

راهکارهای پیشگیری از

لهو و لعب از منظر قرآن و روایات

دکتر مجید معارف^(۱)

دکتر سوسن آل رسول^(۲)

نرجس نهایت بین^(۳)

چکیده:

با نگاهی دقیق به برخی آیات قرآن کریم، زندگی مادی دنیایی و تعلقات آن به عنوان سرگرمی و بازیچه معرفی گردیده، البته این توصیف در مقایسه با زندگی واقعی آخرت است و پرداختن به آن در نتیجه، غفلت از معنویات است که امری مذموم شمرده شده است. با بهره‌گیری از کلام وحی و سخنان معصومین علیهم‌السلام راهکارهایی را جهت اجتناب از لهو و لعب برای دوستداران معارف قرآنی ارائه نموده است. لهو در لغت به معنای مشغول کردن، سرگرم شدن و غفلت ورزیدن می‌باشد و عبارت است از چیزی که انسان را از مقصود و هدف باز دارد و لعب به معنی بازیچه، بازی کردن، شوخی کردن و کاری را که به قصد لذت انجام دهد و فایده‌ای را در بر نداشته باشد، آنچه از بررسی آیات و روایات بدست می‌آید حاکی از این است که دو دسته از عوامل را می‌توان به عنوان راه‌های مقابله و جلوگیری از لهو و لعب نام برد، که دسته اول عوامل اعتقادی که از جمله یاد حق که نیکوترین راه برای تقویت ارزش‌های دینی است که انسان را از فرو رفتن در پستی‌ها و تباهی‌ها حفظ می‌کند و یاد مرگ و اهمیت دادن به آخرت، ایمان و تقوای الهی داشتن و تفکر و تعقل و دسته دوم عوامل عملی و رفتاری هستند که نقش بسیار مهمی در عدم گرایش انسان به لهو و لعب دارد که از

۱. استاد دانشگاه تهران و دانشگاه آزاد اسلامی تهران

۲. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی کرج مرکز تحقیقات علوم انسانی و اسلامی

۳. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث

جمله انس با قرآن و تدبر در آن، اقامه نماز، انفاق کردن، نقش پدر مادر، محیط اجتماعی سالم و اشتغال به سرگرمی‌ها و تفریحات سالم و سازنده می‌باشد این مقاله در نظر دارد که راهکارهای قرآن و روایات در جهت دوری از لهُو و لعب بپردازد.

واژگان کلیدی: قرآن، حدیث، لهُو، لعب، عوامل اعتقادی، عوامل عملی.

مقدمه

قرآن کریم، نور هدایتی است تا گم‌گشتگان را به سرمنزل مقصود هدایت کند و آنانی را که به حقانیتش ایمان آورده‌اند به نیک‌بختی و سعادت ابدی رساند. در این مقاله که با استناد از آیات و روایات معصومین علیهم‌السلام راهکارهایی جهت پیش‌گیری از لهُو و لعب مورد بررسی قرار گرفت که عوامل اعتقادی آن، یاد حق، یاد مرگ و تقوا و ایمان قوی، زندگی در محیط سالم و اشتغال به سرگرمی‌ها و تفریحات سالم اشاره شده است. آنچه از بررسی آیات و روایات بدست می‌آید حاکی از این است که دو دسته از عوامل را می‌توان به عنوان راههای مقابله و جلوگیری از امور لهُو و لعب نام برد. الف) عوامل اعتقادی ب) عوامل عملی

با نگاهی دقیق به برخی آیات قرآن کریم، زندگی مادی دنیایی و تعلقات آن به عنوان سرگرمی و بازیچه معرفی گردیده، البته این توصیف در مقایسه با زندگی واقعی آخرت است و پرداختن به آن در نتیجه، غفلت از معنویات است که امری مذموم شمرده شده است.

عوامل اعتقادی

عده‌ای از انسانها به دلیل برخورداری از اعتقادات قوی و بینش صحیحی که نسبت به جهان هستی و خلقت انسان دارند، همواره متوجه مبدأ و معاد بوده و همین معرفت اعتقادی عاملی برای بازداشتن انسان از کارهای بی‌فایده و لهُو و لعب است در ذیل به برخی از این معارف اشاره نمود.

۱- یاد حق

نیکوترین راه برای تقویت ارزش‌های دینی یاد حق است. یاد خدا همه

وجوه زندگی آدمی را تحت تاثیر قرار می دهد و انسان را از فرو رفتن در پستی ها و تباهی ها حفظ می کند و به مسیر راست و درست رهنمون می سازد و غفلت از یاد خدا، از جمله عواملی است که موجب می شود انسان در مسیر زندگی، از حق و حقیقت دور شده و راه غیر خدایی را برگزیند که منجر به شقاوت آدمی می گردد. نقطه مقابل حالت غفلت و بی توجهی، بیداری و آگاهی است که بهترین واژه برای آن، واژه ذکر می باشد. واژه ذکر، گاهی در برابر نسیان قرار می گیرد که به معنای فراموش نکردن است و گاهی به معنای یادآوری یعنی توجهی که پس از فراموشی بر انسان عارض می شود، به کار می رود. مفهوم ذکر اعم از ذکر زبانی و قلبی می باشد و وقتی انسان چه به زبان و چه در باطن، زیاد به یاد خدا باشد. این یاد خدا در نفس آدمی رسوخ می کند و در ذهن نقش می بندد و عواملی غفلت را از دل ریشه کن ساخته باعث تقوای دینی می شود و انسان را در مسیر فلاح و رستگاری قرار می دهد. «واذکر والله کثیر العلکم تفلحون» «و خدا را زیاد یاد کنید، شاید شما رستگار شوید.»

توجه مداوم به ذات اقدس الهی، روح انسان را به نیکی ها و پاکی ها سوق می دهد و از بدی ها و زشتی ها پیراسته می دارد. توجه به احساس حضور دائم در پیشگاه او فاصله انسان را از گناه و آلودگی بسیار زیاد خواهد کرد. یاد او، یادآوری مراقبت او است، یاد حساب و جزای اوست، یاد دادگاه عدل او و بهشت و دوزخ او است و چنین یادی است که جان را صفا و دل را نور و حیات می بخشد به همین دلیل در روایات اسلامی آمده است که امام صادق علیه السلام فرمودند: «هر چیز اندازه ای دارد جز یاد خدا که هیچ حد و مرزی برای آن نیست» و در روایتی دیگر امام صادق علیه السلام بیان فرمودند: «خانه ای که در آن تلاوت قرآن شود و یاد خدا گردد، برکتش افزون خواهد شد. فرشتگان در آن حضور می یابند و شیاطین از آن فرار می کنند و برای اهل آسمانها می درخشد، همانگونه که ستاره درخشان برای اهل زمین اما بر عکس خانه ای که در آن تلاوت قرآن و ذکر خدا نیست و معصیت و کارهای بیهوده و لهو و لعب در آن انجام می شود برکاتش کم خواهد بود. فرشتگان از آن هجرت می کنند و شیاطین در آن حضور دائم دارند» و مداومت در یاد خدا، موجب انس با او گشته و برای شیفتگان درگاه الهی توأم با لذت و سروری است که با لذات دنیایی قابل قیاس نیست و در صدر المتألهین آمده: «شناخت خدا و صفات او و معرفت نسبت به ملکوت آسمانها و اسرار آفرینش، بسیار عظیم تر از لذات قوای حسیه و خیالیه و شهوت نفس است و لذت معرفت الهی و نظر به ذات کریمش. از لذیذترین لذات باطنی است، نسبت به ریاست و حکومت و شهواتی که غالب بر نفس انسانی هستند.» لذا یاد خدا و انس با او، لذیذترین حالات برای اولیای خداست و مانع و بازدارنده ای از انجام هر کاری که مورد رضایت الهی نمی باشد و مؤمنین واقعی،

با انجام کارهای بیهوده و خالی از فایده آخروی عمر و وقت خود را سپری نمی‌کنند و خداوند به پیامبر اکرم ﷺ نسبت به کسانی که از یاد او روی می‌گردانند و زرق و برق دنیا آنها را به خود مشغول کرده دستور اعراض می‌دهد. امیر مومنان علیه السلام می‌فرماید: «من کرم دینه هانت الدنيا علیه». «هر کس دینش برای او ارجمند باشد، دنیا در نظرش خوار می‌آید».

بنابراین یکی دیگر از وظایف مهم انسان در مسیر زندگی که ثمره‌اش نهی دنیاگرایی و دنیاپرستی است تقویت و استحکام بخشیدن به ارزشها و باورهای دینی و عمل به آنها است. دین نسخه‌ای را تجویز می‌کند که انسان می‌تواند از طریق عمل به آن از ناملایمات زندگی دنیا رهایی یابد. اگر انسان این معرفت و بینش را پیدا کند که نعمتهایی که در اختیار دارد از آن او نیست، بلکه امانتی است که خداوند به او عطا کرده هرگز در صورت از دست دادن آنها ناراحت نمی‌شود. این باور و اعتقاد تنها در سایه دین تحقق پیدا می‌کند و انسان باید خداشناس باشد تا بتواند از این دارو، که همانا معرفت و ایمان است، استفاده کند.

آموزه‌های دینی ما را به صبر و شکر نعمتهای الهی دعوت می‌کند و آنها را وسیله رشد و تکامل معرفی می‌کند و کسی که با این اعتقادات زندگی کند هیچ ترسی از مشکلات و گرفتاریهای دنیوی ندارد و کاملاً آرام و بی‌دغدغه زندگی می‌کند زیرا تکیه گاه بزرگ و عظیمی چون خدا دارد. بنابراین دین گوهر گرانبهایی است که اگر آن را نداشته باشیم از معارف و آسایش و آرامش روحی برخوردار نخواهیم شد. حضرت علی علیه السلام در مفهوم مرگ می‌فرماید: «کسی که مداوم به یاد مرگ باشد، آرزوهایش را در دنیا محدود می‌گرداند و از خداوند متعال هراسناک است و مواظب خواهد بود که مبادا ناگهان مرگ به سراغش بیاید، در حالی که او سرگرم شهوات و لهو و لعب است. کسی که دارای چنین حالتی باشد چگونه تصور می‌رود که بذلو گو و شوخ طبعیهای افراطی داشته باشد و آخرت را از یاد برده باشد و حساب و کتاب و قیامت را به هیچ انگارد.» در حدیثی از موعظ خدای تعالی به عیسی علیه السلام آمده است: «زیاد به یاد مرگ باش و مشغول به لهو و سرگرمی نباش، زیرا

دو دسته از عوامل را می‌توان به عنوان راه‌های مقابله و جلوگیری از لهو و لعب نام برد، که دسته اول عوامل اعتقادی از جمله یاد حق و یاد مرگ و اهمیت دادن به آخرت، ایمان و تقوای الهی داشتن و تفکر و تعقل و دسته دوم عوامل عملی و رفتاری هستند که نقش بسیار مهمی در عدم گرایش انسان به لهو و لعب دارند از جمله انس با قرآن و تدبیر در آن، اقامه نماز، انفاق کردن، نقش پدر مادر، محیط اجتماعی سالم و اشتغال به سرگرمی‌ها و تفریحات سالم و سازنده.

لهو و سرگرمی صاحبش را فاسد می‌کند». بنابراین اعتقاد به معاد انسان را از افراط در مادیات و شهوت پرستی باز می‌دارد و می‌داند که اعمالش دائماً تحت کنترل بوده و ظاهر و باطن اعمالش پیش خدای دانا و بینا روشن است پس انسان با شناخت صحیح آخرت، نه تنها از مرگ نمی‌هراسد بلکه آن را پلی برای رسیدن به مقام قرب الهی و بهشت برین می‌داند.

۲- یاد مرگ و سرای آخرت

یکی از عوامل بازدارنده از لغو و لهو و لعب، یاد مرگ و یادآوری سرای آخرت می‌باشد. معمولاً انسانها گاهی به یاد مرگ می‌افتند و در مراسم تشییع و یاد بود کسی حاضر می‌شود و این یاد خالص نیست، اما مردان خدا توجهی خالص و عمیق و مداوم و مستمر به سرای دیگر دارند. این مسئله در قرآن کریم به عنوان یکی از صفات برجسته انبیای الهی حضرت ابراهیم، اسحاق و یعقوب یاد شده است که آنها پیوسته به یاد جهان دیگر بودند و افق دید آنها در زندگی چند روزه، دنیا و لذات آن محدود نمی‌شد آنها در ماورای این زندگی زودگذر، سرای جاویدان را با نعمت‌های بی‌پایانش می‌دیدند و همواره برای آن تلاش و کوشش داشتند و دنیا را گذرگاهی به سوی آن می‌دیدند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «یاد مرگ شهوت‌ها را در نفس آدمی می‌کشد و ریشه‌های غفلت را قطع می‌کند. دل را به وعده‌های الهی قوی می‌سازد و هوای نفس را می‌کشد و آتش حرص را خاموش گرداند و دنیا در نظر آدمی حقیر و کوچک جلوه می‌دهد» و علامه طباطبایی پیرامون این مطلب می‌نویسد: «وقتی انسان غرق در یاد آخرت و جوار رب العالمین شد و تمامی همش در قهرا معرفتش نسبت به خدا کامل گشته و دیگر بر ظاهر حیات دنیا و زینت آن ماند بنای دنیا جمود ندارد.»

۳- اهمیت دادن به آخرت

کسی که دل به دنیا نبسته و دنیا را برای دنیا نخواهد تمام هم و غم خویش را برای ساختن آخرت به کار می‌برد و سعادت‌مند خواهد شد و این

یکی از عوامل
بازدارنده از لغو و لهو
و لعب، یاد مرگ و
یادآوری سرای آخرت
می‌باشد. معمولاً
انسانها گاهی به
یاد مرگ می‌افتند و
در مراسم تشییع و
یاد بود کسی حاضر
می‌شود و این یاد
خالص نیست، اما
مردان خدا توجهی
خالص و عمیق و
مداوم و مستمر به
سرای دیگر دارند.

از مهمترین آثاری است که دنیای ممدوح برای انسان به ارمغان می آورد و نتیجه دنیایی که سجده گاه عاشقان حق بوده است. «ومن اراد الآخرة و سعى لها سعيها وهو مؤمن فأولئك كان سعيهم مشكورا». «و کسانی که خواهان آخرت باشند و نهایت کوشش را برای آن بکنند، در حالی که مومن اند، آنان اند که تلاششان مورد قدردانی واقع خواهد شد.»

رسول اکرم ﷺ می فرماید: «عمل لدنياك كانك تعيش ابدا، و عمل لاخرتك كانك تموت عذا» «برای دنیایت چنان کار کن که گویی تا ابد زنده هستی و برای آخرتت چنان عمل کن که گویی فردا خواهی مرد». از جمله ویژگیهای طالبان آخرت بی رغبتی دنیا و شیفتگی به آخرت می باشد. قال علی عليه السلام: «خوی و خصلت صاحب دلان خردمند، روی آوردن به سرای ماندگاری، روی گرداندن از سرای ناپایداری و شیفتگی به قرارگاه بهشتی است.»

