

# اوقات فراغت سالمندان و ورزش های

## مناسب سالمندی

محمّد حسین قربانی

(دانشجوی دکتری دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر سیده طاهره موسوی راد

(استادیار دانشگاه پیام نور مرکز دلی)



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>اوقات فراغت سالمندان و ورزش‌های مناسب سالمندی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |
| <p>سرشناسه : قربانی، محمدحسین، ۱۳۷۰-<br/>عنوان و نام پدیدآور : اوقات فراغت سالمندان و ورزش‌های مناسب سالمندی / محمدحسین قربانی، سیده طاهره موسوی<br/>رأد.<br/>مشخصات نشر : تهران : سخنوران، ۱۳۹۶.<br/>مشخصات ظاهری : ۲۸۳ ص.<br/>شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۵۸۷-۶<br/>وضعیت فهرست نویسی : فیپا<br/>دارد : کتابنامه.<br/>موضوع : سالمندان -- تفریح<br/>Older people -- Recreation :<br/>موضوع : سالمندان -- ایران -- تفریح<br/>Older people -- Iran -- Recreation :<br/>موضوع : آمادگی جسمانی سالمندان<br/>Physical fitness for older people :<br/>موضوع : ورزش برای سالمندان<br/>Sports -- older people :<br/>شناسه افزوده : موسوی رأد، سیده غلام - ۱۳۵-<br/>رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ الف ۴ / ۷۱۸۱<br/>رده بندی دیویی : ۷۹۰ / ۱۹۲۶<br/>شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۸۹۲۵۴</p> | <p>نویسنده<br/>محمدحسین قربانی،<br/>سیده طاهره موسوی<br/>■<br/>ناشر<br/>سخنوران<br/>■<br/>صفحه‌آرایی<br/>زیمنب آیدری<br/>■<br/>سال و زمان چاپ<br/>زمستان ۱۳۹۶<br/>■<br/>شمارگان<br/>۱۰۰۰ نسخه<br/>■<br/>شابک<br/>۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۵۸۷-۶</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>کلیه حقوق این اثر محفوظ می‌باشد.</p>                                                                                                                                                                                                |
| <p>تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول<br/>تلفن: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۶۶۴۰۶۲۰۳ (synpub@gmail.com)<br/>۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳<br/>سایت انتشارات: www.chapketab.com</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>قیمت<br/>۲۰۰۰۰ تومان</p>                                                                                                                                                                                                            |

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۱۱

### فصل اول

#### معنای لغوی اوقات فراغت/۱۳

تعاریف مختلف اوقات فراغت ..... ۱۵

ویژگی‌های فراغت ..... ۱۸

نظرات بزرگان و صاحب‌نظران در مورد اوقات فراغت ..... ۲۳

سالمندی ..... ۲۳

تعریف سالمندی از دیدگاه جمعیت‌شناسی ..... ۲۵

سن سالمندی ..... ۲۶

تقسیم سالمندی از نظر سازمان بهداشت جهانی ..... ۲۸

فرایندهای سالمندی ..... ۲۸

نگاه محققین و صاحب‌نظران به سالمندی ..... ۲۹

## فصل دوم

### تاریخچه گذران اوقات فراغت/۳۳

- ۳۸ ..... اوقات فراغت در یونان
- ۳۹ ..... اوقات فراغت در روم
- ۴۰ ..... اوقات فراغت ایرانیان
- ۴۳ ..... تاریخچه ورزش سالمندان و نگهداشت این قشر
- ۴۵ ..... نگاهی به عوامل و نیروی بر جمعیت ایران
- ۴۶ ..... روند گذار جمعیتی ایران

## فصل سوم

### اهمیت اوقات فراغت/۴۹

- ۵۳ ..... اهمیت اوقات فراغت سالمندان
- ۵۷ ..... اوقات فراغت سالمندان در ایران
- ۵۸ ..... برنامه ریزی اوقات فراغت
- ۶۶ ..... برنامه ریزی اوقات فراغت سالمندان
- ۶۹ ..... پدیده سالمندی
- ۷۱ ..... نگاهی به روند سالمندی در جهان
- ۷۵ ..... نگاهی به روند سالمندی در ایران

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۷۷ | دلایل رشد جمعیت و مسائل رشد جمعیت در ایران |
| ۸۰ | مشکلات این رشد جمعیت                       |
| ۸۵ | اوقات فراغت سالمندان فرصت یا تهدید         |

## فصل چهارم

### انواع گذران اوقات فراغت/ ۸۹

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۸۹  | تقسیم بندی فراغت براساس مکان                             |
| ۹۰  | تقسیم بندی فراغت براساس زمان                             |
| ۹۰  | تقسیم بندی فراغت براساس سن                               |
| ۹۱  | تقسیم بندی فراغت براساس سالم یا ناسالم بودن              |
| ۹۲  | فراغت فعال و غیر فعال                                    |
| ۹۳  | تقسیم بندی فراغت براساس مهم و جدی بودن یا نبودن          |
| ۹۳  | فراغت خلاق، غیر خلاق، مدرن، سنتی                         |
| ۹۴  | فراغت بدون برنامه، فراغت انفعالی، نیمه فراغت، فراغت فعال |
| ۹۷  | فراغت رسمی و غیر رسمی و نیمه رسمی                        |
| ۹۷  | شیوه های گذران اوقات فراغت                               |
| ۹۹  | نقش فردگرایی در شیوه های گذران اوقات فراغت               |
| ۱۰۰ | نظرات دو محقق راجب استفاده صحیح از اوقات فراغت           |

