

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

7.27A

وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

دانشکده اصول دین قم

پایان نامه کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث

## نقش تفریح در تربیت نوجوان

با توجه به آموزه های قرآن و حدیث

استاد راهنما: حجة الاسلام دکتر محمد اسعدی

استاد مشاور: حجة الاسلام دکتر علی نقی فقیهی

نگارنده:

محمدکاظم آذربایجانی

شهریور ۱۳۸۶

کتابخانه مرکزی  
دانشگاه قم

۱۳۸۷ / ۱ / ۲۶

۶۷۹

دستی

كلية اصول الدين

قم المقدسه

قسم علوم القرآن و الحديث

رسالة ماجستير

عنوانها:

# دور الترفيه و التنزه في تربية الناشئه

في ضوء توجيهات القرآن و الحديث

الاستاذ المشرف:

حجة الاسلام الدكتور محمد اسعدى

الاستاذ المشاور:

حجة الاسلام الدكتور على نقى فقيهى

اعداد

محمد جواد انبيائى

رمضان المبارك ١٤٢٨

تقديم:

به نوجوان صحنه عاشورا، حضرت قاسم بن الحسن (ع)

و برادر شهيدم نوجوان عاشورائي محمد قاسم انبيايي

و پدر عزيزم مرحوم حجة الاسلام حاج عبد الرفيع انبيايي

## چکیده

دوران نوجوانی مهمترین دوران عمر انسان است زیرا میلهای نهفته در وجود او شکوفایی می‌شوند و باید در مسیر صحیح هدایت و تربیت شوند. تفریحات در تربیت و هدایت نوجوانان نقش بسزایی دارد

در این پژوهش بعد از تبیین دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان درباره اهمیت و تربیت نوجوان دیدگاه قرآن و حدیث در نقش های تربیتی تفریح دوران نوجوانی بررسی شده که اهم آن به شرح ذیل است

از نظر اسلام بنای شخصیت فردی و اجتماعی انسان در دوره نوجوانی پایه ریزی می‌شود و نوجوان این دوره را باید با معرفت و پاکی سپری کند. در دیدگاه اسلام انسان، چون به سن بلوغ برسد مکلف می‌شود و در قبال هر عمل و اقدامی که از او سرزند، چه مثبت و چه منفی مسئول خواهد بود.

با توجه به این مطالب، تفریح نوجوان در دین اسلام جایگاه ویژه ای دارد و برنامه های اسلام او را به شادی های مثبت و سازنده دعوت می‌کند.

در همین زمینه تفریحات مختلفی از جمله ورزش، سیروسیاحت و بازی را توصیه کرده و ملاکهایی را برای تفریحات سالم، ارائه می‌دهد از جمله: نشاط روحی و نشاط جسمی و ادخال سرور و ملاکهایی را هم برای تفریحات ناسالم از جمله: غفلت، معصیت، اذیت و آزار به خود و دیگران برمی‌شمارد

**بخش اول: کلیات**

۲	مفاهیم و تعریف مصطلحات
۷	اهمیت و ضرورت بحث
۸	قلمرو و روش بحث
۹	پیشینه تحقیق
۹	منابع خارجی
۱۵	منابع داخلی
۲۱	سوالات و دغدغه های اساسی تحقیق

**بخش دوم: دوره نوجوانی و جایگاه تفریحات در روان شناسی تربیتی**

۲۳	فصل اول: دوره نوجوانی و جایگاه تفریحات
۲۴	تعریف روان شناسی تربیتی
۲۵	فصل دوم: تعریف دوره نوجوانی از دیدگاه عالمان علوم تربیتی
۲۸	فصل سوم: تبیین عالمان علوم تربیتی مسلمان از نوجوانی
۳۳	مختار ما از تعریف دوره نوجوانی
۳۴	تفاوت دوران کودکی و نوجوانی
۳۶	فصل چهارم: جایگاه تفریحات در علوم تربیتی
۴۳	تفریح و روان:
۴۵	استعداد و تفریح

## بخش سوم: اهمیت دوره نوجوانی و تربیت نوجوان از منظر دینی

- فصل اول: اهمیت دوره نوجوانی از منظر دینی ..... ۵۰
- سخنی درآشد ..... ۵۳
- فصل دوم: تربیت نوجوان از منظر دینی ..... ۵۶

