (۱۳۶۳). تحف العقول (محقق: علی اکبر غفاری، چاپ ۲). قم: نشر اسلامی.
- حراغلی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ق). وسائل الشیعه (چاپ ۱). قم: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام).
- حسینی بهشتی، محمد. (۱۳۸۴). موسیقی و تفریح در اسلام (چاپ ۱). بنیاد نشر آثار شهید بهشتی.
- حقی بروسوی، اسماعیل. (بی‌تا). تفسیر روح البیان (چاپ ۱). بیروت: دارالفکر.
- حکیمی، محمدرضا، و همکاران. (۱۳۸۰). الحیاء (ترجمه احمد آرام، جلد ۱، چاپ ۱). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- رحیمیان، محمدحسن. (۱۳۷۸). در سایه آفتاب (چاپ ۷). مؤسسه انتشاراتی حضور.
- رهبری. (بی‌تا). احکام قمار و غش و نجس. <https://farsi.khamenei.ir/news-content?id=۲۷۸۲۲۲>

- زحیلی، وهبة بن مصطفى. (۱۴۱۸ق). التفسير المنير في العقيدة و الشريعة و المنهج (چاپ ۲). بيروت: دارالفکر المعاصی.
- طباطبائی، محمدحسین. (۱۴۱۷ق). تفسیر المیزان (چاپ ۵). قم: انتشارات اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۲). مجمع البیان فی تفسیر القرآن (چاپ ۳). تهران: انتشارات ناصر خسرو.
- طوسی، محمد بن حسن، آقابزرگ تهرانی، محمدمحسن، و عاملی، احمد حبیب. (بی تا). التبیان فی تفسیر القرآن (جلد ۱-۱۰). بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- عروسی الحویزی، عبدعلی بن جمعه. (۱۴۱۵ق). تفسیر نورالثقلین (چاپ ۴). قم: اسماعیلیان.
- قرشی، علی اکبر. (۱۴۱۲ق). قاموس قرآن (چاپ ششم). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- کاوینی، محمد. (۱۳۹۶). روان شناسی در قرآن (چاپ ۱۰). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ق). الکافی (چاپ ۴). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- گروه معارف صدا و سیما. (بی تا). پژوهشی درباره طنز در شریعت و اخلاق (چاپ ۱). قم: بوستان کتاب.
- لیثی واسطی، علی بن محمد. (۱۳۷۶). عیون الحکم والمواعظ (چاپ ۱). قم: دارالحديث.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۳۸۸). بحارالانوار (چاپ ۱). قم: مؤسسه احیاءالکتب الاسلامیه.
- محمد بن حسین شریف الرضی. (۱۳۸۶). نهج البلاغه (ترجمه محمد دشتی، چاپ ۲). شیراز: انتشارات میقات نور.
- محمدی ری شهری، محمد. (۱۴۰۰ق). میزان الحکمه (چاپ ۴). قم: مؤسسه دارالحديث العلمیه و الثقافیه.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۸). انسان سازی در قرآن (چاپ ۱). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مطهری، مرتضی. (بی تا). آزادی معنوی (جلد ۲۳). نرم افزار مجموعه آثار شهید مطهری (ره).
- مطهری، مرتضی. (بی تا). تعلیم و تربیت در اسلام (جلد ۲۲). نرم افزار مجموعه آثار شهید مطهری (ره).
- مکارم شیرازی، ناصر، علیان نژادی، ابوالقاسم، و علیان نژادی، ابوالقاسم. (۱۳۸۶). سوگندهای پر بار قرآن (جلد ۱-۱). قم: مدرسه الإمام علی بن أبی طالب (علیه السلام).
- مکارم شیرازی، ناصر، و آشتیانی، محمدرضا. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه: تفسیر و بررسی تازه ای درباره قرآن مجید با در نظر گرفتن نیازها، خواستها، پرسش ها و مسائل روز (جلد ۱-۲۸). تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- ملک افضلی اردکانی، محسن، و ملک افضلی اردکانی، مجتبی. (۱۴۰۲، ۳ آذر). حکم شرعی ورزش های خطرناک و ضمان ناشی از حوادث آن در پرتوی ضرورت جامعه اسلامی. سایت دانشگاه فردوس مشهد.
- منسوب به امام رضا (علیه السلام). (۱۴۰۶ق). فقه الرضا (علیه السلام) (چاپ ۱). مشهد: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام).