



مهارت های زندگی

حسین خنیفر - مؤده بر حسینی

خنيفر، حسين، ۱۳۴۸ -

مهارت‌های زندگی / نویسنده حسين خنيفر، مژده پورحسيني.

قم: حوزه علميه قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علميه خواهران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۷.

۳۸۸ ص: مصور، جدول.

۹-۱۹۷-۳۷۸-۶۰۰-۹۷۸ فیبا

مسلسل: ۱۳۱۶

چاپ قبلي: حوزه علميه قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علميه خواهران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۵ (۴۱۶ ص).

کتابنامه: ص. ۳۸۳ - ۳۸۸.

مهارت‌های زندگی

Life skills

مهارت‌های اجتماعي

Social skills

راه و رسم زندگی

Conduct of life

مهارت‌های زندگی - جنبه‌های مذهبي - اسلام

Life skills -- Religious aspects -- Islam

پورحسيني، مژده، ۱۳۵۰ -

حوزه علميه قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علميه خواهران، مرکز نشر هاجر

Hozeh Elmīyeh Qom. Center (management). Hozeh Elmīyeh Masters. Center Publications hajar

مهارت‌های زندگی

نویسنده: حسین خنیفر - مژده پورحسینی

مرکز نشر هاجر - ناشر تخصصی زن و خانواده

(وابسته به مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران)

تعداد صفحه و قطع: ۳۸۸ صفحه / وزیری

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸۰/۰۰۰

چاپخانه: زلال کوثر

شابک: ۹-۱۹۷-۳۷۸-۶۰۰-۹۷۸



مرکز نشر هاجر
دفتر مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران
ناشر تخصصی زن و خانواده



مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران

نشانی: قم - بلوار معلم - مجتمع ناشران - واحد ۴

تلفن: ۰۲۵-۳۱۰۱۵ پیامک: ۱۰۰۰۳۱۰۱۵

hajarpub.ir info@hajarpub.ir



764

۵

۱

۴۱۸

زلال کور

تقديم

این اثر تقدیم به ساحت مولی الموحدين امیرالمؤمنين علی علیه السلام که تمام رفتارهای آن یگانه
تراری عمل است.
در زیارت نامه می خوانیم (السلام علیک یا میزان الاعمال) و سلام بر توای میزان و سنجه
کردارها و رفتارها و همچنین تقدیم به والدینمان

تقدیر و تشکر

یقیناً هیچ اثری بدون زحمت و مشورت و رایزنی شکل نمی‌گیرد و این کتاب نیز حاصل عنایت و توجه نظارتی و مشورتی جناب آقای دکتر نادر قلی قورچی‌ان ریاست محترم بنیاد دانشنامه فارسی و مدیر گروه دکترای واحد علوم و تحقیقات می‌باشد که ضمن تشکر از ایشان از مساعدت‌ها و همکاری‌های جناب حجة الاسلام شیخ احمد خنیفر (ناصری)، دکتر حمید ملکی و تمام دست‌اندرکاران اداره تألیف و تدوین متون تحصیلی حوزه علمیه خواران تشکر و قدردانی می‌نمایم.

همچنین از تشویق‌های آقایان دکتر محمد حسن مبارکی، دکتر سید محمد مقیمی، دکتر سید حسین اخوان علوی و آقایان علیرضا قربانپور و علیرضا علیزمانی و محمدرضا زمانیان صمیمانه سپاسگزاریم.

