

بررسی تأثیر سرگرمی در میانسالان از منظر فقه اسلامی*

□ سیدعبدالله میرخندان**

چکیده

بررسی تأثیرهای مثبت و منفی سرگرمی‌های امروزی بر میانسالان از منظر فقه اسلامی، به دلیل تغییرات مهمی که بر شخصیت افراد در این سنین دارد، موضوعی چالش‌برانگیز و ضروری است. هدف این پژوهش، تحلیل تأثیرات سرگرمی‌ها و ارائه راهکارهایی از منظر فقه اسلامی برای استفاده بهینه از آن‌هاست. نتایج پژوهش با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی نشان می‌دهد که سرگرمی می‌تواند به میانسالان در حل بحران‌هایی مانند ارزیابی بهتر از گذشته و بهبود توانایی‌های جسمی کمک کند. برخی از تأثیرات مثبت سرگرمی شامل آرمیدگی، شادی‌آوری، غفلت از امور ملال‌آور و تخلیه هیجانات مزاحم است. بر اساس آموزه‌های فقهی، سرگرمی باید حلال باشد و فرد را از اهداف مهم خود باز ندارد؛ همچنین سرگرمی نباید به امور حرام منجر شود و به سلامتی آسیب برساند. از منظر فقه اسلامی، پرداختن به سرگرمی حلال یکی از مؤلفه‌های اساسی زندگی خردمندانه است و عدم اختصاص وقت به آن، نه تنها رفتاری غیر عقلایی و مکروه است؛ بلکه می‌تواند به غفلت از واجبات دینی و مسئولیت‌های اجتماعی منجر شود؛ بنابراین، سرگرمی‌های مشروع و حلال در زندگی میانسالان در برخی موارد می‌تواند وجوب شرعی داشته باشد.

واژگان کلیدی: دوره‌های سنی، بازی، لهو، لعب، فقه امامیه، اوقات فراغت.

مقدمه

در دنیای پر تنش و استرس امروزی، گروه میانسالان، با چالش‌ها و فشارهای مختلفی روبرو

* تاریخ وصول: ۱۴۰۲/۱۲/۱۰؛ تاریخ تصویب: ۱۴۰۳/۵/۳۰.

abdollahmirkhandan@yahoo.com

** سطح ۴ فقه و اصول حوزه علمیه قم، قم، ایران.

هستند. یکی از روش‌هایی که می‌تواند کمک کند تا با این چالش‌ها بهتر کنار بیایند، توجه به سرگرمی‌های مختلف است؛ در این ارتباط این سؤال مطرح است که آیا این سرگرمی‌ها تنها برای سرگرمی هستند یا فراتر از آن، می‌توانند تأثیرات عمیق‌تری بر روحیه و روان میانسالان داشته باشند؟

با توجه به اهمیت این مسئله، عنوان اصلی پژوهش حاضر، «بررسی تأثیر سرگرمی در میانسالان با رویکرد فقهی» است. محقق در این مقاله، به بررسی تأثیرات مثبت و منفی سرگرمی‌ها بر میانسالان از دیدگاه مبانی دینی و فقه اسلامی می‌پردازد و تلاش می‌کند تا نقش و اهمیت سرگرمی‌ها در زندگی آنها را به وضوح برجسته کند. بر همین اساس، سؤال اصلی تحقیق، این است که تأثیر سرگرمی‌ها بر میانسالان از دیدگاه فقهی چیست؟ سؤالات فرعی دیگری نیز، منشعب می‌شوند مانند اینکه سرگرمی‌ها چگونه می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی میانسالان کمک کنند؟ در انتخاب و استفاده از سرگرمی‌ها توسط میانسالان چه اصول و قوانین فقهی باید در نظر گرفته شوند؟ آیا انواع خاصی از سرگرمی‌ها وجود دارند که با توجه به اصول فقهی باید از آنها اجتناب شوند؟ و نیز اینکه، نادیده گرفتن اصول دینی و فقهی در استفاده از سرگرمی‌ها برای میانسالان چه تأثیری می‌تواند داشته باشد؟

پیشینه تحقیق

بررسی پیشینه این موضوع، از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا زمینه بررسی عمیق‌تر و دقیق‌تر تأثیرات سرگرمی در میانسالان با رویکرد فقهی را، فراهم می‌کند. پس از بررسی تحقیقات موجود درباره تأثیر سرگرمی در میانسالان، مشخص شد پژوهش‌هایی با رویکرد فقه اسلامی، انگشت شمارند. این پژوهش، با تأکید بر بررسی مستقل تأثیر سرگرمی در میانسالان در قلمرو گسترده‌تر و متنوع‌تر و به صورت دقیق و تفصیلی از دیدگاه فقه اسلامی نسبت به این پدیده، دارای جنبه‌های نوآورانه و بدیع است. در ادامه، برخی پژوهش‌هایی که به این موضوع پرداخته‌اند، ارائه می‌شوند.

- کتاب «سرگرمی رسانه‌ای: رویکردی اسلامی-ارتباطی به سرگرمی در سیمای ملی»

(شرف‌الدین، ۱۳۹۴)، نوشته سید حسین شرف‌الدین؛ مؤلف در این کتاب، به برخی از تأثیرهای سرگرمی رسانه‌ای بر مخاطبان، مانند تسکین و التیام‌بخشی، غفلت‌زایی و سازگاری و تخلیه هیجانات اشاره دارد. در بخش‌های پایانی کتاب، به الگوی هنجاری مطلوب سرگرمی در رسانه دینی، پرداخته شده است.

- مقاله «رویکرد اخلاقی به سرگرمی در رسانه ملی»، در مجموعه مقالات اولین همایش علمی پژوهشی اخلاق و رسانه (شرف‌الدین، ۱۳۹۸)، اثر دیگر سیدحسین شرف‌الدین است که در آن به فتاوا و نظرات فقهی در مورد سرگرمی‌ها در دو بخش؛ ویژگی‌های سلبی (احکام نهی‌کننده از وجود برخی ویژگی‌ها در سرگرمی) و ویژگی‌های ایجابی (احکام امرکننده به وجود برخی ویژگی‌ها در سرگرمی) مطرح شده است.

