

# فراغت برتر

همه ی انسان ها در طول زندگی با فراغت هایی روبرو هستند که در آن فرصت ها به امور مختلفی می‌پردازند و بدین ترتیب فراغت خود را سپری می‌کنند، اما نکته ی مهم در این موضوع کیفیت گذراندن این لحظات فراغت می باشد، در سایر اوقات این چنین نیست و معمولاً انسان رفتار منفعلانه دارد.

لذا نحوه ی پر کردن اوقات فراغت خود مهارت خاصی می‌طلبد، تا این فراغت به نفع و مصلحت انسان تمام شود، نه به زیان و فساد او.

شکل فعالیت انسان در لحظات فراغت به قدری مهم است که در ردیف ابزارهای خودشناسی قرار گرفته چرا که در لحظات فراغت بی هیچ محدودیتی خواسته ها و تمایلات و ماهیت ساحت های پنجگانه انسان عیان و آشکار می‌گردد و با کمی دقت و ظرافت می تواند خود و خواسته‌هایش را بشناسد.

«فراغت»، یکی از سه محلی هست که ضمیر و باطن انسان برای خود و حتی دیگران آشکار می شود.

حضرت علی(ع) می فرمایند:

«مَعَ الْفَرَاغِ تَكُونُ الصَّابِرُونَ»

(غررالحکم/۹۷۴۳)

«فراغت، برای افراد معمولی زمینۀ هوسبازی است».

پس مراقبت از این لحظات بسیار مهم است و انتخاب گزینه ی برتر برای انجام، حائز اهمیت است.

فعالیت‌های نابی مثل:

✓ خدمت به دیگران

✓ حسا بررسی خود

✓ ورزش فکر

✓ مناجات

بسیار مناسب برای لحظه‌های فراغت و ایجاد فراغت برتر می‌باشد.