فهرست مطالب

۱۳	فصل نخست
۱۷	گفتار اول: کلیات مهارت‌های زندگی
۲۹	گفتار دوم: مهارت‌های برنامه ریزی
۳۴	گفتار سوم: کاربرد مهارت برنامه ریزی در امتحانات و یادگیری
۵۴	گفتار چهارم: مهارت استفاده از حافظه‌ها
۶۶	گفتار پنجم: مهارت شناخت و مبارزه با سارقان زمان
۷۱	گفتار ششم: شناخت تنوع مهارت‌های زندگی
۷۳	گفتار هفتم: مهارت تصمیم‌گیری
۸۰	گفتار هشتم: مهارت حل مسأله، تفکر خلاق و تفکر انتقادی
۸۴	گفتار نهم: مهارت روابط موثر اجتماعی و خودشناسی
۸۸	گفتار دهم: مهارت همدلی و انعطاف‌پذیری
۹۲	گفتار یازدهم: مهارت‌های ازدواج موفق
۱۰۹	فصل دوم
۱۱۱	گفتار اول: مهارت خودشناسی و ارزیابی
۱۱۶	گفتار دوم: مهارت انتخاب شغل و کسب رضایت شغلی
۱۲۴	گفتار سوم: مهارت شناخت مراحل زندگی
۱۳۱	فصل سوم
۱۳۵	گفتار اول: مهارت‌های اقتصادی و الگوی زندگی مناسب
۱۴۴	گفتار دوم: مهارت‌های اساسی در زندگی مشترک

فصل چهارم	۱۶۱
گفتار اول: مهارت‌های مواجهه با فشارهای اجتماعی	۱۶۵
(ترس، پرخاشگری)	۱۶۵
گفتار دوم: مهارت مقابله با فشار روانی (استرس)	۱۷۴
گفتار سوم: مهارت مقابله با خشم	۱۸۹
گفتار چهارم: مهارت مقابله با افسردگی، تنهایی، طردشدگی و کمرویی	۱۹۹
گفتار پنجم: مهارت مقابله با شکست و اضطراب	۲۱۶
گفتار ششم: مذهب و سلامت روان	۲۳۰
فصل پنجم	۲۳۵
گفتار اول: مهارت‌های تغذیه‌ای	۲۳۷
گفتار دوم: جدول مراد غذایی و ۴۵ مهارت در آداب و مستحبات غذا خوردن	۲۶۹
فصل ششم	۲۷۷
گفتار اول:	۲۸۱
مهارت‌های اساسی در کمک‌های اولیه	۲۸۱
گفتار دوم	۲۹۵
مهارت رویارویی با شکستگی‌ها، مسمومیت‌ها، دردها، خونریزی‌ها و امور دیگر	۲۹۵
فصل هفتم	۳۰۷
گفتار اول: مهارت‌های سفر و دوران دانشجویی	۳۱۱
گفتار دوم: مهارت‌های رفتار اجتماعی، تعاملی	۳۲۲
فصل هشتم	۳۳۱
گفتار اول: ۱۱۰ نکته کاربردی در زندگی	۳۳۳
گفتار دوم: ۱۵ نمونه عینی و قابل اقتباس مهارتی در زندگی	۳۴۵
گفتار سوم: ۴ داستان کوتاه در تقویت مهارت‌های زندگی	۳۵۳
گفتار چهارم: ۹ تست در زمینه مهارت خودسنجی و تفاهم نامه با خود و خدای خویش	۳۵۹

پیشگفتار

امروزه در شرایط خاص و زمانی ویژه قرار داریم؛ انسان «خلیفة الله» توانسته است مرزهای دانش را در نوردد و بیشترین امکانات را در اختیار گیرد و همچنان نیز به سرعت پیش می‌رود تا بهترین و مرفه‌ترین زندگی را رقم بزند اما با وجود تلاش‌ها نتایج معکوس شامل حال او شده و اسارت در آسایش مطلق، آرامش را از او سلب نموده است و با همه پیشرفت‌های علمی و امکانات پیرامونی هنوز هم از دردهای جانکاه ری کاسته نشده است. این مطلب گواه بر این معناست که برای رسیدن به سواحل آرامش علاوه بر آسایش، «یکسری مهارت‌های زندگی» نیز لازم است؛ مهارت‌هایی که با گسترده شدن پیچیدگی‌های زندگی، آن‌ها نیز پیچیده‌تر می‌شوند. علاوه بر این که انسان در زمان گذر از هزاره دوم به هزاره سوم نیاز شدیدی به (معنویت و اخلاق) دارد که از جمله مهارت‌های مهم زندگی بوده و چه بسا مکمل و الفبای بسیاری از مهارت‌های دیگر می‌باشند.