## بخش چهارم: تفریح از منظر دین

- فصل اول: شادی و تفریح از منظر دین ..... ۷۷
- اسلام دین با نشاط ..... ۹۰
- فصل دوم: انواع تفریحات در منابع دینی ..... ۹۶
- ورزش ..... ۹۶
- سیر و سیاحت ..... ۱۰۰
- بازی ..... ۱۰۳
- مزاح ..... ۱۰۵
- فصل سوم: ملاکهای تفریحات ..... ۱۰۹
- ملاکهای تفریحات ناسالم ..... ۱۰۹
- غفلت ..... ۱۰۹
- بحثی کوتاه درباره موسیقی ..... ۱۱۰
- معصیت ..... ۱۱۲
- آزاروزیان رساندن به خود و دیگران ..... ۱۱۵
- افراط یا زیاده روی ..... ۱۱۷

ملاکهای تفریحات سالم ..... ۱۲۰

ادخال سرور ..... ۱۲۰

نشاط روحی ..... ۱۲۴

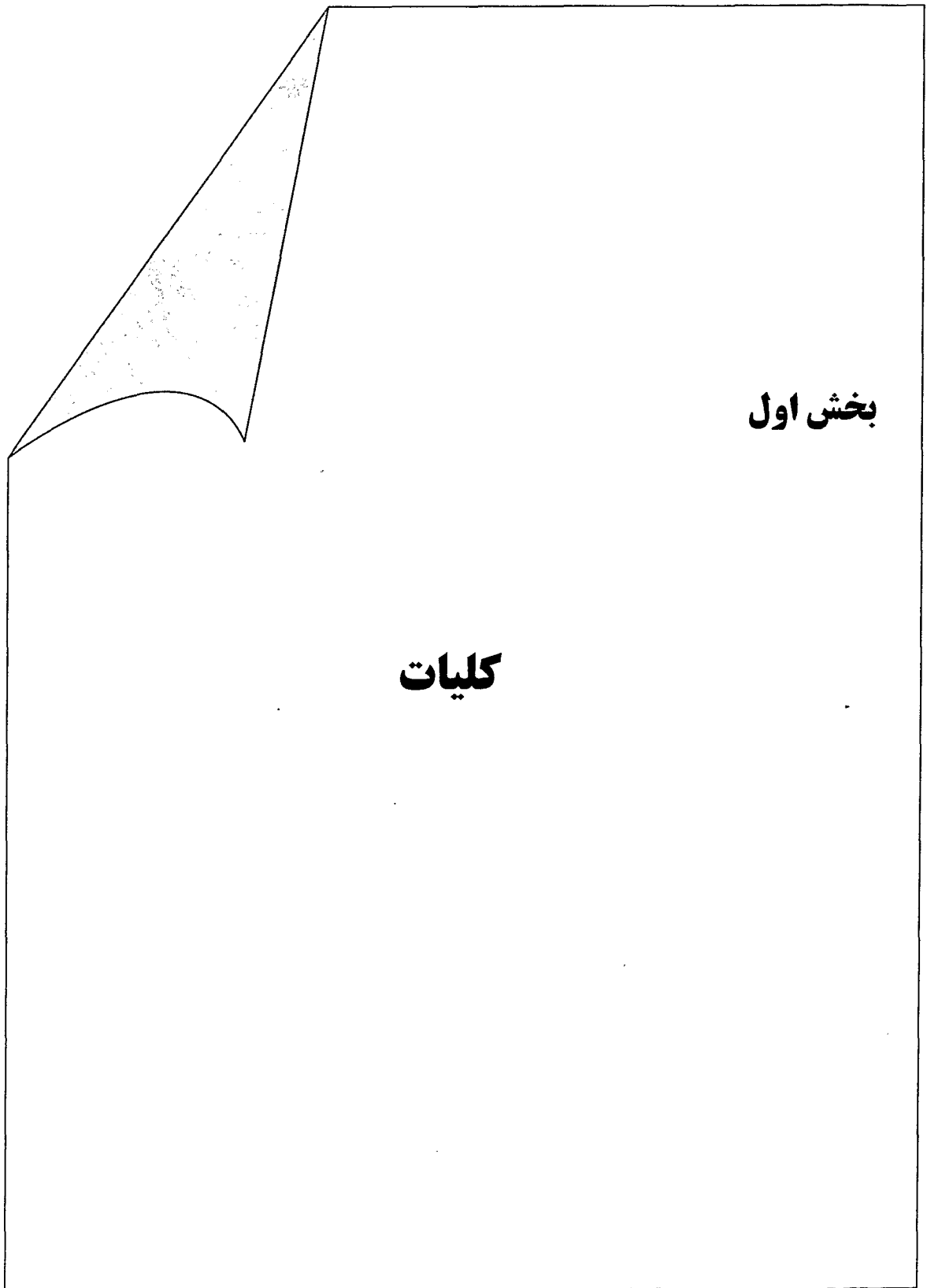
نشاط جسمی ..... ۱۲۸

جمع بندی و نتیجه گیری ..... ۱۳۰

منابع و مأخذ ..... ۱۳۳

چکیده انگلیسی ..... ۱۴۳





**بخش اول**

**کلیات**

### مفاهیم کلیدی پژوهش: تفریح، تربیت، نوجوان

تفریح: منظور از تفریح در این پژوهش مفهوم و معنای فارسی آن مورد نظر است. به

این خاطر ابتدا در منابع فارسی آنرا جستجو نموده و سپس به مناسبت ریشه لغوی آن

(فرح) به منابع عربی هم مراجعه شده است؛

دهخدا و معین تفریح را به معنای شاد و شادمان کردن، فرح و خوش و عیش، تماشا

و تفرج و گشت، لهو و بازی، معنا نموده اند (لغت نامه ج ۴ ص ۵۹۹۹) (فرهنگ فارسی

ج ۱ ص ۱۱۱۲)

انوری تفریح را فعالیت غیر جدی به قصد سرگرمی، وقت گذرانی یا رفع خستگی

و همچنین شادی بخشیدن معنا نموده است (فرهنگ بزرگ سخن ج ۳ ص ۵۳۰۰)

نقش تفریح در تربیت نوجوان..... ۳

معنی فرح در منابع عربی: خلیل بن احمد و ازهری فرح را از فرحی بروزن

عطشی به معنی آنچه موجب خوشحالی می شود معنی کرده اند (العین ج ۳ ص ۱۳۸۱)

(تهذیب اللغة ج ۵ ص ۲۰)

ابن فارس برای فرح دو معنی ذکر کرده است یکی برخلاف حزن و دیگری سنگینی

دین (قرض) (معجم مقاییس اللغة ج ۴ ص ۱۴۹۹)

راغب فرح را باز شدن دل و خاطر از شادی بوسیله لذتی آنی و زودگذر و بیشتر در لذت

