



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir

تعمیرت نفسی اوقات فراغت

مجموعه کتابهای تخصصی روانشناسی



محمد علی مولایی
احمد هوشمند

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهندسی اوقات فراغت غیرایرانیان مقیم ایران

نویسنده:

جمعی از نویسندگان

ناشر چاپی:

جامعه المصطفی (صلی الله علیه وآله) العالمیه

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۱	مهندسی اوقات فراغت غیرایرانیان مقیم ایران
۱۱	مشخصات کتاب
۱۱	اشاره
۱۵	سخن ناشر
۱۷	فهرست
۲۳	سخنی با کارگزاران واحدهای آموزشی
۲۵	دیبچه
۲۵	اشاره
۲۶	بیان مسئله
۲۶	اهداف
۲۶	سؤال اصلی
۲۷	سؤالات فرعی
۲۷	فرضیه
۲۷	اشاره
۲۷	پیش فرض ها
۲۷	تحمل فشار دوری و غربت از وطن
۲۸	دستمایه محقق
۲۹	کلیدواژه ها و تعریف مفاهیم
۳۰	جامعه هدف
۳۰	روش گردآوری اطلاعات
۳۰	روش تحقیق
۳۰	مشکلات و موانع احتمالی تحقیق
۳۱	پایان سخن

۳۳	۱- «اوقات فراغت»، «مدیریت آن» و «چرایی آنها»
۳۳	وقت و اهمیت برنامه ریزی برای آن
۳۳	لغت شناسی
۳۵	انواع «تعریف» از اوقات فراغت
۳۷	ضرورت داشتن تفریح و اوقات فراغت
۳۸	ضرورت تفریح و اوقات فراغت برای اتباع ملل دیگر
۳۸	کاهش احساس غربت، دل‌تنگی، ترس و انزوا
۳۹	ایجاد نزدیکی و ارتباط فی مابین ملل
۳۹	ضرورت برنامه ریزی هر فرد برای اوقات فراغت خود
۴۱	ضرورت برنامه ریزی برای بانوان خانه دار
۴۱	ضرورت برنامه ریزی اولیای جامعه برای اوقات فراغت
۴۳	انواع تفریحات نامطلوب
۴۳	اشاره
۴۴	نکات موردنظر خوانندگان:
۴۵	۲- تلاش فردی - جسمی
۴۵	مقدمه
۴۵	اشتغال به صنایع دستی
۴۸	فعالیت های هنری فردی
۴۹	بازی ها و ورزش های جسمی فردی
۵۰	انجام امور فنی و حرفه ای
۵۰	همکاری در امور منزل
۵۰	کنترل سلامت جسمی بدن (چکاپ)
۵۱	نظافت و آراستگی شخصی
۵۳	نظافت و توجه به سلامت محیطی
۵۴	استراحت
۵۶	نکاتی چند در مورد خوابیدن

۵۶	الف) مکروهات
۵۶	ب) مستحبات
۵۷	نکات مورد نظر خوانندگان:
۵۹	۳- تلاش فردی - فکری
۵۹	مقدمه
۵۹	سکوت
۶۰	انس با آسمان
۶۱	انس با قرآن
۶۲	راز و نیاز
۶۳	سرودن شعر
۶۳	نوشتن
۶۳	مطالعه
۶۴	تنظیم تقویم زندگی
۶۵	تهیه کَشکول
۶۵	نقد
۶۶	طبیعت دوستی
۶۶	اشاره
۶۶	مصادیق طبیعت دوستی
۶۶	فراهم آوردن مجموعه ها (کلکسیون)
۶۷	تماس با مراکز اطلاع رسانی تلفنی
۶۷	رفتن به مکانهایی که موجب تأمل گردد
۶۷	گوش فرا دادن به سخنرانی ها
۶۸	گوش فرا دادن به مداحی ها و روضه ها
۶۸	گوش فرا دادن به آواها و نواها
۶۸	بازی های فردی فکری
۶۹	فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه مدیریت

۷۰	فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه تبلیغ و تربیت
۷۲	فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه فرهنگ، هنر و ادبیات
۷۲	در حوزه ادبی و علمی
۷۳	در حوزه هنرهای تجسمی
۷۴	در حوزه هنرهای نمایشی و تصویری
۷۵	در حوزه معماری
۷۵	در حوزه رادیو و تلویزیون
۷۶	در حوزه مطبوعات
۷۶	در حوزه چاپ و نشر
۷۶	فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه فنی و حرفه ای
۷۶	در حوزه رایانه
۷۷	در حوزه امداد و پزشکی
۷۷	در حوزه برق و الکترونیک
۷۸	در حوزه مهارت های ویژه بانوان
۷۸	در حوزه مهارت های ویژه آقایان
۷۹	در حوزه مهارت های عمومی
۷۹	فراگیری مهارت های تکمیلی
۸۰	نکات مورد نظر خوانندگان
۸۱	۴- تلاش گروهی
۸۱	مقدمه
۸۱	آموزش مهارت های خود به دیگران
۸۲	تدریس های فوق برنامه ای
۸۲	مطالعه گروهی فرهنگ ملل
۸۳	گفت و گو با سایر ادیان و مذاهب
۸۴	شرکت در محافل ادبی، هنری و فرهنگی
۸۴	شرکت در محافل مذهبی

- ۸۴ شناسایی و تشکیل گروه های تخصصی (دفترچه تلفن تخصصی)
- ۸۵ عضویت در انجمن ها و تشکل های موجود در شهر محل سکونت
- ۸۵ مشارکت در خدمات عمومی خوابگاه ها
- ۸۶ اقدام جمعی به حفظ محیط زیست و توسعه شادابی
- ۸۶ شرکت در ورزش صبحگاهی
- ۸۷ ورزش های جمعی
- ۸۷ اشاره
- ۸۹ نکات مورد نظر خوانندگان:
- ۹۱ ۵- ایده هایی جهت تعامل در جمع دوستان
- ۹۱ مقدمه
- ۹۲ گردش با دوستان
- ۹۳ خوردن و آشامیدن با دوستان
- ۹۴ حضور در مراسم با میزبانی دوستان
- ۹۵ بازی ها و ورزش های تفریحی با دوستان
- ۹۶ بازی های فکری گروهی
- ۹۶ محبت به کودکان (فرزند دوستان)
- ۹۶ رفاقت با جوانان (فرزند دوستان)
- ۹۷ برپایی مباحثات
- ۹۸ تشکیل نهادهای غیر دولتی
- ۹۸ تشکیل انجمن های ملیتی
- ۹۹ شعائر دینی و سیاسی
- ۹۹ ترتیب دادن مسابقات
- ۹۹ سوغات فرهنگی برای کودکان جهان
- ۱۰۰ تشکیل کانون های موضوع محور ملیتی یا فراملیتی
- ۱۰۰ اشاره
- ۱۰۱ نکات مورد نظر خوانندگان:

- ۱۰۳ ۶- ایده هایی جهت تعامل با اقوام
- ۱۰۳ مقدمه
- ۱۰۴ صله رحم از راه دور
- ۱۰۴ حضور در مراسم شادی اقوام
- ۱۰۴ همدردی با مصیبت زدگان
- ۱۰۴ انجام مسافرت به هدف دید و بازدید
- ۱۰۵ رفتن به گردش با اقوام
- ۱۰۵ مباحثه علمی / تاریخی / و...
- ۱۰۶ ارائه مشاوره به جوانان اقوام
- ۱۰۶ برگزاری مراسم شعر و مولودی خوانی در جمع خانوادگی
- ۱۰۶ اشاره
- ۱۰۷ نکات مورد نظر خوانندگان:
- ۱۰۹ ۷- ایده هایی جهت تعامل در جمع ایرانیان
- ۱۰۹ مقدمه
- ۱۰۹ ایران گردی
- ۱۱۰ همکاری با سازمان های ایران گردی
- ۱۱۰ فیلم برداری و عکس برداری از نمادهای ایرانی
- ۱۱۱ عضویت در پایگاه های مقاومت بسیج
- ۱۱۱ عضویت در بسیج سازندگی
- ۱۱۲ رفت و آمد با ایرانیان و خانواده های ایرانی
- ۱۱۲ اشاره
- ۱۱۴ نکات مورد نظر خوانندگان:
- ۱۱۵ درباره مرکز

سرشناسه: متولیات، محمدعلی، ۱۳۵۶ -

عنوان و نام پدیدآور: مهندسی اوقات فراغت غیر ایرانیان مقیم ایران / محمدعلی متولیات، احمد هوشمند؛ [برای] معاونت پژوهش [مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی].

مشخصات نشر: قم: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۵-۱۸۶-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: اوقات فراغت -- برنامه ریزی -- نمونه پژوهی

موضوع: اوقات فراغت -- ایران -- برنامه ریزی

شناسه افزوده: هوشمند، احمد، ۱۳۵۱ -

شناسه افزوده: جامعه المصطفی العالمیه. مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص). معاونت پژوهش

شناسه افزوده: جامعه المصطفی (ص) العالمیه. مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)

رده بندی کنگره: GV۱۸۱/م۹م۲ ۱۳۸۹

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۴۸۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۷۷۸۶۹

ص: ۱

اشاره

عنوان و نام پدیدآور: مهندسی اوقات فراغت غیرایرانیان مقیم ایران / محمدعلی متولیات، احمد هوشمند؛ [برای] معاونت پژوهش [مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله و علیه و آله].

مشخصات نشر: قم: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله و علیه و آله، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

شابک: ۵-۱۸۶-۱۹۵-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: اوقات فراغت -- برنامه ریزی -- نمونه پژوهی

موضوع: اوقات فراغت -- ایران -- برنامه ریزی

شناسه افزوده: هوشمند، احمد، ۱۳۵۱ -

شناسه افزوده: جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله العالمیه. مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله و علیه و آله

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ م ۲ / م ۱۱۸۱ / GV

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۴۸۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۷۷۸۶۹

نام کتاب: مهندسی اوقات فراغت

مؤلف: محمد علی متولیان - احمد هوشمند

چاپ اول: ۱۳۸۹ ش

ناشر: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله و علیه و آله

صفحه آرای: محمدباقر شُکری

تایپست: معصومه هوشمند

طراح: مصطفی شالچیان

چاپ: توحید قیمت: ۱۴۰۰۰ ریال شمارگان: ۲۰۰۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مراکز پخش:

قم، چهارراه شهدا، خیابان حجتیه، فروشگاه مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله و علیه و آله. تلفن: ۰۲۵۱۷۷۳۰۵۱۷

قم، بلوار محمد امین، سه راه سالاریه، فروشگاه مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله و علیه و آله. تلفن: ۰۲۵۱۲۱۳۳۱۰۶ - فکس: ۰۲۵۱۲۱۳۳۱۴۶

www.miup.ir, www.eshop.miup.ir

E-mail: admin@miup.ir, root@miup.ir

مهندسی اوقات فراغت از مباحث بسیار مهم و استراتژیک جوامع امروزی است. هر جامعه ای که بتواند به بهترین وجه اوقات فراغت مردم خود را مدیریت کند، گوی سبقت را ربوده است و به سمت اهداف خود رهسپار شده است.

کثرت، پیچیدگی و وسعت روز افزون ارتباطات و حجمه های گسترده ی فرهنگی، مهندسی اوقات فراغت را معضلی عظیم فراسوی مدیران فرهنگی جوامع نموده و تنها راه حل، پیروی از تعالیم اسلام ناب و تجربه اندیشمندان و دلسوزان متعهد در این عرصه است.

کتاب حاضر که به همت فاضلان گرامی محمد علی متولیان و احمد هوشمند تهیه و تنظیم شده، تلاشی است مخلصانه فراروی خوانندگان عزیز که می تواند یاور صمیمی اوقات فراغشان باشد.

مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله و علیه و آله ضمن قدردانی از مولفان گرامی، آرزومند اوقاتی خوش همراه با معنویت و نیک بختی برای همگان است.

مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله و علیه و آله

معاونت آموزش

ص: ۵

سخنی با کارگزاران واحدهای آموزشی ۱۳

دبیاجه ۱۵

بیان مسئله ۱۶

اهداف ۱۶

سؤال اصلی ۱۶

سوالات فرعی ۱۷

فرضیه ۱۷

پیش فرض ها ۱۷

تحمل فشار دوری و غربت از وطن ۱۷

دستمایه محقق ۱۸

ضرورت این تحقیق ۱۸

کلیدواژه ها و تعریف مفاهیم ۱۹

جامعه هدف ۲۰

روش گردآوری اطلاعات ۲۰

روش تحقیق ۲۰

مشکلات و موانع احتمالی تحقیق ۲۰

پایان سخن ۲۱

ص: ۷

«اوقات فراغت»، «مدیریت آن» و «چرایی آنها» ۲۳

وقت و اهمیت برنامه ریزی برای آن ۲۳

لغت شناسی ۲۳

انواع «تعریف» از اوقات فراغت ۲۵

ضرورت داشتن تفریح و اوقات فراغت ۲۷

ضرورت تفریح و اوقات فراغت برای اتباع ملل دیگر ۲۸

کاهش احساس غربت، دل‌تنگی، ترس و انزوا ۲۸

ایجاد نزدیکی و ارتباط فی مابین ملل ۲۹

ضرورت برنامه ریزی هر فرد برای اوقات فراغت خود ۲۹

ضرورت برنامه ریزی برای بانوان خانه دار ۳۱

ضرورت برنامه ریزی اولیای جامعه برای اوقات فراغت ۳۱

انواع تفریحات نامطلوب ۳۳

نکات مورد نظر خوانندگان: ۳۴

تلاش فردی - جسمی ۳۵

مقدمه ۳۵

اشتغال به صنایع دستی ۳۵

فعالیت های هنری فردی ۳۸

بازی ها و ورزش های جسمی فردی ۳۹

انجام امور فنی و حرفه ای ۴۰

همکاری در امور منزل ۴۰

کنترل سلامت جسمی بدن (چکاپ) ۴۰

نظافت و آراستگی شخصی ۴۱

نظافت و توجه به سلامت محیطی ۴۳

استراحت ۴۴

نکاتی چند در مورد خوابیدن ۴۶

الف) مکروهات ۴۶

ب) مستحبات ۴۶

نکات مورد نظر خوانندگان: ۴۷

ص: ۸

مقدمه ۴۹

سکوت ۴۹

انس با آسمان ۵۰

انس با قرآن ۵۱

راز و نیاز ۵۲

سرودن شعر ۵۳

نوشتن ۵۳

مطالعه ۵۳

تنظیم تقویم زندگی ۵۴

تهیه کَشکول ۵۵

نق - د ۵۵

طبیعت دوستی ۵۶

مصادیق طبیعت دوستی ۵۶

فراهم آوردن مجموعه ها (کلکسیون) ۵۶

تماس با مراکز اطلاع رسانی تلفنی ۵۷

رفتن به مکانهایی که موجب تأمل گردد ۵۷

گوش فرا دادن به سخنرانی ها ۵۷

گوش فرا دادن به مداحی ها و روضه ها ۵۸

گوش فرا دادن به آواها و نواها ۵۸

بازی های فردی فکری ۵۸

فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه مدیریت ۵۹

فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه تبلیغ و تربیت ۶۰

فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه فرهنگ، هنر و ادبیات ۶۲

در حوزه ادبی و علمی ۶۲

در حوزه هنرهای تجسمی ۶۳

در حوزه هنرهای نمایشی و تصویری ۶۴

در حوزه معماری ۶۵

در حوزه رادیو و تلویزیون ۶۵

در حوزه مطبوعات ۶۶

در حوزه چاپ و نشر ۶۶

فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه فنی و حرفه ای ۶۶

در حوزه رایانه ۶۶

در حوزه امداد و پزشکی ۶۷

در حوزه برق و الکترونیک ۶۷

در حوزه مهارت های ویژه بانوان ۶۸

در حوزه مهارت های ویژه آقایان ۶۸

در حوزه مهارت های عمومی ۶۹

فراگیری مهارت های تکمیلی ۶۹

نکات مورد نظر خوانندگان ۷۰

تلاش گروهی ۷۱

مقدمه ۷۱

آموزش مهارت های خود به دیگران ۷۱

تدریس های فوق برنامه ای ۷۲

مطالعه گروهی فرهنگ ملل ۷۲

گفت و گو با سایر ادیان و مذاهب ۷۳

شرکت در محافل ادبی، هنری و فرهنگی ۷۴

شرکت در محافل مذهبی ۷۴

شناسایی و تشکیل گروه های تخصصی (دفترچه تلفن تخصصی) ۷۴

عضویت در انجمن ها و تشکل های موجود در شهر محل سکونت ۷۵

مشارکت در خدمات عمومی خوابگاه ها ۷۵

اقدام جمعی به حفظ محیط زیست و توسعه شادابی ۷۶

شرکت در ورزش صبحگاهی ۷۶

ورزش های جمعی ۷۷

نکات مورد نظر خوانندگان: ۷۹

ایده هایی جهت تعامل در جمع دوستان ۸۱

مقدمه ۸۱

گردش با دوستان ۸۲

ص: ۱۰

- خوردن و آشامیدن با دوستان ۸۳
- حضور در مراسم با میزبانی دوستان ۸۴
- بازی ها و ورزش های تفریحی با دوستان ۸۵
- بازی های فکری گروهی ۸۶
- محبت به کودکان (فرزند دوستان) ۸۶
- رفاقت با جوانان (فرزند دوستان) ۸۶
- برپایی میاهات ۸۷
- تشکیل نهادهای غیر دولتی ۸۸
- تشکیل انجمن های ملیتی ۸۸
- شعائر دینی و سیاسی ۸۹
- ترتیب دادن مسابقات ۸۹
- سوغات فرهنگی برای کودکان جهان ۸۹
- تشکیل کانون های موضوع محور ملیتی یا فراملیتی ۹۰
- نکات موردنظر خوانندگان: ۹۱
- ایده هایی جهت تعامل با اقوام ۹۳
- مقدمه ۹۳
- صله رحم از راه دور ۹۴
- حضور در مراسم شادی اقوام ۹۴
- همدردی با مصیبت زدگان ۹۴
- انجام مسافرت به هدف دید و بازدید ۹۴
- رفتن به گردش با اقوام ۹۵
- مباحثه علمی / تاریخی / و... ۹۵
- ارائه مشاوره به جوانان اقوام ۹۶
- برگزاری مراسم شعر و مولودی خوانی در جمع خانوادگی ۹۶
- نکات موردنظر خوانندگان: ۹۷
- ایده هایی جهت تعامل در جمع ایرانیان ۹۹
- مقدمه ۹۹
- ایران گردی ۹۹
- ص: ۱۱

همکاری با سازمان های ایران گردی ۱۰۰

فیلم برداری و عکس برداری از نمادهای ایرانی ۱۰۰

عضویت در پایگاه های مقاومت بسیج ۱۰۱

عضویت در بسیج سازندگی ۱۰۱

رفت و آمد با ایرانیان و خانواده های ایرانی ۱۰۲

نکات مورد نظر خوانندگان: ۱۰۴

ص: ۱۲

از پیامبر اسلام صلی الله و علیه و آله نقل نموده اند که: «اکثر انسان ها با دو چیز امتحان می شوند: تندرستی و فراغت» [مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۴۰، ح ۱۳۷۲۶].

