

مبانی و اصول برنامه‌ریزی امقات فراغت

مولفان

دکتر اسحق شیرین کام

(دکتری مطالعات برنامه ریزی درسی)

دکتر اکبر صالحی

(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی تهران)

سرشناسه: شیرین کام، اسحق، ۱۳۶۱

عنوان: مبانی و اصول برنامه ریزی اوقات فراغت

نام پدیدآورندگان: اسحق شیرین کام، اکبر صالحی

مشخصات نشر: تهران، علوی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۹۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۰-۵۴۷-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: اوقات فراغت-برنامه ریزی

موضوع: اوقات فراغت-مدیریت

شناسه افزوده: صالحی، اکبر، ۱۳۴۹

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ م ۹۳ ش/ GV۱۸۱

رده بندی دیسی: ۳۰۶/۴۸۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۶۴۵۶۵

مبانی و اصول برنامه ریزی اوقات فراغت

پدیدآورندگان: دکتر اسحق شیرین کام-دکتر اکبر صالحی

ناشر: علوی

مدیر تولید: منیژه نوروزی

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۴۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۰-۵۴۷-۱

انتشارات علوی

nashrealavi@yahoo.com

نشانی: مقابل دانشگاه تهران، ساختمان ۱۴۳۰ (ظروفچی)، واحد ۱۰

تلفن: ۶۶۴۰۷۵۱۳-۶۶۴۴۶۵۰۳۵

فهرست مطالب

پیشگفتار مولفان	۱۲
فصل اول: کلیات	
مقدمه	۱۹
منظور از اوقات فراغت	۲۰
تعریف اوقات فراغت	۲۲
نگاهی به تاریخچه اوقات فراغت	۲۵
تاریخچه اوقات فراغت در ایران	۳۵
وضعیت اوقات فراغت در دوران باستان	۳۵
اوقات فراغت در تمدن باستان	۳۶
وضعیت اوقات فراغت در دوران صنعتی	۳۷
اوقات فراغت در ایران معاصر	۳۸
رویکردهای بررسی اوقات و فراغت	۴۰
فراغت به مثابه زمان	۴۰
رویکرد دوم فراغت به مثابه فعالیت	۴۱
توجه به وضع روحی	۴۲
خلاصه فصل	۴۲
پرسش‌هایی برای بحث و گفتگو	۴۸
فصل دوم: ویژگی‌ها، ضرورت و کارکردهای اوقات فراغت	
ویژگی‌های اوقات فراغت	۵۱
ضرورت و اهمیت اوقات فراغت در زندگی افراد	۵۲
زمانی برای فرهنگ‌سازی	۵۳
فرصتی برای ایجاد اشتغال	۵۴
زمان‌شمولی و فردشمولی	۵۵
کارکردها و آثار اوقات فراغت	۵۵

۵۷	(۱) کسب اعتماد به نفس.....
۵۸	(۲) یافتن درک سیاسی.....
۵۸	(۳) راه‌یابی تدریجی به فضاهای اقتصادی.....
۵۹	(۴) شناخت مقتضیات زمان.....
۵۹	(۵) تفریح و گردش و سرگرمی.....
۵۹	(۶) تحرک جسمی و حفظ ورزشی.....
۶۰	(۷) رسیدن به آرامش.....
۶۰	(۸) بهداشت روانی.....
۶۱	(۹) خودسازی معنوی.....
۶۲	(۱۰) تمرین حیات اجتماعی.....
۶۲	(۱۱) ارتقای مهارت‌های شناختی.....
۶۲	(۱۲) بازشدن به بازسازی شخصیت.....
۶۳	(۱۳) رشد و توسعه حرفه‌ای.....
۶۳	(۱۴) شکوفایی خلاقیت‌ها.....
۶۵	تهدیدی برای سلامت اخلاقی جامعه.....
۶۶	فواید و آثار تربیتی اوقات فراغت.....
۶۷	فواید اوقات فراغت از منظر آمرزش‌های اسلامی.....
۶۸	اوقات فراغت در آیات و روایات.....
۶۹	وقت از منظر اسلام.....
۷۰	تقسیم اوقات.....
۷۱	معیار طاعت.....
۷۲	رعایت اولویت‌ها.....
۷۳	ساعات محاسبه.....
۷۴	بهترین رهنمود.....
۷۵	فراغت شایسته.....
۷۹	مقدار اوقات فراغت و شاخصهای آن.....
۸۱	خلاصه فصل.....
۸۳	پرسش‌هایی برای بحث و گفتگو.....

فصل سوم نظریه ها و دیدگاه‌های مربوط به اوقات فراغت

- ۸۷..... دیدگاه‌های جامعه‌شناسی
- ۸۸..... مکتب (کارکردگرایی)
- ۸۸..... مارکس و رهیافت مارکسیستی
- ۹۰..... مکتب فرانکفورت
- ۹۲..... دیدگاه اسلام
- ۹۶..... دیدگاه‌های متفکران و صاحب‌نظران در مورد اوقات فراغت
- ۹۶..... تورش این وین
- ۹۷..... پی‌یر بوردیو
- ۱۰۲..... دیدگاه دریک فوم
- ۱۰۲..... دیدگاه متفکران ماسلمان
- ۱۰۲..... دیدگاه شهید مطهری
- ۱۰۳..... دیدگاه امام خمینی
- ۱۰۵..... دیدگاه‌های رهبر معظم اسلام
- ۱۰۷..... نحوه‌ی گذران اوقات فراغت با تألیف آموزه‌های اسلامی
- ۱۰۸..... تفریح
- ۱۱۰..... مسافرت و گردشگری
- ۱۱۲..... صله ارحام
- ۱۱۳..... عبادت خداوند
- ۱۱۴..... حسابرسی نفس
- ۱۱۶..... خلاصه فصل
- ۱۱۸..... پرسش‌هایی برای بحث و گفتگو

فصل چهارم: شیوه‌ها و روش‌های گذران اوقات فراغت و عوامل مؤثر در آن

- ۱۲۳..... شیوه‌های گذران اوقات فراغت
- ۱۲۳..... الف- شیوه‌های فردی و غیرفعال گذران اوقات فراغت
- ۱۲۴..... ب- شیوه‌های فردی و فعال گذران اوقات فراغت
- ۱۲۴..... ج- شیوه‌های جمعی و فعال گذران

۱۲۴.....	د) شیوه‌های جمعی و غیرفعال گذران اوقات فراغت.....
۱۲۴.....	تماشای مسابقات ورزشی.....
۱۲۵.....	مصاحبت با افراد خانواده.....
۱۲۵.....	انجام امور خیریه.....
۱۲۵.....	سفرهای زیارتی و سیاحتی.....
۱۲۶.....	خیابان‌گردی و گردش در پارک.....
۱۲۷.....	کارهای هنری.....
۱۲۷.....	کافه‌ت‌با و قهوه‌خانه.....
۱۲۸.....	پایگاه‌های بسیج و هیئت‌های مذهبی.....
۱۲۸.....	بازار و ورزش.....
۱۲۹.....	رفتن به سینما و تئاتر.....
۱۲۹.....	عوامل مؤثر در تنوع صرف اوقات و فراغت.....
۱۲۹.....	سن، جنسیت.....
۱۳۰.....	وضعیت تأهل و اوقات فراغت.....
۱۳۳.....	زمان فراغت زیاد: تابستان میدان وسیع فرصت‌های فراغتی.....
۱۳۴.....	دلایل افزایش میزان فراغت در فصل تابستان.....
۱۳۴.....	تعطیلی فصول تابستان در هر سال.....
۱۳۵.....	وابستگی برنامه‌ریزی‌های فراغتی سایر اعضای خانواده با زمان فراغت جوانان.....
۱۳۵.....	مجال برای تحقق فعالیت‌های فراغتی متوالی بلندمدت.....
۱۳۶.....	اوقات فراغت و نهادهای و دستگاه‌های اجرایی.....
۱۳۷.....	رهنمودهایی برای صرف اوقات فراغت به مربیان تربیتی.....
۱۳۹.....	خلاصه فصل.....
۱۴۰.....	پرسش‌هایی برای گفتگو.....

فصل پنجم: الزامات، محدودیت‌ها و تنگ‌ناها در برنامه‌ریزی اوقات فراغت

۱۴۳.....	الزامات برنامه‌ریزی اوقات فراغت.....
۱۴۴.....	چالش‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت.....
۱۴۴.....	موانع و مشکلات موجود مؤثر در گذران فراغت.....
۱۴۵.....	فقر مالی و گرانی امکانات فراغتی.....

