

## نحوه گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت

جهانگیر کریمیان<sup>۱</sup>، پریش شکرچی زاده<sup>۲</sup>

### مقدمه

زندگی ماشینی که با هدف خدمت به بشریت و تأمین رفاه نسل آدمی رواج یافته، اکنون به عنوان یکی از مشکلات اصلی بشریت به حساب می‌آید، زیرا که هرچه زندگی به سمت ماشینی شدن پیش می‌رود، به همان اندازه زمان آزاد افراد افزایش یافته و کارها توسط افراد کمتری، انجام می‌پذیرد؛ که نتیجه آن کاهش تحرک و فعالیت افراد می‌باشد. از جمله مفاهیم نوینی که معنای واقعی خود را با پیدایش انواع تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع در زندگی مردم پیدا نموده، اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن است. ورزش‌های تفریحی با ورزش‌های مربوط به اوقات فراغت از مناسب‌ترین و شاید ضروری‌ترین گونه‌های گذران اوقات فراغت در عصر حاضر است. هدف از پژوهش حاضر نحوه گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت بود.

### روش بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع پیمایشی - توصیفی است. جامعه آماری را ۲۰۰ از کتابداران کتابخانه‌های عمومی، دانشگاهی، تخصصی و آموزشگاهی شهر اصفهان تشکیل می‌دهند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه‌ای که با ۳۵ سؤال از نوع بسته پیرامون فعالیت بدنی، اوقات فراغت و سلامت بین کتابداران شهر اصفهان توزیع گردید، که روایی پرسشنامه توسط متخصصان و اساتید مجرب مورد تأیید قرار گرفت. پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد) و نتایج با استفاده از نرم‌افزار spss ver ۱۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

نتایج نشان داد، بیشترین فعالیت در اوقات فراغت کتابداران، تماشای تلویزیون و کمترین آن رفتن به سینما و تئاتر و انجام کارهای فردی بوده است. بیشترین اولویت مشکل کارکنان در زمینه علل عدم

<sup>۱</sup>. استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، karimian@mng.mui.ac.ir

<sup>۲</sup>. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، shekarchizadeh@mng.mui.ac.ir



پرداختن به ورزش را خستگی جسمانی به واسطه کار (۲۹/۸ درصد) و کمترین آن گران بودن وسایل ورزشی (۲/۹ درصد) بوده است. اجباری نمودن کارمندان از طریق بخشنامه بیشترین اولویت برای رشد و توسعه ورزش در ادارات (۳۲/۷ درصد) بود. بیماری‌های قلبی - عروقی از بیشترین ناراحتی‌های رایج در میان آنان (۷۳/۱ درصد) بوده است.

### نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های تحقیق می‌توان گفت آگاهی از شرایط، خصوصیات و شیوه‌های انجام ورزش‌های تفریحی و به وجود آوردن شرایط و امکانات مناسب با توجه به سلیقه‌ها و گرایش‌های مختلف، از جمله وظایف مهم مدیران و دست‌اندرکاران مقوله فراغت است. همچنین ضروری است که با کار فرهنگی بسیار، اقشار مختلف جامعه بخصوص قشر دانشگاهی را از تأثیرهای مثبت اوقات فراغت و تفریحات سالم آگاه کرد و آن‌ها را هرچه بیشتر به سوی اینگونه فعالیت‌ها سوق داد.

### واژه‌های کلیدی

اوقات فراغت، سلامت، کتابداران، تفریحات سالم، فعالیت بدنی

### مقدمه

دسترسی فزاینده انسان به فن‌آوری جدید و یافتن راهکارهای ساده‌تر باعث شده است، از حدود ۱۴۰ سال پیش تا کنون، اوقات بی‌کاری وی در هفته تا حدود دو برابر افزایش یابد. از سوی دیگر، آلودگی‌های محیط، پیچیدگی ارتباطات اجتماعی، افزایش عامل‌های فشارزای شغلی و تنگناهای اقتصادی زندگی مدرن، سلامتی جسمی و روحی انسان را آسیب‌پذیر ساخته است (۱). سازمان‌ها و ارگان‌های گوناگون، برنامه‌ریزی‌های وسیعی برای گذران اوقات فراغت کارکنان خود انجام می‌دهند به علاوه اقشار گوناگون دانشگاهی با اینکه تحت فشارهای شغلی قرار دارند، اما اوقات فراغت نسبتاً بیشتری دارند. این دو عامل موجب می‌شود، به فعالیت‌های فراغتی آن‌ها از دو دیدگاه رفع خستگی یا کسالت کاری، همچنین ایجاد تنوع و تفریح توجه شود (۲)، زیرا در تحقیقات متعدد ارتباط همبستگی بین سطح آمادگی‌های عمومی بدنی با سلامت روانی، سلامتی جسمانی، تنیدگی، تحلیل رفتگی شغلی و عامل‌های تشدیدکننده آن‌ها را به دست آورده‌اند (۳). در حقیقت، گذران اوقات فراغت با انجام فعالیت‌های ورزشی، از متداول‌ترین روش‌های موجود در جهان است. در آستانه هزاره سوم که عصر انفجار دانش و فن‌آوری اطلاعات است، برنامه‌ریزی‌های سازمان‌ها بدون پشتوانه اطلاعاتی غنی امکان پذیر نبوده و به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. پیچیدگی وظایف و گستردگی اهداف و مأموریت‌های سازمان‌ها به حدی است که حضور افراد ارزشمند و کارآزموده در عرصه مدیریت را ضروری می‌سازد (۴).



