

زمانی را به یاد بیاورید که بعد از مدت طولانی درس خواندن یا کار کردن بدنتان به کشش و حرکت نیاز دارد. در کل زندگی روزمره، این کشش و حرکت، همان تفریح و استراحت است که بدن ما به آن نیاز دارد

روایتی مادر-دختری

## دخترها، مادرند



غیر المغضوب  
علیهم و

الضامنات  
سرعتم را بیشتر  
می کنم در خواندن  
سوره توحید تا  
بتوانم قبل از  
اینکه صدای گریه  
دخترک، پسر را هم  
از خواب بیدار کند  
به دادش برسم؛  
اما ناموفق هستم

چشمش به مهر نماز که روی زمین است می افتد، خنده ریزی می کند و خیز برمی دارد که برش دارد؛ اما من زودتر به سجده رفته ام و دختر ناکام بده بده گویان گوشه چادر را می گیرد و بر سرش می کشد و با دست دیگر قصد دارد مهر را از پنجه هایم بیرون بیاورد. بحول الله و قوته اقوم و اقعده.

می ایستم و با دستم سعی دارم از کشیده شدن چادر جلوگیری کنم. این بار سرعت قرائت حمد و سوره ام به حدی زیاد است که همان خدایا زیاد مزاحمت نمی شوم فقط بپذیر بیشتر معنی دارد تا حمد و ثنای مخلوق در مقابل خالق.

قنوت می گیرم، درحالی که دخترک چادر را رها کرده و آهسته به سمت برادرش می رود به صلواتی بسنده می کنم، اله اکبر بلندی می گویم و به رکوع می روم.

سر و ته سجده ها را هم به کیفیت همان حمد و سوره به هم می دوزم و اشهد آن لا اله الا الله را با دور شدن دختر از کنار رختخواب برادرش با آرامش بیشتری می خوانم، به امید اینکه آن حمد و سوره نصفه و نیمه و درگیری پنهان کردن مهر و قنوت مقبول افتد.

بهرسم همه نمازهای همسر پس از صلوات آنها، تشهد و تقبل شفاعته و ارفع درجه می گویم و برمی خیزم. تسبیحات اربعه را با دلنگرانی از نیامدن هیچ صدایی از جانب دخترک بازگوش می خوانم و در آنها استغفرالله من جمیع ماکره الله را غلیظ تر می گویم تا شاید خدا رحمی به این بنده کند و نماز با فکر فرزندان را از من بپذیرد. باز هم رکوع و سجود و تشهد و سلام.

دست به تسبیح می شوم تا تسبیحات حضرت زهرا بگویم که دخترک ناغافل به آغوشم می پرد و می گوید: «مامان دوستت دارم، دیوار و نقاشی کشیدم.»

و من هر روز ۱۷ بار این سناریوی عبادت نصفه و نیمه را به امید لطف و کرامت خدای متعال تکرار می کنم. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «خانه ای نیست که در آن دختران باشند مگر اینکه هر روز بر آن خانه دوازده برکت و رحمت از آسمان نازل می شود و زیارت فرشتگان از این خانه قطع نمی گردد و فرشته ها برای پدرشان هر روز و شب عبادت یک سال را می نویسند.»

الناز موسوی یکتا  
نویسنده



اله اکبر،  
بسم الله الرحمن الرحيم،  
الحمد لله رب العالمین  
چادر سفید با گل های صورتی ریز را روی سرم می اندازم. از دو گوشه کنار صورتم گره کوچک و محکمی می زنم تا به حکم شرع صورت و بدنم را ببوشانم. هنوز تابستان از راه نیامده؛ اما آفتاب با قدرت هرچه تمام تر می تابد و هر لحظه بر دمای هوا می افزاید. هوا عجیب گرم است. نم باران بهاری این روزها باعث شده تا حس خفگی بیشتری تجربه این روزها باشد. چیزی شبیه به ظهرهای اسفندماه اهواز. همان قدر دلچسب اما شرعی و با احساس خفگی، مهر نمازم را برمی دارم و درست جلوی درچه کولر روی زمین می گذارم. پسرک حالا چند دقیقه ای است که به خواب عمیق فرو رفته. دخترک اما مامان، مامان گویان دنبال هم بازی است. با شنیدن صدای پایش سریع قامت می بندم.

