

۲۰۰۹۹۶

مبانی گذراندن

اوقات فراغت

تألیف

دکتر عبدالرضا امیرتاش

دکتری مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد تهران مرکز

سولماز پارسا عربی

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

انتشارات پارسیان

۱۳۹۷

سرشناسه	: امیرتاش، عبدالرضا، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: مبنای گذراندن اوقات فراغت/ تألیف عبدالرضا امیرتاش، سولماز پارسا فرید.
مشخصات نشر	: تهران: پارسیان کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص.: مصور (رنگی)، جنول، نمودار.
شابک	: 978-622-6324-27-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: اوقات فراغت
موضوع	: Leisure
موضوع	: اوقات فراغت -- برنامه ریزی
موضوع	: Leisure -- Planning
موضوع	: اوقات فراغت -- مدیریت
موضوع	: Leisure -- Management
موضوع	: تفریح -- مدیریت
موضوع	: Recreation -- Management
شناسه افزوده	: پارسا فرید، سولماز، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ م ۸ الف / GV۱۸۱
رده بندی دیوید	: ۳۰۶/۴۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۱۴۰۸۶



مبنای گذراندن اوقات فراغت

تألیف: دکتر عبدالرضا امیرتاش و سولماز پارسا فرید

ناشر: انتشارات پارسیان کتاب

مدیر مسئول: سعید عابدینی

ناظر فنی: مجید احمد میرمحمد علی

طراح جلد و صفحه آرا: م. عسگری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۷ - ۶۳۲۴۲ - ۶۲۲ - ۹۷۸

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده طبقه

سوم واحد ۶۰۱، انتشارات پارسیان کتاب تلفن ۶۶ - ۶۶۹۶۲۶۵۷

فهرست مطالب

۷	فصل اول
۶۹	فصل دوم
۸۷	فصل سوم
۱۱۷	فصل چهارم
۱۴۳	فصل پنجم
۱۶۹	فصل ششم
۱۹۱	فصل هفتم
۲۲۵	منابع

www.ketab.ir

مقدمه مؤلفین

گذراندن اوقات فراغت یکی از نیازهای اساسی و پایه ای انسانها وبخصوص جوانان است. گذراندن اوقات فراغت براساس برنامه ریزی وفعالیت های سالم مانع از گسترش بزهکاری جوانان شده ودر مقابل استفاده نادرست از آن می تواندسرنوشت جوانان را تهدیدکند. اوقات فراغت چنان درپدیده جوانی تنیده شده است که می توان آن را ریشه شناخت و به رسمیت شناخته شدن دردوران جوانی وهویت دانست. ارات مهمی که گذراندن اوقات فراغت دردوران معاصربرفضای سیاست، فرهنگ واقتصادو همچنین رجوامع وخانواده وجوانان گذاشته نه تنها مصرف کنندگان اوقات فراغت بلکه تولیدکنندگان کالاهای فراغت را نیز به تنوع طلبی وساختارشکنی بنیادها وادار کرده. درمورداهمیت ونحوه گذراندن اوقات فراغت بحث هاوبررسی های فراوانی صورت گرفته وپیشنهادهای متنوعی ارایه شده است. دراین بین توجه به مسائل وجوانان وجوانان که دغدغه همیشگی به حساب می آید، به دلیل ورود ناگهانی آنان به اجتماع ودنیای نتیجه افزایش احتمال بروز رفتارهای نامتعادل حایز اهمیت است. بارزترین ویژگی اوقات فراغت آزادی انتخاب ونوع فعالیت است اماوالدین به تصویراین که لزوما" باید وقت نوجوان وجوان فارغ شده اذدرس ومدرسه بکنند بدون توجه به علایق آن هاکلاس های درسی، هنری، ورزشی، اردووغیره را برای آن ها تجویز کرده، رزنانشان را ملزم به شرکت درآن ها می کنندکه این خودباعث عدم استقبال نوجوانان و جوانان می شود. این درحالی است که اگر فراغت زیرسلطه وعقیده افراددیگری غیرازخود جوانان باشد دیگر فراغت مسموم نمی شود چراکه افراد دراین ساعات دست به گزینش می زنندو دربرابر فرصت های پیش روی خود انتخاب می کنند. به نظربسیاری ازکارشناسان عوامل اجتماعی مؤثر در ایجاد آسیب های اجتماعی، در دسته تقسیم می شوند. افزایش جمعیت، عدم ثبات وپایداری اجتماعی، بیکاری، تورم وفقر در دوره اول ازعوامل اجتماعی به شمار می روندو خانواده، محیط مدرسه وگروه همسالان جزء دسته دوم هستند. یکی ازآسیب های دنیای ماشینی امروزیاین است که نهادخانواده درگذشته کارکردمثری داشت، اما امروزه به دلیل ایجاد تفاوت های جدی بین دونسل قدیم وجدید، تمام پل های موجودبین نوجوانان ووالدین ازبین رفته وزبان گفت وگوو تفاهم بین آن ها ضعیف شده. یکی ازعوامل مهم که برشخصیت

