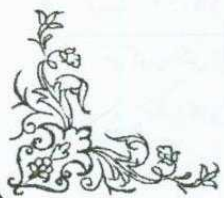


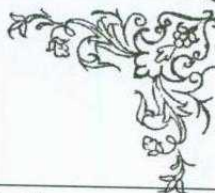
درس نامه

# مهارت های زندگی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

جابر آقایی





سرشناسه	: آقای، جابر، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: درس‌نامه مهارت‌های زندگی / جابر آقای.
مشخصات نشر	: قم: میراث ماندگار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۶ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۸۳۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Life skills -- *Religious aspects-- Islam
رده بندی کنگره	: BP1
رده بندی دیویی	: ۳۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۸۶۰۴۱

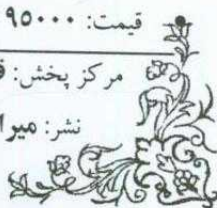
### شناسنامه کتاب

- نام کتاب: درس‌نامه مهارت‌های زندگی
- مؤلف: جابر آقای
- ناشر: میراث ماندگار
- چاپخانه: مبین
- نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۲
- تیراژ: ۵۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۸۳۵-۲
- قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: قم، ساختمان ناشران، طبقه سوم، پلاک ۳۱۸

همراه: ۰۹۱۳۶۷۴۳۰۹۷

نشر: میراث ماندگار



## فهرست مطالب

- مقدمه ..... ۷
- درس اول: مهارت اول خودآگاهی ..... ۱۲
- درس دوم: مهارت ارتباط مؤثر ..... ۲۷
- درس سوم: مهارت حل مسئله ..... ۴۲
- درس چهارم: مهارت تفکر خلاق ..... ۵۷
- درس پنجم: مهارت تفکر انتقادی ..... ۷۴
- درس ششم: مهارت دستیابی به سلامت ..... ۸۸
- درس هفتم: مهارت کنترل خشم و عصبانیت ..... ۱۰۳
- درس هشتم: مهارت همسریابی ..... ۱۱۸
- درس نهم: مهارت مقابله با هیجان ..... ۱۳۲
- درس دهم: قاطعیت‌ورزی و مهارت جرأت‌مندی ..... ۱۴۶
- درس یازدهم: نکات کاربردی زندگی: (صدوده نکته) ..... ۱۶۱
- درس دوازدهم: بررسی نکات کلیدی و مهم در مورد مهارت‌های زندگی ..... ۱۷۷
- فهرست منابع و مآخذ ..... ۱۹۱

## مقدمه



زندگی دنیا، همه سرمایه انسان برای یک حیات جاویدان و بی پایان است. هرچند در مکتب اسلام، زندگی دنیا هدف نهایی و نقطه آرمانی بشر نیست، اما تنها فرصت دستیابی به زندگی آرمانی است. از سوی دیگر، زندگی، پر از فرازاها و نشیب‌ها و پیچیدگی‌ها و ابهام‌هاست و ابعاد مختلف و گوناگون آن، هرکدام شرایط خاصی، خود را دارد. زمان نیز پی‌درپی در حال تغییر است و هر لحظه وضع جدیدی را رقم می‌زند. هر فرد نیز ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارد. ضرب این امور، وضعیت پیچیده و خاصی را پدید می‌آورد که انسان را گاه، سرگردان و مبهم و گاه، درمانده و ناتوان می‌سازد. موفقیت در زندگی با این حکمت و شرایطی که دارد، بسته به درست زندگی کردن است. هرچند شرایط ویژه‌ای بر زندگی حاکم است، اما برای کسانی که راه و روش مواجهه با هرکدام از وضعیت‌های خاص را بدانند، راهی روشن و آینده‌ای خوشایند خواهد بود. اینجاست که مسئله مهم «مهارت‌های زندگی» رخ می‌نماید.

مهارت‌های زندگی، عبارت‌اند از توانایی‌های انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود مواجه شود. با این بیان روشن می‌شود که مسئله مهارت‌های زندگی، اهمیت و ضرورت حیاتی دارد. خوشبختانه در منابع اسلامی علاوه بر منابع غربی به این مسئله توجه جدی شده و قبل از اینکه سازمان بهداشت جهانی به این

موضوع بپردازد اسلام عزیز ما سال‌ها قبل توجه ویژه به این مباحث و ضرورت یادگیری و پرداختن به این مباحث را داشته است که جا دارد کار گسترده‌ای در روایات در این زمینه انجام بگیرد. در این درسنامه فقط به برخی از مهارت‌های زندگی اشاره شده و امید است که مقدمه‌ای باشد برای کارهای اساسی‌تر و آموزش‌های بنیادی‌تر در این زمینه.

www.ketab.ir

## پیشگفتار

اهمیت پرداختن به مسائل مهارت‌های زندگی بسیار واضح و مبرهن است. امروزه با پیشرفت علم و فناوری و گسترش روزافزون اطلاعات و ارتباطات، از یک‌سو شرایط زندگی انسان تسهیل گردیده و از سوی دیگر، سلامت روانی او در تهدید قرار گرفته است. با وجود همه این پیشرفت‌ها و تغییر و تحولات عمیق و گسترده، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی لازم و مهارت‌های اساسی هستند و همین امر، آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر ساخته است.

هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی و درنهایت، پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌رسان به سلامت روانی و ارتقای سطح سلامت روان افراد است. مطابق با دسته‌بندی سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی، چند مهارت اصلی و اساسی را شامل می‌شوند که عبارتند از: تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، برقراری ارتباط مؤثر، برقراری روابط بین فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجان‌ها و مقابله با استرس و ...

مهارت‌های زندگی، افراد را قادر می‌سازند تا دانش‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌ها را به توانمندی‌های واقعی تبدیل کنند و به سخن دیگر، بدانند که چه کاری انجام دهند و چگونه انجام دهند. مهارت‌های زندگی، توانمندی‌هایی هستند که افراد را قادر می‌سازند با فرض میل به انجام یک عمل و داشتن آزادی عمل و فرصت انجام آن، به شیوه آب سالم رفتار کنند. پژوهش‌ها نشان