از طرف دیگر امکانات و تجهیزات و مقوله تأمین و دارایی کافی نیست، مشکل بشر امروز مقولات متعددی از جمله سالم زیستن، شاد زیستن، آرام زیستن، تشکیل خانواده شاداب و سرشار از عشق و صفا و امید و بالندگی و رشد است. اغلب پیشرفت‌های لجام گسیخته بشر نه تنها به کاهش از هم پاشیدگی خانواده‌هایی که با هزاران عشق، آرزو و امید، زندگی‌شان را آغاز می‌کنند، کمک نکرده است بلکه - به گواهی آمار به افزایش طلاق در سراسر جهان خصوصاً در سه دهه اخیر منجر شده است. بشر در پایان هزاره دوم یعنی تا سال ۲۰۰۰، عصر اضطراب را طی

نموده و در آغاز هزاره سوم عصرافسردگی را تجربه می‌کند، گرچه به نظر تحلیل‌گران منصف، جوامع دینی و معتقد کمتر در این آسیب ضربه دیده‌اند.

از سویی پیشرفت صنعت و تکنولوژی خصوصاً در پایان هزاره دوم و ادامه شتابناک آن در قرن بیست و یکم و تغییر ساختار خانواده و زندگی، انسان امروزی را به چالش فراخوانده است و برای اینکه بتواند با این چالش‌ها و مشکلات زندگی مقابله کند، باید به توانمندی‌ها، ابزارها و شیوه‌هایی مجهز باشد تا با استفاده از این ابزار، زندگی سالم و بدون اضطراب و استرس داشته باشد. البته در کنار این ابزار، مقوله دین و شناخت عمیق تر کارکردهای آن بالاخص در ابعاد اجتماعی و زیستی و اقتصادی بسیار حائز اهمیت است.

کتاب مهارت‌های زندگی در حقیقت تلاشی است برای بهتر زیستن که این هدف، با بهره‌گیری از اصول روانشناسی و مشاوره، و همچنین استفاده از تجربه‌های گوناگون تدوین و تألیف شده است.

کتاب حاضر بر این مبنا و همکاری اساتید محترمی همچون دکتر نادرقلی قورچیان تهیه شده است. امیدواریم این مجموعه بتواند برای مخاطبین به عنوان یک کتاب راهنما در جهت کاهش مشکلات زندگی، لذت از زندگی و معنویت، ازدواج و تربیت صحیح فرزندان مورد استفاده قرار گیرد. این کتاب همچنین می‌تواند به عنوان یک منبع برای درس مهارت‌های زندگی در مدارس، دانشگاه‌ها و حوزه‌ها مورد استفاده و مطالعه و بهره‌گیری قرار گیرد.

مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌های افراد گفته می‌شود که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید آن‌ها را فراهم آورده و به فرد کمک می‌کند تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و به شکل مؤثری عمل کند؛ یعنی اولاً خود را بشناسد، سپس باور کند و بعد از آن به شکل مؤثر ظاهر شود.

مهارت‌های زندگی از آن جهت مؤثر و مفید تلقی می‌شوند که فرد را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از نیروهای وجودی در جهت شادابی و شادکامی و ایجاد زندگی مثبت برای خود و دیگران بهره‌گیری و این یعنی احساس بودن و گام برداشتن به سمت شدن؛ شخصی که از مهارت‌های زندگی بهره کامل دارد به احراز موفقیت‌هایی نایل می‌شود و در جهت کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی توانمند خواهد بود.

مقدمه

زندگی و احساس زندگی کردن با زنده مانی متفاوت است، انسان‌ها دو دسته‌اند یا زندگی می‌کنند و از زندگی معنا یا معانی‌ای را به همراه دارند یا زنده مانی می‌کنند و اصطلاحاً فقط زنده‌اند.

امروزه، علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از انسان‌ها در برخورد با مسائل مختلف زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی و اصطلاحاً مهارت‌های لازم برای آن هستند و به همین سبب در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر ظاهر می‌شوند و چه بسا در برخی موارد در خرب خویش تسلیم می‌شوند.

