



دانشگاه شاهرود
پایه

صنعت اوقات فراغت و راه‌های غنی‌سازی آن

(رشته علوم تربیتی)

دکتر محمدرضا سرمدی عباس 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 پر بار 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 دستاورد 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 کتاب

سیزده

پیشگفتار

۱	فصل اول: تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت
۱	هدف کلی
۱	هدف‌های یادگیری
۱	مقدمه
۲	۱-۱ مفهوم لغوی اوقات فراغت
۲	۱-۱-۱ معنای لغوی «وقت»
۲	۱-۱-۲ معنی لغوی «فراغت»
۴	۲-۱ مفهوم اصطلاحی اوقات فراغت
۶	۱-۲-۱ فراغت به عنوان فعالیت
۷	۲-۲-۱ به صورت زیرتعریف فراغت به عنوان یک تجربه درونی
۷	۳-۲-۱ فراغت به عنوان مفهومی ارزشی و کل نگر
۱۲	۳-۱ ویژگی‌های اوقات فراغت
۱۲	۱-۳-۱ جدابودن وقت فراغت از مسئولیت‌های دیگر
۱۲	۲-۳-۱ وجود میل و فعالیت دلخواه و درنهایت داشتن حق انتخاب
۱۳	۳-۳-۱ نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی
۱۳	۴-۱ مقایسه مفهوم فراغت با چندواژه مشابه
۱۳	۱-۴-۱ فراغت و کار
۱۵	۲-۴-۱ فراغت و بیکاری
۱۶	۳-۴-۱ فراغت و تفریح سالم
۱۶	۴-۴-۱ فراغت و بازی
۱۷	۵-۴-۱ فراغت و سرگرمی
۱۷	۶-۴-۱ فراغت و وقت آزاد
۱۸	۵-۱ اهمیت اوقات فراغت

۲۰	۱-۶ اوقات فراغت و چشم انداز تاریخی آن
۲۲	۱-۶-۱ تاریخچه اوقات فراغت در جهان
۲۷	۱-۶-۲ تاریخچه اوقات فراغت در ایران
۲۹	خلاصه فصل اول
۳۰	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول

فصل دوم: هدف‌ها، انواع و عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت

۳۳	هدف‌های کلی
۳۳	هدف‌های یادگیری
۳۳	مقدمه
۳۴	۱-۲ آثار اوقات فراغت
۳۴	۱-۱-۲ آثار فرهنگی
۳۵	۲-۱-۲ آثار روانی
۳۵	۳-۱-۲ آثار اجتماعی
۳۵	۲-۲ هدف‌های گذران اوقات فراغت
۳۶	۳-۲ کارکردهای عمده اوقات فراغت
۳۶	۱-۳-۲ کارکرد تعالی و اصلاحی
۳۶	۲-۳-۲ شکوفایی خلاقیت
۳۷	۳-۳-۲ اوقات فراغت و اشاعه فرهنگ عمومی
۳۷	۴-۳-۲ بهداشت روانی
۳۷	۵-۳-۲ پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
۳۸	۶-۳-۲ اوقات فراغت و تأمین سلامت جسمی
۳۸	۷-۳-۲ اوقات فراغت و توسعه مهارت‌های شناختی
۳۸	۸-۳-۲ اوقات فراغت و رشد اجتماعی در افراد
۳۹	۴-۲ انواع فعالیت‌های اوقات فراغت
۴۰	۱-۴-۲ اوقات فراغت از نظر زمان
۴۱	۲-۴-۲ انواع اوقات فراغت از لحاظ سنی
۴۳	۳-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر نوع
۴۳	۴-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر مکان
۴۴	۵-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر شرکت‌کنندگان
۴۴	۶-۴-۲ انواع اوقات فراغت از نظر اقتصادی
۴۵	۷-۴-۲ انواع اوقات فراغت در محیط‌های آموزشی
۴۵	۵-۲ عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت
۴۶	۱-۵-۲ عوامل شخصی و خانوادگی
۴۸	۲-۵-۲ عوامل اجتماعی و محیطی
۵۰	۳-۵-۲ عوامل موقعیتی
۵۱	خلاصه فصل دوم

۵۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۵۳	فصل سوم: نیازها، محدودیت‌ها و عوامل مؤثر بر مشارکت اوقات فراغت
۵۳	هدف کلی
۵۳	هدف‌های یادگیری
۵۳	مقدمه
۵۴	۱-۳ مفهوم نیاز
۵۷	۲-۳ انواع نیازها
۶۰	۳-۳ ارتباط نیاز، خواسته و فراغت
۶۰	۴-۳ نیازهای انسان و برنامه‌ریزی فراغت
۶۱	۵-۳ محدودیت‌های مربوط به اوقات فراغت
۶۲	۱-۵-۳ محدودیت‌های ساختاری
۶۳	۲-۵-۳ محدودیت‌های میان فردی
۶۴	۳-۵-۳ محدودیت‌های درون فردی
۶۶	خلاصه فصل سوم
۶۷	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم
۶۹	فصل چهارم: آرا و نظریات مربوط به اوقات فراغت
۶۹	هدف کلی
۶۹	هدف‌های یادگیری
۶۹	مقدمه
۷۰	۱-۴ دیدگاه‌های فلسفی اوقات فراغت
۷۰	۱-۱-۴ اوقات فراغت از دیدگاه اسلام
۷۵	۲-۱-۴ اوقات فراغت از دیدگاه ایدئالیسم
۷۶	۳-۱-۴ اوقات فراغت از دیدگاه فلسفه رئالیسم
۷۷	۴-۱-۴ دیدگاه انسان‌گرایی
۷۷	۵-۱-۴ اوقات فراغت از دیدگاه فلسفه پراگماتیسم
۷۹	۲-۴ رهیافت‌های جامعه‌شناسی اوقات فراغت
۸۱	۱-۲-۴ رهیافت تجربی و رسمی جامعه‌شناسی فراغت
۸۲	۲-۲-۴ رهیافت تاریخی و نظری جامعه‌شناسی اوقات فراغت
۸۴	۳-۴ دیدگاه‌های جامعه‌شناسی اوقات فراغت
۹۲	۴-۴ دیدگاه‌های روان‌شناسی اوقات فراغت
۹۳	خلاصه فصل چهارم
۹۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۹۷	فصل پنجم: مدیریت اوقات فراغت
۹۷	هدف کلی

۹۷	هدف‌های یادگیری
۹۷	مقدمه
۹۸	۱-۵ برنامه‌ریزی
۱۰۰	۱-۱-۵ اهداف برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت
۱۰۱	۲-۱-۵ مبانی برنامه‌ریزی فراغتی
۱۰۳	۳-۱-۵ پیش‌فرض‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت
۱۰۴	۴-۱-۵ اصول حاکم بر برنامه‌ریزی اوقات فراغت
۱۰۵	۵-۱-۵ معیارهای برنامه‌ریزی در اوقات فراغت
۱۰۶	۶-۱-۵ عوامل مؤثر بر برنامه‌ریزی اوقات فراغت
۱۰۶	۷-۱-۵ فرایند و مراحل برنامه‌ریزی اوقات فراغت
۱۰۸	۸-۱-۵ برنامه‌ریزی فضا و مکان اوقات فراغت
۱۰۹	۹-۱-۵ اصل زمان
۱۱۰	۱۰-۱-۵ دستگاه‌های اجرایی و نهادهایی متولی برنامه‌ریزی اوقات فراغت
۱۱۰	۱۱-۱-۵ راهکارهایی برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت (ویژه مدیران)
۱۱۱	۲-۵ سازماندهی
۱۱۲	۳-۵ رهبری
۱۱۳	۴-۵ کنترل (ارزشیابی و نظارت)
۱۱۴	خلاصه فصل پنجم
۱۱۵	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۱۱۷	فصل ششم: تفریحات سالم و اوقات فراغت
۱۱۷	هدف کلی
۱۱۷	هدف‌های یادگیری
۱۱۷	مقدمه
۱۱۸	۱-۶ مفهوم تفریحات سالم
۱۱۹	۲-۶ ویژگی تفریحات سالم
۱۲۰	۳-۶ تفریح
۱۲۱	۴-۶ مفهوم تفریح
۱۲۴	۵-۶ تاریخچه اجمالی تفریح
۱۲۷	۶-۶ نظریه‌های تفریح
۱۲۷	۱-۶-۶ تفریح به منزله خدمت‌رسانی در جهت نیازها
۱۲۸	۲-۶-۶ تفریح به عنوان فعالیتی برای اوقات فراغت
۱۲۹	۳-۶-۶ تفریح به منزله ارزش برای شخص و اجتماع
۱۳۰	۴-۶-۶ تفریح به عنوان یک بازآفرینی یا خلق مجدد
۱۳۲	۷-۶ ورزش‌های تفریحی
۱۳۲	۸-۶ فواید تفریح
۱۳۲	۱-۸-۶ منافع فردی