چهار رکعت نماز ظهر می خوانم، بر من واجب. قربة الی الله.  
اله اکبر، سعی می کنم بیشترین دقت را در ادای کلمات حمد و سوره داشته باشم که صدای زمین خوردن دخترک می آید.

غیر المغضوب ب علیهم و الضامنات  
سرعتم را بیشتر می کنم در خواندن سوره توحید تا بتوانم قبل از اینکه صدای گریه دخترک، پسر را هم از خواب بیدار کند به دادش برسم؛ اما ناموفق هستم. میان صدای گریه اش و ولم یکن لهو کفواً احد گفتن من حالا صدای گریه بی وقفه پسرک را هم دارم می شنوم. دخترک اما به صدای برادرش برمی خیزد و شیشه شیر را از کنارش برمی دارد. سعی دارد آرامش کند. تلاشش برایم ستودنی است. در همان چند ثانیه در ذهنم به مترادف قراردادن کلمه مادر و دختر فکر می کنم. دخترها مادری کردن را از کودکی می آموزند انگار که جزئی از سرشت شان باشد. دخترها مهربانی و لطف را از همان دقایق آغازین حیات شان برای دنیای پیرامون به همراه می آورند.

به رکوع که می روم دخترک چشم مالان به طرفم می آید. تا

### تفریح جمعی یا فردی؟

یکی از همکارانم از تمام مرخصی هایش در طول سال (حتی یک روز) استفاده می کند و آن را صرف سفر، طبیعت گردی و در گشت و گذار بودن می کند. نکته قابل توجه این است که این تفریح را به همراه همسر و دوستانش انتخاب کرده و به قدری به آن پایبند هستند و برایشان مهم است که جزو برنامه ریزی هفتگی آنها در زندگی شان شده است. بر مبنای همان، همیشه می بینم که همکارم شادمانی و انرژی مضاعفی در محل کار دارد. فرهنگ فارسی معین، تفریح را «شادمانی کردن» و «شادمانی ساختن» تعریف کرده است. این بدان معناست که شادمان کردن خود و دیگران در هر دو بعد فردی و جمعی، تفریح است و این خیلی مهم است که انتخاب کنیم فقط به فکر شادی خودمان باشیم یا اینکه در کنار خود، به خلق و ساختن شادی برای دیگران هم فکر کنیم. ریشه کلمه تفریح هم «فرح» به معنای راحتی و آسایش است و روشن است که انسان ها با زندگی اجتماعی به هر دو نوع تفریح فردی و جمعی برای راحتی و آرامش و همچنین تجدید قوا برای شروع دوباره زندگی روزمره و فعالیت های آن نیاز دارند. از جمله تفریحات جمعی، سفر، طبیعت گردی و بازی های دسته جمعی است که در جمع دوستان و خانواده ها می توان به خوبی از آنها بهره و لذت برد. سفر و گشت و گذار جمعی همکارم از این قاعده مستثنا نیست.

