

اوقات فراغت در سبک زندگی خانوادگی

مجید کافی*

چکیده

امروزه به دلیل اینکه بهترین محیط اجتماعی برای گذراندن اوقات فراغت در میان اعضای خانواده است، مفهوم اوقات فراغت خانوادگی پدید آمده است. اوقات فراغت خانوادگی با تقویت روابط ساختاری و اطفی خانواده‌ها، سبب تقویت ساختار خانواده می‌شود. از این رو، باید درک خود را از اوقات فراغت خانوادگی گسترش دهیم و بازتعریف کنیم. این پژوهش با مرور ادبیات و نظریه‌های اوقات فراغت خانوادگی و متن پژوهشی، به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد که «بازتعریف اوقات فراغت خانواده در سبک زندگی جدید و وجه سازگاری آن با آموزه‌های دین چیست؟» و «چگونه باید اوقات فراغت را با گزاره‌های دینی، که به ظاهر نگرش منفی به اوقات فراغت دارند، جمع کرد؟» این پژوهش به این نتیجه رسد که (۱) بنابر روایات اسلامی، برای هر فرد از اعضای خانواده دو نوع اوقات فراغت می‌توان در نظر گرفت؛ نخست همان‌طور که بیان شده در روایت امام علی علیه السلام است، یعنی استفاده بردن از لذت‌ها که همین معنا در این جستار منظور است؛ و دوم، درباره کسی است که کار و اشتغال روزانه‌اش پایفته است، عباداتش را انجام داده و از حلال‌های زندگی نیز لذت برده است و هنوز فرصت اضافه دارد. این همان اوقات فراغت به معنای بیکاری است که از دید اسلام نکوهیده است و باید از آن درست بهره برد؛ درغیراین صورت، آسایش واقعی فرد و خانواده را از بین می‌برد؛ (۲) هیچ گزاره اسلامی که دلالت بر ناشایستگی داشتن اوقات فراغت مورد نظر باشد، یافت نشد، بلکه گزاره‌هایی در تأیید و کید گذراندن اوقات فراغت خانوادگی به دست آمد. آنچه در گزاره‌های اسلامی نهفته شده است، تنبلی، بیکاری و رخوشی است.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، سبک زندگی، اختار خانواده، روابط اطفی

* دانش‌آموخته حوزه علمیه، استادیار و مدیر گروه جامعه‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

مقدمه

براساس نظریهٔ اجتماعی ارتباط هر فعالیت اجتماعی براساس یک نیاز شکل می‌گیرد. اوقات فراغت موضوعی عام در طول تاریخ و در همهٔ جوامع نبوده است؛ زیرا بسیاری از اشخاص و خانواده‌ها از اوقات فراغت برخوردار نبوده‌اند تا گذران آن مسئله باشد؛ زیرا اشخاص به دلایل گوناگون، از جمله آنکه باید برای گذران زندگی وقت بیشتری صرف می‌کردند، بیشتر مشغول به کار بودند و نیازی با عنوان گذران اوقات فراغت احساس نمی‌کردند. ولی امروزه، انسان‌ها به دلیل دوری از روزمرگی، صرف وقت کمتر برای امرار معاش و اشتغال به کار کمتر، اوقات فراغت بیشتری نسبت به گذشته دارند. مسئلهٔ اوقات فراغت و چگونگی گذران آن از جمله مفاهیم نوینی است که براساس نیاز انسان پس از صنعتی شدن شهرها و رشد سرمایه‌داری پیدا شد. بعد از پیدایش تکنولوژی در شهرها و استفاده از آن در همهٔ زمینه‌های زندگی و جایگزینی آن به جای نیروی انسانی و آسان‌تر شدن کارها، این فرصت برای خانواده‌ها فراهم شد و آنها توانستند برای ساعات بیکاری خود به نحوی دلبزیر، برنامه‌ریزی کنند.

اکنون که مفهوم اوقات فراغت به وجود آمده است، می‌خواهیم بدانیم نگرش اسلامی نسبت به آن چیست؟ نگرش اسلامی نسبت به وقت و عمر، بازتر و جامع‌تر نسبت به مکاتب دیگر است؛ چراکه از دیدگاه اسلام، عمر و فرصت زندگی نعمتی است که انسان مؤمن همواره برای رسیدن به کمال از آن استفاده می‌کند. از این رو، اوقات فراغت زیرمجموعه‌ای از زمان است، که سرمایهٔ ارزشمند و گنج نهانی شمرده می‌شود، به شرط آنکه توانایی استخراج و بهره‌گیری از آن را داشته باشیم. همچنین، اهمیت و ارزش والایی دارد که باید برای آن برنامه‌ریزی کنیم.

خانواده بهترین و امن‌ترین محیط اجتماعی برای گذران اوقات فراغت است. شاول نیز بر این عقیده است که بیشتر مردم جهان خانواده را مهم‌ترین محیط اجتماعی برای سپری کردن ساعات بیکاری می‌دانند (شاول ۱۹۹۷). اعضای خانواده با گذراندن وقت در کنار هم، با هم پیوند می‌خورند، روابطشان را بهبود می‌بخشند و به نوعی برای رویارویی و برخورد با شرایط تنش‌زا با هم تمرین می‌کنند (کلی^۲ ۱۹۹۷؛ جانسون^۳ ۲۰۰۶). افزون بر این، زن و شوهرهایی که دارای فرزند هستند، در اوقات فراغت، به فرزندان خود هنجارهای اجتماعی و اخلاقی را آموزش می‌دهند، از روزمرگی شغلی و زندگی روزمره فاصله می‌گیرند و خاطرات خوشی را برای هم به وجود می‌آورند (شاول ۱۹۹۷؛ شاول و داوسون^۴ ۲۰۰۱) اگرچه برتری‌های بسیاری در گذراندن اوقات فراغت با خانواده و در خانواده وجود دارد، ولی خانواده‌ها همچنین هنگام گذراندن اوقات فراغت و شرکت در

1. Shaw.
2. Kelly.
3. Johnson.
4. Shaw and Dawson.

تفریحات خانوادگی با برخی مشکلات نیز روبه‌رو می‌شوند (اورتنرو و مانچینی^۱ ۱۹۹۱؛ رزنیلات و همکاران^۲ ۱۹۷۹؛ شاو ۱۹۹۲) از این رو، به دلیل اهمیت بسیار اوقات فراغت در سبک زندگی جدید، باید درک خود را از اوقات فراغت خانوادگی گسترش دهیم و بازتعریف کنیم. این پژوهش با مرور ادبیات و نظریه‌های اوقات فراغت خانوادگی و متن پژوهشی به این پرسش پاسخ می‌دهد که بازتعریف اوقات فراغت خانواده در زندگی جدید انسان چیست و وجه هماهنگی و سازگاری آن با آموزه‌های دینی چیست؟ به عبارت دیگر، با وجود اهمیت اوقات فراغت در سبک زندگی امروزی، چگونه می‌توان باید آن را با گزاره‌های دینی که به ظاهر نگرش منفی به اوقات فراغت دارند، جمع کرد؟

ادبیات نظری تحقیق

امروزه برخی از انسان‌ها برای گذران اوقات فردی خود به هنر، ادبیات، علم یا ورزش روی می‌آورند. جامعه در این زمینه، مجموعه‌ای از هنجارها را به وجود می‌آورد که برای مدتی تثبیت می‌شوند و کارکرد آنها تعیین نوع فعالیت و سبک گذراندن اوقات فراغت است. این مجموعه از هنجارهای اجتماعی در درجه نخست، فعالیت‌های مجاز و ممنوع در اوقات فراغت را مشخص می‌کنند؛ برای نمونه، تعیین می‌کنند که پرداختن به هنرهایی مانند ادبیات، علم یا ورزش مجاز هستند و تفریحاتی مانند دورگردی با خودرو یا با حیوانات اهلی در خیابان‌ها برای گذران اوقات فراغت ممنوع است. اگر این هنجارها پذیرفته شود و در بازه زمانی به نسبت طولانی تثبیت شود، به سبک اوقات فراغت آن جامعه تبدیل می‌شود. ولی بنابر چهارچوب نظری این جستار، بهترین مکان برای گذراندن اوقات فراغت خانواده است.

ساختار خانواده

خانواده را می‌توان به مثابه نظامی دانست که افراد اجزای این نظام و به مثابه درون‌دادها است و در ارتباط و تعامل با یکدیگر، اهداف و آرمان‌های ترسیم شده مورد نظر را محقق می‌کنند که به منزله برون‌داد در نظر گرفته می‌شود. بر این اساس، انتظار می‌رود خانواده کارکرد نظام‌مند داشته باشد؛ همه عناصر آن در هدفمندی خانواده، بهسازی، رشد و رفع مشکلات همکاری کنند (برهمن و همکاران، ۱۳۹۳).

ساختار و نظام خانواده شامل دو نوع روابط در خانواده است: روابط ساختاری، و روابط عاطفی. روابط ساختاری با هدف انسجام خانواده صورت‌بندی می‌شود که به شناخت پیوند خانواده‌ها با دیگر نهادها، سازمان‌ها، و به شناخت نقش‌های داخلی خانواده کمک خواهد کرد.