۱۳۳	۶-۸-۲ منافع اجتماعی
۱۳۳	۶-۸-۳ منافع اقتصادی
۱۳۳	۶-۸-۴ منابع محیطی
۱۳۳	خلاصه فصل ششم
۱۳۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل ششم

فصل هفتم: بازی و اوقات فراغت

۱۳۷	هدف کلی
۱۳۷	هدف‌های یادگیری
۱۳۷	مقدمه
۱۳۸	۷-۱ بازی یا سرگرمی؟
۱۳۸	۷-۲ مفهوم بازی
۱۴۷	۷-۳ تاریخچه بازی
۱۴۸	۷-۴ عوامل مؤثر در بازی
۱۵۲	۷-۵ نظریه‌های بازی
۱۵۲	۷-۵-۱ نظریه‌های کلاسیک
۱۵۵	۷-۵-۲ نظریه‌های جدیدتر
۱۶۱	۷-۵-۳ نظریه‌های مدرن و پیشرفته
۱۶۳	۷-۶ دیدگاه و نظریه اسلام و دانشمندان اسلامی درباره بازی
۱۶۷	۷-۷ نقش بازی از دیدگاه قرآن و سنت معصومین(ع)
۱۷۰	۷-۸ ارتباط ورزش با بازی، کار و فراغت
۱۷۳	۷-۹ فواید و ارزش‌های بازی از دیدگاه نظریه‌پردازان
۱۷۹	۷-۱۰ انواع بازی‌ها
۱۸۲	۷-۱۱ بازی درمانی
۱۸۳	خلاصه فصل هفتم
۱۸۵	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هفتم

فصل هشتم: ورزش و اوقات فراغت

۱۸۷	هدف کلی
۱۸۷	هدف‌های یادگیری
۱۸۷	مقدمه
۱۸۸	۸-۱ ورزش و تربیت بدنی
۱۹۰	۸-۲ تعریف ورزش
۱۹۲	۸-۳ تعریف تربیت بدنی
۱۹۳	۸-۴ تفاوت ورزش و تربیت بدنی
۱۹۳	۸-۵ تاریخچه ورزش و تربیت بدنی
۲۰۰	۸-۶ اهمیت ورزش و تربیت بدنی