آیا «داشتن اوقات فراغت» ضرورت دارد؟ قطعاً چنین است؛ «اصل اوقات فراغت» حتی به میزان «مدیریت اوقات فراغت»، ضرورت دارد خصوصاً برای میهمانان جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله که از کشورهای دیگر آمده اند چرا که دو عامل «دوری از اقوام» و نیز «تفاوت های فرهنگ ایران با فرهنگ زادبوم آنها»، به طور طبیعی سبب می شود که آنها به «کنج نا آرام افسردگی و نیز کاهش بهره وری» سوق یابند.

آن چه پیش روی شما است «نخستین اثر مکتوب» جهت تقدیم به مخاطبان جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله است تا از آن برای زمان ها و مکان های مختلف خود، ایده هایی جهت مهندسی اوقات فراغت بیابند و این گونه با بهره وری از آن اوقات، لذت و بهجت زندگی خود را افزایش دهند.

از شما کارگزاران فرهنگی تقاضامندیم:

۱. با تقدیم این اثر به دانش پژوهان، فارغ التحصیلان و خانواده های آنها، هم چنین با هم فکری با آنها در مورد ایده های مندرج در این اثر، به فرایند جامعه پذیری و نهادمندی آن کمک نمایید؛
۲. پایان هر فصل، صفحه ای با عنوان «نکات مورد نظر خوانندگان» در نظر گرفته شده تا نکات ارزشمند و کاربردی که به ذهن خوانندگان خطور می کند و یا حاصل یک تجربه شخصی می باشد با کتابت در این صفحه حفظ نمایند. ارسال رونوشتی از این نکات مایه سپاس بوده زیرا که به تدریج این اثر نخستین، با مساعدت کاربران آن، توسعه ای روزافزون می یابد.

پایان سخن

در لحظات پیش از چاپ این اثر، «پرواز استاد احمد هوشمند به بهشت ابدی» روی داد. او که به پرورش و گسترش «فرهنگ دین مدار» دلبسته بود و حضور او در خلق این اثر نیز در همین راستا بود؛ روح بی تابش به آرامش ابدی پیوست.

به همسر محترم ایشان که در تلاش های این استاد، از جمله در این کتاب، مشارکت داشتند، تسلیت می گویم.

با تجدید سپاس

محمد علی متولیان

ص: ۱۴

این اثر درصدد آن است تا از طریق «مطالعه اکتشافی» و «استقراء تجربیات مریبان فرهنگی و اخلاقی» به جمع آوری، دسته بندی و تبیین راه های مختلف، جهت مهندسی و غنی سازی اوقات فراغت بپردازد.

جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله، سال های متمادی به پذیرش دانش پژوهان غیرایرانی و پرورش آنها در رشته های مختلف علوم اسلامی و علوم انسانی پرداخته است و هم اکنون صرفاً در ایران نسبت به ۸۰۰۰ طلبة، ۳۰۰۰ هزار فارغ التحصیل و ۱۴۰۰۰ هزار نفر خانواده طلاب غیرایرانی، دغدغه خاطر دارد و طبیعتاً دانش آموختگان (از یک صد ملیت جهان) هنگام بازگشت به سرزمین خویش، همین احساس مسئولیت فرهنگی و تربیتی را خواهند داشت.

اثر حاضر برای «اولیای جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله و اولیای مخاطبان غیرایرانی خود» و نیز برای «فارغ التحصیلان جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله در قبال مردم سرزمین خویش»، یک متن و سند راهنما در خصوص مهندسی اوقات فراغت خواهد بود.

بیان مسئله

دانش پژوهان غیرایرانی در ایام تحصیل خویش در ایران و نیز سفرهای کوتاه مدت به خارج از ایران (اعم از کشور متبوع خویش) علاوه بر «برنامه های ثابت و تعریف شده در حوزه های آموزش، پژوهش و فرهنگی - تربیتی» دارای «اوقات فراغت» بوده و در صورت مساعدت و هم فکری با آنها طبیعتاً ایام مغتنم جوانی، بهره وری بیشتری داشته باشند.

اثر حاضر در حیطه های مختلف زیر به ارائه مشاوره می پردازد:

«تلاش فردی جسمی»، «تلاش فردی فکری»، «تلاش گروهی با کمک دیگران»، «ایده هایی جهت حضور در جمع دوستان»، «ایده هایی جهت حضور در جمع اقوام»، «ایده هایی جهت حضور در جمع ایرانیان» و...

اهداف

در راستای «مهندسی اوقات فراغت دانش پژوهان غیرایرانی و خانواده های آنها» موارد زیر جزء اهداف اثر حاضر خواهد بود:

فراهم سازی انتخاب های متعدد فراسوی افراد؛

زمینه سازی جهت خلق ایده های مختلف از سوی مدیران، مربیان و دانش پژوهان جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله در راستای مهندسی اوقات فراغت؛

تدوین یک متن (مکتوب و نرم افزاری) به زبان فارسی که در صورت تمایل انجمن های ملیتی، می تواند به زبان های دیگر نیز ترجمه گردد.

سؤال اصلی

راه های غنی سازی اوقات فراغت دانش پژوهان غیرایرانی، خانواده های آنان و دانش آموختگان جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله چه می باشد؟

ص: ۱۶

سؤالات فرعی

مخاطبان و جامعه هدف جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله در اوقات فراغت خویش:

چه تلاش جسمی به صورت فردی می توانند داشته باشند؟

چه تلاش فکری و علمی در تنهایی خویش می توانند داشته باشند؟

با کمک دیگران به چه فعالیت گروهی می توانند بپردازند؟

در جمع دوستان مختلف خود چه حضور با نشاط و پرباری را می توانند رقم بزنند؟

چه پیشنهادهایی برای صله رحم (اعم از حضوری و غیرحضوری) می توان داشت؟

در چه زمینه هایی و چگونه با ایرانیان می توانند تعامل مطلوبی داشته باشند؟

فرضیه

اشاره

کلیه بندها و گفتارهای محصول نهایی، صدها فرضیه پیشنهادی خواهند بود.

پیش فرض ها

جامعه هدف در این تحقیق غیرایرانی بوده و اعم از شاغل به تحصیل و دانش آموخته و خانواده های آنان (همسر و فرزندان) می باشد؛

تحمل فشار دوری و غربت از وطن

دغدغه جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله (مرکز جهانی) نسبت به حداکثرسازی بهره وری از سرمایه گذاری های خود؛

طبیعی بودن احتمال تنش فی مابین ملیت های مختلف در مرکز جهانی و نیز فی مابین غیرایرانیان با ایرانیان و لزوم تلاش برای به حداقل رساندن این تنش ها.

معاونین فرهنگی - تربیتی مدارس عالی جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله؛

معاونین فرهنگی - تربیتی و اولیای مجتمع های مسکونی در جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله؛

اولیای فرهنگی - تربیتی دانشگاه های ایرانی که میزبان دانشجویان غیرایرانی می باشند؛

اولیای فرهنگی - تربیتی در مراکز آموزشی (آموزش و پرورش و آموزش عالی) در قبال دانشجویان ایرانی؛

اولیای مدارس علمیه ایرانیان در قبال طلاب ایرانی؛

مراکز فرهنگی و هنری وابسته به دولت و یا در اختیار بخش خصوصی (هم چون فرهنگستان ها، کانون های پرورش فکری کودکان و نوجوانان و...)

رسانه های فرهنگی - تربیتی (اعم از منشورات، سایت ها، صدا و سیما و...).

ضرورت این تحقیق

حداکثرسازی بهره وری در زندگی غیرایرانیان که جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله نسبت به آنان مکلف می باشد؛

حداکثرسازی بهره وری در سرمایه گذاری های جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله؛

کاهش آسیب های اخلاقی، روانی، امنیتی و غیره ناشی از بله بودن اوقات فراغت غیرایرانیان؛

تدوین یک متن معیار میان برنامه ریزان فرهنگی در مدارس

مختلف که ان شاءالله به تدریج با اخذ تجربیات جدید در ویرایش های آتی غنی تر خواهد شد؛

- امکان صدور دانش فنی برای استفاده در کشورهای مختلف؛

- «امکان تنوع بخشی» در برنامه غنی سازی اوقات فراغت مراکز وابسته.

کلیدواژه ها و تعریف مفاهیم

اوقات فراغت: به ساعات و لحظاتی از شبانه روز یک فرد اطلاق می شود که برای آن تعهد برنامه ای خاص ندارد و می تواند به انتخاب و تصمیم خود جهت آن برنامه ریزی کند؛

مهندسی اوقات فراغت: آدمی معمولاً اوقات فراغت خویش را در مسیر کسالت و افسردگی مصرف نمی کند، لیکن در بحث مهندسی اوقات فراغت، «سخن از مصرف بهینه با بهره وری بالا» است؛

دانش پژوهان: به شاغلین تحصیل در مقاطع کاردانی تا تحصیلات عالی اطلاق می شود؛ اعم از آن که در ایام تحصیل باشد و یا در تعطیلات و یا مرخصی تحصیلی؛

دانش آموختگان: کسانی که از یک مقطع تحصیلی فارغ گشته و به مقطع دیگر وارد نشده باشند؛ اعم از آن که به کشور خود بازگشته و یا آن که جهت پژوهش یا کسب مهارت های کاربردی و یا نظایر آن، به او فرصت اقامت بیشتر در ایران داده شده باشد؛

خانواده: مراد محقق هنگام استفاده از این عبارت، بیشتر شامل همسران و فرزندان طلابی می شود که این همسران و فرزندان، خود طلبه رسمی نمی باشند، گرچه آموزش های خاصی برای آنها به اجرا درآید.

جامعه هدف

۱. دانش پژوهان؛
۲. دانش آموختگان مقیم ایران؛
۳. دانش آموختگانی که به کشور خود بازگشته اند؛
۴. همسران و فرزندان سه گروه پیشین.

روش گردآوری اطلاعات

۱. مطالعه کتابخانه ای (مطالعه کتاب، مجلات و سایت ها)؛
۲. مصاحبه (باز و بسته)؛
۳. مشاهده عمل کرد و تجربه دیگران.

روش تحقیق

۱. استقراء تجارب دیگران و جمع آوری انبوه ایده ها؛
۲. تجزیه و تحلیل و دسته بندی ایده ها؛
۳. تشریح توصیفی ایده ها.

مشکلات و موانع احتمالی تحقیق

- عدم فراوانی مراکز مطالعاتی در ارتباط با موضوع تحقیق:
۱. مضبوط نشدن تجربیات مجریان فرهنگی بصورت مکتوب؛
 ۲. مشکل بودن برقراری رابطه عاطفی فی مابین محقق ایرانی با غیرایرانیان؛
- الف) عدم تناسب احتمالی یک ایده با فرهنگ یک ملیت خاص؛
- ب) عدم امکان استقراء تام.

اکنون که اثر به اتمام رسیده است می توان گواهی داد که «اهداف از پیش تعیین شده» در حد یک «اثر نخستین» حاصل شده است لیکن تمام «همکاران فرهنگی تربیتی در شعبات جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله در اقصی نقاط دنیا» و نیز «همکاران فرهنگی در نهادها و دانشگاه های دیگر» می توانند در تکامل روزافزون این مجموعه مساعدت نمایند تا آن که جهت مکان ها و زمان های مختلف از اوقات فراغت، ایده های متنوع تری داشته باشیم.

وقت و اهمیت برنامه ریزی برای آن

انسان مسلمان، قدر بهترین سرمایه ای که در اختیار او می باشد یعنی عمر و وقت خود را می داند و هیچ گاه آن را بیهوده و بی ثمر هدر نمی دهد. پیامبر اسلام صلی الله و علیه و آله در وصایای خود به ابوذر غفاری رحمه الله می فرمایند: ای ابوذر در مورد صرف عمرت از صرف کردن سکه های طلا و نقره بخیل تر باش و آن را رایگان از دست مده و امام علی علیه السلام می فرمایند:

«لا یعرف قدر ما بقی من عمره الانبی او صدیق؛ قدر و ارزش باقیمانده از زندگی را کسی به خوبی پیامبران و صدیقان از اولیای الهی نمی شناسد».

لغت شناسی

فراغ [fa(e)raq] عر: فَرَاغٌ [۱] مص - (۱)

فراغِ بال (خاطر، دل) آسایش فکر؛ راحتی خیال.

ص: ۲۳

فراغت [fa(e)raqat] عر: فَرَاغَة [امص -]:

۱. آسودگی؛ آسایش؛

۲. (ا.) فرصت یا مجال؛ امکان؛

۳. (امص -) نداشتن کار و مشغولیت جدی که در آن شخص به امور دلخواه و تفریحی می پردازد؛

۴. (امص -) خلاصی و رهایی از کاری یا به پایان رسانیدن آن یا خلاصی از پرداختن به کسی، و فرصتی که بعد از آنها به دست می آید؛

۵. (امص -) (قد.) بی نیاز بودن؛ بی نیازی؛

۶. (امص -) (قد) رهایی از قیود؛ وارستگی.

فراغتِ بال (خاطر، دل) - فراغ، فراغِ بال

فراغت داشتن (مص - ل -).

۱. آرامش داشتن؛ آسوده خاطر بودن؛

۲. فرصت داشتن؛ مجال داشتن.

Leisure n

رحمه الله **adj** . م. م [آسودگی، فرصت، مجال، وقت کافی، فراغت، فراغتِ بال

Did not know how to occupy his leisure

نمی دانست چگونه از فرصت خود استفاده کند

Leisured adj

فرصت دار، فارغ، بیکار، فارغ البال (۱)

Times of leisure

اوقات بیکاری (۲)

ص: ۲۴

۱- (۱) عباس آریانپور؛ فرهنگ کامل؛ ج ۳؛ (تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۰) ص ۲۸۶۰.

۲- (۲) عباس آریانپور؛ فرهنگ فشرده یک جلدی؛ (تهران: امیرکبیر، ۱۳۵۶) ص ۱۳۲.