امروزه نقش مدیریت به سلامت مدیریت نیروهای انسانی یا چگونگی گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم آن‌ها در اکثر سازمان‌ها، مؤسسات، ارگان‌ها و نهادها رسوخ کرده است (۵). نیروهای انسانی شاغل در سازمان‌های مختلف می‌بایست چگونگی گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم خود را در جهت نیل به ارزش‌های معنوی، حفظ ارزش‌های اسلامی و حاکمیت اخلاق بر روابط و مناسبات در ایجاد تعادل و توازن بین شغل، استراحت، عبادت و فعالیت‌های ورزشی هدایت کنند و از فلسفه سلامت و تفریحات سالم در اسلام و جایگاه آن در زندگی فردی و اجتماعی آگاه شوند. مضافاً اینکه تحرک و نشاط او نیرومندی و هدایت انرژی و توانایی آنان در امر تلاش و سازندگی حفظ گردد. امروزه بدون شک هر دانشگاهی در هر نقطه‌ای و دارای برنامه خاصی برای پرکردن اوقات فراغت و برنامه‌ریزی برای سلامت کارکنان خود دارد، اما اینکه منابع انسانی و مالی، مدیریت و برنامه‌ها، باید چگونه باشند امری است که در هر مؤسسه‌ای بسته به امکانات اقتصادی، نیروی متخصص و طرز نگاه به چگونگی اوقات فراغت و تفریحات سالم در آن مؤسسه، متفاوت است (۶). از آنجایی که در اکثر مؤسسات، بالاخص مؤسسات آموزشی و پژوهشی کتابخانه جایگاه ویژه دارد. و متولیان که در امر نشر و ترویج، امانت‌داری و غیره در این جایگاه شاغل هستند، موقعیت سازمانی و پیشرفت تکنولوژی ایجاب کرده که این نیروی انسانی اغلب کم‌تحرک و ساکن باشند (۷). برای مثال بخش‌های مختلف امانت، اطلاع‌رسانی، نشریات، سازمان‌دهی، دیداری شنیداری عمدتاً با رایانه و شبکه اینترنت کارها را انجام می‌دهند. از طرفی در بعضی از بخش‌های کتابخانه به اقتضای نوع کار و انتقال و جایگزینی کتاب‌ها بر بعضی اعضاء خاص بدن مثل مچ دست و مفاصل آرنج و گردن فشار مضاعف وارد می‌گردد که در مدت طولانی باعث مشکلات جسمی می‌شود. این مسئله که معلوم گردد اوقات فراغت کتابداران با چه فعالیت‌هایی پر می‌شود سؤالی مهم و اساسی است زیرا با اطلاع از این امر می‌توان برنامه‌ریزی‌های صحیح را برای آینده جامعه کتابداری تدوین نمود و از بروز مشکلات و خطرات احتمالی پیشگیری کرده و کتابداران را به سوی تفریحات سازنده و مفید جهت‌دهی نمود. تحقیقات انجام شده در خارج از کشور به طور کلی نشان می‌دهد که، اولین تحقیق در مورد اوقات فراغت در امریکا به وسیله تورسین وبلن (Torsyn Vbln) تحت عنوان *theory of leisure class* انجام شد. وی به بررسی افرادی از طبقه سرمایه‌دار پرداخت که نوع خاصی از اوقات فراغت را که بیشتر به بیکاری شباهت داشت تجربه می‌کردند. البته بیکارانی که از ثروت سرشار برخوردار بودند و برای به دست آوردن منزلت اجتماعی در مصرف زیاده‌روی می‌کردند (۸).