۲۰۴	۷-۸ کارکردهای گذران اوقات فراغت ورزشی
۲۰۶	۸-۸ انواع ورزش
۲۰۸	۹-۸ ورزش همگانی (شهروندی)
۲۱۰	۱۰-۸ تاریخچه ورزش همگانی
۲۱۲	۱۱-۸ اهداف ورزش همگانی
۲۱۳	۱۲-۸ ابعاد ورزش همگانی
۲۱۴	۱۳-۸ انواع نیازها در زمینه ورزش های همگانی
۲۱۵	۱۴-۸ موانع و محدودیت های ورزش همگانی
۲۱۶	۱۵-۸ ورزش از دیدگاه اسلام
۲۱۹	۱۶-۸ رابطه ورزش با علوم دیگر
۲۱۹	۱-۱۶-۸ روان شناسی و ورزش
۲۲۳	۲-۱۶-۸ آموزش و ورزش
۲۲۳	۳-۱۶-۸ بهداشت و ورزش
۲۲۶	خلاصه فصل هشتم
۲۲۷	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل هشتم
۲۲۹	فصل نهم: اقتصاد ورزشی
۲۲۹	هدف کلی
۲۲۹	هدف های یادگیری
۲۲۹	مقدمه
۲۳۱	۱-۹ پیامد انقلاب صنعتی برای اوقات فراغت
۲۳۲	۲-۹ صنعت اوقات فراغت و تفریحات سالم
۲۳۵	۳-۹ اقتصاد ورزشی
۲۴۰	۴-۹ اثرات اقتصادی ورزش
۲۴۲	۵-۹ جنبه های مختلف اقتصاد ورزشی
۲۴۴	۶-۹ اجزای صنعت ورزش برخی از کشورها
۲۴۵	۷-۹ بازاریابی ورزشی
۲۴۹	۸-۹ آمیخته بازاریابی ورزشی
۲۵۳	۹-۹ اماکن ورزشی
۲۵۴	۱۰-۹ محصول ورزشی
۲۵۵	۱۱-۹ تماشاگران
۲۵۶	خلاصه فصل نهم
۲۵۹	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل نهم
۲۶۱	فصل دهم: اوقات فراغت اقشار سنی مختلف
۲۶۱	هدف های کلی
۲۶۱	هدف های یادگیری

۲۶۱	مقدمه
۲۶۲	۱-۱۰ نوجوانان و جوانان
۲۶۴	۱-۱-۱۰ علل اهمیت اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
۲۶۷	۱-۱-۱۰ چالش ها و موانع اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
۲۶۸	۱-۱-۳ ویژگی های عمومی اوقات فراغت جوانان
۲۶۸	۱-۱-۴ ویژگی های اساسی گذران اوقات فراغت در جوانان
۲۶۹	۱-۱-۵ اوقات فراغت؛ راهی برای کاهش بزهکاری جوانان و نوجوانان
۲۷۳	۱-۱-۶ رابطه اوقات فراغت و اعتیاد جوانان و نوجوانان
۲۷۴	۱-۲ سالمندان
۲۷۷	۱-۲-۱۰ عوامل مؤثر بر سطح فعالیت های سالمندان
۲۷۸	۱-۲-۱۰ اهمیت توجه به اوقات فراغت سالمندان
۲۷۹	۱-۲-۳ برنامه های ویژه اوقات فراغت سالمندان
۲۸۱	۱-۲-۴ عوامل مؤثر مشارکت سالمندان در فعالیت های اوقات فراغت
۲۸۲	۱-۲-۵ موانع سد راه سالمندان برای استفاده از اوقات فراغت
۲۸۳	۱-۲-۶ رویکردهای اساسی در طرح راهبردی اوقات فراغت سالمندان
۲۸۴	۱-۲-۷ فعالیت های مربوط به اوقات فراغت سالمندان
۲۸۶	۱-۲-۸ جایگاه فعالیت های بدنی در اوقات فراغت سالمندان
۲۸۶	۱-۲-۹ موانع مشارکت سالمندان در فعالیت های بدنی اوقات فراغت
۲۸۷	۱-۳ جانبازان و معلولین
۲۸۸	۱-۳-۱۰ تعریف و مفهوم معلولیت
۲۹۰	۱-۳-۲ اوقات فراغت معلولین و اهمیت آن
۲۹۱	۱-۳-۳ جایگاه ورزش و تربیت بدنی در اوقات فراغت معلولین
۲۹۴	۱-۳-۴ ورزش پارالمپیک
۲۹۴	۱-۳-۵ نگاهی به تاریخچه ورزش معلولین
۲۹۶	۱-۳-۶ تاریخچه کمیته بین المللی پارالمپیک
۲۹۷	۱-۳-۷ تاریخچه کمیته ملی پارالمپیک
۲۹۸	۱-۳-۸ عوامل سوق دهنده و بازدارنده ورزش معلولان و جانبازان
۲۹۹	۱-۴ زنان و دختران
۳۰۳	۱-۴-۱ جایگاه ورزش در غنی سازی اوقات فراغت زنان و دختران
۳۰۴	۱-۴-۲ عوامل مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت های بدنی و ورزش
۳۰۵	۱-۴-۳ عوامل بازدارنده زنان در فعالیت های بدنی و ورزش
۳۰۷	خلاصه فصل دهم
۳۰۹	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل دهم
۳۱۱	لغات و اصطلاحات فنی
۳۱۵	پاسخ نامه
۳۱۷	منابع

