

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



معاونت پژوهش

مهندسی اوقات فراغت (غیر ایرانیان مقیم ایران)

محمد علی متولیان
احمد هوشمند



سرشناسه:	متولیات، محمدعلی، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور:	مهندسی اوقات فراغت غیرایرانیان مقیم ایران / محمدعلی متولیات، احمد هوشمند؛ [برای] معاونت پژوهش [مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ].
مشخصات نشر:	قم: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری:	۱۰۴ ص.
شابک:	978-964-195-186-5
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا
موضوع:	اوقات فراغت -- برنامه ریزی -- نمونه پژوهی
موضوع:	اوقات فراغت -- ایران -- برنامه ریزی
شناسه افزوده:	هوشمند، احمد، ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده:	جامعة المصطفی ﷺ العالمية. مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ
رده بندی کنگره:	۱۳۸۹ م۲/م۱۸۱/ GV
رده بندی دیویی:	۳۰۶/۴۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی:	۲۰۷۷۸۶۹

نام کتاب: مهندسی اوقات فراغت

مؤلف: محمد علی متولیان - احمد هوشمند

چاپ اول: ۱۳۸۹ش

ناشر: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ

صفحه آرای: محمدباقر شُکری

تایپست: معصومه هوشمند

طراح: مصطفی شالچیان

چاپ: توحید ● قیمت: ۱۴۰۰۰ ریال ● شمارگان: ۲۰۰۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مراکز پخش:

● قم، چهارراه شهدا، خیابان حاجتیه، فروشگاه مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ. تلفکس: ۰۲۵۱۷۷۳۰۵۱۷

● قم، بلوار محمد امین، سه‌راه سالاریه، فروشگاه مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ. تلفن: ۰۲۵۱۲۱۳۳۱۰۶ - فکس: ۰۲۵۱۲۱۳۳۱۴۶

www.miup.ir, www.eshop.miup.ir

E-mail: admin@miup.ir, root@miup.ir

سخن ناشر

مهندسی اوقات فراغت از مباحث بسیار مهم و استراتژیک جوامع امروزی است. هر جامعه‌ای که بتواند به بهترین وجه اوقات فراغت مردم خود را مدیریت کند، گوی سبقت را ربوده است و به سمت اهداف خود رهسپار شده است. کثرت، پیچیدگی و وسعت روز افزون ارتباطات و هجمه‌های گسترده‌ی فرهنگی، مهندسی اوقات فراغت را معضلی عظیم فراسوی مدیران فرهنگی جوامع نموده و تنها راه حل، پیروی از تعالیم اسلام ناب و تجربه اندیشمندان و دلسوزان متعهد در این عرصه است. کتاب حاضر که به همت فاضلان گرامی محمد علی متولیان و احمد هوشمند تهیه و تنظیم شده، تلاشی است مخلصانه فراروی خوانندگان عزیز که می‌تواند یاور صمیمی اوقات فراغتشان باشد. مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ضمن قدردانی از مولفان گرامی، آرزومند اوقاتی خوش همراه با معنویت و نیک بختی برای همگان است.

مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
معاونت آموزش

فهرست

۱۳	سخنی با کارگزاران واحدهای آموزشی.....
۱۵	دیباچه.....
۱۶	بیان مسئله.....
۱۶	اهداف.....
۱۶	سؤال اصلی.....
۱۷	سؤالات فرعی.....
۱۷	فرضیه.....
۱۷	پیش فرض‌ها.....
۱۷	تحمل فشار دوری و غربت از وطن.....
۱۸	دستمایه محقق.....
۱۸	ضرورت این تحقیق.....
۱۹	کلیدواژه‌ها و تعریف مفاهیم.....
۲۰	جامعه هدف.....
۲۰	روش گردآوری اطلاعات.....
۲۰	روش تحقیق.....
۲۰	مشکلات و موانع احتمالی تحقیق.....
۲۱	پایان سخن.....

