

## بررسی کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی با رویکرد اسلامی

سیدعبدالله میرخندان / سطح ۴ فقه و اصول، حوزه علمیه قم

abdollahmirkhandan@yahoo.com  [orcid.org/0000-0003-3190-6676](https://orcid.org/0000-0003-3190-6676)

دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۰۳ - پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۰۹

### چکیده

سرگرمی‌های مدرن از مفاهیم نوظهور در عصر حاضرند که اثرات و کارکردهای متعددی، از جمله کارکردهای روان‌شناختی، دارند. شناخت این کارکردها خود از لحاظ علمی دارای اهمیت خاصی است؛ به طوری که گاه این کارکردها برای سازندگان خود این سرگرمی‌ها نیز مجهول و ناشناخته است. نکتهٔ دیگر، شرایط تأثیرگذار در مطلوب بودن یا نبودن این کارکردهاست. توجه به ملاحظات اسلامی می‌تواند در حل این مسائل راهگشا باشد. در همین راستا، پژوهش پیش‌رو با روش توصیفی - تحلیلی در پی یافتن کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی و شرایط مطلوبیت آنها از دیدگاه اسلامی است. در این پژوهش مشخص شد که برخی از کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی عبارت‌اند از: شادی و تفریح؛ یادگیری و آموزش؛ خودشکوفایی و تعالی‌یابی؛ تخلیهٔ هیجانات؛ هیجان‌خواهی و برانگیختگی؛ تجدید قوا و آرمیدگی؛ رهایی‌یابی از مشکلات؛ ارضای حس آرمان‌خواهی؛ غفلت‌زایی و سازگاری؛ روان‌درمانی؛ خودیابی و جانشین‌پذیری. در دنیای امروز، غالباً این کارکردها به صورت نامطلوب محقق می‌شوند. از منظر اسلامی برای اینکه این کارکردها مطلوب باشند، برخی ملاحظات لازم است؛ از جمله اینکه: سرگرمی حلال باشد و به نتایجی چون غفلت از امور مطلوب و وظایف دیگر انسان، فخرفروشی، رفتار ناگهانی و فاقد دوراندیشی، اعتیاد به سرگرمی، ایجاد نیاز کاذب (مانند مدگرایی)، یکسان‌سازی فرهنگی، تهاجم به فرهنگ اسلامی و سلطهٔ (اقتصادی، فرهنگی و سیاسی) طاغوتیان منجر نشود.

**کلیدواژه‌ها:** سرگرمی، کارکرد، سرگرمی اسلامی، اوقات فراغت، کارکرد سرگرمی.

میل روزافزون به پرداختن به سرگرمی‌ها موجب شده است که متفکران در این زمینه به نظریه‌پردازی‌های مختلفی بپردازند. هرچند برخی از ایشان به تعریف و تمجید از نقش سرگرمی در زندگی انسان امروزی پرداخته‌اند، ولی در نظر عده‌ای دیگر، رویه معمول در سرگرمی‌ها دارای آسیب‌های متعددی است (ر.ک: شرف‌الدین، ۱۳۹۴، ص ۲۴۳-۲۶۹). توجه به جهان بینی و انسان‌شناسی و مبانی دیگر اسلامی می‌تواند ما را به دیدگاه منصفانه و دقیقی در خصوص نقش و کارکرد سرگرمی در سبک زندگی مطلوب برساند. البته کارکردهای سرگرمی در دو عرصه فردی و اجتماعی مطرح‌اند. در این مقاله، دغدغه اصلی پاسخ به این سؤال است که: کارکردهای فردی و روان‌شناختی سرگرمی از نظرگاه اسلام چیست؟ در پاسخ به این سؤال، برخی سؤالات فرعی نیز باید پاسخ داده شوند؛ از جمله اینکه: کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی چیست؟ از دیدگاه اسلامی چه ملاحظاتی در مورد این کارکردها وجود دارد؟

دیدگاه اسلامی درباره کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی از مباحثی است که کمتر به آن پرداخته شده است. برخی از تحقیقات در این زمینه عبارت‌اند از:

کتاب **سرگرمی رسانه‌ای: رویکردی اسلامی - ارتباطی به سرگرمی در سیمای ملی** (شرف‌الدین، ۱۳۹۴). هرچند در این کتاب به نقد کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی از دیدگاه اسلامی به صورت مستقل توجه نشده، اما در بخشی از کتاب به کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی تصریح شده است.

مقاله «**رویکرد روان‌شناختی به سرگرمی و فراغت**» (شرف‌الدین، ۱۳۹۹)، که در آن، نویسنده ضمن بررسی نظریات متعدد روان‌شناختی درباره سرگرمی، ذیل نظریه کارکرد روانی به کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی پرداخته است. پژوهش پیش‌رو در زمینه تعداد و نیز کیفیت کارکردها با آنچه در مقاله مذکور آمده، متفاوت است؛ همچنین نقل آیات و روایات و توضیح تفصیلی پیرامون کارکردهای روانی سرگرمی از دیدگاه اسلامی، از ویژگی‌های پژوهش پیش‌روست.

کتاب **انگیزش و هیجان؛ نظریه‌های روان‌شناختی و دینی** (شجاعی، ۱۳۹۱)، که مطالبی درخصوص کارکرد خودشکوفایی و تعالی‌یابی سرگرمی از دیدگاه اسلامی دارد. پژوهش پیش‌رو با نقل کارکردهای بیشتر و نیز نقل آیات و روایات و انتقادات به وضعیت موجود در عرصه سرگرمی‌ها از منظر اسلامی و ذکر کژکارکردهای آنها، دارای جنبه‌های نوآورانه و بدیع است.

مقاله «**ضرورت پر نکردن اوقات فراغت**» (کریمی، ۱۳۸۲)، که نویسنده دیدگاه اسلامی درخصوص کارکردهایی چون غفلت‌زایی و سازگاری، خودیابی و ارضای حس آرمان‌خواهی را بررسی کرده است. پژوهش پیش‌رو با نقل کارکردهای بیشتر و نیز ارائه انتقادات اسلامی درخصوص کارکردهای مطرح‌شده در مقاله مذکور، دارای نوآوری است.

## روش پژوهش

اطلاعات این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی تجزیه و تحلیل شده‌اند. به دلیل اینکه آنچه در این پژوهش تحلیل شده، متون مختلف روایی و اسلامی یا متون غیراسلامی است، این تحلیل «تحلیل محتوا» به شمار می‌رود. همچنین از آنجاکه در این پژوهش اطلاعات با روش‌های آماری یا هرگونه کمی کردن به دست نیامده‌اند، این پژوهش، کمی نیست و کیفی است.

## یافته‌های پژوهش

### کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی اسلامی

برخی از کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی براساس نظر کارشناسان عبارت‌اند از: ارضای حس آرمان‌خواهی؛ تسکین و التیام‌بخشی؛ غفلت‌زایی و سازگاری؛ تخلیه هیجانات؛ رهایی‌یابی و جبران؛ روان‌درمانی؛ تعالی‌یابی شبه‌مذهبی؛ خودبرون‌افکنی؛ جان‌نشین‌پذیری (شرف‌الدین، ۱۳۹۴، ص ۱۷۶-۱۹۴)؛ استراحت؛ تمدد اعصاب و تجدید قوا؛ به‌دست آوردن معلومات و افزایش آگاهی‌ها؛ شادی و تفریح؛ شکوفایی و پرورش خلاقیت‌ها و استعدادها؛ برقراری تعادل در شکل‌گیری هویت؛ و رشد شخصیت (شهیدی، ۱۳۸۷). در این مقاله بعضی از مهم‌ترین کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی از دیدگاه اسلامی بررسی می‌شوند.

#### ۱. تفریح و شادی

طبق نظر روان‌شناسان، رضایت از اوقات فراغت به‌طور قابل‌توجهی با احساس رفاه مرتبط است و سرگرمی‌ها با ایجاد شادی و احساسات مثبت در افراد، موجب احساس رفاه می‌شوند (شرایر، ۲۰۰۶، ص ۳۸۹ و ۳۹۲). برخی متفکران معتقدند که مسئله سرگرمی و اوقات فراغت مسئله آزادی فرد است که طی آن به تفریح می‌پردازد؛ و برخی دیگر تفریح را این‌گونه تعریف می‌کنند: «تفریح هر نوع تجربه انتخاب‌شده داوطلبانه در اوقات فراغت است که فرد انتظار دارد با شرکت در آن به رضایتمندی، احساس لذت و مثبت بودن دست یابد» (تندنویس، ۱۳۸۱). از نظرات گفته‌شده می‌توان دریافت که از دیدگاه این متفکران، یکی از کارکردهای سرگرمی و فعالیت فراغتی، تفریح و ایجاد شادی است.

#### دیدگاه اسلامی

از دیدگاه اسلامی، نعمت‌ها ناشی از فضل الهی‌اند و شادی حاصل از این نعمت‌ها رنگ الهی دارد و موجب تکبر و فخرفروشی نمی‌شود (قرآنی، ۱۳۸۳، ج ۳، ص ۵۸۸). براین اساس، چنانچه سرگرمی نیز سبب شادی به‌همراه تکبر و فخرفروشی شود، مطلوب نخواهد بود. برای نمونه، استفاده از سرگرمی‌های طبقات ثروتمند جامعه، از آنجاکه برای کسب موقعیت اجتماعی است و شادی حاصل از آنها با افتخار به اموال و تکبر همراه است، نامطلوب شمرده می‌شود.

همچنین از دیدگاه اسلامی، شادی دارای اثرات مثبت روانی است و شادی مطلوب از عقل‌گرایی ناشی می‌شود. در همین زمینه امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند: «أَصْلَ الْعَقْلِ الْفُؤَادَةُ وَ تَمَرَّتْهَا السُّرُورُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۷)؛ ریشه خرد، توانمندی و میوه آن شادی است. همچنین ایشان در روایتی دیگر می‌فرمایند: «مَنْ قَلَّ سُرُورُهُ كَانَتْ فِي الْمَوْتِ رَاحَتُهُ» (همان، ص ۱۲)؛ کسی که شادی‌اش کم است، آسایش او در مردن است.

در سرگرمی‌ها نیز اگر شادی ناشی از آنها با معیارهای عقلی در تضاد بود، آن سرگرمی‌ها مطلوب به‌شمار نمی‌روند. برای نمونه، شادی ناشی از نوشیدن مشروبات الکلی، به‌دلیل منافات داشتن با معیارهای مختلف، از جمله معیارهای عقلی، ناپسند و حرام بوده، به‌تبع آن، خود این نوشیدن با مقاصدی مثل سرگرمی و تفریح نیز ناپسند و حرام است. در بعضی روایات به استفاده از کارکرد شادی‌آفرینی سرگرمی‌ها توصیه شده است؛ مثلاً در خصوص شوخی، که خود سرگرمی محسوب می‌شود، *بیونس شیبانی* نقل می‌کند: «قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ﷺ كَيْفَ مَدَاعِبَةٌ بَعْضُكُمْ بَعْضًا قُلْتُ قَلِيلٌ قَالَ فَلَا تَفْعَلُوا فَإِنَّ الْمُدَاعِبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ وَإِنَّكَ لَتَدْخُلُ بِهَا السُّرُورَ عَلَىٰ أَحْيَاكٍ وَ لَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَدَاعِبُ الرَّجُلَ يَرِيدُ أَنْ يُسِرَّهُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۶۳)؛ امام صادق علیه السلام فرمود: شوخی کردن شما با همدیگر تا چه اندازه است؟ گفتم: اندک است. فرمود: این‌طور نباشید؛ زیرا شوخی از خوش‌خلقی ناشی می‌شود و تو با آن، برادر خود را شاد و خوشحال می‌کنی. رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز برای شادی مردم با آنها شوخی می‌کرد.

## ۲. آموزش و یادگیری

به‌گفته کارشناسان، لذت و شادی در یک فعل موجب تمایل مغز به انجام آن می‌شود. همچنین هیجان شادی رفتار هدفمند را تسهیل و حفظ می‌کند (فرانکن، ۱۳۸۹، ص ۵۱۳). براین‌اساس، سرگرمی نیز می‌تواند با ایجاد لذت و شادی موجب تمایل فرد به انجام یک فعل به‌صورت هدفمند شود و به‌تبع آن یک عامل تقویت‌کننده برای یادگیری به‌شمار آید. همچنین به‌باور محققان، یکی از راه‌های محبوب روبه‌افزایش برای انتقال اطلاعات مثبت اجتماعی به مردم، از طریق سرگرمی رسانه‌ای است و بسیاری از سریال‌های سرگرم‌کننده محبوب، به‌صراحت برای ترویج برابری جنسیتی، سواد بزرگ‌سالان، مسئولیت‌های جنسی و تنظیم خانواده تولید می‌شوند. این محققان با بررسی تأثیرات این برنامه‌های سرگرم‌کننده بر مخاطب خود متوجه شدند که این برنامه‌ها می‌توانند در عین محبوبیت و سودآور بودن، منجر به تغییر قابل‌توجهی در دانش و رفتار افراد نیز بشوند (هریس، کدی و تران، ۲۰۰۶، ص ۷۸-۷۹).

برخی در تأیید یافته‌های یادشده گفته‌اند: رسانه‌ها به‌واسطه خاصیت سرگرم‌کنندگی خود، در برخی موارد حتی می‌توانند مطالب عملی ارزشمندتری نسبت به کلاس‌های معمول در مدارس به افراد آموزش دهند. ایشان برای بهره‌گیری از این کارکرد سرگرمی رسانه‌ای، آموزش مهارت‌های سواد رسانه‌ای به کودکان را توصیه کرده‌اند (پاولیک و مکینتاش، ۲۰۱۸، ص ۳۴-۳۵).

## دیدگاه اسلامی

از منظر اسلامی، این کارکرد سرگرمی دارای آسیب‌هایی است. امروزه فرهنگ مادی و آگاهی‌های کنترل‌شده که مطابق با اهداف و اغراض سرمایه‌داران و صاحبان قدرت‌اند، به‌وسیله سرگرمی‌ها آموزش داده می‌شوند و عده زیادی از مردم مدگرایی و مصرف‌گرایی را به‌وسیله سرگرمی‌های مدرن، مثل سرگرمی‌های رسانه‌ای، فرامی‌گیرند.

البته استفاده صحیح از این کارکرد سرگرمی، از نظر اسلام نیز مورد تأیید است. در این خصوص می‌توان سفارش به ورزش‌هایی مثل تیراندازی و سوارکاری را در آموزه‌های اسلامی یافت؛ مانند آیه ۶۰ سوره «انفال» که می‌فرماید: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُتَفَقَّحُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ» (انفال: ۶۰)؛ هر نیرویی در قدرت دارید، برای مقابله با آنها [دشمنان]، آماده سازید! و (همچنین) اسب‌های ورزیده (برای میدان نبرد) تا به‌وسیله آن، دشمن خدا و دشمن خویش را بترسانید! و (همچنین) گروه دیگری غیر از اینها را که شما نمی‌شناسید و خدا آنها را می‌شناسد! و هرچه در راه خدا (و تقویت بنیه دفاعی اسلام) اتفاق کنید، به‌طور کامل به شما بازگردانده می‌شود و به شما ستم نخواهد شد!

در آیه یادشده به‌غیر از اسب‌سواری به ورزش تیراندازی نیز سفارش شده است؛ چنان‌که در روایات آمده، مقصود از «قوه» تیراندازی کردن است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۹، ص ۲۵۲؛ طبرسی، ۱۴۱۲ق، ج ۴، ص ۸۵۲؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۹، ص ۱۳۰-۱۳۱). درباره علت و چرایی این توصیه‌ها، احتمالات متعددی را می‌توان ذکر کرد که از جمله این احتمالات، توجه به کارکرد آموزش و یادگیری مهارت‌های نظامی به‌وسیله ورزش‌هایی مانند تیراندازی و اسب‌سواری است. برخی از روایات نیز به این کارکرد سرگرمی اشاره دارند؛ مانند دسته‌ای از روایات که درباره بازی کودکان هستند؛ برای نمونه، امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «دَعِ ابْنَكَ يَلْعَبُ سَبْعَ سِنِينَ وَ يُوَدِّبُ سَبْعَ سِنِينَ وَ الْزِمَهُ نَفْسَكَ سَبْعَ سِنِينَ فَإِنْ أَفْلَحَ وَ إِلَّا فَإِنَّهُ مِمَّنْ لَا خَيْرَ فِيهِ» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۴۹۲)؛ فرزندت را رها کن که هفت سال بازی کند و هفت سال تأدیب شود و هفت سال او را همراه خویش گیر؛ پس اگر رستگار شد که هیچ؛ وگرنه خیری در او نیست. واژه «تأدیب» که در این روایت برای کودکان هفت تا چهارده‌ساله به‌کار رفته، به‌معنای یاد دادن خوبی‌های اخلاقی است (فیومی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۹). با دقت در معنای این واژه مشخص می‌شود که این روایت در واقع دستورالعملی تربیتی را برای کودکان بیان کرده است. با توجه به اینکه آموزش و تربیت کودکان کمتر از هفت سال هم ضروری است، می‌توان دریافت که براساس این روایت، آموزش و تربیت کودکان کمتر از هفت سال به‌وسیله سرگرمی و بازی ممکن است.

### ۳. خودشکوفایی و تعالی‌یابی

از منظر مزلو، ازجمله معیارهای شکوفایی، برخورداری از ارزش‌های زندگی است. براین‌اساس کسانی که به خودشکوفایی می‌رسند، به‌دنبال ارزش‌هایی مانند راحتی، شوخ‌طبعی و سرزندگی هستند. این افراد شوخ‌طبع‌اند و شوخ‌طبعی آنها غیرخصمانه و فلسفی است؛ به این معنا که شوخی‌های اهانت‌آمیز را کم‌ارزش می‌دانند و هدف آنها از شوخی، چیزی فراتر از خندانند مردم است. این افراد، علاوه بر سرگرم کردن دیگران، به آنها آگاهی می‌دهند و مواردی را که مبهم‌اند، مورد اشاره قرار می‌دهند و به‌جای ایجاد قهقهه و خنده بلند، دیگران را به لبخند وامی‌دارند (فیست و فیست، ۱۳۹۰، ص ۶۰۹-۶۰۳).

