

مدیریت اوقات فراغت

www.ketab.ir

نویسنده:
آیهه عبدالله زاده

۲۸۸. مقصود از بدن «هورقلیایی» چیست؟ ۲۸۴
۲۸۹. چه اشکالاتی به اعتقاد شیخیه درباره کیفیت وجود امام زمان علیه السلام در عصر غیبت وجود دارد؟ ۲۸۴
۲۹۰. اینکه حضرت زهرا علیها السلام الگوی حضرت مهدی علیه السلام است، یعنی چه؟ ۲۸۵
۲۹۱. دعا برای تعجیل فرج چه تأثیری در فرج شیعیان دارد؟ ۲۸۶
۲۹۲. وجود امام زمان علیه السلام در رفع بلا چه تأثیری دارد؟ ۲۸۶
۲۹۳. حکم کسی که منکر امام زمان علیه السلام است، چیست؟ ۲۸۷
۲۹۴. وظیفه کلی مادر عصر غیبت درباره امام زمان علیه السلام چیست؟ ۲۸۷
۲۹۵. چه تناسبی میان خورشید پشت ابر و غیبت امام زمان علیه السلام وجود دارد؟ ۲۸۸
۲۹۶. آیا مادر عصر فترت قرار داریم؟ ۲۸۹
۲۹۷. حضرت مهدی علیه السلام در عصر غیبت کبری چه کارهایی انجام می‌دهند؟ ۲۸۹
۲۹۸. آیا موضوع غیبت با وظیفه هدایتگری امام زمان علیه السلام سازگاری دارد؟ ۲۹۰
۲۹۹. با غیبت امام زمان علیه السلام چگونه می‌توان امام زمان خود را شناخت؟ ۲۹۱
۳۰۰. به چه دلیل ایوب زمان علیه السلام از زمان است؟ ۲۹۲
۳۰۱. چگونه ممکن است امام در میان ما باشد ولی او را شناسیم؟ ۲۹۳
۳۰۲. چه کنیم که ایمانمان به وجود حضرت مهدی علیه السلام بیشتر شود؟ ۲۹۳
۳۰۳. امام زمان علیه السلام چگونه در عصر غیبت، مردم را هدایت می‌کند؟ ۲۹۴
۳۰۴. جشن‌های میلاد چه آثاری دارد؟ ۲۹۴
۳۰۵. چگونه می‌توان دیدار صالحان را با امام مهدی علیه السلام اثبات کرد؟ ۲۹۵
۳۰۶. چگونه می‌توان عشق به امام زمان علیه السلام را در دل مردم زنده کرد؟ ۲۹۵
۳۰۷. آیا امام زمان علیه السلام به تمام نقاط جهان سر می‌زند؟ ۲۹۶
۳۰۸. معنای «بقیة الله» که از القاب حضرت است، چیست؟ ۲۹۶
۳۰۹. چرا وقتی عده‌ای امام زمان علیه السلام را می‌بینند، از ابتداء او رانمی‌شناسند؟ ۲۹۷
۳۱۰. چرا برای امامان دیگر، غیبت مقرر نشد؟ ۲۹۸
۳۱۱. چرا ما نمی‌توانیم خود خدمت امام برسیم؟ ۲۹۸
۳۱۲. با چه شرایطی می‌توان عاشق واقعی امام زمان علیه السلام بود؟ ۲۹۸
۳۱۳. علت تأخیر فرج حضرت مهدی علیه السلام چیست؟ ۲۹۹
۳۱۴. آیا حدیث «لو أدركته لخدمته أيام حياتي» دلیل برتری امام زمان علیه السلام بر سایر ائمه است؟ ۳۰۰
۳۱۵. چرا اگر امام زمان خود را نشناسیم، به مرگ جاهلی از دنیا رفته‌ایم؟ ۳۰۰

مدیریت اوقات فراغت

www.ketab.ir

نویسنده:

الهه عبدالله زاده

سرشناسه : عبداله زاده، الهه، ۱۳۶۳-
 عنوان و نام : مدیریت اوقات فراغت/ نویسنده الهه عبدالله زاده.
 پدیدآور :
 مشخصات نشر : قم: انتشارات گل پوش، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۶ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.
 شابک : 978-622-95101-9-3
 فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : اوقات فراغت -- مدیریت
 موضوع : Leisure -- Management
 موضوع : اوقات فراغت -- برنامه ریزی
 موضوع : Leisure -- Planning
 شناسه افزوده : مطیع، حسین- ویراستار ۱۳۵۴
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ م ۴/ع ۷۱۸۱/ GV
 رده بندی دیویی : ۴۸۱۳/۳۰۶
 شماره : ۵۶۰۲۵۹۰
 کتابشناسی ملی



انتشارات گل پوش

مدیریت اوقات فراغت

گردآورنده الهه عبدالله زاده
 ویراستار حسین مطیع
 ناشر انتشارات گل پوش
 تیراژ ۱۰۰۰
 چاپ شریعت
 نوبت و تاریخ چاپ دوم ۱۴۰۲
 شابک ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۰۱-۹-۳
 قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

مراکز توزیع:

قم: خیابان معلم. مجتمع ناشران. پلاک ۳۲۳. تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۵۷۸۷.
 تهران: خیابان لبافی نژاد. تقاطع منیری جاوید. پلاک ۱۹۱. تلفن: ۰۲۱۶۶۹۶۲۹۵۵.

فهرست

فصل اول: تعاریف اوقات فراغت.....	۱۱
تعریف لغوی - اصطلاحی.....	۱۲
اوقات فراغت - تنوعی از نگرشها، شرحها و تعریفها.....	۱۳
اوقات فراغت از دیدگاه زمانی.....	۱۵
اوقات فراغت به منزله فعالیت.....	۱۶
اوقات فراغت به منزله یک هدف قائم به ذات، حالتی از بودن.....	۱۸
اوقات فراغت یک مفهوم فراگیر است که یک ارزش.....	۲۰
تقسیم بندی اوقات فراغت.....	۲۴
انواع تفریح.....	۲۵
موقعیتهای فراغت.....	۲۶
بهترین زمان برای انجام ورزشهای تفریحی.....	۲۹
ورزش و تمرین در صبح.....	۳۰
ورزش و تمرین در ظهر.....	۳۱
ورزش و تمرین در بعد از ظهر.....	۳۳
فلسفه زندگی و اوقات فراغت.....	۳۴
دوگانگی کار - فراغت.....	۳۶
کار، فراغت و بیکاری.....	۴۰
بازی، ورزش و فراغت.....	۴۲

۴۳	 اوقات فراغت و بازی
۴۶	 انواع بازی
۴۸	 ورزش در اوقات فراغت
۵۳	 اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی
۵۵	 شباهتهای بین بازی، تفریح و فراغت
۶۰	 اوقات فراغت و گردشگری
۶۴	 چالش‌های روبه روی گردشگری
۶۴	 جهانی شدن
۶۵	 پیرتر شدن بعضی از جوامع و جوان تر شدن جوامع دیگر
۶۶	 تغییر نگرش‌ها
۶۶	 افزایش وسایل تکیه شخصی
۶۷	 گرمتر شدن هوا و محیط زیست
۶۸	 ورزشهای زمستانی
۶۹	 سفر به سواحل

فصل دوم: تاریخچه و نحوه گذران اوقات فراغت در کشورهای آسیایی

۷۲	 نگاهی گذرا به روند تاریخی اوقات فراغت
۷۶	 تاریخچه اوقات فراغت در ایران
۷۸	 عوامل موثر بر نحوه گذران اوقات فراغت
۸۱	 نقش سن
۸۲	 نقش جنسیت
۸۳	 نقش امکانات
۸۶	 نقش خانواده
۸۷	 نقش وضعیت اقتصادی
۸۸	 نقش موقعیت اجتماعی در فعالیتهای اوقات فراغت