در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ بود که هم در اروپا و هم در امریکا نخستین پژوهش‌های تجربی درباره فراغت به وسیله جامعه‌شناسان انجام گرفت. نتایج تحقیقات نشان داد که هشت ساعت کار در روز به

امیدها و نیز نگرانی‌های اصلاح طلبان اجتماعی دامن زده و اینان در این اندیشه بودند که این وقت آزاد اضافی صرف خودسازی خواهد شد یا بیهوده تلف خواهد گشت. ژرژ. آلوندبرگ در مطالعه ای که از آن زمان به بعد به صورت اثری کلاسیک درآمد، فراغت را در مقابل آن فعالیت‌هایی دانست که به طور کلی وسیله‌هایی برای رسیدن به هدف‌های دیگرند، نه هدف‌هایی به خودی خود (۸). در سال ۲۰۰۲ تحقیقات بر روی اوقات فراغت زنان ژاپن نشان داد که زنان در قرن بیستم نسبت به سده‌های قبلی اوقات فراغت بیشتری دارند، همچنین زنان در سده‌های قبلی بیشتر اوقات فراغت خود را با خانواده و مراقبت از کودکان می‌گذرانند، اما در دهه‌های اخیر بیشتر ترجیح می‌دهند که زمان فراغت خود را در کلاس‌های مختلف و اهداف اجتماعی که پیش‌رو دارند، بگذرانند (۹). همچنین در تحقیقی با عنوان "اوقات فراغت و فعالیت بدنی بر روی افراد ناتوانی جسمی" در سال ۲۰۰۷ نتایج نشان داد که فعالیت بدنی مناسب با ناتوانی‌های این افراد در اوقات فراغت، می‌توان نقش درمانی داشته و بسیاری از توانایی‌ها و استعداد‌های آن‌ها را نمایان سازد، همچنین کمک می‌کند تا این افراد بتوانند زندگی روزمره خود را بهبود بخشند و در فعالیت‌های اجتماعی با دیگر افراد جامعه سهیم باشند (۱۰). در سال ۲۰۱۰ گذراندن اوقات فراغت با انجام فعالیت بدنی در تحقیقی به عنوان دارویی برای کم کردن استرس روزه مره و کاهش نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از زندگی بیان شد (۱۱).

گودرزی و اسدی (۱۳۷۹) در تحقیقی که با عنوان "نوع فعالیت‌های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران" انجام دادند، به نتایجی دست یافتند که به نظر قابل تأمل است. استادان دانشگاه به عنوان افراد فرهیخته و متخصص جامعه که وظیفه خطیر، تربیت استعدادها و سرمایه‌های فکری کشور را به عهده دارند، باید بکوشند که با گذراندن مناسب اوقات فراغت به ویژه با انجام ورزش‌های تفریحی در افزایش بازده و رضایت‌مندی شغلی و افزایش قدرت ابتکار و خلاقیت گام بردارند. اما با وجود آگاهی استادان از موارد بیان شده، متأسفانه فقط ۳۳ درصد آن‌ها به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. نتایج تحقیق یادشده نشان می‌دهد که علت اصلی آن را می‌توان در ارائه ناکافی امکانات فراغتی و تفریحی مناسب دانست (۱۲).

تندنویس (۱۳۸۱) در مطالعه دیگری که با عنوان جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران انجام داد، به نتایج زیر دست یافت: متغیرهایی همچون تعداد فرزندان، زمان کار کردن، درآمد ماهیانه و میزان تمرینات ورزشی به عنوان متغیرهای پیشگوی رضایت‌مندی از گذراندن اوقات فراغت است و باعث رضایت‌مندی افراد از زندگی‌شان می‌شود (۱۳). همچنین امیر تاش (۱۳۸۳) در تحقیقی با عنوان "فوق برنامه و اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران،

اعضاء هیأت علمی و کارکنان آن " نشان داد بیشتر از ۹۰ درصد از آزمودنی‌های این گونه فعالیت‌ها را برای سلامتی و جسم و روان همچنین ارتقای روحیه همکاری در محیط کار ضروری می‌دانند (۱۴). الهام پور و پاک سرشت (۱۳۸۷) در تحقیقی با عنوان بررسی الگوی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه شهید چمران را با دو هدف شناسایی الگوی گذران اوقات و بررسی نحوه گذران این اوقات با توجه به عواملی همچون جنسیت، وضعیت اجتماعی، اقتصادی، عملکرد تحصیلی و محل تولد ... انجام دادند (۱۵). کتابخانه‌ها از معدود بخش‌های هر ارگان است که الزاماً همیشه فعال می‌باشد و کتابداران در ساعات کاری به ندرت می‌توانند محل کار خود را ترک کنند. برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم آن‌ها اهمیت بسزایی دارد. با توجه به فشردگی در کار کتابداران و نیز شغل کم‌تحرک و آسیب‌پذیر آنان همچنین الزام تغییر در شیوه زندگی ماشینی امروز جهت بهبود و حفظ سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی تحقیق حاضر راهی منطقی و اصولی فراروی مسئولین و راهبردی مطمئن در جهت نیل به اهداف یادشده ارائه نماید. لذا هدف از این پژوهش بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم کتابداران شهر اصفهان با تأکید بر فعالیت بدنی در جهت سلامتی آن‌ها بوده است.

