

مهارت‌های زندگی

دکتر محمد حسین توانایی



۱۳۹۱

www.ketab.ir

سرشناسه: توانایی، محمدحسین
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی / محمدحسین توانایی.
وضعیت نشر: تهران: افراز، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص.
شابک: 978-964-243-759-7
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۲۸ - ۳۳۲.
موضوع: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع: مهارت‌های زندگی
موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ م ۹ ت ۲۵۸/ BP
رده‌بندی دبویی: ۲۹۷ / ۷۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۲۹۲۰۵



انتشارات افراز

دفتر مرکزی و فروش: السطین جنوبی، خیابان وحید نظری، پست افشار، پلاک ۱، واحد ۵.

تلفن: ۶۶۴۰۱۵۸۵

مرکز بخش: ۶۶۹۷۷۱۶۶

وبسایت و فروشگاه اینترنتی: www.afrazbook.com

E-mail: info@afrazbook.com

مهارت های زندگی

دکتر محمدحسین توانایی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

آرایش صفحات: مونا قهاری / گروه رسانه‌ای سبزینه

ویراستار: مهدی احمدی لفرکی

طراح جلد: یاسین محمدی / آتلیه گرافیک افراز

لینوگرافی / چاپ / صحافی: ترنج / تصویر / یکتافر

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

تمام حقوق این اثر برای انتشارات افراز محفوظ است.

هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی،

از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیک، فیلم، نمایش و صدا نیست.

این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه	۱۰
فصل اول: پالایش درون و قطع تعلق	۱۳
۱-۱- پالایش چیست؟	۱۴
۱-۲- جلوه‌های پالایش درون	۱۵
فصل دوم: مثبت اندیشی	۴۳
۱-۲- مقدمه	۴۴
۲-۲- تبیین مثبت اندیشی	۴۴
۳-۲- رابطه‌ی نگرش مثبت و تندرستی	۴۷
۴-۲- تفکر مثبت و ضمیر ناهوشیار	۴۸
۵-۲- زمینه‌های بروز مثبت اندیشی	۴۹
۶-۲- شیوه‌های تقویت نگرش مثبت	۵۴
۷-۲- موانع مثبت اندیشی	۶۱
فصل سوم: خودباوری	۷۳
۱-۳- خودباوری چیست؟	۷۴