بدنی معنی کرده است. (المفردات ص ۶۲۸)

ابن منظور معتقد است تفریح مثل افراح است چنانکه بگویی تورا خوشحال خواهم

کرد اکربشارتی به من دهی. (لسان العرب ج ۱۰ ص ۲۱۱)

به نظر میرسد که اگرشادی از حد اعتدال و پسندیده خارج شود به مفهوم لهو و لعب

نزدیک می گردد. راغب در معنی لهو می گوید لهو مشغول شدن به چیزی که کم اهمیت

است و انسان را از آنچه برایش مهم است و به دردش می خورد مشغول نماید. همچنین

در معنی لعب آورده است اصل آن از لعب به معنی بزاز روان می باشد. **لَعِبَ فُلَانٌ** چون

فعل او بدون مقصد صحیح می باشد می گویند **لَعِبَ فُلَانٌ**. (المفردات ص ۷۴۱ و ۷۴۸)

**کاربرد قرآنی تفریح:** تفریح در قرآن در دو وجه مثبت و منفی استعمال شده است

وجه مثبت: در کریمه **فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا** به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند

(یونس ۵۸) **وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ** در آن روز مؤمنان خوشحال خواهند شد

(روم ۴) **وَكُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ قَرِحُونَ** هر حزبی به آنچه انجام می دهد

**خشنود است** (مؤمنون ۵۶)

نقش تفریح در تربیت نوجوان..... ۵

**و فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ أَنَّهُمْ بِخَطَرِ نِعْمَتِهِمْ فَرَاوانِسِ كِه**

**خداوند از فضل خود به ایشان بخشیده است، خوشحالند.** (آل عمران ۱۷۰)

**وجه منفی: در کریمه تَفَرِّحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ.** به ناحق در زمین شادان

**من کردید.** (غافر ۷۵) **و لَاتَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ.** این همه شادان

**مغرورانه مکن، که خداوند شادان کنندگان مغرور را دوست ندارد**

(قصص ۷۶) و آیات (۴۴ انعام و ۲۳ حدید و ۲۶ رعد و ۸۳ غافر)

