کتابخانه مجازی الفبا
بازنشر مقالات و کتب
ALEFBALIB.COM

فصلنامه مطالعات قرآنی، سال یازدهم، شماره ٤٤، زمستان ۱۳۹۹، صص ۳۴۵- ۳۶۹

مدیریت زمان و اوقات فراغت در دانشجویان خوابگاهی با توجه به تعالیم قرآنی

فهیمه محمدپور*

تاریخ دریافت: ۹۷/۱/۱۵
تاریخ پذیرش: ۹۷/۶/۱۱

چکیده

با در نظر گرفتن اینکه اهمیت خوابگاه در محدوده وظایف اجتماعی تعلیم و تربیت است، و دانشجویان بسیاری از وقت خود را خارج از کلاس درس و در محل اقامت خود، یعنی خوابگاه‌های دانشجویی می‌گذرانند، این موقعیت می‌تواند به یکی از بهترین پتانسیل‌ها برای بهره‌وری تبدیل شود. با تکیه بر آیات و روایات اسلامی، می‌توان به منابع متعدد و صحیحی برای گذراندن اوقات فراغت دست یافت، که برای هم فرد و هم جامعه نیز مؤثر و مفید باشد. از جمله راه‌های گذراندن اوقات فراغت با توجه به منابع اسلامی و آیات و روایات قرآنی و همسو با مدیریت وقت در دانشجویان، عبادت خداوند، خواندن کتاب، ورزش، گردشگری، فعالیت سیاسی و مباحثه و گفت‌وگو است. بدین‌ترتیب، دانشجویان به ویژه دانشجویان خوابگاهی، از نظر نحوه زندگی، گذراندن وقت و شرایط گذراندن زمان، نسبت به بقیه متفاوت هستند. بنابراین، با تکیه بر این اصول و توجه به نوع و نحوه زندگی دانشجویان خوابگاهی، به عنوان نیروهای بالقوه برای رشد و تعالی جامعه، می‌توان با مدیریت صحیح وقت و اوقات فراغت در آن‌ها، به پیشرفت و تعالی جامعه کمک کرد.

کلیدواژگان: وقت، فرصت، بهره‌وری، فرهنگ، زندگی خوابگاهی.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز.
fmohamadpour.1212@gmail.com

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

مقدمه

اوقات فراغت، فرصتی است که به فرد این امکان را می‌دهد با اینکه نسبتاً آزاد است در عین حال، با یک فعالیت ذهنی، تفریحی و یا سرگرم کننده مطابق با سلیقه و انگیزه خویش، به گذران وقت بپردازد(صراف و همکاران، ۱۳۹۵).

می‌توان گفت امروزه نحوه استفاده از اوقات فراغت و برنامه ریزی برای آن یکی از معیارهای اصلی توسعه یافتگی در جوامع است. زیرا اوقات فراغت مانند هر پدیده و موضوع اجتماعی، کارکرد خاصی در جامعه دارد و پرداختن به آن، در حقیقت تعیین‌کننده نحوه نگرش جامعه به این موضوع، از نظر اثربخشی آن در فعالیت‌های اجتماعی و به عبارتی تعیین موقعیت آن در توسعه جامعه است(نیکخواه و ناکوئی درگزی، ۱۳۹۵).

اوقات فراغت یکی از مهم‌ترین زمان‌هایی است که برای شناخت تحولات ارزشی و نگرشی و سبک‌های جدید زندگی، می‌تواند در پژوهش‌های روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا به سبب در بر داشتن الزامات کم‌تر و آزادی عمل بیش‌تر، می‌تواند ارزش‌ها، نگرش‌ها و ذائقه‌های فرهنگی را بازنمایی کند. *دینگتون*، کارکردهای مثبتی را برای اوقات فراغت برمی‌شمرد. او معتقد است اوقات فراغت بر رشد فردی و پیوندهای اجتماعی مؤثر است و می‌تواند باعث تغییراتی شود که با انجام فعالیت‌های مختلف در دیدگاه‌ها، ارزش‌ها و مهارت‌های فردی اثر می‌گذارد. اعتماد به نفس، رشد روحی، خلاقیت، یادگیری، اتکا به خود و خودیابی از جمله زمینه‌های رشد فردی و ملاقات با افراد جدید، پیوند دوستی‌های جدید، تحکیم وحدت در خانواده‌ها نیز از زمینه‌هایی است که نشان می‌دهد چگونگی گذران اوقات فراغت می‌تواند بر بعد اجتماعی افراد اثر بگذارد(ادریسی و دیگران، ۱۳۹۰).

دوره دانشجویی یکی از حساس‌ترین و بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی محسوب می‌شود (کیانی و همکاران، ۱۳۹۱). دانشجویان، سرمایه‌های ملی و نشانگر حمایت اجتماعی جامعه هستند. زمان دانشجویی، علاوه بر اینکه می‌تواند به کسب تحصیل و فعالیت حرفه‌ای گذرانده شود، با توجه به سرزندگی و نشاط دانشجویان که در دوره جوانی به سر می‌برند می‌تواند به یکی از بهترین پتانسیل‌ها برای بهره‌وری از این انرژی در راستای

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی غیر درسی نیز تبدیل شود(صراف و همکاران، ۱۳۹۵). خوابگاه دانشجویی، به عنوان یک قرارگاه فیزیکی در کشورهای گوناگون، شامل ساختمان‌های مسکونی و محدوده‌ای از فضای دانشگاه محسوب می‌شود که برای سکونت، آرامش و تأمین بهداشت روانی دانشجویان به همراه بهره‌مندی از سایر امکانات فرهنگی، رفاهی، فوق برنامه، تربیت بدنی، مشاوره و راهنمایی، کتابخانه، تغذیه و بهداشت و درمان در حد مقررات، در نظر گرفته شده است. با در نظر گرفتن این حقیقت که اهمیت خوابگاه در محدوده وظایف اجتماعی تعلیم و تربیت است، خوابگاه‌های دانشجویی باید شرایط و خصوصیاتی را برای دانشجو به وجود آورند تا از عهده ایفای نقش خود در اجتماع به خوبی برآید(کریم پور فرد، ۱۳۸۶).

با در نظر گرفتن اینکه دانشجویان زمان محدودی از وقت خود را در هفته در کلاس‌های درس صرف می‌کنند و بسیاری از وقت خود را خارج از کلاس درس و در محل اقامت خود، یعنی خوابگاه‌های دانشجویی می‌گذرانند، ضروری است که مسئولان خوابگاه‌ها برای آن‌ها برنامه‌های مناسبی را طراحی کنند تا زمینه رشد شخصی آن‌ها را فراهم آورد. چراکه زندگی جمعی و گروهی، به خصوص در خوابگاه‌های دانشجویی، محیطی است که دانشجو با ورود به فضای فراخانوادگی و آماده شدن برای تشکیل زندگی مستقل و سازندگی جامعه آینده، با مسائل متفاوتی روبه‌رو می‌شود(یوسفی و همکاران، ۱۳۹۶).

در این میان، دانشجویان خوابگاهی به سبب شرایط زندگی متفاوتی که تجربه می‌کنند، هم از نظر زمان‌بندی اوقات فراغت و اوقات تحصیلی و هم از نظر نحوه گذران زمان‌های خود، با دیگر دانشجویان تفاوت دارند. به طور مثال، یکی از روش‌های اصلی اوقات فراغت که در اسلام نیز به آن بسیار تأکید شده است، صله رحم و بازدید خویشاوندان است که اثرات مثبت بسیاری چه در زمینه فردی و چه در زمینه اجتماعی دارد. اما دانشجویان خوابگاهی، مادامی که در خوابگاه به سر می‌برند، امکان بهره‌مندی از زمان خود را به این گونه ندارند. در حالی که حضور در این موقعیت دانشگاهی، آن هم به صورت طولانی‌مدت، می‌تواند یکی از فرصت‌های بالقوه رشد و تعالی اشخاص محسوب شود.