۴- ایمان و تقوای الهی داشتن

با استناد به قرآن کریم برخورداری از ایمان راستین و حقیقی را می توان از جمله عوامل بازدارنده از لهو و لعب برشمرد. «قد افلح المؤمنون* والذین هم عن اللغو معرضون» به تحقیق مؤمنان رستگار شدند. همان کسانی که از بیهوده گویی روی گردانند. صاحب المیزان در معنای تأثیر ایمان نقل کرده است: «ایمان عبارت است از التزام به آنچه که اعتقاد حق درباره خدا و رسولانش و روز جزا و احکامی که پیامبران آورده اند و البته ایمان به خدا وقتی اثر خود را می بخشد و آدمی را به اعمال صالح و صفات پسندیده نفسانی از قبیل خشوع و اخلاص و امثال آن می کشاند که انگیزه های باطل و مکرهای شیطانی بر آن غلبه نکند. و مومن آنچه انجام می دهد. مبتنی بر اساس حقیقی و واقعی و مقتضای ایمان باشد چون ایمان اقتضا دارد که اگر انسان عبادت می کند خشوع داشته باشد و هر کاری که می کند خالی از لغو و امثال آن باشد. مؤمن و کسی که متمسک به ریسمان ایمان شده، دیگر معنا ندارد راضی شود به اینکه اغیار، دین او و آنچه را که او به آن ایمان دارد. مورد سخریه و استهزاء قرار دهند و دوستی با کفار ندارد.»

راه بهره برداری انسان از دنیا، راهی است که از فکر می گذرد، زیرا انسان موجودی است متفکر، است یعنی با اندیشه زندگی می کند و با به کارگرفتن آن سیر می نماید و هر سود و زیانی که می بیند از راه افکار و اندیشه هایش است که بهره مند و یا متضرر می شود و از همین راه به سعادت و شقاوت می رسد.

۵- تفکر و تعقل

راه بهره‌برداری انسان از دنیا، راهی است که از فکر می‌گذرد، زیرا انسان موجودی است متفکر، است یعنی با اندیشه زندگی می‌کند و با به کارگرفتن آن سیر می‌نماید و هر سود و زبانی که می‌بیند از راه افکار و اندیشه‌هایش است که بهره‌مند و یا متضرر می‌شود و از همین راه به سعادت و شقاوت می‌رسد. بنابراین توجه به تفکر صحیح اساس سلوک به سوی کمال مطلق است. و آدمی باید در همه امور زندگی دنیوی مبتنی بر اندیشه و صحیح گام بردارد و بر اساس تفکر از بدی و تباهی دوری گزیند. تفکر صحیح کلید هدایت آدمی و مبدا بصیرت و بینایی و وسیله کسب علوم و معارف و حقیقت زندگی انسان است. در اسلام اندیشه يك ساعت بهتر از عبادت يك سال دانسته شده است.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «فكر ساعة خير من عبادة سنة» «اندیشه يك ساعت بهتر از يك سال عبادت است».

زمینه رشد و تعالی
انسان جز به وسیله
تفکر صحیح فراهم
نمی‌شود، زیرا به
تفکر است که نیک و
بد امورات دریافت
می‌شود و مذموم از
ممدوح تشخیص
داده می‌شود و اصلاح
زندگی این جهان
و سعادت اخروی
سامان می‌یابد.
و یکی از عوامل
بازدارنده از انجام
امور لهدو و لعب به
کارگیری فکر و اندیشه
می‌باشد آیات قرآنی
شاهدی بر این مطلب
می‌باشند.

بنابراین زمینه رشد و تعالی انسان جز به وسیله تفکر صحیح فراهم نمی‌شود، زیرا به تفکر است که نیک و بد امورات دریافت می‌شود و مذموم از ممدوح تشخیص داده می‌شود و اصلاح زندگی این جهان و سعادت اخروی سامان می‌یابد. و یکی از عوامل بازدارنده از انجام امور لهدو و لعب به کارگیری فکر و اندیشه می‌باشد آیات قرآنی شاهدی بر این مطلب می‌باشند. «و اذا ناديتهم الى الصلوة اتخذوها هزوا ولعبا ذلك بانهم قوم لا يعقلون» «و هنگامی که به نماز فرا می‌خوانید، آنها آن را به مسخره و بازی می‌گیرند این به خاطر آن است که آنها جمعی هستند که درک نمی‌کنند.»

در این آیه به یکی از اعمال کفار اشاره کرده است که هرگاه مسلمانان برای نماز اذان می‌گفتند، آنان با یکدیگر می‌خندیدند و مسخره می‌کردند و خداوند علت عمل آنها را بی عقل و نادان بودن ایشان و اینکه از درک حقایق دورند بیان می‌کند و از آنجا که اندیشه و تعقل در حقانیت دین و احکام و شعائر آن امری لازم بوده که اگر با دیدی منطقی و ناشی از

خرد و اندیشه به دین اسلام و اعمال دینی نگریسته شود فواید آن که همانا نزدیکی به خدای تعالی و تحصیل سعادت دنیا و آخرت است درك شود دیگر هیچگاه استهزاء و بازی گرفتن امور دینی اتفاق نخواهد افتاد و در آیات دیگر قرآن، یادآور می‌شود که استفاده از فکر و اندیشه انسان را رهنمون می‌کند به اینکه زندگی آخرت با نعمت هایش بهتر از زندگی دنیوی است.

عوامل عملی و رفتاری

انجام دادن برخی از اعمال و رفتارها نقش بسیار مهمی در عدم گرایش انسان به لهو و لعب دارد و مهمترین این کارها شامل موارد ذیل می‌باشد.

