



برنامه‌ریزی اوقات فراغت

مؤلف:
دکتر نسreen دانایی

تهران

۱۳۹۴

انتشارات ساکو

سرشناسه : دانیایی، نسرین، ۱۳۵۵-
 عنوان و نام پدیدآور : برنامه‌ریزی اوقات فراغت / مولف نسرین دانیایی.
 مشخصات نشر : تهران: ساکو، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۴ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۷۰-۴۸-۶
 وضعیت فهرست‌نویسی : قیفا
 یادداشت : وازمنامه
 موضوع : اوقات فراغت
 موضوع : اوقات فراغت - برنامه‌ریزی
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۳ ب۲۴/د۱۸۱/۵۷۱۸۱
 رده‌بندی دیویی : ۳۰۶/۴۸۱۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۴۵۱۳۴

تلفن مرکز بخش : ۰۲۱-۶۶۵۷۲۶۹۲-۶۶۴۹۴۵۲۴



انتشارات ساکو

www.nashresaco.com/www.nashresaco.ir

نام کتاب : برنامه‌ریزی اوقات فراغت
 مؤلف : دکتر نسرین دانیایی
 ناشر : ساکو
 حروفچینی : ساکو
 طرح جلد : ساکو
 لیتوگرافی : طاووس رایانه
 چاپخانه : عطا
 سال نشر : ۱۳۹۴
 نویت چاپ : اول
 شمارگان : ۱۰۰۰
 قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

شابک : 978-600-7270-48-6 ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۷۰-۴۸-۶

