

# الگوها و مهارت‌های سبک زندگی اسلامی

مؤلف:

مرتضی ولی زاده



۱۴۰۰

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : ولیزاد، مرتضی، ۱۳۶۲-                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | : الگوها و مهارت‌های سبک زندگی اسلامی / مولف مرتضی ولی زاد. |
| مشخصات نشر          | : نکا: جامخانه، ۱۴۰۰.                                       |
| مشخصات ظاهری        | : ۹۱ ص.                                                     |
| شابک                | : 978-622-6627-32-0                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                      |
| یادداشت             | : کتابنامه.                                                 |
| موضوع               | : مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام                |
| موضوع               | : Life skills -- *Religious aspects-- Islam                 |
| موضوع               | : شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام                     |
| موضوع               | : Lifestyles -- *Religious aspects -- Islam                 |
| موضوع               | : راه و رسم زندگی (اسلام)                                   |
| موضوع               | : Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam            |
| رده بندی کنگره      | : BP۲۵۸                                                     |
| رده بندی دیویی      | : ۷۲/۲۹۷                                                    |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۸۵۲۳۲۴۴                                                   |

نام کتاب: الگوها و مهارت‌های سبک زندگی اسلامی

مولف: مرتضی ولی زاد

ناشر: جامخانه

صفحه آرای و طرح جلد: آسیه بنائیان

توبت چاپ و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: زرانت

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۷-۳۲-۰

## فهرست

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| ۶  | مقدمه                                                     |
| ۷  | تعریف مهارت‌های زندگی                                     |
| ۱۲ | مهارت‌های زندگی ازدیدگاه امام علی (ع)                     |
| ۲۲ | مهارت برقراری ارتباط از نگاه اهل بیت (ع)                  |
| ۳۷ | مهارت در کارگشایی                                         |
| ۴۵ | مهارت در عبادت کردن (نماز)                                |
| ۵۵ | مهارت پرسشگری                                             |
| ۶۷ | اهمیت پرسشگری و تفکر در قرآن                              |
| ۷۰ | مهارت حل مسئله                                            |
| ۷۱ | مؤلفه‌های الگوی حل مسئله در داستان زندگی حضرت ابراهیم (ع) |
| ۸۲ | منابع                                                     |

## مقدمه

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، اصول و قواعدی است که زمینه تعامل و سازگاری انسان‌ها را با محیط و اطرافیان فراهم می‌سازد. با مجهز شدن به این مهارت‌ها می‌توان در برابر مشکلات پیرامونی برخوردی منطقی و کارساز داشت. فرد با کمک این مهارت‌ها، دانش و نگرش‌های خود را به توانایی واقعی بدل می‌سازد و از نیروهای نهفته خویش در جهت شادابی و بهبود وضعیت بهره می‌گیرد.

**مهارت‌های زندگی** توانایی‌هایی هستند که با تمرین مداوم پرورش می‌یابند و شخص را برای روبه‌رو شدن با مسائل و مشکلات و چالش‌های روزانه زندگی، افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید.

بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است همچنین مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به

افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند. تقسیم ده گانه مهارت‌های زندگی از سوی سازمان جهانی بهداشت انجام شده و اغلب شامل مهارت‌های زیر می‌شود:

- ۱- توانایی تصمیم‌گیری
- ۲- توانایی اندیشیدن حل مسئله و تفکر
- ۳- توانایی تفکر خلاق
- ۴- توانایی تفکر نقادانه
- ۵- توانایی برقراری رابطه مؤثر با دیگران
- ۶- توانایی برقراری روابط بین‌فردی سازگارانه
- ۷- توانایی خودآگاهی
- ۸- توانایی همدلی با دیگران
- ۹- توانایی رویارویی با هیجان‌ها، غم، خشم، شادی،
- ۱۰- توانایی رویارویی با استرس‌ها.

### تعریف مهارت‌های زندگی

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید.

بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از