۱- انس با قرآن و تدبر آن

یکی از عواملی که می‌تواند در اجتناب و دوری از امور لغو و لهو و لعب مؤثر باشد انس با قرآن و تدبر در آن است، هر چه انسان بیشتر با کلام وحی آشنا شود و نسبت به آن شناخت پیدا کند بهتر می‌تواند از تعالیم و راهنمایی هایش در زندگی بهره‌مند شود و این آشنایی و معرفت خدای تعالی برای انسانها، آسان و میسر ساخته است آنجا که می‌فرماید: «ولقد یسرنا القرآن للذکر فهل من مذكر» و ما قرآن را برای تذکر آسان ساختیم، آیا کسی هست که متذکر شود؟»

ما حقیقتاً قرآن را آسان گردانیدیم، یعنی الفاظ و بیانات آن را طوری بیان کردیم که فهم آن برای هر کسی آسان باشد و بتواند طریق سعادت خود را چه از طریق الفاظ و یا از طریق معانی مندرج در آن به آسانی پیدا نماید و هر زمان دل‌های آماده با آن تماس یابد، مجذوب آن می‌شود و از جمله کسانی که آیات قرآن در آنها مفید و مؤثر است، آنهایی که نسبت به وعیدها و عذاب خداوند، ترس دارند، خداوند در این باره می‌فرماید: «فذكر بالقرآن من يخاف وعيد» پس بوسیله قرآن کسانی را که عذاب من می‌ترسند متذکر ساز. با توجه به اینکه قرآن برای انذار و بیدار ساختن افراد مؤمن کافی است به عنوان مثال وقتی مؤمنان قرآن را تلاوت

یکی از عواملی که می‌تواند در اجتناب و دوری از امور لغو و لهو و لعب مؤثر باشد انس با قرآن و تدبر در آن است، هر چه انسان بیشتر با کلام وحی آشنا شود و نسبت به آن شناخت پیدا کند بهتر می‌تواند از تعالیم و راهنمایی هایش در زندگی بهره‌مند شود و این آشنایی و معرفت خدای تعالی برای انسانها، آسان و میسر ساخته است

می‌کنند که زندگی مادی دنیایی را، بازیچه و سرگرمی و بازدارنده از یاد خدا می‌دانند و قطعاً کسانی از تهدید خداوند می‌ترسند، که از قرآن پند می‌گیرند و بدون تردید هر قدر مؤمنان با قرآن مأنوس شوند و در آیات آن بیشتر تدبر و اندیشه کنند در طول مسیر زندگی، تعالیم و دستورات آن را چراغ راه خویش قرار می‌دهند و از افتادن در دام امور جذاب و فریبنده لهو و لعب و عذاب الهی مصون و محفوظ می‌مانند.

۲- اقامه نماز و محافظت بر آن

از جمله عوامل مهم و موثر در بازداشتن انسان از کارهای زشت و ناروا و لهو و لعب برپاداشتن نماز است، خداوند بزرگ به مقتضای ربوبیت خود برای تربیت بشر و رساندن او به کمال شایسته خویش يك سلسله عبادات و وظایف اخلاقی معین فرموده است تا آدمی در سایه عمل به آن عبادات و به کار بستن وظایف اخلاقی به کمالی که برای آن آفریده شده است برسد. در میان عبادات نماز یکی از بزرگترین فرائض اسلامی و عالی ترین کلاس مکتب تربیتی اسلام است. نماز به نمازگزار نیرویی می‌بخشد که همچون سدی محکم در برابر گناه و پیش آمدهای ناگوار مقاومت می‌کند. «نماز به منزله نهی کننده‌ای است که با گفتار خود از انحراف مردم جلوگیری کند و از فحشا و منکر بازدارد. زیرا نماز مرکب از تکبیر و تحمید و تسبیح و تهلیل و قرائت در مقابل خداوند قهار به بندگی ایستادن است و به طور کلی، هر چه انسان را به طرف خدا دعوت کند، از غیر او باز خواهد داشت، مداومت بر نماز، موجب دوام ذکر خدا و بوجود آوردن خوف و خشیت در نفس آدمی است که این اجتناب از معاصی را به دنبال می‌آورد.»

طباطبایی در زمینه نماز نقل می‌کند: «نماز نه تنها انسان را از ارتکاب معاصی بلکه حتی از تلقین آن نیز جلوگیری می‌کند، زیرا نماز مشتمل است بر ذکر خدا و این ذکر، اولاً ایمان به وحدانیت خدای تعالی و رسالت و جزای روز قیامت را به نماز گزار تلقین می‌کند و ثانیاً او را وادار می‌کند بر اینکه با روح و بدن خود متوجه ساحت مقدس خدا شده و علاوه بر این او

خداوند بزرگ به
مقتضای ربوبیت
خود برای تربیت بشر
و رساندن او به کمال
شایسته خویش
يك سلسله عبادات
و وظایف اخلاقی
معین فرموده است
تا آدمی در سایه عمل
به آن عبادات و به
کار بستن وظایف
اخلاقی به کمالی
که برای آن آفریده
شده است برسد.
در میان عبادات
نماز یکی از بزرگترین
فرائض اسلامی و
عالی ترین کلاس
مکتب تربیتی اسلام
است. نماز به نمازگزار
نیرویی می‌بخشد
که همچون سدی
محکم در برابر گناه و
پیش آمدهای ناگوار
مقاومت می‌کند

را وادار می‌کند از آلودگی بدن و جامه خود را پاک کند و لباس و مکانش غصبی نباشد و مداومت بر نماز به طور مسلم باعث می‌شود که ملکه پرهیز از فحشا و منکر در او پیدا شود.»