پیشگفتار

امروزه، صنعت «اوقات فراغت» و تفریحات سالم، یکی از مباحث جدی مطروحه در گفتمان‌های دانشی و پژوهشی دانشگاه‌ها و مراکز علمی - تحقیقاتی، و نیز از زمره منابع و فعالیت‌های ثروت‌ساز و استراتژیک کشورها است. محورهای صنعتی، تجاری و فناوری آن از یک‌طرف؛ و مسیرهای فرهنگی، اجتماعی و آموزشی و بسترهای گردشگری و اقتصادی آن، از طرف دیگر؛ «اوقات فراغت» را به درون برنامه‌ها، دستور کارها و تصمیم‌گیری‌های کلان و راهبردی دولت‌مردان، دانشگاهیان، و همچنین فعالان اقتصادی (کارآفرینان و بازارسازان) سوق داده‌است. اهمیت، ضرورت و چه‌بسا، آرزو و اشتیاق به داشتن یک جامعه پویا، شاداب و فعال، «اوقات فراغت» را آمیخته با موضوعاتی کرده‌است که فراتر از انگیزه‌های اقتصادی یا سودآوری صرف، که به‌طور معمول به فعالیت‌های اقتصادی نسبت داده می‌شود، برده‌است. نیاز انسان (به‌ویژه انسان معاصر) به تفریح، سرگرمی، شادی، و آرامش و خوشی برخاسته از آن، موجب شده‌است که به‌موازات تغییر و تحولات تکنولوژیکی در دیگر ساحات زندگانی، «اوقات فراغت» نیز واجد وجه یا سطحی تکنولوژیکی و در نتیجه، صنعتی شود. سلامت روانی و جسمی، تجدید انرژی و آمادگی‌های روحی، فرهنگی و معنوی انسان‌ها برای ساخت دنیایی سعادت‌مندتر و زیباتر، پای تحول صنعتی را به «اوقات فراغت» کشانیده‌است؛ گستره این صنعت بسیاری از شاخصه‌های کلان هنر، فرهنگ، جامعه‌شناسی، تجارت، صنعت و خلاقیت را به خدمت گرفته و جزء فعال‌ترین بخش‌های اقتصادی کشور به‌شمار می‌رود. این صنعت بسیاری از صنایع و فعالیت‌های

ممتاز کشورها و جهان را با خود همراه ساخته است، و به زودی با رویکردهای نوین و ایجاد چشم اندازهای بی نظیر گردشگری، فرهنگی و اقتصادی برجسته خواهد گردید.

توسعه صنعت اوقات فراغت از گذشته دور به تدریج روی داده است و روش ها و شیوه ها در هر دوره با گذشت زمان تغییر کرده است. در دوران باستان، هدف مردم، برآوردن نیازهای اولیه از قبیل غذا و سرپناه بود. آن ها بدین منظور به شکار می رفتند و در غارها سکونت می گزیدند. جهش «صنعت اوقات فراغت» زمانی رخ داد که مردم سبک زندگی خویش را از کوچ نشینی به اسکان در شهرها و روستاها تغییر دادند. با صنعتی شدن و ساخت شهرها و کارخانه های بزرگ، مفاهیمی همچون ساعات مرخصی و ساعات کار شکل گرفتند که بر اوقات فراغت اثرگذار بودند. «صنعت اوقات فراغت»، از بزرگ ترین صنایع جهان به شمار می آید و میلیون ها شغل را در حیطه های مختلفی چون گردشگری (توریسم)، انواع سرگرمی، هنرها، سلامت، برنامه های آمادگی جسمانی و... ایجاد کرده است. علاوه بر منافع اجتماعی، اوقات فراغت منافع فردی بسیاری؛ از جمله برآوردن نیازهای جسمانی و روانی را به دنبال دارد.