فرد تأثیری می گذارد فرهنگ است. هر فرد پس از طی دوران کودکی در مسیر جریانات فرهنگی قرار می گیرد که گذران اوقات فراغت نقش بسزائی در آن دارد. نوجوان باید با آداب و سنت های مذهبی و اخلاقی آشنا شود و آن هارا بپذیرد که یکی از راه های رسیدن به این مهم نحوه گذراندن اوقات فراغت است. نفوذ فرهنگ جامعه در تغییر و تحول شخصیت نوجوان تأثیر زیادی دارد و رفتارهای بهنجار و نابهنجار را ایجاد می کند. وجود اعتقادات مذهبی و فرهنگ اخلاق مدار در جامعه، نقش بسزائی در سلامت رفتارهای انسان و روابط افراد ایفا می کند. داشتن فرهنگ اخلاقی صحیح، بزرگترین مانع کجروی ها بوده و برعکس، وجود فرهنگ مبتذل و غیر اخلاقی، حتی در صورت وجود شرایط ایده آل مالی، عامل مهم و مخربی در هدایت شخص به گمراهی می باشد. تعطیلی کلاس های درس و فارغ شدن جوانان و نوجوانان از امتحانات آخر سال و به طور کلی اوقات فراغت بدون برنامه، موقعیت آسیب زایی را برای این قشر فراهم می آورد. یکی از معضلات اصلی جامعه فعلی ما این است که متأسفانه برخی از جوانان و نوجوانان با فضای برنامه های مفید غیر درسی بیگانه اند و پس از اتمام هر پایه تحصیلی به یک باره از فضای آموزشی رها می شوند. همین جهت غنی سازی اوقات فراغت جوانان و نوجوانان به ویژه در ایام فراغت آن ها از تحصیلات همواره عاملی بازدارنده برای پیشگیری از وقوع آسیب های اجتماعی تلقی می شود. همچنین این موسوعه نشان دهنده اهمیت دسترسی به تفریحات سالم تر و فراهم آوردن امکانات لازم برای گذراندن و غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است. با توجه به موارد ذکر شده و این که اوقات فراغت فقط مختص نوجوانان و جوانان نیست و بزرگسالان نیز اوقات فراغتی دارند که باید نحوه صحیح استفاده از آن را در جهت پرورش و امتلای روح و جسم بیاموزند. در این کتاب سعی شده ضمن ارائه توضیحاتی در مورد اوقات فراغت، روش بهره برداری صحیح از زمان هایی که فرد از کار فارغ شده و جزء عمر انسان بوده و نباید به بطلالت بگذرد، تعیین گردد. با امید آن که تالیف این کتاب قدمی باشد در زمینه آگاهی بیشتر و بهره برداری بهتر از اوقات فراغت مردم در جامعه.

عبدالرضا امیرتاش

سولماز پارسا فرید