زندگی جنبه‌های مختلفی دارد و در آن تلخی، شکست، ناکامی، اندوه و سختی‌های فراوانی است و قرآن کریم نیز می‌فرماید: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ یعنی ما انسان را در رنج آفریدیم. ولی آدمی در مقابل تمام این موقعیت‌های دشوار و دردناک بی‌دفاع باقی نمی‌ماند و هنر آدمی در تعقل و ساختن زندگی است، چرا که در زندگی، هیچ آسانسوری منتظر بالا بردن کسی نیست بلکه باید از پله‌های زندگی به ترتیب و یکی یکی بالا رفت و آن را پسداد. به طور مثال وقتی وسیله‌ای می‌خرید راهنمای استفاده از آن را هم به شما می‌دهند، اما وقتی متولد می‌شوید، وقتی شغلی اختیار می‌کنید، وقتی ازدواج می‌کنید، وقتی پدر یا مادر می‌شوید کسی به شما دفترچه راهنما نمی‌دهد. هر کدام از ما بدون دفترچه راهنما پا به عرصه‌های مختلف زندگی می‌گذاریم. بنابراین در هر مرحله از زندگی، برای بهتر زیستن، به دفترچه راهنما که همان مهارت‌های زندگی است نیاز داریم و این مهارت‌ها برخی اکتسابی یا تجربی و برخی نیز در قالب تألیف و نوشتار به دست می‌آیند.



مهارت‌های زندگی برای بهتر زیستن به ما کمک می‌کند که با مشکلات زندگی به شیوه مثبت برخورد نموده، تا به موفقیت‌های بیشتری نایل آییم چرا که به قول نیچه انسان چرایی است که می‌تواند با هر چگونه‌ای بسازد ولی اگر بخواهد.^۱

ارتباط برقرار نمودن تخفیف می‌یابد. توانایی اجتماعی شدن انسان‌ها با کسب مهارت گفتگو افزایش یافته و آن‌ها در جامعه بیشتر پذیرفته خواهند شد و طبعاً تأییدات اجتماعی بیشتری را دریافت می‌نمایند. با داشتن ارتباطات سالم، می‌توان رشد بهتری داشت و از منابع حمایتی - عاطفی بیشتری برخوردار گردید. حساسیت، زودرنجی و خودناباوری از بین می‌رود و بدین وسیله ارزش و اعتبار بیشتری برای افراد حاصل می‌گردد.

رونتی افراد قادر باشند فکر کنند و نظرهای نوینی ارائه نمایند، از تفکر خلاق برخوردار می‌شوند؛ تشویق آن‌ها به تفکر، به جای پاسخ‌های سریع و خالی از هرگونه پختگی و نوآوری، سلامت فکری بیشتری را برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد؛ در واقع تفکر خلاق از مهارت‌های مهم زندگی انسان‌ها محسوب می‌شود. قدرت بررسی و تحلیل مسائل و توجه به جوانب مثبت و منفی آن‌ها نیز مهارت دیگری است که بایستی افراد به آن مجهز گردند. این مهارت انسان را از نگرش تک بعدی به مسئله دور می‌سازد و به او این قدرت را می‌دهد که از ابعاد مختلف به مسائل نظر داشته باشد و یک جانبه قضاوت نکند.

قدرت حل مسئله، یعنی این که افراد فکر کنند و راههایی را تجربه نمایند که به آن‌ها کمک می‌کند تا به حل مشکلات خود بپردازند و خود، عملاً با کوشش و آزمون و خطا به هدف برسند، این مهم از توانمندیهای بارز و ممتاز محسوب می‌گردد.

یادگیری این نکته که انسانها بایستی با یکدیگر همدردی و همدلی نمایند و از یکدیگر حمایت کنند و باهم سازگاری و سازواری داشته باشند کمک بزرگی در جهت کاهش نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و تنش‌های زندگی محسوب می‌شود.

امروزه تعداد مهارت‌های زندگی نیز رو به فزونی است، مهارت‌هایی که انسان‌های قوی‌تر، مقاوم‌تر و دارای اعتماد به نفس بالاتری می‌سازد و قدرت مقاومت و موفقیت را افزایش می‌دهد. لذا انسانها می‌توانند تغییرات و تحولاتی در سبک زندگی خود ایجاد نمایند.