نقش شرایط ناشناخته زندگی	۹۰
نحوه گذران اوقات فراغت مردم آلمان	۹۱
محبوبترین ورزش های مردم آلمان در اوقات فراغت	۹۳
نحوه گذران اوقات فراغت مردم فرانسه	۹۵
نحوه گذران اوقات فراغت مردم اتریش	۹۸
مسافرت های کوتاه مدت	۹۸
نحوه گذران اوقات فراغت مردم ژاپن	۱۰۱
نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران	۱۰۳
اهمیت وقت و عمر از دیدگاه قرآن و روایات (اسلام)	۱۰۹

فصل سوم: اثرات سودمند تفریحات سالم و ورزش های تفریحی ... ۱۱۴

تفریح، تندرستی و اوقات فراغت	۱۱۵
سودمندی های تفریحات سالم و ورزش های تفریحی	۱۱۶
تأثیر مثبت تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر جسم و بدن انسان	۱۱۷
سکته قلبی و علل بروز آن	۱۱۸
عوامل خطرزا کدام اند؟	۱۱۹
آیا عوامل خطرزا همیشه موجب سکته قلبی می شوند؟	۱۲۰
تأثیر ورزش بر هر یک از عوامل خطرزا	۱۲۱
فقر حرکتی	۱۲۲
فشار خون زیاد	۱۲۳
اضافه وزن	۱۲۴
فقر حرکتی	۱۲۵
فشارهای عصبی	۱۲۵
انزوا و گوشه گیری	۱۲۵
زیاد بودن چربی خون	۱۲۶

۱۲۸	مصرف دخانیات.....
۱۳۲	خلاصه ای از رابطه ورزش های تفریحی و شاد با سبکته قلبی.....
۱۳۲	مواردی که هنگام انجام ورزشهای تفریحی باید رعایت شوند.....
۱۳۵	تأثیر ورزشهای تفریحی بر ذهن و روان.....
۱۳۸	تأثیر ورزشهای تفریحی بر افزایش بهره وری و کاهش هزینه ها.....
۱۴۰	سلامت کارکنان و موفقیت اقتصادی.....
۱۴۱	هزینه های غیبت کارکنان در اثر بیماری و آسیب دیدگی.....
۱۴۲	نمونه اول:.....
۱۴۴	هدف های پروژه.....
۱۴۴	مراحل پروژه.....
۱۴۵	نتایج حاصل از اجرای پروژه.....
۱۴۷	هدف پروژه.....
۱۴۷	مراحل مختلف پروژه.....
۱۴۸	نتایج به دست آمده از پروژه.....
۱۵۳	تأثیر تفریحات سالم و ورزشهای تفریحی بر جلوگیری از آسیب های اجتماعی.....
۱۵۵	نیاز به بدن سالم و نیرومند.....
۱۵۵	نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی.....
۱۵۶	نیاز به آموختن اصول و قواعد زندگی اجتماعی و جذب ارزشهای فرهنگی.....
۱۵۶	نیاز به درک ارزش خود (خویشتن یابی).....
۱۵۶	نیاز به جلب احترام و پذیرش اجتماعی.....
۱۵۷	نیاز به نمایش استعدادها و وجودی و ظاهری.....
۱۵۷	تأثیر تفریحات سالم، فعالیت های هنری و ورزشی بر همبستگی ملی.....
۱۵۸	اهمیت امکانات فرهنگی - هنری و ورزشی.....
۱۵۹	نقش ورزش در همبستگی اجتماعی و ملی.....

نقش رویدادهای هنری و ورزشی	۱۶۰
بازی های المپیک و جام جهانی فوتبال به عنوان نمونه	۱۶۱
فصل چهارم: اوقات فراغت گروه های خاص	۱۶۴
اوقات فراغت و ورزش های تفریحی سالمندان	۱۶۵
اوقات فراغت سالمندان	۱۶۷
نیازهای فراغتی سالمندان	۱۶۸
وظایف در قبال سالمندان	۱۷۰
ورزش های تفریحی و سالمندان	۱۷۱
فواید ورزش های تفریحی برای سالمندان	۱۷۱
نیازهای معلولان در اوقات فراغت	۱۷۲
منابع و مآخذ	۱۷۵