## فصل پنجم

### عوامل تاثیرگذار در اوقات فراغت سالمندان/۱۰۱

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| بخش مدیریتی و سیاستی.....                                  | ۱۰۱ |
| سیاست و برنامه های حمایتی سالمندان.....                    | ۱۰۸ |
| بررسی بازنشستگی در ایران و نگاهی به بازنشستگی در جهان..... | ۱۱۳ |
| سازمانهای خدماتی المنان در کشور.....                       | ۱۱۸ |
| بخش اقتصاد و جمعیت تخصصی.....                              | ۱۲۴ |
| کارکردهای اقتصادی فراغت.....                               | ۱۲۸ |
| بیمه سالمندان.....                                         | ۱۲۹ |
| فرهنگ.....                                                 | ۱۳۱ |
| بخش اجتماعی.....                                           | ۱۳۸ |
| نگرش به سالمندان.....                                      | ۱۴۱ |
| گردشگری و اوقات فراغت سالمندان.....                        | ۱۴۳ |
| خانه سالمندان.....                                         | ۱۴۷ |
| سلامتی.....                                                | ۱۵۱ |
| سالمندی فعال.....                                          | ۱۵۴ |
| سالمندی موفق.....                                          | ۱۵۶ |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| کیفیت زندگی        | ۱۵۸ |
| آموزش              | ۱۶۱ |
| تکنولوژی و فناوری  | ۱۶۳ |
| خانواده            | ۱۶۴ |
| امکانات            | ۱۶۷ |
| تغذیه سالمندان     | ۱۷۵ |
| رسانه              | ۱۷۶ |
| ورزش و اوقات فراغت | ۱۷۷ |
| عوامل فردی- محیطی  | ۱۸۷ |
| سن                 | ۱۸۹ |
| جنسیت              | ۱۹۱ |

## فصل ششم

### تأثیر عوامل موثر در اوقات فراغت سالمندان

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| اولویت بندی عوامل موثر در اوقات فراغت سالمندان | ۲۰۷ |
| ارتباط عوامل موثر در اوقات فراغت سالمندان      | ۲۰۹ |

## فصل هفتم

### ورزشهای مناسب سالمندان/۲۱۷

- ۲۱۸..... چرا سالمندان نیاز به ورزش دارند؟
- ۲۱۸..... چرا رقابت برای سالمندان مفید است؟
- ۲۱۹..... ورزشهای عمومی مناسب سالمندان
- ۲۲۳..... ورزشهای اختصاصی تر برای سالمندان
- ۲۳۱..... بازی های خلاقانه

## فصل هشتم

### بررسی تعریف پژوهش های انجام شده/۲۳۵

- ۲۴۱..... تحقیقات داخلی
- ۲۴۵..... پژوهش خارجی
- ۲۵۱..... پیشنهادات پایانی کتاب برای اوقات فراغت سالمندان
- ۲۵۲..... منابع و مآخذ

## مقدمه

سپاس بی کران پروردگار یکتا را که هستی مان بخشید و به طریق علم و دانش رهنمونمان شد و به همنشینی رهروان علم و دانش مفتخرمان نمود و خوشه چینی از علم و معرفت را روزیمان ساخت.

تهرو نخست وزیر فقید هند معتقد بود که یکی از مهم ترین مسائلی که در برابر ماست، مسئله ی اوقات فراغت و بیکاری است که این مسئله در کشور های توسعه نیافته به اندازه کشور های پیشرفته مطرح نمی باشد. عدم فراغت و نبود لحظاتی برای بهبود و باز آفرینی جسم و روان و روح موجب کاهش کیفیت زندگی افراد می شود.

در این موضوع چه سازمان های متولی اوقات فراغت و چه خود جامعه و افراد جامعه باید این مسئله را جدی بگیرند که در صورت عدم توجه راسده با مشکلات زیادی روبه رو می شوند.

در این بین نمی توان فراموش کرد که سالمندان سهم با ارزشی از جامعه هستند، که با دانش انباشته شده و تجربه غنیشان در طول حضور فعال در شغل های معین رشد کرده اند و توسعه و پیشرفت کشور بدون این عزیزان هموار نخواهد شد. متأسفانه این دید در جامعه وجود دارد که اوقات فراغت مخصوص جوانان است که نگارنده هم موافق اهمیت اوقات فراغت جوانان و تاثیرات مفید آن است ولی قشری که اوقات فراغت برای آنها بسیار مهم تر

است و نیاز به دید جدی تری دارند سالمندان هستند که در کتاب دلایل این اهمیت بیان خواهد شد اما موضوع این است که جامعه ما هنوز به طور شایسته موضوع سالمندی را به طور کلی مورد توجه قرار نداده است.

بزرگترین هدیه ای که به یک سالمند می توان داد این است که در دوران سالمندی احساس جوانی کند که این امر بدون داشتن اوقات فراغت مناسب امکان پذیر نمی باشد. همه ما می توانیم با درآوردن اوقات فراغت مناسب از دوران سالمندی لذت ببریم.

کتاب حاضر تلاش نموده است تا با بررسی و اهمیت اوقات فراغت سالمندان و انواع گذران اوقات فراغت و بررسی این موضوع از ابعاد و زوایای مختلف گامی کوچک در بررسی این موضوع بردارد. بدیهی است که هیچ کتابی کامل نیست و این کتاب هم خالی از عیب نخواهد بود از این رو خوشحال خواهیم شد با ارسال طرات، انتقادات و پیشنهادات ارزشمند خود، ما را در بهبود نشر کتاب یاری فرمائید.

**H\_ghorbani91@yahoo.com**