



دانشگاه شاهرود

راه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت

دکتر محمدرضا سرمدی عبدالعباس محمدی

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نموده‌اند.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاوردهای انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «اقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

سیزده

پیشگفتار

فصل اول. تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت	۱
هدف‌های کلی	۱
هدف‌های یادگیری	۱
مقدمه	۱
۱-۱ مفهوم لغوی اوقات فراغت	۲
۲-۱ مفهوم اصطلاحی اوقات فراغت	۴
۳-۱ ویژگی‌های اوقات فراغت	۱۴
۴-۱ مقایسه مفهوم فراغت با چند واژه مشابه	۱۵
۱-۴-۱ فراغت و کار	۱۵
۲-۴-۱ فراغت و بیکاری	۱۷
۳-۴-۱ فراغت و تفریح سالم	۱۷
۴-۴-۱ فراغت و بازی	۱۸
۵-۴-۱ فراغت و سرگرمی	۱۸
۶-۴-۱ فراغت و وقت آزاد	۱۹
۵-۱ اهمیت اوقات فراغت	۱۹
۶-۱ اوقات فراغت و چشم‌انداز تاریخی آن	۲۲
۱-۶-۱ تاریخچه اوقات فراغت در جهان	۲۴
۲-۶-۱ تاریخچه اوقات فراغت در ایران	۳۳
خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل اول	۳۵
فصل دوم. اهداف و انواع اوقات فراغت	۳۹
هدف‌های کلی	۳۹

هدف‌های یادگیری.....	۳۹
مقدمه.....	۳۹
۱-۲ آثار ارزشمند اوقات فراغت.....	۴۰
۲-۲ اهداف گذران اوقات فراغت.....	۴۱
۳-۲ کارکردهای عمده اوقات فراغت.....	۴۲
۴-۲ انواع فعالیت‌های اوقات فراغت.....	۵۰
۱-۴-۲ اوقات فراغت از نظر زمان.....	۵۱
۲-۴-۲ انواع اوقات فراغت از لحاظ سنی.....	۵۲
۳-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر نوع.....	۵۳
۴-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر مکان.....	۵۴
۵-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر شرکت‌کنندگان.....	۵۵
۶-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر اقتصادی.....	۵۵
۷-۴-۲ انواع اوقات فراغت در محیط‌های آموزشی.....	۵۶
۵-۲ اشتغالات اوقات فراغت.....	۵۷
۶-۲ عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت.....	۵۸
۱-۶-۲ عوامل شخصی و خانوادگی.....	۵۹
۲-۶-۲ عوامل اجتماعی و محیطی.....	۶۲
۳-۶-۲ عوامل موقعیتی.....	۶۴
۷-۲ محدودیت‌های مربوط به اوقات فراغت.....	۶۶
۱-۷-۲ محدودیت‌های ساختاری.....	۶۸
۲-۷-۲ محدودیت‌های میان فردی.....	۶۸
۳-۷-۲ محدودیت‌های درون فردی.....	۶۹
خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل دوم.....	۷۱
فصل سوم. آراء و نظریات مربوط به اوقات فراغت.....	۷۵
هدف‌های کلی.....	۷۵
هدف‌های یادگیری.....	۷۵
مقدمه.....	۷۵
۱-۳ دیدگاه‌های فلسفی اوقات فراغت.....	۷۶
۱-۱-۳ اوقات فراغت از دیدگاه ایدئالیسم.....	۷۶
۲-۱-۳ اوقات فراغت از دیدگاه فلسفه رئالیسم.....	۷۷
۳-۱-۳ دیدگاه انسان‌گرایی.....	۷۸
۴-۱-۳ اوقات فراغت از دیدگاه فلسفه پراگماتیسم.....	۷۸
۵-۱-۳ اوقات فراغت از دیدگاه طرف‌داران فمینیسم.....	۷۹
۶-۱-۳ دیدگاه مارکسیستی به فراغت.....	۷۹
۲-۳ اوقات فراغت از دیدگاه اسلام.....	۸۲
۳-۳ رهیافت‌های جامعه‌شناسی اوقات فراغت.....	۹۱
۱-۳-۳ رهیافت تجربی و رسمی جامعه‌شناسی فراغت.....	۹۳
۲-۳-۳ رهیافت تاریخی و نظری جامعه‌شناسی اوقات فراغت.....	۹۵

۳-۴ دیدگاه‌های مختلف اوقات فراغت	۹۶
۳-۴-۱ دیدگاه‌های جامعه‌شناسی اوقات فراغت	۹۶
۳-۴-۲ دیدگاه‌های روان‌شناسی اوقات فراغت	۱۱۱
۳-۴-۳ نظرات اندیشمندان اسلامی	۱۱۳
خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل سوم	۱۱۴