### روش تحقیق

روش پژوهش حاضر از نوع پیمایشی- توصیفی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه کتابداران کتابخانه‌های عمومی، دانشگاهی، تخصصی و مدارس استان اصفهان در سال ۱۳۸۷ می‌باشد، که از این تعداد نمونه‌ای به حجم ۱۰۲ نفر از طریق نمونه‌گیری تصادفی متناسب با حجم انتخاب شده‌اند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته می‌باشد. مبنای نظری این پرسشنامه با توجه به اهداف کلی و اختصاصی پژوهش و بر اساس تحقیقات پیشین در زمینه اوقات فراغت و تفریحات سالم تدوین گردیده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۳۵ سؤال از نوع بسته و باز پیرامون فعالیت بدنی، اوقات فراغت و سلامت می‌باشد، که روایی پرسشنامه توسط متخصصان و اساتید مجرب مورد تأیید قرار گرفت. پایایی ابزار با استفاده از cronbach Alfa ۰/۸۶ به دست آمد. از آمار توصیفی به منظور تعیین میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد، سرانه، رسم نمودار استفاده شد و نتایج با استفاده از نرم‌افزار SPSS ver ۱۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌های تحقیق

یافته‌ها به طور کلی به ۴ بخش تقسیم شد. در ابتدا ویژگی‌های فردی کتابداران شهر اصفهان، در بخش دوم اوقات فراغت و تفریحات سالم این افراد، سپس فعالیت بدنی کتابداران و در نهایت سلامت کتابداران مورد بررسی قرار گرفت. در بخش اول توزیع فراوانی درصد کتابداران بر حسب جنسیت



نشان داد که ۷۶ درصد کارکنان زن و ۲۴ درصد مرد بوده‌اند. توزیع فراوانی بر حسب تأهل و مجرد نیز حاکی از این بود که ۳۴/۶ درصد افراد مجرد و ۶۴/۴ درصد مرد بوده‌اند. به علاوه تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که بیشترین افراد با مدرک لیسانس (۵۹/۶ درصد) و کمترین افراد با مدرک دکترا (۲/۹ درصد) در این کتابخانه‌ها مشغول به کار هستند. همچنین ۷۹/۸ درصد کتابداران در کتابخانه‌های، ۱۰/۶ درصد در کتابخانه‌های عمومی، ۷/۶ درصد در کتابخانه‌های تخصصی و ۱ درصد در کتابخانه‌های عمومی شاغل هستند. در بخش دوم بر اساس نتایج جدول ۱ توزیع فراوانی اولویت‌های فراغتی کتابداران بیانگر این بود که بیشترین اولویت را تماشای تلویزیون (۵۹ درصد) و کمترین آن رفتن به سینما و تئاتر و انجام کارهای هنری (۲ درصد) بوده است. همچنین توزیع فراوانی ساعات مطالعه در اوقات فراغت این افراد نشان داد که ۶/۷ درصد در اوقات فراغت اصلاً مطالعه نمی‌کنند، حدود ۵۲/۹ درصد کمتر از یک ساعت، و حدود ۶/۸ درصد از یک تا پنج ساعت و ۱/۹ درصد بیشتر از ۵ ساعت در طول شبانه روز مطالعه می‌کنند. سپس تجزیه و تحلیل اطلاعات در مورد فعالیت بدنی کتابداران حاکی از این بود که حدود ۳۵/۶ درصد از کتابداران روزانه هیچ زمانی را به ورزش کردن اختصاص نمی‌دهند، ۲۰/۲ درصد کمتر از ۱۰ دقیقه، ۱۴/۴ درصد بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و ۱۰/۶ درصد بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و ۱۵/۴ درصد بیش از ۳۰ دقیقه در روز ورزش می‌کنند. در مورد فعالیت‌های ورزشی کتابداران در اوقات فراغت نتایج بیانگر این بود که بیشترین اولویت مربوط به پیاده‌روی (۷۴ درصد) و کمترین مربوط به انجام ورزش‌هایی مانند بسکتبال و هندبال (۲ درصد) بوده است. توزیع فراوانی علل عدم پرداختن به ورزش نشان می‌دهد که، بیشترین اولویت علل عدم پرداختن به ورزش مربوط به خستگی جسمانی به واسطه کار (۲۹/۸ درصد) و کمترین آن را گران بودن وسایل ورزشی (۲/۹ درصد) می‌باشد. همان‌طور که یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد، اجباری نمودن کارمندان از طریق بخشنامه بیشترین (۳۲/۷ درصد) اولویت برای رشد و توسعه ورزش در ادارات می‌باشد. در نهایت در بخش سلامت کتابداران توزیع فراوانی علاقه به ورزش‌های مختلف نشان داد که بیشترین اولویت علاقه‌مندی مربوط به ورزش شنا (۲۶/۸ درصد) و کمترین سطح علاقه مربوط به ورزش‌های رزمی (۱/۹ درصد) است. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌کنیم بیشترین ناراحتی‌های جسمانی مربوط به بیماری‌های قلبی و عروقی با ۷۳/۱ درصد و کمترین مربوط به فشار خون با ۱/۹ درصد می‌باشد. همچنین از یافته‌های جدول ۴ می‌توان چنین استنباط کرد که بیشترین فعالیت‌های فراغتی جایگزین مربوط تماشای تلویزیون (۴۸/۱ درصد) و سیاحت و زیارت کمترین اولویت (۱/۰ درصد) را به خود اختصاص داده‌اند.