به بیان برخی دیگر از متفکران، تفکر را می‌توان به دو دسته هم‌گرا و واگرا تقسیم کرد. در تفکر هم‌گرا، فرد می‌کوشد با روش‌های آموخته‌شده و سنتی، مسائل را حل کند؛ به‌خلاف تفکر واگرا که در آن، تلاش فرد براساس روش‌های جدید و نو است. در واقع تفکر هم‌گرا تفکری است که تنها بر مسئله تمرکز می‌کند؛ در صورتی که تفکر واگرا تفکری است که بر پدیده‌های پیرامونی و گاه بعید از مسئله نیز متمرکز می‌شود. با توجه به این تقسیم‌بندی، طبق نظر بعضی از روان‌شناسان، تفکر خلاق در واقع همان تفکر واگراست که فعالیت‌های فراغتی در شکوفایی آنها نقش مهمی دارند (احمدی، ۱۳۷۹).

اریک فروم بر مفهوم تعالی به‌جای خودشکوفایی تأکید می‌کند. از منظر وی، تعالی به‌معنای گذر کردن از حالت غیرفعال حیوانی است و انسان‌ها نیاز دارند تا با گذر از حالت حیوانی، به بلوغ عقلی، کمال، رشد و هدفمندی برسند (شجاعی، ۱۳۹۱، ص ۱۲۴). براین اساس، اگر به نیازهای غیرمادی شخص مثل عشق، شادی، خرد و مانند آن پاسخ درستی داده نشود، بقای آن شخص از نظر روان‌شناسی به‌خطر می‌افتد. وی معتقد است که به‌گواه تاریخ، انسان‌ها به‌دنبال برآورده کردن نیازهایی فراتر از بقا و زندگی بوده‌اند؛ مثل افسانه و درام یا مجسمه‌سازی و نقاشی و نیز رقص و موسیقی (فروم، ۱۳۶۸، ص ۳۳۹).

#### دیدگاه اسلامی

امروزه این کارکرد سرگرمی غالباً محقق نمی‌شود و حتی سرگرمی در این زمینه، برخی اثرات منفی نیز دارد؛ اثراتی مانند رواج روحیهٔ انفعال و سلطه‌پذیری، ایجاد نیازهای کاذب و نیز یکسان‌سازی فرهنگی. براین اساس این گفته که سرگرمی‌های امروزی باعث خودشکوفایی انسان‌ها می‌شوند، قابل‌خنده و مناقشه است.

از دیدگاه اسلامی، در صورت استفادهٔ صحیح از سرگرمی‌ها این کارکرد محقق خواهد شد. در تأیید این سخن می‌توان مؤیداتی را ذکر کرد؛ مانند روایتی از پیامبر اکرم ﷺ که می‌فرمایند: «عِزَّةُ الصَّبِيِّ فِي صَغَرِهِ زِيَادَةٌ فِي عَقْلِهِ فِي كِبَرِهِ» (نهج‌الفصاحه، ۱۳۸۲، ص ۵۶۴)؛ بازیگوشی زیاد کودک در دوران کودکی، سبب افزایش عقل او در بزرگسالی خواهد شد. براساس این روایت، استعدادهای عقلانی کودک با بازی شکوفا می‌شود. در روایت دیگری امام کاظم ﷺ می‌فرمایند: «تُسْتَحَبُّ عِزَّةُ الصَّبِيِّ فِي صِغَرِهِ لِيَكُونَ حَلِيمًا فِي كِبَرِهِ ثُمَّ قَالَ مَا يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ إِلَّا هَكَذَا» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۵۲)؛ اینکه کودک در سنین کودکی بازیگوش باشد، خوب است؛ چراکه در این صورت، کودک در بزرگسالی صبور می‌شود و خلاف این حالت برای کودک خوب نیست. ازجمله مفاد این روایت، مانند روایت گذشته، شکوفا کردن بعضی از استعدادهای شخصیتی کودک با سرگرمی است.

همچنین از منظر اسلامی، سرگرمی‌ها می‌توانند با آرامش‌دهی و تجدید قوا زمینهٔ خودشکوفایی بیشتر انسان را فراهم کنند. در این زمینه، پیامبر اکرم ﷺ خطاب به /بوند می‌فرمایند: «عَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَعْلُوبًا عَلَى عَقْلِهِ

أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتُ سَاعَةٍ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ تَعَالَى وَ سَاعَةٍ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٍ يَتَفَكَّرُ فِيهَا صَنَعَ اللَّهِ وَ سَاعَةٍ يَخْلُو فِيهَا بِحِطِّ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لِّتِلْكَ السَّاعَاتِ وَ اسْتِحْصَامٌ لِّلْقُلُوبِ وَ تَوْزِيْعٌ لِّهَا» (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۲۵)؛ بر خردمند لازم است که اوقات روزانه‌اش را به چند بخش قسمت کند: ساعتی که در آن با خداوند مناجات کند؛ ساعتی که در آن نفس خود را محاسبه کند؛ ساعتی برای تفکر دربارهٔ آفرینش خداوند؛ و ساعتی از آن را برای بهره‌جویی از حلال قرار دهد؛ و این ساعت کمک ساعت‌های دیگر است و مایهٔ آرامش و آسایش قلب می‌شود و او را آماده می‌کند.

در عبارتی از این روایت، دربارهٔ لذت‌های حلال آمده است که مشغول شدن به آنها موجب کمک به انجام بهتر سایر فعالیت‌های فرد می‌شود. براین اساس، سرگرمی‌های حلال که در واقع بخشی از لذت‌های حلال‌اند، موجب کمک به انجام بهتر فعالیت‌هایی مانند مناجات کردن با خدا، ارزیابی صحیح از خود و اندیشیدن دربارهٔ آفرینش خداوند می‌شوند. روشن است که این فعالیت‌ها نقش اساسی در شکوفایی استعداد‌های انسان ایفا می‌کنند.

#### ۴. تخلیه هیجانات

یکی از کارکردهای سرگرمی، تخلیهٔ هیجانات فروخورده در شخص است. فروید در کتاب *شوخی و ارتباطش با ناخودآگاه* معتقد است: شوخی [که یک سرگرمی به‌شمار می‌رود]، سازوکاری دفاعی است که انرژی سرکوب‌شدهٔ ذهن را به‌صورت ناخودآگاه دوباره آزاد می‌کند و موجب آرامش شخص می‌شود. از دیدگاه وی، شوخی به‌منزلهٔ یک لباس مبدل برای شوخی‌کننده است که به‌دلیل داشتن رنگ‌وبوی اجتماعی، به‌سادگی وی را از مرز خود (Ego) عبور می‌دهد و موجب تخلیهٔ هیجانات موجود در ناخودآگاهش می‌شود. این تخلیهٔ انرژی همان آرامشی است که در وقت شوخی احساس می‌شود (هادیان‌فرد و نجاریان، ۱۳۷۹).

همچنین به‌اعتقاد بعضی از روان‌شناسان، «بازی» نوعی «مسهل روانی» است و فعالیتی تصفیه‌کننده است؛ به این معنا که برخی غرایز و تمایلاتی که فرد از بدو تولد در سرشت خود دارد، در سراسر زندگی با قدرت و دوام با او همراه‌اند و به زندگی اجتماعی فرد ضرر می‌زنند. بازی در واقع به فرد کمک می‌کند تا بتواند از این غرایز و تمایلات ضداجتماعی رها شود (بازرگان، ۱۳۴۶).

از دیگر اشارات به این کارکرد، توجه به تأثیر سرگرمی‌هایی چون نمایش‌نامه‌های تراژیک در ایجاد مفهوم کاتارسیس (Catharsis) یا همان روان‌پالایی یا تطهیر روان انسان است. طبق دیدگاه روان‌شناسانه، در این فرایند، فرد با هم‌ذات‌پنداری با افراد درون نمایش، به تخلیهٔ عاطفی و در نتیجه کاهش تحریکات هیجانی بیش‌ازحد و سرکوبگر روانی دست می‌یابد که این امر موجب تسکین عاطفی و رهایی از تجربه‌های تنش‌های ناخوشایند می‌شود (شیل و دوبوآ، ۲۰۰۶، ص ۴۰۸).

## دیدگاه اسلامی

امروزه در برخی از اوقات، کارکرد تخلیه هیجان‌ات به صورت مطلوب محقق نمی‌شود؛ مثلاً گاهی از سرگرمی برای ارضای حرص و ولع انسان استفاده می‌شود و هدف از آن، تنها تجربه کردن یک هیجان و لذت آنی بدون کسب کمال است. همچنین گاه تخلیه هیجان‌ات به شهوت‌رانی نامشروع منجر می‌شود. به بیان منتقدان، از آنجاکه میل جنسی با موضوعات ساختگی خیلی زود افزایش و سپس کاهش می‌یابد، امروزه سرگرمی‌های مبتذلی که این میل را تحریک می‌کنند، کاملاً رایج و معمول‌اند (کالینگوود، ۱۳۷۹). همچنین گاه تخلیه هیجان‌ات به قدری زیاد و دور از واقعیت‌هاست که فرد به کارها و مسئولیت‌های خود بی‌میل می‌شود. در این موارد و امثال آن باید به دیدگاه اسلامی دربارهٔ شاخصه‌های سرگرمی مطلوب توجه شود؛ مانند اینکه سرگرمی مقارن با گناهی نباشد یا اینکه با رعایت میانه‌روی و اعتدال به سرگرمی پرداخته شود.