انواع «تعریف» از اوقات فراغت

در متون تحقیقی و ترویجی، جهت «اوقات فراغت»، انواع مختلفی تعریف و مترادفات (کوچک یا بزرگ) ارائه شده است. در این جا تعدادی از این تعاریف جمع آوری شده اند هر یک از این تعاریف و مترادف ها، به یک یا چند ویژگی اوقات فراغت توجه نموده است:

اوقات فراغت یعنی:

۱. نداشتن محدودیت کاری؛

۲. غیر متعهد بودن؛

۳. رها بودن از تکالیف شخصی و تعهدات اجتماعی و خانوادگی؛

۴. زمان پرداختن به امور دلخواه؛

۵. فرصت های پس از انجام کار؛

۶. زمان هایی که با تفریحات و ورزش، پر می شود؛

۷. فرصتی برای استراحت، تفکر و سرگرمی؛

۸. جست و جوی نوعی رفاه؛

۹. زمانی که متعلق به فرد است و می تواند به هر شکلی که بخواهد، از آن استفاده نماید؛

۱۰. زمانی که انسان به اختیار خود، داوطلبانه به امور مورد علاقه خود پرداخته و نهایتاً احساس خوشحالی، لذت و رضایتمندی خواهد داشت؛

۱۱. رهایی موقت از کار و اشتغال رسمی زندگی؛

۱۲. اوقاتی که کارکردهای اصلی آن عبارتند از:

الف) رفع خستگی؛ ب) سرگرمی؛ ج) شادی؛ د) رشد شخصیت انسان؛

۱۳. زمانی که فرد در آن مسئولیت خاصی از نظر اجتماعی، امرار معاش و مسائل خانوادگی بر دوش ندارد؛

۱۴. فراغت (Leisure) یک پدیده ذهنی و روانی است و حالتی برای روح می باشد که الزاماً به وقت اضافی ارتباط ندارد؛ ممکن است یک فرد هیچ وقت اضافی نداشته باشد اما نیاز به فراغت روحی داشته و این نیاز را برآورده می سازد؛

۱۵. زمانی که در آن سه کار عمده انجام گیرد:

الف) استراحت کردن و آرام شدن بعد از یک خستگی؛

ب) جبران محدودیت های بدنی و ذهنی که در زندگی مدرن ایجاد شده است؛

ج) تفریح و شادی جهت کاستن ملالت زندگی.

۱۶. فعالیت هایی که به میل خود انجام می دهیم به دور از هرگونه اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی؛

۱۷. به هنگامی گویند که سه اتفاق روی دهد:

الف) نشاط روحی؛ ب) نشاط جسمی؛ ج) تمرین یک فن؛ شاید به این دلیل است که پیامبر اکرم صلی الله و علیه و آله می فرمایند: «بهترین سرگرمی مؤمن شناسست»؛

۱۸. تجربه ای است که فرد هنگام رهایی از الزامات کار روزانه، بر اساس تمایلات و رهیافتهای شخصی و مشارکت داوطلبانه متناسب با نیاز و ذوق خود انتخاب می کند تا جسم، فکر و شخصیت او رشد و پرورش یابد؛

۱۹. فرصت و زمانی که پس از انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می ماند؛

۲۰. سرگرمی ها، تفریحات و فعالیت هایی که به هنگام آسودگی از کار عادی، با شوق و رغبت به آن می پردازند؛

۲۱. اوقات فراغت دربرگیرنده مجموعه ای از اشتغالاتی است که فرد با کمال میل به آن بپردازد خواه به منظور استراحت، خواه

برای ایجاد تنوع، خواه با هدف گسترش اطلاعات؛ خواه برای مشارکت اجتماعی ارادی، خواه برای یک خلاقیت فکری و... البته بدون توجه به اهداف مادی و هنگام فارغ شدن از الزامات حرفه ای، خانوادگی و اجتماعی؛

۲۲. اوقات فراغت مقدار زمان خارج از وظایف و تکالیف شغلی و خانوادگی و اجتماعی است که در آن انسان با میل و رغبت و اختیار، به آن چه موجبات انبساط خاطر و رضایت او را فراهم می کند، پردازد؛

۲۳. زمان فروخته نشده ای است که متعلق به فرد است تا به میل خود از آن استفاده نماید؛

۲۴. زمانی با سه ویژگی:

الف) رها بودن از وظایف؛ ب) هدف و جهت مادی نداشتن؛ ج) رضایت و خشنودی.

۲۵. اوقاتی که سه ثمره دارد:

الف) رفع خستگی؛ ب) سرگرمی؛ ج) رشد و تعالی شخصیت.

ضرورت داشتن تفریح و اوقات فراغت

«تئوری تنش - آرامش»: از منظر علمای بیولوژی و روان شناسی، آدمیان خصوصاً انسان های سخت کوش و هدفمند مانند دانش پژوهان، عمداً تنش هایی را برای خود به وجود می آورند یعنی با کار و تلاشی که انجام می دهند، عملاً تنش هایی را در خود انباشته می نمایند؛ فلذا باید در مرحله ای که مرحله آرامش و آسایش است «بر تخلیه روانی مطبوع و

ص: ۲۷

دلپسند پردازند». بنابراین تفریح و اوقات فراغت اتفاقاً برای تلاشگران، مفهوم و معنای جدی تر و لذیذتری پیدا خواهد کرد و هیچ «آسانی» بدون «سختی» مفهوم جدی نمی یابد: **فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا**. بر این مبنا از یونان باستان تا نظریه پردازان جدید (1) تفریح و اوقات فراغت را «دوره بازسازی» می نامیدند.

«اهمیت اوقات فراغت در جامعه معاصر»: از لحاظ اقتصادی و نیز از منظر علم مدیریت، به اوقات فراغت، به مثابه وسیله ای برای بالا بردن بازدهی کار و افزایش بهره وری زندگی نگریسته می شود. در روند شتابزده تحولات اقتصادی، اجتماعی و یا فرهنگی، عنصر تفریح در زندگی روزانه جای وسیعی را اشغال نموده است؛ فعالیت های اوقات فراغت به نحو بارزی موجب دگرگونی های بنیادی در عرصه های مادی، معنوی و هنری گشته است، به طوری که در مجموع، «تمدن امروزی جهان» را «تمدن اوقات فراغت» نام نهاده اند.

ضرورت تفریح و اوقات فراغت برای اتباع ملل دیگر

کاهش احساس غربت، دلتنگی، ترس و انزوا

تفریح سالم و داشتن اوقات فراغت برای کسانی که در کنار اقوام و خویشان خود زندگی نمی کنند اهمیت و ضرورت دوچندان دارد. «رانندگی از اقوام خود و ماندگی از مردم سرزمین میزبان»، نوعی حصار و

ص: ۲۸

زندانیان اجتماعی برای انسان ایجاد می کنند که با فطرت مدنی آدمی ناسازگار است فلذا از جانب درون دچار فشار و سرخوردگی گشته و تنها راه فرار از این زندان، دادن مجال و زمان برای تفریح و شادابی است. این زمان را باید در اختیار نهاد، والا فشار از درون و محدودیت از بیرون، درهم ریختگی روحی را منجر خواهد شد.

ایجاد نزدیکی و ارتباط فی مابین ملل

توضیح آن که به دلیل اختلاف ذائقه ها و هنجارهای زندگی فی مابین ملل، «تبعه دو ملیت» به طور عادی به هم دیگر، کشش و علقه ای نخواهند داشت؛ این کشش و علقه در اوقات غیرعادی مثلاً در هم سفری با یکدیگر و در ایام شادی و نشاط، بطور سریع تری ایجاد شده و به تدریج ذائقه های فراملی و سپس تعاملات جدی تر در عرصه فراملی ایجاد می گردد.

ضرورت برنامه ریزی هر فرد برای اوقات فراغت خود

ثمراتی که هر فرد از مدیریت کاربردی اوقات فراغت خود می برد عبارت است از:

۱. نشاط روحی؛
۲. سلامتی جسمانی؛
۳. رشد و توسعه شخصیت؛
۴. افزایش امکان مشارکت های اجتماعی؛
۵. افزایش احساس رضایت از کنترل زمان.

پیامبر اسلام صلی الله و علیه و آله نیز برنامه ریزی برای پرثمر بودن اوقات فراغت را

«اغتنم خمساً قبل خمساً... فراغك قبل شغلک...» یعنی آن که در اوقات فراغت خود، قبل از آن که اجباراً با کاری پر شود، خود به کارهای مفید و پرثمر بپردازد تا از این اوقات، غنیمت های ارزشمند به دست آوری (کنز العمال، ج ۱۵، ص ۸۷۹).

از آن جایی که اوقات فراغت بیش از اوقات دیگر در اختیار و اراده آدمی است لذا فعالیتی را که آدمی برای این اوقات برنامه ریزی می نماید با نشاط و میل و رغبت بیشتری توأمان می باشد؛ از همین رو امیرالمؤمنین علیه السلام در نهج البلاغه توصیه می فرماید که عبادت پروردگار را در اوقات فراغت انجام دهیم که با نشاط توأم گردد. ایشان می فرمایند: «در انجام عبادت با خود مدارا کن و خویشتن را بر آن مجبور منما بلکه بکوش که آن را با نشاط و در وقت فراغت انجام دهی مگر واجبات که به هر حال باید آنها را به انجام رسانی و تعهد خود را به موقع ادا نمایی».

اوقات فراغت از آن جایی که فارغ از حصارها و چارچوب های از پیش تعیین شده است، اوقات مناسبی برای شکوفایی افراد می باشد؛ چنان که در تاریخ آمده است که بسیاری از اختراعات، ابتکارات، کشفیات تجربی و علمی، تابلوهای نقاشی و تئوری های ریاضی دانان بزرگ در اوقات فراغت شکل گرفته است. از این نگاه، اوقات فراغت نباید به بطالت سپری شود، بلکه بهترین زمان برای پاسخگویی به حس کمال جویی است. گویند ارسطو فراغت را جدی ترین مشغله انسان می دانست؛ چرا که فراغت بیکاری نیست بلکه یک تجربه با ارزش است.

ضرورت برنامه ریزی برای بانوان خانه دار

یکی از مخاطبان در اکثر مؤسسات آموزشی خصوصاً بین المللی، «همسران دانش پژوهان آن مؤسسه» می باشند.

بسیاری از زنان خانه دار از اوقات فراغت خود احساس رضایت نمی کنند؛ افسردگی هایی که دامنگیر زنان خانه دار می شود بعضاً ناشی از احساس بطلان در گذران عمر آنهاست لذا «کارشناسان روان شناسی اجتماعی» معتقدند زنان خانه داری که نمی توانند از اوقات بیکاری خود استفاده ای بهینه داشته باشند بیشترین افسردگی را مبتلا می شوند. نمودهای بعدی این آسیب در مقابله با فرزندان و همسران و در شکل پرخاشگری و ناسازگاری بروز خواهد یافت.

این آسیب های روانی در زنان خانه داری که از سرزمین و اقوام خود دورند، دو چندان می باشد.

به توصیه اهل فن علاوه بر برنامه ریزی لازم برای اوقات فراغت زنان خانه دار، ضروری است که دائماً این حس به آنها القا شود که آنها در سرنوشت کانون خانواده تأثیرگذارند و تلاش آنها باعث خوشبختی فرزندان آنها خواهد بود در مورد خانواده طلاب باید دائماً از سوی مرد خانه تبیین شود که زنان نیز در ثواب تلاش علمی آنها شریک هستند.

ضرورت برنامه ریزی اولیای جامعه برای اوقات فراغت

در «جامعه شناسی اوقات فراغت» به اصطلاحاتی هم چون «رهبری تفریحات» Recreation Leadership ، «راهبری تفریحات»؛

«سازماندهی تفریحات» Recreation organization

و... بر می خوریم؛ همگی این اصطلاحات حکایت از آن دارد که گرچه سخن از آزادی انسان به هنگام تفریح و گذراندن اوقات فراغت امری درست است، اما در اینجا، «آزادی» به معنای «رها سازی» نیست. جامعه در قبال گذران زمان آزاد شهروندان خود مسئولیت دارد، هم چنین به طریق اولی یک نهاد آموزشی مانند دانشگاه و حوزه علمیه باید به «رهبری تفریحات» و مدیریت اوقات فراغت دانشجویان و طلاب خویش بپردازد، یعنی بدون آن که اجباری در تفریح و تفرج ها داشته باشد، باید سعی کند از طریق آموزش های غیرمستقیم، دانشجویان و طلاب را با تفریحات فرهنگی و ظریف آشنا نماید و به خود جذب کند.

باید توجه نمود که در سطح دنیا، بسیاری از بخش های خصوصی در حوزه «امکانات تفریحی» سرمایه گذاری نموده و از آن جا که مقوله سود اقتصادی تنها انگیزه برای بسیاری از شرکت ها می باشد، فرآیند «تجاری شدن تفریحات» به رواج «تفریحات ناسالم» انجامیده است.

مؤسسات بزرگ که خود را در مقابل امواج مختلف «افسردگی درونی» از یک سو و امواج «تفریحات ناسالم برخاسته از شرکت های تجاری» از سوی دیگر، مسئول می دانند به «تعریف و تبیین انواع تفریحات سالم» می پردازند و سعی می نمایند که این تفریحات در متن فرهنگ جامعه مورد نظر آنها جای بگیرد و نهادهایی خاص (اعم از رسمی و غیر رسمی) بدان بپردازند. (Intitutional recreation)

برنامه ریزی جهت اوقات فراغت، از چنان اهمیتی برخوردار است که رشته «جامعه شناسی فراغت» در حوزه علوم اجتماعی شکل گرفته است و از این منظر فعالیت های مردم یک جامعه در اوقات فراغت به مشابه آئینه فرهنگ آن جامعه یاد می شود، به این معنا که چگونگی گذران اوقات فراغت تا حد زیادی معرف و ویژگی های فرهنگ یک جامعه خواهد بود. پیامبر اسلام صلی الله و علیه و آله نیز می فرمایند: «دو نعمت است که بسیاری از مردم با آنها آزموده می شوند: فراغت و تندرستی».

انواع تفریحات نامطلوب

اشاره

۱. تفریحات غیر اخلاقی؛

۲. تفریحات غیر قانونی **Illegal recreation** برخی از تفریحات شاید از جانب فرد یا جامعه، غیر اخلاقی نباشد ولی به دلایلی از سوی دولت حاکمه، غیر قانونی اعلام گردد مانند حفاری های غیرمجاز جهت بافتن گنج؛

۳. تفریحات دارای آسیب جسمی **Pathological recreation** مانند غالب ورزش های رزمی.

مدیران فرهنگی با مدیریت اوقات فراغت، خلأ زمانی و نیاز روحی برای روی آوردی به انواع تفریحات نامطلوب را در درون مخاطبان خود، باقی نمی گذارند.

می توانید نکات تکمیلی که پس از مطالعه فصل اول به ذهن شما خطور می کند در این جا یادداشت نمایید:

.....

.....

.....

تفریح در تنهایی به دو شکل است:

۱. تفریح فعال (ive recreation) که همراه با حرکت و فعالیت جسمی و یا فکری است؛

۲. تفریح منفعل یا پذیرا که در آن حرکت و یا فعالیت خاصی وجود ندارد؛ مانند تماشای تلویزیون، گوش دادن (به نوار قرآن یا موسیقی و یا نوارهای سخنرانی یا رادیو) و یا استراحت نمودن و غیره.

«تفریح در تنهایی» را می توان به شکل دیگری تقسیم نمود:

الف) «تفریح فردی جسمی» که در این فصل به مصادیق آن می پردازیم.

ب) «تفریح فردی فکری» که در فصل سوم به مصادیق آن خواهیم پرداخت.