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

ایجاد محیط مناسب برای رشد معنوی انسان، ریشه در جهان بینی اسلامی دارد. هدف از بعثت انبیاء الهی(علیهم السلام) تزکیه و تعلیم نفوس بوده و به همین دلیل اصلی‌ترین هدف نظام اسلامی، ایجاد جامعه متعالی و در رأس آن، دانشگاه اسلامی است. راهکارهای اصلاح، بهبود و ارتقای فرهنگ الهی- اسلامی در دانشگاه اسلامی، شامل اقدامات در ابعاد فرهنگی و اجتماعی مرتبط با استادان، کارکنان و به ویژه دانشجویان به عنوان قشر جوان و آینده ساز می‌باشد(قطبی و همکاران، ۱۳۹۳).

آموزش‌های مکتب روان‌شناسی اسلامی، به منظور ایجاد رشد در انسان به هر دو جنبه نظری و عملی توجه دارد. نکته بسیار مهمی که در مورد اصول بهداشت روانی باید توجه داشت، این واقعیت است که در تمام آموزش‌های الهی، قوانین، فطری و عقلانی هستند و به همین دلیل در تمام منطق جغرافیایی و در تمام زمان‌ها قابل استفاده می‌باشند(کاظمی و بهرامی، ۱۳۹۳). تجربه‌های عینی و بررسی‌های اجتماعی نشان داده‌اند، افرادی که با آموزه‌های راستین دینی و اخلاقی پرورش یافته‌اند، بیش‌تر از آن‌هایی که چنین آموزش‌هایی نداشته‌اند در راه هدف‌های ارزنده اجتماعی و تأمین سلامت جسمی و روانی گام برداشته‌اند. در روان‌شناسی اسلامی رسیدن به کمال مطلق، هدف اصلی بوده و یکی از عواملی که رسیدن به آن را فراهم می کند، سلامت روانی است (همان، ۱۳۹۳).

از منظر قرآن کریم، زندگی اسلامی، حوزه‌های متعددی دارد، که برخی از آن‌ها به عنوان زیربنا و مبنای زندگی اسلامی هستند و اصول کلی زندگی اسلامی را تشکیل می‌دهند و برخی دیگر، مؤلفه‌ها و رویکردهای عملی، رفتاری، فردی و اجتماعی می‌باشند که نقش عملی و کاربردی در زندگی اسلامی دارند(ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۳).

بدین ترتیب، هدف از پژوهش حاضر بررسی نحوه گذران اوقات فراغت در دانشجویان خوابگاهی با تکیه بر آیات و روایات اسلامی است.

پیشینه بحث

شالچی و *ضیاچی* (۱۳۹۳) در بررسی تطبیقی گرایش‌های فرهنگی دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی کشور، نشان دادند که در زمینه اوقات فراغت، تفاوت‌های

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

قابل ملاحظه‌ای در خصوص همراهان، اولویت‌ها، موانع و امکانات در میان این دو گروه وجود دارد. اکثر دانشجویان خوابگاهی محدودیت‌های مالی را مهمترین مانع اوقات‌فراغت می‌دانند در حالی که دانشجویان غیرخوابگاهی، نظارت اجتماعی را سبب محدودیت می‌دانند. همچنین دسترسی دانشجویان خوابگاهی به امکانات فراغتی فاصله زیادی با دیگر دانشجویان دارد.

شاهسوندی، *اردکانیان* و *عاشوری‌نژاد*(۱۳۹۶) عنوان می‌کنند که انسان در اوقات فراغت می‌تواند آزادانه بیندیشد و در حل مسائلی که در حوزه شناختی او مطرح هست، از تفکر خلاق بهره بگیرد و همچنین اوقات فراغت تضمین‌کننده سلامت و بهداشت روانی انسان است. آن‌ها همچنین بیان کردند که اوقات فراغت با شخصیت و زندگی فرهنگی و معنوی افراد ارتباط مستقیم دارد، چراکه از سویی از فرهنگ جامعه تأثیر می‌گیرد و از سوی دیگر بر آن تأثیر می‌گذارد.

سموعی، *مصلحی*، *حیدری* و *طغیانی*(۱۳۹۰) طی مطالعه‌ای بیان داشتند که که بیش‌ترین برنامه‌های تفریحی دانشجویان خوابگاهی بعد از ورود به دانشگاه، عبارت بود از ورزش، اتاق تلویزیون و فیلم و اینترنت و رایانه که این امر نشان دهنده لزوم توجه بیش‌تر به اوقات فراغت در دانشجویان خوابگاهی به منظور ارتقاء فعالیت‌های هدفمند و مفید می‌باشد.

شریفی‌مقدم، *احمدی‌سرابی* و *هاشمیان*(۱۳۹۷) نیز طی پژوهشی از مهم‌ترین عوامل مصرف قلیان را در دانشجویان خوابگاهی، پر کردن اوقات فراغت، کاهش اضطراب، رفع خستگی و در دسترس بودن قلیان اعلام کرده‌اند.

نصیرزاده، *عرفان‌منش* و *حسین‌چاری*(۱۳۹۰) نشان دادند والدین مهم‌ترین منبع ترغیب دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی برای نماز به شمار می‌روند و بین دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی از لحاظ میزان نماز خواندن و شرکت در نماز جماعت، تفاوت معناداری وجود نداشت. اما درصد بیش‌تری از دانشجویان ساکن خوابگاه در مقایسه با دانشجویانی که با والدین خود زندگی می‌کنند، نماز می‌خواندند. این یافته می‌تواند نشان‌دهنده آن باشد که جدا شدن از خانواده و زندگی در خوابگاه، لزوماً به

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

کاهش دینداری عملی نمی‌انجامد، بلکه حتی می‌تواند در اجرای اعمال دینی برای کسب آرامش تأثیرگذار نیز باشد.

اسلامی اکبر(۱۳۹۰) در مطالعه‌ای که روی ۴۱۸ نفر از دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های علوم پزشکی جهرم انجام داد، نشان داد که بیش از ۸۰ درصد از دختران و پسران ساکن در خوابگاه، از اختلال خواب رنج می‌برند و علت اختلال خواب، وجود شرایط فیزیکی نامناسب در محیط خوابگاه و پیامد آن، احساس خستگی و عدم احساس نشاط در طول روز بود.

سنایی و *شرف الدین*(۱۳۹۶) طی پژوهشی که در حیطه مفهوم کاوی اوقات فراغت با رویکرد اخلاق اسلامی انجام دادند، بیان کردند که با این نگرش که انسان در گذران اوقات فراغت، آزاد و مختار باشد، ضروری است تا فراغتش را به شیوه مطلوبی طی نماید و آرامش جسمی و روحی، رضایت خاطر، و رفع خستگی ناشی از کار را برای خود و اطرافیانش به ارمغان آورد. همچنین آن‌ها، فراغت سالم را در سلامت ابعاد سه گانه جسم، روح و فکر می‌دانند و لذا بیان می‌کنند که فراغت سالم توأم با یک برنامه‌ریزی مناسب و مطلوب به دست می‌آید. آن‌ها با استفاده از متون دینی به این نتیجه رسیدند که از نظر اخلاق اسلامی، مطلوب‌ترین شیوه گذران اوقات فراغت، فراغت فعال بوده و انجام عبادت و طاعات الهی در اوقات فراغت، انسان را به عالی‌ترین مرتبه انسانیت یعنی قرب الی الله رهنمون می‌شود.

ضرورت مدیریت زمان و ارزش وقت در اسلام

وقت‌شناسی، اصلی اساسی در دین اسلام است. در دنیای امروز هم اگر هر کاری، به وقت و سر موقع آن انجام داده نشود، شاید آن نتیجه‌ای که می‌خواهیم از آن کسب نشود.

یکی از اصول اساسی که در دنیای امروز بسیار مهم و کاربردی است رعایت وقت و موقع‌شناسی در هر کاری است. اگر این دو اصل رعایت شود، انسان راحت‌تر می‌تواند به آن نتیجه دلخواه خود برسد. در دنیای امروز کارها بسیار با یکدیگر تداخل پیدا می‌کند و باید برای هر کاری وقت و زمان آن مشخص شود.