- مقاله «ارزیابی جواز اشتغال به سرگرمی در فقه امامیه» (اسماعیلی و انصاری‌پور، ۱۴۰۰)، اثر مجید اسماعیلی و علی‌اصغر انصاری‌پور؛ در این مقاله، ضمن تبیین جایگاه اشتغال به سرگرمی از دیدگاه روانشناسی، به بررسی اقتضائات فقهی این موضوع پرداخته، آن را جایز شمرده است.

- مقاله «بررسی مسئله حرمت لهو به عنوان قاعده‌ای فقهی» (ایروانی و حائری، ۱۳۸۸)، اثر جواد ایروانی و محمدحسن حائری؛ این مقاله در پاسخ به این سؤال است که آیا می‌توان «حرمت لهو» را به عنوان یک قاعده فقهی اثبات کرد یا خیر؟ مؤلفین در لابه‌لای سخنان خود، به برخی از آثار سرگرمی و بازی مانند غفلت‌زایی اشاره کرده و احکام فقهی آن را بیان می‌کنند.

روش تحقیق

در این مطالعه، داده‌ها به صورت توصیفی تحلیل شده‌اند و به دلیل تجزیه و تحلیل متون مختلف اسلامی و غیر اسلامی، این تحلیل، تحلیل محتوا^۱ محسوب می‌شود. همچنین، از آنجاکه این تحقیق بدون استفاده از روش‌های آماری و به صورت کیفی انجام شده است، این

مطالعه به عنوان یک تحقیق کیفی^۱ شناخته می‌شود.

مفهوم‌شناسی

به دلیل اینکه در بررسی تأثیر سرگرمی در میانسالان با رویکرد فقهی، برخی مفاهیم مانند سرگرمی و دوره میانسالی، به‌سان مبنای مفهومی و به‌صورت سازه‌ای استفاده شده‌اند، بررسی تعریف این مفاهیم و نیز، برگزیدن دیدگاه منتخب در این خصوص، ضروری است.

سرگرمی

معادل انگلیسی واژه «سرگرمی»، دو واژه «Amusement» و «Entertainment» است و در زبان عربی، «لَهْو»، «هَوَايَه»، «أَشْغَوْلَه»، «تَسْلِيَه»، معنا شده است (غفرانی و آیت‌الله‌زاده شیرازی، ۱۳۹۰: ۳۵۳). طبق تعالیم اسلامی، می‌توان سرگرمی را این‌گونه تعریف کرد: «فعالیتی در اوقات فراغت و حالت نفسانی است که با اختیار به صورت فعالانه و یا منفعلانه، بدون شأنیت دستمزد گرفتن در قبال آن، به انگیزه مقاصدی مانند ایجاد خرسندی و تفریح، تفنن و تنوع، شکوفایی فردی و اجتماعی، برطرف کردن خستگی و رهایی از یکنواختی انجام می‌شود. سرگرمی موجب رهایی از مسئولیت‌های اساسی خانوادگی، مذهبی، اجتماعی و فرهنگی انسان نمی‌شود» (میرخندان و خیری، ۱۴۰۱: ۶۵).
چندین دلیل شرعی و فقهی به تأیید این تعریف کمک می‌کنند:

۱. مسئولیت‌های دینی و اجتماعی در اوقات فراغت: در اسلام، اوقات فراغت فرصتی برای استراحت و تجدیدقوا است و فعالیت‌ها در این زمان فرد را از مسئولیت‌های دینی و اجتماعی فارغ و رها نمی‌کند؛ چراکه تا زمانی که انسان عقل، قدرت، اختیار و آگاهی دارد، مسئولیت نیز خواهد داشت (رک به: مصباح‌یزدی، ۱۳۸۲: ۱۵۹).
۲. نیت مفید و قصد سازنده: نیت و قصد در فقه اسلامی اهمیت زیادی دارد. سرگرمی باید با نیت‌های مثبت و سازنده، مانند شادی‌آوری و شکوفایی استعدادها، انجام شود.

در این زمینه پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «اعمال به نیت‌ها بستگی دارند» (طوسی، ۱۴۰۷، ۴: ۱۸۶)^۱.

۳. عدم شأنت دریافت دستمزد: فعالیت‌هایی که به عنوان سرگرمی انجام می‌شوند، باید بدون انتظار دریافت مزد باشند. نقطه ضعف این مطلب، مشخص نبودن فعالیت‌های دستمزدی از غیر آن، در برخی موارد مانند فعالیت‌های زنان در خانه است (رک به: اسملسر و بالت، ۲۰۰۱، ۵: ۸۷۱۵؛ یارلی و بروس، ۲۰۰۶: ۱۷۱؛ سوردام، ۲۰۱۵: ۱۱). بر اساس فقه اسلامی، می‌توان گفت که هرچند پولی در قبال این گونه فعالیت‌ها پرداخت نشود، اما اگر شأنت دریافت دستمزد برای آن‌ها وجود داشته باشد، این فعالیت‌ها، فعالیت شغلی محسوب شده و به عنوان سرگرمی به شمار نمی‌روند (میرخندان و خیری، ۱۴۰۱: ۵۰-۵۱).

۴. سرگرمی فعال نه منفعل: از منظر فقه اسلامی، سرگرمی‌های فعال که شامل فعالیت‌های خلاقانه و مولد هستند، در مقایسه با سرگرمی‌های منفعل که بیشتر جنبه وقت‌کشی دارند، مورد تأکید هستند. در این زمینه قرآن کریم آمده است: «وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (مؤمنون/۳)؛ مؤمنان از لغو و بیهودگی رویگردانند».

دوره میانسالی

دوره میانسالی یا دوره میانه عمر، معمولاً به مرحله زندگی اشاره دارد که از انتهای دوره جوانی تا شروع دوره سالمندی است. طبق گفته برخی از روانشناسان، این دوره معمولاً شامل سنین سی و پنج تا پنجاه و پنج سال می‌شود،^۲ اما محدوده دقیق آن ممکن است بر اساس عوامل مختلفی از جمله فرهنگ، جامعه، شرایط زندگی و وضعیت سلامتی متغیر باشد. در این دوره، افراد ممکن است با چالش‌ها و تغییرات فیزیکی، روانی و اجتماعی مواجه شوند و برای پذیرش و تطبیق با این تغییرات، نیاز به توانایی‌های جدیدی داشته باشند.

۱. الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ.

۲. این سن مطابق نظر شولتز در تبیین نظریه اریکسون در مورد دوره میان‌سالی است (رک به: شولتز و شولتز، ۱۳۸۵: ۲۵۰).

در منابع دینی نیز به اهمیت این دوره اشاره شده است. به عنوان مثال، در قرآن کریم آمده است: «وَإِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (احقاف/۱۵)؛ و تا هنگامی که انسان به حد بلوغ و رشد عقلی برسد [هم چنان پدر و مادر مراقبش هستند] تا به حد چهل سالگی برسد. آن وقت می گوید: پروردگارا نصیبم کن که شکر آن نعمت‌هایی که به من و پدر و مادرم انعام فرمودی به جای آرم و اعمال صالح که مایه خشنودی تو باشد انجام دهم. پروردگارا ذریه مرا هم برایم اصلاح فرما. پروردگارا من به تو بازگشتم و از تسلیم شدگان هستم». این آیه به اهمیت سن چهل سالگی و شکرگزاری از نعمت‌های الهی اشاره دارد.

همچنین در احادیث نیز به اهمیت این دوره اشاره شده است. پیامبر اکرم (ص)، می فرماید: هر که سنش از چهل سال بگذرد و خوبی‌اش بر بدی او چیره نگردد، باید خود را برای آتش آماده سازد (طبرسی، ۱۳۸۵: ۱۶۹؛ برای روایات مشابه رک به: دیلمی، ۱۴۱۲: ۱/ ۱۸۵؛ ورام بن ابی فراس، ۱۴۰۱: ۱/ ۳۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۵۳/ ۲۶۳؛ ابن بابویه، ۱۴۰۶: ۱۸۸-۱۸۹)'. این روایت و روایت‌های مشابه آن، در کتب معتبر و مشهور شیعه نقل شده است و به اهمیت برآورد و ارزیابی از گذشته و نتیجه مثبت آن در این دوره اشاره دارند.

با توجه به این مطالب، می توان گفت که هرچند منابع دینی به طور مستقیم به تعیین محدوده دقیق دوره میانسالی نمی پردازند، اما تأکید بر سن چهل سالگی و ارزیابی اعمال در این سن، نشان دهنده اهمیت این دوره در زندگی انسان‌ها است. به همین دلیل، میانسالی به عنوان یک مرحله کلیدی در فرآیند رشد و تکامل فردی و اجتماعی در نظر گرفته می شود. در نهایت، تعیین دقیق محدوده سنی دوره میانسالی، به توافقات اجتماعی و فرهنگی بستگی دارد و ممکن است در جوامع مختلف متفاوت باشد.

یافته‌های تحقیق

میانسالان با بحران‌های مختلفی مواجه هستند که سرگرمی‌ها می توانند تأثیرهای مثبتی در مواجهه

۱. «مَنْ جَاوَزَ الْأَرْبَعِينَ وَلَمْ يَغْلِبْ خَيْرُهُ شَرَّهُ فَلْيَتَجَهَّزْ إِلَى النَّارِ»

با این بحران‌ها داشته باشند. برخی از مهم‌ترین موضوعات در این خصوص، تأثیر سرگرمی‌ها در کمک به ارزیابی بهتر از گذشته و کمک به بهبود توانایی‌های جسمی فرد میانسال است؛ این تأثیرها با توجه به جنسیت فرد میانسال متفاوت است. در ادامه، مباحث در چهار بخش «کمک به ارزیابی بهتر از گذشته»، «کمک به بهبود توانایی‌های جسمی»، «تفاوت تأثیر سرگرمی در مردان و زنان میانسال» و «اصول و قواعد فقهی در انتخاب سرگرمی‌ها» بررسی می‌شوند.

کمک به ارزیابی بهتر از گذشته

به باور برخی از روان‌شناسان در این دوره شخصیت فرد تغییرات مهمی می‌کند که این تغییرات، بیشتر ناشی از ارزیابی گذشته و به دست آوردن احساس موفقیت از آن است. در صورت، موفقیت فرد میانسال به نتایجی مانند خودشکوفایی و دستیابی به توانایی‌ها منجر می‌شود^۱ و در صورت عدم موفقیت، دچار فشار روحی و استرس می‌شود. درواقع، فرد میانسال با این ارزیابی درمی‌یابد که به چه شکلی زندگی خود را سپری کرده و ادامه آن چگونه خواهد بود؟ آیا آنچه تاکنون به وجود آورده به خوشبختی‌اش منجر شده یا نه؟ (اکبرزاده، ۱۳۷۶: ۱۵۶-۱۵۷).

سرگرمی‌ها می‌توانند به میانسالان کمک کنند تا با ارزیابی گذشته خود، به درک بهتری از زندگی و تجربیاتشان برسند. در این دوره، افراد معمولاً به دنبال معنا و هدف در زندگی خود هستند و ارزیابی گذشته می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا موفقیت‌ها و ناکامی‌های خود را تحلیل کنند. این فرآیند به آن‌ها اجازه می‌دهد تا روابط اجتماعی و دستاوردهای خود را بررسی کرده و از آن‌ها درس بگیرند. به عنوان مثال، سفرهای تفریحی یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، می‌تواند فرصتی برای دور شدن از فشارهای روزمره و ایجاد فضایی مناسب برای تفکر و تأمل فراهم کند. این نوع سرگرمی‌ها، به میانسالان کمک می‌کند تا با آرامش بیشتری به گذشته خود نگاه کنند و احساسات منفی ناشی از ناکامی‌ها را کاهش دهند (تاپار، ۱۳۸۰: ۲۹).

ارزیابی مثبت از گذشته می‌تواند احساس موفقیت و خودکفایی را در میانسالان تقویت

۱. این نظریه متعلق به کارل یونگ است. سن مدنظر یونگ ظاهراً بین ۳۵-۴۰ سالگی است؛ در مورد این نظریه باید توجه داشت مسئله خودشکوفایی بعدها توسط مزلو و اینکه تکامل در شخصیت در سنین میان‌سالی نیز رخ می‌دهد توسط مزلو، اریکسون و کتل دنبال شده است (شولتز و شولتز، ۱۳۸۵: ۱۱۹-۱۲۰ و ۱۳۰).