۱۴۵.....	ب- موانع و مشکلات فرهنگی
۱۴۵.....	سنت‌ها و عادات و آداب اجتماعی
۱۴۶.....	ناتوانی نهاد خانواده در مدیریت اوقات فراغت
۱۴۶.....	عدم آگاهی از مراکز فراغت و عدم آشنایی با این نوع مراکز
۱۴۷.....	عدم استفاده از نیروی فرهنگی و آموزش‌دیده در مراکز فراغتی
۱۴۷.....	فراغت دغدغه جامعه ما محسوب نمیشود
۱۴۸.....	کیفیت پایین تولیدات فرهنگی
۱۴۸.....	آثار ارزشمندی اوقات فراغت بر اساس برنامه‌ریزی
۱۴۸.....	الف: آثار فرهنگی
۱۴۹.....	ب: آثار روانی و اخلاقی
۱۴۹.....	ج: آثار اجتماعی
۱۵۰.....	تحلیلی بر تجربه گذران اوقات فراغت در شهروندان تهرانی
۱۵۱.....	متغیرهای مؤثر بر سبب‌های گذران اوقات فراغت
۱۵۲.....	گونه‌شناسی با الگوهای فراغتی
۱۵۳.....	اشکال جدید گذران اوقات فراغت
۱۵۵.....	جنبه‌های آسیب‌زایی اوقات فراغت
۱۵۶.....	خصوصی شدن اوقات فراغت در ایران
۱۵۸.....	الگوی نسلی فراغت
۱۶۱.....	فردی شدن فراغت و غلبه گرایش‌های فردگراانه
۱۶۱.....	رواج فراغت‌های منفعل و ضرورت سیاست‌گذاری
۱۶۳.....	اهم برنامه‌ریزی خانواده‌ها برای استفاده مطلوب از اوقات فراغت
۱۶۴.....	اهم انتقادات در گذران اوقات فراغت
۱۶۴.....	پارهای اقدامات و راهکارهای اجرایی جهت برنامه‌ریزی منسب اوقات فراغت
۱۶۵.....	خلاصه فصل
۱۶۶.....	پرسش‌هایی برای گفتگو

فصل ششم: اصول برنامه‌ریزی فرهنگی برای اوقات و فراغت

۱۶۹.....	اصول برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت
۱۷۱.....	اصول مقدماتی برنامه‌ریزی فرهنگی اوقات فراغت

۱۷۱	اصل اول: همکاری و مشارکت
۱۷۲	اصل دوم: اصل تحول و نوآوری
۱۷۴	اصل سوم: توجه به پرورش روحیه انقلابی و اسلامی
۱۷۵	اصل چهارم: اصل توجه به علایق جنسی در تدوین برنامه های اوقات فراغت
۱۷۶	اصول اساسی برنامه ریزی فرهنگی و اوقات فراغت
۱۷۶	اصل اول: اصل تعادل در برنامه ریزی اوقات فراغت
۱۷۷	اصل دوم: توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی در برنامه ریزی اوقات فراغت
۱۷۸	اصل سوم: اصل توجه به نیازسنجی در برنامه ریزی اوقات و فراغت
۱۷۹	اصل چهارم: اصل رعایت تنوع علایق کودکان و نوجوانان و بزرگسالان
۱۸۰	اصل پنجم: اصل توجه به جذابیت برنامه های اوقات فراغت
۱۸۱	اصل ششم: اصل تداوم آموزش، تفریح و فراغت در برنامه ریزی اوقات فراغت
۱۸۳	اصل هفتم: اصل هماهنگی و احوال محیطی و اقلیمی در برنامه ریزی فرهنگی اوقات فراغت
۱۸۴	پیش بایست ها: لزوم در برنامه ریزی اوقات فراغت
۱۸۴	توجه به روند رشد جمعیت
۱۸۵	توجه به چشم انداز توسعه
۱۸۵	خصوصیات ویژگی های یک برنامه خوب برای اوقات و فراغت
۱۸۸	خلاصه فصل
۱۹۰	پرسش هایی برای بحث و گفتگو:

فصل هفتم

۱۹۳	خلاصه و نتیجه گیری
۱۹۶	فهرست منابع و مآخذ

پیشگفتار مولفان

در هر جامعه ای مردم برای ادامه زندگی خود و نیز بهبود شرایط زندگانی شان، به برنامه های متنوعی نیاز دارند. ایجاد شرایط بهتر برای همه آحاد جامعه از وظایف و مسئولیت های دولتمردان هر جامعه است. زمانیکه چنین شرایط فراهم گردد، جوامع می توانند شهروندان خوبی را تربیت و برای جامعه خود آماده سازند. آماده شدن برای شهروند خوب مستلزم دو نکته اساسی و مهم است: تربیت و فراغت، که هر دو نقش مهمی در ارتقاء زندگی افراد جامعه و شهروندان ایفاء می کنند. علاوه بر توجه به برنامه ریزی صحیح برای تعلیم و تربیت، برنامه ریزی منطقی و درست برای گذران اوقات فراغت نیز حائز اهمیت است. شاید بتوان گفت که نوع تربیتی که آحاد جامعه دریافت می کنند، در شیوه زندگی آنها و نیز در نحوه گذران اوقات و فراغت آنان نقش مهمی دارند. از اینرو باید در برنامه ریزی اجتماعی و فرهنگی، به جایگاه مهم ارتباط برنامه ریزی صحیح تربیت با زندگی از یک سو، و از سویی دیگر با برنامه ریزی درست اوقات فراغت و زندگی سالم توجه داشت.

جوامع گذشته چندان پیچیده نبودند و شاید مساله تربیت و صرف اوقات فراغت در گذشته، چندان مساله مهم در آن دوران نبود، در چنین جوامعی افراد و کودکان و نوجوان در کنار خانواده و نیز دوستان و همسالان خود همزمان به کار و گذرانیدن زمان فراغت خود می پرداختند. لیکن با گسترش شهرنشینی و پیچیده شدن جوامع در چندین سال گذشته، توجه به مساله اوقات فراغت و چگونگی برنامه ریزی آن از اهمیت جدی برخوردار گردیده و امروزه در بسیاری از کشورها بویژه کشورهای اروپایی، دولت ها سعی می کنند با تدارک برنامه های متنوعی از جمله شهر بازی ها، پارکها، رستوران های مخصوص کودکان با تنوع غذایی متنوع در کنار استخرها، و نیز تدارک اردوهای دسته جمعی، شرایط مناسبی را برای گذراندن اوقات و فراغت همه آحاد جامعه خود فراهم کنند.

بنابراین توجه به برنامه ریزی اوقات و فراغت و بالا بردن کیفیت زندگی شهروندان جامعه، به بهبود شرایط مفید در تربیت شهروندی و ارتقاء کیفیت زندگی می انجامد. لذا ضرورت توجه به این مساله مهم و حیاتی همسو و هم راستا با مساله تعلیم و تربیت از اهم مسائل اساسی دولتمردان و سیاست گذران برنامه ریزی فرهنگی و اجتماعی در هر جامعه است.

داشتن زندگی خوب و توام با آرامش و آسایش دغدغه هر فرد در هر جامعه است. همگان اعم از پیر و جوان، زن و مرد، کودک و نوجوان از آسایش رفاه، تربیت سالم و داشتن زندگی که عاری از استرس و اضطراب باشد، لذت می برند و کسی نیست که امروزه از بازی و تفریح در فضایی مطبوع و دلنشین آرزو داشته باشد. کودکان و نوجوانانی که بدلیل مشغله های کاری و شغلی خانواده های خود از این برنامه ها محروم می شوند در آینده مخاطرات جدایی برای جامعه ایجاد خواهند کرد و نیز شرایط روحی و روانی نامناسب برای خود و اطرافیان شان ایجاد می کنند.

با توجه به اهمیت موضوع اوقات فراغت و برنامه ریزی آن از یک سو و نیز کمبود منابعی که بتواند به بررسی مبانی و اصول برنامه ریزی اوقات فراغت بپردازد، لازم دیده شد تا متبعی در خصوص مبانی و اصول برنامه ریزی اوقات فراغت تالیف و در اختیار علاقمندان این حوزه قرار داده شود. تا رهنمودی کافی جهت برنامه ریزی اوقات فراغت برای دست اندرکاران باشد. به همین منظور محتوای این کتاب در درهفت فصل به شرح زیر تدوین شده است.

فصل اول کتاب به کلیات اوقات و فراغت می پردازد که در آن، پس از ذکر مقدمه، تعاریف، تاریخچه اوقات و فراغت، ریزش های بررسی اوقات فراغت مورد تحلیل و بررسی قرار می گیرد.

فصل دوم به تحلیل و بررسی ویژگی ها و کارکردها و ضرورت توجه به اوقات فراغت اختصاص یافته و در انتها به جایگاه صرف وقت و فراغت از منظر اسلام اشاره شده است.