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

در آیه نخست سوره عصر، خداوند می‌فرماید: «والعصر» یعنی سوگند به زمان، که یکی از معانی زمان، وقت است. در سوره فاطر گفته‌می‌شود:

﴿وهم یَصْطَرِخونَ فیها ربّنا اَخرِجْنا نَعْمَلْ صالحاً غیرَ الذی کُنّا نَعمَل اَوَلَم نُعَمِّرکُم ما یَتَذَکَّرُ فیه من تَذَکَّر وَجائَکُمُ النَذیرُ فَذوقوا فما للظالمین مِن نصیر﴾(فاطر/۳۷)

«ناسپاسان در دوزخ فریاد می‌زنند: پروردگارا! ما را خارج کن تا عمل صالح انجام دهیم، غیر از آنچه انجام می‌دادیم. آیا شما را به اندازه‌ای که متذکران در آن زمان می‌توانستند متذکر شوند، عمر و فرصت ندادیم؟ و آیا انذار کننده به سراغ شما نیامد؟ اکنون عذاب را بچشید که برای ستمکاران هیچ یاوری نیست»

این آیه بیانگر بازخواست شدید خداوند از کسانی است که اوقات ارزشمند زندگی خود را در دنیا بیهوده مصرف نمودند و از اطاعت خدا بازماندند.

پیامبر اکرم(ص) در حدیثی در رابطه با وقت‌شناسی می‌فرمایند: «هر کاری، وقتی دارد»(بحار الأنوار، ج۷۷: ۱۶۵). *امام علی(ع)* در حدیثی می‌فرمایند: «هر چیزی را در جای خود بگذار و هر کاری را در زمان مناسب انجام ده!»(نهج البلاغه، ح ۱۰۳۱). *امام صادق(ع)* در حدیثی می‌فرمایند: «کسی که در وقت خود، دست به کاری نزند در وقت خود نتیجه نمی‌گیرد»(بحار الأنوار، ج ۷۱: ۳۳۸).

اسلام به دلیل ارزشی که برای حیات انسان قائل است او را به استفاده صحیح از وقت تشویق کرده است. انسان باید از تمام فرصت‌هایی که دارد کمال بهره‌وری را ببرد و از آن استفاده کند. در حدیثی از پیامبر(ص) نقل شده است: «به راستی عمر محدود چه حد و نهایت معنی است که هرگز از آن حد تجاوز نکند که برای هر شخص معین و مقدر است، پس پیش از سپری شدن عمر به عمل بشتابید»(بحار الأنوار، ج۷۷: ۱۷۹). عمر انسان بسیار باارزش است، بسیاری از چیزهای از دست رفته را می‌توان دوباره به دست آورد، اما عمر از دست رفته باز نمی‌گردد. *امام علی علیه السلام* در بیان از دست رفتن فرصت‌ها می‌فرماید: «مِن الخُرقِ المُعاجَلَةُ قبلَ الإمکانِ، والأناةُ بعدَ الفُرصَةِ»: شتافتن[در کاری] پیش از آنکه فرصت دست دهد و درنگ و کندی پس از دست دادن فرصت، نشانه نادانی است(نهج البلاغه، ح ۳۶۳).

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

از عوامل تضییع وقت، بیکاری است. انسان‌های بیکار که به هیچ فعالیتی مشغول نیستند، موفق نمی‌شوند و هر لحظه در حال از دست دادن فرصت‌ها هستند. از حضرت *علی(ع)* نقل شده است: «وقت را با کار غنیمت بشمار»(غرر الحکم، ج۲: ۵۰۷).

یکی دیگر از موارد از بین رفتن فرصت‌ها پرداختن به کارهای غیر اساسی است. پیامبر(ص) فرمودند: «از نیکی مرد، دست برداشتن از آن کاری است که سودی ندارد» (بحار الأنوار، ج۷۱: ۲۷۷).

در قرآن آمده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اموال و اولادتان شما را از ذکر خدا به خود مشغول ندارد، که اگر چنین کند، زیانکار است»(منافقون/ ۹).

در اسلام هر چیزی که عمر انسان را هدر دهد، ناپسند است. اسلام برای پیشرفت انسان‌ها ارزش بسیاری قائل شده است. انسان برای رشد و تعالی خود باید از تمام فرصت‌ها بهره ببرد. بنابراین، اوقات فراغت نیز نه به عنوان وقتی برای بیکاری، بلکه به عنوان فرصتی دیده می‌شود که می‌تواند در حالی که به استراحت فرد و آرامش و فراغت از کار منجر گردد، نتایج پرباری نیز در راستای تعالی و رشد فرد داشته باشد. قرآن کریم، در کنار اینکه روز جمعه را به عنوان روز فراغت برای مسلمانان تعیین نموده، اما در عین حال، با امر به برگزاری نماز جمعه و جدا شدن از امور تجاری در این روز، نشان از توجه ویژه به گذران این نوع از زمان افراد به عنوان اوقات فراغت در تعالی آنان دارد:

﴿یاأیُّهاالذین آمنوا إذا نودی للصلوة من یومِ الجُمُعة فاسعوا إلی ذکرِ اللهِ و ذَروا البیعَ ذلکم خیر لکم إن کُنتم تعلمون﴾(جمعه/۹)

بنابراین، با توجه به تأکیدی که قرآن کریم و روایات اسلامی بر اهمیت و ضرورت وقت‌شناسی دارند، می‌توان دریافت که تا چه اندازه، ضروری است که سیاستگذاران فرهنگی، در راستای برنامه‌ریزی صحیح و نحوه بودجه‌بندی براساس مبانی اسلامی، در حیطه گذران اوقات فراغت دانشجویان ساکن در خوابگاه، به نحوی اثربخش و آینده‌نگر، اهتمام ورزند. چراکه این فرصت‌ها، همچنان که می‌تواند به عنوان یک پتانسیل بالقوه در راستای رشد و تعالی فرد و جامعه باشد، در صورت عدم مدیریت صحیح، می‌تواند اثرات مخرب مادامی هم بر فرد و هم بر جامعه داشته باشد.

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

روش‌های گذران اوقات فراغت بر اساس رویکرد اسلامی

همه افراد در نحوه گذران اوقات فراغت خود یکسان نیستند. آنچه اسلام از افراد می‌خواهد این است که فعالانه با اوقات فراغت برخورد کنند و با مدیریت صحیح و برنامه‌ریزی همه جانبه بهترین بهره‌ها از این زمان برده شود.

عبادت خداوند

اسلام از افراد می‌خواهد که هیچ فرصتی را برای تعالی از دست ندهند. اصلی‌ترین هدف آفرینش و تعالی انسان نیز عبادت و بندگی خداوند است:

﴿وماخلقت الجن والإنس إلا ليعبدون﴾(ذاریات/۵۶).

«و جن و انسان را جز برای پرستیدن نیافریدم»

در این راستا، نیز قرآن کریم می‌خواهد که چون از کار مهمی فراغت روی داد، بلافاصله به این مهم(یعنی عبادت خداوند) پرداخته شود:

﴿فإذا فرغت فانصب ۞ وإلى ربك فارغب﴾(انشراح/۷-۸)

«پس هنگامی که از مهمی فارغ می‌شوی به مهم دیگری بپرداز؛ و به سوی پروردگارت توجه کن»

امام علی(ع) در دعایی از خداوند متعال چنین می‌خواهد: «اللهم فرغنی لما خلقتنی له»: خدوندا! برای دستیابی به آنچه که مرا برایش آفریدی فراغتی به من عطا کن.

دعا کردن در اسلام بسیار پسندیده است و می‌تواند یکی از مصادیق بارز عبادت خداوند در اوقات فراغت باشد که اثرات تربیتی بسیاری نیز بر تعالی روحی، معنوی و فردی و اجتماعی فرد دارد. در قرآن کریم، به اهمیت و مطلوبیت نیایش توجه ویژه شده و در مورد دعا کردن سفارش و توصیه‌های مؤکد انجام گرفته است.

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾(بقره/۴۱)

«و هنگامی که بندگان من، از تو درباره من سؤال کنند، [بگو] من نزدیکم! دعای دعا کننده را، به هنگامی که مرا می خواند، پاسخ می‌گویم»

﴿قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى﴾(اسراء/۱۱۰)

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

«بگو: خدا را بخوانید یا «رحمان» را، هر کدام را بخوانید، [ذات پاکش یکی است] و برای او بهترین نام‌هاست»

خداوند متعال در آیه ۶۰ سوره غافر(مؤمن) می‌فرماید:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾

«پروردگار شما گفته است: مرا بخوانید تا دعای شما را بپذیرم! کسانی که از عبادت من تکبر می‌ورزند به زودی با ذلت وارد دوزخ می‌شوند»

آیه شریفه، نخست به «دعا» تعبیر می‌کند؛ سپس در ادامه تعبیر را عوض کرده، از آن به «عبادت» یاد می‌کند.