با این حال، با توجه به اینکه در سرگرمی‌های صدر اسلام نیز تخلیه هیجان‌ات وجود داشته و این مسئله مورد نکوهش قرار نگرفته و حتی در بعضی از سرگرمی‌ها به آن توصیه نیز شده است، می‌توان دریافت که از دیدگاه اسلامی، استفاده مطلوب از این کارکرد سرگرمی امری ممکن و مقدر است؛ مثلاً ذکر برخی شرایط برای خنده مناسب و مطلوب، که خود نوعی تخلیه هیجان است، از جمله تأییدات استفاده کردن از این کارکرد سرگرمی محسوب می‌شود؛ مانند روایتی از امام حسن علیه السلام که می‌فرمایند: «کان رسول الله صلی الله علیه و آله إِذَا فَرِحَ غَضَّ طَرْفَهُ جُلُّ ضِحْكَهِ التَّبَسُّمُ يَفْتَرُّ عَنْ مِثْلِ حَبِّ الْعَمَامِ» (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۸۱)؛ پیامبر صلی الله علیه و آله هرگاه شاد می‌شد، چشمش را پایین می‌انداخت؛ خنده‌اش بیشتر تبسم بود؛ به طوری که دندان‌هایش مانند دانه تگرگ نمایان می‌شد. همچنین حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «خَيْرُ الضَّحْكِ التَّبَسُّمُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۵۵)؛ بهترین خنده، لبخند است. همچنین می‌فرمایند: «كَثْرَةُ ضِحْكِ الرَّجُلِ تُدْهِبُ وَقَارَهُ» (همان، ص ۵۲۵)؛ زیادی خنده مرد، وقار او را فاسد می‌کند. از این بیانات استفاده می‌شود که سرگرمی، چنانچه موجب خنده مطلوب شود، پسندیده است.

## ۵. برانگیختگی و هیجان‌خواهی

شکی نیست که برانگیختگی و گرایش به انجام رفتار ناگهانی و فاقد دوراندیشی، از مؤلفه‌های تعیین‌کننده تعدادی از اختلال‌های روان‌پزشکی، از جمله افسردگی و اختلال‌های اضطرابی است (بشارت و همکاران، ۱۳۹۵)؛ اما در کنار این رفتار منفی، تولید هیجان که منجر به نتایج نامطلوب نشود، می‌تواند برای افرادی که از زندگی ملالت‌آور و بدون تحریک‌شدگی رنج می‌برند، مفید باشد. برخی تحقیقات در این زمینه نشان می‌دهند، برانگیختگی هیجان‌اتی چون غم که معمولاً با عاطفه منفی همراه است، از جمله اهداف نیل به سرگرمی‌هاست و علل متعددی می‌توانند در انتخاب این نوع سرگرمی‌ها مؤثر باشند؛ از جمله شخصیت فرد و اینکه فرد کمتر



تحریک شده باشد و نیاز به برانگیختگی داشته باشد (شرایر، ۲۰۰۶، ص ۳۹۶). براین اساس می‌توان میل ما به دیدن فیلم‌های درام و غم‌انگیز یا فیلم‌های ترسناک را تحلیل کرد.

نکته دیگر اینکه مقصود از برانگیختگی و هیجان خواهی در اینجا، صرفاً هیجانات منفی نیست؛ بنابراین برانگیختن هیجانات مثبت برای افرادی که دچار خمودی و رکودند نیز می‌تواند مطلوبیت داشته باشد. برخی یافته‌ها از بهره‌گیری تبلیغات [که در قالب سرگرمی‌ها ارائه می‌شوند] از هیجان‌خواهی مخاطبان خود برای امور مختلف، از تبلیغ ماشین گرفته تا تشویق به عدم استعمال مواد مخدر یا ترک آن، حکایت دارد (شرایر، ۲۰۰۶، ص ۳۷۶).

### دیدگاه اسلامی

از منظر اسلامی، رفتار ناگهانی و فاقد دوراندیشی، به‌خودی‌خود ناپسند است و می‌تواند موجب پشیمانی و حسرت شود؛ بر همین اساس است که از امیرمؤمنان علیه السلام نقل شده است: «ربّ لهو یوحش حرّاً» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۸۰)؛ چه بسا لهو و سرگرمی‌ای که موجب کدورت انسان آزاده‌ای می‌شود. باین‌حال باید توجه داشت که مقاصدی چون ایجاد تنوع می‌تواند موجب مطلوبیت این کارکرد شود. البته مقرون نبودن به گناه و رعایت سایر شرایطی که در اعمال انسان از منظر شرعی وجود دارد، در بهره‌گیری از این کارکرد نیز لازم است.

گذشته از این می‌توان بر مطلوبیت این کارکرد به مواردی از به‌کارگیری سرگرمی‌ها مانند شعر در زمان صدر اسلام برای ایجاد برانگیختگی هیجانات مثبت استدلال کرد. چنان‌که برخی صاحب‌نظران نیز گفته‌اند، در تاریخ اسلام نمونه‌های فراوانی وجود دارد که به‌وسیله شعر حس غرور و انتقام‌جویی مخاطبان برانگیخته شده است. در این زمینه، شاعران مکتبی و حمایت‌کنندگان از ولایت اهل‌بیت علیهم السلام نیز از این کارکرد شعر استفاده کرده‌اند که نمونه آن، اشعار کمیت اسدی، ابوالاسود دوتلی و عبدی کوفی است (محدثی، ۱۳۸۸، ص ۸۷ و ۹۴ و ۱۰۴).

نکته آخر، توجه به استفاده نامطلوب از این کارکرد در دنیای کنونی است. امروزه سرگرمی‌های رسانه‌ای با برانگیختن رفتارهای ناگهانی و فاقد دوراندیشی، در بروز ناهنجاری‌های اجتماعی یا حتی ایجاد جنگ مؤثرند که یکی از نمونه‌های آن، ایجاد اسلام‌هراسی در دنیای غرب است. شکی نیست که این نوع استفاده از سرگرمی، نادرست و درواقع سلب قدرت تفکر و اندیشه از مخاطبان خود است که باید برای آن چاره‌اندیشی کرد.

### ۶. آرمیدگی و تجدید قوا

یکی از کارکردهای سرگرمی، آرامش‌بخشی و کمک به تقویت قوای انسان است. براساس برخی تحقیقات، افرادی که حالت برانگیخته دارند، بیشتر سرگرمی‌هایی را انتخاب می‌کنند که اثر آرام‌بخشی داشته باشند (شرایر، ۲۰۰۶، ص ۳۹۶). بعضی از صاحب‌نظران با اشاره به دلیل استفاده از این کارکرد توسط مخاطبان سرگرمی‌ها گفته‌اند: کارهای برنامه‌ریزی شده، حتی اگر لذت‌بخش باشند، بازهم موجب خستگی می‌شوند. قسمتی از این

خستگی‌ها جسمی‌اند که غالباً با خواب و استراحت رفع می‌شوند؛ اما قسمت دیگری از این خستگی‌ها روانی‌اند که غالباً به علت روبه‌رو شدن دائمی با یک عامل تحریک‌کننده به‌وجود می‌آیند. انسان زمانی که به‌شکل دائمی با یک عامل تحریک‌کننده مواجه باشد، از جنبه روانی از آن خسته می‌شود و به تغییر شرایط گرایش پیدا می‌کند. این خستگی برای انسان بسیار زیان‌آور است و حتی ممکن است به دوری همیشگی فرد از آن شرایط خسته‌کننده منجر شود؛ چراکه اشباع در هر زمینه‌ای، به‌عنوان یک پدیده روان‌شناختی می‌تواند به کنار گذاشتن کامل یک رفتار بینجامد. فعالیت‌های فراغتی، درواقع تلاشی برای تجدید قوا و برطرف کردن همین خستگی‌های روانی به‌شمار می‌روند (احمدی، ۱۳۷۹).

### دیدگاه اسلامی

از منظر اسلامی، برای بهره‌گیری از این کارکرد سرگرمی، باید اوقات فراغت به‌عنوان بخشی از زندگی انسان ارزش داشته باشد و نباید ارزش سایر اوقات را تحت تأثیر قرار دهد. در این زمینه، پیامبر اکرم ﷺ خطاب به ابوذر می‌فرماید: «عَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَعْلُوبًا عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتُ سَاعَةِ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ تَعَالَى وَ سَاعَةٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِيهَا صَنَعَ اللَّهِ وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بِحِطِّ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لَتِلْكَ السَّاعَاتِ وَ اسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ وَ تَوَزُّعٌ لَهَا» (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۲۵)؛ بر خردمند لازم است که اوقات روزانه‌اش را به چند بخش قسمت کند: ساعتی که در آن با خداوند به مناجات بپردازد؛ ساعتی که در آن نفس خود را محاسبه کند؛ ساعتی برای تفکر درباره آفرینش خداوند؛ و ساعتی نیز برای بهره‌جویی از حلال قرار دهد و این ساعت کمک ساعت‌های دیگر است و مایه آرامش و آسایش قلب می‌شود و او را آماده می‌کند.