«مسئولیت مطالب کتاب به عهده مولف و کلیه حقوق مادی و معنوی کتاب متعلق به ناشر می باشد.»
 اخطار! هر گونه کپی و تکثیر از نظر شرعی و قانونی مجاز نمی‌باشد و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۴۴.....	اگوست کنت.....	۵.....	پیشگفتار مؤلف.....
۴۴.....	کارل مارکس.....	۷.....	فصل اول: تعاریف و مفاهیم و اهمیت اوقات فراغت.....
۴۵.....	ژرژ فریدمن.....	۸.....	ریشه لغوی فراغت.....
۴۵.....	ابن خلدون.....	۹.....	تعاریف مختلف فراغت.....
۴۵.....	نظریه‌های روان‌شناسی درباره‌ی اوقات فراقت.....	۱۲.....	ارتباط کار و فراغت.....
۴۵.....	الدفر.....	۱۳.....	اهمیت اوقات فراغت.....
۴۵.....	مازلو.....	۱۷.....	فصل دوم: پیدایش اوقات فراغت، نظریه‌های متفکران.....
۴۶.....	اریک فروم.....	۱۸.....	مقدمه.....
۴۶.....	اوقات فراغت از دیدگاه اسلام.....	۲۱.....	دیدگاه جامعه‌شناسان در مورد فراغت به معنای امروزی آن.....
۵۱.....	فصل پنجم: اصول و مبانی برنامه‌ریزی اوقات فراغت.....	۲۷.....	فصل سوم: سیر تحول اوقات فراغت در جهان و ایران.....
۵۲.....	مقدمه.....	۲۸.....	مقدمه.....
۵۲.....	مبانی برنامه‌ریزی فراغتی.....	۲۸.....	دوره ماقبل شهرنشینی.....
۵۴.....	اهداف برنامه‌های فراغتی.....	۲۸.....	دوره شهرنشینی.....
۵۵.....	فراغت و ظرایف برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های فراغتی.....	۲۹.....	قرون اخیر.....
۵۸.....	اصول حاکم بر گذران اوقات فراغت.....	۲۹.....	اوقات فراغت در ایران.....
۵۸.....	اصل اول: تقلیل برنامه و کنترل و افزایش نظارت.....	۲۹.....	تاریخچه اوقات فراغت در ایران.....
۵۸.....	اصل دوم: نظارت با اهداف درونی کردن آن.....	۳۰.....	انواع فعالیت‌های فراغتی در عصر صفویه.....
۵۹.....	اصل سوم: حفظ سازندگی و اجتناب از فساد و تخریب.....	۳۰.....	جشن‌ها و اعیاد.....
۵۹.....	اصل چهارم: استفاده بهینه از امکانات.....	۳۰.....	سوگواری.....
۵۹.....	اصل پنجم: جبران کاستی‌ها.....	۳۱.....	فراغت در جامعه امروز ایران.....
۵۹.....	اصل ششم: تناسب طول مدت فراغت.....	۳۲.....	الگوهای فعالیت‌های فراغتی جوانان در ایران امروز.....
۵۹.....	معیارهای برنامه‌ریزی.....	۳۳.....	جایگاه اینترنت در فراغت جوانان ایرانی.....
۵۹.....	فرصت‌ها و امکانات شهروندان در اوقات فراغت.....	۳۴.....	اوقات فراغت در بین سایر اقشار جامعه در ایران امروز.....
۶۰.....	فعالیت‌هایی که مردم در ایام فراغت خود انجام می‌دهند.....	فصل چهارم: دیدگاه‌ها و نظرات مختلف در خصوص اوقات فراغت.....	
۶۰.....	علائق و نیازهای شهروندان در اوقات فراغت.....	۳۷.....	دیدگاه‌ها و نظریه‌های اندیشمندان در مورد اوقات فراغت.....
۶۰.....	مراحل برنامه‌ریزی فعالیت‌های اوقات فراغت.....	۳۸.....	دیدگاه جامعه‌شناختی.....
۶۲.....	نیازهای انسان و برنامه‌ریزی فراغت.....	۳۸.....	دیدگاه کنش (عمل) اوقات فراغت به‌عنوان آزادی.....
۶۳.....	عوامل تأثیرگذار بر مشارکت.....	۳۹.....	دیدگاه ساختارگر: اوقات فراغت به‌عنوان ابزار (کنترل).....
۶۷.....	فصل ششم: عوامل مؤثر در نحوه‌ی گذران اوقات فراغت.....	۳۹.....	دیدگاه مکتب فرانکفورت.....
۶۸.....	مقدمه.....	۴۰.....	تحلیل‌های جنسیتی اوقات فراغت.....
۶۸.....	عوامل فردی.....	۴۱.....	پیر بوردیو و جایگاه سبک زندگی در اوقات فراغت.....
۶۸.....	سن و مرحله‌ی زندگی.....	۴۲.....	نظریه‌های جامعه‌شناسی مربوط به اوقات فراغت.....
۶۹.....	عوامل اجتماعی و گذران اوقات فراغت.....	۴۲.....	ماکس کاپلان.....
۷۷.....	فصل هفتم: فعالیت‌های قابل اجرا در اوقات فراغت.....	۴۲.....	نومیر.....
۷۸.....	مقدمه.....	۴۲.....	ریمون آرون.....
۸۰.....	شیوه‌های فردی و غیرفعال گذران اوقات فراغت.....	۴۳.....	استانیلی پارکر.....
۸۱.....	شیوه‌های جمعی و غیرفعال گذران اوقات فراغت.....	۴۳.....	ژوفر مازدیه.....
۸۱.....	شیوه‌های فردی و فعال گذران اوقات فراغت.....	۴۳.....	جورج زیمل (تحلیل‌گر جامعه مدرن و کلان‌شهر).....
۸۲.....	شیوه‌های جمعی و فعال گذران اوقات فراغت.....	۴۴.....	فرد کوئتر.....
۸۲.....	بازی و ورزش.....		

۱۲۲	ورزش‌های تفریحی و سالمندان
۱۲۲	فواید ورزش‌های تفریحی برای سالمندان
۱۲۳	ورزش‌های مناسب سالمندان
۱۲۷	فصل نهم: نقش اوقات فراغت در گروه‌های جنسیتی
۱۲۸	مقدمه
۱۳۰	زنان، کار و اوقات فراغت
۱۳۱	هویت و فراغت زنان متخصص ایرانی
۱۳۱	سرمایه فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی زنان متخصص
۱۳۶	اوقات فراغت گروه جنسیتی مردان
۱۳۸	اوقات فراغت مردان ایرانی
	فصل دهم: دستگاه‌های اجرایی و نهادهای متولی اوقات فراغت
۱۴۱	مقدمه
۱۴۲	توجه به فرصت‌ها و امکانات شهروندان
۱۴۴	فعالیت‌هایی که مردم در ایام فراغت خود انجام می‌دهند
۱۴۴	علاق و نیازهای شهروندان در اوقات فراغت
۱۴۶	موانع و مشکلات فرهنگی گذران اوقات فراغت
۱۴۶	سنت‌ها و عادات و آداب اجتماعی
۱۴۶	ناتوانی نهاد خانواده در مدیریت صحیح اوقات فراغت
	عدم آگاهی از مراکز فراغت و عدم آشنایی با این نوع مراکز از سوی مردم
۱۴۷	عدم استفاده لازم از اوقات فراغت
۱۴۷	فصل یازدهم: مکاردهای اوقات فراغت
۱۵۱	مقدمه
۱۵۲	کارکرد اجتماعی اوقات فراغت
۱۵۳	کارکرد روانی اوقات فراغت
۱۵۵	کارکرد فرهنگی اوقات فراغت
۱۵۵	اوقات فراغت و تأمین نیازها
۱۵۵	نیاز به رفع استرس و رفع خستگی
۱۵۶	نیاز به تفریح
۱۵۶	سرگرمی و ایجاد تنوع
۱۵۶	شکوفایی استعدادهای شخصی
۱۵۷	شکوفایی فردی و اجتماعی
۱۶۱	فصل دوازدهم: مصرف فراغتی رسانه‌ها در ایران
۱۶۲	مقدمه
۱۶۴	کتاب
۱۶۵	روزنامه
۱۶۵	رادیو
۱۶۷	تلویزیون و ماهواره
۱۶۸	اینترنت و بازی‌های کامپیوتری
۱۶۸	شبکه‌های اجتماعی
۱۷۳	فهرست منابع و مآخذ

۸۲	رفتن به سینما
۸۳	تئاتر
۸۳	دیدار و گفتگو با دوستان و اقوام
۸۳	شیوه‌های جمعی و فردی فعال اوقات فراغت
۸۳	خرید کردن
۸۳	تفریحات بیرون شهری
۸۴	ورزش کردن
۸۴	رفتن به سینما و تئاتر
۸۴	قدم زدن و ...
۸۷	فصل هشتم: گروه‌های سنی متفاوت و اوقات فراغت
۸۸	مقدمه
۹۰	فراغت و کودکان و نوجوانان
۹۱	ورزش و فراغت کودکان و نوجوانان
۹۶	الگوی فراغت در دوره‌ی جوانی
۹۷	رفتارهای پرخطر برای دیگران
۹۷	رفتارهای ضد اجتماعی
۹۹	پرخاشگری و سرکشی
۱۰۲	تخریب‌گری
۱۰۳	بزهکاری و جرم
۱۰۵	اوباشی‌گری
۱۰۵	رفتارهای پرخطر برای خود
۱۰۶	مصرف الکل
۱۰۸	سیگارکشی
۱۱۰	انگیزه‌های سیگارکشی
۱۱۱	مصرف مواد مخدر
۱۱۳	برنامه‌ریزی اوقات فراغت جوانان
۱۱۴	سیاست‌ها و خط‌مشی‌های اجرایی
	بهینه‌سازی امکانات موجود و افزایش زیرساخت‌ها و امکانات فراغتی
۱۱۴	توسعه کمی و کیفی برنامه‌های فراغتی جوانان
۱۱۵	برنامه‌ها و اقدامات اجرایی
۱۱۵	برنامه اصلاح نگرش و فرهنگ‌سازی
	برنامه تقویت نقش خانواده، نهادهای مدنی و بخش خصوصی در برنامه‌های فراغتی
۱۱۶	برنامه بهینه‌سازی زیرساخت‌های فراغتی
۱۱۶	برنامه توسعه کمی و کیفی برنامه‌های فراغتی
۱۱۷	برنامه توانمندسازی ساختارهای اجرایی مرتبط با اوقات فراغت جوانان
۱۱۷	الگوی فراغت در دوره‌ی میان‌سالی
۱۱۸	الگوی فراغتی سالمندان
۱۱۹	اوقات فراغت سالمندان در ایران
۱۲۰	نیازهای فراغتی سالمندان
۱۲۱	وظایف در قبال سالمندان

پیشگفتار مؤلف

در دنیای امروز انسان زیر سلطه‌ی فناوری، نیاز بیشتری به استراحت و آرامش دارد تا بتواند نگرانی‌های ناشی از زندگی دشوار ماشینی را التیام بخشد و با روحیه‌ای آماده‌تر به کار و تلاش سازنده و سودمند بپردازد که در این میان داشتن لحظاتی برای گذران فراغت ضروری به‌نظر می‌رسد. البته فراغت الزاماً به‌معنای تفریح و سرگرمی نیست بلکه دارا بودن لحظاتی که فرد بتواند به دور از اجبارهای اجتماعی و کاری به‌عملی بپردازد که آن را به میل خود انتخاب کرده است و پس از اتمام آن لحظات فرد احساس نشاط و آرامش داشته باشد. برای داشتن اوقات فراغت مناسب، برنامه‌ریزی صحیح و منظم از اهمیت زیادی برخوردار است.