در این آیه، از «دعا» به «عبادت» تعبیر شده است، برخی گفته‌اند: برای اینکه عبادت به معنای مطلق دعاست و شاید تعبیر برخی از روایات به «الدُّعا مُخُّ الْعِبادَةِ»: دعا روح و جان عبادت است. بدین جهت بوده است(مکارم شیرازی، ۱۳۸۲).

عبادت هم انسان را به صورت فردی از بردگی هوس‌ها و گناهان و شیطان نجات می‌دهد و هم یک جامعه عابد که خدا را می‌پرستند، از پرستش طاغوت‌ها و ستمگران و ابرقدرت‌ها آزاد می‌شوند. بنابراین، عبادت هم فردساز است و هم جامعه ساز، به خصوص عباداتی که به شیوه جمعی اجرا گردند، نه‌تنها آثار معنوی و فردی دارند، بلکه می‌توان از آثار اجتماعی آن‌ها، در زمینه روابط اجتماعی صحیح و خوب، کمک به هم‌نوع، و آموزش نحوه مدیریت صحیح نیز در دانشجویان بهره برد(حکمت آرا و سلطانی، ۱۳۹۵).

بنابراین، یکی از فعالیت‌هایی را که در محیط خوابگاهی می‌توان به آن اهتمام گذاشت، اجرای برنامه‌های عبادی متنوع از نماز جماعت، برگزاری دعا در ایام هفته و برگزاری مراسم‌های مذهبی متناسب است. در این امر نه‌تنها باید بر اجرا و تزکیه نفس و ارتقای معنوی دانشجویان تأکید کرد بلکه از این فرصت‌ها می‌توان برای ارتقای رشد اجتماعی دانشجویان با بکار گرفتن توانمندی خود آنان در تأمین و مدیریت بودجه‌های اجرای مراسمات، برنامه‌ریزی و تقسیم وظایف بین خود و گسترش دامنه ارتباطات دانشجویان خوابگاهی نیز استفاده کرد و همچنین، برگزاری مراسم‌های مذهبی، مطابق با

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

آیین و رسوم مناطق مختلف کشور با بهره‌گیری از دانشجویان بومی هر منطقه نیز می‌تواند از دیگر روش‌های بهره‌مندی از این فرصت ناب اسلامی و تعالی‌بخش باشد.

خواندن کتاب

کتاب، وسیله خوبی برای گذران بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است. داشتن امکانات مطالعه، دریچه‌ای به سوی دنیای شگفت‌انگیز علم و معرفت و راهی بسیار ساده و عملی برای پرورش استعدادهای خدادادی است. ارتباط با جهان نوشتاری، ضمن کمک به استفاده بهینه از اوقات فراغت، می‌تواند میزان درک و اندیشه فرد را از جهان هستی افزایش دهد. چیزی که در حقیقت می‌تواند به عنوان هدف اصلی حضور در دانشگاه عنوان شود(فعالی، ۱۳۹۴).

در آیات و احادیث متعددی، به علم‌آموزی و خواندن کتاب اشاره شده است. یکی از برجستگی‌های آیین اسلام به یهودیت و مسیحیت موجود را می‌توان در موضوع علم و علم‌آموزی دید. آنگونه که در تورات کنونی نقل شده است، گناه اصلی *آدم* و *حوا*، که موجب هبوط آن‌ها به زمین شد، تلاش در جهت علم‌آموزی و کسب معرفت بوده است. این در حالی است که بر اساس آموزه‌های قرآنی و در آیات ۳۰ تا ۳۳ بقره، بعد از آفرینش آدم، وقتی خداوند از همه ملائکه خواست تا بر او سجده کنند و آنان حکمت کار را جویا شدند، خداوند آگاهی آدم نسبت به همه حقایق عالم را دلیل این برتری دانست (حسین شریفی و همکاران، ۱۳۹۱).

معجزه اسلام، کتاب است و این خود نشان از اهمیت این دین به خواندن و کتاب‌خوانی دارد. یکی از مسائلی که در قرآن کریم به آن پرداخته شده و ما را به آن فرا خوانده است، اصل قرائت و خواندن است. شروع بعثت پیامبر اکرم(ص) بر اساس آیات سوره علق با فرمان به خواندن شروع می‌شود. خداوند به رسول اکرم(ص) فرمود:

﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ﴾

یعنی در واقع به پیامبر(ص) می‌فرماید که بخوان. در میان بزرگان دین اسلام نیز توجه ویژه‌ای به این مسأله شده و احادیث فراوانی از پیامبر(ص) و ائمه اطهار(علیهم السلام) در این رابطه نقل شده که حاکی از اهمیت این مسأله در نزد آنان است. چنانکه

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «مَن ماتَ ومِیراثُهُ الدّفاتِرُ وَالْمَحابِرُ وَجَبَتْ لَهُ الْجَنّةُ»: هر که بمیرد و میراث او دفترها و دوات باشد، بهشت بر او واجب است(اسفندیاری و حکیمی، ۱۳۸۵).

اهمیت کتاب و کتاب‌خوانی آنچنان در اسلام واضح است که به ذکر همین چند مثال بسنده می‌شود. بنابراین آنچه که مهم است، کتاب‌خوانی در حیطه‌های متنوع و متعدد، می‌تواند علاوه بر گذران اوقات فراغت، به افزایش آگاهی دانشجویان نیز کمک کند. اجرای این امر در محیط خوابگاهی می‌تواند به شیوه‌های مختلف باعث اثربخشی در جنبه‌های متعددی از رشد این افراد گردد. به طور مثال، اجرای کتابخوانی به شیوه گروهی یا با استفاده از فناوری‌های نوین، به شیوه معرفی، نقد و تحلیل کتاب‌های متنوع در فضای مجازی که دانشجویان خوابگاهی از آن‌ها می‌توانند بهره‌مند شوند و همچنین، برگزاری نشست‌های متنوع علمی(به خصوص در حیطه علوم انسانی که تقریباً همه افراد می‌توانند از آن‌ها در زندگی خود بهره بگیرند) در محوطه خوابگاهی با کمک گرفتن از ایده‌ها، نیرو، توانمندی و دانش خود دانشجویان، به خصوص دانشجویان تحصیلات تکمیلی، در راستای روشنگری دانشجویان مقاطع تحصیلی پایین‌تر و یا سایر دانشجویان، از دیگر روش‌های ارتقای فرهنگ کتاب و کتاب‌خوانی در راستای افزایش بهره‌وری از فرصت‌های اوقات فراغت در دانشجویان خوابگاهی است.

ورزش

با توجه به توصیه‌های مختلفی که در اسلام به ورزش شده است، اسلام موافق ورزش است و آن را یکی از راه‌های دوری از کسالت و تنبلی می‌داند. *امام سجاد(ع)* در دعا از خداوند چنین طلب می‌کند: «وامنن علینا بالنشاط واعذ من الفشل والکسل والعجز والعلل والضرر والضجر والملل»: خداوندا! نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستس و تنبلی و ناتوانی و بهانه آوری و زیان و دلمردگی و ملال، محفوظمان دار» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۱: ۱۲۵).

انسان مسلمان هم به جسم قوی نیاز دارد هم به روح قوی؛ جسم قوی برای خدمت به دین و جامعه اسلامی و انسانی و روح قوی برای غلبه بر هوای نفسانی و اطاعت از

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

فرامین الهی نیاز است. از این رو، اسلام در کنار توجه به روح آدمی، به آمادگی جسمانی نیز توجه نموده است(حامدنیا، ۱۳۹۲). اسلام به مسأله سلامت و قدرت جسم و جان اهمیت خاصی می‌دهد تا آنجا که بر این باور است که رهبران اسلام باید در سلامت جسم، اعتدال خلقت و قدرت علم و معنویت سرآمد دیگران باشند. پیامبر گرامی اسلام(ص) می‌فرماید: «به سرگرمی و بازی بپردازید، زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی و خشونت دیده شود»(شریعتی، ۱۳۸۰).