اشتغال به صنایع دستی

معرق کاری (از صنایع دستی که در آن قطعه های کوچک کاشی، چوب، فلز

و مانند آنها را براساس طرح و نقشه قبلی، در کنار هم روی یک سطح می چسبانند که از این در هم آمیختن، طرح و نقشی زیبا پدید می آید؛

منبت کاری (نقش برجسته به شکل گل و گیاه و مانند آن که به ویژه در سطحی از چوب ایجاد می کنند. منبت بر حسب نوع برجستگی به پنج دسته تقسیم می شود: منبت کم برجسته، منبت نیم برجسته، منبت تمام برجسته، پیکره، قلم زنی بر روی چوب)؛

میناکاری (مینا از جنس شیشه و چینی کیود رنگ یا لاجوردی رنگ می باشد که تزئین و رنگ آمیزی اشیاء دیگر به وسیله مینا را میناکاری می گویند)؛

مشبک کاری (ایجاد نقش های مشبک بر چوب، فلز و مانند آنها که در زمان قدیم بر روی درب ها، پنجره ها، منابر و... در فضای داخلی امام زاده ها، مساجد و... و نیز بر روی ظروف فلزی و سفالی انجام می شد.)؛

کهنه کاری (که نام دیگر آن کاغذسازی ترکیبی است نوعی هنر است که به ایجاد دست نوشته هایی در طرح نسخ خطی قدیمی می پردازد)؛

وینترای (نوعی نقاشی بر روی شیشه با استفاده از رنگ خمیری یا رنگ روغن)؛

خاتم کاری (نوعی هنر که با ریزه های استخوان و حلقه های فلزی و چوب سطح چیزی را بپوشند و آن را خاتم سازی نیز می گویند.)؛

صنایع دستی با مواد بازیافتی؛

ملیله دوزی (دوختن ملیله یا همان رشته های نازک از نقره و طلا بر روی پارچه یا لباس برای تزئین. البته امروزه ملیله از جنس های ارزان قیمت پلاستیکی می باشد)؛

گلدوزی (منجوق دوزی) (هنر و عمل دوختن طرح و نقش گل و بته بر روی پارچه با نخ های رنگی، طلایی و مانند آنها)؛

سرمه دوزی (عمل دوختن انواع ملیله فلزی به شکل گل، پرنده و بته بر روی پارچه های نفیس و محکم را سرمه دوزی می نامند و چون این کار بر روی پارچه هایی همچون ترمه انجام می شود به آن ترمه دوزی و ملیله دوزی هم می گویند. البته امروزه بر روی وسایلی مثل رومیزی، روتختی، سجاده و... نیز سرمه دوزی می کنند.)؛

قلاّب دوزی (گیوربافی) (عمل دوختن نقش و نگارهای ابریشم یا رشته های طلا و نقره بر روی پارچه به وسیله قلاب)؛

شماره دوزی (دوختن زینتی، که در آن، نقشه را از راه شمردن چهارخانه های پارچه یا تار و پودها بر روی پارچه منتقل می کنند)؛

سبدبافی؛

هویه کاری (بیرون آوردن اشکال مختلف بر روی پارچه ای از نوع ساتن به وسیله هویه)؛

قالی بافی؛

گلیم بافی؛

جاجیم بافی؛

کاموآبافی؛

گل چینی (ساخت گل به وسیله خمیری مخصوص به نام خمیر گل چینی)؛

گل سازی (به هنری اطلاق می شود که فرد به وسیله انواع پارچه یا... به ساخت گل مصنوعی می پردازد)؛

ترمه دوزی (همان ترمه بافی یا دوخت کشمیری می باشد که هنری ظریف و زیباست. محل بافت آن در ایران شهرهای کرمان و یزد است. ترمه پارچه ای بادوام و ظریف است.)؛

ص: ۳۷

عروسک سازی؛

خیاطی؛

گبه بافی؛

حفظ و مرمت نسخ خطی؛

کوبلن (به نوعی بافت نقاشی بر روی پارچه اطلاق می شود که طرح آن قبلاً نقاشی شده و فرد به وسیله نخ های رنگی به نام دَمسه و با سوزن مخصوص مکان های مشخص شده را با رنگ های تعیین شده پُر می کند).

فعالیت های هنری فردی

۱. نقاشی (هنر بیان، افکار، تخیلات، و عواطف به وسیله خط، شکل، رنگ و مانند آنها بر روی یک سطح)؛

۲. طراحی (طراحی چهره، طراحی اجسام بی جان، طراحی طبیعت، طراحی لباس و... ترسیم کردن طرح ساده چیزی بدون استفاده از رنگ)؛

۳. گرافیک (تصویرسازی، صفحه آرایی، طراحی پوستر، طراحی جلد، طراحی نشانه و آرم و...)

۴. نگارگری (میناتور، گل و مرغ، تذهیب و...)

۵. کاریکاتور (تصویری خنده آور و طنزآمیز از کسی یا موضوعی معمولاً سیاسی، یا اجتماعی که برخی خصوصیات، جزئیات، یا مضمون مورد نظر در آن برجسته شده است)؛

۶. خطاطی (نستعلیق، ثلث، نسخ، تحریری، معلی و...)

۷. تذهیب؛

۸. خوشنویسی لاتین (کاپرلیت، گوتینگ و...)

۹. نقاشی خط؛

ص: ۳۸

۱۰. پارچه نویسی؛

۱۱. طنزنویسی (بحر طویل، کاریکلماتور و اشعار طنز)؛

۱۲. عکاسی؛

۱۳. نواختن موسیقی.

بازی ها و ورزش های جسمی فردی

۱. پیاده روی؛

۲. اسب سواری؛

۳. تیراندازی؛

۴. تیروکمان؛

۵. پرتاب نیزه، دیسک و چکش؛

۶. دوچرخه سواری؛

۷. اسکیت؛

۸. وزنه برداری؛

۹. اسکی (برف، چمن، یخ)؛

۱۰. ژیمناستیک؛

۱۱. شنا؛

۱۲. یوگا (مجموعه ای از تمرین های بدنی برای به دست آوردن قدرت روحی)؛

۱۳. ماهیگیری؛

۱۴. بدنسازی؛

۱۵. دارت (پرتاب نیزه ای کوچک به سوی صفحه هدفی به شکل دایره های تودرتو با امتیازهای مختلف).

ص: ۳۹

انجام امور فنی و حرفه ای

۱. پرورش گیاهان (گل های باغچه ای، گل های گلخانه ای، گل های آپارتمانی، درختان، سزیجات، فارچ و...)
۲. پرورش حیوانات (ماهی های آکواریوم، پرندگان و...)
۳. تعمیرات اولیه وسایل برقی؛
۴. و...

همکاری در امور منزل

۱. در نظافت منزل؛
۲. تغییر دکوراسیون؛
۳. تربیت کودک؛
۴. کودک یاری؛
۵. تعمیر وسایل منزل؛
۶. رسیدگی به گلدان و باغچه؛
۷. مهمانداری؛
۸. آشپزی و سفره آرایی؛

کنترل سلامت جسمی بدن (چکاپ)

۱. تقاضای آزمایش های عمومی بدن از یک دکتر عمومی و کنترل میزان چربی، اوره، قند و...؛
۲. کنترل دائمی قد، وزن، فشار خون و تطبیق آنها با جدول استاندارد؛
۳. دریافت واکسن هایی که از سوی شبکه بهداشت توصیه می گردد؛

ص: ۴۰

۴. رجوع سالانه به چشم پزشکی و انجام بینایی سنجی؛
۵. رجوع دو بار در سال به دندانپزشکی و کنترل سلامتی دندان و لثه.

نظافت و آراستگی شخصی

۱. کوتاه کردن ناخن؛
۲. استحمام؛
۳. کوتاه کردن موی سر و صورت و موهای زاید بدن؛
۴. شستن لباس های شخصی؛
۵. مسواک زدن؛ خلال دندان؛ نخ دندان، استفاده از دهان شویه؛
۶. قرقره دهان و گلو و استنشاق؛
۷. خوشبو ساختن بدن؛
۸. استفاده از داروهای طبیعی یا غیر آن به منظور کاهش تعریق و بوی نامطبوع آن؛
۹. شست و شوی روزانه پا و تعویض جوراب؛
۱۰. اتو کشیدن لباس ها توسط خود یا دیگران؛
۱۱. واکس زدن کفش، کمر بند، کیف چرمی؛
۱۲. خاک گیری روزانه کفش؛
۱۳. استفاده از عطر؛
۱۴. به همراه داشتن دائمی شانه و استفاده از آن؛
۱۵. به همراه داشتن دائمی دستمال شخصی؛
۱۶. شست و شوی دست قبل و بعد از غذا؛
۱۷. استفاده از کرم های متناسب با پوست (خصوصاً کرم های ضد آفتاب)؛

۱۸. استفاده مکرر از آئینه جهت کنترل مرتب بودن؛

۱۹. نصب آئینه قدی در منزل؛

۲۰. بستن دکمه های یقه و آستین و یا تا زدن سر آستین ها؛

۲۱. کنترل دائمی گوشه های چشم (خصوصاً بعد از استحمام و نیز در صبح)؛

۲۲. در دست داشتن حداقل یک انگشتر (ترجیحاً عقیق در انگشت حلقه)؛

۲۳. استفاده از جوراب تمیز و سالم (ترجیحاً سفید)؛

۲۴. به همراه داشتن دائمی قلم سبک، دفترچه یادداشت کوچک، تقویم جیبی (دارای دفترچه تلفن)؛

۲۵. کنترل تمیزی سمعک، عینک (در صورت استفاده) و سایر وسایل پزشکی؛

۲۶. مواظبت بر استفاده از وسایل بهداشتی به شکل شخصی (لوازم سلمانی، حوله، وسایل استحمام و...)

۲۷. قرار دادن «البسه زیر» بعد از شست و شو در آفتاب و اتو نمودن آنها جهت میکروب زدایی؛

۲۸. پوشیدن دمپایی طبی در داخل منزل؛

۲۹. پوشیدن کفش طبی؛

۳۰. استفاده از ماسک در مکان هایی که هوای آلوده (دود، گرد و خاک و...) دارند؛

۳۱. مطالعه کتب بهداشتی، آرایشی و دارویی؛

۳۲. توجه به علمی بودن طریق نشستن، خوابیدن، راه رفتن و...

نظافت و توجه به سلامت محیطی

۱. مرتب کردن وسایل شخصی؛
۲. جارو زدن اتاق؛
۳. تمیز کردن وسایل شخصی از قبیل: رایانه، پرینتر (چاپگر)، اسکنر و...؛
۴. کنترل دائمی دما و رطوبت داخل اتاق و استفاده از دستگاه بخور در صورت خشکی هوا؛
۵. تزئین خانه با گل مصنوعی و امثال آن؛
۶. کنترل نظافت دستشویی و حمام و...؛
۷. قرار دادن زباله در محل مناسب و زمان مناسب؛
۸. پرورش «گیاهان گلدانی داخل اتاق» و «گیاهان باغچه ای در حیاط و کوچه»؛
۹. توجه به نظافت قفس پرندگان و یا آکواریوم ماهیان (در صورت دارا بودن)؛
۱۰. تمیز نگه داشتن وسایل نقلیه شخصی (اعم از: اتومبیل، موتور سیکلت، دوچرخه و...؛
۱۱. نقاشی ساختمان و یا استفاده از کاغذ دیواری و...؛
۱۲. خوشبوسازی ملایم محیط محل سکونت (این خوشبوسازی به دلیل استفاده از مواد تند یا شیمیایی نباید منجر به اذیت دیگران و یا ایجاد هوای آلرژیک شود)؛
۱۳. خودداری از انداختن آب دهان و آب بینی در معابر عمومی؛
۱۴. خودداری از تخلیه آب دهان و یا آب بینی در نزد دیگران؛
۱۵. توجه به عدم سرایت بیماری های شخصی به دیگران (از طریق عطسه، سرفه، تماس و...) با استفاده از دستمال های مناسب و یا ماسک؛

۱۶. کنترل صدا (صدای کودکان خود، صدای تلویزیون، صدای عقربه ساعت دیواری و...) جهت جلوگیری از آلودگی صوتی و آزار خود، خانواده، همسایگان و...؛

۱۷. کنترل جریان هوای مناسب در آشپزخانه، حمام و...؛

۱۸. نصب و مشاهده تابلوهای زیبای خطاطی، منظره و... در محل سکونت؛

۱۹. مناسب سازی نور (در محل سکونت، محل خواب، محل مطالعه و...؛

۲۰. مناسب سازی زنگک ها (زنگک منزل، زنگک تلفن، ساعت، موبایل و...) بوق اتومبیل، صدای آژیر اتومبیل.

استراحت

۱. دراز کشیدن چنددقیقه ای در اثنای کار؛

۲. برهم گذاشتن چند ثانیه ای چشم و تنفس های آرام بعد از یک اوج کاری؛

۳. حرکات کششی بدن؛

۴. نفس عمیق؛

۵. تدلیک (ماساژ)؛

۶. تماشای گل یا یک منظره زیبا بعد از یک اوج کاری؛

۷. بوئیدن گل یا یک عطر خوشبو بعد از یک اوج کاری؛

۸. دوش گرفتن یا خوابیدن در وان یا جکوزی؛

۹. قرار دادن پاها در یک آب ولرم بعد از یک اوج کاری؛

۱۰. به یاد آوردن خاطرات زیبا بعد از یک اوج کاری؛

۱۱. تعریف یا شنیدن طنز بعد از یک اوج کاری؛

۱۲. خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت در شب)؛

آسایش بدنی و آرامش روحی در «خواب شب» نهفته است. از آیات

و روایات که درباره شب و خواب شبانه آمده، برمی آید که استراحت بدن و تسکین روان به وسیله یک «خواب درست و معتدل»، به هنگام «تاریکی شب» به دست خواهد آمد؛ اما سؤال این جاست که چه هنگام از شب باید خوابید؟ خواب اوایل شب نسبت به خواب نیمه های شب برتری دارد، فلذا خواب اول شب مستحب و شتاب نمودن در استراحت اول شب استحباب دارد و برعکس خواب عیلوله یعنی خواب بین الطلوعین (از اذان صبح تا طلوع آفتاب) مکروه می باشد. می گویند مرغ بریان و ترنجبین در این وقت برای بنی اسرائیل نازل می شد و آنان که در خواب بودند از آن محروم می شدند.

خواب فیلوله که به خواب بعد از طلوع آفتاب می گویند و خواب حیلولة که خواب هنگام اذان ظهر و بعد از آن می گویند و خواب غیلولة که در انتهای روز صورت می گیرد همگی مورد نکوهش قرار گرفته است.

قرآن کریم به پیامبر اسلام صلی الله و علیه و آله دستور می دهد که بخشی از شب را به عبادت و ترتیل قرآن کریم بپردازد بسیاری از علما و بزرگان، «عنایات الهی به خویش را» محصول راز و نیاز شبانه، خصوصاً ساعات نزدیک به اذان صبح، یعنی هنگام سحر می دانند.

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ از یمن دعای شب و ورد سحری بود

۱۳. خواب قیلولة (یک ساعت مانده به ظهر به مدت ۵ دقیقه)

این خواب بسیار مورد توصیه بوده و تأثیر آن را در آرامش روان، آمادگی معده برای غذای ظهر، کار بانشاط در بعدازظهر، تقویت جدی حافظه و... مؤثر می دانند. البته برخی توصیه نموده اند که خواب قیلولة باید کوتاه و مختصر باشد و هنگامی تأثیر آن، دو چندان خواهد بود که در صبح صبحانه میل شده باشد.

نکاتی چند در مورد خوابیدن

الف) مکروهات

۱. خوابیدن در مساجد؛
۲. خوابیدن در مکانی که انسان تنهاست زیرا موجب اختلالات عصبی می شود؛
۳. خوابیدن بر بامی که چهار طرف آن دیوار ندارد؛
۴. اطاقی که نور خورشید به طور مستقیم به آن می تابد؛
۵. اطاقی که فاقد درب باشد؛
۶. جایی که سقف بسیار بلندی دارد؛
۷. اطاقی که تار عنکبوت بسته باشد؛
۸. اطاقی که در آن تصویر انسان یا حیوان یا مجسمه ای نصب شده باشد؛
۹. در مکان غصبی یا شبیه ناکه؛
۱۰. در مکان نجس؛
۱۱. در اطاقی که شخص جنب یا حائض باشد؛
۱۲. در مکان های آلوده و کثیف؛
۱۳. خوابیدن زیر درخت هنگام شب و....

ب) مستحبات

۱. جایی که هوای مصفا دارد و نسیمی در حال وزش است؛
۲. خوابیدن با وضو یا با تیمم (تا آن اندازه کسب طهارت از طریق وضو یا تیمم در آرامش روح و روان تأثیر مثبت دارد که در هنگام خوابیدن اجازه فرموده اند: می توان بجای خاک و سنگ و شبیه آنها، استثنائاً در این مورد بر همان بستر محل خوابیدن تیمم نمود)؛
۳. رو به قبله بودن (کف پا رو به قبله باشد) و....

می توانید نکات تکمیلی که پس از مطالعه فصل دوم به ذهن شما خطور می کند در این جا یادداشت نمایید:

مقدمه

در این فصل به معرفی برخی از پیشنهادهایی می پردازیم که یک فرد می تواند بدون همکاری با دیگران انجام دهد. تفاوت این فصل با فصل قبل آن است که در این فصل، «رشد و نشاط جسمی» مدنظر نبوده است، بلکه بیشتر «رشد و نشاط روحی و نیز تعالی فکری» مدنظر می باشد.

سکوت

می توان از سکوت و فضای ساکت نیز لذت برد، این گونه که مکان ساکتی را انتخاب نماییم و دقایقی را به حالت سکوت در آن بی تحرک باشیم؛ غیر از لذت هایی که خود این کار دارد برکات دیگری (هم چون آرامش اعصاب، حل بسیاری از سوالات و غیره) از سکوت به دست می آید تا جایی که امام صادق علیه السلام می فرمود:

«إِنَّ الصَّمْتَ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْحِكْمَةِ.»

در برخی از کشورهای دنیا، «مربیان تربیتی» به کودکان درس سکوت می آموزند و این امر را در «بهداشت روانی» و «افزایش قدرت تمرکز و انتزاع» مؤثر می دانند.