کند. زمانی که افراد بتوانند دستاوردهای خود را شناسایی کنند و از تجربیات گذشته درس بگیرند، احساس توانمندی بیشتری خواهند داشت. این احساس موفقیت نه تنها بر روحیه آن‌ها تأثیر مثبت دارد، بلکه به آن‌ها انگیزه می‌دهد تا به سمت اهداف جدید حرکت کنند. در واقع، سرگرمی‌ها می‌توانند به عنوان یک ابزار برای تقویت این احساس عمل کنند؛ زیرا آن‌ها فرصت‌هایی برای تجربه‌های جدید و موفقیت‌های کوچک فراهم می‌کنند که در نهایت منجر به افزایش اعتماد به نفس و حس خودکفایی می‌شود (تاپار، ۱۳۸۰: ۲۳-۲۴).

روایاتی در منابع فقهی وجود دارند که بر بهره‌گیری صحیح از سرگرمی در این زمینه اشاره دارند. امام علی (ع) در حدیثی می‌فرماید: «روح‌ها نیز، مانند بدن‌ها ملول و خسته می‌شوند. پس برای نشاط آن‌ها به سخنان زیبای حکمت‌آمیز روی آورید» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۹۷: ۵۰۴).^۱ اصل این حدیث در نهج‌البلاغه که کتابی معتبر در منابع شیعه محسوب می‌شود، نقل شده است. گردآورنده این کتاب سید رضی است. اعتبار سید رضی و دقت او در جمع‌آوری احادیث، به همراه نقل آن در منابع معتبر دیگر مانند کتب روضة الواعظین و بصيرة المتعظین (فتال نیشابوری، ۱۳۷۵: ۲/ ۴۱۹)، عیون الحکم و المواعظ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۱۵۲)، غررالحکم و درر الکلم (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰: ۱۲۵)، بحارالانوار (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱/ ۱۸۲ و ۱۶۶/ ۷۴) به ما اطمینان می‌دهد که این سخن به درستی از حضرت علی (ع) نقل شده است. این روایت، به اهمیت تنوع در فعالیت‌ها و لزوم استفاده از سرگرمی‌های مفید اشاره دارد. فعالیت‌هایی که شامل تفکر و یادگیری هستند، می‌توانند به ارزیابی بهتر از گذشته کمک کنند و احساس موفقیت را در فرد تقویت نمایند.

کمک به بهبود توانایی‌های جسمی

ازجمله تغییرات دیگری که در دوره میانسالی رخ می‌دهد، کم شدن توانایی‌های جسمی است. مشکلاتی مانند چروکیده و شل شدن پوست، پیروگوشی، پیرچشمی، کاهش تراکم استخوان، افزایش میزان چربی و کاهش بافت عضلات و نیز بیماری‌هایی مانند بیماری‌های

۱. إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَاتَّبِعُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ.

قلبی عروقی و سرطان، غالباً در این دوره، اتفاق می‌افتند. این مشکلات، ممکن است موجب بحران شخصیتی، یأس از برخورداری از سلامتی و یا ترس از زوال بیشتر سلامتی در فرد میانسال شوند (برک، ۱۳۸۵: ۲ / ۲۴۱-۲۴۲). از جمله سرگرمی‌هایی که می‌تواند به رفع بسیاری از این مشکلات کمک کند، ورزش کردن است؛ این کارکرد ورزش زمانی محقق می‌شود که فرد ورزش‌هایی متناسب با توانایی‌های خود انتخاب کرده (تاپار، ۱۳۸۰: ۲۵-۲۶) و در انجام آن از یک برنامه ورزشی پیروی کند و بتواند بر مشکلاتی مانند دردسرهای گرفتاری‌های کاری، نبود انرژی و وقت، غلبه کند (برک، ۱۳۸۵: ۲: ۲۲۲).

در آموزه‌های فقه اسلامی، حفظ و تقویت سلامتی افراد به عنوان یک وظیفه مهم و حیاتی تلقی می‌شود. پیامبر اکرم (ص) در این زمینه می‌فرماید: سلامتی و اوقات فراغت دو نعمتی هستند که همواره محل ناسپاسی و کفران هستند (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ۴: ۳۸۱)^۱. سند این روایت هرچند مرسل است، اما به جهت اعتبار محتوای آن که با آیات و روایات دیگر در این زمینه سازگار است، می‌توان به آن تمسک کرد؛ از منظر دلالتی نیز، این روایت نشان می‌دهد که سلامتی و داشتن اوقات فراغت برای انجام فعالیت‌های سالم و مفید، از جمله نعمت‌های بزرگ خداوند است که باید برای آن قدردان و سپاسگزار بود؛ همچنین از این روایت، به همراه دیگر آیات و روایات در خصوص سلامتی و لذات حلال می‌توان استنباط کرد که انجام فعالیت‌های فراغتی و سرگرمی‌های موافق با اصول اسلامی و مناسب با سلامتی، برای عموم افراد، از جمله میانسالان، از دیدگاه فقه اسلامی مستحب و حتی در برخی موارد واجب است، به ویژه زمانی که ترک این فعالیت‌ها سلامتی و روحیه مناسب افراد را در مخاطره قرار می‌دهد.

تفاوت تأثیر سرگرمی در مردان و زنان میانسال

در دوره میانسالی، جنسیت بر بروز بحران‌های روانی تأثیرگذار است. تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش وظایف والدینی، در زنان و مردان متفاوت است و در اواخر این دوره، افراد تمایل بیشتری به پیگیری علایق شخصی دارند (رایس، ۱۳۸۷: ۴۲۲). با مستقل شدن فرزندان،

۱. الصَّحَّةُ وَ الْفَرَاغُ نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ.

والدین ممکن است با تغییر نقش‌ها و کاهش وابستگی مواجه شوند. زنان، در این زمینه آسیب‌پذیرترند و ممکن است احساس تنهایی و بی‌رمقی کنند که می‌تواند به سوء تفاهم با فرزندان منجر شود (اکبرزاده، ۱۳۷۶: ۱۵۹-۱۶۰).