ورزش و فعالیت بدنی، نیز به عنوان یکی از راه های غنی سازی اوقات فراغت از مهم ترین صنایع اثرگذار بر اقتصاد کشورهای توسعه یافته بوده، و توجه جامعه جهانی را به خود جلب کرده است. این صنعت در بسیاری از کشورهای جهان اثرات مهمی بر درآمدهای اقتصادی کشورها و همچنین اشتغال زایی دارد. در این راستا، ورزش تفریحی به عنوان یکی از مهم ترین بخش های ورزش و نیز رکن اساسی در درآمدهای اقتصادی صنعت ورزش، از طرف سیاست گذاران اقتصادی و اجتماعی مورد توجه بوده است. شرکت مردم در فعالیت های ورزش تفریحی در زمان فراغت می تواند نه تنها بر ارتقای سطح سلامت، نشاط و غنی سازی ارتباطات اجتماعی منجر شود، بلکه موجب درآمدزایی قابل توجهی برای سازمان های ورزشی شود. همچنین، تعاملات اجتماعی خارج از محیط کار در مکان هایی مانند باشگاه های ورزشی، فرصت آشنایی افراد با مشاغل مختلف را فراهم می آورد. این آشنایی ها می توانند در خدمت ایجاد فرصت های شغلی، یا توسعه و تکامل مشاغل موجود قرار گیرند.

مطالب کتاب حاضر براساس سرفصل های مصوب درس مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی در ۱۰ فصل به صورت زیر تدوین شده است:

فصل اول: تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت

فصل دوم: اهداف، انواع و عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت

فصل سوم: نیازها، محدودیت‌ها و عوامل مؤثر بر مشارکت اوقات فراغت

فصل چهارم: آرای و نظریات مربوط به اوقات فراغت

فصل پنجم: مدیریت اوقات فراغت

فصل ششم: تفریحات سالم و اوقات فراغت

فصل هفتم: بازی و اوقات فراغت

فصل هشتم: ورزش و اوقات فراغت

فصل نهم: اقتصاد ورزشی

فصل دهم: اوقات فراغت اقشار مختلف

امید است مطالب این کتاب درسی که با توجه با 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 هرچه بیشتر و بهتر فعالیت‌های اوقات فراغت به‌ویژه تفریحات سالم و ورزش صورت می‌گیرد، مسئولان را در جهت برنامه‌ریزی‌های لازم برای غنی‌تر شدن اوقات فراغت همه افراد بیش‌ازپیش موفق بگرداند.

کتاب حاضر به‌عنوان منبع درسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی نگاشته شده است. 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، شهرداری‌ها، سازمان تبلیغات اسلامی و امثالهم که به‌نوعی وظیفه برنامه‌ریزی و غنی‌سازی اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه را برعهده 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 پربارکردن محتوا و تصحیح و تکمیل کتاب حاضر و رفع نواقص احتمالی در چاپ‌های بعدی خواهد بود، بنابراین ضمن استقبال از هرگونه نظر هدایت‌گرانه این عزیزان، پیشاپیش از دقت نظر، راهنمایی و همراهی‌شان سپاسگزاریم.

در این راستا، از جناب دکتر ابوالفضل فراهانی که از راهنمایی و دانش
ویراستاری علمی ایشان استفاده وافر برده‌ایم، نهایت سپاس و قدردانی را داریم.
از استاد فرهیخته جناب آقای رحمان میرزایی که در پدیدآوری این مجموعه ما
را یاری کرده‌اند، نهایت سپاس و تشکر را داریم.

فصل اول

تعاریف و تاریخچه اوقات فراغت

هدف کلی

آشنایی دانشجو با مفاهیم اوقات فراغت و سیر تکامل تاریخی آن.

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 چندواژه مشابه مقایسه کند.
۶. تاریخچه شکل‌گیری اوقات فراغت در ایران و جهان را بیان کند.

