

مهارت های فراغتی

(در: ادغام اساسی)

نگار صدر

تیرماه ۱۳۹۹

سرشناسه: صدری، نگار، ۱۳۴۱ -

موضوع: مهارت‌های فراغتی

(دانشگاه آزاد اسلامی) / تألیف نگار صدری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات زهره علوی،

تیرماه ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ -

شابک: ۶-۱۴-۳۰۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: نیپ

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: Life skills

رده‌بندی کنگره: HQ۲۰۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۳۹۱۹۹



مهارت‌های فراغتی (دوازده گام اساسی)

نویسنده: نگار صدری

طراح جلد: نگار صدری

نوبت چاپ: چاپ یکم

تاریخ چاپ: تیرماه ۱۳۹۹

قطع: جیبی

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۸۲-۱۴-۶

سناسه ملی: ۳۳۴۱۳-۳۴۴۳۰۸-۹

مورخ: ۱۳۹۹/۰۴/۲۳

ناشر: زهره علوی

آدرس: تهران- میدان میانه- خیابان هنگام-۱

بالاتراز میدان غدیر-۴-ان نو-کوچه

شهید قربانی-ب-پلاک ۴۵-واحد ۳

تلفن دفتر: ۰۲۱-۴۱۵۹۴

همراه (تلگرام): ۳۴۹۷۰۶۱۱

- کشف معیارهای جامعه پذیر و جهان شمول ۱۱
- تعریف زیرساخت‌های خانوادگی ۱۵
- مدرسه به یک زندگی ایده‌آل خود ۱۹
- تجربه به سرانجام‌های ویژه هر زمان و نرمال‌های جدید ۲۳
- گفتگو و تبادل تجربه‌ها ۲۷
- نگرش پویا و تجسم خلاق ۳۱
- تحقق تجسم خلاق درعالم یاد ۳۵
- پرداختن به هنر، ورزش و کارهای دایرطلبانه ۳۹
- گسترش مهارت‌های شخصی ۴۳
- به‌کارگیری مهارت‌ها ۴۷
- اقتصاد فراغتی ۵۱
- طراحی پروژه‌های عملکردی و فراغتی ۵۱
- شعر ۵۹

پیش درآمد

می‌دانیم که «هنگامه آسایش» یا «اوقات فراغت» نوعی «حق اجتماعی» و «حرفی از «فرهنگ انسانی» می‌باشد و نحوه گذران آن بر اساس «قوانین جامعه» مشخص می‌گردد، اما از لحاظ فردی نیز می‌توان برای آن، اصولی را در نظر گرفت.

ابتدا باید بدانیم که «آزادی روح»، به معنای بیکاری نیست! که به بطالت بگذرد، بلکه می‌تواند به تجربه‌ای از «زیستن خلاق» تبدیل گردد و با ارتقای سطح زندگی، «شادی پایدار» را منبسط سازد؛ اما چگونه؟

آن هنگام که بتوانیم از چنین هنگامه‌ای به عنوان راهی برای «خشونت‌زدایی» بهره ببریم؛ چه نسبت

به خود (مانند ترک اعتیادها) و چه نسبت به دیگران (هرچون عدم کنترل افراد) در واقع قادر خواهیم شد که رؤیای «تحقق انسانیت» را به «واقعیت» نزدیک تر ساخته و «حال بهتری» داشته باشیم؛ چرا که توانسته ایم از هر دو جهت یعنی:

هم اجتماعی (روابط جمعی) و هم فردی (کودک درون خرد)، «توسعه ای پایدار» ایجاد کرده و از آن همچون «ابزاری» جهت «زندگی پویا» استفاده کنیم.

به همین منظور قصد داریم تا از دوازده مهارتی سخن به میان آوریم که پس از در نظر گرفتن آنها، بتوانیم به طراحی درست پروژه های فراغت خود بپردازیم.

نگار صدری

تابستان نود و نه