این تغییرات، می‌توانند بحران‌های روانی و اجتماعی ایجاد کنند که نیازمند مدیریت هستند. محققان پیشنهاد می‌کنند که میانسالان، به ویژه زنان، با پرداختن به سرگرمی‌ها و فعالیت‌های جدید مانند ادامه تحصیل یا هنر، بر این مشکلات غلبه کنند؛ این فعالیت‌ها نه تنها احساس معنا و اهمیت را افزایش می‌دهند، بلکه به بهبود اعتماد به نفس، توسعه مهارت‌ها و ارتقاء روحیه نیز، کمک می‌کنند (اکبرزاده، ۱۳۷۶: ۱۵۹-۱۶۰).

علاوه بر وظایف خانوادگی و بحران‌های ناشی از کاهش وابستگی فرزندان به والدین که با توجه به جنسیت میانسالان متفاوت بود، تغییرات جسمانی نیز، در مردان و زنان میانسال، به شکل متفاوتی رخ می‌دهد؛ به عنوان مثال، پیروگوشی در مردان زودتر شروع می‌شود و به سرعت پیش می‌رود، درحالی‌که شل و چروکیده شدن پوست در زنان بیشتر و نحوه توزیع چربی در بدن نیز، بین زنان و مردان متفاوت است. همچنین، تراکم استخوان در زنان، به ویژه پس از یائسگی، بیشتر از مردان کاهش می‌یابد. یائسگی، به معنی از دست دادن توانایی‌های تولیدمثل و جنسی در زنان است، درحالی‌که در مردان این تغییرات محدود به کاهش مقدار منی و اسپرم بعد از چهل سالگی است و حالت مشابه یائسگی در مردان وجود ندارد. به‌طورکلی، سرطان بیشتر در زنان و بیماری‌های قلبی و عروقی در مردان بیشتر شایع است (برک، ۱۳۸۵: ۲۴۱/۲-۲۴۲).

در انتخاب سرگرمی‌ها برای افراد میانسال، باید به تغییرات جسمانی آن‌ها توجه کرد و فعالیت‌های انتخابی باید با توانایی‌های آن‌ها هماهنگ باشد؛ بنابراین به عنوان مثال، یک زن میانسال می‌تواند با شرکت در کلاس‌های «یوگا» و «مدیتیشن» به افزایش آرامش روحی و انعطاف‌پذیری بدن، کاهش استرس و کاهش احتمال ابتلا به سرطان در خود کمک کند. همچنین یک مرد میانسال نیز با ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری می‌تواند به بهبود سیستم قلبی - عروقی و افزایش سطح انرژی و در نتیجه پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی خود کمک کند.

در منابع فقه اسلامی، به‌طورکلی حفظ و افزایش تندرستی مورد تأیید و سفارش قرار گرفته

است. در این زمینه پیامبر اکرم (ص) نیز در روایتی که سابقاً ذکر شد به این موضوع اشاره کرده و بر اهمیت سلامتی و اوقات فراغت تأکید داشتند (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ۴: ۳۸۱).^۱ از این رو، فعالیتی که به حفظ و افزایش تندرستی کمک کند، در اسلام مورد تأیید قرار دارد و روشن است که اگر توجه به جنسیت فرد این هدف را بیشتر محقق کند، چنین ملاحظاتی نیز، مطلوب خواهند بود.

اصول و قواعد فقهی در انتخاب سرگرمی‌ها

در فقه اسلامی، اصول کلی فقهی، به عنوان مبنای انتخاب سرگرمی‌ها و فعالیت‌های روزمره مورد توجه قرار می‌گیرد. این اصول بر پایه آموزه‌های دینی و روایات معتبر شکل گرفته و به مؤمنان کمک می‌کنند تا در زندگی خود تعادل و هدفمندی را حفظ کنند.

حلال و مشروع بودن سرگرمی‌ها

یکی از اصول کلیدی در فقه، توجه به لذات حلال و مشروع است. پیامبر اکرم (ص)، در روایتی به ابوذر می‌فرماید: «انسان عاقل مادامی که عقل دارد باید اوقات خود را چند قسمت کند: زمانی برای مناجات با پروردگارش، زمانی برای محاسبه نفس، زمانی برای اندیشیدن در مورد آفرینش خداوند و زمانی برای بهره‌جویی خود از راه حلال؛ این بخش اخیر به بخش‌های دیگر کمک می‌کند و مایه آرامش و آسایش قلب است و انسان را آماده می‌کند» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ۲: ۵۲۵).^۲ در بررسی سندی این روایت، باید گفت که روایات مشابهی وجود دارند که به جایگاه لذات حلال در زندگی مؤمنین اشاره می‌کنند. این روایات از حضرت علی (ع) خطاب به فرزندش امام حسن (ع)، امام کاظم (ع) و امام رضا (ع) نقل شده‌اند. این دسته از روایات در کتب معتبر و مشهور شیعه نقل شده و ملاحظه آن، به ما اطمینان می‌دهد که این روایات

۱. الصَّحَّةُ وَ الْفَرَاغُ نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ.

۲. «عَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَغْلُوباً عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ سَاعَةٌ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ تَعَالَى وَ سَاعَةٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِيهَا صَنَعَ اللَّهِ وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بِحِطِّ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لِّتِلْكَ السَّاعَاتِ وَ اسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ وَ تَوْزِيْعٌ لَهَا».

استفاضه مضمونی داشته و محتوای آن در خصوص لذات حلال به درستی از معصومین نقل شده است (برای نمونه: رک به: نهج البلاغه، حکمت ۱۳۹۰: ۵۴۵؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۴۰۹-۴۱۰؛ الامام الرضا، ۱۴۰۶: ۳۳۷).