جدول شماره ۱: توزیع فراوانی اولویت‌های فعالیت‌های فراغتی و تفریحات سالم کتابداران

گزینه‌ها		نوع فعالیت					
		بدون انتخاب	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	اولویت چهارم	اولویت پنجم
رفتن به سینما و تئاتر		۱۰۲	-	-	-	۲	-
هم‌صحبتی با اعضای خانواده		۲۰	۲۶	۲۱	۳۴	۲	۱
دیدار اقوام و دوستان		۴۵	۴	۴۱	۹	۳	۲
سیاحت و زیارت		۷۳	-	۲	۵	۶	۱۸
تماشای تلویزیون		۲۶	۵۹	۹	۷	۱	۲
فعالیت‌های مذهبی		۸۰	-	۱	۷	۱۴	۲
انجام کارهای هنری		۹۹	-	-	۲	۲	۱
مطالعه		۳۶	۹	۱۲	۹	۴	۳۴
ورزش		۷۲	۳	۲	۴	۱۷	۶
گوش دادن به نوار		۷۸	-	۹	۱۱	۶	-
کار با کامپیوتر		۷۰	۵	۱	۲	۱۵	۱۱

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی اولویت رشد و توسعه ورزش در ادارات.

گزینه‌ها		نوع فعالیت							
		عدم انتخاب		اولویت اول		اولویت دوم		اولویت سوم	
استفاده از افراد خبره و آگاه در امر برنامه ریزی		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
فراهم نمودن بودجه و امکانات بیشتر		۶۷	۶۴/۴	۹	۸/۷	۶	۵/۸	۲۲	۲۱/۱

۵/۸	۶	۶/۷	۷	۲۷/۹	۲۹	۵۹/۶	۶۲	اجباری نمودن ورزش کارمندان از طریق بخشنامه
۲/۹	۳	۲۱/۲	۲۱	۳۲/۷	۳۴	۴۴/۲	۴۶	انجام تبلیغات به منظور اشاعه ورزش
۶/۷	۷	۷/۷	۸	۱۰/۶	۱۱	۷۵/۰	۷۸	امتیاز دادن به کسانی که ورزش می کنند
۲۱/۲	۲۲	۱۰/۶	۱۱	۸/۷	۹	۵۹/۶	۶۲	آشنا نمودن مسئولین مربوطه به جایگاه ورزش
۱۴/۴	۱۵	۲۴/۰	۲۵	۱۰/۶	۱۱	۵۱/۰	۵۳	

### جدول شماره ۳: توزیع فراوانی ناراحتی‌های جسمانی کتابداران

درصد	فراوانی	نوع بیماری گزینه‌ها
۲/۹	۳	بدون پاسخ
۱/۹	۲	فشار خون
۳/۸	۴	دیابت
۱۵/۴	۱۶	سرگیجه
۲/۹	۳	سردرد
۷۳/۱	۷۶	ناراحتی‌های قلبی عروقی
۱۰۰	۱۰۴	جمع کل