فصل چهارم. شناخت نوجوانان و جوانان و اهمیت اوقات فراغت آنان	۱۱۷
هدف‌های کلی	۱۱۷
هدف‌های یادگیری	۱۱۷
مقدمه	۱۱۸
۴-۱ فرایند رشد و تکامل از دیدگاه‌های مختلف	۱۱۹
۴-۲ علل اهمیت اوقات فراغت نوجوانان و جوانان	۱۲۲
۴-۳ چالش‌ها و موانع اوقات فراغت نوجوانان و جوانان	۱۲۶
۴-۴ مسائل و مشکلات برنامه‌ریزی و مدیریت اوقات فراغت جوانان	۱۲۶
۴-۵ جایگاه اوقات و فراغت جوانان در اسناد رسمی کشور	۱۲۷
۴-۶ ویژگی‌های عمومی اوقات فراغت جوانان	۱۲۷
۴-۷ انواع و نحوه گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان	۱۲۸
۴-۸ ویژگی‌های اساسی گذران اوقات فراغت در جوانان	۱۲۹
۴-۹ نگرش جنسیتی به اوقات فراغت جوانان	۱۳۰
۴-۱۰ رویکردهای جامع گذران اوقات فراغت جوانان	۱۳۰
۴-۱۱ وضعیت تشکلهای غیردولتی در گذران اوقات فراغت جوانان	۱۳۳
۴-۱۲ میزان اوقات فراغت نوجوانان و جوانان	۱۳۴
۴-۱۳ غنی‌سازی اوقات فراغت؛ راهی برای کاهش بزهکاری جوانان و نوجوانان	۱۳۵
۴-۱۴ رابطه اوقات فراغت و اعتیاد جوانان و نوجوانان	۱۴۰
۴-۱۵ عوامل مؤثر بر ایجاد و پیشگیری از اعتیاد جوانان	۱۴۳
۴-۱۶ تدوین اهداف سامان‌دهی اوقات فراغت جوانان	۱۴۶
۴-۱۷ تدوین راهبردها و سیاست‌های سامان‌دهی اوقات فراغت جوانان	۱۴۷
خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل چهارم	۱۴۹

فصل پنجم. تفریحات سالم، ورزش و اوقات فراغت	۱۵۳
هدف‌های کلی	۱۵۳
هدف‌های یادگیری	۱۵۳
مقدمه	۱۵۴
۵-۱ تفریحات سالم و ارتباط آن با ورزش	۱۵۶
۵-۲ نظریه‌های تفریحات سالم	۱۵۸
۵-۳ ورزش	۱۶۱
۵-۴ تعریف ورزش و تربیت‌بدنی	۱۶۴
۵-۵ تربیت‌بدنی	۱۶۶
۵-۶ تفاوت ورزش و تربیت‌بدنی	۱۶۷

۱۶۷	۷-۵ تاریخچه ورزش و تربیت بدنی
۱۷۹	۸-۵ انواع ورزش
۱۷۹	۹-۵ رابطه ورزش با علوم دیگر
۱۷۹	۱-۹-۵ روان شناسی و ورزش
۱۸۵	۲-۹-۵ سیاست و ورزش
۱۸۹	۳-۹-۵ اقتصاد و ورزش
۱۹۱	۴-۹-۵ آموزش و ورزش
۱۹۱	۵-۹-۵ محیط زیست و ورزش
۱۹۲	۶-۹-۵ بهداشت و ورزش
۱۹۶	۷-۹-۵ ورزش و جهانی شدن
۱۹۷	۸-۹-۵ مذهب و ورزش
۱۹۸	۱۰-۵ ورزش و بازی از دیدگاه اسلام
۲۰۳	۱۱-۵ نقش ورزش در کاهش بزهکاری اجتماعی
۲۰۵	۱۲-۵ کارکردهای گذران اوقات فراغت ورزشی
۲۰۶	۱۳-۵ کارکردهای اجتماعی ورزش و شیوه های گذران اوقات فراغت
۲۰۸	۱۴-۵ اسپورتیزاسیون (ورزشی کردن) و ایجاد ورزش و اوقات فراغت مدرن
۲۰۹	۱۵-۵ نمادهای ورزش باستانی، نوستالژی و پست مدرنیسم
۲۱۰	۱۶-۵ جایگاه ورزش در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران
۲۱۱	۱۷-۵ ورزش همگانی
۲۱۳	۱۸-۵ اهداف ورزش همگانی
۲۱۵	۱۹-۵ ابعاد ورزش همگانی
۲۱۶	۲۰-۵ انواع نیازها در زمینه ورزش های همگانی
۲۱۷	۲۱-۵ بازی و انواع آن
۲۲۰	۲۲-۵ ارتباط ورزش با بازی کار و فراغت
۲۲۲	۲۳-۵ تأثیر تفریح و بازی برای کودکان
۲۲۳	۲۴-۵ فواید بازی برای دانش آموزان دوره ابتدایی
۲۲۴	۲۵-۵ عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت دانش آموزان با ورزش
۲۲۵	خودآزمایی چندگزینهای فصل پنجم
۲۲۹	فصل ششم. هنر و اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
۲۲۹	هدف های کلی
۲۲۹	هدف های یادگیری
۲۳۰	مقدمه
۲۳۰	۱-۶ تعریف و مفهوم هنر
۲۳۳	۲-۶ مقایسه مفهوم هنر و زیبایی
۲۳۴	۳-۶ انواع هنر
۲۳۵	۴-۶ هنر اسلامی
۲۳۷	۵-۶ هنر ایرانی
۲۳۸	۶-۶ جایگاه هنر در تعلیم و تربیت

۲۴۱	۷-۶ هنر و اوقات فراغت
۲۴۲	۱-۷-۶ نقاشی
۲۴۴	۲-۷-۶ سینما
۲۴۵	۳-۷-۶ رفتن به موزه و نمایشگاه
۲۴۵	۴-۷-۶ هنرهای دستی
۲۴۶	۸-۶ نکاتی چند پیرامون استفاده از هنر در اوقات فراغت
۲۴۷	۹-۶ ارتباط هنر با سایر رشته‌ها
۲۵۳	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل ششم
۲۵۵	فصل هفتم. فناوری اطلاعات و ارتباطات و اوقات فراغت
۲۵۵	هدف‌های کلی
۲۵۵	هدف‌های یادگیری
۲۵۶	مقدمه
۲۵۷	۱-۷ عناصر ارتباط و انواع آن
۲۶۰	۲-۷ فناوری اطلاعات و ارتباطات (فاوا)
۲۶۲	۳-۷ مفاهیم نوین فاوا
۲۶۴	۴-۷ تاریخچه فاوا
۲۶۵	۵-۷ دسته‌بندی کشورها از لحاظ رشد فاوا
۲۶۶	۶-۷ دستاوردهای مثبت فاوا
۲۶۷	۷-۷ بسترهای توسعه فاوا
۲۶۸	۸-۷ ویژگی‌های عصر اطلاعات و ارتباطات
۲۶۸	۹-۷ ضرورت آگاهی از فاوا
۲۷۰	۱۰-۷ رویکردهای مربوط به فاوا
۲۷۰	۱۱-۷ نقش فاوا در ابعاد مختلف زندگی
۲۷۵	۱۲-۷ تحولات جدید در اوقات فراغت
۲۷۷	۱۳-۷ ویژگی‌های فراغت در عصر حاضر
۲۷۸	۱۴-۷ اینترنت
۲۸۰	۱۵-۷ خدمات و کارکردهای فضای مجازی و اینترنت
۲۸۳	۱۶-۷ خصوصیات ویژه فضای مجازی در ارتباط با اوقات فراغت
۲۸۵	۱۷-۷ چت روم‌ها
۲۸۶	۱۸-۷ بازی‌های اینترنتی
۲۸۷	۱۹-۷ کتابخانه‌های مجازی
۲۸۷	۲۰-۷ گشت و گذار اینترنتی و انواع آن
۲۸۹	۲۱-۷ افزایش مراودات در فضای مجازی
۲۹۰	۲۲-۷ عوامل محدودکننده کارکرد اوقات فراغت فضای مجازی
۲۹۰	۲۳-۷ آسیب‌های فاوا و اینترنت
۲۹۵	۲۴-۷ راهکارهایی جهت کاهش آسیب‌های ناشی از اینترنت در کودکان
۲۹۶	۲۵-۷ تلفن همراه (موبایل)
۲۹۸	۲۶-۷ رسانه‌های ارتباط جمعی و کارکردهای مختلف آنها

۲۷-۷	اهمیت و جایگاه تلویزیون	۳۰۰
۲۸-۷	تلویزیون و کودکان و نوجوانان	۳۰۱
۲۹-۷	تلویزیون و فرهنگ مطالعه	۳۰۴
۳۰۵	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل هفتم	
۳۰۹	فصل هشتم. مطالعه و کتاب‌درمانی در گذران اوقات فراغت	
۳۰۹	هدف‌های کلی	
۳۰۹	هدف‌های یادگیری	
۳۱۰	مقدمه	
۳۱۱	۱-۸ تعریف لغوی و مفهومی کتاب	
۳۱۳	۲-۸ انواع کتاب	
۳۱۵	۳-۸ تعریف مطالعه و کتاب‌خوانی	
۳۱۶	۴-۸ انواع مطالعه	
۳۱۷	۵-۸ اهمیت و ضرورت کتاب و مطالعه	
۳۲۰	۶-۸ کتاب و مطالعه در عصر دیجیتال	
۳۲۲	۷-۸ موانع و مشکلات کتاب و کتاب‌خوانی	
۳۲۳	۱-۷-۸ عوامل درونی بازدارنده از مطالعه	
۳۲۴	۲-۷-۸ عوامل بیرونی بازدارنده از مطالعه	
۳۳۰	۸-۸ عوامل و راهکارهای ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی و مطالعه	
۳۳۰	۱-۸-۸ خانواده	
۳۳۴	۲-۸-۸ محیط آموزشی و مدرسه	
۳۳۹	۹-۸ اهداف مطالعه و خواندن	
۳۴۳	۱۰-۸ درباره کتابخانه	
۳۴۴	۱۱-۸ بخش‌های کتابخانه	
۳۴۵	۱۲-۸ درجه کتابخانه	
۳۴۶	۱۳-۸ طبقه‌بندی کتابخانه‌ها	
۳۴۷	۱۴-۸ انواع کتابخانه در ایران	
۳۴۷	۱-۱۴-۸ کتابخانه ملی	
۳۴۸	۲-۱۴-۸ کتابخانه‌های دانشگاهی	
۳۴۹	۳-۱۴-۸ کتابخانه‌های تخصصی	
۳۵۰	۴-۱۴-۸ کتابخانه‌های کودکان و نوجوانان	
۳۵۰	۵-۱۴-۸ کتابخانه مدارس (آموزشگاهی)	
۳۵۱	۶-۱۴-۸ کتابخانه‌های روستایی	
۳۵۱	۷-۱۴-۸ کتابخانه‌های مساجد شهری	
۳۵۲	۸-۱۴-۸ کتابخانه‌های حوزه علمیه	
۳۵۲	۹-۱۴-۸ کتابخانه‌های عمومی	
۳۵۵	۱۵-۸ نقش کتابخانه‌های عمومی در غنی‌سازی اوقات فراغت	
۳۵۶	۱۶-۸ اهمیت کتابخانه‌ها	
۳۵۷	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل هشتم	

فصل نهم. فعالیتهای تربیتی - اجتماعی یا فوق برنامه فراغتی برای دانش آموزان	۳۵۹
هدفهای کلی	۳۵۹
هدفهای یادگیری	۳۵۹
مقدمه	۳۶۰
۱-۹ تعاریف و مفاهیم مربوط به فعالیتهای فوق برنامه	۳۶۱
۲-۹ ارزش فعالیتهای فوق برنامه	۳۶۴
۳-۹ ضرورت و اهمیت فعالیتهای فوق برنامه	۳۶۵
۴-۹ اهداف فعالیتهای فوق برنامه	۳۷۰
۵-۹ لزوم برنامه ریزی فعالیتهای فوق برنامه	۳۷۱
۶-۹ مقایسه فعالیتهای فوق برنامه با فعالیتهای رسمی	۳۷۳
۷-۹ اصول حاکم بر فعالیتهای فوق برنامه	۳۷۴
۸-۹ دیدگاههای فلسفی درخصوص فعالیتهای فوق برنامه	۳۷۶
۹-۹ کارکردهای مختلف فعالیتهای مکمل و فوق برنامه	۳۷۹
۱۰-۹ جایگاه فعالیتهای فوق برنامه در جهان و ایران	۳۸۱
۱۱-۹ انواع فعالیتهای فوق برنامه	۳۸۴
خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل نهم	۳۹۷
منابع و مأخذ	۴۰۱

پیشگفتار

زمان، به عنوان عنصری برگشت ناپذیر و جاری، امری مهم و اساسی برای اهداف زندگی به شمار می‌آید. از بدو پیدایش انسان بسیاری از اوقات زندگی وی با فعالیت‌های شغلی و دیگر ضروریات‌های زندگی روزمره پر می‌شد که اغلب این برنامه‌ریزی‌ها به اختیار و انتخاب آدمی نبوده است. بشر برای بقا و ادامه حیات خود تنها به این فعالیت‌ها نیاز ندارد، بلکه هر روز باید ساعاتی را نیز برای استراحت در نظر می‌گرفت که این استراحت بین و پس از اتمام کار لازمه‌ای برای آرامش و تجدید قوا بوده است؛ بنابراین فعالیت‌های انسان را می‌توان به بخش‌های مختلف ذیل تقسیم کرد:

- کار، مربوط به شغل رسمی افراد است؛
- نیازهای بدنی، شامل خواب، خوراک و نیازهای فیزیولوژیکی؛
- وظایف روزانه، مسئولیت فرد در مقابل خانواده و اطرافیان؛
- اوقات فراغت، زمان باقی‌مانده برای آزادشدن فکر.

اوقات فراغت زمانی است که فرد از گذران زندگی یا نیازهای زیست‌شناختی جدا می‌شود. تنها زمان فراغت است که به فرد اختصاص و در آن آزادی انتخاب دارد. در همین زمان است که انسان فرصت انجام فعالیت‌هایی متناسب با استعدادها و علایق خود را پیدا می‌کند. بنابراین تصمیم‌گیری در مورد چگونگی گذران اوقات فراغت همواره از تصمیمات روزمره انسان‌هاست. از جنبه‌های مثبت آن می‌توان به ورزش، هنر، مطالعه، شرکت در جشن‌ها، گردشگری و استفاده از تکنولوژی و امثال آن اشاره کرد.

کتاب حاضر منبع مفیدی است برای کسانی که در جستجوی راه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت خویش هستند. این کتاب ضمن پرداختن به کلیات، مبانی نظری و فلسفی اوقات فراغت، انواع فعالیت‌ها و اشتغالات اوقات فراغت، همراه با مفاهیم، اهداف، تئوری‌ها و نقش هر کدام در غنی‌سازی اوقات فراغت را تشریح می‌کند.

در تألیف کتاب حاضر ترتیب قرارکردن فصول مختلف به شرح ذیل است:

- ارائه تعاریف مختلف، تاریخچه اوقات فراغت و تلاش برای توضیح برخی نکات و مفاهیم مبهم و شبهه‌انگیز از جمله تبیین و تشریح اشتراک و افتراق بین مفهوم فراغت با چند واژه مشابه از جمله فراغت و کار، فراغت و بیکاری، فراغت و تفریح سالم، فراغت و بازی، فراغت و سرگرمی، فراغت و وقت آزاد در فصل اول کتاب.

- آشنایی با آثار، اهداف، کارکردها و انواع فعالیت‌ها و اشتغالات اوقات فراغت و همچنین عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت در فصل دوم کتاب.

- بهره‌گیری از مکاتب فلسفی، آرا و نظریه‌های روان‌شناسی و جامعه‌شناسی اوقات فراغت، مربوط به فصل سوم کتاب.

- در فصل چهارم با توجه به اینکه قشر عظیمی از جمعیت کشور ما را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند که در پویایی و تداوم حیات اجتماعی و رشد و پیشرفت همه جانبه جامعه نقش به‌سزایی را ایفا می‌کنند و اینکه جزو بحرانی‌ترین دوران زندگی فرد محسوب می‌شوند و توجه نکردن به اوقات فراغت آنها می‌تواند مسائل متعدد اجتماعی، اخلاقی و... را در بر داشته باشد. لذا جهت شناخت و پی بردن به اهمیت و حساسیت فوق‌العاده آنان درخصوص اوقات فراغت، نسبت به رفع مسائل و مشکلات آنان از طریق برنامه‌ریزی و ایجاد امکانات مناسب برای گذران اوقات فراغت و هدایت نوجوانان و جوانان در بهره‌گیری از این فرصت‌ها اختصاص یافته است.

- در فصل پنجم به این بحث پرداخته شده است که به‌دلیل توسعه سریع فناوری‌های جدید و در پی آن تغییر روش‌های زندگی و ظهور اشتغالات اداری که طی آن افراد ساعت‌ها بدون تحرک پشت میز می‌نشینند و همچنین افزایش اوقات فراغت که اغلب صرف تفریحات و سرگرمی‌های غیرفعال و فعالیت‌های کم‌تحرک می‌شود، متأسفانه افراد را در جوامع مختلف در معرض خطرات بیماری‌های گوناگون جسمی و روانی مختلف قرار داده است. با توجه به این واقعیت که یکی از اصول

مهم برای جلوگیری از چنین آسیب‌هایی پرکردن اوقات فراغت از طریق فعالیت‌های ورزشی است که جهت غنی‌کردن زندگی انسان در جنبه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی، فرهنگی و حرکتی در مقایسه با فعالیت‌ها و سرگرمی‌های کم‌تحرک اهمیت بیشتری برای پرکردن اوقات فراغت دارد. لذا در این فصل ضمن توجه به تعریف تفریحات سالم و ورزشی، به اهمیت و ویژگی‌های انواعی از آن مانند ورزش، بازی، تربیت‌بدنی و نقش آنها در اوقات فراغت پرداخته‌شده و در پایان نیز به ورزش‌های همگانی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین فعالیت‌ها برای غنی‌سازی اوقات فراغت و نیز یکی از پدیده‌های جامعه مدرن که همواره مورد تقاضای شهروندان بوده، پرداخته شده‌است.

- فصل ششم به هنر به‌عنوان یکی دیگر از بهترین راه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت و نیز یکی از کارآمدترین ابزار و روش‌های تربیت آدمی در عصر امروز که موجب خلاقیت، سلامت روانی، یادگیری، افزایش اعتماد به نفس، ارتقاء مهارت‌های اجتماعی و کاهش آسیب‌های روحی و روانی افراد است، پرداخته است. لذا در این فصل ضمن تعریف هنر و انواع آن به نقش و اهمیت آن در ابعاد مختلف زندگی به‌ویژه در غنی‌سازی اوقات فراغت خواهیم پرداخت.

- امروزه با پیشرفت روزافزون بشر در زمینه‌های مختلف، رشد بی‌سابقه ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات و فرهنگ استفاده از این فناوری، شاهد کیفیت زندگی و بهبود شرایط برای پرکردن اوقات فراغت هستیم. این پیشرفت‌ها در عین حال جامعه ما را با چالش‌هایی جدی در زمینه چگونگی بهره‌گیری از این فناوری مواجه کرده است، از این رو به زودی با ورود تکنولوژی‌های وسیع‌تر شاهد تغییرات بنیادی در مبانی زندگی، ساختار صنایع، مشاغل و شیوه‌های کسب درآمد، محتوا و معیارهای هر شغل و کار و به دنبال آن اوقات فراغت خواهیم بود. جوانان امروز به‌عنوان اولین نسل آشنا با کامپیوتر و تکنولوژی‌های ارتباطی، تحولات تکنولوژیک توانسته علاوه بر تأثیر بر ذوق، سلیقه و نیاز ارتباطی، گذراندن اوقات فراغت آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. جوانان فراغت خود را بیش از پیش در خلوت سپری می‌کنند و برای سرگرم‌شدن به‌طور فزاینده‌ای به رسانه‌های جدید متکی هستند. لذا در فصل هفتم کتاب ضمن آشنایی با تعاریف، تاریخچه، مزایا و کارکردهای فناوری اطلاعات و ارتباطات و شناخت پرکاربردترین انواع آنها چون اینترنت، کامپیوتر،

موبایل، تلویزیون و امثال آن جهت غنی‌سازی فراغت و سپس مشکلات و چالش‌های مربوط به هر کدام خواهیم پرداخت.

- میزان توجه به کتاب و کتاب‌خوانی عامل رشد و شکوفایی در عرصه‌های مختلف و به‌ویژه عرصه فرهنگی و ملی کشورها محسوب می‌شود، آنچنان که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از مراکز ملی و سازمان‌های بین‌المللی را به خود جلب کرده است. از جمله کارکردهای مورد توجه کتاب و کتاب‌خوانی، نقش آن در غنی‌سازی اوقات فراغت و افزایش سطح فرهیختگی و مهارت‌های اجتماعی است. مطالعه انواع کتاب‌ها می‌تواند ساعات زیادی از اوقات فراغت گروه‌های سنی و طبقات مختلف جامعه را پر کند. لذا در فصل هشتم کتاب، ضمن آشنایی دانشجویان با مفاهیم کتاب، کتاب‌خوانی، کتابداری و کتابخانه به انواع مختلف هر کدام پرداخته شده و در ادامه ضمن پرداختن به اهمیت کتاب و کتاب‌خوانی، جایگاه هر کدام در غنی‌سازی اوقات فراغت و در پایان نیز ضمن معرفی محدودیت‌ها و راه‌های جلوگیری از موانع استفاده از کتابخانه و کتاب‌خوانی، جهت استفاده بهتر اوقات فراغت مشخص شده است.

- با توجه به اینکه بسیاری از نوجوانان و جوانان جامعه ما در محیط‌های آموزشی به سر می‌برند و نیز با توجه به رویکرد نسبتاً متمرکز برنامه‌ریزی درسی و همچنین به رشد مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی فراگیران در فرایند یاددهی-یادگیری باید برای تعدیل نارسایی و کاستی‌های برنامه درسی، غنی‌سازی اوقات فراغت، توجه به علایق و استعدادها، پاسخ به نیازهای فردی و تحولات پرشتاب دنیای امروز و تعمیق فرایند یاددهی-یادگیری فعالیت‌هایی با نام فوق برنامه برای اجرا در مدارس در نظر گرفته شود. لذا در فصل نهم کتاب نیز با پرداختن به جنبه‌های مختلف موضوع، جایگاه فعالیت‌های مکمل یا فوق برنامه به‌عنوان ابزاری جهت غنی‌سازی اوقات فراغت ویژه دانش‌آموزان را مشخص کرده است.

امید است مطالب این کتاب درسی که با توجه به نیاز دانشجویان و با استفاده از منابع مختلف تهیه شده در آگاهی بخشی و استفاده آنان مفید و مؤثر بوده و با تلاش‌های چشمگیری که در راستای شناخت هر چه بیشتر و بهتر فعالیت‌های اوقات فراغت

صورت می‌گیرد، مسئولان را در جهت برنامه‌ریزی‌های لازم برای غنی‌تر شدن اوقات فراغت همه افراد بیش از پیش موفق بگرداند.

کتاب حاضر برای دانشجویان رشته علوم تربیتی، علوم اجتماعی، تربیت بدنی، مدیریت جهانگردی و مدیریت دولتی می‌تواند منبع درسی معرفی شود. همچنین علاوه بر جامعه دانشگاهی، پژوهشگران و مسئولان سازمان‌ها و نهادهای ذی‌ربط همچون وزارت ورزش و امور جوانان، وزارت آموزش و پرورش، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، شهرداری‌ها، سازمان تبلیغات اسلامی و امثالهم که به نوعی وظیفه برنامه‌ریزی و غنی‌سازی اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه را بر عهده دارند نیز بتوانند از آن بهره‌مند شوند.

از آنجایی که نقطه‌نظرات، پیشنهادات و انتقادات سازنده اساتید گرامی، دانشجویان عزیز و سایر مخاطبین محترم یاری‌بخش ما را در پربار کردن محتوا و تصحیح و تکمیل کتاب حاضر و رفع نواقص احتمالی در چاپ‌های بعدی خواهد بود، لذا ضمن استقبال از هرگونه نظر هدایت‌گرانه این عزیزان، پیشاپیش از دقت نظر، راهنمایی و همراهی‌شان سپاسگزاریم.

در این راستا، از جناب دکتر محمود حقانی که از راهنمایی و دانش ویراستاری علمی ایشان استفاده وافر برده‌ایم، نهایت سپاس و قدردانی را داریم. ضمناً از راهنمایی سرکار خانم دکتر وحیده علی‌پور در زمینه ویراستاری علمی نیز بهره‌مند شده و کمال تشکر را داریم.

از استاد فرهیخته جناب آقای رحمان میرزایی که در پدیدآوری این مجموعه ما را یاری کردند، نهایت سپاس و تشکر را داریم.

فصل اول

تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت

هدف‌های کلی

۱. آشنایی دانشجو با معنا و مفهوم اوقات فراغت
۲. آشنایی دانشجو با تعریف اوقات فراغت و مقایسه آن با چند واژه مشابه
۳. آشنایی دانشجو با خصایص و اهمیت اوقات فراغت
۴. آشنایی دانشجو با چشم‌انداز تاریخی اوقات فراغت در ایران و جهان

هدف‌های یادگیری

- از خواننده انتظار می‌رود که پس از مطالعه دقیق این فصل بتواند:
۱. اوقات فراغت را از لحاظ مفهومی معنا کند.
 ۲. اوقات فراغت را از دیدگاه‌های مختلف تعریف کند.
 ۳. ویژگی‌های اوقات فراغت را دریابد.
 ۴. به اهمیت اوقات فراغت پی ببرد.
 ۵. مفهوم فراغت را با چند واژه مشابه مقایسه کند.
 ۶. تاریخچه شکل‌گیری اوقات فراغت در ایران و جهان را بیان کند.

مقدمه

مشکلات در رابطه با تعریف و شناخت اوقات فراغت بسیار زیاد است. مفهوم اوقات فراغت واکنش‌های متفاوت گسترده‌ای را امکان‌پذیر می‌سازد. به‌طور مثال عموماً اوقات

فراغت مخالف کار تلقی می‌شود، اما کار یک شخص می‌تواند برای دیگری فراغت باشد یا بالعکس. همچنین فعالیت‌های چندی ویژگی‌های کار و اوقات فراغت را به هم می‌آمیزد. بعضی اوقات فراغت را به منزله فرصتی برای استراحت و تفریح تلقی می‌کنند، اما اغلب اوقات فراغتشان را در کار اختصاصی، مطالعه، رشد فردی، آموزش جدی، انضباط یا نوشتن کتابی صرف می‌کنند. در زمینه اوقات فراغت و مفهوم آن معانی اصطلاحی گسترده‌ای وجود دارد که به دلایل متعددی دیدگاه‌های گوناگونی از سوی جامعه‌شناسان، روان‌شناسان، اقتصاددانان و سایر اندیشمندان ارائه شده است. از جمله این دلایل:

- نوع فرهنگ و مبانی ارزشی - اعتقادی؛
- مبانی و دیدگاه‌های خاص علوم مورد نظر؛
- گروه و جامعه و قشر مورد توجه (نوجوانان، جوانان، زنان، معلمان، دانشجویان و...) است که در ذیل به پاره‌ای از آنها اشاره می‌شود.

۱-۱ مفهوم لغوی اوقات فراغت

«اوقات فراغت» از دو کلمه «اوقات» و «فراغت» ترکیب شده و ضروری است پیش از بیان تعریف و مفهوم آن به معنی لغوی این دو کلمه اشاره شود.

- **معنای لغوی «وقت»:** وقت در فرهنگ لغات به معانی متعددی به کار رفته، از جمله وقت مقداری از زمان است و هر زمان که محدودیت و نهایی داشته باشد، موقت گفته می‌شود (فراهیدی، ج ۵: ۱۴۰۹).

اوقات جمع وقت، یعنی هنگام‌ها، روزگارها، ساعات و ازمنه بیان شده است (معین، ج ۱، ۱۳۸۸).

- **معنی لغوی «فراغت»:** فراغت در فرهنگ لغات معانی متعددی دارد. فراغت در زبان فارسی به معنای فرصت و مهلت، آسایش و آرامش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و شغل (دهخدا، ج ۱۱: ۱۳۷۳). به‌طور کلی برای مفهوم فراغت در لغتنامه‌های فارسی معانی بیکاری، استراحت، آسایش، آرامش، تفریح و رخصت داده شده، رهایی از اشتغال، فرصت و میل به پایان برون کاری است و نیز در مقابل کلمه فراغت معانی چندی آمده است:

- پرداختن از فراغ؛
 - آسایش، استراحت، آسودگی و آرامش؛
 - بی‌اعتنایی، وارستگی؛
 - فرصت، مجال (معین، ج ۲: ۱۳۸۸).
- همچنین طبق تعریف فرهنگ (عمید، ۱۳۸۱) فراغت به معنی آسودگی و آسایش است و معمولاً در مقابل اشتغالات و درگیری‌های روزمره به کار می‌رود که نوعاً موجب خستگی می‌شود.
- فرهنگ دهخدا نیز «فراغت» را آسایش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و مشغله و همچنین «فراغت داشتن» را غفلت داشتن و فراموش کردن تعریف کرده است.
- گویا واژه انگلیسی Leisure (فراغت) از واژه لاتین Licere مشتق شده و به معنی «مجاز» یا آزادبودن است، از این رو دو واژه فرانسوی Loisir به معنی وقت آزاد و واژه انگلیسی Licence به معنی مجوز یا آزادی عمل که مترادف انگلیسی آن rest est و نظایر آن است و برخی لغت‌نامه‌های لاتین کلمه skela یا school را مترادف leisure معرفی می‌کنند.
- همچنین در فرهنگ فرانسوی «لیتره» نیز به معنی فراغت دلالت بر فرصت و زمانی دارد که پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه برای فرد باقی می‌ماند (عیوضی، ۱۳۷۵).
- اوژه در مفهومی جدیدتر فراغت را سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی می‌داند که افراد هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آن می‌پردازند.
- فراغت لغتی عربی است که از ریشه (ف ر غ) گرفته شده است. در لغت عرب نیز فراغت به معنی ناشکیبایی و اضطراب بیان شده است (معین، ج ۲: ۱۳۸۸). «فرغ من العمل» یعنی کارش تمام شد، از کار دست کشید. «فرغ و فرغ من الشیء» چیزی را به پایان رسانید. «الفرغ» یعنی بیکاری، فراغت، تهی‌بودن (بندرریگی، ۱۳۶۶). در کتاب فرهنگ جدید عربی - فارسی ترجمه سنجید الطالان فراغت به معنی تمام‌شدن، دست کشیدن از کار، هدر رفتن، به پایان رسیدن، خالی‌شدن و ریختن بیان شده است. در قاموس قرآن فراغ به معنای دست کشیدن از کار، در تفسیر المیزان به معنی فارغ‌شدن و در تفسیر مجمع‌البیان طبرسی علاوه بر فارغ‌شدن خلاصه‌شدن نیز آمده است.