این روایت در منابع روایی به دو صورت مختلف ثبت شده است. در برخی کتب، مانند *الخصال*، در انتهای روایت عبارت «تَوَزُّعٌ لَهَا» ثبت شده که به‌معنای «قلب‌ها را آماده می‌سازد» است و به کارکرد تجدید قوا در سرگرمی‌ها اشاره دارد؛ اما در برخی کتب دیگر، مانند *معانی الاخبار* (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۳۳۴)، به جای عبارت «تَوَزُّعٌ لَهَا»، عبارت «تفریغ لَهَا» آمده که به‌معنای دل‌ها را آسوده و فارغ می‌کند، است و به کارکرد سرگرمی در زمینه آرامش‌دهی اشاره دارد. در هر دو نسخه پس از عبارات یادشده، عبارت «اسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ»، به‌معنای آنچه موجب آسایش و آرامش قلب‌ها می‌شود، ثبت شده است. براین‌اساس در هر سه عبارت یادشده به کارکرد سرگرمی در زمینه آرامش‌دهی و تجدید قوا اشاره شده است.

روایات دیگری نیز به ضرورت آرامش‌دهی و کمک به تجدید قوا به‌وسیله لذات حلال، ازجمله سرگرمی‌ها، اشاره دارند؛ از جمله این روایت از امیرمؤمنان علی علیه السلام که می‌فرماید: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ شَهْوَةً وَ إِقْبَالَ وَ إِدْبَاراً فَاتُوهَا مِنْ قِبَلِ شَهْوَتِهَا وَ إِقْبَالِهَا فَإِنَّ الْقَلْبَ إِذَا أَكْرَهَ عَمِي» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، حکمت ۱۹۳، ص ۵۰۳)؛ برای قلب‌ها میل و روی

آوردن و پشت کردنی است؛ پس قلب‌ها را هنگامی به کار وادارید که خواهشی دارند و روی آوردنی؛ زیرا اگر دل را به‌اجبار به کاری واداری، کور می‌شود. همچنین آن حضرت در روایت دیگری می‌فرماید: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَاذْبَعُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، حکمت ۱۹۷، ص ۵۰۴)؛ روح‌ها نیز مانند بدن‌ها ملول و خسته می‌شوند؛ پس برای نشاط آنها به سخنان زیبای حکمت‌آمیز روی آورید.

#### ۷. رهایی‌یابی از مشکلات

سرگرمی با جدا کردن انسان از فضای پرمشغله زندگی و شلوغی‌ها و فراموشاندن مشکلات شخصی از یاد او، به او فرصت می‌دهد تا درباره خود و زندگی‌اش تصمیمات بهتری بگیرد و مشکلات خود را حل کند. برخی از متفکران اظهار کرده‌اند که سرخوشی لذت‌بخش، ارتباطی قوی با حس آرامش، هیجان، خرسندی، رهایی از زمان و فراموش کردن مشکلات شخصی دارد (فرانکن، ۱۳۸۹، ص ۵۱۳). روشن است که در جریان سرگرمی، سرخوشی لذت‌بخشی اتفاق می‌افتد و بنابراین یکی از اثرات سرگرمی نیز فراموش کردن و رها شدن موقت از مشکلات شخصی است.

براساس یک فرضیه تأییدشده، که از آن به مسدود کردن فکر و نیز فرار تعبیر می‌شود، افرادی که از تخیلات ناخوشایند بسیاری رنج می‌برند، سرگرمی‌های رسانه‌ای بیشتری را تماشا می‌کنند تا این افکار ناخوشایند را از خود دور کنند (والکنبورگ و پیتر، ۲۰۰۶، ص ۱۰۷). هرچند این فرضیه در مورد تخیلات ناخوشایند است و لزوماً شامل مشکلات در عالم واقع نیست، اما در آن به کارکرد رهایی‌یابی از مشکلات اشاره شده است.

همچنین براساس برخی گزارش‌ها، برخی از علل میل به احساسات بالا و برانگیختگی در سرگرمی‌هایی همچون فیلم، عبارت‌اند از: جبران مشکلات، تلاش برای فرار از احساسات منفی تنهایی، خشم و مشکلات در خانه (جانستون، به نقل از زاگرم، ۲۰۰۶، ص ۳۷۶).

#### دیدگاه اسلامی

از منظر اسلامی، سرگرمی کارکرد رهایی‌یابی از مشکلات را دارد. در همین زمینه می‌توان به روایاتی که به تقسیم اوقات انسان به چند بخش، از جمله لذات حلال، توصیه می‌کنند (ر.ک: فقه‌الرضا، ۱۴۰۶ق، ص ۳۳۷؛ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۲۵؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۰۹-۴۱۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۸۸) و نیز روایتی که به اثر نشاط‌انگیزی سخنان زیبای حکمت‌آمیز بر روح اشاره دارند (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، حکمت ۱۹۷، ص ۵۰۴)، استناد کرد. طبق این روایات، تقسیم کردن اوقات به چند بخش و اختصاص بخشی از آن به لذت‌های حلال یا پرداختن به سخنان زیبای حکمت‌آمیز امری ضروری است و این مسئله خود، اهمیت تنوع و دوری از یکنواختی در زندگی را نشان می‌دهد.

البته این ادعا که سرگرمی‌ها به رهایی‌یابی انسان از مشکلات کمک کرده‌اند، قابل مناقشه است؛ بلکه به نظر می‌رسد سرگرمی‌ها با ایجاد مشکلاتی از قبیل خودفریبی، از بین بردن روحیه انتقادگری و پرسشگری، بی‌هدفی و پوچ‌گرایی، الگودهی و قهرمان‌سازی کاذب، تضعیف خانواده و رواج دادن شهوت‌رانی نامشروع، نقش منفی در این زمینه داشته‌اند (برای تفصیل کژکارکردهای سرگرمی، ر.ک: شرف‌الدین، ۱۳۹۴، ص ۲۴۳-۲۶۹).

## ۸. غفلت‌زایی و سازگاری

از جمله کارکردهای سرگرمی‌های مدرن، فراموشی و غفلت از امور عادی، فرساینده، تکراری و ملال‌آور است. به گفته برخی کارشناسان، این فراموشی و غفلت موجب سازگار شدن فرد با مشکلات و دشواری‌های پیرامونی خود می‌شود. پرونووست (Gilles Pronovost) با اشاره به این کارکرد سرگرمی می‌گوید: گریز از یکنواختی، کار و روزمرگی، از ارزش‌های فراغت است و فعالیت‌های فراغتی معمولاً با ایجاد تنوع در زندگی یکنواخت و روزمره انسان، موجب سازگاری و انسجام اجتماعی می‌شوند (پرونووست، ۱۳۸۶). به اعتقاد رایج نیز انسان فقط در اوقات فراغت این فرصت را دارد تا به صورتی آزادانه خود را با جامعه مصرفی سازگار کند (اسدی، ۱۳۵۴، ص ۹).

## دیدگاه اسلامی

در بیانات شرعی، غفلت از سرای آخرت و امور مطلوب به واسطه به‌شوخی و به‌بازی گرفتن امور جدی، امری مذموم و نکوهیده شمرده و از آن به «لهو» تعبیر شده است. برای نمونه، در سوره «لقمان» آمده است: «وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ» (لقمان: ۶)؛ و برخی از مردم کسانی‌اند که سخن بیهوده (لهو الحدیث) را خریدارند تا (مردم را) بدون (هیچ) دانشی از راه خدا گمراه کنند و (راه خدا) را به ریشخند گیرند. برای آنان عذابی خوارکننده خواهد بود.

در این آیه، سخنان سرگرم‌کننده‌ای که موجب گمراه شدن از سبیل‌الله می‌شوند، مذمت شده است؛ بنابراین به نظر می‌رسد که این بیانات (عنکبوت: ۶۴؛ لقمان: ۶؛ جمعه: ۹-۱۱؛ منافقون: ۹) به صورت ضمنی به کارکرد غفلت‌زایی سرگرمی اشاره کرده و سرگرمی‌هایی را که موجب غفلت از امور مطلوب می‌شوند نیز مذمت نموده‌اند.

در دنیای امروز نیز این کژکارکرد وجود دارد و در بعضی اوقات شخص در مواجهه با یک مشکل به جای حل واقعی آن، بارها و بارها از سرگرمی به منظور فراموشی موقت آن مشکل استفاده می‌کند و به این صورت به سرگرمی معتاد می‌شود؛ گاه نیز افرادی که قدرت و ثروتی دارند، از کارکرد غفلت‌زایی سرگرمی برای فراموشی و نادیده گرفتن وضعیت نامطلوب موجود بهره می‌برند و با رواج روحیه سازگاری و انفعال در بین مردم، تسلط و قدرت خود را مستحکم می‌کنند.

