



حجت‌الاسلام والمسلمین محمدباقر مشکاتی
کتابتاش دینی و استاد حوزه

دوران پس از امتحانات، اوقات فراغت مغتنم برای دانش‌آموزان است تا پس از یک دوره پرفشار تحصیلی، به استراحت و بازی و برنامه‌های جانبی بپردازند. در یک خانواده دینی، این اوقات فراغت نه تنها فرصتی برای تجدید قوا، بلکه مجالی برای تقویت ابعاد معنوی، اخلاقی و اجتماعی فرزندان براساس مبانی و آموزه‌های دینی محسوب می‌شود. برنامه‌ریزی هوشمندانه و با رویکرد اسلامی برای این دوره، می‌تواند تأثیر عمیقی بر رشد و تربیت فرزندان بگذارد.

اهمیت اوقات فراغت از منظر اسلام

آموزه‌های اسلامی برای تمام ابعاد زندگی انسان، ازجمله اهمیت زمان، چگونگی استفاده از زمان و فرصت‌ها و ضرورت تدبیر و برنامه‌ریزی اهمیت قائل است. قسم خوردن خداوند به زمان که در قرآن کریم با گلوازه «وَالْعَصْرِ» درسوره عصر، آمده است، نشان دهنده اهمیت بسیار زیاد آن در زندگی انسان است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الْفَرَاغُ وَ الدُّمُورُ» نعمت است که بسیاری از مردم در آن مغبون و زیانکارند؛ سلامتی و فراغت. این حدیث مستقیم به اهمیت استفاده بهینه از اوقات فراغت اشاره دارد. (صدوق، الخصال). امام علی (ع) نیز بر لزوم استفاده بهینه از فرصت‌ها تأکید می‌کنند: «فرصت مانند ابر می‌گذرد، پس فرصت‌های نیک را غنیمت شمارید!». در قرآن کریم و روایات متعدد، به لزوم پرداختن به امور دنیوی در کنار امور اخروی اشاره شده است. این نگاه جامع، اوقات فراغت را در خدمت اهداف عالی تربیتی دینی قرار می‌دهد. لذا از دیدگاه اسلام، اوقات فراغت به معنای بیکاری و بطلان نیست، بلکه فرصتی برای تفریح حلال و سالم، بازسازی جسم و روح و آماده‌سازی برای فعالیت‌های سازنده آینده خود و خانواده و جامعه است.

راهکارهای دینی برای اوقات فراغت فرزندان

یک خانواده با رویکرد دینی، می‌تواند با در نظر گرفتن نکات زیر، اوقات فراغت دانش‌آموزانش را به بهترین شکل مدیریت کند. انتظار می‌رود انجام این راهکارها منجر به تقویت روابط خانوادگی و معنویت فرزندان، فعالیت‌های تفریحی سالم و هدفمند، آموزش مهارت‌های زندگی و مسئولیت‌پذیری و مدیریت هوشمندانه وسایل ارتباطی و فضای مجازی شود و بهترین اوقات فراغت برای دانش‌آموزان رقم بخورد:

عبادات خانوادگی: تشویق فرزندان به شرکت در نمازجماعت در خانه یا مسجد، تلاوت قرآن کریم به صورت خانوادگی و دعا و نیایش دسته جمعی؛ گفت‌وگوهای دینی و اخلاقی؛ اختصاص زمان برای گفت‌وگوهای صمیمانه درباره مسائل دینی، پاسخ به شبهات و پرسش‌های اجتماعی و فرهنگی فرزندان و تبیین آموزه‌های اخلاقی با زبانی ساده و جذاب و نیز داستان‌های قرآنی و سیره اهل بیت (ع)؛ ورزش و تفریحات جسمانی: تشویق فرزندان به فعالیت‌های ورزشی متناسب با سن و علاقه آن‌ها؛

مطالعه و کسب دانش: هدایت فرزندان به شرکت در دوره‌های آموزشی مساجد، مطالعه کتاب‌های مفید غیردرسی، متناسب با علائقشان؛ فعالیت‌های هنری و خلاقانه: فراهم آوردن بستر برای بروز استعداد های هنری فرزندان مانند نقاشی، خطاطی، شعرخوانی یا هم‌خوانی و سرود، بازدید از اماکن مذهبی و فرهنگی؛ برنامه‌ریزی برای بازدید از مساجد قدیمی، بقاع متبرکه، موزه‌ها و اماکن تاریخی؛

سفر و گردشگری با نگاه معرفتی: برنامه‌ریزی برای سفرهای کوتاه یا بلند خانوادگی به طبیعت یا شهرهای زیارتی و فرهنگی با نگاهی تأملی به آفرینش و نعمات الهی و آشنایی با فرهنگ‌های بومی؛

کمک در کارهای خانه: واگذاری مسئولیت‌های کوچک و متناسب با سن به فرزندان در امور خانه؛

تعلیم مهارت‌های جدید: آموزش مهارت‌هایی مانند آشپزی ساده، خیاطی، باغبانی یا تعمیرات جزئی. این مهارت‌ها علاوه بر کاربردی و لذت بخش بودن، به افزایش اعتماد به نفس فرزندان نیز کمک می‌کنند.

زمان بندی فضای مجازی: با توجه به لزوم کنترل حضور فرزندان در فضای مجازی و آرسوبی آموزه‌های دینی که بر پرهیز از افراط و تفریط در تربیت تأکید می‌کنند، لازم است زمان مشخصی برای استفاده فرزندان از فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای در نظر گرفته شود؛

نظارت بر محتوای مصرفی: والدین باید بر محتوای دردسترس فرزندان در فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای آن‌ها نظارت داشته باشند تا از هم‌خوانی آن‌ها با ارزش‌های اخلاقی و دینی، اطمینان به دست آورند.

بنابراین، اوقات فراغت فرزندان، فرصتی طلایی برای خانواده‌های دینی است تا با برنامه‌ریزی آگاهانه و الهام‌گرفته از آموزه‌های اسلامی، علاوه بر رفع خستگی تحصیلی، به پرورش ابعاد مختلف وجودی فرزندان بپردازند. این رویکرد نه تنها به شادابی و نشاط آن‌ها کمک می‌کند، بلکه زمینه را برای رشد معنوی، اخلاقی، اجتماعی و فکری فراهم می‌آورد و فرزندانی متعهد و مسئولیت‌پذیر تربیت می‌کند.

حمد در سوگ

مسعود فرشته‌پوراگاهی انسان آن قدر غرق در اندوه است که حتی زبانش یاری اش نمی‌دهد برای گفتن. اما اینجا، در میانه زیارت عاشورا، زبان باز می‌شود نه به شکایت، بلکه به شکر:

اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدَ الشَّاكِرِيْنَ لَكَ عَلٰی مُصَابِهَمْ؛

خدایا، تو را شکر می‌گویم؛ شکر کسی که در میانه داغ، هنوز به تو ایمان دارد. این جمله نه فقط حمد است که بیانی از تسلیم، عشق و آگاهی است، کسی که داغ حسین را می‌فهمد، باید یاد بگیرد چگونه با این غم زندگی کند. نه آنکه از پا بیفتد، بلکه برخیزد و این اندوه را به معرفت تبدیل کند.

اَللّٰهُمَّ لَكَ عَلٰی عَظِيْمٍ زَرْئَتِيْ.

این کلمات، زبان زائری است که نه فقط از سوگ امامش خبر دارد، بلکه آن را بخشی از جان خود می‌داند. رزیه اش، مصیبت شخصی اش شده است. در این فراز، شکر در دل بلاست، یعنی در اوج سوگ، بازمه دست به آسمان دارد و لب به ستایش می‌گشاید. این، اوج بندگی است.

ما در اینجا فقط به یاد واقعه‌ای تاریخی نیستیم، بلکه خود را وارثان همان مصیبت می‌دانیم. این حمد فقط زبانی نیست؛ اگر چنین اندوه بزرگی را فهمیده ایم، پس باید زبانتان نیز دگرگون شود. باید حمد گفت برای این شناخت، برای این آگاهی، برای اینکه هنوز دل ما از حق جدا نشده است و آیا نه اینکه همین حمد، یک تجدید عهد است؟ تجدید عهد با راهی که حسین (ع) گشود، راهی که آغازش با اشک است. اما پایانش با روشنی است. در عاشورا، این حمد، اعتراض خاموشی است به دنیای وارونه، دنیا را مخاطب قرار نمی‌دهیم، خدا را می‌خوانیم. می‌دانیم که عظمت این بلا، در حقیقت، بزرگی راهی است که پیش پای ما گذاشته شده است. راه حسین (ع)، راه بندگی. در این روز، بیابید پیام‌وریم که سوگواری ما هم باید حامدانه باشد، اندوهی که به بندگی ختم شود، نه شکایت. شکر کنیم که دلمان هنوز زنده است، شکر کنیم که رزیت حسین، رزیه ما هم شده است. این یعنی هنوز در مسیر نجات ایستاده ایم.

برگزاری عید غدیر به سبک اهل بیت (ع)

گزارش

حمیده ذاکری یکی از نعمت‌های پروردگار متعال برای ما گرفتارشدگان در زندگی روزمره زمینی، روزهای آسمانی است؛ روزهایی که ما آن‌ها را با نام شیرین عید می‌شناسیم و مبارکشان می‌دانیم. عید بزرگ غدیر یکی از این روزهای آسمانی است که در تقویم خداوند به عنوان نعمت و برکت قرار داده شده است؛ روزی که نه تنها بر روی زمین که در نزد اهالی آسمان نیز مبارک و متبرک است. امام رضا (ع) در این باره فرموده اند: «پدرم به نقل از پدرش (امام صادق (ع)) نقل کرد که روز غدیر در آسمان، مشهورتر از زمین است.» (مصباح‌المتهجد: ۷۳۷). این روز مشهور آسمانی مانند سایر اعیاد ما مسلمانان دارای اعمال و آدابی است؛ اعمال و آدابی که برای پاسداشت این روز در نظر گرفته شده‌اند و هر کدام به نوعی منبعی برای ورود برکت و نور این عید بزرگ به زندگی ما هستند. در ادامه برخی از این اعمال و آداب را به همراه ایده‌هایی برای پاسداشت عید غدیر با هم مرور می‌کنیم.

روزی که برای عبادت است

نخستین عملی که برای این روز آمده است، غسل مستحب است. سفارش شده است در این روز معطر باشیم. نماز شب عید و روز آن که شرح آن در مفاتیح الجنان آمده است و روزه در روز غدیر، از اعمال این عید مبارک است. امام صادق (ع) فرمودند: «عید غدیر، روز عبادت و نماز و سیاس و ستایش خداست و روز سرور و شادی است به خاطر ولایت ما خاندان که خدا بر شما منت گذارد و من دوست دارم که شما آن روز را روزه بگیرید.» (وسائل الشیعه، ۷، ۳۲۸، ح ۱۳). همچنین زیارت امام علی (ع) در این روز توصیه شده است. زیارت امین... و همچنین زیارتی را که از امام صادق (ع) برای این روز در مفاتیح الجنان آمده است، بخوانید. ذکر صلوات در این روز را امام صادق (ع) توصیه کرده‌اند.

گره‌گشا باشیم

دیگر توصیه امام علی (ع) برای اعمال عید غدیر، احسان و نیکوکاری است؛ «نیکی در این روز ثروت رامی‌افزاید و عمر را طولانی می‌کند. ابراز عاطفه و محبت به هم در این روز، موجب رحمت و لطف خدا می‌شود». در این باره امام صادق (ع) می‌فرمایند: «غذا دادن به یک مؤمن در روز عید غدیر، ثواب اطعام یک میلیون پیامبر و صدیق و یک میلیون شهید و یک میلیون فرد صالح در حرم خداوند را دارد.» (یحار، ج ۶، ص ۳۴). ایشان در حدیثی دیگر درباره گره‌گشایی و بخشیدن مال در روز عید غدیر به دیگران می‌فرمایند: «دادن یک درهم به برادران با ایمان و معرفت در روز عید غدیر برابر با هزار درهم است، بنابراین در این روز به برادرانت اتفاق کن و هر مرد و زن مؤمن را شاد گردان.» (مصباح‌المتهجد: ۷۳۷).

تبریک بگویید و عیدی بدهید

امام علی (ع) به سنت شیرین هدیه‌دادن در عید غدیر اشاره کرده، می‌فرمایند: «از نعمت الهی به یکدیگر هدیه بدهید؛ آن‌گونه که خداوند بر شما منت نهاده و پاداش آن را در این روز، چندین برابر عیدهای گذشته و آینده قرار داده است.» دیگر سنت مبارک در عید غدیر، تبریک این روز به یکدیگر است. رسول خدا (ص) به عنوان پیام رسان غدیر نخستین فردی بود که این عید بزرگ را تبریک گفت و عزیز شمرد. امام رضا (ع) نیز در این خصوص فرمود: «عید غدیر روز تبریک و تهنیت است. هر یک به دیگری تبریک بگویید، هر چند بگویند: «حمد و ستایش خدایی را که به ما توفیق چنگ زدن به ولایت امیرمؤمنان و پیشوایان را عطا کرد.» آری عید غدیر، روز لبخند زدن به چهره مردم با ایمان است.» (اقبال: ۴۶۴).

خاطره‌سازی کنید

عید غدیر روز دید و بازدید است. در این روز با دوستان و آشنایان را مهمان کنید یا اینکه خود برای دیدار آن‌ها پیش قدم شوید. امام رضا (ع) فرمود: «کسی که در روز غدیر مؤمنی را دیدار کند، خداوند هفتاد نور بر قبر او وارد می‌کند و قبرش را توسعه می‌دهد و هر روز ۷۰ هزار فرشته قبر او را زیارت می‌کنند و او را به بهشت بشارت می‌دهند.» (اقبال الاعمال: ۷۷۸).

سنت صله رحم را در این روز به همراه بچه‌ها برگزار کنید و با آن‌ها به دیدار اقوام و سادات بروید و در فرصتی با آن‌ها درباره مفهوم سید بودن صحبت کنید. حال و هوای عید را به خانه ببرید و آزان‌ها بخواهید در برنامه‌های این روز با شما مشارکت کنند. در این روز بزرگ، عیدی‌های ماندگار بدهید.

شادی را به خانه ببریم

یکی از بهترین راهنماها برای چگونگی برگزاری آیین‌های روز عید غدیر، خطبه‌ای منسوب به امیرالمؤمنین (ع) درباره این عید است. ایشان در این خطبه علاوه بر بحث‌های معرفتی، بخشی را به رفتارهای فردی و اجتماعی در این روز اختصاص داده‌اند. یکی از توصیه‌های ایشان برای پاسداشت عید غدیر در بین اعضای خانواده است و می‌فرمایند: «رحمت خدا بر شما باد! پس از پایان این تجمع، به خانه‌ها برگردید و به خانواده خود، وسعت و گشایش دهید و به برادران خود نیکی کنید و خداوند را بر نعمتی که ارزانی تان کرده است، سپاس بگویید. با هم باشید تا خداوند هم متحدتان سازد، تا می‌توانید، در این روز از وجودتان خرج خانواده و برادرانتان کنید و در برخورد‌ها و ملاقات‌ها ابراز شادمانی و سرور کنید...».

روزه بگیرید و افطاری بدهید

امام صادق (ع) در روایتی، به یکی از اعمال روز غدیر اشاره کرده و فرموده‌اند: «عید غدیر، روزی است که رسول خدا (ص)، علی (ع) را به عنوان برجمدار برای مردم برافراشت و فضیلت او را در این روز آشکار و جانشین خود را معرفی کرد. بعد به عنوان سیاس‌گذاری از خدای بزرگ، آن روزه را روزه گرفت و آن روز، روز روزه‌داری و عبادت و طعام دادن و به دیدار برادران دینی رفتن است. آن روز، روز کسب خشنودی خدای مهربان و به خاک مالیدن بینی شیطان است.» (وسائل الشیعه، ۷: ۳۲۸، ضمن حدیث ۱۲). همچنین در روایتی از امام رضا (ع) نقل شده است که ایشان در روز غدیر عده‌ای را برای افطار مهمان می‌کردند.