۲۳	«اوقات فراغت»، «مدیریت آن» و «جراحی آنها»
۲۳	وقت و اهمیت برنامه‌ریزی برای آن
۲۳	لغت‌شناسی
۲۵	انواع «تعریف» از اوقات فراغت
۲۷	ضرورت داشتن تفریح و اوقات فراغت
۲۸	ضرورت تفریح و اوقات فراغت برای اتباع ملل دیگر
۲۸	کاهش احساس غربت، دلتنگی، ترس و انزوا
۲۹	ایجاد نزدیکی و ارتباط فی‌مابین ملل
۲۹	ضرورت برنامه‌ریزی هر فرد برای اوقات فراغت خود
۳۱	ضرورت برنامه‌ریزی برای بانوان خانه‌دار
۳۱	ضرورت برنامه‌ریزی اولیای جامعه برای اوقات فراغت
۳۳	انواع تفریحات نامطلوب
۳۴	نکات موردنظر خوانندگان:
۳۵	تلاش فردی - جسمی
۳۵	مقدمه
۳۵	اشتغال به صنایع دستی
۳۸	فعالیت‌های هنری فردی
۳۹	بازی‌ها و ورزش‌های جسمی فردی
۴۰	انجام امور فنی و حرفه‌ای
۴۰	همکاری در امور منزل
۴۰	کنترل سلامت جسمی بدن (چکاپ)
۴۱	نظافت و آرامستگی شخصی
۴۳	نظافت و توجه به سلامت محیطی
۴۴	استراحت
۴۶	نکاتی چند در مورد خوابیدن
۴۶	الف) مکروهات
۴۶	ب) مستحبات
۴۷	نکات موردنظر خوانندگان:

۴۹	تلاش فردی - فکری
۴۹	مقدمه
۴۹	سکوت
۵۰	اُنس با آسمان
۵۱	اُنس با قرآن
۵۲	راز و نیاز
۵۳	سرودن شعر
۵۳	نوشتن
۵۳	مطالعه
۵۴	تنظیم تقویم زندگی
۵۵	تهیه کشکول
۵۵	نقد
۵۶	طبیعت دوستی
۵۶	مصادیق طبیعت دوستی
۵۶	فراهم آوردن مجموعه‌ها (کلکسیون)
۵۷	تماس با مراکز اطلاع‌رسانی تلفنی
۵۷	رفتن به مکانهایی که موجب تأمل گردد
۵۷	گوش فرا دادن به سخنرانی‌ها
۵۸	گوش فرا دادن به مداحی‌ها و روضه‌ها
۵۸	گوش فرا دادن به آواها و نواها
۵۸	بازی‌های فردی فکری
۵۹	فراگیری مهارت‌های کاربردی در حوزه مدیریت
۶۰	فراگیری مهارت‌های کاربردی در حوزه تبلیغ و تربیت
۶۲	فراگیری مهارت‌های کاربردی در حوزه فرهنگ، هنر و ادبیات
۶۲	در حوزه ادبی و علمی
۶۳	در حوزه هنرهای تجسمی
۶۴	در حوزه هنرهای نمایشی و تصویری
۶۵	در حوزه معماری
۶۵	در حوزه رادیو و تلویزیون

۶۶	در حوزه مطبوعات.....
۶۶	در حوزه چاپ و نشر.....
۶۶	فراگیری مهارت‌های کاربردی در حوزه فنی و حرفه‌ای.....
۶۶	در حوزه رایانه.....
۶۷	در حوزه امداد و پزشکی.....
۶۷	در حوزه برق و الکترونیک.....
۶۸	در حوزه مهارت‌های ویژه بانوان.....
۶۸	در حوزه مهارت‌های ویژه آقایان.....
۶۹	در حوزه مهارت‌های عمومی.....
۶۹	فراگیری مهارت‌های تکمیلی.....
۷۰	نکات موردنظر خوانندگان.....
۷۱	تلاش گروهی
۷۱	مقدمه.....
۷۱	آموزش مهارت‌های خود به دیگران.....
۷۲	تدریس‌های فوق برنامه‌ای.....
۷۲	مطالعه گروهی فرهنگ ملل.....
۷۳	گفت‌وگو با سایر ادیان و مذاهب.....
۷۴	شرکت در محافل ادبی، هنری و فرهنگی.....
۷۴	شرکت در محافل مذهبی.....
۷۴	شناسایی و تشکیل گروه‌های تخصصی (دفترچه تلفن تخصصی).....
۷۵	عضویت در انجمن‌ها و تشکل‌های موجود در شهر محل سکونت.....
۷۵	مشارکت در خدمات عمومی خوابگاه‌ها.....
۷۶	اقدام جمعی به حفظ محیط زیست و توسعه شادابی.....
۷۶	شرکت در ورزش صبحگاهی.....
۷۷	ورزش‌های جمعی.....
۷۹	نکات موردنظر خوانندگان.....
۸۱	ایده‌هایی جهت تعامل در جمع دوستان
۸۱	مقدمه.....
۸۲	گردش با دوستان.....