۷۵..... ۲-۳- عوامل مؤثر در خودباوری

۱۱۱..... فصل چهارم: مهارت برنامه ریزی

۱۱۲..... ۱-۴- برنامه ریزی چیست؟

۱۱۲..... ۲-۴- مؤلفه های برنامه ریزی

۱۱۵..... ۳-۴- مراحل هدف گذاری

۱۲۷..... فصل پنجم: موفقیت تحصیلی

۱۲۸..... ۱-۵- یادگیری

۱۲۹..... ۱-۱-۵- عوامل مؤثر در یادگیری

۱۳۴..... ۲-۵- فراموشی و عوامل مؤثر در آن

۱۳۵..... ۱-۲-۵- عوامل مؤثر در فراموشی

۱۳۶..... ۳-۵- تقویت حافظه و عوامل مؤثر بر آن

۱۴۴..... ۴-۵- تمرکز حواس

۱۴۶..... ۵-۵- روش های تقویت حواس

۱۴۹..... فصل ششم: خلاقیت

۱۵۰..... ۱-۶- تعریف خلاقیت

۱۵۰..... ۲-۶- ضرورت و فواید تفکر خلاق

۱۵۲..... ۳-۶- انسان، مظهر صفت خلاقیت خداوند

۱۵۳.....	۴-۶- اجزاء مفهوم خلاقیت
۱۵۷.....	۵-۶- ویژگی های افراد خلاق
۱۶۰.....	۶-۶- موانع ظهور خلاقیت
۱۶۲.....	۷-۶- راهکارهای تقویت خلاقیت
۱۶۷.....	فصل هفتم: تفکر انتقادی
۱۶۸.....	۱-۷- تفکر انتقادی
۱۶۸.....	۲-۷- تأثیر مهارت تفکر انتقادی در تقویت سایر مهارت های زندگی
۱۶۹.....	۳-۷- تعریف تفکر انتقادی
۱۷۲.....	۴-۷- رابطه ی علم و عقل
۱۷۳.....	۵-۷- دانش و خردورزی حقیقی
۱۷۴.....	۶-۷- ابعاد تفکر انتقادی
۱۷۸.....	۷-۷- معیارهای تفکر انتقادی
۲۰۳.....	فصل هشتم: مهارت حل مسأله و تصمیم گیری
۲۰۴.....	۱-۸- مهارت حل مسأله و تصمیم گیری
۲۰۵.....	۲-۸- کاربردهای حل مسأله و تصمیم گیری
۲۰۵.....	۳-۸- حل مسأله چیست؟
۲۰۶.....	۴-۸- تصمیم گیری چیست؟
۲۰۷.....	۵-۸- ویژگی های افراد فاقد مهارت حل مسأله و تصمیم گیری

۲۰۹..... ۸-۶- مراحل حل مسأله و تصمیم‌گیری

۲۱۵..... فصل نهم: مدیریت اضطراب

۲۱۶..... ۹-۱- مقابله با اضطراب

۲۱۷..... ۹-۲- نشانه‌ها و پیامدهای استرس و اضطراب

۲۱۹..... ۹-۳- عوامل ایجادکننده‌ی اضطراب

۲۵۰..... ۹-۴- اضطراب امتحان

۲۵۱..... ۹-۴-۱- شیوه‌های کاهش اضطراب امتحان

۲۵۸..... ۹-۴-۲- نقش معلمان و استادان در کاهش یا افزایش اضطراب امتحان

۲۵۹..... ۹-۴-۳- نقش والدین در کاهش یا افزایش اضطراب امتحان

۲۶۰..... ۹-۶- اضطراب سخنرانی

۲۶۷..... ۹-۵- مهارت‌های آرام‌بخش

۲۷۱..... ۹-۷- تکنیک‌های آرامش‌ذهن

۲۸۱..... فصل دهم: مدیریت خشم

۲۸۲..... ۱۰-۱- مقدمه

۲۸۳..... ۱۰-۲- پیامدهای خشم بیجا

۲۸۶..... ۱۰-۳- عوامل و منابع خشم

۲۸۸..... ۱۰-۴- مهارت‌های کنترل خشم

۲۸۸..... ۱۰-۴-۱- مهارت‌های مدیریت خشم خود

۲۸۹..... ۱۰-۴-۲-مهارت های مدیریت خشم دیگران.....

۲۹۳..... فصل یازدهم: مهارت های ارتباطی.....

۲۹۴..... ۱۱-۱- ارتباط موثر.....

۲۹۴..... ۱۱-۲- مهارت های ارتباط موثر.....

۳۰۶..... ۱۱-۳- ارتباط همسران.....

۳۱۳..... ۱۱-۳-۱- نقش های مردان.....

۳۱۵..... ۱۱-۳-۲- نقش های زنان.....

۳۱۸..... ۱۱-۴- روابط فامیلی.....

۳۱۹..... ۱۱-۴-۱- رابطه ی عروس و مادر شوهر.....

۳۲۲..... ۱۱-۴-۲- رابطه ی پدرزن و داماد.....

۳۲۲..... ۱۱-۴-۳- رابطه ی پدر عروس و پدر داماد.....

۳۲۳..... ۱۱-۴-۴- رابطه ی خویشاوندان با عروس و داماد.....

۳۲۴..... ۱۱-۵- فرهنگ روابط دختر و پسر.....

۳۲۸..... فهرست منابع و مآخذ.....

۳۳۳..... سؤالات چهار گزینه ای.....

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم
فاتحه‌ی فکرت و ختم سخن نام خدای است بر او ختم کن

از روزی که انسان نسبت به خود آگاهی می‌یابد، برای شناخت بیش تر خود و دست‌یابی به آنچه برای رشد و تکاملش ضروری است، تلاش می‌کند. اگر رسیدن به سعادت و خوش‌بختی را مهم‌ترین هدف زندگی هر انسانی بدانیم، برای به دست آوردن آن وسایل هدف‌های زندگی، کسب مهارت‌های بسیاری مانند: نگرش خوش‌بینانه، خودباوری، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، حل مسأله، یادگیری و خلاقیت، تفکر انتقادی، غلبه بر هیجان‌های درونی (استرس، اضطراب)، مهارت‌خشم، ارتباط موثر، همدلی و... لازم و ضروری است.