جدول شماره ۴: توزیع فراوانی جایگزینی ورزشی در فعالیت‌های فراغتی

اولویت سوم		اولویت دوم		اولویت اول		عدم انتخاب		گزینه‌ها نوع فعالیت
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	تماشای تلویزیون
۲/۹	۳	۵/۸	۶	۴۸/۱	۵۰	۴۳/۳	۴۵	فعالیت‌های مذهبی
--	--	۱/۹	۲	۷/۷	۸	۹۰/۴	۹۴	رفتن به سینما و تئاتر
۱/۹	۲	۱/۹	۲	۸/۷	۹	۸۷/۵	۹۱	هم صحبتی با اعضا خانواده
۱/۹	۲	۱۱/۵	۱۲	۱۲/۵	۱۳	۷۴/۰	۷۷	انجام کارهای هنری
۱/۹	۲	۸/۷	۹	--	--	۸۹/۴	۹۳	مطالعه
۳/۸	۴	۴/۸	۵	۲/۹	۳	۸۸/۵	۹۲	دیدار از اقوام
۲/۹	۳	۳/۸	۴	۹/۶	۱۰	۸۳/۷	۸۷	سیاحت و زیارت
۹/۷	۱۰	-	-	۱/۰	۱	۸۹/۴	۹۳	گوش کردن به نوار
۵/۸	۶	۹/۶	۱۰	۳/۸	۴	۸۰/۸	۸۴	کار با کامپیوتر
۷/۷	۸	۸/۷	۹	۱/۹	۲	۸۱/۷	۸۵	

### بحث

تحولات شگفت‌انگیزی که هر لحظه در جهان کنونی به وقوع می‌پیوندد، موجب بروز تغییرات همه جانبه‌ای در عرصه فعالیت‌های جوامع بشری شده است. تأثیرات عمیقی که این دگرگونی‌ها در زمینه های مختلف فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و اوقات فراغت بر جای نهاده است، شخص را متوجه پیچیدگی‌هایی می‌سازد که روابط انسانی را دربر گرفته است. پیامد این توجه تغییر در دیدگاه‌ها و نگرش نسبت به عرصه‌های مزبور را ناگزیر می‌کند، در کشورهای توسعه‌یافته تجدیدنظر و تغییر نگرش نسبت به موارد یادشده بالاخص گذراندن اوقات فراغت در برنامه‌ریزی‌های خرد و کلان کاملاً مشاهده می‌شود و مردم به نحوه گسترده‌ای به اهمیت آن پی برده‌اند و در زندگی روزانه خود آن را منظور می

دارند. ولی در کشورهای در حال توسعه بنابر دلایل گوناگون دیدگاه‌های سنتی همچنان غالب است به طوری‌که بر اهمیت واقعی (گذراندن اوقات فراغت) آن به عمد یا سهو پوشیده می‌شود (۱۴). ویژگی‌هایی فردی کتابداران نشان می‌دهد که ۶۰ درصد کتابداران از تحصیلات کارشناسی برخوردارند. متوسط سابقه خدمت کتابداران ۱۵ سال و ۸۰ درصد کتابداران در کتابخانه‌های دانشگاهی شاغل هستند. در حقیقت اهداف اوقات فراغت و تفریحات سالم، سلامتی و فراهم نمودن زمینه‌های دوستی و تفاهم با یکدیگر می‌باشد. به نظر می‌رسد بیش از نیمی از کتابداران از نگرش و آگاهی به روز برخوردارند و ضرورت پرکردن اوقات فراغت و تفریحات سالم را در زندگی به خوبی احساس می‌کنند، همچنین سابقه خدمت آن‌ها نشان می‌دهد، نیروهای انسانی جوان در کتابخانه‌های شهر اصفهان شاغل هستند. بنابراین بر مدیران لازم است که برنامه‌ریزی و سازماندهی برای اوقات فراغت و سلامت جسم و روان این نیروها داشته باشند، از آنجایی‌که ۸۰ درصد کتابداران دانشگاهی هستند، به نظر می‌رسد که برنامه‌ریزی برای سلامتی و اوقات فراغت را دانشگاهیان می‌بایستی به عهده بگیرند. فعالیت بدنی جزء لاینفک زندگی ماشینی امروز را دانشگاهیان به صورت تئوری و عملی باید برای بقیه ارائه دهند و سازماندهی نمایند.

یافته‌ها نشان داد ۳۶ درصد از کتابداران هیچگونه ورزشی نمی‌کنند. تنها ۱۵ درصد از آن‌ها روزانه ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند. می‌توان گفت می‌بایستی مدیران دانشگاهی سرمایه‌گذاری برای فعال کردن کارمندان دانشگاه را در اولویت قرار دهند. بهبود کیفیت زندگی، کاهش هزینه‌های درمانی، کاهش میزان غیبت کارکنان، بهبود عملکرد کاری، رضایت شغلی کارکنان از مزایای برنامه‌ریزی پرکردن اوقات فراغت و تفریحات سالم می‌باشد.