انس با آسمان

آدمی همواره از تماشای آسمان - چه در روز و چه در شب - لذت برده است؛ با آن که از عظمت آسمان متحیر بوده اما هیچگاه از آن وحشت نمی کرده بلکه رابطه ای دوست داشتنی و تنگاتنگ میان اعماق جان خود با تمام پهنه آسمان احساس می نموده است.

از راه های مختلف می توان با آسمان انس بیشتری گرفت و از این یار دیرین بشریت لذت برد:

۱. تماشای حرکت ابرها در روز و یا در شب (خصوصاً اگر ابرها متراکم نباشد و در نیمه ماه قمری باشیم حرکت ابرها بر روی کره ماه و به عبارتی زیباتر، حرکت ماه در زیر ابرها، بسیار دیدنی است)؛
۲. تماشای طلوع و غروب آفتاب (می توان از هر جای شهر با پیمودن مسیری به وسیله یک اتومبیل، ظرف یک ربع به اطراف آن شهر، اعم از کویر یا کوهستان رسیده و از تماشای طلوع یا غروب آفتاب لذت ببریم)؛
۳. تماشای وسعت آسمان با مسافرت به کویر؛
۴. تماشای ستارگان بی شمار با سفر به ارتفاعات؛
۵. تماشای ستارگان با دوربین های آماتوری؛
۶. تماشای ستارگان با تلسکوپ های موجود در رصدخانه ها؛
۷. ثبت نام و حضور در تیم های اعزامی برای استهلال، کسوف، خسوف و...؛

۸. استخراج زمان کسوف و خسوف و سپس سعی بر بیداری و هشیاری در آن زمان؛

۹. پرواز میان ستارگان با کمک نرم افزارهای موجود و نیز از طریق سایت های اینترنتی مرتبط؛

۱۰. فیلم برداری و عکس برداری طلوع و غروب خورشید و ماه در ساحل دریا.

انس با قرآن

۱. تماشای خطوط قرآن و کلمات آن: تماشای بدون تلاوت نیز مورد توصیه بوده و حس خوبی به تماشاکننده می دهد. هر گاه که از کار رسمی خسته می شویم خوب است یک قرآنی را یافته و به صورت تصادفی آن را باز نماییم و حداقل دو صفحه آن را به سرعت تماشا کنیم؛

۲. صوت یا ترتیل نغمات قرآنی را بر روی MP یا موبایل می توانیم همیشه به همراه داشته باشیم و چند دقیقه ای در اوقات مختلف روز، در حالت آرامش کامل، به آن گوش فرا دهیم؛

۳. تدبیر و تفکر در یک آیه که به صورت تصادفی با بازکردن قرآن انتخاب می نمایم؛

۴. حفظ آیات قرآن در هر وقت خالی؛

یک خاطره: محمد علی رجائی، رئیس جمهور شهید ایران، کل قرآن را در ایام معلمی، آن هم در اتوبوس هنگام رفت و برگشت به مدرسه حفظ نموده بود؛ این گونه که هر شب چند آیه را بر روی کاغذی کوچک می نوشت و روز بعد آن آیات را در مسیر رفت و برگشت تکرار نمی نمود.

۱. نجوی به عشق خداوند: صحبت با زبان مادری با خداوند، نمازهای مستحبی، ادعیه، ذکرهای وارد؛

نکته:

بزرگان دین توصیه می نمایند لازم است عبادت در هنگامه «فراغت وقت» و بلکه مهم تر از آن هنگام «فراغت قلب» انجام گیرد. فراغت وقت، مقدمه ای برای فراغت قلب است؛ فراغت قلب به معنای آن است که انسان در هنگام عبادت، فقط به راز و نیاز و عشق بازی با خداوند پردازد از هر چه غیر آن است فارغ باشد درحالی که ما، برعکس عمل نموده و همین که تکبیره الاحرام را می گوئیم دل خود را سراغ «حساب و کتاب»، «درس و بحث» و «مشکلات روزانه» می فرستیم و زمانی به خود می آییم که به سلام پایان نماز رسیده ایم. امام خمینی رحمه الله در بیست و هفتمین حدیث از کتاب چهل حدیث می فرماید: ای عزیز، تو مناجات با خداوند را لاقلاً مانند صحبت یکی از بندگان او انجام بده چگونه با انسانی که سخن می گوئی، از غیر او غافل هستی. پیامبر اسلام صلی الله و علیه و آله می فرماید: «خواندن دو رکعت نماز مختصر اما با توجه و تفکر» بهتر از «یک شب عبادت» است.

۲. نجوی به حب دوستان خدا؛

۳. دعا برای خویشان و اقوام خود؛

۴. دعا برای دوستان؛

۵. دعا برای تمام مؤمنان؛

۶. دعا برای تمامی انسان ها؛

۷. دعا برای فقرا، بیماران، مقروضین و....

ص: ۵۲

سرودن شعر

۱. شعر سنتی؛
۲. شعر نو؛
۳. سرودن با لهجه های محلی؛
۴. سرودن به زبان دوم؛
۵. سرودن مخلوط به دو یا چند زبان.

نوشتن

۱. نوشتن نامه به خود، خدا، همسر، بستگان یا فرزندی که هنوز متولد نشده است و...؛
۲. نوشتن زندگی نامه؛
۳. نوشتن خاطرات؛
۴. نوشتن آرزوهایی برای خود، همسر، فرزند، جامعه یا...؛
۵. انتقاد به افکار یا رفتارهای که قبول نداریم و آنها را یک آسیب می دانیم.

مطالعه

۱. مطالعه هدفمند (مثلاً درس های غیررسمی که علاقمند به گذراندن آن هستیم)؛
۲. مطالعه تصادفی (گردش در کتابفروشی ها یا کتابخانه های قفسه باز و انتخاب یک کتاب به طور تصادفی جهت تورق کوتاه مدت آن)؛
۳. روزنامه و مجله؛
۴. سایت های علمی یا خبری؛

ص: ۵۳

۵. بروشورها (معرفی دانشگاه ها، مؤسسات و...) که در طول هفته جمع آوری کرده ایم؛

۶. مطالعات ذوقی (شعر، رمان و...).

تنظیم تقویم زندگی

بسیار مناسب است که با تقویم کاغذی (تقویم جیبی و از آن بهتر، سررسید) و از آن بهتر تقویم موجود در موبایل خود، با تقسیم بندی سال به ۱۲ ماه و ۵۴ هفته مأنوس باشیم. کارهای مختلفی را بر روی تقویم جهت هفته های آتی و ماه های آینده علامت گذاری نماییم؛ اگر «یک کار مهم» به انجام «مقدمات» و نیز تدارک «لوازمی خاص زودتر از موعد اصل کار» نیاز دارد بر روی تقویم جهت دقایقی زودتر از کار یا جهت ساعات و یا روزهایی زودتر (حسب نیاز آن کار) علامت گذاری نماییم تا مانند یک انسان مدبّر، در موعد مقرر، مقدمات لازم را تدارکات ببینیم.

اگر مدتی با این کار، انس بگیریم به تدریج لذت فراوان آن را خواهیم چشید و هیچ وقت از لذت آن سیراب نمی شویم و در عین حال با مدیریت زمان، سبب افزایش بهره وری در زندگی خود می شویم.

کسانی که به «مدیریت زمان» علاقمند هستند، در کوچک ترین وقت فراغت، سررسید خود را باز نموده و به علامت گذاری روزهایی در هفته یا ماه های آینده می پردازند؛ هم چنین به علامت هایی که از پیش نهاده شده است توجه می نمایند تا حول کارهایی که فراروی آنهاست فکر نمایند؛ و این گونه است که در لحظاتی حتی کوتاه از اوقات فراغت خود، نقشه های ارزشمند برای زمان آینده طراحی می شود.

ص: ۵۴

حتی در زندگی علمای بزرگ، کار کَشکول نویسی روش و سیره ای دوست داشتنی بوده است. کَشکول شیخ بهایی در عصر صفوی و کَشکول علامه حسن زاده آملی در عصر حاضر و مثال های فراوان دیگر، همگی کتاب هایی بوده اند که به تدریج در اوقات فراغت توسط «خوشه چینان وادی علم و ادب»، بطور روزانه جمع آوری شده است.

اگر در هر روز، جالب ترین نکته ای که به آن برخورد نموده ایم صرفاً در نصف صفحه بنویسم پس از دو سال، کتابی حاوی نکات ارزشمند در زمینه های مختلف به حجم ۳۶۵ صفحه از خود به یادگار خواهیم گذاشت.

توجه نمائید که «کَشکول»، ظرف مخصوصی از میوه نارگیل دریایی بوده است که درویشان، هر چیزی (گرچه کوچک) که از دیگران به آنها می رسیده است، با ارزش شمرده و در آن می ریختند. در کتاب های کَشکول نیز چنین است؛ یعنی اولاً مطالب کوچک، ثانیاً هر مطلب متنوعی از هر باب و از هر علمی که جالب به نظر می رسد، جمع آوری می گردد.

کَشکول ها از آن جا که حاوی نکات جالب و کوچک می باشد معمولاً برای مخاطبان در زمان های مختلف، هدیه ای ارزشمند و با طراوت می باشد.

نقد

نقد، یک خَلق و آفرینش است لیکن در اعتراض به آن چه که روی داده است و چون یک خَلق و آفرینشِ ذهنی است به «اوقات فراغت از کارهای رسمی» نیاز دارد. در اوقات فراغت می توانیم به ارزیابی و نقد و سپس ارائه راه حل در خصوص وضعیت های زیر بپردازیم:

۱. وضعیت برنامه های زندگی شخصی خود؛

۲. وضعیت تدریس، تحقیق و سایر امور آموزشی در محل تحصیل خود؛

۳. وضعیت رفتار مردم شهری که در آن زندگی می کنیم یا شهرهای دیگر؛

۴. رفتار حاکمان کشورهای مختلف در عرصه های سیاسی یا اقتصادی یا....

طبیعت دوستی

اشاره

طبیعت، کتاب زیبای خداوندگار است که چون خدا زیباست، طبیعت را نیز زیبا آفرید، هم چنین علاقه به زیبایی ها را در سرشت انسان به ودیعت نهاد؛ بنابراین هنگامی که آدمی به طبیعت می نگرد و در آن زیبایی های فراوان می بیند از درون جان خویش «شعله های زیبایی دوستی» را فروزان دیده و به سرعت با آن چه از طبیعت می بیند، ارتباط برقرار می کند.

مصادیق طبیعت دوستی

۱. تماشای حضوری زیبایی های طبیعت؛

۲. تماشا و جمع آوری عکس های طبیعت؛

۳. شنیدن یا خواندن توصیفات زیبای طبیعت در قالب شعر و نثر؛

۴. جلوگیری از آلودگی و تخریب طبیعت.

فراهم آوردن مجموعه ها (کلکسیون)

مانند مجموعه تمبرها، انواع سنگ ها، انواع حیوانات، سکه، کلید، کبریت، کفش، صنایع دستی از کشورهای مختلف، فسیل، عتیقه جات، عکس های (هنرمندان، شعرا، سیاستمداران و...)، نسخ خطی و....

تماس با مراکز اطلاع رسانی تلفنی

۱. معمولاً در تمام کشورها از جمله در کشور ایران و نیز شهر قم، مراکز یا مؤسسات زیادی وجود دارند که به ارائه خدمات فرهنگی از طریق «تلفن گویا» می پردازند. اطلاعات مختلف دینی، ادبی، هنری، مشاوره های روان شناسانه، مشاوره های تحصیلی، شهرشناسی، هواشناسی و غیره؛

۲. هم چنین بعضی از «مراکز پاسخگو از طریق تلفن» به دریافت سوالات پرداخته و پاسخ آن را در همان لحظه ارائه می دهند و یا آن که با ارائه یک کُد ره گیری، می توان پاسخ آن را در روزهای آتی دریافت نمود؛ به طور مثال دفاتر استفتائات فقهی، پاسخ مخاطبان را در همان لحظه ارائه می دهند و یا سیستم پاسخگویی به مشکلات شهری در شهرداری (تلفن ۱۳۷) نکات تماس گیرنده را یادداشت می نمایند.

رفتن به مکانهایی که موجب تأمل گردد

۱. مزار (مزار شهدا، مزار عرفا، مزار بزرگان خانواده، آرامگاه مسلمین و...)

۲. کاخ های شاهان (ایوان مدائن، کاخ سعدآباد و...)

۳. زندان (اعم از دایر یا موزه ای)؛

۴. آسایشگاه معلولین و خانه سالمندان؛

۵. محل های مستضعف نشین؛

۶. عیادت بیماران (در منازل، بیمارستان ها و...).

گوشی فرا دادن به سخنرانی ها

(از طریق رادیو، تلویزیون، رجوع به سایت ها و یا خریدن CD)

سخترانی های:

الف) مذهبی؛

ب) فرهنگی؛

ج) سیاسی؛

د) علمی؛

ه -) سخترانی رهبران بزرگ دنیا (امام خمینی رحمه الله، گاندی، نلسون ماندلا، فیدل کاسترو و...).

گوش فرا دادن به مداحی ها و روضه ها

(از طریق رادیو، تلویزیون، رجوع به سایت ها و یا خریدن CD)

گوش فرا دادن به آواها و نواها

۱. صدای طبیعت (صدای رودخانه، آبخار، فواره، دریا، جنگل، پرندگان و...)

۲. صدای نی، تار، سه تار، سنتور و...؛

۳. سرودها و آواها (تواشیح، سرودهای ورزش های باستانی و زورخانه ای، سرودهای رایج در جبهه و جنگ، پرده خوانی ها و نقاشی ها، تصنیف اشعار عرفانی مانند حافظ، مولانا، سعدی، عطار و...).

بازی های فردی فکری

۱. بازی های کامپیوتری؛

۲. حل جدول: سودو کو (جدول متقاطع اعداد)، متقاطع، شرح در متن و...؛

۳. حل معما و چیستان.

ص: ۵۸

فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه مدیریت

۱. اصول مدیریت اسلامی (عمومی)؛
۲. مدیریت اسلامی (تخصصی)؛
۳. آشنایی با معاونت فرهنگی تربیتی در یک مدرسه علمیه؛
۴. اصول برنامه و بودجه یک نهاد فرهنگی؛
۵. اصول روابط عمومی؛
۶. برنامه ریزی عملیاتی؛
۷. تکنیک های برگزاری سمینار؛
۸. روش برگزاری اردوهای فرهنگی و علمی؛
۹. روش های کارآفرینی فرهنگی؛
۱۰. سیستم بایگانی؛
۱۱. شیوه های ارزشیابی علمی از فعالیت های فرهنگی؛
۱۲. شیوه های نیازسنجی فرهنگی؛
۱۳. مدیریت اوقات فراغت و آشنایی با راه های غنی سازی؛
۱۴. مدیریت بحران؛
۱۵. مدیریت تشکل های غیر دولتی (NGO)؛
۱۶. مدیریت راهبردی (با گرایش فرهنگی)؛
۱۷. مدیریت رسانه (آشنایی با رسانه ها، مدیریت نهاد اداری آنها و...)
۱۸. مدیریت عمومی (با گرایش فرهنگی)؛
۱۹. مدیریت فرهنگی (با گرایش مهندسی فرهنگی)؛
۲۰. مدیریت فعالیت های تهنذیبی - تربیتی؛
۲۱. مدیریت کانون ها و مؤسسات فرهنگی (دارالقرآن، فوق برنامه، و...)
۲۲. مدیریت کتابخانه ها و مراکز اطلاع رسانی؛

۲۳. مدیریت مدارس علمیه؛

۲۴. مدیریت مطبوعات؛

۲۵. مدیریت نوآوری و تحول؛

۲۶. مدیریت نوین؛

۲۷. مدیریت و برنامه ریزی مراکز آموزشی و تحقیقاتی؛

۲۸. مدیریت ورزشی (اماکن ورزشی، مسابقات، اردوها و...)

۲۹. مدیریت همایش ها و نمایشگاه های فرهنگی؛

۳۰. مدیریت یک نشست؛

۳۱. مدیریت یک نهاد دینی (مسجد، هیأت و...).

فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه تبلیغ و تربیت

۱. آشنایی با افکار عمومی و وسایل ارتباط جمعی؛

۲. آشنایی با بسته های «شبهات و پاسخ ها»؛

۳. آشنایی با تکنولوژی آموزشی؛

۴. آشنایی با روش های تبلیغی و تربیتی حضرت امام خمینی رحمه الله؛

۵. آشنایی با شیوه های تبلیغی رقا (مسیحی، بهایی و...)