۸۳	خوردن و آشامیدن با دوستان.....
۸۴	حضور در مراسم با میزبانی دوستان.....
۸۵	بازی‌ها و ورزش‌های تفریحی با دوستان.....
۸۶	بازی‌های فکری گروهی.....
۸۶	محبت به کودکان (فرزند دوستان).....
۸۶	رفاقت با جوانان (فرزند دوستان).....
۸۷	برپایی مباحثات.....
۸۸	تشکیل نهادهای غیر دولتی.....
۸۸	تشکیل انجمن‌های ملیتی.....
۸۹	شعائر دینی و سیاسی.....
۸۹	ترتیب دادن مسابقات.....
۸۹	سوغات فرهنگی برای کودکان جهان.....
۹۰	تشکیل کانون‌های موضوع محور ملیتی یا فراملیتی.....
۹۱	نکات موردنظر خوانندگان:.....
۹۳	ایده‌هایی جهت تعامل با اقوام.....
۹۳	مقدمه.....
۹۴	صله‌رحم از راه دور.....
۹۴	حضور در مراسم شادی اقوام.....
۹۴	همدردی با مصیبت‌زدگان.....
۹۴	انجام مسافرت به هدف دید و بازدید.....
۹۵	رفتن به گردش با اقوام.....
۹۵	مباحثه علمی / تاریخی / و.....
۹۶	ارائه مشاوره به جوانان اقوام.....
۹۶	برگزاری مراسم شعر و مولودی خوانی در جمع خانوادگی.....
۹۷	نکات موردنظر خوانندگان:.....
۹۹	ایده‌هایی جهت تعامل در جمع ایرانیان.....
۹۹	مقدمه.....
۹۹	ایران‌گردی.....

۱۰۰ همکاری با سازمان‌های ایران‌گردی
۱۰۰ فیلم‌برداری و عکس‌برداری از نمادهای ایرانی
۱۰۱ عضویت در پایگاه‌های مقاومت بسیج
۱۰۱ عضویت در بسیج سازندگی
۱۰۲ رفت و آمد با ایرانیان و خانواده‌های ایرانی
۱۰۴ نکات مورد نظر خوانندگان:

سخنی با کارگزاران واحدهای آموزشی

از پیامبر اسلام ﷺ نقل نموده‌اند که: «اکثر انسان‌ها با دو چیز امتحان می‌شوند: تندرستی و فراغت» [مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۴۰، ح ۱۳۷۲۶].

آیا «داشتن اوقات فراغت» ضرورت دارد؟ قطعاً چنین است؛ «اصل اوقات فراغت» حتی به میزان «مدیریت اوقات فراغت»، ضرورت دارد خصوصاً برای میهمانان جامعه المصطفیٰ ﷺ که از کشورهای دیگر آمده‌اند چرا که دو عامل «دوری از اقوام» و نیز «تفاوت‌های فرهنگ ایران با فرهنگ زادبوم آنها»، به‌طور طبیعی سبب می‌شود که آنها به «کنج نا آرام افسردگی و نیز کاهش بهره‌وری» سوق یابند. آن‌چه پیش روی شما است «نخستین اثر مکتوب» جهت تقدیم به مخاطبان جامعه المصطفیٰ ﷺ است تا از آن برای زمان‌ها و مکان‌های مختلف خود، ایده‌هایی جهت مهندسی اوقات فراغت بیابند و این‌گونه با بهره‌وری از آن اوقات، لذت و بهجت زندگی خود را افزایش دهند.

از شما کارگزاران فرهنگی تقاضا می‌کنیم:

۱. با تقدیم این اثر به دانش‌پژوهان، فارغ‌التحصیلان و خانواده‌های آنها، هم‌چنین با هم‌فکری با آنها در مورد ایده‌های مندرج در این اثر، به فرایند جامعه‌پذیری و نهادمندی آن کمک نمایید؛
۲. پایان هر فصل، صفحه‌ای با عنوان «نکات مورد نظر خوانندگان» در نظر گرفته شده تا نکات ارزشمند و کاربردی که به ذهن خوانندگان خطور می‌کند و یا حاصل یک تجربه شخصی می‌باشد با کتابت در این صفحه حفظ نمایند. ارسال رونوشتی از این نکات مایه سپاس بوده زیرا که به تدریج این اثر نخستین، با مساعدت کاربران آن، توسعه‌ای روزافزون می‌یابد.

پایان سخن

در لحظات پیش از چاپ این اثر، «پرواز استاد احمد هوشمند به بهشت ابدی» روی داد. او که به پرورش و گسترش «فرهنگ دین‌مدار» دلبسته بود و حضور او در خلق این اثر نیز در همین راستا بود؛ روح بی‌تابش به آرامش ابدی پیوست.

به همسر محترم ایشان که در تلاش‌های این استاد، از جمله در این کتاب، مشارکت داشتند، تسلیت می‌گوییم.

با تجدید سپاس
محمد علی متولیان