۳- انفاق کردن و رسیدگی به محرومان و نیازمندان

یکی دیگر از عواملی که باعث می‌شود انسانها از انجام کارهای بی‌فایده و لهو و لعب دوری کنند انفاق کردن است صاحبان اموال و امکانات و ثروتمندان موظف به انفاق خالصانه و بی‌منت هستند و باید در مصرف امکانات آخرت را مد نظر داشته باشند. به عبارتی دیگر هر مصرفی از ثروتمند يك ارزش اخروی را باید نتیجه دهد. مردم عیال الله هستند و ثروتمند باید رعایت عیال الله را بنماید. چون امکاناتی که دارند فقط برای شخص آنها نیست بلکه ثروتمندان انباردار ثروت خدا هستند.» بنابراین جاری بودن فرهنگ انفاق در جامعه ثمرات و فوایدی را به دنبال دارد. بدین صورت که اگر افراد چه توانگران و چه سایرین هر کس در حد توان مالی خود به فکر نیازمندان و فقیران باشند و زیادی اموالشان را در مسیر کمک به آنان صرف نمایند. هم فاصله طبقاتی بین افراد جامعه از بین می‌رود و هم ثروت‌ها و دارائی‌ها در مسیر صحیح و سالم خرج می‌شود و از طرف دیگر وقت و فرصت و هزینه‌ای برای گذراندن عمر به بیهودگی و بطالت و خوشگذرانی باقی نمی‌ماند و می‌توان گفت اقامه نماز و دوری از لغو و بیهوده و پرداخت زکات ارتباطی وجود دارد که خداوند اعراض از امور بیهوده را بین این دو خصلت مهم یعنی نماز و زکات ذکر نموده است. آنجا که می‌فرماید: «به تحقیق مؤمنان رستگار شدند آنها که در نمازشان خشوع دارند و آنها از بیهودگی و لغو روی گردانند و آنها که زکات را می‌پردازند.»

۴- زندگی در محیط سالم خانوادگی

گاهی دیده می‌شود برخی پدران و مادران در زمینه تربیت اخلاقی و معنوی، فرزندانشان را رها کرده و این امر را جدی نمی‌گیرند و تمام توجه خود را تنها به امور دیگری چون تغذیه، پوشاک، تفریح، آموزشهای علمی و تحصیلی می‌پردازند که این مسئله بی‌توجهی در سازندگی معنوی فرزندان محسوب شده و باعث می‌شود که صفات و اخلاق و آداب ناپسند به صورت عادت در آنان استحکام یافته و پاک نمودن اخلاق زشت دشوار خواهد بود. در برخی خانواده‌ها بیشتر اوقات اعضای خانواده، بدون برنامه ریزی صحیح و سالم نسبت به مسایل معنوی و اخلاقی است و به این گوهر گرانبها معنویت و اخلاق اسلامی اهمیت نمی‌دهند و به جای آن سخنان غیر ضروری و شوخی‌های افراطی جای گفتگوهای صمیمی و مشورت و سازنده رادر فضای خانواده پرکرده‌اند

لحظات و اوقات فراغت به بطالت می‌گذرانند و پدرو مادری که خود در پی انجام امور لغو و لهو و لعب هستند نسبت به مسایل دینی و اخلاقی توجهی ندارند؛ و با سهل انگاری و بی توجهی نسبت به اینگونه مسایل برخورد می‌کنند، این امر را به فرزندان خود می‌آموزند و بر عکس پدر و مادری که از همان دوران کودکی فرزندان خود را در همه زمینه‌ها اعم از تربیتی، علمی، معنوی با دقت و حساسیت هدایت کرده و آگاهی‌های لازم را به فرزندان آموختند و آنان را از افتادن به دام امور ناشایست و لهو و لعب مصون نگه می‌دارند پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در این باره می‌فرماید: «کل مولود یولد علی الفطره حتی لیکون ابوهما اللئان یهودانه و نصرانیه» «هر کودکی بر اساس فطرت متولد می‌گردد مگر اینکه پدر و مادرش او را به آیین‌های گوناگون سوق دهد». خانواده باید علاوه بر تربیت فرزندان به امور مذهبی و فرائض دینی بکوشد تا زیباییها و طراوت‌های معنوی را نیز به اعضای خانواده انتقال دهند و بستر مناسب را برای درك کرامت معنوی فراهم نمایند.

۵- محیط اجتماعی سالم

محیط اجتماعی سالم و تعاملات و ارتباطات بین افراد اجتماع را نیز باید از عوامل تأثیرگذار در موضوع لهو و لعب برشمرد. از دیدگاه قرآن کریم، جامعه سالم و رشد یافته، جامعه‌ای است که در ابعاد مختلف و بر اساس موازین و معیارهای اسلامی پایه ریزی شده باشد. قرآن کریم امت اسلامی را امتی میانه و معتدل معرفی می‌کند که از هر گونه افراط و تفریط بدور است و اعتدال بر تمام تعلیمات اسلامی حکومت می‌کند و در همه برنامه‌ها به این ترتیب که يك مسلمان واقعی نمی‌تواند، انسان يك بعدی باشد و تنها نظر به جهت ماده یا به جهت معنا کند، بلکه انسانی است همه جانبه، متفکر، با ایمان اهل زندگی و فعالیت و معاشرت در جامعه سالم، تمام فضاها و محیط‌ها اعم از آموزشی و تفریحی و محیط

محیط اجتماعی سالم و تعاملات و ارتباطات بین افراد اجتماع را نیز باید از عوامل تأثیرگذار در موضوع لهو و لعب برشمرد. از دیدگاه قرآن کریم، جامعه سالم و رشد یافته، جامعه‌ای است که در ابعاد مختلف فرهنگی، اخلاقی، اقتصادی، سیاسی، نظامی، دارای رشد و کمال بوده و بر اساس موازین و معیارهای اسلامی پایه ریزی شده باشد.