این تقسیم‌بندی، نشان‌دهنده اهمیت توازن بین مسئولیت‌های دینی و لذت‌های مشروع است. لذات حلال صرفاً یک شادی صرف محسوب نمی‌شوند؛ بلکه می‌تواند موجب تنوع‌بخشی به زندگی انسان شده و او را برای سایر مسئولیت‌هایش آماده کنند. بر این اساس، این لذات، برای میانسالان مباح یا مستحب تلقی می‌شوند و در مقابل استفاده بیش از حد و افراطی از سرگرمی‌ها، از منظر فقهی مذموم و نکوهیده است. استفاده نادرست می‌تواند به عدم تحرک و مشکلات جسمی ناشی از آن مانند چاقی، بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت و مشکلات مربوط به سلامتی عمومی در میانسالان منجر شود (فتحی و دیگران، ۱۳۹۹).

همچنین، لذات حلال می‌توانند به تخلیه هیجانات مزاحم مانند غم و استرس کمک کنند. عبارت «اَسْتَجَمَّامٌ لِلْقُلُوبِ» در انتهای روایت به معنی مایه آرامش بودن برای قلب‌ها است و تصریح می‌کند که لذات حلال، زمینه‌ساز آرامش و آسایش قلب و آماده‌سازی برای امور ضروری مانند تفکر و محاسبه نفس (ارزیابی خود) هستند. به نظر می‌رسد، این امور برای میانسالان که به ارزیابی صحیح از گذشته نیاز دارند، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

به طور کلی فقه اسلامی به فعالیت‌های شادی‌آور سفارش کرده است؛ به عنوان نمونه حضرت علی (ع) می‌فرماید: «آنکه شادمانی‌اش کم است، مرگ مایه آسودگی اوست» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۵/۱۲).^۱ اگرچه این روایت، فقط در کتاب بحارالانوار بدون سند و به صورت مرسله نقل شده؛ ولی مضمون آن موافق کتاب و سنت است و با دیگر ادله همخوانی دارد و می‌تواند به عنوان مؤیدی برای آنان باشد. روشن است سرگرمی‌ها چنانچه به تعبیر این روایت و روایت پیشین سرورآور و حلال باشند، از منظر فقهی مطلوب خواهند بود. بر این اساس، این نوع سرگرمی‌ها می‌توانند به عنوان مستحب برای میانسالان تلقی شوند، زیرا به بهبود روحیه و کاهش استرس آنان کمک می‌کنند.

۱. مَنْ قَلَّ سُرُورُهُ كَانَ فِي الْمَوْتِ رَاحَتُهُ.

با این حال، آسیب جدی در خصوص تخلیه هیجانات که در عموم افراد از جمله میانسالان دیده می‌شود، شادی و تخلیه هیجانات به صورت افسارگسیخته است. به باور منتقدان، امروزه برخی سرگرمی‌ها برای رفع غم و استرس به شهوترانی نامشروع متوسل می‌شوند (کالینگود، ۱۴۰۰: ۱۱۰)؛ همچنین گاه در برخی سرگرمی‌ها مانند سرگرمی‌های فضای مجازی اموری مثل شایعه‌ها، افتراها، انتقادات بی‌پایه و بنیاد، ابراز عصبانیت و خشم بی‌مورد و... ترویج می‌شوند (رک به: فجری و فجری، ۱۳۹۶: ۶۵-۶۶). این بدان جهت است که تولیدکنندگان سرگرمی‌ها، معمولاً آن‌ها را به‌عنوان کالای تجاری در نظر می‌گیرند که برای کسب سود بیشتر باید برای مخاطبان جذابیت داشته باشند (رک به: ذکایی، ۱۳۹۱: ۱۰؛ اسملسر و بالت، ۲۰۰۱: ۳/۴۵۴۰-۴۵۴۱). اینگونه سرگرمی‌ها از منظر فقهی مرجوحیت دارند.

عقلانی بودن سرگرمی‌ها

انتخاب سرگرمی‌ها باید بر اساس عقلانیت باشد. در آموزه‌های فقهی سرگرمی‌هایی که به رشد روحی و روانی کمک می‌کنند و از نظر شرعی حلال هستند، مورد تأکید قرار دارند. پیامبر اکرم (ص)، در روایتی سابقاً ذکر شد به تقسیم اوقات انسان اشاره کرده و تأکید دارند که لذات حلال بخشی از زندگی عقلانی است.

دو اصل مهم مستفاد از این روایت، شامل اصل تعادل و اصل بهره‌وری هستند:

۱. اصل تعادل: امام کاظم (ع)، در این زمینه فرموده‌اند که کسی که دنیایش را برای دینش یا دینش را برای دنیایش از دست بدهد، از ما نیست (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۴۱۰).^۱ این بیان، نشان‌دهنده ضرورت حفظ توازن بین امور دنیوی و آخرتی است. سرگرمی‌ها باید به گونه‌ای انتخاب شوند که فرد را از مسئولیت‌های دینی، اجتماعی و خانوادگی خود دور نکنند.

۲. اصل بهره‌وری: سرگرمی‌ها، نقش مهمی در بهبود سلامت جسمی و روانی افراد دارند و اگر میانسالان شرایط فقهی در این زمینه را مراعات کنند، می‌توانند با آرامش بیشتر سایر اعمالشان را بهتر انجام دهند و بهره‌وری خود را افزایش دهند.

۱. «لیس متا من ترک دنیا لینه، او ترک دینه لدیناه»

اجتناب از لهو و غفلت

از منظر فقه اسلامی، سرگرمی‌هایی که موجب غفلت از امور مهم می‌شوند، حرام و ناروا هستند. آموزه‌های فقهی، به صراحت از لهو و بیهودگی نهی می‌کنند. در ادامه، به چند مورد از این آموزه‌ها اشاره می‌شود:

- در سوره جمعه آمده است: «قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التَّجَارَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ» (جمعه/۹-۱۱) بگو آنچه نزد خداست از لهو و از تجارت بهتر است و خدا بهترین روزی دهندگان است» که مقصود از این آیه، مذمت و نهی از آنچه موجب غفلت از یاد خدا (که از اهداف اصلی زندگانی انسان محسوب می‌شود) است.

- در آیه دیگر می‌فرماید: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (عنکبوت/۶۴) این زندگی دنیا جز لهو و بازیچه نیست و زندگی حقیقی همانا [در] سرای آخرت است ای کاش می‌دانستند». در این آیه نیز، امور لهوی و غافل‌کننده که شامل انواع فعالیت‌های انسان می‌شود و او را از زندگی حقیقی در سرای آخرت باز می‌دارد، مذمت شده است.