**جمع بندی:** تفریح در فرهنگ فارسی به معنی شادی کردن و شادی بخشیدن و فعالیتی

که به قصد سرگرمی و رفع خستگی باشد اطلاق می شود و در فرهنگ عربی آنچه

موجب خوشحالی و باز شدن دل و خاطر است و نیز خوشحالی کردن معنی شده است

دو واژه کلیدی دیگر پژوهش یعنی تربیت و نوجوان در فصول آینده به

تفصیل تبیین خواهد شد.

### اهمیت و ضرورت بحث

با توجه به جمعیت عظیم نوجوان کشور عزیز ما و تهاجم فرهنگی و گسترده دشمنان برای اغوای نوجوانان از مسیر اسلام و تصویب بودجه های کلان به این منظور و خطراتی که به تبع، آنان را تهدید می کند از جمله: سرگرم کردن آنها با تفریحات غیر سالم و مضر.

از طرف دیگر درگیر بودن معلمان و مربیان با معضلات تربیتی نوجوانان که نمونه های آن برگزاری جلسات تربیتی و مشاوره های خانوادگی و روان شناسی در سطح جامعه و در مراکز تعلیم و تربیت می باشد و از آنجاییکه الگوهای پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت از فرهنگ بومی اسلامی بیگانه است چراکه معمولاً در تحقیقات و پژوهشها، سعی بر این است که مستند به نظرات بیگانگان باشد تا از درجه علمی لازم برخوردار باشد. ما در این پژوهش می خواهیم الگوهای دینی در مساله تفریحات را در تربیت نوجوانان جستجو کنیم، ضمن اینکه با وجود تفریحات ناسالم و مضر در جامعه باید دریافت چه تفریحاتی مورد تأیید دین است و فایده آن محرز می باشد.

### قلمرو و روش بحث

در این پژوهش توجه ویژه ای به جایگاه تفریحات سالم و اثرات فوق العاده آنها در دوره نوجوانی شده است و تاکید بر همین دوره عمر انسان می باشد. به بیان دیگر قلمرو بحث، تفریح نوجوان در آیات قرآن کریم و روایات معصومین (ع) یعنی پیامبر اعظم (ص) و جانشینان پاک ایشان که حضرات ائمه اطهار (ع) هستند، می باشد.

روش بحث به دو صورت کتابخانه ای و میدانی می باشد. زیرا نگارنده خود در کار تعلیم و تربیت مشغول و از نزدیک با مربیان و برنامه ریزان و متربیان سر و کار دارد، بارها جایگاه و نقش تفریحات را به شیوه های در گیر کردن آنها با موضوع و یا برگزاری جلسات پرسش و پاسخ و نشست های فکری فرهنگی بویژه با مسئولین دبیرستانها به روش میدانی تحقیق کرده است.



### پیشینه تحقیق

#### الف- منابع خارجی:

۱- روانشناسی شادی دکتر مایکل آیزنک ترجمه فیروز بخت و بیگی.

خلاصه: شادی نه تنها بستگی به سطح بالایی از عاطفه یا هیجان مثبت دارد بلکه به رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است. هیجان‌ها بسیار مثبت ممکن است کوتاه مدت باشند، اما رضایت می تواند دراز مدت و هدفی واقع بینانه تر برای وجود انسان باشد.

شادی، وابسته به رضایت، از کل حوزه های زندگی است، روابط شخصی موفقیت آمیز و رضایت شغلی معقول از اهمیت خاصی در این رابطه برخوردارند اما باید به میزان رضایت حاصل از فعالیتهای تفریحی نیز توجه نمود. فعالیتهای تفریحی به این علت بر شادی تأثیر می نهند که مردم اوقات زیادی را خارج از محیط کار و سایر تعهدات فشار زا می گذرانند.