بیشترین اولویت کتابداران در مورد انواع فعالیت‌های ورزشی آنان، پیاده‌روی و کمترین آن بسکتبال و هندبال بوده است. در حالی که رشته فوتبال و شطرنج مورد انتخاب هیچ کدام نبوده. به نظر می‌رسد کتابداران به دلیل ماهیت شغلی خود که شامل کم‌تحركی، نشستن زیاد در انتخاب فعالیت‌های ورزشی هم فعالیت ملایم و آرام را انتخاب کرده‌اند. کمتر انتخاب ورزش‌های پرتحرک و یا ورزش‌های تماسی را داشته‌اند. می‌توان گفت شور و هیجان و پُرجنب و جوش بودن در آن‌ها کمتر دیده می‌شود.

عوامل عدم پرداختن به ورزش اهمیت دارد و می‌بایستی به آن توجه جدی شود. کتابداران بیشترین علت عدم پرداختن به ورزش را خستگی جسمانی به واسطه کار اداری بیان کردند و کمترین اولویت آن‌ها گران بودن وسایل ورزشی بود. می‌توان اذعان داشت سرمایه‌گذاری مادی، اطلاع‌رسانی پادش‌های مادی برای افزایش انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی در جامعه به خصوص جامعه جوان کتابداران می‌تواند خستگی ناشی از کار را به حداقل برساند. از آنجا که ماهیت فعالیت کاری اینگونه



افراد نشستن و در برخی مواقع قدم زدن آهسته می‌باشد، لذا برنامه‌ریزی و سازماندهی شرکت در فعالیت‌های تفریحات لازم ضروری است. آن‌ها به گران بودن وسایل ورزشی کمترین نمره را داده بودند، در این خصوص می‌توان گفت مدیریت سازمان، مجموعه یا مؤسسه می‌تواند با خرید انبوه وسایل ورزشی با قیمت مناسب آن‌ها را در اختیار پرسنل علاقه‌مند قرار دهد و با راهکارهای مختلف انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی را در آن‌ها افزایش دهد. رشد و گسترش پر کردن اوقات فراغت و تفریحات سالم در ادارات و مؤسسات از شاخصه‌های سلامتی نیروهای انسانی است لذا، کتابداران در این زمینه بیشترین اولویت را به اجباری نمودن ورزش کارمندان از طریق بخشنامه و کمترین اولویت را تبلیغات ورزشی ابراز کرده بودند. به نظر می‌رسد مدیران ادارات، مؤسسات با برنامه‌ریزی اولویت استفاده از اماکن و تأسیسات ورزشی را به پرسنل خود بدهند و با برگزاری کارگاه‌های آموزشی و توجیهی ضرورت و اهمیت اوقات فراغت در زندگی آن‌ها را گوشزد نمایند. برگزاری مسابقات مختلف ورزشی می‌تواند نشاط و شادابی را در آن‌ها افزایش دهد. اطلاع رسانی و تبلیغات در به سر انجام رساندن اهداف اوقات فراغت و تفریحات سالم ضروری است.

در اولویت‌بندی ورزش‌ها بر اساس علایق کتابداران، بیشترین اولویت با ورزش شنا و کمترین با ورزش‌های رزمی و بسکتبال بوده است. بنابراین می‌توان گفت مدیران سازمان‌ها و مؤسسات در صدد تأسیس اماکن ورزشی شنا بوده یا با سازمان‌های دیگر توافق نموده و از خدمات آن‌ها استفاده نمایند. فردی که شنا می‌کند، سلامتی خود را تضمین می‌نماید، به عبارت دیگر بر روی مفاصل، قوی شدن عضلات، تعدیل فشار وزن بر روی ستون فقرات، انعطاف‌پذیری بدن و تقویت دستگاه گردش خون و تنفس تأثیر بسیار مثبتی دارد.

از کتابداران در ارتباط با بیماری‌ها سؤال شد، آن‌ها بیشترین اولویت را به بیماری‌های قلب و عروق و کمترین ناراحتی مربوط به داشتن سر درد بیان کرده بودند. بنابراین می‌توان گفت عدم فعالیت بدنی، عدم برنامه‌ریزی ۳۰ دقیقه ورزش روزانه، استفاده از غذاهای آماده و تنقلات در حین کار، اضافه وزن و چاقی بیش از حد می‌تواند آن‌ها را به بیماری‌های قلبی و فروقی دچار نماید و سازمان‌ها یا مؤسسات هم از پیامد آن دچار نارضایتی مشتریان شوند.

### نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان گفت: برنامه‌ریزی و سازماندهی جهت پرکردن اوقات فراغت و تفریحات سالم در سازمان‌ها بخصوص دانشگاه‌ها که ۸۰ درصد کتابداران شهر اصفهان را در اختیار دارند نیاز به حمایت گسترده مدیریت دارد. و آگاهی از شرایط، خصوصیات و شیوه‌های انجام

ورزش‌های تفریحی و به وجود آوردن شرایط و امکانات مناسب با توجه به سلیقه‌ها و گرایش‌های مختلف، را می‌توان از وظایف مهم مدیران و دست‌اندرکاران مقوله فراغت و تفریحات سالم بیان کرد. لذا می‌توان گفت مزایای شرکت در برنامه‌های اوقات فراغت و تفریحات سالم برای خود کتابداران شامل موارد ذیل است:

- روابط اجتماعی بهتر در محل کار

- کاهش مخارج مربوط به سلامت

- بهبود کیفیت زندگی

- برخورداری از سلامت مطلوب حتی پس از انفصال از سازمان

و مزایای شرکت در برنامه‌های اوقات فراغت و تفریحات سالم برای سازمان، مؤسسات و ... عبارت است از:

- کاهش هزینه‌های درمانی سازمان

- کاهش میزان غیبت کارکنان

- بهبود عملکرد کاری

- رضایت شغلی کارکنان

- بهره‌وری بالا.

#### فهرست منابع

۱. Horning, Karl H/ Gerhard, Anette: *Zeitpioniere, Flaxible, Neure, Rankfurtm.* ۱۹۹۱.
۲. Karimiam. M. *Program Description, Establishment, Manpower, Budjet and University Extracurricular Feasibility From Management Aspect And Display Executive Techniques [Thesis].: Univ; ۱۳۸۲. [Persian]*
۳. Javadin. R. *Manpower Management and Staff Affairs. Negahe Danesh Publication, ۱۳۸۱. [Persian]*
۴. Huck, Gerhard. *Freizeit als Forshungs Problem, Inders: Sozialgeschichte Der Freizeit, Ontersuchungen Zum Wandel Del Antagskultar In Deutschland Wuppertal ۱۹۸۰.*
۵. Asadi Dastjerdi. H. *Assessment And Poll From Student Related With University Physical Activity And Sport [Research Project].: Institute for Physical Education and Sport Science; ۱۳۸۰. [Persian]*



۷. Godarzi.M, Asadi. H. *Analysis and the Type of Leisure Activities and Sport Professor at Tehran University. Harekat* ۱۳۷۹; (۴). [Persian]

۸. Esfahani. M. *Health Standards. Central Health Medical University of Medical Sciences and Health Services Qom. Fourth Edition;* ۱۳۸۴. [Persian]

۹. Zhant Be, Bilveli. *Current Management in Sport. Ehsani, Mohammad, Translator. Tarbiat Modares University Publication,* ۱۳۸۲. [Persian]

۱۰. *Japans women and leisure time [Thesis].united state: California State University;* ۲۰۰۲.

Available at: [http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure\\_dissertation\\_thesis.html](http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure_dissertation_thesis.html)

۱۱. *Therapeutic Recreation and Physical Disabilities [Thesis].united state: California State University;* ۲۰۰۷.

Available at: [http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure\\_dissertation\\_thesis.html](http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure_dissertation_thesis.html)

۱۲. *The Benefits of Therapeutic Recreation as Intervention in PTSD Therapeutic Recreation and Physical Disabilities [Thesis].united state: California State University;* ۲۰۰۷.

Available at: [http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure\\_dissertation\\_thesis.html](http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure_dissertation_thesis.html)

۱۳. Tondnevis. F. *Sport Leisure Iranian Women. Harkat* ۱۳۸۱; (۲۱). [Persian]

۱۴. Elhampor.H, Pakseresht. M. *The Pattern of Leisure Time University Students Chamran. Ravanshenasi and omozesh and parvaresh* ۱۳۸۷; (۳, ۴): ۴۰-۶۱.

۱۵. Amir Tash. A. *Extracurricular and leisure time with the emphasis on exercise in Tehran Teacher Training University of administrators, faculty and staff. Journal - Research Olympics* ۱۳۸۳; ۲(۲۶). [Persian]

۱۶. Tondnevis. F. *Position of the Iranian People in Their Leisure Time Exercise. Olom varseshi* ۱۳۸۱. [Persian]



۱۶. Aridtooteles: *Politic Buch Ii, Aristo to Les Werke in Deutescher Ubersetzung Bd. ۱۹۹۱.*

۱۷. Sheykhhalizadeh. *Lesuir time, in: Tarbiat Badani Omomi. [Persian]*

۱۸. Jalali Farahani. *M. Leisure and Recreational Sports Management, Tehran, Tehran University; ۱۳۸۷. [Persian]*

Available At: [Http://Www.Ido.Ir/A.AspX?A= ۱۳۸۵۰۵۰۷۰۱](http://Www.Ido.Ir/A.AspX?A=۱۳۸۵۰۵۰۷۰۱)