- در سوره مؤمنون می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ» (مؤمنون/۱-۳) مؤمنان رستگار شدند؛ آنها که در نمازشان خشوع دارند و آنها که از لغو و بیهودگی رویگردانند». در این آیات، مؤمنان به عنوان افرادی که از لغو و بیهوده‌گویی دوری می‌کنند، توصیف شده‌اند. این آیات به وضوح نشان می‌دهند که غفلت از امور مهم و مشغول شدن به سرگرمی‌های بی‌فایده، در تضاد با ویژگی‌های مؤمنان است.

- در سوره فرقان آمده است: «وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا» (فرقان/۷۲) آن‌ها کسانی هستند که شهادت به باطل نمی‌دهند (و در مجالس باطل شرکت نمی‌کنند) و هنگامی که با لغو و بیهودگی برخورد کنند بزرگوارانه از آن می‌گذرند». این آیه به مؤمنان توصیه می‌کند در مجالس بی‌فایده و لغو شرکت نکنند و هنگام برخورد با امور لغو و بیهوده با بزرگواری از آنها بگذرند. این مطلب، نشان‌دهنده

ناپسند بودن سرگرمی‌های بیهوده و غفلت‌آور است.

- در سوره عنکبوت، آمده است: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ هِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ؛ (عنکبوت/۶۴) این زندگی دنیا جز لهو و بازیچه نیست و زندگی حقیقی همانا [در] سرای آخرت است ای کاش می‌دانستند». مشابه این آیه، آیه ۳۲ سوره انعام است، در این آیه نیز دنیا به عنوان لهو و بازی توصیف شده و تأکید شده که زندگی واقعی در آخرت است.

- در حدیثی امام علی (ع) می‌فرماید: «اشتغال به امور لهوی و غفلت‌زا، اراده‌های محکم را فاسد می‌کند» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰: ۱۲۵)^۱. ایشان در بیان دیگر می‌فرماید: «مجالس لهوی و غفلت‌آور، ایمان را فاسد می‌کند» (همان: ۷۰۸)^۲. هرچند این دو روایت، بدون ذکر سلسله افراد در سند نقل شده‌اند؛ اما با آیات و روایات دیگر در خصوص لهو همخوانی داشته و نشان می‌دهند که سرگرمی‌های لهوی نه تنها می‌توانند به اعتیاد و وابستگی به خود منجر شوند، بلکه به نوعی مکروه و حرام نیز تلقی می‌شوند؛ بنابراین، توجه به این نکته ضروری است که استفاده نادرست از سرگرمی‌ها می‌تواند فرد را از مسیر رشد و توسعه دور کند و او را به ورطه بی‌خیالی و عدم واقع‌بینی از زندگی‌اش سوق دهد.

نتیجه‌گیری

در این تحقیق، مشخص شد که سرگرمی‌ها نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی میانسالان ایفا می‌کنند، به ویژه در مواجهه با بحران‌های روحی و جسمی. این تأثیرات مثبت در دو حوزه کلیدی، قابل مشاهده است که البته شدت و شیوه‌ی بروز آن‌ها در مردان و زنان میانسال متفاوت است:

۱. کمک به ارزیابی بهتر از گذشته: سرگرمی‌ها به میانسالان کمک می‌کنند تا با دور شدن از محیط‌های استرس‌زا، ارزیابی دقیق‌تری از زندگی خود داشته باشند. در صورتی که ارزیابی از

۱. «اللَّهُوُ يَفْسِدُ عِزَانِمُ الْجَدِّ»

۲. «مَجَالِسُ اللَّهْوِ تَفْسِدُ الْإِيمَانَ»

گذشته، در فرد میانسال احساس شکست و غم ایجاد کند، سرگرمی‌ها می‌توانند به کاهش استرس و غم کمک کنند و احساس موفقیت و خودشکوفایی را تقویت نمایند. این اثر در زنان، مثلاً از طریق تمرکز بر سرگرمی‌های هنری و خلاقانه و در مردان از طریق فعالیت‌های گروهی و ورزشی، ممکن است به صورت متفاوت بروز کند. بر اساس آموزه‌های فقهی، سرگرمی‌های حلال چنانچه این اثرات را داشته باشند، مستحب محسوب می‌شوند.

۲. کمک به بهبود توانایی‌های جسمی: فعالیت‌های ورزشی و سرگرمی‌های سالم، می‌توانند به حفظ و تقویت سلامتی میانسالان کمک کنند. فقه اسلامی نیز، بر اهمیت حفظ سلامتی تأکید دارد و ورزش به عنوان یک عمل مستحب در نظر گرفته می‌شود. مشکلات جسمی در میانسالان، مانند پیرچشمی و کاهش تراکم عضلات، می‌تواند با ورزش بهبود یابد. اما نوع ورزش و فعالیت بدنی مناسب، با توجه به تفاوت‌های فیزیولوژیکی و شرایط زندگی زنان و مردان میانسال، متفاوت خواهد بود. مثلاً، ممکن است برای زنان «یوگا» و «مدیتیشن» و برای مردان ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی سریع و دوچرخه‌سواری بیشتر مناسب باشند.

با این حال، استفاده نادرست از سرگرمی‌ها می‌تواند منجر به از دست رفتن اثرات مثبت و ایجاد آسیب‌هایی شود. غفلت از اهداف مهم زندگی، اعتیاد به سرگرمی و عدم تحرک، لطمه به توانایی جسمی و سلامتی و اقتران سرگرمی با امور حرام مانند شهوترانی، توهین، تمسخر، انتقام‌جویی، شایعه‌پراکنی و ابراز خشم بی‌مورد از جمله این آسیب‌ها هستند که از مصادیق لهُو حرام محسوب می‌شوند. برخی از انواع سرگرمی‌هایی که گاه می‌توانند چنین آسیب‌هایی داشته باشند شامل بازی‌های ویدیویی، برنامه‌های تلویزیونی و سرگرمی‌های فضای مجازی هستند.