1. Orthner and Mancini.

2. Rosenblatt, Titus, Nevaldine, and Cunningham.

روابط عاطفی با هدف برقراری تعادل و سازگاری در خانواده مورد توجه قرار می‌گیرد و به دنبال بررسی و شناخت رضایت از زناشویی، اوقات فراغت، امنیت، و اعتماد خانواده است.

میان همهٔ موقعیت‌های خانواده ارتباط وجود دارد. به روابط بین زن و شوهر و فرزندان که با سلسله‌مراتبی از قدرت، منزلت و ثروت است، روابط ساختاری گفته می‌شود. روابط ساختاری خانواده سه جنبه دارد: موقعیت‌های خانواده، نقش‌ها و وظایف هر موقعیت.

نقش خانوادگی را می‌توان وظایف و تکالیفی دانست که در خانواده برعهدهٔ شوهر، زن و فرزندان قرار دارد. نقش در واقع، همان تکالیفی است که قانون، عرف و شرع برعهدهٔ فرد می‌گذارد، و از سوی دیگران توقع می‌رود فرد آنها را برآورده سازد.

باتوجه به موانع بسیاری که پژوهشگران هنگام مطالعهٔ رضایت زناشویی، رضایت از زندگی خانوادگی، چگونگی گذراندن اوقات فراغت، احساس امنیت و اعتماد نسبت به یکدیگر در خانواده، به ویژه به دلیل تنوع در تعابیر و معانی این مفاهیم و تعدد ذهنیت نسبت به آنها پیش‌رو دارند، باید به ارتباطات عاطفی خانواده توجه ویژه شود. مردم به لحاظ عاطفی به ارتباط با یکدیگر نیز نیاز دارند؛ چراکه رابطهٔ عاطفی والدین نسبت به هم و نسبت به کودک موفقیت و رشد شخصیت اعضای خانواده را به همراه دارد. گفتنی است که روابط عاطفی خانواده در رضایت زن و مرد از زندگی زناشویی و رضایت همهٔ اعضای خانواده از زندگی خانوادگی متبلور می‌شود. به‌هرحال، سپری کردن اوقات فراغت با خانواده سبب تقویت روابط عاطفی و درپی آن، تقویت روابط ساختاری خواهد شد.

مرور ادبیات اوقات فراغت

برای اینکه بتوان داده‌های منابع و اندیشهٔ اسلامی دربارهٔ اوقات فراغت را به‌درستی استخراج و به‌طور منظم و منطقی دسته‌بندی کرد، باید به مرور ادبیات نظری اوقات فراغت به‌منزلهٔ نظریه‌های حساس‌کننده، موضوع‌های اصلی را استخراج کرد و سپس به دنبال پاسخ آنها در منابع اسلامی برآمد. ازاین‌رو در ادامه، ضمن مرور ادبیات اوقات فراغت، موضوع‌های استخراج شده با عناوین مستقل بیان می‌شوند.

اوقات فراغت خانوادگی

تعریف اوقات فراغت خانوادگی کاری چالش‌برانگیز است که بسیاری از پژوهشگران سبک زندگی با آن روبه‌رو هستند. برخی معتقدند «اوقات فراغت خانوادگی» زمانی است که والدین و فرزندان کنار هم هستند و به فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی می‌پردازند (شاو ۱۹۹۷). اگرچه این تعریف به‌طور کامل، روشن به نظر می‌رسد، ولی از سوی پژوهشگران بسیاری مورد نقد قرار گرفته است.

در برخی از نظریه‌ها نیز اوقات فراغت مفهومی نسبی تلقی شده است؛ برای نمونه، نظریه کنش متقابل نمادین اوقات فراغت را پدیده‌ای معرفی می‌کند که فقط به وسیله شخصی که آن را تجربه کرده است و همچنین کسانی که این تجربه با آنها به اشتراک گذاشته می‌شود، تعریف شدنی است. امکان تعریف تجربه زیسته فردی از اوقات فراغت فرصتی برای به چالش کشیدن یا تقویت تعریف‌ها و هنجارهای سنتی در جامعه را فراهم می‌آورد (ویرینگ^۱ ۱۹۹۸). از منظر نظریه کنش‌گرایی نمادین اوقات فراغت به جای ساختار، فعالیت یا زمان ثابت، فرآیندی روانی و ذهنی را نشان می‌دهد. اوقات فراغت مفهومی چندبعدی است و نمی‌توان با عنصر واحد یا ساده‌ای آن را تعریف کرد (کلی ۱۹۹۹). روشن است، اوقات فراغت ممکن است برای افراد گوناگون در زمان‌های مختلف معانی گوناگونی داشته باشد. فعالیت‌های گوناگون نیز ممکن است برای هر فرد، معنای یکسانی نداشته باشد؛ برای نمونه، کار و اشتغال روزانه نیز شاید برای برخی افراد نوعی تفریح تلقی شود. علاوه بر این، یک فعالیت ممکن است دارای ویژگی‌های اوقات فراغت و غیراوقات فراغت باشد. ولی تعریف اوقات فراغت در منابع اسلامی چیست، و آیا این تعریف مطلق است یا نسبی؟

هدف و کارکرد اوقات فراغت

با هم بودن در اوقات فراغت به خودی خود می‌تواند اهداف و فایده‌های ویژه‌ای داشته باشد (برای نمونه، رشد فرزندان)، درحالی‌که، بیشتر فعالیت‌های اوقات فراغت لذت‌بخش و آزادانه انتخاب می‌شود، فعالیت‌هایی که به وسیله اعضای خانواده (فرزندان، اعضای خانواده گسترده) انجام می‌شود، ممکن است اهدافی غیر از انگیزه ذاتی و گذراندن اوقات فراغت را دنبال کند (لارسن^۲ ۱۹۹۷).

برای توصیف اوقات فراغت خانوادگی که تنها لذت‌بخش و آرامش‌بخش نیست، شاو و داوسون (۲۰۰۱) مفهوم اوقات فراغت هدفمند را معرفی کرده‌اند. مفهوم اوقات فراغت هدفمند (شاو و داوسون ۲۰۰۱) نه تنها درباره گذران اوقات فراغت فردی کاربرد دارد، درباره اوقات فراغت خانواده‌ها نیز باید در نظر گرفته شود. آنها در مطالعه خود، هم از مادران و هم از پدران کودکان (۱۰ تا ۱۲ ساله) سخن گفتند که برای اوقات فراغت خانوادگی ارزش بالایی قائل بودند. با این حال، آنها همچنین اعتراف کردند که اوقات فراغت خانوادگی آنها به طور دقیق، ذاتی نبوده، بلکه اهداف ویژه‌ای از جمله بهبود کارکرد خانواده، ارتباط و انسجام و همچنین افزایش احساس تعلق را در پی داشت. افزون بر این، والدین با ساماندهی و تسهیل اوقات فراغت خانواده می‌توانند از طریق القای علاقه به سبک زندگی سالم و ارزش‌های اخلاقی ویژه‌ای بر رشد فرزندان نشان تأثیر گذارد (شاو و داوسون ۲۰۰۱).

1. Wearing.

2. Larson.

گذراندن اوقات فراغت کنار خانواده علاوه بر مزایای گوناگونی که برای رشد جسمی، عاطفی و اجتماعی فرزندان دارد، والدین نیز احساس نیاز به آن را بیان کرده‌اند. یک دلیل برای اهمیت دادن به گذراندن اوقات فراغت کنار اعضای خانواده و حضور در فعالیت‌های اوقات فراغت کنار فرزندان این است که پدر و مادر بتوانند خاطرات خوشی از دوران کودکی برای فرزندانشان بیافرینند (شاو و داوسون ۲۰۰۱). در نتیجه، باید گذراندن اوقات فراغت خانواده هدفمند باشد. اوقات فراغت هدفمند این‌گونه تعریف شده است: «برنامه‌ریزی، تسهیل و اجرای اوقات فراغت به وسیله پدر و مادر برای دستیابی به اهداف خاص کوتاه‌مدت و بلندمدت» (شاو و داوسون ۲۰۰۱). شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اوقات فراغت می‌تواند وسیله‌ای باشد که برای دستیابی به اهداف خاص ارتباطی استفاده شود (برای نمونه، بهبود ارتباط، منافع مشترک، مهارت‌های بهتر حل مسئله و همچنین رضایت از ازدواج به‌طور کلی) (اسمیث و همکاران^۱ ۲۰۰۹؛ زابریسکی و مک‌کارمیک^۲ ۲۰۰۱) در پژوهش‌ها و ادبیات موجود اوقات فراغت به کارکردهای متعددی نیز برای اوقات فراغت اشاره شده است:

هویت‌یابی: براساس نظریه کنش متقابل نمادین، افراد در جامعه کنشگران فعال (active actor) هستند که با وجود قدرت ساختارهای اجتماعی، مانند نژاد یا جنسیت، می‌توانند در ساخت هویت خود تأثیر بگذارند. براساس این نظریه، اوقات فراغت ممکن است نقش مهمی در روند ساخت هویت افراد داشته باشد (کلی^۳ ۱۹۸۳).

معنابخشی: یکی دیگر از کارکردهای اوقات فراغت معنابخشی به خانواده است. اوقات فراغت نقش مهمی در تلقی جدید والدین از خانواده ایفا می‌کند. در تلقی جدید والدین، «خانواده بودن» به معنی صرف وقت بیشتر با و در کنار اعضای خانواده است. براساس این تلقی، پدر و مادر به‌طور جدی سعی می‌کنند وقت خود را به‌طور کامل، به‌عنوان اعضای خانواده صرف با هم بودن کنند؛ زیرا این کار به معنای «خانواده بودن» است (کی^۳ ۲۰۰۹، ۲۲).

رشد فرزندان: اوقات فراغت برای مادران فرصتی فراهم می‌کند تا انتظارات افزایش‌یافته اجتماعی برای رشد جسمی، روحی و عاطفی فرزندان خود را برطرف سازند (کواکلی^۴ ۲۰۰۹، ۴۰-۵۰). همچنین اوقات فراغت خانواده عامل مهمی در رشد کودکان در خانواده است. بسیاری از مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که اوقات فراغت فرصتی مهم برای همسران فراهم می‌کند تا در زندگی خانوادگی تغییراتی ایجاد کنند، ارتباطات خانوادگی را توسعه دهند یا بهبود بخشند و ارزش‌های خود را به فرزندان خود منتقل کنند (جانسون و همکاران^۵ ۲۰۰۶؛ کلی ۱۹۹۷؛ شاو و داوسون ۲۰۰۱؛ تروسل^۶ و شاو ۲۰۰۷؛ وست و مریم ۲۰۰۹؛ ویرسما و فیفر ۲۰۰۸)

1. Smith, Freeman, and Zabriskie.

2. Zabriskie and McCormick.

3. Kay.

4. Coakley.

5. Johnson, Zabriskie and Hill.

6. Trussell.

تفریح: مشارکت جوانان در فعالیت های تفریحی مثبت و سازنده، هدف بسیاری از نهادهای اجتماعی از جمله خانواده، مدرسه ها، پایگاه های تفریحی و سازمان های مختلف دولتی است (ماهونی و همکاران^۱ ۲۰۰۵). طبق گفته شاو (۲۰۰۸)، بسیاری از والدین اوقات فراغت را تنها سرگرمی با فرزندانشان نمی بینند، بلکه آن را بخش بسیار مهمی از تربیت فرزند می دانند که از آن طریق، کودکان در معرض طیف وسیعی از تأثیرات مثبت رشد و یادگیری درس های مهم برای موفقیت در زندگی شان قرار می گیرند (شاو و ۲۰۰۸، ۶۹۸). از طریق مشارکت اوقات فراغت، والدین می کوشند تا به طیف گسترده ای از اهداف رشد و توسعه دست یابند (نلسون^۲ ۱۹۹۵؛ شاو و داوسون ۲۰۰۱). فعالیت های بدنی بیشتر برای بهبود مهارت های بازی (ویرسما و فیفر^۳ ۲۰۰۸)، ترغیب کودکان به اتخاذ سبک های زندگی سالم تر (شاو و داوسون ۲۰۰۱) و کنترل چاقی (ترمبلی و ویلیامز^۳ ۲۰۰۳) طراحی شده است. والدین همچنین، براین باورند که فعالیت های بدنی (به همراه دیگر کارهای تفریحی) برای فرزندان فرصتی فراهم می کند تا اعتماد به نفس و عزت نفس خود را تقویت کنند، دوستان جدید پیدا کنند و مهارت های زندگی و اجتماعی را رشد و گسترش دهند (ویرسما و فیفر^۳ ۲۰۰۸؛ تروسل و شاو ۲۰۰۷)؛ مهارت هایی همچون استقلال، اعتماد به نفس، مسئولیت پذیری، خط مشی و احترام (دان و همکاران^۴ ۲۰۰۳).

جامعه پذیری فرزندان: از جمله مزایای اوقات فراغت خانوادگی، که والدین بر آنها تأکید کرده اند، این موارد بودند:

- انتقال برخی ارزش ها و هنجارهای اخلاقی به فرزندان (شاو و داوسون ۲۰۰۱؛ نلسون ۱۹۹۵)؛
- کاهش مشارکت کودکان و نوجوانان در فعالیت های انحرافی (باندوروف و شرر^۵ ۱۹۹۴)؛
- انتقال معنای واقعی خانواده بودن به فرزندان خود شاو و داوسون (۲۰۰۱)؛
- گذراندن زمان با کیفیت در کنار هم (تروسل و شاو ۲۰۰۷)؛
- ایجاد خاطرات خوش در کودکی (شاو و داوسون ۲۰۰۱).

به چه کارکردهایی برای اوقات فراغت در منابع اسلامی اشاره شده است؟

آسیب های اوقات فراغت

تا چندی پیش، تصور براین بود که اوقات فراغت خانواده به طور نسبی و سنتی، مثبت است (کلی ۱۹۹۷)؛ یعنی اینکه اوقات فراغت برای خانواده ها خوب و سودمند است (کلی ۱۹۹۷).

1. Mahoney, Larson and Eccles.
 2. Nelson.
 3. Tremblay and Willms.
 4. Dunn, Kinney and Hofferth.
 5. Bandoroff and Scherer.

ولی اوقات فراغت خانوادگی افزون بر برخی فایده‌های روشن، ممکن است، به اختلاف نظرها و افزایش تنش‌ها بین زن و شوهر و حتی والدین و فرزندان منجر شود (شاو ۱۹۹۲؛ اورتنر و مانچینی ۱۹۹۱). یکی از آسیب‌های جدی اوقات فراغت برای فرزندان اختلافات زناشویی و والدین است. اگرچه اکنون پدران نسبت به دهه‌های گذشته، زمان بیشتری را با فرزندان خود می‌گذرانند، ولی زمانی که مادران برای ارتباط و گذران اوقات با فرزندان خود، اختصاص می‌دهند نیز کم نیست (کی ۲۰۰۹؛ کواکلی ۲۰۰۹). اختلاف و درگیری والدین در زندگی بر تجربه‌های روزمره و مشارکت اوقات فراغت والدین و فرزندان تأثیر می‌گذارد.

در حالی که، اوقات فراغت خانوادگی اغلب به وسیله رسانه‌ها، ارائه‌دهندگان خدمات اوقات فراغت و عموم مردم ایده‌آل به نظر می‌رسد (شاو ۲۰۰۱)، پاره‌ای از مطالعه‌ها و پژوهش‌ها تأثیرات منفی و مشکلات مرتبط با اوقات فراغت خانواده را برجسته می‌کند؛ برای نمونه، اورتنر (۱۹۸۰) نشان داد که درگیری‌های مربوط به اوقات فراغت می‌توانند استرس زاتراز کشمکش‌های مربوط به تربیت فرزند و امور مالی در خانواده باشند. طبق گفته شاو، اثرات منفی اوقات فراغت ممکن است مربوط به این موارد باشد: استرس و کار اضافی همراه با سازماندهی و تسهیل فعالیت‌های اوقات فراغت، اختلاف در علاقه‌ها و سلیقه‌ها برای اوقات فراغت بین اعضای خانواده، و تغییر در توانایی‌های جسمی و رشدی اعضای خانواده.

روزنبلات و همکاران (۱۹۷۹) درباره احتمال تعارض ناشی از اوقات فراغت بحث کرده‌اند. آنها در پژوهش‌های خود درباره خانواده معلمانی، که تعطیلات تابستانی را پشت سر می‌گذاشتند، دریافتند که در میان زوج‌هایی که زمینه بیشتری برای مشکلات وجود دارد (اختلاف در ارزش‌ها، بی‌احترامی، خشونت جسمی)، هنگام استراحت تابستانی، میزان تنش افزایش یافته است. از سوی دیگر، زوج‌هایی که زمینه کمتری برای مشکلات دارند، سطح تنش عمومی کمتری را تجربه کردند. همچنین نتایج منفی اوقات فراغت به وسیله شاو (۲۰۰۱) مورد بحث قرار گرفت. وی با ترکیب داده‌های به دست آمده از سه مطالعه متفاوت، نشان داد که در حالی که، والدین اعتقاد داشتند اوقات فراغت خانواده مهم است، آنها همچنین مشکلات گوناگونی را برای درگیری‌ها و مشغله‌های اوقات فراغت خانواده شناسایی می‌کنند.

این مشکلات شامل استرس زمان (در بین خانواده‌های دونفره)، چالش‌های موجود درباره بازار کار، توزیع نابرابر کار خانواده، مشکلات در پیدا کردن فعالیت‌هایی که متناسب با علاقه‌ها و سطح رشد و توسعه همه افراد است. شاو همچنین، پیشنهاد کرد که در اولویت قراردادن فعالیت‌های مشترک اوقات فراغت خانواده ممکن است به قربانی کردن انواع اوقات فراغت فردی خانواده بینجامد. نکته بسیار مهمی که شاو مطرح کرد مربوط به ایده‌آل کردن اوقات فراغت خانواده بود. به دلیل بیان مثبت و بی‌قید و شرط اوقات فراغت خانوادگی از سوی رسانه‌ها

و ارائه دهندگان اوقات فراغت، ممکن است بسیاری از خانواده‌ها انتظار غیرواقعی از آنچه که اوقات فراغت خانوادگی به واقع باید باشد، داشته باشند و بنابراین، وقتی درمی‌یابند که زمان خانواده‌شان با این آرمان‌ها مطابقت ندارد، ناامید می‌شوند.

آیا در منابع اسلامی به آسیب یا آسیب‌های اوقات فراغت اشاره شده است؟

تجربه متفاوت اوقات فراغت

همه اعضای خانواده اوقات فراغت خانواده را به شیوه‌ای مشابه تجربه نمی‌کنند. باتوجه به اینکه خانواده‌ها بیشتر شامل افراد با جنسیت، سن و علاقه‌مندی‌ها و توانایی‌های گوناگون هستند، یافتن فعالیتی که برای همه آنان جالب، لذت‌بخش و مناسب باشد، بسیار دشوار است. درحالی‌که، برای پدران و کودکان اوقات فراغت به عنوان اوقات فراغت واقعی تلقی می‌شود و به نوعی تفریح و سرگرمی است، برای بسیاری از مادران اوقات فراغت معنا و مفهوم دیگری دارد (آرسون^۱ ۱۹۹۷، شانون^۲ ۲۰۰۳). برای همسران و مادران، جشن‌ها، پیاده‌روی‌ها و مسابقات ورزشی شامل کارهای زیادی مثل آماده کردن و جمع کردن اثاثیه و وسایل است که مربوط به مراقبت‌های جسمی و عاطفی برای بقیه اعضای خانواده و همچنین برنامه‌ریزی، سازماندهی و تسهیل تجربیات اوقات فراغت آنهاست (شاون^۳ ۱۹۹۲؛ بلا^۳ ۱۹۸۹).

اگرچه مادران و پدران وقت بیشتری را در کنار فرزندان خود با عنوان اوقات فراغت می‌گذرانند (شاون^۳ ۲۰۰۸؛ کی^۴ ۲۰۰۶)، ولی نوع مشارکت و تجربه آنها در اوقات فراغت خانواده متفاوت است. جامعه از موقعیت پدران به عنوان پدر خوب و شاید متفاوت از نقش زنان، انتظار دارد تا آنان در آن دسته از فعالیت‌های ورزشی و تفریحی مشارکت کنند که از نظر اجتماعی امن و انتظارات جامعه را برآورده می‌سازد (کواکلی^۵ ۲۰۰۹).

افزون براین، درحالی‌که پدران در اوقات فراغت خود نقش‌های تفریحی، سرگرم‌کننده یا آموزشی ایفا می‌کنند، بخش مهمی از اوقات فراغت مادران با فرزندانش به وسیله فعالیت‌های مرتبط با مراقبت، پشتیبانی عاطفی و اجتماعی می‌گذرد (کی^۴ ۲۰۰۹؛ شاون^۳ ۲۰۰۸). چنین تفاوتی در چگونگی تجربه اوقات فراغت خانواده به وسیله پدران و مادران به اهمیت بازتعریف اوقات فراغت خانوادگی و ضرورت توجه به نقش و تأثیر مفهوم جنسیت در تعریف اوقات فراغت خانواده اشاره دارد (شاون^۳ ۱۹۹۷). نقش‌های گوناگون اعضای خانواده مرتبط با جنسیت آنها نیز بر نحوه تجربه اوقات فراغت تأثیر می‌گذارد.

1. arson.
2. Shannon.
3. Bella.

تأثیر اوقات فراغت

تأثیر اوقات فراغت بر خانواده، به ویژه در خانواده‌هایی که دارای چند فرزند هستند، از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ زیرا فرصت‌های مهمی برای یادگیری فراهم می‌کند که والدین بتوانند هنجارهای اجتماعی و آداب و رسوم خانواده خود را به فرزندان منتقل کنند، ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی را به جوانان و نوجوانان بیاموزانند و همچنین، لحظه‌های به یادماندنی برای فرزندانشان خلق کنند شاو و داوسون ۲۰۰۱؛ تروسل و شاو ۲۰۰۹ و ۲۰۰۷). از جمله تأثیرات مفید اوقات فراغت برای خانواده عبارت‌اند از: ۱) افزایش رضایت زناشویی، ۲) ثبات زناشویی، ۳) بهبود روابط بین نسلی، ۴) عملکرد خانواده و افزایش عمومی رضایت از زندگی خانوادگی است.

۱. رضایت زناشویی

یکی از مهم‌ترین شاخص‌های روابط ساختاری خانواده ثبات زناشویی و یکی از مهم‌ترین شاخص‌های روابط عاطفی خانواده رضایت زناشویی است. اوقات فراغت خانواده مولفه ارزشمندی است که بر عملکرد، رضایتمندی خانواده تأثیر می‌گذارد شاو و داوسون ۲۰۰۱؛ جانسون و همکاران ۲۰۰۶؛ کلی ۱۹۹۷؛ شاو ۱۹۹۷). پژوهشگران بسیاری در مطالعه‌های خود پیرامون رابطه اوقات فراغت با رضایت زناشویی بحث کرده‌اند (اوردنر ۱۹۷۶؛ جانسون و همکاران ۲۰۰۶؛ هلمن و جاکوارت^۱ ۱۹۸۸).

۲. ثبات زناشویی

یکی دیگر از تأثیرات مثبت اوقات فراغت بر ثبات رابطه زناشویی است (وست و مریم ۲۰۰۹). طبق مطالعه هیل، ثبات گذراندن اوقات فراغت در طبیعت (و همچنین دیگر فعالیت‌های تفریحی، مانند انجام ورزش‌ها، بازی‌های بدنی و مسافرت) با ثبات زناشویی ارتباط مستقیم دارد. تعدادی از مطالعات به رابطه گذراندن اوقات فراغت در طبیعت و بیرون از خانه با موضوع ثبات و انسجام زناشویی پرداخته‌اند (وست و مریم ۲۰۰۹). به دلیل افزایش روابط عاطفی که با گذراندن اوقات فراغت در طبیعت به دست می‌آید، روابط ساختاری خانوادگی نیز به میزان متوسط بهبود می‌یابد. گذراندن اوقات فراغت در طبیعت و انواع دسته‌جمعی آن از عوامل تقویت روابط ساختاری خانواده است، در حالی که، وقت گذراندن با رسانه‌ها و انجام فعالیت‌های ورزشی تأثیری بر روابط ساختاری خانواده‌ها ندارد.

۳. بهبود روابط بین نسلی

نتیجه تحقیقاتی درباره اوقات فراغت بین نسلی نشان داد که اوقات فراغت پدربزرگ و

1. Holman and Jacquart.

مادربزرگ و نوه‌های بالغ آنها شامل تجربه‌های مثبت و منفی است. ازسویی، هر دو نسل از مزایای اوقات فراغت مشترک مانند فرصت برای گسترش روابط عاطفی، کسب اطلاعات بیشتر درباره شخصیت‌های یکدیگر، تاریخچه‌ها، تجربه‌ها و گسترش منافع مشترک نام برده‌اند. ازسوی دیگر، اوقات فراغت بین نسلی بین پدربزرگ و مادربزرگ‌ها و نوه‌های بالغ آنها نیز به دلیل اختلاف در انتظارات، شخصیت‌ها، ارزش‌های اخلاقی و ترجیحات اوقات فراغت در برخی موارد چالش برانگیز بود. این پژوهش‌ها نشان داد که همراه با مزایای اوقات فراغت بین نسلی، هر دو نسل چالش‌های ویژه‌ای را تجربه می‌کنند و نسبت به اوقات فراغت مشترک احساسات متناقضی دارند. چنین دوگانگی به وسیله نوه‌های بزرگسال با شدت بیشتری تجربه می‌شد که علت آن به گوناگونی در انتظارات، شخصیت‌ها، ارزش‌های اخلاقی، ترجیح اوقات فراغت و همچنین، احساس تعهد برای گذراندن زمان بیشتر در کنار پدربزرگ و مادربزرگ مربوط بود. چنین دوگانگی در احساسات زمانی که نوه‌ها، جوان شدند و شروع به قدردانی به دلیل فرصتی برای آموختن از پدربزرگ و مادربزرگشان و ایجاد حس مشترک تاریخ خانواده کردند، از بین رفت (هبلثوایت و نوریث^۱ ۲۰۱۰). نتیجه اینکه، اوقات فراغت مشترک بین نسلی باعث بهبود روابط عاطفی بین نسلی، عملکرد خانواده، و انسجام و همچنین، افزایش تعلق خاطر می‌شود (هبلثوایت و نوریث ۲۰۱۰).

۴. بهبود عملکرد خانواده

بهبود عملکرد خانواده از برتری‌های دیگر اوقات فراغت خانوادگی است. خانواده سالم و دارای عملکرد خوب با ارتباط‌های مثبتی که زمینه‌ای برای بهبود روابط ساختاری و عاطفی فراهم می‌کند مشخص می‌شود (یعنی توانایی خانواده در انعطاف‌پذیری و انطباق با چالش‌های زندگی روزمره) (اولسون^۲ ۱۹۹۳).

مطالعه‌ای درباره عملکرد خانواده و ارتباط آن با مشارکت در گذراندن اوقات فراغت، بر خانواده‌های تک‌والدی متمرکز شده است. در این پژوهش، این نتیجه به دست آمده است که میزان مشارکت در اوقات فراغت خانواده در بین خانواده‌های تک‌والدی پایین‌تر از خانواده‌های گسترده و هسته‌ای است. افزون‌براین، خانواده‌های تک‌والدی بیشتر در اوقات فراغت اصلی نسبت به اوقات فراغت تعادلی (هرنبرگر^۳ ۲۰۱۰) شرکت داشتند. مشارکت بالاتر در فعالیت‌های اوقات فراغت اصلی به دلیل ارتباط آنها با انسجام خانواده و با توجه به نیاز خانواده‌های تک‌والدی به داشتن احساس تعلق به خانواده همراه با پیوندهای قوی‌تر توضیح داده می‌شود. با وجود این، این مطالعه شباهت ویژه‌ای بین عملکرد خانواده‌های تک‌والدی و دووالدی را نشان داد. در هر دو مورد، عملکرد خانواده به شدت درگیر اوقات فراغت خانواده بود (هرنبرگر ۲۰۱۰).

1. Hebblethwaite and Norris.

2. Olson.

3. Hornberger.

طبقه اجتماعی و اوقات فراغت

پژوهش دیگری درباره عملکرد خانواده و ارتباط آن با مشارکت در گذراندن اوقات فراغت بر طبقه اجتماعی خانواده‌ها متمرکز شده است. طبق نتایج این پژوهش، رشد کودکان به احتمال زیاد تحت تأثیر فرصت‌هایی است که به وسیله طبقه اجتماعی خانواده، تعلقات فرهنگی یا مذهبی، موقعیت جغرافیایی و عوامل دیگر ایجاد می‌شود. برای نمونه، وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده تأثیر چشمگیری بر مشارکت اوقات فراغت نوجوانان نشان داده است (تروسل ۲۰۰۶؛ لارو ۲۰۰۲). خانواده‌های طبقه متوسط تأکید جدی بر مشارکت کودکان در ورزش‌های سازمان‌یافته و تفریحی دارند. ولی طبقه کارگر و خانواده‌های فقیر اغلب برای تصمیم‌گیری، مدیریت و سازماندهی کودکانشان فعالیت‌های اوقات فراغت را نادیده می‌گیرند. آنها همچنین اغلب از شیوه‌های مستقیم استفاده می‌کنند نه از زبان استدلال.

اوقات فراغت در منابع اسلامی

تعریف اوقات فراغت

معنای واژه فراغت در زبان عربی و روایات، متفاوت با معنای فارسی است. در فارسی، فراغت به معنای آسودگی و آسایش و در زبان عربی، بی‌تابی و ناشکیبایی و در معنایی دیگر تثبیت شدن است (معین ۱۳۹۱، ۵، مدخل فراغت)، این معنا در آیه «فَإِذَا فَرَّغْتَ فَانصَبْ» مورد نظر است. ولی در پاره‌ای از روایات اوقات فراغت به معنای زمان استفاده بردن از لذت‌های حلال این جهانی است؛ برای نمونه، در روایتی، زمان شبانه روز را برای مؤمنان به سه بخش تقسیم کرده است: (۱) کار برای تأمین هزینه‌های زندگی؛ (۲) انجام تکالیف الهی و عبادی؛ (۳) استفاده از لذت‌های حلال زندگی. زمان استفاده بردن از لذت‌ها شامل خواب و استراحت، گفت‌وگو با همسر و فرزندان، دید و بازدید اقوام و بستگان، رفتن به پارک و صحرا و کوه و بازی و بازار، مسافرت‌های سیاحتی و زیارتی و... می‌شود؛ این همان معنایی است که از اوقات فراغت در سبک زندگی از آن گفت‌وگو می‌شود. از استفاده از این لذت‌ها باید در سبک زندگی مؤمنان برنامه‌ریزی شده باشند (نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰)،^۲ نه اینکه هرگاه فرصتی شد و از هر کار دیگری فارغ شدند، آن‌گاه به این امور پردازند. پیامبر ﷺ فرمودند: «خردمند، مادام که خردش از او گرفته نشده است، باید ساعاتی را برای خود در نظر گیرد؛ زمانی برای مناجات با پروردگارش، و زمانی برای محاسبه نفس، و زمانی برای اندیشیدن در آنچه که خداوند به وی ارزانی داشته است و زنی برای کام‌جویی خود از راه حلال؛ زیرا این زمان کمکی است به آن سه زمان دیگر و مایه آسودگی و رفع خستگی دل‌ها» (ابن بابویه ۱۳۶۲، ۵۲۵؛ ابن بابویه ۱۳۶۱، ۳۳۴).^۳

1. Lareau.

۲. امام علی علیه السلام: «لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُتَاجَى فِيهَا رَبُّهُ، وَ سَاعَةٌ يُرْمَى مَعَاشُهُ، وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَجِلُّ وَ يَجْمَلُ»
 ۳. رسول الله صلی الله علیه و آله: «علی العاقل ما لم یکن مغلوبا علی عقله أن یرکون له ساعا: ساعه یناجی فیها ربّه عزّ و جلّ و ساعه یحاسب نفسه و ساعه یتفکّر فیما صنّ الله عزّ و جلّ الیه و ساعه یخلو فیها یخلف نفسه من الحلال: فإن هذه الساعه عونٌ لیتلک الساعات و استجمامٌ للقلوب و توزیع لها»

نکته دیگر درباره تعریف اوقات فراغت این است که از آنجا که اوقات فراغت و چگونگی گذراندن و نوع مدیریت آن ارتباطی تنگاتنگی با امکانات و سطح زندگی مادی مردم دارد، به نوعی می توان گفت از مفاهیم نسبی و زمانمند و مکانمند است. بنابراین، نباید از آیات و روایات انتظار داشت به صورت جزئی و مصداقی همه موارد اوقات فراغت و چگونگی گذران آن را تشریح کرده باشند. شاهد نسبی بودن مفهوم اوقات فراغت اینکه معنای فراغت (لذت بردن) برای کودکان و بزرگسالان، متفاوت است. بازی در رشد کودک، نقش مهمی دارد و جدی ترین فعالیت زندگی اوست؛ در روایتی توصیه شده است که به کودکان خود اجازه بازی دهید، کودکی که بازیگوش باشد، در بزرگسالی خوش فهم و صبور می شود (ابن بابویه ۱۴۱۴ ق، ۳، ۴۹۳).^۱ ولی فراغت برای بزرگسالان مساوی با گفت و گو با همسر و فرزندان، دید و بازدید اقوام و بستگان، رفتن به پارک و صحرا و کوه و بازی و بازار، مسافرت های سیاحتی و زیارتی است.

بنابر روایات، برای هر فرد، می توان دو نوع اوقات فراغت در نظر گرفت: یک تصور همان شکل سوم بیان شده در روایت امام علی علیه السلام است، یعنی استفاده بردن از لذت ها که همین معنا منظور در این جستار است؛ و تصور دوم درباره کسی است که کار و اشتغال روزانه اش پایان یافته، عبادت هایش را انجام داده و از حلال های زندگی نیز لذت برده است و هنوز فرصت اضافه دارد، این را باید به صورت های مختلف پر کند، این همان اوقات فراغت به معنای بیکاری و ناپسند از دیدگاه اسلام است که باید از آن درست استفاده برد؛ در غیر این صورت، آسایش واقعی فرد و خانواده را برهم می زند.

بنابراین، منظور از اوقات فراغت زمانی است که انسان مسئولیت پذیر هیچ گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده دار نباشد، زمان در اختیار اوست که با میل، علاقه، و انگیزه شخصی فعالیت یا برنامه ویژه ای را انتخاب کند و به آن بپردازد.

معنای « فَإِذَا فَرَعْتَ فَأَنْصَبْ »

بعضی از مفسران آیه « فَإِذَا فَرَعْتَ فَأَنْصَبْ » (انشراح، ۷)^۲ این گونه تفسیر کرده اند که همیشه مشغول کار و فعالیت باش و ذهن و جسم را مشغول کن. در این آیه، خداوند خطاب به پیامبر گفته است «هرگز بیکار نمان و تلاش و کوشش را کنار مگذار پیوسته مشغول مجاهده باش و پایان مهمی را آغاز مهم دیگری قرار بده» (مکارم ۱۳۷۱، ۲۷، ۱۲۸). این تفسیر با بررسی های انجام شده بر روی ادبیات نظری اوقات فراغت و نقش و تأثیر مثبت آن بر ساختار خانواده، ناسازگار است. چگونه می توان ضرورت اوقات فراغت در زندگی را با تفسیر این آیه جمع کرد؟ براساس شأن نزول آیه، به نظر می رسد این آیه در اصل، ناظر به اوقات فراغت نیست. تفسیرهای ارائه شده از

۱. امام کاظم علیه السلام: «تَسْتَحِبُّ عَرَامَةَ (بازیگوشی و شیطنت) الغلام في صغره لِيَكُونَ خَلِيمًا فِي كِبَرِهِ»
 ۲. هنگامی که از کار مهمی فارغ شدی به کار مهم دیگری بپرداز.

این آیه برای پیش فرض استوارند که اوقات فراغت در واقع، زمان بی‌فعالیتی و بیکاری است که از نظر آموزه‌های اسلامی مورد پسند نیست. ولی براساس روایت نقل شده از امام علی علیه السلام، اوقات فراغت زمان بیکاری و بی‌فعالیتی نیست، بلکه زمانی است که انسان از فعالیت معیشتی و عبادی روزانه رها شده و می‌تواند به فعالیت دسته‌سوم بپردازد.

آیه خطاب به رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم است، و چون در آغازش حرف «فاء» آمده است، نتیجه آیات پیش از خود است که سخن از تحمل رسالت و دعوت آن حضرت بود؛ یعنی اینکه شرح صدر به او داده، سنگینی را از او برداشته و نامش را بلندآوازه کرده است. بنابراین، معنای سیاق آیه این می‌شود که پس هرگاه از انجام آنچه بر تو واجب شده فارغ شدی، نفس خود را در راه خدا یعنی عبادت و دعا خسته کن، و در آن رغبت نشان بده، تا خدا بر تو منت نهاده، راحتی که دنبال این «تعب» است و «یسری» که دنبال این «عسر» است، به تو روزی فرماید. ولی معنای غیرسیاقی و برداشت کلی از آیه این خواهد بود که خداوند خطاب به پیامبر می‌رmaid که وقتی رسالت تثبیت شد، برای پایداری آن کوشش کن و این معناربطنی به اوقات فراغت این جستار ندارد.

ویژگی‌های اوقات فراغت

یکی از ویژگی‌های انجام هر فعالیتی و به‌طور ویژه گذراندن اوقات فراغت در آموزه‌های اسلامی، توجه به زندگی آن جهانی و به‌دست آوردن آن از راه زندگی این جهانی است. امام علی علیه السلام در تفسیر آیه شریفه «بهره خود از دنیا را فراموش نکن» (قصص، ۷۷) می‌فرماید: «یعنی به یاد داشته باش که با بهره‌گیری از سلامتی، نیرو، فراغت، جوانی و شادابی ات، باید آخرت را به دست آوری» (ابن بابویه ۱۳۶۱، ۳۲۵).^۲

اوقات فراغت در زندگی فرصت و غنیمتی است که به‌آسانی به‌دست نمی‌آید (آمدی ۱۳۶۶، ح ۶۴۴۳)،^۳ زود از دست می‌رود (مجلسی ۱۴۰۳، ق، ۷۸، ۱۱۲)^۴ و از دست دادن آن موجب پشیمانی می‌شود (آمدی ۱۳۶۶، ح ۴۱۲۴).^۵

در آموزه‌های اسلامی، مطلوب این است که فرد تکالیف خود را انجام دهد و از اشتغال و فعالیت روزمره فارغ شود و فرصتی بیابد که به فعالیت‌های مورد علاقه فردی و خانوادگی خود بپردازد. امام حسن علیه السلام در پاسخ به پرسش پدر بزرگوارش که پرسید: «دوران‌دیشی چیست؟»

۱. «وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا».

۲. «لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فِرَاطَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ».

۳. امام علی علیه السلام: «غَافِصِ الْفُرْصَةِ عِنْدَ إِمْكَانِهَا فَإِنَّكَ غَيْرُ مُدْرِكِهَا عِنْدَ قُوَّتِهَا»؛ امام علی علیه السلام: «عَوْدُ الْفُرْصَةِ تَعْيِدٌ» (تمیمی آمدی، ح ۶۳۴)؛ امام علی علیه السلام: «الفرصة غنم» (همان، ح ۱۹۴).

۴. امام علی علیه السلام: «الْفُرْصَةُ سَرِيْعَةُ الْقُوْتِ، بَطِيْنَةُ الْعَوْدِ»؛ امام علی علیه السلام: «إِنْ تَهَيَّأُوا فَرَضَ الْخَيْرِ فَإِنَّهَا تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۱).

۵. امام علی علیه السلام: «إِذَا أَمْكَنَكَ الْفُرْصَةُ فَانْتَهِزْهَا فَإِنَّ إِصْاعَةَ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ»؛ امام علی علیه السلام: «أَفْضَلُ الرِّزْقِ مَا لَمْ يَفْتِ الْفُرْصَ وَ لَمْ يُورِثِ الْغُصَّ» (تمیمی آمدی، ح ۱۳۶۶، ۳۲۱۶)؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم: «تَرَكُ الْفُرْصِ غُصَّ» (مجلسی ۱۴۰۳، ق، ۷۷، ۱۶۵)؛ امام علی علیه السلام: «بَادِرِ الْفُرْصَةَ قَبْلَ أَنْ تَكُوْنَ غُصَّةً» (تمیمی آمدی ۱۳۶۶، ح ۴۳۶۲).

گفت: «دوراندیشی این است که رسیدن به اوقات فراغت را انتظار بکشی و سپس به سوی هر کار خیری که برایت ممکن شد، بشتابی» (مجلسی ۱۴۰۳ ق، ۷۲، ۱۹۳).^۱

از موارد گذراندن اوقات فراغت، آنچه در آموزه‌های اسلامی ناپسند است بیهودگی، بیکاری، تنبلی و سستی است. «خلوت و تنهاییات را از تباه شدن، حفظ کن» (ابن ابی‌الحدید ۱۴۰۴ ق، ۲۵، ۳۱۸).^۲ «کسی که به سستی و تنبلی دل بندد، از رسیدن به سعادت، دور است» (تمیمی آمدی ۱۳۶۶، ح ۱۰۰۲۸).^۳ «بدترین چیزی که فردی وقت خود را با آن پرمی‌سازد، امور بیهوده و گزاف است» (ابن ابی‌الحدید ۱۴۰۴ ق، ۱۷، ۱۴۶).^۴ «کارهای بیهوده و باطل، انسان را به گمراهی می‌کشاند» (تمیمی آمدی ۱۳۶۶، ح ۱۲۷۴).^۵ «چون فرصت دست دهد به سوی هدف خود بشتاب و هیچ فرصتی مانند روزهای فراغت و تندرستی نیست» (ابن شعبه ۱۴۲۱ ق، ۲۸۶).^۶ ولی آیا گذراندن اوقاتی در کنار خانواده، در طبیعت و محیطی باز، مسافرات، بازی و تفریح با فرزندان، و... بیهودگی، بیکاری، و تنبلی است؟ به یقین، گذراندن وقت با خانواده به دلیل کارکردهای آن نه تنبلی است و نه بیکاری. ولی آنچه در برخی از روایت‌ها اوقات فراغت بیهودگی و تنبلی تلقی شده است، عامل آزمایش بیان شده است (کلینی بی‌تا، ۸، ۱۵۲).^۷

به‌هرحال، «الفارغ» در بعضی از روایات به معنای تنبلی و بیهودگی است که با معنای اوقات فراغت برای فعالیت‌های خانوادگی مورد نظراین جستار متفاوت است. برای «الفارغ» به معنای تنبلی و بیکاری می‌توان به این روایت‌ها اشاره کرد:

- «روز قیامت سخت‌ترین حسابرسی را کسی دارد که کارهایش را دیگران انجام می‌دهند و خودش بیکار بگردد. گوا اینکه کار کردن مایه رنج و زحمت است، ولی بیکاری موجب فساد و تباهی است» (ورام ۱۳۶۸، ۱، ۶۰).^۸
- «خدای متعال از بنده پرخواب نفرت دارد. خدای تعالی از بنده بیکار نفرت دارد» (ابن بابویه ۱۴۱۴ ق، ۳، ۱۶۹).^۹

برخی از موارد فعالیت‌های شایسته برای گذراندن اوقات فراغت فردی و خانوادگی در منابع اسلامی عبارت‌اند از:

۱. امام علی علیه السلام: «أَنْ تَنْتَظِرَ فُرْصَتَكَ وَ تَعَاجَلَ مَا أَمَكَّنَكَ».

۲. امام علی علیه السلام: «حصن خلواتك من الاضاعة».

۳. امام علی علیه السلام: «هيهات من تبيل السعادة الشكون إلى الهوينا والتبالة».

۴. رسول الله صلی الله علیه و آله: «شُرُّ مَا شَغَلَ بِهِ الْمَرْءُ وَقْتَهُ الْفُضُولُ» و رسول الله صلی الله علیه و آله: «إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ الصَّحِيحَ الْفَارِعَ، لَا فِي شُغْلِ الدُّنْيَا وَلَا فِي شُغْلِ الْآخِرَةِ».

۵. امام علی علیه السلام: «الْأَبْطِيلُ مَوْقِعَةٌ فِي الْأَضَالِيلِ».

۶. امام باقر علیه السلام: «إِذْ بَانْتِهَازِ الْبُعْثَةِ عِنْدَ إِمْكَانِ الْفُرْصَةِ، وَلَا إِمْكَانِ كَالْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ مَعَ صِحَّةِ الْأَبْدَانِ».

۷. رسول الله صلی الله علیه و آله: «خَلَّتَانِ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فِيهِمَا مَفْتُونٌ الصَّخَّةُ وَالْفَرَاغُ»؛ دو چیز است که مایه فتنه (آزمایش یا فساد) بسیاری از مردم است: تندرستی و فراغت.

۸. «أَشَدُّ النَّاسِ حِسَابًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ الْمُكْفِيُّ الْفَارِعُ إِنْ كَانَ الشُّغْلُ مَجْهَدَةً فَالْفَرَاغُ مَفْسَدَةٌ».

۹. امام کاظم علیه السلام: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لِيُبْغِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ، إِنْ تَعَالَى لِيُبْغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِعَ».

• مسافرت به جوامع مختلف و دیدن آثار گذشتگان و عبرت گرفتن از آنها (آل عمران، ۱۳۷؛ انعام، ۱۱؛ یوسف، ۱۰۹)؛^۱

• بازی برای کودکان (یوسف، ۱۲) و تفریح برای بزرگسالان (متقی ۱۴۰۹ ق، ۴۰۶۱۲).^۲

«ولی شیفته بازی و تفریح بودن از بی‌خردی است» (تمیمی آمدی، ح ۸۴۲۶).^۳ وقتی پیامبر ﷺ وارد مدینه شد، اهالی این شهر از زمان جاهلیت، در دو روز معین به بازی و تفریح می‌پرداختند، ولی خداوند به جای آن روزها، دو روز بهتر به آنها داد؛ روز [عید] فطر و روز [عید] قربان (متقی ۱۴۰۹ ق، ۲۴۱۰۲).^۴ برای افراد سعادتمند، عبادت خدا فعالیتی برای گذراندن اوقات و تفریح و آسایش شمرده می‌شود (تمیمی آمدی ۱۳۶۶، ح ۵۶۴۲).^۵

توصیه‌هایی برای اوقات فراغت

از دیدگاه اسلام برای اوقات فراغت توصیه‌هایی شده است؛ از جمله بهترین کارهایی که در این اوقات می‌توان انجام داد چنین است: «فراغت همراه با پاکدامنی، از دعاها همیشه اولیای خداست» (علی بن حسین ۱۳۷۶، دعای ۲۰).^۶ از سوی دیگر، فراغت که استفاده درست از آن نشود، بسیار نامطلوب است؛ زیرا به‌طور معمول، بیکاری و فراغت، زمینه‌ای برای بروز تمایلات شیطانی خواهد شد (تمیمی آمدی ۱۳۶۶، ح ۹۷۴۳).^۷ بعضی گمان می‌کنند به هنگام فراغت و استفاده کردن از آن و لذت بردن، یعنی اینکه از هر قید و بندی، حتی محدودیت‌های اخلاقی و دینی هم خود را رها سازند.

یکی از اموری که هم به وظایف خانوادگی مربوط است و هم به انجام آن در اوقات فراغت سفارش شده است، صلوة ارحام است (اگرچه آن را وظیفه اجتماعی نیز می‌توان تلقی کرد). صلوة ارحام به این معنی است که افراد از اقوام سببی و نسبی (فرقان، ۵۴)^۸ خود بی‌خبر و بریده نباشند، بلکه با یکدیگر ارتباط داشته و از وضعیت یکدیگر باخبر باشند و به یکدیگر کمک کنند و بهترین زمان آن همان اوقات فراغت مورد بحث است.

۱. «قَدْ خَلَّتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَمِيزُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكذِبِينَ؛ «أَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَنُكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَغْفُلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا...» (حج، ۴۶).

۲. «أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ».

۳. رسول الله ﷺ: «كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ لَهُوٌ وَلَعِبٌ، إِلَّا أَنْ يَكُونَ أَرْبَعَةً: مَلَاعِبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتُهُ وَ تَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسُهُ، وَ مَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ، وَ تَعْلِيمُ الرَّجُلِ التَّبَاحَةَ».

۴. امام علی علیه السلام: «مَنْ كَثُرَ لَهُوُهُ قَلَّ عَقْلُهُ».

۵. رسول الله ﷺ: «قَدِمْتُ الْمَدِينَةَ وَ لِأَهْلِ الْمَدِينَةِ يَوْمَانِ يَلْعَبُونَ فِيهِمَا فِي الْجَاهِلِيَّةِ وَإِنَّ اللَّهَ قَدْ أَبَدَلَكُمْ بِهِمَا خَيْرًا مِنْهُمَا: يَوْمَ الْفِطْرِ وَ يَوْمَ النَّحْرِ».

۶. امام علی علیه السلام: «سَهْرُ الْغُيُوبِ يَذْكُرُ اللَّهُ شَيْخَانَهُ فُرْصَةَ السُّعْدَاءِ وَ نُزْهَةُ الْأَوْلِيَاءِ».

۷. «وَارْتَفِئِي صِحَّةً فِي عِبَادَةٍ، وَفَرَاغًا فِي زَهَادَةٍ».

۸. «مَعَ الْفَرَاغِ تَكُونُ الصَّبْوَةُ».

۹. «وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا».

نتیجه‌گیری

اوقات فراغت به عنوان مجموعه‌ای از سرگرمی‌هاست که با رضایت خاطر فرد برای تفریح، استراحت و تمديد قوا و یا به منظور بالا بردن سطح آگاهی یا کسب مهارت‌ها انجام می‌شود. اوقات فراغت خانوادگی مولفه ارزشمندی است که بر عملکرد، رضایتمندی و ارتباطات خانواده تأثیر گذاشته و به بهبود روابط ساختاری خانوادگی نیز به میزان متوسط کمک می‌کند. آثار گذراندن اوقات فراغت در طبیعت برای اعضای خانواده عبارت‌اند از فاصله گرفتن از محیط شهری و روزمرگی زندگی، تلاش مشترک در رویارویی با سختی‌های طبیعت، برنامه‌ریزی سفر و خاطرات. این آثار اوقات فراغت باعث بهبود روابط عاطفی و در نتیجه، انسجام روابط ساختاری خانواده می‌شود.

چگونگی گذراندن و نوع مدیریت اوقات فراغت ارتباطی تنگاتنگ با امکانات و سطح زندگی مادی مردم دارد. در همه زمینه‌های مطالعاتی و حتی در آیات و روایات، شاهد نسبی بودن مفهوم اوقات فراغت هستیم و اینکه معنای فراغت (لذت بردن) برای کودکان و بزرگسالان، متفاوت است. برای کودکان، بازی و بازیگوشی به منزله گذراندن اوقات فراغت است که این در رشد کودک، نقش مهمی دارد و جدی‌ترین فعالیت زندگی اوست. در روایتی، توصیه شده است که به کودکان خود اجازه بازی دهید، کودکی که بازیگوش باشد، در بزرگسالی خوش فهم و باحلم و صبور می‌شود. ولی فراغت برای بزرگسالان مساوی با گفت‌وگو با همسر و فرزندان، دیدوبازدید اقوام و بستگان، رفتن به پارک، صحرا، کوه، همچنین بازی و مسافرت‌های سیاحتی و زیارتی است.

به طور خلاصه، می‌توان نتایج پژوهش را در این موارد برشمرد:

۱. در پاره‌ای از روایات، اوقات فراغت به معنای زمان استفاده بردن از لذت‌های حلال این جهانی است. منظور امام علی علیه السلام از زمان استفاده بردن از لذت‌ها، که شامل خواب و استراحت، گفت‌وگو با همسر و فرزندان، دیدوبازدید اقوام و بستگان، رفتن به پارک و صحرا و کوه و بازی و بازار، مسافرت‌های سیاحتی و زیارتی و... می‌شود، همان معنایی است که از اوقات فراغت در سبک زندگی از آن گفت‌وگومی‌شود؛

۲. از آنجاکه اوقات فراغت و چگونگی گذراندن و نوع مدیریت آن ارتباطی تنگاتنگ با امکانات و سطح زندگی مادی مردم دارد، به نوعی می‌توان گفت اوقات فراغت از مفاهیم نسبی و زمانمند و مکانمند است؛ بنابراین، نباید از آیات و روایات انتظار داشت به صورت جزئی و مصداقی همه موارد اوقات فراغت و چگونگی گذران آن را شرح داده باشند؛

۳. چگونه می‌توان ضرورت اوقات فراغت در زندگی را با تفسیر آیه «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ» جمع کرد؟ براساس بررسی‌ها، این آیه در اصل، ناظر به اوقات فراغت نیست. تفسیرهای

ارائه شده از این آیه بر این پیش فرض استوارند که اوقات فراغت در واقع، زمان بی‌فعالیتی و بیکاری است که از نظر آموزه‌های اسلام پسندیده نیست. ولی براساس روایت نقل شده از امام علی علیه السلام اوقات فراغت زمان بیکاری و بی‌فعالیتی نیست، بلکه زمانی است که انسان از فعالیت معیشتی و عبادی روزانه رها شده و می‌تواند به فعالیت دسته سوم بپردازد. آنچه در منابع اسلامی به آن تأکید شده است این است که گذراندن اوقات فراغت نباید انسان را از امور آخرتی غافل کند؛

۴. هیچ گزاره اسلامی که دلالت بر ناشایستگی اوقات فراغت مورد نظر باشد، یافت نشد؛ بلکه گزاره‌هایی در تأیید و تأکید گذراندن اوقات فراغت خانوادگی به دست آمد. آنچه در گزاره‌های اسلامی از آن نهی شده است، تنبلی، بیکاری و سرخوشی است؛

۵. سرانجام اینکه اگرچه در روایات، تفکیکی بین گذراندن فردی و شخصی اوقات فراغت و جمعی و خانوادگی آن نشده است، ولی می‌توان در پژوهش مستقل دیگری، موارد اوقات فراغت را از روایات استخراج کرد و با تحلیل آنها را به دو دسته فردی و خانوادگی دسته‌بندی کرد.

کتابنامه

۱. قرآن مجید.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی. ۱۳۶۶. غررالحکم ودررالكلم. (۱ جلدی). قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۳. ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبة الله. ۱۴۰۴ق. شرح نهج البلاغه. محقق محمد ابوالفضل ابراهیم. قم: مکتبه آیه الله المرعشی النجفی.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی. ۱۳۶۱. معانی الاخبار. مصحح علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. دفتر انتشارات اسلامی.
۵. ابن بابویه، محمد بن علی. ۱۴۱۴ق. من لا یحضره الفقیه، بی جا، دارالتعارف للمطبوعات.
۶. ابن بابویه، محمد بن علی. ۱۳۶۲. الخصال. قم: جامعه مدرسین.
۷. ابن شعبه، حسن بن علی. ۱۴۲۱ق. تحف العقول عن آل الرسول ﷺ. قم: شریف الرضی.
۸. علی بن ابی طالب. بی تا. نهج البلاغه لصبحی الصالح. گردآورنده محمد بن حسین شریف الرضی. محقق صبحی صالح. قم: مؤسسه دارالهجرة.
۹. علی بن حسین. ۱۳۷۶. الصحیفة السجادية، قم: دفتر نشر الهادی.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب. بی تا. اصول کافی. ترجمه جواد مصطفوی. قم: اهل البيت.
۱۱. متقی، علی بن حسام الدین. ۱۴۰۹ق. کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. بی جا: مؤسسه الرساله.
۱۲. المجلسی، محمد باقر. ۱۴۰۳ق. بحار الأنوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۳. معین، محمد. ۱۳۹۱. فرهنگ معین، تهران: امیرکبیر.
۱۴. مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۷۱. تفسیر نمونه، تفسیر و بررسی تازه ای درباره قرآن مجید با در نظر گرفتن نیازها، خواست ها، پرسش ها، مکتب ها و مسائل روز. قم: دار الکتب الاسلامیه.
۱۵. ورام، مسعود بن عیسی. ۱۳۶۸. تنبیه الخواطر و نزهه النواظر المعروف بمجموعه ورام. قم: دارالکتاب الاسلامیه.

16. Bandoroff, S., and Scherer, D.G. 1994. Wilderness family therapy: An innovative treatment approach for problem youth. *Journal of Child and Family Studies*, 3(2): 175-191.
17. Bella, L. 1989. Women and leisure: Beyond androcentrism. In E. L. Jackson and T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*. State College, PA: Venture Publishing Inc.
18. Coakley, J. 2009. The good father: Parental expectations and youth sports. In T. Kay (Ed.), *Fathering through Sport and Leisure*. New York: Routledge.

19. Dunn, J., Kinney, D., and Hofferth, S. 2003. Parental ideologies and children's after-school activities. *American Behavioral Scientist*, 46(10): 1359-1386.
20. Hebblethwaite, S., and Norris, J. E. 2010. "You don't want to hurt his feelings...": Family leisure as a context for intergenerational ambivalence. *Journal of Leisure Research*, 42 (3): 489-508.
21. Holman, T. B., and Jacquart, M. 1988. Leisure activity patterns and marital satisfaction: A further test. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 69-77.
22. Hornberger, L. B., Zabriskie, R. B., and Freeman, P. 2010. Contributions of family leisure to family functioning among single-parent families. *Leisure Sciences*, 32 (2): 143-161.
23. Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., and Hill, B. 2006. The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & Family Review*, 40(1): 69-91.
24. Kay, T. 2006. Where's dad? Fatherhood in leisure studies. *Leisure Studies*, 25 (2): 133-152.
25. Kay, T. 2009. The landscape of fathering. In T. Kay (Ed.), *Fathering through sport and leisure*. New York: Routledge.
26. Kelly, J. R. 1983. *Leisure identities and interactions*. Boston: Allyn and Unwin.
27. Kelly, J. R. 1997. Changing issues in leisure-family research. *Journal of Leisure Research*, 29(1): 132-134.
28. Kelly, J. R. 1999. Leisure and society: A dialectical analysis. In E. L. Jackson and T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture.
29. Lareau, A. 2002. Invisible inequality: Social class and childrearing in black families and white families. *American Sociological Review*, 67(5): 747-776.
30. Mahoney, J.L., Larson, R.W., and Eccles, J.S. 2005. *Organized activities as contexts of development*. Mahwah, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
31. Nelson, D. A., Capple, M. L., and Adkins, D. 1995. Strengthening families through recreation: Family outdoor recreation activities provide opportunities for skill development and socialization. *Parks and Recreation*, 6, 44-47.
32. Olson, D. H. 1993. Circumplex model of marital and family system: Assessing family functioning. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes*. New York: Guilford Press.
33. Orthner, D. K. 1976. Patterns of leisure and marital interaction. *Journal of Leisure Research*, 8(98): 111.

34. Orthner, D. K., and Mancini, J. A. 1991. Benefits of leisure for family bonding. In B. L. Driver, P. J. Brown, and G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of Leisure* (pp. 289-301). State College, PA: Venture Publishing Inc.
35. Rosenblatt, P. C., Titus, S. L., Nevaldine, A., and Cunningham, M. R. 1979. Marital system differences and summer-long vacations: Togetherness-apartness and tension. *The American Journal of Family Therapy*, 7 (1): 77-84.
36. Shannon, C. S. 2003. Mothers and daughters: Similarities and differences in work, family, and leisure roles. *World Leisure Journal*, 45(4): 37-43.
37. Shaw, S. M. 1992. Dereifying family leisure: An examination of women's and men's everyday experiences and perceptions of family leisure. *Leisure Sciences*, 14 (4): 271-286.
38. Shaw, S. M. 1997. Controversies and contradictions in family leisure: An analysis of conflicting paradigms. *Journal of Leisure Research*, 29 (1): 98-112.
39. Shaw, S. M. 2008. Family leisure and changing ideologies of parenthood. *Sociology Compass*, 2 (2): 688-703.
40. Shaw, S. M., and Dawson, D. 2001. Purposive leisure: Examining parental discourses on family activities. *Leisure Sciences*, 23, 217 – 231.
41. Smith, K. M., Freeman, P. A., and Zabriskie, R. B. 2009. An examination of family communication withing the Core and Balance model of family leisure functioning.
42. Tremblay, M., and Willms, J. 2003. Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *International Journal of Obesity*, 27(9): 1100-1105.
43. Trussell, D. E., and Shaw, S. M. 2009. Changing family life in rural context: Women's perspectives of family leisure on the farm. *Leisure Sciences*, 31(5): 344-449.
44. Trussell, D. E., and Saw, S. M. 2007. "Daddy's gone and he'll be back in October": Farm women's experiences of family leisure. *Journal of Leisure Research*, 39 (2): 366-387.
45. Wearing, B. 1998. *Leisure and Feminist Theory*. London: Sage Publications.
- West, P. C., and Merriam, L. C. Jr. 2009. Outdoor recreation and family cohesiveness: A research approach. *Journal of Leisure Research*, 2(4): 251-259.
46. West, P. C., and Merriam, L. C. Jr. 2009. Outdoor recreation and family cohesiveness: A research approach. *Journal of Leisure Research*, 2(4): 251-259.
47. Wiersma, L. D., and Fifer, A. M. 2008. "The schedule has been tough but we think it's worth it": The joys, challenges, and recommendations of youth sport

parents. *Journal of Leisure Research*, 40 (4): 505-530.

48. Zabriskie, R. B., and McCormick, B. P. 2001. The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*, 50 (3): 281-289.