### چند نوع تفریح داریم و کدام را انتخاب کنیم؟

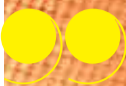
نقاطی در مغز هستند که با تحریک شدن، مواد شیمیایی به نام دوپامین ترشح می کنند که وجودشان برای سلامت و احساس شادی ما لازم است. در واقع مغز برای اینکه بتواند کارش را به درستی انجام دهد، به دوپامین نیاز دارد. به تبع جنسیت، طبقه اجتماعی، فرهنگ و وضع اقتصادی، انواع مختلفی از تفریح در دسترس و اختیار ما هستند. ورزش ها و بازی های جمعی مانند والیبال و کوهنوردی یا بازی مافیا در جمع خانوادگی و دوستان، فعالیت های هنری مانند سینما و تئاتر رفتن و فیلم دیدن، گالری گردی و شعرخوانی، فعالیت های علمی و آموزشی مانند مطالعه، فعالیت های داوطلبانه گروهی و اجتماعی مانند حضور در خیریه ها، عیادت از بیماران در بیمارستان، فعالیت های گردشگری مانند سیر و سفر و طبیعت گردی از جمله تفریحاتی هستند که مغز و جسم ما را به یک فرح بخشی و شادمانی می رسانند. حضرت رسول (ص)، اسب سواری، تیراندازی، شنا و ریسندگی را بهترین تفریحات برای مردم دانسته اند. اگرچه باید گفت به تبع شرایط جدید زندگی های مدرن شهری و همچنین شرایط اقتصادی و همچنین کمبود زمان، دسترسی به تمام تفریح ها و انتخاب همه آنها عقلانی نیست.

### رشد، سوغاتی پنهانی تفریح

شاید با خود فکر کنید که تفریح کردن در گفتمان تحرک داشتن و ورزش کردن است و تفریح بدون تحرک، آسیب زاست اما اینطور نیست. از آنجایی که تفریح برای فراغت ذهن و جسم ما از یک زندگی روزمره، انتخاب شده، بنابراین حتی حضور در دل طبیعت و مشاهده و در فیلم ها و رمان های کلاسیک با بگذارید، می بینید که اغلب مردم در زمان های قدیم و در زندگی غیرمدرن، مطالعه، ادبیات و داستان را در فراغت خود جای می دادند و حتی ساعت ها درباره یک کتاب یا یک مقاله منتشر شده در ستون سردبیری یک روزنامه با هم به گفتگو می نشستند و به این طریق به دانش خود عمق می دادند. در ایران نیز این مسأله در حوزه ادبیات و شعر رنگ پررنگ تری داشت. مردم شاهنامه و دیوان حافظ می خواندند و به واسطه اینها مجالسی مفرح و خاطره انگیز فراهم می کردند. سیروسفر نیز از جمله تفریحاتی است که در قرآن کریم هم به آن توصیه شده تغییر حال و هوا برای ما مشاهده احوالات افراد دیگر در فضا و شهر و محل زندگی دیگری را به ارمان می آورد که خالی از لطف نیست و فارغ از فرح بخشی و فراغت، در لایه های زیرین فلسفه تفریح، نکات تربیتی و معرفتی هم دارد.

## یادداشتی در باب تفریح و فراغت داشتن

# فراموش نکنیم! ادویه زندگی را



سارا مؤمنی

دانشجوی دکتری مدیریت رسانه



زندگی بدون مسأله، دغدغه و روزمرگی هایی با تبعاتی مانند خستگی، وجود ندارد. هرچقدر هم که زندگی آرام و کم مسأله و کم دغدغهای داشته باشیم، جسم و روح ما برای دوباره قوت گرفتن، به «تغییر حال و هوا» نیاز دارد. از این تغییر حال و هوا به تفریح، فراغت و سرگرمی یاد می شود که یکی از ابعاد سبک زندگی است. انتخاب خود تفریح کردن یا تفریح نکردن، اینکه کدام تفریح را انتخاب کنیم و کم و کیف آن، اینکه تفریحات فردی را انتخاب کنیم یا تفریحات جمعی، اینکه اصلاً چرا باید تفریح کنیم و این تفریح کردن چه ابعدی دارد، از جمله مسائلی است که می خواهیم اینجا درباره آن حرف بزنیم.

همش کار؟ هرگز!

