



این متن از سایت دانشنامه حوزوی "ویکی فقه" اخذ شده است.
برای آشنایی و استفاده بیشتر به نشانی www.wikifeqh.ir مراجعه فرمایید.

تفریحات ناسالم

تفریحات و لذتجویی‌ها ناسالم وقتی از مسیرهای غیر طبیعی و انحرافی باشند، نه تنها انسان به آرامش و لذت مطلوب و واقعی خود دست نمی‌یابد، بلکه اثرات مخرب و سوئی را به دنبال خواهد داشت. از تفریحات ناسالم می‌توان به گوش دادن به **موسیقی مطرب** و غیر مجاز، سیگار کشیدن، **قمار** و غیره اشاره کرد.

فهرست مندرجات

- ۱ - توصیف اجمالی
- ۲ - برخی از تفریحات ناسالم
- ۳ - توصیه‌های لازم
- ۴ - پانویس
- ۵ - منبع

توصیف اجمالی

چنان که **جسم انسان** نیازها و احتیاجات گوناگونی هم چون **غذا** خوردن دارد، **روح** و **روان** انسان نیز نیازمندی‌هایی دارد. **تفریح** و شادابی غذای روح آدمی است که موجب **فرح** و انبساط خاطر و آرامش روانی می‌شود.

امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «شلمانی و سرور، موجب انبساط روحی می‌شود و وجد و نشاط آدمی را بر می‌انگیزاند»

[۱] محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۴، ص ۴۳۶.

[۲] تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم، ص ۳۱۹.

تخصیص بخشی از برنامه‌های زندگی به تفریح و سرگرمی، سبب رشد و پرورش جسم، **فکر** و شخصیت، رفع خستگی، کسب لذت و آسایش و تأمین سلامت جسمی و روحی می‌شود و در مراتب عالی کمک خوبی به خلاقیت علمی، هنری و اعتلای ارزش‌های اخلاقی و خدمت اجتماعی می‌باشد؛ که در غیر این صورت، اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی در فعالیت‌ها یا مشاغل معین، موجب خستگی جسمی و ذهنی، پژمردگی روح، از دست دادن نشاط و سرور زندگی و در مواقعی موجب ابتلا به انواع اختلالات روانی **اضطراب** و افسردگی می‌گردد.

[۳] غلامعلی افروز، هنگامه‌های فراغت، زمینه ساز بهداشت روانی و بستر خلاقیت‌ها، پیوند، ش ۱۴۳-۱۴۱، ص ۱۲۵.

این همه آثار و فواید تفریحات زمانی حاصل می‌شوند که تفریحات و سرگرمی‌ها سالم و از مسیر طبیعی لذتجویی‌ها انجام پذیرند؛ اما اگر تفریحات و لذتجویی‌ها ناسالم و از مسیرهای غیر طبیعی و انحرافی باشند، نه تنها انسان به آرامش و لذت مطلوب و واقعی خود دست نمی‌یابد، بلکه اثرات مخرب و سوئی را به دنبال خواهد داشت. از این رو، **امام رضا (علیه‌السلام)** توصیه می‌فرماید: «از لذایذ دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید، و تمایلات خود را از راه‌های مشروع بر آورده سازید. مراقبت کنید در این کار به مردانگی و شرافتتان آسیب نرسد، و دچار تندروی و **اسراف** نگردید؛ و به وسیله این سرگرمی‌های لذتبخش بر روند بهتر امور دنیوی یاری جویید.»

[۴] مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۳۶.

[۵] امام رضا علیه‌السلام، فقه الرضا، ص ۳۳۷.

برخی از تفریحات ناسالم

۱: گوش دادن به **موسیقی مطرب** و غیر مجاز؛ موسیقی لهنوی احساسات بشر را در مسیر غیر طبیعی و غیر عادی توسعه می‌دهد و انسان را در یک عالم ناخودآگاهی کامل فرو می‌برد و قوه فکر و خیال‌بافی غیر طبیعی و غیر واقعی را در انسان زیاد می‌کند. ما از خود موسیقی لذت نمی‌بریم، بلکه آن فقط قوه خیال‌بافی را در ما تحریک می‌کند و از خیال‌های خود لذت می‌بریم. **بو علی سینا** در این زمینه می‌گوید: «در خصوص **مشتهیات نفسی** (یعنی آن چه مورد **التذاد نفسی** است و روح از آن‌ها لذت می‌برد) باید استعمال آن‌ها صرفاً برای رو به راه آوردن **مزاج** و نگاه داشتن وجود شخص و بقای نوع باشد. البته بر تمام عقلا و دانشمندان ثابت شده است که موسیقی از لذت‌هایی است که واجد هیچ کدام از این سه شرط نیست نه مزاج را رو به راه می‌آورد، نه شخص را نگاه می‌دارد و نه باعث بقای نوع بشری است.»