پیامبر اسلام(ص) همچنین دستور اکید داده‌اند که کودکان را رها سازید تا هفت سال بازی کنند. در داستان حضرت *یوسف(ع)*، وقتی برادران *یوسف* می‌خواهند اجازه او را از پدر بگیرند، چنین درخواست می‌کنند:

﴿قالوا یا أبانا مالک لا تأمنا علی یوسف و إنا له لناصحون ۝ أرسله معنا غدا یرتع و یلعب و إنا له لحافظون﴾(یوسف/۱۱-۱۲)

«گفتند: ای پدر، چرا تو درباره یوسف به ما اطمینان نمی‌کنی؟ در حالی که ما خیرخواه او هستیم. فردا او را با ما بفرست.تا غذای کافی بخورد و تفریح کند و به یقین ما از او محافظت خواهیم کرد»

برخی از مفسران، از این آیه، مباح بودن ورزش و تفریح برای نوجوانان و جوانان را نشان داده‌اند(حسین شریفی و همکاران، ۱۳۹۱).

جدا از اثرات تفریحی و آرام‌بخشی ورزش، ورزش‌هایی مثل کشتی‌گیری، تیراندازی، اسب‌سواری، شنا و شمشیربازی و امثال آن‌ها نیز مورد توجه و سفارش اسلام است. نقش چنین ورزش‌ها و تفریحاتی بر تقویت جسم و روح آدمی و آرامش جسمی و روحی او بر کسی پوشیده نیست.

در روایتی از پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که می‌فرمایند: «حق الولد علی والده أن یعلمه الکتابة والسباحة والرمایة»: حق فرزند بر پدر این است که نگارش، شناگری و تیراندازی را به او بیاموزد»(نهج الفصاحه: ۴۴۷).

همان حضرت در حدیثی دیگر می‌فرماید: «کل لهو المؤمن باطل الا فی ثلاث فی تأدیبه الفرس و رمیه عن قوسه و ملاعبته امراته فإنهن حق»: هر نوع تفریحی بر مؤمن شایسته نیست مگر در سه چیز: تربیت اسب، آماده‌سازی کمان و اوقاتی که با همسرش

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

می‌گذراند؛ چنین تفریحات و سرگرمی‌هایی حق‌اند»(الکافی، ج۵: ۵۰). از این احادیث و روایات می‌توان دریافت که از نظر اسلام یکی از بهترین روش‌های گذران اوقات فراغت که می‌تواند نتایج پرباری در حیطه هم فردی و هم اجتماعی به بار بیاورد، ورزش کردن است. بخشی مستقیماً به مدیریت صحیح منابع در سیاستگذاری فرهنگی دانشگاه مربوط می‌گردد که باید فضای مناسب، بودجه کافی و مدیریت صحیح زمانی را در اجرای این هدف والا، برنامه‌ریزی و به مرحله اجرا درآورد. اما یکی از پتانسیل‌های جذاب و مهم در خوابگاه‌های دانشجویی، که می‌تواند در بعد ورزشی مورد استفاده قرار گیرد، آموزش و اجرای بازی‌ها و ورزش‌های بومی مناطق مختلف کشور توسط دانشجویان همان منطقه است. از این پتانسیل، نه فقط به صورت برگزاری جشنواره‌های بومی متخلف، بلکه به صورت دوره‌های آموزشی قابل استناد برای دانشجویان می‌تواند بهره برد. بدین صورت، ورزش که تأکیداتی فراوانی هم در اسلام و قرآن بر آن شده است، می‌تواند هم باعث افزایش شادی و روحیه و کمک به گذران صحیح اوقات فراغت گردد و هم می‌تواند به عنوان یک موقعیت آموزشی برای اجراکننده و آموزنده آن ورزش باشد. ضمن اینکه به همبستگی هرچه بیش‌تر فرهنگی دانشجویان مناطق مختلف نیز کمک می‌کند.

مسافرت و گردشگری

رهنمایی(۱۳۹۲) در کتاب «اوقات فراغت و گردشگری» سعی می‌کند تا رابطه علمی را بین گردشگری و گذران اوقات فراغت بررسی کند. به نظر این نویسنده، گردشگری یکی از اشکال گذران اوقات فراغت است.

با تأمل در آیات قرآن می‌توان دریافت که سفر می‌تواند به افزایش علم و تجربه، مردم شناسی، فرهنگ شناسی شناخت طبیعت و تقویت خداباوری منجر شود.

آیات متعددی در قرآن کریم، مردم را به سیر و سفر و گردشگری در سراسر زمین و دیدن نشانه‌ها و مظاهر الهی و مشاهده سرنوشت دشمنان دین، تکذیب کنندگان دعوت پیامبران، مجرمان و گناهکاران دعوت می‌کنند. قرآن کریم، ضمن مذموم شمردن رهبانیت و انزواطلبی، همواره انسان را تشویق به حضور در جامعه از طریق سیر و سفر نموده است(سقائی و آبداراصفهانی، ۱۳۹۲).

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

در اینجا به برخی از آیات مربوط اشاره می‌گردد:

﴿قد خلت من قبلکم سنن فسیروا فی الارض فانظروا کیف کان عاقبة المکذبین﴾(آل عمران/۱۳۷)

«پیش از شما، سنت‌ها وجود داشت، پس در روی زمین، گردش کنید و ببینید سرانجام تکذیب کنندگان(آیات الهی) چگونه بوده است؟»

﴿أفلم یسیروا فی الارض فتکون لهم قلوب یعقلون بها أو آذان یسمعون بها فإنها لا تعمی الابصار ولکن تعمی القلوب التی فی الصدور﴾(حج/۴۶)

«آیا آنان در زمین سیر نکردند، تا دل‌هایی داشته باشند که با آن درک کنند؛ یا گوش‌هایی که با آن بشنوند؟ زیرا چشم‌های ظاهر نابینا نمی‌شود، بلکه دل‌هایی که در سینه‌هاست کور می‌شود»

پیامبر اکرم(ص) نیز در حدیثی، سفر و گردشگری را موجب سلامتی جسمی و بهره‌مندی اقتصادی می‌داند و می‌فرماید: «سافروا تصحّوا سافروا تغنموا»(حسین شریفی و همکاران، ۱۳۹۱). بنابراین، سفر نه‌تنها در اسلام به عنوان یکی از راهکارهای گذران اوقات فراغت بسیار پسندیده شمرده شده است، بلکه به آثار فردی، اجتماعی، روانی و معنوی آن نیز اشاره شده است. بسیاری از مناطق دورافتاده و محروم کشور، از زیباترین و بهترین پتانسیل‌های گردشگری برخوردارند که تا به امروز، ناآشنا و بدون بهره‌وری صحیح، مانده‌اند. حضور افراد از مناطق مختلف روستای و شهری اقصا نقاط کشور، فرصتی بی‌بدیل را در محیط خوابگاهی فراهم می‌آورد تا در بعد گردشگری، این منابع بالقوه شناسایی و مورد بهره‌گیری قرار گیرند. در این حیطه، از این فرصت غنی، نه‌تنها برای شناسایی مکان‌های بکر و بالقوه گردشگری و رفتن به آن‌ها می‌توان استفاده کرد، بلکه از همین نیروی دانشجویی می‌توان برای ارتقای سطح این مناطق با کمک گرفتن از ایده، انرژی و توانمندی آن‌ها نیز نهایت بهره‌مندی را داشت.