«تفریح»، آری یا خیر؟

اگرچه اغلب آدم ها به تفریح داشتن تمایل دارند اما افراد معدودی هم هستند که برای زندگی خود «تفریح نکردن» را انتخاب کرده اند. شاید شما هم شنیده باشید که بعد از فوت یکی از آشنایان، افراد برای اینکه بخوانند او را دلسوز خانواده معرفی کنند، می گویند «هیچ تفریحی نداشت! همش کار می کرد.» در حالی که باید گفت، این مسأله یک خطای بزرگ در حق فرد و خانواده اش است. مادر هر نقش و سنی که باشیم، دختر یا پسر خانواده، پدر یا مادر، همسر، دانشجو یا دانش آموز، معلم یا دکتر یا نقاش و پیر یا جوان و کودک، به تفریح نیاز داریم و این به معنای بریدن و فراغت از کار و حال و هوای معمول روزمره هاست که روزها و ساعات ها در حال گذران آن هستیم. حضرت رسول (ص) درباره تفریح فرموده اند: «به سرگرمی و بازی بپردازید، دوست ندارم سختگیری و خشونت در دین شما مشاهده شود.» حضرت امیر (ع) نیز درباره تفریح فرموده اند: اوقات سرور و شادمانی فرصت مناسبی برای طراوت روح و جان است. امام موسی بن جعفر (ع) نیز شبانه روز را به چهار قسمت تقسیم کرده اند که یک بخش آن به بهره برداری و لذت جویی از حلال (همان تفریحات سالم) اختصاص دارد. همین سخنان نشان می دهد که جایگاه تفریح در زندگی ما، همانند کار و دیگر ابعاد سبک زندگی روشن و مهم است. این مسأله به قدری مهم است که امام موسی بن جعفر (ع) در جایی دیگر می فرمایند: «کسی که دنیایش را برای دینش رها کند، از ما نیست.»

### تفریح، ادویه زندگی های روزمره

چرا تفریح؟ خودتان را زمانی به یاد بیاورید که بعد از مدت طولانی درس خواندن یا کار کردن، از جای خود بلند می شوید و می فهمید که بدنتان به کشش و حرکت نیاز دارد. در کل زندگی روزمره، این کشش و حرکت، همان تفریح و استراحت است که بدن ما به آن نیاز دارد. یکی از روانشناسان تفریح و لذت برای زندگی را چیزی شبیه ادویه ها و چاشنی غذاها می داند. اگرچه غذا بی ادویه هم ما را سیر می کند اما ادویه فارغ از خاصیتی که دارد، غذا را برایمان پسندیده و لذت بخش می کند. تفریح در زندگی روزمره هم همینطور است. تجدید قوا، تمدد اعصاب و بیرون آمدن از خستگی و رخوت روحی از دلایلی هستند که تفریح کردن را برای ما لازم می کند. تفریح کردن قدرت مغز را بالا می برد. همان طور که وسایل مختلف به تعمیر و شارژ کردن نیاز دارند، مغز ما هم برای عملکرد بهینه به تفریح نیاز دارد. آزمایش هایی که دانشگاه های مختلف روی مغز در زمان استراحت و تفریح انجام داده اند، نشان داده است که وقتی مغز در حالت آرامش و تفریح است، مهارت های جدیدی را که یاد گرفته، راحت تر ذخیره می کند و قدرتش بیشتر می شود. همچنین خارج شدن از وضع روزمره باعث می شود که مغز راه حل ها و ایده های جدیدی داشته باشد و عملکردش بهتر شود. خطر بیماری و حملات قلبی در میان افرادی که تفریح و فراغت را در برنامه زندگی شان قرار داده اند، به میزان قابل توجهی کمتر از سایر افراد است. خودتان را زمان برگشت از یک تفریح یا سفر به یاد بیاورید که تا چه میزانی انگیزه و امید شما به ادامه دادن با قدرت، بیشتر می شود.

شاید با خود فکر کنید که  
تفریح کردن در گفتمان  
تحرک داشتن و ورزش  
کردن است و تفریح بدون  
تحرک، آسیب زاست اما  
اینطور نیست. از آنجایی  
که تفریح برای فراغت ذهن  
و جسم ما از یک زندگی  
روزمره، انتخاب شده،  
بنابراین حتی حضور در دل  
طبیعت و مشاهده درختان،  
رود، گل ها و آسمان آبی،  
اثر فرح بخشی را بر ما  
خواهد داشت