زیرا بدون برنامه‌ریزی صحیح، فراغت به بطالت و بیهودگی خواهد گذشت. فراغت با توجه به کارکردهای مثبتی که دارد عدم بهره‌گیری مناسب از آن به پیامدهای منفی خواهد انجامید. امروزه به‌دلیل عدم آگاهی بسیاری از افراد از چگونگی گذران اوقات فراغت و برنامه‌ریزی برای آن و از سوی دیگر کمبود امکانات تفریحی، رفاهی و ... در جامعه، بسیاری از خانواده‌ها به شیوه‌ی مناسبی از فراغت خود بهره نمی‌گیرند. در نتیجه عدم فراغت و داشتن لحظاتی برای بازآفرینی جسم و روان، موجب عدم بازدهی بالای شغلی و تولیدی و نزول کیفیت زندگی افراد جامعه خواهد بود.

بنابراین بسیاری از نهادهای متولی در امر گذران اوقات فراغت باید بدانند که بدون فراغت مناسب، جامعه با مشکلات بی‌شماری روبه‌رو خواهد شد. با توجه به اهمیت اوقات فراغت و برنامه‌ریزی آن، در کتاب حاضر سعی بر آن است که مهم‌ترین معیارها، اصول و قواعدی که در برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت وجود دارد، بررسی شود.

این کتاب که بر طبق سرفصل‌های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دانشگاه جامع علمی- کاربردی برای دانشجویان رشته‌های مرتبط در ۱۲ فصل تدوین شده که به‌ترتیب عبارت‌اند از:

فصل اول: ریشه‌های لغوی تعریف مفاهیم و اهمیتی که اوقات فراغت در جامعه‌ی بشری دارد سپس آنچه که از سوی نظریه‌پردازان ارائه شده است، بررسی می‌شود.

فصل دوم: به چگونگی پیدایش اوقات فراغت و نظریه‌های مختلفی که از سوی متفکران از فراغت و چگونگی پیدایش آن در دنیا وجود دارد اشاره می‌کند.

فصل سوم: به سیر تحولات اوقات فراغت در جهان و ایران می‌پردازد.

فصل چهارم: دیدگاه‌ها و مکاتب مختلف در خصوص اوقات فراغت از جمله مکتب کنش، مکتب فرانکفورت و ... تحلیل می‌شود.

فصل پنجم: اهداف، ظرایف برنامه‌ریزی، نکات اساسی، اصول، معیارها و مراحل فراغت مورد بررسی واقع می‌شود.

فصل ششم: عوامل مؤثر در گذران اوقات فراغت که دو عامل فردی و اجتماعی را دربرمی‌گیرد در این فصل طبقه‌بندی می‌شوند.

در فصل هفتم: فعالیت‌هایی که در گذران اوقات فراغت قابل اجرا هستند بررسی می‌شوند.

فصل هشتم: به گروه‌های مختلف سنی متفاوت در امر گذران اوقات فراغت پرداخته می‌شود از جمله، گروه سنی کودک و نوجوان، جوان، میانسال و سالمند.

فصل نهم: اوقات فراغت و حسیت مورد بررسی قرار می‌گیرد. اینکه زنان و مردان هر کدام در جامعه چگونه فراغت خود را سپری می‌کنند و در این مورد از چه موقعیت و امکاناتی برخوردارند.

فصل دهم: دستگاه‌های اجرایی و نهادهای متولی فراغت در جامعه مطالعه می‌شوند مانند: خانواده، آموزش و پرورش، دولت، نهادهای مذهبی و ...

فصل یازدهم: به مهم‌ترین کارکردها و پیامدهای فراغت می‌پردازد که عبارتند از: کارکردهای اجتماعی، روانی، فرهنگی و ...

فصل دوازدهم: نیز به مصرف فراغتی رسانه‌ها در ایران و ارتباط بین رسانه و فراغت افراد می‌پردازد.

نگارنده امیدوار است این کتاب مورد توجه و قبول صاحب‌نظران، دانش‌پژوهان و برنامه‌ریزان فراغتی جامعه و رهروان این رشته قرار گیرد.

Nasrin_danaie@yahoo.com

نسرين دانايي

۱۳۹۳