عدم شادی افراد، می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. برخی بخاطر انزوای اجتماعی شاد

نیستند، برخی نیز از آنجا که شغلشان پراسترس و طاقت فرسا است شاد نیستند، اما عده ای

دیگر به این دلیل شاد نیستند که شخصیتشان آنها را مضطرب، افسرده و متخاصم می سازد. به هر دلیل که باشد، عدم شادی، می تواند فرد را در برابر بیماری جسمانی آسیب پذیر ساخته درازمدت بسوی مرگ بکشاند. بنابه نظر ارسطو حداقل سه نوع شادی وجود دارد. درنازترین سطح به نظر مردم عادی، لذت، شادی بهمراه دارد در سطحی نسبتا بالاتر و در نظر خواص، شادی، معادل عملکرد خوب است. عالیترین نوع شادی آنست که بر اثر زندگی متفکرانه ایجاد می شود.

۲- روانشناسی شادی دکتر مایکل آرگایل، ترجمه انارکی و نشاط دوست.

خلاصه: شادی یکی از ابعاد اصلی تجربه انسان منجمله خلق مثبت و رضایت از زندگی و شناخت هایی از قبیل: خوش بینی و عزت نفس، به شمار می رود. شادی تا حدودی بواسطه خصوصیات عینی زندگی از قبیل ثروت، اشتغال، و ازدواج ایجاد می شود اما عوامل ذهنی نظیر چگونگی تصورات ما از آن شرایط مثلا مقایسه بادیگران و انطباق نیز در ایجاد شادی نقش دارند. علت دیگر شادی عبارت است از داشتن شخصیت مناسب، اما این عامل را می توان از طریق تجارب زندگی تغییر داد.

کاربردهای عملی پژوهشهای مربوط به شادی:

الف- غنی سازی شادی افراد: مثلا تغییر فعالیتهای تفریحی نظیر افزایش تمرینات ورزشی در افسردگی و نیز برای افراد سالم مؤثر است. تفریح بویژه، تحت کنترل خود ماست و به منظور افزایش شادی می توان آن را دستکاری کرد.

ب- افزایش شادی جوامع: شادی به خصوص در جوامع جمع گرا، مصداق دارد، سلامتی جوامع تا حدودی تابعی از تسهیلات مشترک مثل: تفریح و پیوستگی اجتماعی است. سرور یکی از سه جزء اصلی شادکامی است و دو جزء دیگر آن عبارتند از: رضایت از زندگی و فقدان عاطفه منفی. رایجترین منابع شادی عبارتند از:

الف- خوردن ب- فعالیتهای اجتماعی و جنسی ج- تمرین و ورزش چ- موفقیت و تأیید اجتماعی ح- استفاده از مهارتها خ- موسیقی و دیگر هنرها و مذهب د- محیط و طبیعت ذ- استراحت و آرامش.

شوخی حالتی مثبت در ذهن است و موقعی ایجاد می شود که فردی موضوعی ناهمخوان، غیرمنتظره، و یا سرگرم کننده را بگوید و یا انجام دهد.

خنده دار بودن مسائل، نوعی خاص از شادی است لذا خنده در شادی حائز اهمیت است. شوخی در مقابله با استرس نیز نقش مراقبتی ایفا می کند و موجب کاهش تهدید و آسیب استرس می شود.

نوجوانی برای بسیاری دوره ای استرس زا محسوب می شود، نوجوانانی که شوخی می کنند، افسردگی واضطراب کمتری دارند. بنابراین شوخی کردن با استفاده از روشهای مختلف منبع مهم شادی می باشد.

اکثر افراد در هنگام اشتغال به کار خوشحال تر هستند و از لحاظ سلامت جسمی و روانی در وضع بهتری قرار دارند. بیکاری منبع عمده ناشادی و بهداشت روانی و جسمی ضعیف می باشد. این مشکل را می توان با کار داوطلبانه، ورزش، یا فعالیت تفریحی جدیدی، تا حدودی بر طرف کرد.

تفریح شامل آن دسته از فعالیتهایی است که افراد در وقت آزاد انجام می دهند. برای تفریح داشتن وقت آزاد، ضروری است. تفریح میتواند افراد را شاد کند و از آنجا که تفریح برخلاف ارتباطات شغل و شخصیت ما، تحت کنترل ماست و به راحتی میتواند تغییر کند، اهمیت زیادی دارد.

خلق های مثبت رامی توان با تماشای فیلمها یا خواندن داستانها، گوش کردن به موسیقی و سایر روشها ایجاد کرد. اما طول مدت تغییر خلق طولانی نیست، ورزش بهتر است، همینطور سایر رویدادهای مثبت زندگی از قبیل ارتباطهای اجتماعی، کار یا تفریح. فراوانی و شدت آنها