[۶] جوهری زاده، سید محمد رضا، موسیقی از نظر دین و دانش، تهران، موسسه مطبوعاتی اسلامی، بی تا، ص ۵۳-۵۲.

۲: سیگار کشیدن؛ کسب لذت و **تقلید** و خودنمایی، از عوامل موثر در روی آوری به سیگار، به خصوص در **نوجوانان** و **جوانان** می‌باشد. الگوگیری، همراهی و رقابت با گروه

- همسالان در زمان تفریح، بزرگترین دلیل شایع برای آغاز کشیدن سیگار است. مساله تاسف بار این است که نوجوان سیگاری که از طریق سیگار به آرامش کاندب دست می‌یابد و با پنهان کردن مشکل خود از [خانواده](#)، هر روز بیش از پیش در زمان تفریح و اوقات فراغت به دوستان هم دردش روی می‌آورد، بهترین طعمه عاملان پخش مواد مخدر نیز خواهد شد.
- ۳: استعمال مواد مخدر و قرص‌های اکس؛ برخی از نوجوانان و جوانان که برای تفریح و خوشگذرانی، وقت خود را با دوستان نابلب سپری می‌کنند، از طریق آن‌ها ترغیب به استفاده از قرص‌های اکستاسی می‌شوند تا نشاط و شادابی به دست بیاورند؛ غافل از این که این حالات کاملاً کاندب است و اثرات سوء این مواد جسم و روان آنان را به شدت تهدید می‌کند.
- ۴: شرکت در مهمانی‌ها و پارتی‌ها و جشن‌های آلوده به [فساد](#) و [گناه](#) و شب‌نشینی با دوستان نابلب.
- ۵: تماشای برنامه‌ها و فیلم‌های خشن و مستهجن از طریق ویدیو، ماهواره و تلویزیون.
- ۶: وقت‌گزانی در سایت‌های مختلف اینترنتی و چت کردن؛ هر چند استفاده سازنده از اینترنت و چت، سفید می‌باشد؛ اما استفاده افراطی قشر آسیب پذیر جامعه (جوانان) از آن، خطرات و آسیب‌ها و تهدیدهای اخلاقی زیادی را به دنبال دارد.
- ۷: استفاده از بازی‌های رایانه‌ای بیش از حد معمول، به خصوص بازی‌های خشن و غیر اخلاقی.
- ۸: [قمار](#) و برد و باخت.

توصیه‌های لازم

الف) در حقیقت آگاهی نداشتن خانواده‌ها و نبود امکانات تفریحی مناسب باعث می‌شود که بسیاری از کودکان و نوجوانان نیازهای خود را از مجاری خلاف و غیر مجاز تامین و برآورده نمایند و رواج تفریحات ناسالم و انحرافی، یکی از راه‌های ورود به عرصه بز هکاری و انحرافات اجتماعی محسوب می‌شود. پس والدین باید مواظب فرزندان خود باشند و امکانات تفریحی سالم را فراهم نمایند.

ب) مسئولان دولتی باید محیط اجتماعی را و والدین محیط خانوادگی را از ابزارهای تفریحی ناسالم پاک کنند و اوقات فراغت فرزندان، به خصوص جوانان با تفریحات سالم پر کنند. اگر اوقات فراغت جوانان پر نشود، جوانان به هر طریقی به سمت گروه‌های همسالان کجرو [هدایت](#) می‌شوند و در نتیجه به سوی تفریحات ناسالم کشیده می‌شوند.

ج) شناخت گنگ و میهم یا نادرست نوجوانان و جوانان، نسبت به انواع تفریحات و نبود امکانات تفریحی مناسب، موجب ایجاد انحرافات و کج‌روی‌هایی در میان این قشر آسیب پذیر می‌شود؛ که باید با تربیتی صحیح آن‌ها را از ضررهای انواع تفریحات ناسالم آگاهی داده و با تفریحات سالم و مثبت آشنا کنیم و زمینه تفریحات سالم را بیش از پیش فراهم سازیم.

پانویس

۱. [↑](#) محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۴، ص ۴۳۶.
۲. [↑](#) تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم، ص ۳۱۹.
۳. [↑](#) غلامعلی افروز، هنگامه‌های فراغت، زمینه ساز بهداشت روانی و بستر خلاقیت‌ها، پیوند، ش ۱۴۳-۱۴۱، ص ۱۲۵.
۴. [↑](#) مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۳۶.
۵. [↑](#) امام رضا علیه‌السلام، فقه الرضا، ص ۳۳۷.
۶. [↑](#) جوهری زاده، سید محمد رضا، موسیقی از نظر دین و دانش، تهران، موسسه مطبوعاتی اسلامی، بی تا، ص ۵۳-۵۲.

منبع

سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «تفریحات ناسالم»، تاریخ بازبینی: ۱۳۹۵/۸/۱۰.

رده‌های این صفحه: [اخلاق اسلامی](#) | [قمار](#) | [مقالات اندیشه قم](#) | [موسیقی](#) | [نشاط و شادی](#)