با همه اینها می‌توان از این کارکرد سرگرمی برای مقاصد مطلوب نیز استفاده کرد. برخی کارشناسان نیز با اشاره به این مطلب گفته‌اند: هنگامی که پرداختن به سرگرمی موجب فراموشی و غفلت موقت از امور ملالت‌آور،

تکراری، عادی و فرساینده شود، این مشغولیت مطلوب است و حتی می‌توان گفت که یکی از مهم‌ترین انگیزه‌ها در بیشتر افرادی که به سرگرمی‌ها روی می‌آورند، رسیدن به این هدف است و در واقع جذابیت سرگرمی‌ها نیز تا حدود زیادی از همین ویژگی ناشی می‌شود (باهر و شرف‌الدین، ۱۳۹۱). بنابراین می‌توان از سرگرمی‌ها برای ایجاد سازگاری و غفلت هدفمند و موقت با مشکلات و نه گریز از آنها استفاده کرد و به این ترتیب به حل آنها کمک کرد. در حدیث پیشین از امیرمؤمنان علی<sup>علیه السلام</sup> نیز به این معنا اشاره شده است. ایشان در این روایت می‌فرمایند: روح‌ها نیز مانند بدن‌ها ملول و خسته می‌شوند؛ پس برای نشاط آنها به سخنان زیبای حکمت‌آمیز روی آورید (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، حکمت ۱۹۷، ص ۵۰۴). «طرائف الحکمه» که سطح بالاتری از حکمت عادی است، با ایجاد غفلت موقت از اشتغال ملال‌آور، موجب ارتقای سطح هوشیاری و تعقل و شناخت انسان می‌شود و این امر می‌تواند به حل مشکلات انسان کمک کند. بنابراین اگر در برخی از سرگرمی‌ها چنین محتوایی وجود داشته باشد، این سرگرمی‌ها می‌توانند مورد تأیید اسلام نیز باشند.

#### ۹. خودیابی

به اعتقاد بعضی از متخصصان تعلیم و تربیت، اوقات فراغت فرصت مناسبی برای خودیابی است؛ زیرا لحظاتی که انسان از فعالیت‌های کاهنده و اسارت‌بخش رها می‌شود، در عین لذت‌بخش بودن، از مهم‌ترین و سخت‌ترین لحظات زندگی به‌شمار می‌رود که آدمی در آنها فرصت خودیابی و خودسازی می‌یابد (کریمی، ۱۳۸۲). از منظر بورديو نیز میان سرگرمی و هویت فرد، کنش متقابلی وجود دارد. تأثیرات این دو بر یکدیگر، چه از حیث روانی و چه از حیث هویتی، قابل بررسی و تعمق است (منادی، ۱۳۸۶).

برخی کارشناسان نیز معتقدند که فعالیت‌های فراغتی، به‌عنوان شاخصه‌ای مهم در سبک زندگی انسان امروزی، با هویت اجتماعی فرد ارتباط مستقیمی دارد و بر آن تأثیرگذار است (ربانی و شیرینی، ۱۳۸۸). بر همین اساس است که برخی برای اینکه خود را از طبقهٔ مرفه معرفی کنند، به سرگرمی‌های ویژه و پرهزینه می‌پردازند. این پدیدهٔ اجتماعی، از منظر منتقدان نیز مورد توجه و نقد قرار گرفته است (ر.ک: ویلن، ۱۳۸۳).

#### دیدگاه اسلامی

از دیدگاه اسلامی، سرگرمی با اثراتی مانند کمک به تجدید قوای انسان، فراموشی موقت مشکلات، تخلیهٔ هیجانات مزاحم و فروخورده و آرامش‌دهی می‌تواند بر خودیابی مخاطب خود تأثیر بگذارد. روایت گذشته دربارهٔ نشاط دادن به روح توسط سخنان زیبای حکمت‌آمیز (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، حکمت ۱۹۷، ص ۵۰۴) نیز به این مطلب اشاره دارد؛ چراکه این‌گونه فعالیت‌ها که شامل سرگرمی‌ها نیز می‌شوند، با ارتقای سطح هوشیاری و تعقل و شناخت انسان، به خودیابی فرد کمک می‌کنند.

البته در دنیای امروز سرگرمی بیشتر به فعالیتی برای گریز از تعهدات و ارزش‌های اخلاقی یا عادت‌های برای گریز از مشکلات بدون حل کردن واقعی آنها تبدیل شده است؛ به همین دلیل به نتایج نامطلوبی انجامیده است؛ مانند غفلت از نقص‌های درونی؛ درک نادرست از نیازها؛ پوچی و انزوا؛ و به تبع این موارد، عدم خودیابی و بحران هویتی برای مخاطبان سرگرمی‌ها. بنابراین برای تحقق این کارکرد به صورت مطلوب، باید در زمان استفاده از سرگرمی‌ها موازین اخلاقی و اسلامی رعایت شود.

#### ۱۰. ارضای حس آرمان‌خواهی

سرگرمی‌ها با خارج کردن مخاطب خود از زندگی روزمره و مشکلات و دشواری‌های برآمده از آن، فرصتی برای دستیابی به آرزوها و امیال انسانی، هرچند به صورت توهمی، شمرده می‌شوند. در این خصوص به اعتقاد مید در اوقات استراحت و تفریح، برای انسان شرایطی به وجود می‌آید تا به آرامش، صلح و ایمان برسد. برتراند راسل نیز با استفاده از اصطلاح «حیات طیبیه» (در معنایی غیر از آنچه در قرآن آمده)، معتقد است که منبع شکل‌گیری این حیات، فراغت است؛ چراکه این حیات، از هرگونه تألم و دردمندی شدید خالی و عاری است و بر عناصری مانند امنیت عاطفی، عشق و درک کافی تکیه دارد (کریمی، ۱۳۸۶).

بر اساس یک فرضیه که از آن به «جبران موضوعی» تعبیر می‌شود، مردم مضامین سرگرم‌کننده‌ای را انتخاب می‌کنند که منعکس‌کننده تصورات فانتزی و دست‌نیافتنی است. برای مثال، افرادی که قادر به ایجاد فانتزی‌های جنسی تحریک‌کننده نیستند، ممکن است به سرگرمی‌های شهوانی یا پورنوگرافی روی آورند. این فرضیه با فرضیه فریود مطابقت دارد که انگیزه فرد برای خیال‌پردازی‌های فانتزی را آرزوهای ارضانگیز می‌داند (والکنبورگ و پیتر، ۲۰۰۶، ص ۱۰۸).

#### دیدگاه اسلامی

از دیدگاه اسلامی، آرمان و هدف انسان رسیدن به خدا و قرب الهی است و از سرگرمی‌های حلال می‌توان در این زمینه استفاده کرد. برای رسیدن به این مقصود، یا باید آموزه‌ها و تعالیم دینی در خود سرگرمی‌ها وجود داشته باشند یا با تجدید قوا و ایجاد آرامش توسط سرگرمی‌ها، زمینه برای رسیدن به قرب الهی مهیا شود. در روایاتی که پیش‌تر ذکر شد، به این مطلب نیز اشاره شده است (ر.ک: فقه‌الرضا، ۱۴۰۶ق، ص ۳۳۷؛ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۲۵؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۰۹-۴۱۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۸۸).

درباره این کارکرد دو نکته وجود دارد:

نکته اول، استفاده از سرگرمی‌های امروزی برای ارضای ولع و حرص به دنیا و خوشی‌های موقت آن به عنوان هدف و آرمان حقیقی انسان است. این استفاده نادرست، موجب فریب و اغفال خود و ارضای خیالی نیاز آرمان‌خواهی در انسان است. اشخاصی که خود را با سرگرمی می‌فریبند و فقط به دستیابی به خوشی‌های زودگذر و موقت دنیا

می‌اندیشند، از ارضای نیازهای حقیقی خود ناتوان‌اند و همواره از تکراری بودن این خوشی‌ها احساس آزدگی می‌کنند. در تعالیم اسلامی به‌جای تأکید بر ارضای ولع و حرص به دنیا، به دستیابی به اهداف واقعی و اخروی انسان سفارش شده است. در همین زمینه در قرآن مجید آمده است: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (عنکبوت: ۶۴)؛ و این زندگی دنیا چیزی جز لهو و بازی نیست و به‌درستی که زندگی حقیقی، آخرت است؛ اگر بنای فهمیدن داشته باشند. براین اساس، واقع‌گرایی از جمله شاخصه‌های سرگرمی مطلوب به‌شمار می‌رود و حس آرمان‌خواهی باید به‌صورت واقعی ارضا شود.

نکته دوم این است که سرگرمی‌های امروزی به‌دلیل داشتن کارکرد غفلت‌زایی و سازگاری، سبب فراموش کردن بسیاری از اهداف و آرمان‌های دینی یا حتی اهداف و آرمان‌های متداول در نهضت‌های آزادی‌خواهانه و انقلابی در بین ملت‌های گوناگون می‌شوند که از این‌رو، نه‌تنها حس آرمان‌خواهی انسان را ارضا نمی‌کنند، بلکه از ارضای صحیح آن نیز جلوگیری می‌کنند. در این خصوص، چنانچه آرمان‌خواهی مطلوب در محتوای سرگرمی‌هایی مانند بازی‌های رایانه‌ای و غیر آن گنجانده شوند، این سرگرمی‌ها به‌جای غفلت‌زایی می‌توانند به غفلت‌زدایی کمک کنند.

#### ۱۱. روان‌درمانی

از دیدگاه روان‌شناسان، سلامت انسان محدود به سلامت جسمانی نیست و سلامت روانی را نیز شامل می‌شود. مشغول شدن به سرگرمی‌ها می‌تواند به سلامت روانی کمک کند. چنانچه فرد در اوقات کاری خود مجبور باشد شرایط و اشخاصی را تحمل کند که برای او آزاردهنده‌اند، در اوقات فراغت می‌تواند فشارهای روانی ناشی از تحمل آنها را تخلیه کند. در صورتی که این پاک‌سازی از فشارهای منفی و مضر صورت نگیرد، ممکن است فرد در درازمدت تعادل روانی خود را از دست بدهد (احمدی، ۱۳۷۹).

درباره شوخی نیز محققان بر این باورند که تأثیر شوخی در روند روان‌کاوی زیاد است و بر سرعت بخشیدن به بیان و تشریح موارد و رهاسازی عواطف، اثر می‌گذارد؛ به این صورت که شوخی یک رابطه و توافق درمانی بین درمانگر و بیمار ایجاد می‌کند و به کشف انگیزه‌های ناخودآگاه فرد سرعت می‌بخشد (هادیان‌فرد و نجاریان، ۱۳۷۹).

#### دیدگاه اسلامی

سرگرمی با کارکردهای مختلفی مانند رهایی‌یابی از مشکلات، شادی‌آفرینی، تخلیه هیجانات، جانشین‌پذیری، آرامش‌دهی و کمک به تجدید قوا می‌تواند در پیشگیری یا بهبودی از بیماری‌های روانی مؤثر باشد. روایاتی در تأیید این مطلب وجود دارند؛ از باب نمونه، امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «رَوْحُوا أَنْفُسَكُمْ بِبَدِيعِ الْحِكْمَةِ فَإِنَّهَا تَكُلُّ كَمَا تَكُلُّ الْأَبْدَانُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۸)؛ با مطالب شگفت و حکمت‌آموز، روحتان را شاد کنید؛ چراکه روح‌ها نیز مانند بدن‌ها ملالت می‌یابند. ایشان همچنین در بیانی دیگر می‌فرمایند: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ»

فَابْتَوُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، حکمت ۱۹۷، ص ۵۰۴)؛ روح‌ها نیز مانند بدن‌ها ملول و خسته می‌شوند؛ پس برای نشاط آنها به سخنان زیبای حکمت‌آمیز روی آورید.

سخنان حکمت‌آمیز ممکن است در برخی از سرگرمی‌ها، مانند داستان، شعر یا فیلم وجود داشته باشند؛ بنابراین از این روایات می‌توان دریافت که یکی از کارکردهای سرگرمی، روح‌افزایی و روان‌درمانی است که البته با رعایت موازین شرعی محقق خواهد شد.

## ۱۲. جانشین‌پذیری

مقصود از جانشین‌پذیری، جایگزینی برخی رفتارهای انسان با سرگرمی است. این رفتارها برای فرد غالباً ناممکن یا سخت‌اند و به‌دلایلی چون محدودیت‌های مدنی، وقوع تحولات فرهنگی اجتماعی در زمان حاضر و ویژگی‌های شخصی، با سرگرمی جایگزین می‌شوند.

نتایج برخی تحقیقات حاکی از آن است که افراد خجالتی، منزوی و عاطفی (شخصیت‌های روان‌رنجور) سطح بالایی از وابستگی به تماشای تلویزیون نشان می‌دهند و آن را جایگزینی برای تعامل واقعی و بین‌فردی می‌دانند؛ درحالی‌که افراد برون‌گرا و اجتماعی (شخصیت‌های برون‌گرا) این‌گونه نیستند (الیور و همکاران، ۲۰۰۶، ص ۳۳۰).  
به‌اعتقاد نوربرت الیاس، با پیشرفت‌های صورت‌گرفته در زمینه اوقات فراغت، این اوقات به فرصتی برای جوش احساسات به‌صورت جبرانی تبدیل شده‌اند (استونز، ۱۳۷۹، ص ۲۳۱). او و همکارش /ریک دانیگ با استفاده از همین نظریه در تحلیل ورزش بر این باورند که فعالیت‌های ورزشی نوعی جبران خشونت‌های فیزیکی محسوب می‌شوند که در گذشته جایز بوده‌اند و امروزه جایز نیستند؛ به همین دلیل ورزش از آغاز قرن نوزدهم، که زندگی درونی و بیرونی با نظم و کنترل شدن بیشتری نسبت به گذشته همراه بود، به‌صورت فعلی و با قوانین جدید، برای تخلیه خشونت‌هایی که دیگر مجاز نبودند، به‌رسمیت شناخته شد (اباذری، ۱۳۸۱). همچنین برخی با تمایز قائل شدن بین پرخاشگری مشروع و پرخاشگری نامشروع، معتقدند ورزشکارانی که تازه کارند، ابتدا یاد می‌گیرند با رفتارهای ویژه‌ای که در ورزش مجاز است و توجیه و یادگیری آنها در فعالیت‌های غیرورزشی پذیرفته نیست، می‌توانند از محدودیت‌های موجود رهایی یابند (رحمتی، ۱۳۸۸، ص ۷۸).

## دیدگاه اسلامی

از منظر اسلامی، سرگرمی و به‌طور خاص ورزش، کارکرد جانشین‌پذیری دارد. در همین خصوص، اندیشمندان مسلمان نیز بر جایگزینی سرگرمی‌های مطلوب با رفتارهای نامطلوب و زشت تأکید کرده‌اند. برای نمونه، شهید بهشتی در یک مصاحبه درباره تربیت بدنی می‌گوید: «مسئله دیگر، حسن استفاده از ساعات فراغت است. اگر جوان‌ها به برنامه‌های ورزشی راه یابند و ساعات فراغت را با برنامه‌ریزی‌های ورزشی دنبال کنند،



راضی می‌شوند و وقت خالی برایشان نمی‌ماند و سراغ کارهای زشت نمی‌روند» (ورزش و تربیت بدنی در جمهوری اسلامی، ۱۳۶۰، ص ۳۲).

هرچند از این کارکرد برای اهداف مطلوب گفته شده می‌توان استفاده کرد، اما ذکر این نکته نیز لازم است که در دنیای امروز، گاه از این کارکرد به گونه‌ای نادرست استفاده می‌شود. امروزه حکومت‌های طاغوتی و ظالم با ترویج سرگرمی‌ها و ایجاد نیازهای کاذب در این زمینه، سعی دارند سرگرمی‌ها را جانشین حرکت‌های انقلابی و حق‌طلبانه کنند و با این کار به تقویت قدرت و حکومت خود بپردازند. این تأثیر سرگرمی ناشی از آن است که از یک سو افزایش بیش‌از اندازه نیاز به سرگرمی در بین افکار عمومی و مخصوصاً جوانان یک جامعه، آنان را در قبال مسائل و مشکلات اساسی آن جامعه بی‌تفاوت و سازگار می‌کند؛ و از سوی دیگر، سردمداران حکومت‌های طاغوتی و ظالم حرکت‌های انقلابی و حق‌طلبانه را سرکوب می‌کنند. این روند موجب چنین تأثیر نامطلوبی برای سرگرمی‌ها می‌شود که از آن می‌توان به «کژکارکرد» نیز تعبیر کرد.

براین‌اساس برای تحقق مطلوب این کارکرد باید دقت شود که سرگرمی جانشین چه چیزی شده است؟ آیا آن چیز یک خشونت فیزیکی است یا یک حرکت انقلابی و حق‌طلبانه؟ واضح است که تحقق مطلوب این کارکرد، تنها در صورتی است که از کارهای زشت جلوگیری کند.

## بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق نتایج ذیل حاصل شد:

- برخی از مهم‌ترین کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی از دیدگاه اسلامی عبارت‌اند از: شادی و تفریح، یادگیری و آموزش، خودشکوفایی و تعالی‌یابی، تخلیه هیجانات، هیجان‌خواهی و برانگیختگی، تجدید قوا و آرمیدگی، رهایی‌یابی از مشکلات، ارضای حس آرمان‌خواهی، غفلت‌زایی و سازگاری، روان‌درمانی، خودیابی و جانشین‌پذیری.

- از جمله معیارهای اسلامی درخصوص تفریح و شادی ناشی از سرگرمی این است که این تفریح و شادی باید از فخرفروشی حاصل نشود و با معیارهای عقلی منافاتی نداشته باشد.

- از دیدگاه اسلامی، سرگرمی نباید فرهنگ مصرف، مدگرایی و ارزش‌های صرفاً مادی را آموزش دهد و تحقق کارکرد آموزش و یادگیری سرگرمی، در اشاعه فرهنگ اسلامی است.

- سرگرمی مطلوب، کارکرد خودشکوفایی و تعالی‌یابی را داراست؛ درحالی‌که در دنیای امروز غالباً سرگرمی‌ها به‌واسطه اموری مانند یکسان‌سازی فرهنگی و ایجاد نیازهای کاذب موجب از بین رفتن استعدادها می‌شوند.

- کارکرد تخلیه هیجانات، زمانی به‌صورت مطلوب محقق می‌شود که صرفاً تجربه یک هیجان و لذت آنی ناشی از آن نباشد و به شهوترانی نامشروع و بی‌میلی درباره مسئولیت‌های انسان منجر نشود.

- از دیدگاه اسلامی، کارکرد برانگیختگی و هیجان‌خواهی در سرگرمی، برای دوری از زندگی ملالت‌آور و حالت خمودی و رکود است که نباید منجر به رفتار ناگهانی و فاقد دوراندیشی شود.
- از جمله شرایط تحقق کارکرد آرمیدگی و تجدید قوا رعایت اعتدال در پرداختن به سرگرمی‌هاست و سرگرمی‌ها نباید هدف اصلی و مهم‌ترین فعالیت شخص باشند.
- سرگرمی مطلوب موجب رهایی‌یابی از مشکلاتی مانند یکنواختی و خستگی می‌شود؛ این در حالی است که در دنیای امروز استفاده نادرست از سرگرمی‌ها، خود موجب مشکلات متعدد و پیچیده شده است.
- غفلت ناشی از سرگرمی، چنانچه امور نامطلوبی مانند امور تکراری، فرساینده و ملالت‌آور را دربرگیرد، مطلوب است و چنانچه امور مطلوبی مانند اعتراض به وضع نامطلوب اجتماعی و حرکت‌های انقلابی را دربرگیرد، نامطلوب است.
- از جمله چالش‌ها در تحقق کارکرد خودیابی به‌وسیله سرگرمی، ایجاد انزوا و پوچی، عدم درک درست از نیازها و عدم توجه به نارسایی‌های درونی به‌وسیله سرگرمی‌هاست.
- از دیدگاه اسلامی، ارضای حس آرمان‌خواهی به‌وسیله سرگرمی نباید به‌معنای ارضای حرص و ولع به دنیا و لذات زودگذر آن به‌عنوان آرمان و هدف اصلی انسان باشد.
- از دیدگاه اسلامی، کارکرد روان‌درمانی زمانی محقق می‌شود که به اعتیاد به سرگرمی به‌عنوان مُسکن و آرام‌بخش منجر نشود.
- سرگرمی مطلوب می‌تواند جانشین امیال نامطلوب مانند خشونت‌های نامشروع شود؛ درحالی‌که در دنیای امروز، گاه سرگرمی‌خواهی کاذب جانشین امیال و خواسته‌های مشروع و انقلابی می‌شود.

## منابع

- نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، قم، هجرت.
- نهج الفصاحه، ۱۳۸۲، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، دنیای دانش.
- اباذری، یوسف، ۱۳۸۱، «نوربرت الیاس و فرایند متمدن شدن»، *مطالعات جامعه‌شناختی*، ش ۱۹، ص ۱۹-۲۶.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین.
- احمدی، علی اصغر، ۱۳۷۹، «نقش اولیا در گذران اوقات فراغت فرزندان»، *پیوند*، ش ۲۴۹ و ۲۵۱، ص ۳۹-۵۳.
- استونز، راب، ۱۳۷۹، *متفکران بزرگ جامعه‌شناسی*، ترجمه مهرداد میردامادی، تهران، نشر مرکز.
- اسدی، علی، ۱۳۵۴، «فراغت، تعاریف و دیدگاه‌ها»، *کمیته گذران اوقات فراغت*، تهران، سازمان برنامه و بودجه.
- بازرگان، فریدون، ۱۳۴۶، «بازی از نظر روان‌شناسی»، *پژوهش‌های فلسفی*، ش ۸۱، ص ۸۹-۱۱۰.
- باهر، ناصر و سیدحسین شرف‌الدین، ۱۳۹۱، «تکاپوی نظری برای کشف مواضع هنجاری اسلام درباره سرگرمی»، *معرفت فلسفی*، ش ۳۶، ص ۱۵۷-۱۹۴.
- بشارت، محمدعلی و همکاران، ۱۳۹۵، «برانگیختگی در بیماران مبتلا به افسردگی، اختلال‌های اضطرابی و افراد عادی، یک مطالعه مقایسه‌ای»، *علوم روان‌شناختی*، ش ۵۹، ص ۳۱۵-۳۳۴.
- پرونووست، ژیل، ۱۳۸۶، «معانی اجتماعی و فرهنگی فراغت»، ترجمه داود حیدری، *رشد آموزش علوم اجتماعی*، ش ۳۵، ص ۳۶-۴۱.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰ق، *عمرالحکم و دررالکلم*، قم، دار الکتب اسلامی.
- تندنوبس، فریدون، ۱۳۸۱، «جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران»، *پژوهش در علوم ورزشی*، ش ۴، ص ۱۱۵-۱۳۴.
- ربانی، رسول و حامد شبیری، ۱۳۸۸، «اوقات فراغت و هویت اجتماعی (بررسی جامعه‌شناختی الگوهای گذران اوقات جوانان در تهران)»، *تحقیقات فرهنگی*، ش ۸، ص ۲۰۹-۲۴۲.
- رحمتی، محمدمهدی، ۱۳۸۸، *جامعه‌شناسی حسنوت ورزشی*، تهران، علمی و فرهنگی.
- شجاعی، محمصدق، ۱۳۹۱، *انگیزش و هیجان؛ نظریه‌های روان‌شناختی و دینی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شرف‌الدین، سیدحسین، ۱۳۹۴، *سرگرمی رسانه‌ای: رویکردی اسلامی - ارتباطی به سرگرمی در سیمای ملی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۹، «رویکردی روان‌شناختی به سرگرمی و فراغت»، *سبک زندگی*، ش ۱۱، ص ۱۰۳-۱۲۴.
- شهیدی، هاشم، ۱۳۸۷، «بررسی تأثیر ویژگی‌های خانوادگی بر چگونگی گذران اوقات فراغت فرزندان در کوی‌های سازمانی»، *مدیریت نظامی*، ش ۳۰، ص ۳۵-۱۰۲.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۳۶۲، *الخصال*، قم، جامعه مدرسین.
- \_\_\_\_\_، ۱۴۰۳ق، *معانی الاخبار*، قم، جامعه مدرسین.
- \_\_\_\_\_، ۱۴۱۳ق، *من لایحضره الفقیه*، قم، جامعه مدرسین.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، حسن بن فضل، ۱۴۱۲ق، *مکارم الأخلاق*، چ چهارم، قم، شریف الرضی.
- فرانکن، رابرت، ۱۳۸۹، *انگیزش و هیجان*، ترجمه حسن شمس اسفندآباد و دیگران، چ سوم، تهران، نشر نی.
- فروم، اریک، ۱۳۶۸، *انقلاب امید در ریشه‌های عوامل غیراوانیستی و اوانیستی جامعه صنعتی*، ترجمه مجید روشنگر، تهران، مروارید.
- فقه الرضا* (منسوب به امام رضا)، ۱۴۰۶ق، مشهد، مؤسسه آل‌البتیت.
- فیست، جس و گریگوری جی فیست، ۱۳۹۰، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان.

- فیومی، احمدبن محمد، ۱۴۱۴ق، *المصباح المنیر*، قم، شریف الرضی.
- قراچی، محسن، ۱۳۸۳، *تفسیر نور*، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کالینگوود، جرج، ۱۳۷۹، «هنر به‌مثابه سرگرمی»، ترجمه محمد کاشی صابره، *فارابی*، ش ۳۸، ص ۹۵-۱۱۲.
- کریمی، عبدالعظیم، ۱۳۸۲، «ضرورت پر نکردن اوقات فراغت»، *پیوند*، ش ۲۸۵ و ۲۸۶ و ۲۸۷، ص ۲۲-۲۹.
- \_\_\_\_، ۱۳۸۶، «آسیب‌شناسی اوقات فراغت»، *پيام*، ش ۸۳، ص ۱۸۰-۱۹۱.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحارالانوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- محدثی، جواد، ۱۳۸۸، *ادب آل الله؛ مباحثی پیرامون تسعیر شیعی ادبیات آیینی*، چ دوم، قم، زائر.
- مزلو، ابراهام هارولد، ۱۳۷۲، انگیزش و شخصیت، ترجمه احمد رضوانی، چاپ سوم، مشهد، آستان قدس رضوی.
- منادی، مرتضی، ۱۳۸۶، «اوقات فراغت و چالش‌های جهانی شدن مقایسه دو نسل»، *مطالعات فرهنگی و ارتباطات*، ش ۸، ص ۱۳۱-۱۶۶.
- ویلن، تورستین، ۱۳۸۳، *نظریه طبقه مرفه*، ترجمه فرهنگ ارشاد، تهران، نشر نی.
- ورزش و تربیت بدنی در جمهوری اسلامی*، ۱۳۶۰، تهران، وزارت آموزش و پرورش.
- هادیان‌فرد، حبیب و بهمن نجاریان، ۱۳۷۹، «شوخی و طنز در روان‌درمانی»، *تازه‌های روان‌درمانی*، ش ۱۷-۱۸، ص ۵۱-۶۵.
- Harris, Richard Jackson & Cady, Elizabeth Tait & Tran, Tuan Quoc, 2006, "Comprehension and Memory", in: *Psychology of entertainment*, New York, Routledge.
- Oliver, Mary Beth & Kim, Jinhee & Sanders, Meghan S, 2006, "Personality", in: *Psychology of entertainment*, New York, Routledge.
- Pavlik, John & McIntosh, Shawn, 2018, *Converging Media A New Introduction to Mass Communication*, Sixth Edition, New York, Oxford University Press.
- Scheele, Brigitte & DuBois, Fletcher, 2006, "Catharsis as a Moral Form of Entertainment", in: *Psychology of entertainment*, New York, Routledge.
- Schreier, Margrit, 2006, "(Subjective) Well-Being", in: *Psychology of entertainment*, New York, Routledge.
- Valkenburg, Patti M & Peter, Jochen, 2006, "Fantasy and Imagination", in: *Psychology of entertainment*, New York, Routledge.
- Zuckerman, Marvin, 2006, "Sensation Seeking in Entertainment", in: *Psychology of entertainment*, New York, Routledge.