۶. آشنایی با مفاهیم و روش های تبلیغ؛

۷. آشنایی با مقاطع رشد کودک، نوجوان و جوان؛

۸. آشنایی با شیوه های تبلیغی پیامبران و امامان علیهم السلام؛

۹. آموزش خطابه و منبر (روش سخنرانی دینی)؛

۱۰. اخلاق در ورزش؛

۱۱. اصول مناظره و گفت و گو؛

۱۲. اصول و فنون رثاء (مولودی و مرثیه خوانی)؛

۱۳. تربیت مربی اخلاق؛
۱۴. تربیت مربی سوادآموزی؛
۱۵. تربیت مربی کودک و نوجوان (عمومی و تخصصی)؛
۱۶. جامعه‌شناسی انحرافات و کجروی‌ها؛
۱۷. جامعه‌شناسی اوقات فراغت؛
۱۸. دوره بهداشت روان؛
۱۹. دوره تربیت مشاور (روان‌شناختی، تحصیلی، خانواده و...)
۲۰. راه‌های تبلیغ از طریق نهادهای سیاسی؛
۲۱. راه‌های تبلیغ از طریق ورزش؛
۲۲. راه‌های تبلیغ از طریق هنر؛
۲۳. رفتار دیپلماتیک؛
۲۴. روش اردوداری؛
۲۵. روش بیان احکام فقهی؛
۲۶. روش پاسخ‌گویی به شبهات (حضور، مکتوب و...)
۲۷. روش تحلیل سیاسی؛
۲۸. روش تعامل و همزیستی با سایر ادیان و مذاهب؛
۲۹. روش تغییر نگرش منفی؛
۳۰. روش قصه‌گویی؛
۳۱. روش کلاس‌داری (کلاس‌های حضوری، کلاس‌های غیر حضوری...)
۳۲. روش مواجهه یک عالم دینی با معضلات اجتماعی؛
۳۳. روش‌های پرورش فکر و خلاقیت؛
۳۴. روش‌های تبلیغ اینترنتی (سایت، وبلاگ، وب‌سایت و...)
۳۵. روش‌های تبلیغ چهره به چهره؛

۳۶. روش های تبلیغ غیر مستقیم؛

سنت های حوزه ای (زی طلبگی، آداب معلم و متعلم، مردمی بودن و...)

علم هیأت (اوقات شرعی، استهلال و سایر مباحث فلکی مرتبط با امور شرعی)؛

فقه کاربردی (تخمیس، اجرای عقد، تقسیم ارث، تکفین و...)

فقه مقارن (موضوعات مبتلابه)؛

۳۷. مبانی و تکنیک های تبلیغات.

فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه فرهنگ، هنر و ادبیات

در حوزه ادبی و علمی

۱. آشنایی با آثار ادبی انقلاب اسلامی؛

۲. آشنایی با تکنولوژی آموزشی؛

۳. آشنایی با روش تصحیح نسخ خطی؛

۴. بازنویسی متون کهن؛

۵. داستان نویسی؛

۶. دکلمه نویسی؛

۷. روش استنساخ؛

۸. روش تحقیق؛

۹. روش تقریرنویسی؛

۱۰. روش مطالعه (تندخوانی، فیش برداری، چکیده نگاری و...)

۱۱. روش نامه نگاری (عاطفی، اداری، اخلاقی و...)

۱۲. طنزنویسی؛

۱۳. فرهنگ و آداب ایرانیان؛

ص: ۶۲

۱۴. فنون و روش های ترجمه؛

۱۵. کارگاه شعر زبان های دیگر (لاتین، عربی و...)

۱۶. کارگاه شعر فارسی (فنون و قواعد، سبک ها، شعرخوانی، روش برگزاری شب شعر و...)

۱۷. مکالمه روزمره انگلیسی؛

۱۸. مکالمه روزمره عربی؛

۱۹. مکالمه روزمره فرانسه؛

۲۰. نقد و تحلیل ادبی؛

۲۱. نویسندگی (عمومی)؛

۲۲. ویراستاری (صوری و محتوایی)؛

در حوزه هنرهای تجسمی

۱. آشنایی با آثار تجسمی انقلاب اسلامی؛

۲. پارچه نویسی؛

۳. حفظ و مرمت نسخ خطی؛

۴. خاتم کاری؛

۵. خوشنویسی اردو؛

۶. خوشنویسی زبان های شرقی؛

۷. خوشنویسی لاتین؛

۸. خوشنویسی (فارسی و عربی)؛

۹. طراحی (بی جان، چهره، طبیعت، لباس و...)

۱۰. عکاسی؛

۱۱. کاریکاتور؛

۱۲. کهنه کاری؛

ص: ۶۳

۱۳. گرافیک؛

۱۴. تصویرسازی

۱۵. صفحه آرایی

۱۶. طراحی پوستر

۱۷. طراحی جلد

۱۸. طراحی نشانه و آرم

۱۹. مشبک کاری؛

۲۰. معرق کاری؛

۲۱. منبت کاری؛

۲۲. میناکاری؛

۲۳. نقاشی؛

۲۴. نقاشی خط؛

۲۵. نگارگری (میناتور، گل و مرغ، تذهیب و...)

در حوزه هنرهای نمایشی و تصویری

۱. آشنایی با آثار نمایشی انقلاب اسلامی؛

الف) آشنایی با نمایش های سنتی (تعزیه، پرده خوانی و...)

ب) پویانمایی (پویانمایی یا انیمیشن همان ساخت تصاویر متحرک از نقاشی های دو یا سه بعدی می باشد)؛

۲. تدوین؛

۳. تصویربرداری؛

۴. دوبله و زیرنویس فیلم؛

۵. فیلم سازی؛

ص: ۶۴

۶. فیلمنامه نویسی (نماهنگ، مستند، داستانی و...)

۷. کارگردانی تئاتر؛

۸. مدیریت تولید؛

۹. نقد و تحلیل فیلم؛

۱۰. نمایش عروسکی؛

۱۱. نمایشنامه نویسی؛

۱۲. هنرهای آوایی (سرود، مولودی و...)

در حوزه معماری

۱. آشنایی اولیه با شهرسازی؛

۲. صحنه آرایی؛

۳. معماری اسلامی - ایرانی؛

۴. معماری داخلی؛

در حوزه رادیو و تلویزیون

۱. آشنایی با ماهواره و کاربردهای فرهنگی آن؛

۲. تهیه کنندگی؛

۳. خبرنگاری؛

۴. روش تحلیل محتوای رادیو و تلویزیون؛

۵. کارشناس مذهبی برنامه های تلویزیونی؛

۶. گویندگی؛

۷. نقد برنامه های رادیویی و تلویزیونی؛

ص: ۶۵

در حوزه مطبوعات

۱. خبرنگاری؛

۲. روزنامه نگاری؛

۳. روش تحلیل مطبوعات؛

۴. طراحی و تولید مجلات؛

۵. عکاسی (خبری)؛

در حوزه چاپ و نشر

۱. آشنایی با صحافی؛

۲. آشنایی با صنعت چاپ؛

۳. آشنایی با صنعت نشر؛

۴. آشنایی با لیتوگرافی (لیتو در زبان یونانی یعنی سنگ و گراف در زبان یونانی به معنای نوشتن است. لیتوگرافی به نوعی از چاپ و تکثیر گفته می شود که طرح یا نوشته را ابتدا روی سنگ کشیده و با اندکی فشار دادن سنگ بر روی کاغذ آن را چاپ می کنند).

فراگیری مهارت های کاربردی در حوزه فنی و حرفه ای

در حوزه رایانه

۱. آشنایی با نرم افزارهای اسلامی؛

۲. آشنایی با نرم افزارهای کاربردی (بسته نرم افزاری آفیس و...);

۳. آشنایی با اینترنت؛

۴. آشنایی مقدماتی با کامپیوتر؛

۵. برنامه نویسی؛

۶. تأسیس رادیو اینترنتی؛

ص: ۶۶

۷. تایپ؛

۸. راه اندازی تالار گفت و گو (متنی، شفاهی و...)

۹. راه اندازی و مدیریت شبکه؛

۱۰. سخت افزار (تعمیرات اولیه، مونتاژ و...)

۱۱. طراحی سایت؛

۱۲. گرافیک؛

۱۳. وب سایت و وبلاگ نویسی؛

در حوزه امداد و پزشکی

۱. آشنایی با داروهای گیاهی؛

۲. اصول تغذیه؛

۳. اصول و فنون پیشگیری؛

۴. امداد و نجات؛

۵. بهداشت عمومی؛

۶. طب طبیعی (حجامت و...)

۷. کمک های اولیه؛

۸. ورزش درمانی؛

در حوزه برق و الکترونیک

۱. آشنایی اجمالی با برق ساختمان؛

۲. تأسیس ایستگاه رادیویی (محلی)؛

۳. تعمیرات ابتدایی وسایل الکترونیک؛

۴. تعمیرات اولیه وسایل برقی؛

۵. راه اندازی تلویزیون کابلی؛

ص: ۶۷

در حوزه مهارت های ویژه بانوان

۱. آشنایی اولیه با مامایی؛
 ۲. انواع حضور اجتماعی مؤثر زنان؛
 ۳. خانه آرای (دکوراسیون)؛
 ۴. دوران بارداری و ویژگی های آن؛
 ۵. شیرینی پزی؛
- صنایع دستی و هنری (گلسازی، گل چینی، سرمه دوزی، ترمه دوزی، گلدوزی، ملیله دوزی، منجوق دوزی، خیاطی، گپیوربافی، کاموابافی، قلاب بافی، گلیم بافی، قالی بافی، سبد بافی، گبه بافی، هویه کاری، عروسک سازی، کوبلن و...)
- فنون دفاع شخصی (گفتاری، رفتاری، فیزیکی و...)
۶. مدیریت معنوی و عاطفی خانواده؛
 ۷. مهارت های آشپزی و سفره آرای؛
 ۸. مهارت های خاص زنان در خارج از منزل؛
 ۹. مهارت های خانه داری؛
 ۱۰. مهارت های رفتار با مردان؛
 ۱۱. مهارت های کودک یاری؛
 ۱۲. مهارت های مهمانداری و پذیرایی؛
 ۱۳. مهارت های همسرداری؛

در حوزه مهارت های ویژه آقایان

۱. باغبانی؛
۲. دانستی های موتورسواری؛
۳. کشاورزی؛

۴. مهارت های تعامل عقیفانه با زنان؛

۵. مهارت های لازم در داخل منزل؛

۶. مهارت های همسررداری؛

در حوزه مهارت‌های عمومی

۱. اقتصاد خانواده؛

۲. بهداشت (فردی، اجتماعی و محیطی)؛

۳. رانندگی؛

۴. روش های بازی با فرزندان؛

۵. روش های صرفه جویی؛

۶. مدیریت زمان؛

۷. مهارت همگامی با آموزش فرزندان؛

۸. مهارت های پرستاری از بیماران؛

۹. مهارت های تعامل با اقوام و دوستان؛

۱۰. مهارت های زندگی (فردی، خانواده، هم زیستی مدنی و...).

فراگیری مهارت‌های تکمیلی

توضیح آن که در کنار بعضی از دروس رسمی لازم است در دوره های تکمیلی به کسب مهارت هایی که آموزش آنها از لحاظ زمانی در کلاس های رسمی امکان ندارد، پردازیم. به طور مثال در دروس رسمی با «روخوانی، روان خوانی، تجوید قرآن» آشنا می شویم، لیکن جهت تسلط به این بحث باید در کلاس های تکمیلی که به شکل اختیاری در مساجد و یا دارالقرآن ها برگزار می گردد شرکت نماییم.

ص: ۶۹

می توانید نکات تکمیلی که پس از مطالعه فصل سوم به ذهن شما خطور می کند در این جا یادداشت نمایید:

تفریح دسته جمعی (Collective Recreation) در برابر تفریحات فردی می باشد که می تواند به صورت های گوناگون انجام پذیرد.

ما در این فصل به تفریح های دسته جمعی که توسط «غیر آشنایان» انجام می شود، می پردازیم و در فصل های پنجم، ششم و هفتم موضوع را تخصصی پیگیری نموده و به بررسی راه های تعامل با «دوستان»، «اقوام» و نهایتاً «در جمع ایرانیان» خواهیم پرداخت.

آموزش مهارت های خود به دیگران

۱. آموزش مهارت های مدیریتی؛
۲. آموزش مهارت های تبلیغی و تربیتی؛
۳. آموزش مهارت های هنری؛
۴. آموزش مهارت های فنی و حرفه ای.

تذکر: در فصل قبل، جهت هر یک از این آموزش های چهارگانه، مثال های متعدد و فراوان آوردیم.

تدریس های فوق برنامه ای

در مذاکره با نهادهای عمومی (مانند اولیای یک مسجد، کانون های فرهنگی، تشکل های ملیتی و غیره) می توان اعلام آمادگی نمود که برای یک مدت کوتاه چند جلسه ای، به عنوان «مربی فرهنگی و هنری» و یا «مدرس دروس تقویتی» در خدمت نوجوانان و جوانان هستیم.

«تدریس های فوق برنامه ای» چندین خاصیت دارد:

۱. قدرت تدریسی و مهارت کلاسداری را ایجاد و تقویت می نماید؛
۲. در تدریس های فوق برنامه ای، انتظارات بالایی از مدرس نخواهد بود؛
۳. یک دوره تمرینی و آزمایشی کوتاه مدت بوده که از یک «تعهد رسمی برای زمان طولانی» فارغ می باشد؛
۴. فارغ از بوروکراسی پیچیده و سخت اداری و در قالبی غیررسمی به راحتی برپا می شود؛
۵. یک فرد می تواند تدریس عناوین مختلفی را تجربه نماید.

مطالعه گروهی فرهنگ ملل

توضیح آن که «آشنایی با فرهنگ ملت های مختلف» در «جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله العالمیه» که از یکصد ملیت دانش پژوه دارد می تواند با استفاده از قالب های مختلف صورت پذیرد. به طور مثال:

۱. «وب سایت مطالعات فرهنگ ملل» طراحی شود، آن گاه «وبلاگ هر کشور» توسط «دانش پژوهان آن کشور» دائماً تجهیز شود. در مورد

کشورهایی که تعداد دانش پژوه کمتری دارند می توان جهت تکمیل اطلاعات آن کشور، از مساعدت کارشناسان ایرانی جامعه المصطفی صلی الله و علیه و آله و نیز بخش فرهنگی سفارتخانه ایران در آن کشور استفاده نمود؛

۲. تعیین هر هفته به عنوان «هفته فرهنگی یک کشور خاص» بر روی تقویم و ارائه محصولات فرهنگی از سوی دانش پژوهان هر کشور در طول «هفته مرتبط با آن کشور» در یک غرفه خاص تعیین شده؛

با این تدبیر در طول سال، صرفاً یک اتاق کوچک به صورت چرخشی میزبان بیش از چهل ملیت می باشد؛

۳. جشنواره فرهنگی تمام ملت ها در یک هفته خاص در یک فضای نمایشگاهی بزرگ؛

۴. تشکیل «انجمن های فرهنگی ملیتی» و طرح مشکلات هر ملیت از سوی انجمن مربوطه و تقاضای مشارکت فکری از سایر ملیت ها؛

۵. جشنواره غذاها و خوراکی های ملیتی؛

۶. جشنواره خاطرات ملیتی.

گفت و گو با سایر ادیان و مذاهب

یکی از ورزش ها و تمرین های مفید تبلیغی «برای یک طلبه جوان آن است که روز به روز «تحمل شنیدن خوبی ها و دفاعیات دینی و مذهبی دیگران» را در خود افزایش دهد؛ یعنی حتی اگر می داند عقیده مخاطب باطل است، ساعت ها بدون آن که حمله ای نمایند در تبیین و تشریح دین و مذهب مخاطب مشارکت نماید، تا جایی که مخاطب بپندارد او به خوبی عقاید دیگران را گوش داده و حتی خوب تر از خود آنها توضیح می دهد.

شرکت در محافل ادبی، هنری و فرهنگی

۱. شب شعر؛

۲. انجمن سینماگران؛

۳. انجمن خوشنویسان؛

۴. انجمن وبلاگ نویسندگان؛

۵. انجمن روزنامه نگاران.

در تمامی کشورها یک مرکز دولتی وجود دارد که این گونه از محافل در آن جا به ثبت رسمی می پردازند؛ در ایران این کار در «اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی» صورت می گیرد لذا با رجوع به آن می توانیم با این محافل آشنا شده و با دریافت لیست آنها، به آنها بپیوندیم.

شرکت در محافل مذهبی

۱. نماز جماعت؛

۲. فعالیت های مسجدی؛

۳. نماز جمعه؛

۴. جلسات اعیاد و مولودی؛

۵. مراسم سوگواری.