در فصل سوم کتاب، نظریه و دیدگاه های برخی از جامعه شناسان، و متفکران این حوزه از مطالعات مورد بررسی قرار گرفته و در پایان همین فصل دیدگاه های برخی از متفکران معاصر مسلمان در مورد توجه به

اوقات فراغت ونحوى برنامه ريزى آن از نظر خوانندگان مى گذرد. در فصل چهارم ، ضمن بررسى شيوه ها و روشهاى گذران اوقات وفراغت، به بررسى عوامل موثر در گذراندن اوقات فراغت پرداخته شده و در پايان اين فصل نيز، رهنمودهايى به مربيان تربيتى در جهت نحوه گذراندن اوقات وفراغت به منظور اجراى عملى آن ارائه شده است.

در فصل پنجم نيز، با توجه به اهم مسائل زير ساخت ها در برنامه ريزى اوقات وفراغت، به برخى از تنگناها ومحدويت ها والزامات برنامه ريزى اوقات وفراغت، كه نقش مهمى در زير ساخت هاى برنامه ريزى صحيح اوقات وفراغت دارند، اشاره ، و در پايان به پاره اى از اقدامات عملى در اين خصوص اشاره شده است.

فصل ششم كتاب به ارائه اصولى براى برنامه ريزى اوقات فراغت مى پردازد. در اين فصل دو دسته اصول برنامه ريزى اوقات فراغت، يعنى اصول مقدماتى برنامه ريزى اوقات وفراغت واصول اساسى برنامه ريزى اوقات فراغت مطرح و به چند پيش بايست اساسى در برنامه ريزى اوقات فراغت توجه شده است. در پايان نيز خصوصيات وويژگى هاى يك برنامه خوب براى اوقات فراغت ارائه شده است.

فصل هفتم وفصل آخر كتاب ، دربرگيرنده خلاصه مختصر وكوتاه از مباحث كلى كتاب است كه بعنوان يك جميندى مختصر در زمينه مبانى واصول برنامه ريزى اوقات وفراغت براى ارائه يك چشم انداز كلى براى خوانندگان فراهم شده است

در پايان اضافه مى شود كه براى درك بهتر وامانتر محتواى كتاب در انتهاى هر فصل، خلاصه اى از محتوى هر فصل ارائه شده وهمچنين براى تعميق مباحث ارائه شده در هر فصل، پرسش هاى براى بحث وگفتگو مطرح شده است كه اساتيد ودانشجويان مى توانند بابررسى وپاسخ به آنها، محتوى مباحث ارائه شده را بخوبى هضم ودرك كنند. كتاب حاضر براى تدريس دو واحد درس مديريت وبرنامه ريزى امور فرهنگى در رشته امور فرهنگى ومديريت فرهنگى در مقطع كارشناسى دانشگاهها ومراكز آموزشعالى تهيه و تدوين شده است. با اين حال همه دست اندركاران برنامه ريزى اوقات فراغت ، اعم از شهردارىها،

استانداران، فرمانداران و خانواده ها و بویژه معلمان و مربیان تربیتی و نیز مدیریت پارکها و موزه ها، همگی میتوانند از محتوی این کتاب برای تقویت حیطة کارى و مسئولیت شغلى و حرفه اى شان بهرمنند شوند. در پایان لازم میدانیم از مسئولین محترم انتشارات علوى که امکان چاپ این کتاب را برای ما فراهم کردند تقدیر و تشکر نماییم. همچنین از همه عزیزانى که در صفحه آرایی، طراحی جلد و چاپ کتاب نقشی داشته اند و بدون همیاری و همکاری آنها چاپ این کتاب میسر نبود، تقدیر و تشکر نماییم. همچنین از تمامی همکاران و اساتید محترم که به مطالعه و تدریس این کتاب در سایر دانشگاهها و مراکز آموزش عالی میپردازند و نیز از دانشجويان، معلمان و مربیان تربیتی که به نوعی این کتاب را مورد استفاده قرار می دهند درخواست می کنیم تا با ارائه نظرات اصلاحی خود، از نویسندگان را برای ارائه محتوی دقیق و عاری از هر گونه عیب و نقص در چاپ ها بعدی یاری کنند. در پایان، شادکامی همه عزیزان و موفقیت و سعادتمندی آنها را از خداوند منان آرزو مندیم

دکتر اسحق شیرین کام

دکتری رشته مطالعات برنامه ریزی درسی

دکتر اکبر صالحی

عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی تهران

مهرماه

۱۳۹۴