مقدمه

امروزه صنعت اوقات فراغت به یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های اقتصادی بسیاری از کشورهای جهان مبدل شده‌است. صنعت اوقات فراغت از بزرگ‌ترین صنایع جهان به‌شمار می‌آید و سبد جامعی از مشاغل اوقات فراغت در زمینه‌های ورزشی، آموزشی، گردشگری، صنایع دستی، فناوری، هنر ... ایجاد کرده‌است. صنعت اوقات فراغت،

صنعتی عظیم در سراسر جهان است. مکان‌های تفریحی، پارک‌ها، توریسم، ورزش‌ها و سایر فرصت‌های فراغتی در همه‌جا وجود دارد. بااین‌حال، مفهوم این فرصت‌ها و ارزش هریک قابل‌بررسی است. کسب اطلاع از چستی صنعت اوقات فراغت، نحوه و عوامل مؤثر بر رشد آن، و همچنین سیر تاریخی و مراحل گذر آن بسیار اهمیت دارد. درواقع، رسیدن به درک مناسب از حیطه اوقات فراغت، نیازمند شناخت، و آگاهی دقیق از واژه‌ها و مفاهیمی چون بازی، کار، تفریح و ورزش است. بدین‌لحاظ در فصل حاضر، ابتدا به تعریف اوقات فراغت و اصطلاحات مرتبط با آن، و سپس تاریخیچه اوقات فراغت در جهان و ایران خواهیم پرداخت.

۱-۱ مفهوم لغوی اوقات فراغت

«اوقات فراغت» از دو کلمه «اوقات» و «فراغت» ترکیب‌شده و ضروری است پیش از بیان تعریف و مفهوم آن به‌معنی لغوی این دو کلمه اشاره شود.

۱-۱-۱ معنای لغوی «وقت»

وقت در فرهنگ لغات به‌معانی متعددی به‌کاررفته، ازجمله 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 شده‌است (معین، ج ۱، ۱۳۸۸).

۱-۱-۲ معنی لغوی «فراغت»

فراغت در فرهنگ لغات معانی متعددی دارد. فراغت در زبان فارسی به‌معنای فرصت و مهلت، آسایش و آرامش و استراحت، ضدگرفتاری از کار و شغل (دهخدا، ج ۱۱: ۱۳۷۳). به‌طورکلی برای مفهوم فراغت در لغت‌نامه‌های فارسی معانی بیکاری، استراحت، آسایش، آرامش، تفریح و رخصت داده‌شده، رهایی از اشتغال، فرصت و میل به پایان برون‌کاری است و نیز درمقابل کلمه فراغت معانی چندی آمده‌است:

- 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 به طور معمول در مقابل اشتغالات و درگیری‌های روزمره به کار می‌رود که به نوعی 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 آزاد بودن 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 ese و نظایر آن است و برخی لغت‌نامه‌های لاتین کلمه skela یا school را مترادف leisure معرفی می‌کنند.

همچنین در فرهنگ فرانسوی «لیتره»^۱ 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. «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، تهی بودن (بندرریگی، ۱۳۶۶). در کتاب فرهنگ جدید عربی - فارسی ترجمه سنج‌الطلان فراغت به معنی تمام شدن، دست کشیدن از کار، هدر رفتن، به پایان رسیدن، خالی شدن و ریختن بیان شده است. در قاموس قرآن فراغ به معنای دست کشیدن از کار، در تفسیر المیزان به معنی فارغ شدن و در تفسیر مجمع البیان طبری علاوه بر فارغ شدن خلاصه شدن نیز آمده است.

اما فراغت در زبان محاوره و ادبیات عامه چندمعنی متفاوت دارد. یک معنی آن فارغ‌بودن، فراغت‌داشتن و بیکاری و معنی دیگر آن خلاف شغل است، یعنی دست کشیدن از کار، به پایان رسانیدن امری، رهاشدن و رهیدن از کاری و خالی‌شدن از کوششی و معنی آخر آن ترکیب فراغ بال، آسودگی خاطر و آسایش است که در برابر رنج و سختی به‌کاربرده می‌شود (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

بنابراین به‌طور خلاصه اوقات فراغت در معنای لغوی به فواصل زمانی روزمره اطلاق می‌شود که خارج از انجام اعمال حیاتی و ضروری انسان است و می‌تواند در جهت انجام امور دلخواه مورد استفاده قرار گیرد. اوقات فراغت فرصت مناسبی را در اختیار انسان می‌گذارد تا خستگی کار روزانه را از تن بیرون کند و با انگیزه بهتر و بازیابی نیرو و آمادگی بیشتر به فعالیت‌های خود ادامه دهد.