شناسایی و تشکیل گروه های تخصصی (دفترچه تلفن تخصصی)

خوب است که هر انسانی «موضوعات مورد علاقه» و نیز «مورد نیاز خود را» لیست نماید، آن گاه برای هر موضوع، افراد مرتبط بآن موضوع را شناسایی نماید. در این راستا می توان یک «دفترچه تلفن و آدرس» داشته باشیم که به جای تقسیم بندی آن با ملاک «حروف الفبای اول

ص: ۷۴

نام خانوادگی افراد، براساس «موضوعات و حرفه های مورد علاقه ما» تقسیم گردد؛ مثلاً: (علم فقه، علم کلام، نجوم، فوتبال، کامپیوتر و...) سپس ذیل هر موضوع مورد علاقه، نام و نشانی متخصصان مربوط، فروشگاه های مرتبط، سایت های مرتبط و... جمع آوری گردد. چند نکته:

۱. این کتابچه را می توان به تدریج در ملاقات با دیگران تکمیل نماییم؛

۲. به هر مقدار که تکمیل می شود، اطلاعات آن را در اختیار دیگران قرار داده و با کمک آنها کامل تر نماییم؛

۳. می توانیم این گروه ها را در کامپیوتر شخصی خویش و حتی در فضای صندوق پستی الکترونیکی (Email)، همیشه همراه خود داشته باشیم؛

۴. کمک نماییم که اعضای درون هر گروه تخصصی با یکدیگر مرتبط شده و در موضوع مرتبط با گروه، به هم فکری پردازند.

عضویت در انجمن ها و تشکل های موجود در شهر محل سکونت

۱. انجمن های عام المنفعه و خیریه؛

۲. صندوق قرض الحسنه؛

مشارکت در خدمات عمومی خوابگاه ها

معمولاً خوابگاه ها و حجرات که محل سکونت طلاب و دانشجویان هستند، تحت یک «مدیریت عمومی و اجرایی» قرار دارد؛ می توانیم در اوقاتی از سال که فشار درسی کم می باشد در مشارکتی دوستانه با سایر طلاب موجود در خوابگاه و طی هماهنگی با مدیریت مربوط، به خدمات عمومی پردازیم؛ خدماتی هم چون نقاشی ساختمان،

شست و شوی کامل سالن ورزش و نمازخانه، تعمیرات برقی و لوله کشی، به سازی زیربنایی باغچه و فضای سبز و....

البته در خصوص باغچه و فضای سبز می توان هر قطعه از آن را به فردی سپرد تا با سلیقه خود گل یا درخت محبوب خویش را پرورش دهد.

البته مناسب است فعالیت های فوق الذکر در حال و هوایی مسابقه آمیز از سوی مسئولین، تشویق و ترغیب شود.

اقدام جمعی به حفظ محیط زیست و توسعه شادابی

با دعوت از همسایگان می توانیم به «محیط زیست محل سکونت خود»، خدمت جمعی نمائیم:

۱. خاکروبه زدایی از محل زیست؛
۲. کاشت درخت در باغچه های متروک و یا حتی زمین های متروکه؛
۳. گذاشتن گلدان های زیبا در پنجره های مشرف به بیرون؛
۴. رنگ آمیزی متنوع درب ها و دیوارها (در صورت امکان)؛
۵. تعیین مکان هایی برای جمع آوری زباله؛
۶. غباررویی و عطرافشانی مساجد و مکان های مذهبی در روزهای خاص.

شرکت در ورزش صبحگاهی

معمولاً در پارک ها هنگام صبح به مدت ۲۰ دقیقه، ورزش صبحگاهی توسط اهالی محل انجام می پذیرد که اگر چنین کاری در محله شما نمی باشد می توانید با نصب یک اطلاعیه کوچک در مکان های عمومی مانند مسجد، چنین کاری را راه اندازی نمایید.

۱. فوتبال؛

۲. فوتسال (همانند بازی فوتبال می باشد، با این تفاوت که داخل سالن انجام می شود)؛

۳. والیبال (معمولاً بین دو تیم شش نفره در زمینی به طول ۱۸ و عرض ۹ متر و با توری به ارتفاع حدود ۲/۵ متر در وسط زمین، برگزار می شود و هر تیم سعی می کند توپ را در زمین حریف فرود آورد)؛

۴. بسکتبال؛

۵. کریکت (نوعی بازی شبیه بیس بال که با استفاده از دو تیم یازده نفری، دو دروازه، توپ، و چوب دستی ویژه و در هوای آزاد و روی چمن انجام می شود)؛

۶. هاکی (نوعی ورزش گروهی که در زمینی مستطیل شکل و دارای دو دروازه، با چوب دستی و توپ ویژه انجام می شود و هر یک از دو تیم سعی می کند توپ را به دروازه حریف وارد کند)؛

۷. تنیس (ورزشی دو نفره یا چهار نفره که با راکت مخصوص دسته بلند و توپ کوچک ماهوتی در زمینی مستطیل شکل با توری در وسط آن انجام می شود)؛

۸. پیگ پنگ؛

۹. دو امدادی (به ورزشی اطلاق می شود که در آن چند نفر به کمک هم مسافتی معین را طی می کنند بدین ترتیب که پس از طی مسافتی نفر اول شیئی که در دست دارد با به نفر بعدی داده و همین گونه تا نفر آخر)؛

۱۰. بیسبال (نوعی ورزش گروهی که در زمینی به شکل مربع، با تویی تقریباً بیضوی و چوب مخصوص، میان دو تیم نه نفره انجام می شود)؛

۱۱. سپگنگرا (ورزشی شبیه والیبال میان دو تیم سه نفره با توپ و مقررات ویژه. در این بازی هر یک از بازیکنان اجازه ضربه زدن به توپ با تمامی اعضای بدن غیر از دست ها را دارند)؛

۱۲. اسکواش (این ورزش دو نفره است و بر دو نوع می باشد: اسکواش راکت: در یک زمین چهاردیواری بازی می شود و هر بازیکن به طور متناوب توپ کوچک را با راکت به دیوار می زند. این بازی ۳ الی ۵ گیم دارد و هر گیم دارای ۹ امتیاز است؛ اسکواش تنیس: این بازی هم با راکت انجام می شود با این تفاوت که فقط سرویس زننده می تواند امتیاز کسب کند و به جای این که در جایگاه سرویس قرار گیرد در زمین سرویس می ایستد و توپ را در جلوی خط سرویس آن طرف زمین فرود می آورد.)؛

۱۳. کبیدی (یا بازی زو که از بازی های بومی و محلی ایرانی می باشد و در استان های مختلف ایران نام متفاوتی دارد. این بازی اصالتاً هندی الاصل است و در گذشته در بازی های المپیک به عنوان یک رشته نمایشی بوده است)؛

۱۴. بدمینتون (ورزشی شبیه تنیس می باشد با راکتی به همان شکل اما با تویی از جنس پر بازی می شود)؛

۱۵. هندبال (ورزشی تیمی است که با اقتباس از بازی فوتبال پایه ریزی شده است. در این بازی هر تیم سعی می کند توپ را با دست به دروازه تیم مقابل پرتاب کند. هر تیم دارای ۱۰ بازیکن و دو دروازه بان است که فقط ۶ بازیکن و ۱ دروازه بان در زمین بازی می کنند)؛

۱۶. چوگان (ورزشی دسته جمعی با دو تیم چهارنفره سوار بر اسب، چوب مخصوص، گوی و دروازه، هر یک از تیم ها گوی را به سمت دروازه حریف هدایت می کنند تا امتیازی از طریق گل زدن کسب نمایند)؛ و....

می توانید نکات تکمیلی که پس از مطالعه فصل چهارم به ذهن شما خطور می کند در این جا یادداشت نمایید:

همان گونه که خداوند مهربان، نهادی بنام «خانواده» را آفرید نهاد دیگری را به نام «جمع دوستانه» آفرید تا آدمیان زیباترین لحظات زندگی را در این دو نهاد سپری نمایند.

«دوستی»، آدابی دارد و «دوست خوب» شرایطی دارد که اگر این آداب و شرایط رعایت شود، دوستی، عمیق تر و در طول زمان پایدارتر بوده و بهره‌هایی که از سوی دوستان به یکدیگر می‌رسد فراوان تر خواهد بود بنابراین آداب دوستی و شرایط دوست خوب را در کتاب‌های متعددی که در این زمینه می‌باشد مطالعه نمایید.

این فصل به معرفی یکسری ایده‌هایی می‌پردازد که «بهانه‌های با هم بودن» را میان شما و دوستان شما فراهم نماید تا در این لحظات متنوع، از مهرورزی به دوستان خود لذت ببرید.

۱. سینما؛
۲. تئاتر؛
۳. موزه (موزه های هنری، آثار باستانی، و...)
۴. باغ وحش (باغ وحش حیوانات زنده و یا موزه حیات وحش)؛
۵. طبیعت:
- الف) کویر؛ ب) جنگل؛ ج) دریا؛ د) کوه؛ ه) سد؛ و) آبشار؛ ز) باغ؛
- ح) مزرعه؛ ط) چشمه؛ ی) تالاب و...؛
۶. پارک و شهر بازی؛
۷. اماکن باستانی و تاریخی؛
۸. کتابخانه؛ کتابفروشی های بزرگ؛ نمایشگاه های ملی و استانی کتاب و...؛
۹. بازدید از کارخانجات صنعتی:
- الف) پتروشیمی؛ ب) صنایع فولاد؛ ج) انرژی اتمی؛ د) صنایع کشتی سازی؛ ه) نساجی؛ و) صنایع غذایی و....
۱۰. رفتن به تماشای مسابقات و برنامه های ورزشی:
- الف) تماشای ورزش های باستانی؛
- ب) ورزش های محلی و بومی؛
- ج) ورزشهای ملی؛
- د) استادیوم ها؛
- ه) باشگاه های ورزشی؛
- و) تماشای جمعی مسابقات از طریق تلویزیون و....

۱۱. بازدید از نگارستان و نمایشگاه های هنری:

الف) نمایشگاه خط؛ ب) نمایشگاه نقاشی؛ ج) نمایشگاه فرش؛ د) نمایشگاه صنایع دستی؛ و...

توجه:

گردش می تواند چند ساعته یا چند روزه باشد. در گردش های چند روزه که معمولاً به شهرهای دیگر صورت می گیرد می توان پیش از مسافرت، بروشور و اطلاعات راجع به اماکن دیدنی شهرهای مد نظر را از «سازمان ایران گردی و جهان گردی» دریافت نمود.

نکته:

امام علی علیه السلام در روزهای جمعه به قصد تفریح به بیرون از شهر مدینه می رفتند و پیامبر اسلام صلی الله و علیه و آله می فرمودند:

«سافروا تصحوا : مسافرت کنید تا سالم بمانید».

خوردن و آشامیدن با دوستان

۱. در رستوران؟

۲. خوردن آبمیوه و بستنی؟

۳. ساندویچ؟

۴. اغذیه های سنتی؟

۵. عصرانه.

الف) میوه؛ ب) چای؛ ج) نسکافه، قهوه و...؛

۶. دم کردنی های گیاهی:

الف) گل گاو زبان؛ ب) آویشن؛ ج) بابونه (از گیاهان علفی که گل ها و برگ های معطر بعضی از آنها دارویی است و برگ و

ص: ۸۳

ساقه آن مصرف خوراکی دارد؛ د) چای سبز؛ ه - چای بهاره؛ و) نعناع (گیاهی علفی و کاشتنی که ساقه و برگ های خوش بوی آن خوراکی و دارویی است و ساقه چهارگوش و زیرزمینی و گاهی گل های رنگین دارد؛ ز) زیره (میوه دانه ای ریز، خشک، و معطر به رنگ های سبز، سیاه، زرد، یا خاکستری که مصرف دارویی و خوراکی دارد) و....

۷. نوشیدنی گیاهی:

الف) شربت بیدمشک؛

ب) خاکشیر (دانه های لعاب دار و نارنجی رنگی که مصرف خوراکی و دارویی دارد)؛

ج) شربت زرشک؛

د) شربت آلبالو؛

ه - شربت بالهنگ (یا بالنک: میوه ای از خانواده مرکبات که پوست آن پستی و بلندی زیادی دارد. از دیگر مرکبات درشت تر و از پوست ضخیم آن ترشی و مربا درست می کنند؛ ترنج، اترج)؛

ز) شربت آلبیمو؛

ح) شربت گلاب؛

ط) شربت بهار نارنج (شکوفه درخت نارنج که معطر است و از آن مربا و شربت تهیه می شود و مصرف دارویی نیز دارد)؛ ط) شربت آبغوره و....

حضور در مراسم یا میزبانی دوستان

۱. به مناسبت تعزیت سوگواری های آنها؛

۲. شرکت در جلسات شادی ها:

ص: ۸۴

الف) جشن تولد فرزندان آنها؛

ب) جشن فارغ التحصیلی؛

ج) مراسم عروسی؛ و...؛

۳. شرکت در مراسم مذهبی دوستان:

(جلسات دعا، توسل، ذکر مصیبت، مولودی خوانی و جشن).

بازی ها و ورزش های تفریحی با دوستان

۱. ماهی گیری؛

۲. کوه نوردی؛

۳. مج اندازی؛

۴. دارت؛

۵. تیراندازی؛

۶. پرتاب سنگ یا چوب؛

۷. شکار؛

۸. طناب کشی؛

۹. شنای تفریحی؛

۹. فوتبال تفریحی؛

۱۰. والیبال تفریحی؛

۱۱. کبدمی؛

۱۱. پینگ پنگ تفریحی؛

۱۲. بدمینتون؛

۱۳. اسکیت؛

۱۴. دوچرخه سواری؛

ص: ۸۵

۱۵. فوتبال دستی؛

۱۶. گل یا پوچ و....

بازی های فکری گروهی

۱. بازی های کامپیوتری شبکه ای (گیم نت)؛

۲. بازی های علمی؛

۳. بازی های ساده ای مثل دوز، مار و پله، شطرنج و...؛

۴. بازی های محلی و....

محبت به کودکان (فرزند دوستان)

۱. سلام و احوال پرسی و سؤال از چیزهایی که تازه آموخته است (مانند شعر، قرآن و...) و تشویق زبانی یا مادی؛

۲. بازی های کودکانه با آنها (مانند قایم موشک بازی، گل یا پوچ، توپ بازی و...)

۳. تعریف داستان و قصه های آموزنده؛

۴. رفتن به شهربازی یا بخش بازی پارک ها؛

۵. جست و خیز کردن با کودکان؛

۶. خواندن نماز با یک دیگر و نیز رفتن به نماز جماعت (با چاشنی تشویق و خرید تنقلات).

رفاقت با جوانان (فرزند دوستان)

از طریق:

۱. سلام و احوال پرسی توأم با احترام و شخصیت بخشی؛

ص: ۸۶

۲. بازی های فکری با جوانان؛

۳. گفت و گوهای علمی، دینی و اعتقادی (البته به اندازه ای که منجر به خستگی نشود)؛

۴. رفتن به سینما، کوه، موزه، مراکز مطالعاتی فلکی نجومی و...؛

۵. بازی های ورزشی هم چون تنیس روی میز، فوتبال، والیبال و....

برای مباحثات

در گستره علمی / ادبی / فرهنگی / تاریخی / هنری و... در شکل های:

۱. مباحثه دو نفره یا سه نفره به طور منظم حول یک درس رسمی یا یک سلسله موضوع مورد علاقه؛

۲. طرح یک موضوع یا یک سؤال که مورد علاقه مخاطب یا مخاطبان می باشد و تقاضای بحث حول آن (این جریان می تواند با مدیریت زیرکانه و نامحسوس به یک بحث پرتیر تبدیل شود و در عین حال، خشک و رسمی نگردد)؛

۳. آغاز تدریجی یک بحث در هنگام مواجهه تصادفی با یک دوست یا یک غریبه (مثلاً در طول زمان هم سفری در اتوبوس یا قطار و یا...)

تذکر: جهت آن که این گونه بحث ها دارای نتیجه بیشتر و در عین حال کسالت کمتر باشد نباید از مواضع مورد اعتقاد خویش که مورد اختلاف با موضع مخاطب است، دفاع جدی نمود بلکه انعطاف رفتاری در بحث، ضروری می باشد.

۴. مباحثه از طریق نامه نگاری (مکتوب یا ایمیل) با یک فرد مطلع (چنان چه فرد دانا که مخاطب نامه است، از دوستان صمیمی نمی باشد، در نوبت اول نامه نگاری باید بسیار مؤدبانه و مهربانانه و نیز به صورت

ص: ۸۷

کوتاه، به طرح بحث بپردازیم و به تدریج در صورت پاسخ مثبت اولیه و دریافت نشانه‌های تمایل برای ادامه مکاتبات، در مکاتبات بعدی بر حجم مطلب بیفزاییم).

در طول تاریخ، این گونه از «نامه نگاری های علمی»، حتی اگر بیش از چند نوبت هم نباشد، بعنوان «یادگارهایی ارزشمند» باقی مانده اند.

تشکیل نهادهای غیر دولتی

تشکیل (NGO) با دوستان به هدف:

۱. امدادسانی به مردم مصیبت زده:

الف) در سیل؛ ب) در زلزله؛ ج) مستضعفین و فقرا، و...؛

۲. نهضت سوادآموزی؛

۳. تبلیغ دینی:

الف) با مسافرت به شهرها یا کشورهای هدف؛

ب) از طریق تولید و ارسال محصولات فرهنگی؛

ج) از طریق سایت و وبلاگ؛

د) پاسخگویی تلفنی به سؤالات شبهات و ارسال SMS و...؛

۴. برگزاری همایش ها، اردوها، مسابقات فرهنگی جهت جوانان اقصى نقاط دنیا.

تشکیل انجمن های ملیتی

طلاب و دانشجویان هر کشوری می توانند در ایران به نام سرزمین خود یک «انجمن فرهنگی» تأسیس کنند و وقت قابل توجهی از اوقات فراغت خود را به این انجمن ها اختصاص دهند.

نکته:

آسیب مهم این انجمن ها که سبب کاهش ثمره و یا متلاشی شدن آنها می شود عبارت است از: «حس ریاست و تفوق طلبی برخی از اعضا بر دیگران و نیز حسادت اعضای عادی نسبت به اعضای فعال»؛ درمان این آسیب عبارت است از: «مرور دائمی حجم بالای مشکلاتی که در کشور مورد نظر وجود دارد و برانگیختن حس تکلیف و شور خدمت به وطن» و نیز «رعایت ادب و آداب دوستی».

شعائر دینی و سیاسی

۱. آماده سازی پلاکارد، پوستر، پرچم، آدمک های آمریکا و اسرائیل، اتومبیل های مجهز به بلندگو و... برای راهپیمایی های روز قدس، و...؛

۲. برپایی خیمه عزاداری اهل بیت علیه السلام و دسته جات عزاداری محرم و....

ترتیب دادن مسابقات

در گستره ورزشی، ادبی و...

توضیح:

می توان بین دوستان و حتی اقوام، مسابقات ورزشی در سطوح مختلف ترتیب داد؛ از مسابقات علمی چند ساعته تا جام مسابقات چند روزه.

سوغات فرهنگی برای کودکان جهان

توضیح: در مقایسه بین کشور ایران با کشورهای دیگر می توان «برتری سطح سلامت در کتاب های درسی و کتاب های قصه کودکان» را به

ص: ۸۹

خوبی لمس کرد. در ایران به ندرت کتابی برای کودکان و نوجوانان می توان یافت که دارای مشکلات اخلاقی باشد.

در سال های اخیر نیز مسائل هنری در این کتاب ها مانند «صفحه آرایی، نقاشی و طراحی» از کیفیت رو به رشدی برخوردار گشته است؛ لذا از این نعمت می توان استفاده نمود و روزی چند سطر یا چند صفحه برای فرزندان سرزمین دیگر ترجمه نمود.

با توجه به قیمت مناسب کاغذ و چاپ در ایران و استقبال ناشران برای بین المللی شدن آثار آنها، قطعاً پس از ترجمه کتاب ها، به راحتی می توانیم به چاپ آن در ایران و توزیع آنها در کشورهای دیگر اقدام نماییم.

نکته:

توصیه می شود فرایند ترجمه آثار در «جمع های دوستانه» صورت پذیرد تا ذوق و شوق برای این تلاش فرهنگی و هنری افزایش یابد.

تشکیل کانون های موضوع محور ملیتی یا فراملیتی

اشاره

توضیح:

می توانیم با دوستان خودمان از یک ملیت یا چند ملیت که البته نقطه اشتراکمان علاقه به یک «موضوع کاری» و «فنی خاصی» می باشد، حول آن موضوع، به تأسیس کانون تخصصی بپردازیم؛ مثلاً تمام دوستانی که به امر ترجمه علاقه دارند، «کانون ترجمه»؛ تمام دوستانی که به ورزش باستانی علاقه دارند، «کانون باستانی کاران»؛ تمام دوستانی که به عکاسی علاقه دارند، «کانون عکاسان» و... تشکیل دهند.

ص: ۹۰

می توانید نکات تکمیلی که پس از مطالعه فصل پنجم به ذهن شما خطور می کند در این جا یادداشت نمایید:

«صله رحم» یعنی حفظ و ارتقای پیوندها، در میان خویشاوندان و ابراز محبت به آنها که از توصیه‌های مشترک در میان همه ادیان است.

غالب ادیان بر این حفظ پیوندها تا آن حد، اصرار می‌ورزند که حتی «کفر دینی خویشان» را مانع آن نمی‌دانند.

دین اسلام پاداش‌های دنیوی و اخروی فراوانی برای تعامل با اقوام و نیز مجازات‌های مختلفی را برای ترک آن برشمرده است که بسیاری از ثواب‌ها و عقاب‌ها در علم اخلاق و حتی با مطالعات تجربی در علوم تربیتی تأیید یافته‌اند.

متأسفانه برخی از دانش‌پژوهان غیر ایرانی به دلایلی غیر قابل قبول همچون «دوری راه»، «تفاوت دینی یا مذهبی یا فکری»، «لزوم اهتمام به درس و بحث» و بهانه‌هایی دیگر، در موضوع «تعامل با اقوام» کوتاهی می‌نمایند. در حالی که از شیرین‌ترین راه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت که

از مستحبات مؤکد نیز می باشد، ارتباط با اقوام است. این فصل ایده هایی جهت تنوع بخشی به امر تعامل با اقوام در اختیار می گذارد.

صله رحم از راه دور

از طریق:

۱. تلفن؛ ۲. ایمیل؛ ۳. از طریق چت روم (اطاق گفت و گوی اینترنتی)؛

۴. نامه؛ ۵. پست هدایا یا حداقل کارت پستال؛ ۶. خریدن سوغاتی و ارسال از طریق دوستانی که به نزد آنها می روند؛ ۷. یکی از مواردی که بسیار باعث شادی اقوامی که با آنها فاصله جغرافیایی داریم می شود این است که آنها در پشت درب منزل خود از پستی، یک یا چند قطعه عکس ما را که در مکان های مختلف تحصیلی، خانوادگی و غیره گرفته ایم دریافت نمایند.

حضور در مراسم شادی اقوام

۱. جشن تولد؛ ۲. جشن فارغ التحصیلی؛ ۳. مراسم عقد و عروسی؛ و...

همدردی با مصیبت زدگان

۱. حضور در مراسم سوگواری اقوام؛

۲. تعزیت و ابستگان مصیبت زده از طریق ارسال پیام؛

۳. عیادت اقوام بیمار؛ و....

انجام مسافرت به هدف دید و بازدید

این مورد که حداقل هر چند سال یک بار و حداکثر هر ماه انجام می پذیرد معمولاً با اعلام قبلی به میزبانان صورت می گیرد.

مرسوم است که در این گونه بازدیدها یک سوغاتی از سرزمینی که در آن هستیم تهیه نموده و برای اقوامی که به ملاقات آنها خواهیم رفت تقدیم نماییم.

رفتن به گردش با اقوام

۱. گردش چند لحظه ای در اطراف محل سکونت ما یا اقوام؟

۲. گردش یک یا چند روزه به شهرهای اطراف.

تذکر:

۱. در گردش با اقوام، بیان خاطرات شیرین خانوادگی خصوصاً از گذشتگان، کاری دلپذیر است؛

۲. گرفتن عکس و فیلم در گردش ها، آنها را در خاطره ها ماندگار می سازد و بر محبت بین اقوام می افزاید؛

۳. از یک فرد تحصیل کرده مسلمان انتظار می رود که در گردش ها مراعات حال دیگران، خصوصاً سالخوردهگان و کودکان را نموده و در جهت شادی و رفاه آنها تلاش و ایثار نماید.

مباحثه علمی / تاریخی / ...

با اقوام در سنین مختلف و عقول مختلف

نکته:

لذت مباحثه علمی با یکی از اقوام که از سطح فهم و درک پایین تری نسبت به ما برخوردار است در دو نکته می باشد:

۱. تمرین گفت و گوی علمی با چنین افراد، بدون آن که باعث رنجش و فرار آنها گردد؛ این یک مهارت مدیریتی در ارتباطات مردمی است؛

۲. لذت بردن از زکات علم به اقوام؛ (قابل توجه آن که اولیای دین توصیه می نمودند که در وظیفه انفاق، ابتدا به نزدیکان توجه نماییم).

ص: ۹۵

ارائه مشاوره به جوانان اقوام

هنگام مسافرت به سرزمین خود، می توانیم در زمانها و مکان هایی که از پیش تعیین شده، یک ملاقات عمومی با «فرزندان جوان اقوام و دوستان خود» ترتیب بدهیم و به سؤالات آنها در مورد مسائل دینی، عاطفی، سیاسی، خاطراتی از ایران و... پاسخ دهیم.

نکته:

۱. در این جلسه می توانیم برای تداوم ارتباط، قرارهای بعدی را در یک «چت روم مناسب» بگذاریم و یا آن که ایمیل خود را در اختیار آنها نهاده تا با ما در ارتباط باشند. در اوقات فراغت که حوصله کار علمی یا کارهای رسمی دیگر نداریم، بهترین موقع برای تفقد این یاران جوان از طریق ایمیل می باشد.

۲. یک دستگیری و تفقد از یک جوان می تواند مسیر زندگی او را بسیار بهتر نماید.

برگزاری مراسم شعر و مولودی خوانی در جمع خانوادگی

اشاره

نکته:

۱. می توان در جمع اقوام، «کتاب های شعر محلی» که دارای «مضامین حکیمانه» و یا «عرض ارادت محضر معصومین علیهم السلام» باشد مورد استفاده قرار داد.

۲. می توان به گونه ای جلسه خانوادگی را اداره نمود که برای همگان جذابیت داشته باشد مثلاً به «قرائت نوبتی اشعار» و یا «دعوت حضار به هم خوانی» پرداخت.

ص: ۹۶

می توانید نکات تکمیلی که پس از مطالعه فصل ششم به ذهن شما خطور می کند در این جا یادداشت نمایید:

مقدمه

ایرانیان در مهمان نوازی، شهره آفاق می باشند گرچه در مهاجرپذیری، معروف نیستند. ایران نیز کشوری زیبا با طبیعت چهارفصل و با آثار تمدنی از قرون مختلف است. تماشای ایران و تعامل با ایرانیان، هر مسافر و مهمانی را با «مرکزیت فرهنگی و سیاسی خاورمیانه» که خود «قلب دنیا» نام دارد آشنا می سازد.

تأسف آور خواهد بود اگر فردی برای کوتاه مدت یا بلندمدت در سرزمین ایران زندگی نماید اما میزبانان خود را کاملاً نشناخته باشد. این فصل تاکتیک های مختلف برای این آشنایی را در اختیار می گذارد.

ایرانگردی

سایت «سازمان گردشگری و میراث فرهنگی» و نیز بروشورهایی که ادارات این سازمان در مراکز هر استان به رایگان در اختیار می گذارند بسیار می تواند در طراحی سفرهای پربار، مؤثر باشد.

همکاری با سازمان های ایران گردی

بسیاری از نهادهایی که ایران گردی در دستور کار آنها می باشد مانند «سازمان گردشگری و میراث فرهنگی»، «سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی» و... حاضرند که هزینه و نیز امکانات ایران گردی را در اختیار غیر ایرانیان به صورت رایگان قرار دهند، اما در عوض، «یک محصول از مشاهدات در قالبی هنری» برای سایر کشورها فراهم گردد.

بنابراین توصیه می شود طلاب و دانش پژوهان غیرایرانی، خصوصاً غیر فارسی زبانان طرح های خویش را در خصوص معرفی ایران به زبان های دیگر فراهم نموده و سپس به سازمان های مربوط ارائه نمایند تا از مزایای آن بهره مند گردند.

فیلم برداری و عکس برداری از نمادهای ایرانی

۱. آثار معماری که نمایانگر ایران می باشد؛

۲. آثار طبیعی ایران؛

۳. آثار هنری ایرانیان؛

۴. شور مذهبی ایرانیان؛

۵. حضور سیاسی - اجتماعی ایرانیان؛

۶. پوشش اقوام و فرهنگ ها.

تذکر:

قبل از اخذ فیلم یا عکس از هر سوژه، لازم است از یک مشاور آگاه ایرانی سؤال نمود که آیا چنین کاری موجب بروز حساسیت مردمی و یا دولتی نمی شود؟

ص: ۱۰۰

عضویت در پایگاه های مقاومت بسیج

پایگاه های مقاومت بسیج ایران، «تجربه ای منحصر به فرد» در میان کشورها و حتی تجربه ای منحصر به فرد در تاریخ ایران است. برخی از ویژگی های پایگاه های بسیج عبارتند از:

۱. قابل دسترس بودن در اکثر محله ها، خصوصاً در مساجد مهم محل؛
۲. حاکمیت «شور و نشاط جوانی» در عین «عدم محدودیت سنی» به طوری که در بسیاری از پایگاه ها شاهد حضور افراد مُسن هستیم؛
۳. کنترل نامحسوس و فارغ بودن از بوروکراسی خشک اداری؛
۴. پررنگ بودن نمادهای ایثار، عشق دینی، از خود گذشتگی و...؛
۵. فراهم بودن زمینه برای تخلیه انرژی های جوانی؛
۶. درهم آمیختن حوزه هنری با روحیه سلحشوری.

عضویت در بسیج سازندگی

در ایام تابستان از سوی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، کاروان های بسیج سازندگی با حضور جوانان به اقصا نقاط ایران اعزام می گردند تا با همتی جمعی، در زمانی کوتاه، آثاری عام المنفعه بر جای بگذارند؛ آثاری مانند: درخت کاری، ساخت آبنده و سیل بند، پل سازی، تعمیر مساجد، درمانگاه و مدارس، پاک سازی کوهستان ها و سواحل دریا از پلاستیک و....

شرکت در «کاروانهای سازندگی» ثمرات زیر را خواهد داشت:

۱. احساس رضایت از مفید بودن؛
۲. احساس خوش حالی از تلاش برای رضایت خدا بدون هیچ چشم داشت مالی؛
۳. آشنایی با روحیه ایرانیان، خصوصاً جوانان؛

۴. وارد شدن در لایه های پائینی از طبقات اجتماعی ایرانیان بدون هیچ محدودیتی؛

۵. تجربه یک تلاش جمعی عام المنفعه و تماشای یک تجربه از مدیریت توده ها.

رفت و آمد با ایرانیان و خانواده های ایرانی

اشاره

ایرانیان مردمانی بسیار مهمان دوست و مهمان پذیر می باشند. با «خریدن یک هدیه» و بهتر از آن با آوردن یک «سوغات از سرزمین دیگر»، می تون آرام آرام رابطه عاطفی با یک ایرانی و حتی رابطه میان خانواده ها برقرار نمود.

نکته:

این رابطه می تواند برای سال ها پابرجا باشد؛ به شرط آن که خُلق و خوی ایرانیان مورد توجه قرار گیرد؛ مثلاً ایرانیان دوست دارند که در مراسم شادیها و غم هایشان حضور پررنگ دیگران را ببینند؛ غالب ایرانیان به حفظ حریم خانوادگی خویش توجه جدی دارند؛ به طور مثال بخش آقایان و خانم ها، در مهمانی های غیرخانوادگی از یک دیگر جدا می شوند. در پذیرایی ها، غذا و یا میوه را مکرر تعارف می کنند و باید با چهره خوش، پاسخ مثبت یا منفی را دریافت نمایند؛ و....

راه های غنی سازی اوقات فراغت در رفت و آمد با ایرانیان:

۱. آموختن زبان فارسی و آشناسدن با زیبایی های ادبیات فارسی اعم از اشعار عرفانی، اشعار جدید، قصه ها و...؛

۲. آموختن زبان های دیگر به ایرانی میزبان و یا فرزندان او؛

۳. هم فکری جهت استخراج کلمات و واژگان مشترک بین زبان فارسی و زبان های دیگر؛

ص: ۱۰۲

۴. مقایسه آداب و رسوم ایرانیان و ملل دیگر در موضوعاتی هم چون پذیرایی از مهمان، مراسم شادی، نحوه غذا خوردن، نحوه احوال پرسی کردن و...؛

۵. صحبت از غذاها و میوه های خوشمزه سرزمین ها؛

۶. صحبت از صنایع دستی ملل مختلف؛

۷. تعریف قصه های ملی و یا خاطرات زیبای شخصی؛

۸. توضیح درباره انواع پوشش ها و لباس های محلی و سایر نشانه های ملی و محلی؛

۹. تعریف از بازی های محلی سرزمین خود؛

۱۰. نقل داستان های ملی و محلی سرزمین خود.

ص: ۱۰۳

می توانید نکات تکمیلی که پس از مطالعه فصل هفتم به ذهن شما خطور می کند در این جا یادداشت نمایید:

.....

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البيت عليهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری
۴. صرفاً ارائه محتوای علمی
۵. ذکر منابع نشر
- بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی
۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...
۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ...
۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...
۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادهای انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