در نهایت، از منظر فقه اسلامی، پرداختن به سرگرمی‌های حلالی که آثار مثبت پیش‌گفته را دارند از جمله مباحات و مستحبات محسوب می‌شوند و در مقابل عدم اختصاص وقت به این سرگرمی‌ها، نه تنها رفتاری غیر عقلایی و مکروه است، بلکه گاهی می‌تواند به انجام وظایف مهم انسانی از جمله واجبات دینی آسیب بزند و تعادل و بهره‌وری فرد را کاهش دهد؛ بنابراین، سرگرمی‌های حلال در زندگی میانسالان می‌توانند در برخی موارد به عنوان یک واجب شرعی مطرح شوند.

فهرست منابع

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه، شریف الرضی، محمد بن حسین، قم، هجرت، ۱۴۱۴ ق.

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، *الخصال*، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۲ ش.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، *من لایحضره الفقیه*، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ ق.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، *ثواب الأعمال و عقاب الأعمال*، قم، دار الشریف الرضی للنشر، ۱۴۰۶ ق.
۴. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۴ ق.
۵. اسماعیلی، مجید و انصاری‌پور، علی اصغر، «*ارزیابی جواز اشتغال به سرگرمی در فقه امامیه*»، پژوهش‌های فقهی تا اجتهاد، شماره ۹، صص ۷۰-۴۹، بهار و تابستان ۱۴۰۰ ش.
۶. اکبرزاده، نسرین، *گذر از نوجوانی به پیری*، تهران، مؤلف، ۱۳۷۶ ش.
۷. الامام الرضا، علی بن موسی، *فقه الرضا*، مشهد، مؤسسه آل البيت (ع)، ۱۴۰۶ ق.
۸. ایروانی، جواد و حائری، محمدحسن، «*بررسی مسئله حرمت لهویه عنوان قاعده فقهی*»، مطالعات اسلامی فقه و اصول، شماره ۸۳، صص ۴۳ - ۸۰، ۱۳۸۸ ش.
۹. برک، لورا ای، *روان‌شناسی رشد*، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، چاپ پنجم، ارسباران، ۱۳۸۵ ش.
۱۰. تاپار، جی دی، *میان‌سالی و بعد از آن*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، نخستین، ۱۳۸۰ ش.
۱۱. تمیمی‌آمدی، عبدالواحد بن محمد، *غرر الحکم و درر الکلم*، قم، دارالکتب اسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۱۲. رایس، فیلیپ، *رشد انسان: روان‌شناسی از تولد تا مرگ*، ترجمه مهشید فروغان، تهران، چاپ سوم، ارجمند، ۱۳۸۷ ش.
۱۳. دیلمی، حسن بن محمد، *إرشاد القلوب إلى الصواب (للدیلمی)*، قم، الشریف الرضی، ۱۴۱۲ ق.
۱۴. ذکایی، محمدسعید، *سبک‌های فراغتی جوانان*، تهران، نشر تیس، ۱۳۹۱ ش.
۱۵. شرف‌الدین، حسین، *سرگرمی رسانه‌ای، رویکردی اسلامی-ارتباطی به سرگرمی در*

- سیمای ملی، قم، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۹۴ ش.
۱۶. شرف‌الدین، حسین، «رویکرد اخلاقی به سرگرمی در رسانه ملی»، در کتاب مجموعه مقالات اولین همایش علمی پژوهشی اخلاق و رسانه، جلد ۱، صص ۴۹۱-۵۲۷، ۱۳۹۸ ش.
۱۷. شولتز، دوان و شولتز، سیدنی آلن، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، چاپ نهم، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۵ ش.
۱۸. طبرسی، علی بن حسن، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، نجف، سال چاپ: ۱۳۸۵ ق.
۱۹. طوسی، محمد بن الحسن، تهذیب الأحکام (تحقیق خراسان)، مصحح: خراسان، حسن الموسوی، تهران، دار الکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق.
۲۰. غفرانی، محمد و آیت‌الله‌زاده شیرازی، مرتضی، فرهنگ اصطلاحات روز، تهران، امیرکبیر، ۱۳۹۰ ش.
۲۱. فتال نیشابوری، محمد بن احمد، روضة الواعظین و بصيرة المتعظین، قم، انتشارات رضی، ۱۳۷۵ ش.
۲۲. فتحی، آیت‌الله و دیگران، «تأثیر میزان استفاده از فضای مجازی بر سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت و اضطراب کرونای جوانان»، روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی، جلد ۲۶، شماره ۳، صص ۳۴۷-۳۳۲، پاییز، ویژه‌نامه کووید ۱۹، ۱۳۹۹ ش.
۲۳. فجری، علیرضا و فجری، محمد مهدی، «راهکارهای صیانت از خانواده در برابر آسیب‌های فضای مجازی»، اخلاق، سال هفتم، شماره ۲۸، پیاپی ۵۰، صص ۸۴-۶۱، زمستان ۱۳۹۶ ش.
۲۴. کالینگوود، رابین جورج، اصول هنر، ترجمه عبدالله سالاروند، تهران، نقش جهان، ۱۴۰۰ ش.
۲۵. لیشی واسطی، علی بن محمد، عیون للحکم و المواعظ (للیشی)، محقق: حسنی بیرجندی، حسین، قم، دار الحديث، ۱۳۷۶ ش.
۲۶. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۲۷. مصباح‌یزدی، محمدتقی، فلسفه اخلاق، محقق: شریفی، احمد حسین، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۲ ش.

۲۸. میرخندان، سید عبد الله و خیری، حسن، «واکاوی مفهومی فراغت و سرگرمی از دیدگاه اسلامی»، مطالعات فرهنگی اجتماعی حوزه، دوره ۶، شماره ۱۲، صص ۴۷-۶۸، ۱۴۰۱ ش.
۲۹. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر ونزهة النواظر (مجموعه ورام)، قم، مکتبه فقیه، ۱۴۱۰ ق.

30. Bruce, Steve & Yearley, Steve, *The SAGE Dictionary of Sociology*, London, SAGE Publications, 2006 AD.
31. Smelser, Neil & Baltes, Paul, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, Elsevier Science, 2001 AD.
32. Surdam, David George, *Century of the Leisured Masses Century of the Leisured Masses Entertainment and the Transformation of Twentieth-Century America*, New York, Oxford University Press, 2015 AD.