۱-۲ مفهوم اصطلاحی اوقات فراغت

تعریف جامع و مانع در مورد اوقات فراغت که مورد نظر تمام صاحب‌نظران قرار گیرد، غیرممکن است و اوقات فراغت برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد. 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. به‌طور کلی برای فراغت پنج رویکرد یا جهت‌گیری اصلی یعنی وقت، فعالیت، حالت فکری، نگرش کل‌نگر و شیوه‌ای از زندگی وجود دارد که هر کدام تنوعی از عوامل هستند که نگرش اصلی را تحت الشعاع خود قرارداده و تغییر می‌دهند.

• **فراغت به مثابه زمان:** عده‌ای فراغت را مدت زمانی می‌دانند که پس از انجام دادن کار یا وظایف و سایر مسئولیت‌های روزمره برایشان باقی می‌ماند. این افراد اوقات فراغت را از تقسیم کردن شبانه روز به ۲۴ ساعت و کم کردن آن از زمان‌هایی که جزء اوقات فراغت محاسبه نمی‌شوند، به دست می‌آورند، مانند کارکردن، خوابیدن، غذا خوردن، برآوردن نیازهای فیزیولوژیکی و... . با این حال پیچیدگی موضوع

به دلیل اینکه چیزی که برای برخی ضروری است، می تواند برای دیگران اختیاری باشد، سبب انتقاد عده ای نسبت به این تعریف شده است. به طور مثال چه کارهایی باید از ۲۴ ساعت کسر شود تا آنچه را باقی می ماند بتوان اوقات فراغت نامید. برفرض مثال آیا غذاخوردن در محیط های اجتماعی و راحت را نمی توان بخشی از اوقات فراغت دانست؟ همچنین کارهای دیگری که از کل زمان شبانه روز در نظر گرفته نمی شود تا اوقات فراغت باقی بماند، می تواند شامل سفرکردن و آماده شدن برای انجام کار، انجام تعهدات در قبال دیگران و کار در محیط خانه باشد. درواقع چنین تعریفی از اوقات فراغت به اصطلاح «پس مانده» نامیده می شود. برای مصداق چنین تعریفی می توان به نظر پارکر^۱ (۱۹۷۶) اشاره کرد که تعریف به نسبت کاملی از ماهیت اوقات فراغت ارائه می دهد:

اوقات فراغت زمانی است که فرد مازاد بر زمان کار یا وظایف دیگرش دارد که برای استراحت، تفریح، موفقیت و پیشرفت اجتماعی یا فردی مورد استفاده واقع می شود یا به عبارت دیگر سرگرمی هایی که در آن ها فرد آزاد است استراحت کند، به دانش و اطلاعات خود بیافزاید، مهارت های خود را ارتقا بخشد یا میزان مشارکت داوطلبانه خود را در زندگی اجتماعی از وظایف و مسئولیت های حرفه ای، خانوادگی و اجتماعی افزایش دهد.

به نظر چارلز برایت بیل^۲ (۱۹۶۴) «اوقات فراغت» باقی مانده زمانی است که به اجبار برای برآوردن نیازهای کاری و معیشتی مصرف می شود و می توانیم آنچه را قرار است انجام می دهیم، آزادانه انتخاب کنیم یا زمان آزاد افراد است. براساس این تعریف دو عنصر مشترک به عنوان زمان باهم ادغام می شود، یعنی نخست فراغت زمانی است که به اجبار برای برآوردن نیازهای کاری و معیشتی مصرف می شود و دوم زمانی است که می توانیم آنچه را انجام می دهیم، انتخاب کنیم. اهمیت این نظریه در آن است که فراغت زمان قابل محاسبه و کمیت پذیری در نظر گرفته می شود و در آن زمان به دوبخش تقسیم می شود:

زمان کار؛

زمان خارج از کار.

زمان خارج از کار نیز خود به چندبخش تقسیم می شود: