

www.ketab.ir

سرشناسه: لایالی، ابوالفضل

عنوان و نام پدیدآور: اوقات فراغت و گزینه‌های روی میز / نوشته ابوالفضل لایالی.  
مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۴ س: مصور (رنگی)؛ ۱۱/۵×۱۹ س.م.

فروست: جشنواره روشت؛ ۲، میک زندگی؛ ۲.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۱-۶۹۸-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

موضوع: اوقات فراغت. — برنامه ریزی

موضوع: اوقات فراغت

موضوع: تفریح

شناسه خزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۸ الف ۷ الف ۷۱۸۱/۱ G

رده‌بندی دیویی: ۴۸۱۲/۳۰۶

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۹۹۱۱۳



انتشارات



از سری کتاب‌های شبکه زندگی

وفات و زندگی

گزینه‌های روی میز

ابوالفضل اقبالی

www.ketab.ir



|       |   |
|-------|---|
| مقدمه | ۷ |
|-------|---|

فصل اول: کلیات

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| الف) مفهوم شناسی                          | ۱۱ |
| الف-۱) فراغت                              | ۱۱ |
| الف-۲) تفریح                              | ۱۲ |
| الف-۳) سرگرمی                             | ۱۲ |
| ب) رویکرد اسلام و غرب به فراغت و ابعاد آن | ۱۳ |
| ب-۱) فراغت و کار                          | ۱۳ |
| ب-۲) تفریح و سرگرمی                       | ۱۵ |

فصل دوم: کیفیت فراغت: فعال یا منفعل؟

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| الف) انسان مدرن و فراغت منفعل                     | ۲۳ |
| الف-۱) بازی و سرگرمی                              | ۲۴ |
| توصیه‌هایی به والدین؛ کودکان و بازی‌های رایانه‌ای | ۳۱ |
| الف-۲) غفلت و گناه                                | ۳۵ |
| فاجعه‌ای به نام پارتی‌های مختلط!                  | ۳۵ |
| الف-۳) پرسه زنی بی هدف                            | ۳۸ |
| پرسه در مراکز خرید و تقویت سرمایه داری            | ۳۹ |
| الف-۴) مصرف افراطی رسانه                          | ۴۱ |
| اعتیاد به اینترنت                                 | ۴۱ |
| آسیب‌های فردی و خانوادگی شبکه‌های اجتماعی         | ۴۸ |
| از خانواده تلویزیونی تا خانواده دینی              | ۵۴ |
| ب) انسان دینی و فراغت فعال                        | ۵۹ |
| ب-۱) برنامه ریزی فراغت                            | ۶۰ |
| پیشنهادهای برای فراغت مفید                        | ۶۰ |
| پیشنهادهای به مادران برای مدیریت فراغت فرزندان    | ۶۷ |
| ب-۲) عبادت و ذکر                                  | ۷۰ |
| پیشنهادهای عملی                                   | ۷۱ |

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۷۳  | ب-۳) تفکر و تدبیر.....                 |
| ۷۵  | بایسته های تفکر کردن:.....             |
| ۷۷  | ب-۴) مطالعه و کتابخوانی.....           |
| ۷۹  | ب-۵) کسب مهارت و آموزش.....            |
| ۸۳  | ب-۶) استراحت و تفریح.....              |
| ۸۴  | ب-۷) گردشگری و سفر.....                |
| ۸۵  | آداب سفر در اسلام.....                 |
| ۸۹  | پیشنهاداتی برای سفر.....               |
| ۹۰  | ب-۸) همنشینی با خانواده و صله رحم..... |
| ۹۱  | ب-۹) ورزش.....                         |
| ۹۲  | ورزش سنتی و مدرن.....                  |
| ۹۴  | اوقات فراغت و ورزش های تفریحی.....     |
| ۹۶  | ورزش و تمرین در صبح.....               |
| ۹۷  | ورزش و تمرین در عصر.....               |
| ۹۷  | ورزش و تمرین در بعد از ظهر.....        |
| ۹۸  | چند پیشنهاد ورزشی.....                 |
| ۱۰۰ | ب-۱۰) بازی های مفید.....               |
| ۱۰۱ | فواید بازی های تفریحی.....             |
| ۱۰۵ | ب-۱۱) مصرف هنری.....                   |
| ۱۰۷ | ب-۱۲) فعالیت های اجتماعی و مذهبی.....  |
| ۱۰۹ | ب-۱۳) همراهی با دوستان خوب.....        |
| ۱۱۱ | ج) آشنایی با احکام.....                |
| ۱۱۲ | دلیل حرمت قمار.....                    |
| ۱۱۶ | موسیقی.....                            |
| ۱۲۰ | بازی شطرنج.....                        |
| ۱۲۱ | بازی پاسور.....                        |
| ۱۲۱ | بیلیارد.....                           |
| ۱۲۲ | بازی با رایانه.....                    |
| ۱۲۳ | شرط بندی فوتبال.....                   |
| ۱۲۳ | جایزه پیشگویی مسابقات.....             |



اگر از آن دسته از افراد هستید که همواره نسبت به چگونگی گذران اوقات فراغت خویش دغدغه داشته و اهل برنامه‌ریزی کردن برای این اوقات هستید مطالعه این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنیم و مطمئن باشید از خواندن آن پشیمان نخواهید شد. ما در این کتاب به شما اصول و قواعد حاکم بر یک فراغت فعال و مفید را معرفی کرده و همچنین به اصول و قواعد گذران اوقات فراغت پُرنشاط و ثمربخش را در قالب پیشنهادات عینی و عملیاتی برایتان ذکر خواهیم کرد. بحث‌های نظری و کلیات در این کتاب به صورت حداقلی و ناگزیر طرح شده‌اند و بیشتر سعی ما بر ارائه یک مدل و الگوی عینی از اوقات فراغت بوده است. بیش از این وقت شما را صرف مقدمه نکرده و شما را به خواندن ادامه کتاب دعوت می‌کنیم. به امید رضایت و بهره‌مندی شما...