کتاب حاضر با عنوان «مهارت‌های زندگی» با طرح مباحث یاد شده به سوالات زیر پاسخ می‌دهد:

- راز دست‌یابی به سعادت، خوش‌بختی و موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی چیست؟
- نوع نگرش انسان نسبت به روند زندگی چه تأثیری در دست‌یابی به اهداف دارد؟
- ویژگی‌های افراد خوش‌بین و بدبین و پیامدهای خوش‌بینی و بدبینی چیست؟
- افرادی که دارای اعتماد به نفس هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟
- توکل بر خدا چه نقشی در زندگی انسان دارد؟ اعتماد به نفس با تواضع و کبر چه نسبتی دارد؟
- قواعد هدف‌گذاری چیست؟
- یک برنامه‌ریزی مناسب دارای چه شاخص‌هایی است؟
- چگونه تصمیم بگیریم و چگونه آن را اجرا کنیم؟

- چه مهارت‌هایی برای حل مسائل و مشکلات زندگی وجود دارد؟
- بی تفاوتی و مسئولیت‌گریزی چه آسیب‌هایی به فرد و جامعه می‌رساند؟
- عوامل موثر در یادگیری چیست؟ عوامل فراموشی کدامند؟
- چه راهکارهایی برای تمرکز حواس و تقویت حافظه وجود دارد؟
- تفکر انتقادی چیست؟ معیارهای آن کدام است؟
- چگونه از دیگران انتقاد کنیم تا مؤثر واقع شود؟ آداب نقد چیست؟
- استرس و اضطراب چه نشانه‌ها و پیامدهایی دارد؟
- چه عواملی تنش‌زا هستند؟ مهارت‌های غلبه بر اضطراب چیست؟
- اضطراب امتحان را چگونه برطرف کنیم؟
- اضطراب سخنرانی را چگونه برطرف کنیم؟
- آگاهی از چه مهارت‌هایی برای برقراری یک ارتباط موثر با دیگران لازم است؟
- چه راهکارهایی برای صمیمیت همسران وجود دارد؟
- راهکارهای بهبود روابط فامیلی کدام است؟
- آیا رابطه‌ی پسر و دختر قبل از ازدواج صحیح است؟

گفتنی است در کتاب حاضر مهارت‌های زندگی با توجه به هدف‌های شناختی، احساسی و رفتاری به گونه‌ای طرح شده است که برای عموم قابل استفاده باشد. بنابراین مطالب با وجود مستدل و مستند بودن، به زبان ساده به نگارش درآمده و بیش‌تر بر روی شیوه‌ها و راهکارها تأکید می‌کند. مطالعه‌ی این کتاب به دانش‌آموزان، دانشجویان، معلمان، دبیران، مربیان پرورشی، استادان دانشگاه به ویژه مدرسان معارف اسلامی و مبلغان دینی توصیه می‌شود.

لازم به ذکر است در نگارش مطالب این کتاب از آیات نورانی قرآن کریم و معارف ارزشمند اهل بیت عصمت و طهارت (علیهم‌السلام) بسیار استفاده شده است. هم‌چنین شیوه‌ی ارجاعات در این کتاب با توجه به آخرین

تغییرات در شیوه‌ی نگارش مقالات و کتاب‌ها و با نگاهی بر مصوبات فرهنگستان زبان و ادب فارسی به صورت درون‌متنی است. هم‌چنین چهل سوال چهارگزینه‌ای با اهداف آموزشی و کمک به یادآوری و تکرار مطالب مهم کتاب، در پایان آمده است.

در پایان از آقایان سعید پیرهادی و مهندس بابک کلانی که در چاپ این کتاب مرا یاری نمودند، تشکر می‌کنم. هم‌چنین از آقای مهدی احمدی لفورکی که ویراستاری علمی این کتاب را بر عهده داشته‌اند، سپاسگزاری می‌نمایم.

«و من الله التوفیق»

محمد حسین توانایی - پاییز ۱۳۹۰