کار و فعالیت همه در مسیر رشد و معنویت گام بر می‌دارد یعنی در مدرسه، دانشگاه، ادارات شرايطی فراهم است که فعاليت‌ها و کارهای افراد را در مسیر صحيح هدايت می‌کند به این معنی که با برنامه ریزیهای جذاب و صحيح جایی برای پرداختن به امور بیهوده و سرگرم شدن به کارهای لهو و لعب باقی نمی‌ماند، در جامعه سالم در هر مکان و هر جایی یاد خدا زنده است و اشتغالات روزمره دنیایی، انسانها را دچار غفلت نمی‌سازد.

۶- دستور اسلام برای سالم سازی محیط

از آن جایی که محیط و جامعه در گرایشهای فکری و اخلاقی افراد، تأثیری بسیار مهم و تعیین کننده دارد. لذا اسلام به سالم سازی محیط و اجتماع عنایت ویژه‌ای داشته، برنامه‌ها و دستورات خاصی برای این امر مهم و حیاتی ارائه می‌دهد شاهد قرآنی در باره آیه‌ای است که می‌فرماید: «ولتکن منکرمة یدعون الی الخیر و یأمرون بالمعروف بالمعروف و ینهون عن المنکر و اولئک هم المفلحون» و باید از میان شما، جمعی دعوت به نیکی و امر به معروف و نهی از منکر کند و آنان رستگارانند». در محیط اجتماعی سالم افراد خود را مسئول دانسته و امر به معروف و نهی از منکر می‌نماید و لذا زمینه برای اینکه مسلمین به لهو و لعب سرگرم شوند و با این امور انس گیرند، وجود ندارد و برای تضمین سلامت جامعه اسلامی و پیشگیری از بوجود آمدن عوامل فساد و ترویج بی بند و باری و برای حفظ شرایع دینی نظارت عمومی مسلمین نسبت به یکدیگر تحت عنوان امر به معروف و نهی از منکر و جوب این فریضه از ضرورت‌های دین است.

۷- اشتغال به سرگرمی‌ها و تفریحات سالم و سازنده

یکی از مهمترین عوامل بازدارنده از لغو و سرگرمی این است که انسان به سرگرمی و تفریحات سالم مشغول باشد و اصولاً نیاز به تفریح طبیعی و فطری است و باید در تمام دوران عمر برآورده شود تا باعث نشاط و طراوت انسانها گردد. همانگونه که جسم نیاز به استراحت دارد روح و روان نیز نیاز به سرگرمی و تفریح سالم دارد و تفریح موجب می‌شود که آدمی نیرویی تازه، همراه با نشاطی نوین بدست آورد و آمادگی بیشتری برای کار و فعالیت پیدا کند که بی توجهی به این مسئله مهم حیاتی خطرات زیادی را به دنبال خواهد داشت.

۸- سرگرمی‌ها و تفریحات سالم از دیدگاه اسلام

در اسلام بسیاری از سرگرمی‌ها و تفریحات که در جهت رشد و تقویت جسمانی و روحی افراد موثر است مورد تاکید قرآن و احادیث قرار گرفته است که در اینجا به نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌شود.

الف) مطالعه و رشد فکری

مطالعه و کتاب خواندن از تفریحاتی است که در رشد فکری اندیشه مردم فوق العاده موثر است و اگر با شوق و اشتیاق همراه باشد، لذت بخش و نشاط انگیز است. علی رضی الله عنه می فرماید: «با مطالب حکیمانه نوین و شگفت جانهای خود را نشاط دهید زیرا روان هم مانند جان خسته می شود». گفتار حکیمانه که از راه مطالعه و همنشینی با دانشمندان بدست می آید به روح نشاط می بخشد و نیروی فکر را زیاد می کند. اصولا عادت نداشتن به مطالعه باعث می شود که ساعتی فراغت انسان به انجام تفریهای بیهوده بگذرد، کتاب وسیله ای است که در هر مکانی قابل استفاده و هم همه افراد می توانند از آن بهره مند شوند.

ب) سفر و مسافرت

یکی دیگر از تفریحات سالم را می توان سفر و مسافرت دانست. مسافرت از تفریحات سالم و لذت بخشی است که در سلامت جسم و روان موثر است. اسلام نیز مسلمانان را به این تفریح صحیح و سالم فراخوانده و تشویق کرده است. قرآن کریم در بیش از ده آیه، مردم را به سیر و گردش در زمین فرمان داده است. تا به وضع حال مردم قرن های گذشته آشنا شوند و علل انحراف و انحطاط آنان را دریابند، و با دلهایی زنده و بیدار و گوشههایی شنوا زندگی کنند. چنانکه می فرماید: «افلّم یسیروا فی الارض فتکون لهم قلوب یعقلون بها...» «چرا مردم سیر نکرده اند تا دلهایی داشته باشند که با آن بفهمند یا گوشههایی که بدان بشنوند...» یعنی، سیر و گردش باید برای پیدا کردن دلی بیدار، و به منظور تقویت روحی پند آموز باشد. بنابراین باید توجه داشت که اسلام هر نوع سیر و گردش را امضاء نمی کند، بلکه فقط آن قسم را می پذیرد که همراه با یک هدف انسانی باشد، هدفی که برای فرد یا جامعه نفعی داشته باشد، پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: «سافروا تصحّوا» سفر کنید تا سالم و تندرست باشید.

تأثیر سفر در شادابی و نشاط روحیه، فراوان و غیر قابل انکار است. آن کسانی که برای رفع خستگی کار و تجدید نیرو به سفر می روند، هم تفریحی مسرت بخش انجام داده اند و هم به یکی از عوامل تندرستی دست یازیده اند. اما مسافرتهایی که به منظور هوسرانی و عیاشی است و به جای بیداری دل و شنوایی گوش، با کوفتگی اعصاب و خستگی فکر و جسم همراه است، نمی توان تفریح سالم نامید و اسلام هم شدیداً از آنها جلوگیری کرده است.

بسیاری از افراد، در سفرهای سیاحتی خود، پیشرفتهای علمی و صنعتی تجارت و مبادلات اقتصادی را نیز جستجو می کرده و می کنند.

در گذشته، همواره صید و شکار از متداولترین شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت به شمار می‌آمده که در عین حال، درآمد و اقتصادی هم داشته است. بنابراین اهمیت مسئله سیر و سفر در اسلام و در بین مسلمین، دانشمندان و علماء اخلاق در بسیاری از کتب اخلاقی، تاکید شده است.

ج) ورزش و بازی

ورزش نیز از تفریحات سالم و سودمند است و مانند مسافرت نشاط انگیز، و در سلامت و بهداشت افراد موثر و چون سلامت بدن فراهم گردد، به سلامت روح همه کمک می‌کند اهمیت ورزش به این است که بدن را نیرومند می‌سازد و روح را اراده می‌بخشد. ورزش کردن نیز می‌تواند، انسان را از گرایش به کارهای بی‌هوده، لغو، لهو و لعب باز دارد که در بحث مصادیق نسبت به این موضوع پرداخته شد.

نتیجه:

۱- کلمه لهو در قرآن به معنی سرگرمی‌ها و مشغولیت‌های غفلت آور از یاد حق می‌باشد. تمایل پیدا کردن به هر امری که هوای نفس، انسان را به آن می‌خواند که ۱۰ بار در موارد مختلف در قرآن ذکر شده است.

۲- کلمه لعب به معنای بازیچه، شوخی کردن و مزاح آمده است که اصل کلمه را از لعاب به معنی بزاق و آب دهانی که جاری است می‌دانند و کسی که کاری را بدون هدف صحیحی انجام دهد و نتیجه عقلانی نداشته باشد.

۳- لهو و لعب هم در حوزه بینش و عقیده مطرح است و هم در حوزه عمل و رفتار انسانی و این دو تاثیر گذار در یکدیگر اند بگونه‌ای که لهو و لعب در اندیشه موجب لهو و لعب در عمل می‌گردد و بلعکس

۴- دین اسلام جهت پیشگیری و عدم ابتلا به لهو و لعب، سفارشات متعدد و قابل توجهی ارائه نموده است که شامل عوامل اعتقادی و عملی می‌باشد که از جمله عوامل اعتقادی را می‌توان یاد خدا، یاد مرگ، ایمان و تقوا، تفکر و تعقل نام برد و عوامل عملی که نقش بسیار مهمی در عدم گرایش به لهو و لعب دارد از جمله انس با قرآن و تدبیر در آن، اقامه نماز، انفاق کردن، زندگی در محیط سالم و اشتغال به سرگرمی‌ها و تفریحات سالم و سازنده اشاره نمود.

منابع:

- ۱- قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند.
- ۲- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمسلمانان علیه السلام، بی جا، ۱۳۸۶ ش.
- ۳- الواسطی، علی بن محمد الیثی، عیون الحکم، والمواعظ، دارالحدیث، قم، ۱۳۷۶ ش.
- ۴- تقی پورفر، ولی الله، اصول مدیریت اسلامی و الگوی آن، مرکز آموزش مدیریت دولتی، تهران، ۱۳۷۹ ش.
- ۵- جوادی آملی، عبدالله، دنیاشناسی و دنیاگرایی در نهج البلاغه، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۸۰ ش.
- ۶- صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی، من لایحضره الفقیه، موسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۳ ق.
- ۷- صدرالمآلهین شیرازی، تفسیر القرآن الکریم، انتشارات بیدار، بی جا، ۱۳۶۶ ش.
- ۸- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، داراحیاء التراث العربی، بی جا، ۱۳۷۹ ق.
- ۹- طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۴۱۷ ق.
- ۱۰- فیض کاشانی، محسن، الصافی فی تفسیر کلام الله، الصدر، تهران، ۱۴۱۵ ق.
- ۱۱- قمی، شیخ عباس، سفینه البحار، دارالاسوه الطباعة والنشر، بی جا، ۱۴۱۴ ق.
- ۱۲- کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول من الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش.
- ۱۳- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، موسسه الوفا، بیروت، ۱۴۰۴ ق.
- ۱۴- مصباح یزدی، محمد تقی، اخلاق در قرآن، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۷۸ ش.