فعالیت‌های سیاسی

در قرآن کریم، از مباحث و موضوعات مختلفی بحث شده است که نشان از گستردگی و عمق والای معارف آن است. یکی از مباحثی که در قرآن به اهمیت خاصی داده شده

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

است، مباحث سیاسی است. مسأله مهم و اساسی ارتباط دین و سیاست را می‌توان در معارف قرآن کریم دریافت. مباحثی مانند ضرورت تشکیل دولت و حکومت اسلامی، روابط بین الملل، شورا و مشورت، نظام سیاسی و مفاهیم مختلف سیاسی دیگر که در قسمت‌های مختلفی از قرآن به آن‌ها اشاره شده‌است. در رابطه با اهداف حکومت شایسته و صالح در قرآن نیز آیات زیادی وارد شده است از جمله می‌توان به آیات ۲ و ۵۶ سوره یوسف، آیه ۸۴ سوره کهف، آیه ۵۵ سوره نور، آیه ۲۶ سوره ص و آیه ۵۸ سوره نساء اشاره کرد(زحمت‌کش و جعفری، ۱۳۹۰). همچنین برای نشان دادن رابطه عمیق دین و سیاست از نگاه قرآن می‌توان به شواهد تاریخی که در این کتاب آسمانی آمده است اشاره کرد. قرآن کریم، از پیامبرانی خبر می‌دهد که در عین احراز نبوت، مقام فرمانروایی نیز داشته‌اند و رسماً اداره امور جامعه را در اختیار داشته‌اند. به عنوان مثال قرآن کریم می‌فرماید:

﴿فقد آتینا آل ابراهیم الکتاب والحکمة وآتیناهم ملکاً عظیماً﴾(نساء/۵۴)

«ما بر آل ابراهیم کتاب و حکمت فرستادیم و به آن‌ها حکومت و سلطنت عطا کردیم»

کنار هم قرار دادن کتاب، حکمت و حکومت(سیاست) در کنار هم، نشان‌دهنده استفاده عملی از حکمت در عرصه سیاسی و نظام سیاسی است. بنابراین، در قشر دانشجویان نیز، توجه به این امر ضروری است که در کنار تحصیل علم و دروس تخصصی خود که همانا هدف اصلی از حضور در دانشگاه است، باید در عرصه سیاسی نیز فعالیت داشته باشند و در این عرصه نیز بتوانند با تکیه بر دانشی که فراگرفته‌اند، به اصلاح امور جامعه و نظام سیاسی بپردازند. توجه به این حیطه می‌تواند یکی از روش‌های مفید و مؤثر در گذران اوقات فراغت در قشر تحصیل‌کرده جامعه باشد.

تشکل‌های سیاسی دانشجویی قبل از هر چیز، شبکه‌ای از روابط دوستی هستند که بر اساس اهداف مشترک شکل گرفته‌اند. سیاست به مثابه جریانی اثرگذار و اثرپذیر، که در زندگی روزمره تشکل‌های دانشجویی صورت می‌گیرد، باعث بوجود آمدن حس مشترک می‌شود. سیاست به مثابه جریان، یعنی چگونه می‌توان آگاهی نسبت به چیزی ایجاد کرد و بعد میل دستیابی به آن را سامان‌دهی کرد. این امر با شکل گرفتن

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

تشکل‌های مختلف، گرفتن اتاق، بودجه و برگزاری مراسم نمایان می‌شود. انتخاب یک هدف مشخص توسط یک عده از افراد، دنبال کردن آن تا رسیدن به اهداف نهایی، در نتیجه، احساس مسئولیت، آرمان‌خواهی و تلاش برای تغییر، از اثرات جانبی فعالیت‌های سیاسی دانشجویان در دانشگاه است(رضایی و کیا، ۱۳۹۶). در خوابگاه نیز همین روند می‌تواند اثربخشی خود را به انجام برساند، با این تفاوت که حضور دائمی دانشجویان در خوابگاه(در مقابل حضور نیمه وقت سایر دانشجویان) فرصتی است که با مدیریت صحیح آن می‌توان این روند را تسریع کرد و بهبود بخشید.

مباحثه و گفت‌وگو

بررسی آیات قرآن و روایات معصومان(ع) نشان می دهد، اسلام به موضوع گفت‌وگو و مناظره به عنوان ابزاری مناسب برای برقراری ارتباط بین فرهنگ‌ها و ادیان توجه ویژه‌ای دارد. چنانکه می‌توان گفت اسلام «آئین گفت‌وگو» و قرآن، «کتاب گفت‌وگوست»؛ گفت‌وگوی خداوند با پیامبر(ص)، فرشتگان، مؤمنان و کافران(فاضلی، ۱۳۸۵).

در قرآن کریم، کسانی که به گفتار و سخنان دیگران گوش فرا می‌دهند و از بهترین کلام پیروی می‌کنند، هدایت شدگان و خردمندان معرفی شده‌اند:

﴿الّذین یستمعون القول فیتّبعون أحسنه اولئک الّذین هدیهم الله و اولئک هم اولوا الألباب﴾(زمر/۱۸)

سوره اعراف با ۲۰۶ آیه، به عنوان دومین سوره بزرگ قرآن کریم، بیش‌ترین آیات مربوط به گفت‌وگو را به خود اختصاص داده است؛ به طوری که هم طرفین گفت‌وگو و هم موضوعات و اسلوب گفت‌وگو در این سوره متنوع است؛ به طوری که کلمه «قال» همراه با مشتقات آن ۱۰۸ مرتبه در این سوره تکرار شده است(مهتدی، ۱۳۹۴).

روشن است که شنیدن سخنان دیگران و گزینش بهترین آن‌ها، در صورتی امکانپذیر است که زمینه طرح نظرها و اندیشه‌های گوناگون وجود داشته باشد و این امر، خود مستلزم برقراری ارتباط و گفت‌وگو با دیگران است. علاوه بر آن اگر آزادی طرح اندیشه‌های گوناگون وجود نداشته باشد، امکان آن نیست که مردم سخنان متفاوت را بشنوند و آن‌ها را با هم مقایسه کنند و قدرت انتخاب بهترین گفتارها را بیابند. در محیط

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

دانشگاهی، اجتماعی بزرگ از افراد با فرهنگ‌ها و عقاید مختلف وجود دارد که بهترین زمینه را برای اجرای این گفت‌وگوها فراهم می‌کند و می‌توان از دل این گفت‌وگوها، نتایج پرباری را برای پیشبرد بهتر اهداف جامعه و خود دانشگاه و همینطور تعالی هرچه بیش‌تر فردی دانشجویان استخراج کرد. در محیط خوابگاهی با برگزاری کرسی‌های آزاداندیشی، جلسات مختلف هم‌اندیشی برای مسائل مختلف موجود در جامعه به صورت هفتگی، جلسات نقد و بررسی نظرات مختلف علمی، سیاسی، فرهنگی و اجتماعی، با کمک گرفتن از خود دانشجویان، می‌توان به صورتی هدفمند، از فرصت‌های گفت‌گو و مباحثه در بین دانشجویان(که به صورت طبیعی هم، بدون هیچ هدف خاصی هم انجام می‌گیرد)، در راستای جهت‌دهی به ذهن کنجکاو دانشجویان و مدیریت صحیح ایده‌ها و توانمندی آن‌ها استفاده کرد.

نتیجه بحث

بر اساس آموزه‌های دین اسلام و سنت و سیره پیامبر اکرم(ص) و ائمه معصومین(ع)، برنامه و دقت در نحوه گذران اوقات فراغت و توجه ویژه به این امر ضروری و واضح است.

اوقات فراغت از نظر اسلام، اوقات بی مسئولیتی یا اوقات بیکاری نیست. زیرا در هر جایی و تا زمانی که انسان عقل و اختیار و آگاهی و قدرت داشته باشد، مسئولیت نیز دارد. اوقات فراغت، اوقات بیکاری هم نیست. زیرا بیکاری یعنی اینکه فرد هیچ کاری برای انجام دادن نداشته باشد. اما در اوقات فراغت، کارهای زیادی برای انجام دادن هست و کسی که اوقات فراغت خود را اوقات بیکاری تلقی کند، از نظر اسلام کار ناپسندی انجام داده است.

با تکیه بر آیات و روایات اسلامی، می‌توان به منابع متعدد و صحیحی برای گذراندن اوقات فراغت دست یافت که برای هم فرد و هم جامعه نیز مؤثر و مفید باشد. از جمله راه‌های گذراندن اوقات فراغت در اسلام، عبادت خداوند و دعا و ارتباط با خداوند است. برپایی مراسم دعا و عبادت در دانشگاه می‌تواند به تعالی روحی و معنوی دانشجویان کمک کند و همچنین اثرات مفیدی هم بر افزایش روحیه آن‌ها داشته‌باشد. بدین ترتیب، دانشجویان، ضمن دستیابی به تعالی معنوی، با آشنایی هرچه بیشتر با هدف آفرینش

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

خود(که همانا پرستش معبود است)، می‌توانند اهداف زندگی خود را در این راستا قرار دهند و این امر در نوع نگاه آن‌ها به تحصیل، کار و سایر امور زندگی نیز تأثیرگذار خواهد بود. یکی دیگر از راه‌های سفارش شده اسلام در گذران اوقات فراغت، کتاب خواندن است. درست است که دانشجویان در طول دوره آموزشی خود، به انحاء مختلف کتاب‌های تخصصی مرتبط با رشته خود را می‌خوانند اما با تشویق به کتاب‌خوانی در سایر حیطه‌ها، هم می‌توان به ارتقاء فرهنگ کتاب‌خوانی در جامعه کمک کرد و هم باعث افزایش وسعت دید و قدرت تفکر و تأمل دانشجویان در حیطه‌های مختلف علمی و فرهنگی شد تا آموزش‌های دانشگاهی از دنیای یک بعدی و تک رشته‌ای بیرون آمده و در نهایت خروجی دانشگاه، علم به علوم مختلف باشد.

ورزش و گردشگری نیز از جمله فعالیت‌های مورد تشویق و تأکید اسلام است. دانشجویان ساکن در خوابگاه، از خانواده‌های خود دورند و امکان صله رحم و بازدید خویشاوندان برای اکثر آن‌ها تا مدت زمانی که در خوابگاه ساکن هستند وجود ندارد. بنابراین، توجه ویژه به این دو بعد، به عنوان جایگزین‌های دیدار خانواده و صله رحم، هم اثرات مفید ناشی از اجرای هر دو مورد را دارد و هم جایگزینی برای دیدار خانواده و بازیابی انرژی و روحیه دانشجویان به حساب می‌آید. به طوری که مسافرت و ورزش می‌تواند زمینه آشنایی‌ها و ارتباطات جدید را در بافت فعالیت‌های مفیدی به عمل آورد که خود می‌تواند در راستای اهداف صله رحم(که بسیار مورد تأکید اسلام هست) به شمار رود. همچنین، می‌توان از نیروی جوان و پرانرژی و انگیزه‌دار دانشجو برای افزایش بهره‌وری و ارتقا در این دو بُعد نیز بهره گرفت.

فعالیت‌های سیاسی و گفت‌وگو نیز از جمله راه‌های گذران اوقات فراغت است که از می‌توان از دل آیات و روایات متعدد اسلامی استخراج کرد. دانشجویان آینده‌سازان این مملکت هستند و بر کسی پوشیده نیست که همین قشر قرار است در نسل‌های بعدی زمام امور را در دست بگیرد و به پیشبرد جامعه کمک کند. بنابراین لزوم آشنایی با سیاست و حضور در فعالیت‌های سیاسی در دانشگاه می‌تواند آن‌ها آماده حضور فعال و پر اثر در جامعه آینده سازد. همچنین آشنا شدن و باز کردن باب گفت‌وگو با سایر افکار و دیدگاه‌های مختلف به عنوان یکی از روش‌هایی که نه‌تنها در اوقات فراغت، بلکه در کلیه

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

موقعیت‌ها در دانشگاه، حایز اهمیت است، می‌تواند دانشجویان را از دگم‌اندیشی و تعصب دور کرده و با پذیرش آراء و افکار مختلف، به افزایش تحمل، دانش و آموختن مسائل مختلف، منجر شود. البته هرچند که گفت‌وگو و مباحثه به طور کلی از محیط دانشگاه مجزا نیست و با آن عجین شده‌است اما توجه ویژه به آن، به خصوص در امر آداب گفت‌وگو و مباحثه، و جای‌گذاری آن در اوقات فراغت دانشجویان، مهم و ضروری است.

بدین‌ترتیب، اوقات فراغت بر اساس نوع و نحوه فعالیت افراد و همچنین شرایط زندگی هر فردی، می‌تواند متفاوت باشد. دانشجویان به ویژه دانشجویان خوابگاهی، از نظر نحوه زندگی، گذراندن وقت و شرایط گذراندن زمان، نسبت به بقیه متفاوت هستند. همینطور این قشر، به دلیل رده سنی که در آن قرار دارند، می‌توانند به عنوان نیروهای بالقوه برای رشد و تعالی جامعه در نظر گرفته شوند و در نتیجه می‌توان با مدیریت صحیح وقت و اوقات فراغت در آن‌ها، به پیشرفت و تعالی جامعه کمک کرد.

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

کتابنامه

قرآن کریم.

نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی.

اسفندیاری، محمد و محمدرضا حکیمی. ۱۳۸۵ش، **نان و کتاب: مجموعه مقالات محمدرضا حکیمی**، چاپ چهارم، تهران: دلیل ما.

پاینده، ابوالقاسم. ۱۳۸۲ش، **نهج الفصاحه**، تهران: دنیای دانش.

تمیمی آمدی، عبد الواحد. ۱۳۷۲ش، **غرر الحکم ودرر الکلم**، ترجمه خوانساری، تهران: دانشگاه تهران.

حسین شریفی، احمد. ۱۳۹۱ش، **همیشه بهار؛ اخلاق و سبک زندگی اسلامی**، چاپ اول، قم: دفتر نشر معارف.

رهنمایی، محمدتقی. ۱۳۹۲ش، **اوقات فراغت و گردشگری**، تهران: انتشارات مهکامه.

فعّالی، محمدتقی. ۱۳۹۴ش، **سبک زندگی رضوی(۲)- مناسبات اجتماعی**، چاپ اول، مشهد: انتشارات بنیاد بین المللی فرهنگی هنری امام رضا(ع).

قطبی، ثریا و شادی مجلسی، محمدباقر. ۱۴۰۴ق، **بحار الأنوار**، بیروت: مؤسسه الوفا.

مقالات

ابراهیمی، ابراهیم و اصغر طهماسبی بلداجی و باب الله محمدی نبی کندی. ۱۳۹۳ش، «**نگرشی قرآنی بر رابطه سبک زندگی دینی و حیات طیبه**»، مطالعات قرآنی، ۵(۲۰)، صص ۱۰۳-۱۲۷.

ادریسی، افسانه و احسان رحمانی خلیل و سیده نرگس حسینی امین. ۱۳۹۱ش، «**سرمایه فرهنگی خانواده و ذائقه فراغتی دانشجویان با رویکرد نظری بوردیو(مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه تهران)**»، فصلنامه جامعه شناسی مطالعات جوانان، ۵، صص ۲۷-۵۰.

اسلامی اکبر، رسول. ۱۳۹۰ش، «**شیوع اختلالات خواب و برخی علل و پیامدهای مرتبط با آن در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه‌های جهرم در سال ۱۳۸۷**»، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی جهرم، ۹(۴)، صص ۱۴-۱۹.

حکمت آرا، محمدکریم و عادل سلطانی. ۱۳۹۵ش، «**تأثیر نماز بر وجدان کاری و ایجاد تعهد شغلی از منظر آیات و روایات**»، مطالعات قرآنی، ۷(۲۵)، صص ۱۰۳-۱۳۱.

رضایی، محمد و حامد کیا. ۱۳۹۶ش، «**دور هم بودگی و با هم بودگی: بررسی رابطه تشکل‌های سیاسی دانشجویی با امر سیاست**»، جامعه شناسی ایران، ۱۷(۴)، صص ۲۵-۵۰.

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

زحمتکش، مهدی و علی جعفری. ۱۳۹۰ش، «**رابطه دین و سیاست در اسلام**»، فصلنامه سیاست خارجی، ۲۵(۳)، صص ۷۵۸-۷۸۳.

سقائی، محسن و مهدی آبدار اصفهانی. ۱۳۹۳ش، «**گردشگری از دیدگاه قرآن و روایات**»، فصلنامه قرآن و علوم بشری، ۳(۲)، صص ۹۴-۱۰۵.

سموعی، راحله و محسن مصلحی و محبوبه حیدری و زهرا طغیانی. ۱۳۹۰ش، «**مدیریت شادی در دانشجویان خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان- ۱۳۸۸**»، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۱ (۹)، صص ۱۰۵۷-۱۰۶۲.

سنایی نقی، شرف الدین سید حسین. ۱۳۹۶ش، «**مفهوم کاوی اوقات فراغت با رویکرد اخلاق اسلامی**»، پژوهش نامه اخلاق، ۱۰ (۳۵)، صص ۷۹-۱۰۲.

شالچی، وحید و محدثه ضیاچی. ۱۳۹۳ش، «**بررسی تطبیقی گرایش‌های فرهنگی دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی کشور**»، تحقیقات فرهنگی ایران، ۷(۴)، صص ۱۲۹-۱۵۵.

شاهسوندی، مهدی و عباس اردکانیان و عباس عاشوری نژاد. ۱۳۹۶ش، «**شناخت چگونگی استفاده بهینه از اوقات فراغت و تأثیر آن در تعلیم و تربیت کودکان**»، اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روان‌شناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی، شیراز، دانشگاه علمی کاربردی شوشتر

شریعتی سبزواری، محمدباقر. ۱۳۸۰ش، «**ورزش در اسلام**»، معارف اسلامی، ۴۹، صص ۲-۴.

شریفی مقدم، پرویز و ایمان احمدی سرابی و بهزاد هاشمیان. ۱۳۹۷ش، «**گرایش نوجوانان و جوانان به سمت قلیان: یک پژوهش کیفی**»، ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.

صراف، پریسا و نرگس محمدصالحی و فاطمه خیراللهی و زهرا رحیمی و ابوالفضل محمدبیگ. ۱۳۹۵ش، «**بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت و متغیرهای وابسته به آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم**»، سال ۱۳۹۴، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۰(۱۱)، صص ۸۵-۹۴.

فاضلی، مهسا. ۱۳۸۵ش، «**گفت‌وگو در قرآن**»، بشارت، ۵۵، صص ۸-۱۰.

کاظمی، محمود و بهرام بهرامی. ۱۳۹۳ش، «**نقش اعتقادات معنوی و فرایض اسلامی در ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از اختلالات روانی**»، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ۲۲(۹۰)، صص ۶۲-۷۴.

کیانی، مجید و طهماسب شیروانی و هادی قنبری و سیاوش کیانی. ۱۳۹۱ش، «**تعیین جایگاه فعالیت ورزشی در نحوه گذراندن اوقات فراغت جانبازان و معلولین**»، طب جانباز، ۱۸، صص ۲۶-۳۴.

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

مهتدی، حسین. ۱۳۹۴ش، «**جلوه‌های بلاغی آیات گفت‌وگو در سوره اعراف**»، پژوهش‌های ادبی قرآنی، ۳(۱)، صص ۲۷-۵۶.

نصیرزاده، راضیه و نرجس عرفان منش و مسعود حسین چاری. ۱۳۹۰ش، «**مقایسه نگرش و پای‌بندی دانشجویان ساکن خوابگاه و دانشجویان دیگر به نماز و ادراک موانع فردی و اجتماعی و محیطی درباره آن**»، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۱۵(۲)، صص ۳-۱۹.

نفیسی و سمیه طاهری. ۱۳۹۳ش، «**متابعت الهی در قرآن و راهکارهای ارتقاء آن در دانشگاه اسلامی**»، مطالعات قرآنی، ۵(۲۰)، صص ۱۵۱-۱۶۸.

نیکخواه، هدایت الله و مرضیه ناکوئی درگزی. ۱۳۹۵ش، «**بررسی جامعه شناختی فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس**»، پژوهشنامه فرهنگی هرمزگان، ۶(۱۱)، صص ۱۰۷-۱۳۷.

Bibliography

Holy Quran

Nahj al-Balaghah. (2001). (trans: Dashti. M), Qom: Altaha.

Edrisi. A; Rahmani Khalili. E; Hosseini. S. N. (2012). Bourdieu's Theoretical Approach for Understanding the Relationship between Cultural Capital of Student Families and their Leisure Taste (A Case Study of the Students in Tehran University), J of Sociological Studies of Youth, 2(5), 27-50.

Esfandiary. M, Hakimi. M. (2006). Bread and Book: Proceedings of Mohammad Reza Hakimi, Tehran: Dalile-Ma, 4th ed.

Eslami Akbar R. The prevalence of sleep disorder and its causes and effects on students residing in Jahrom University of Medical Sciences dormitories, 2008. jmj. 2011; 9 (4) :14-19. URL: http://jmj.jums.ac.ir/article-1-65-fa.html

Faali. M. T. (2015). Razavi's Lifestyle (2) - Social Relations, Mashhad: Imam Reza International Art & Culture Foundation Pub, 1st pub.

Fazeli. M. (2006). Conversation in the Qur'an, Besharat, 55, 8-10.

Ghotbi. S; Nafisi. Sh; Taheri. S. (2014). Divine Obey in Quran and its improvement ways in the Islamic University, Quranic Studies Quarterly, 5(20), 151-168.

Hekmat Ara. M. K; Soltani. A. (2016). The Effect of Pray on work Ethics and job responsibility from Verses and Stories, Quranic Studies Quarterly, 7(25), 103-131.

HosseinSharifi. A. (2012). Always Spring: Ethics and Islamic Life Style, Qom: Daftar-Nashr Maaref, 1st ed.

Ibrahimi. I; Tahmasebi Boldaji. A; Mohammadi Nabi kend. B. (2014). Quranic study on the relationship between life style and the pure life, Quranic Studies Quarterly, 5(20), 103-127.

Kazemi. M, Bahrami. B. (2014). The Role of Spiritual Belief and Islamic Practice in Improvement of Mental Health and Prevention of Mental Disorders. zumsj. 22 (90), 62-74.

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

Kiani. M, Shirvani. T, Ghanbari. H, Kiani. S. (2013). Position on how to spend leisure time sports activities for the Veterans and Disabled. Iran J War Public Health. 5 (2), 26-34.
Majlesi. M. B. (1984). Beharalanvar, Beiroot: Al-Wafa Institute.
Mohtadi. H. (2015). Rhetorical Manifestations of Dialogic Verses in Surah Al-A'raf (The Heights), Literary-Quranic Studies, 3(1), 27-56.
Nasirzadeh, R; Erfan Manesh, N; HosseinChari, M. (2011). Comparing attitude and adherence of students living in dormitories and other students to prayer and perception of individual and social and environmental barriers about it, Culture at Islamic University, 15(2), 3-19.
Nikkhah. H, Nakoee. M. (2016). Under thesociologicalstudyto evaluate thestudents 'leisure activities. The University of Bandar Abbas, Hormozgan cultural research journal, 6(11), 107-137.
Payandeh, A. (2003). Nahj-al fesaha, Tehran: Donyaye Danesh.
Rahnamaee. M. T. (2013). Leisure and tourism, Tehran: Makameh.
Rezaee. M, Kia. H. (2017). Perseverance and Convergence: The Study of the Relationship between Students' Political Associations and Politics, Iranian Sociological Association, 17(4), 25-50.
Saghaee. M, AbdarEsfahani. M. (2014). Tourism from the point of view of the Quran and narrations, Quranic Quarterly and Human Sciences, 3(2), 94-105.
Samouei R, Moslehi M, Heydari M, Toghiani Z. (2012). Management of Students' Happiness in Dormitories of Isfahan University of Medical Sciences. Iranian Journal of Medical Education. 11 (9), 1057-1062.
Sanaei N, Sharafoddin S H. (2017). A Study of Human Free Times with an Islamic moral Approac, 35(10), 79-102. URL: http://akhlagh.maaref.ac.ir/article-1-349-fa.
Sarraf. P, Mohammadsalehi. N, kheyrollahi. F, rahimi. Z, Mohammadbeigi. A. (2017). A Study of the Ways of Spending Leisure Time and Its Related Variables in the Students of Qom University of Medical Sciences in 2015, Iran. Qom Univ Med Sci J. 10 (11), 85-94.
Shahsavandi. M; Ardakianian. A, Ashuri Najad. A. (2017). Understanding the optimal use of leisure time and its impact on the education of children, The first national conference on modern research in Iran and the world in psychology and education, law and social sciences, Shiraz, Shoushtar Applied Science University.
Shalchi. V, ziyachi. M. (2015). A Comparative Study on Cultural Attitudes of On-campus and Non-Campus Students, J of Iranian cultural research, 7(4), 129-155.
ShariatiSabzevari. M. (2001). Exercise in Islam, Maaref Eslami, 49, 2-4.
Sharifi Moghadam. P, Ahmadi Sarabi. I; Hashemian, B. (2018). The tendency of teens and young people towards hookah: a qualitative research, Sixth Scientific Conference on Educational Sciences, Sociology and Cultural Assistance of Iran, Tehran.
TamimiAmadi, A. (1993). Ghorar-alhekam and Dorar-alkalem, (trans: Khansari), Tehran: Tehran Uni.
Zahmatkesh. M, Jafari. A. (2011). The Relationship between Religion and Politics in Islam, J of foreign Policy, 25(3), 758-783.

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com

کتابخانه مجازی الفبا | بازنشر مقالات و کتب | Alefbalib.com