

www.ketab.ir

مهارت های فکری

مهارت های ذهنی - شناختی

دکتر محمد رضا شرفی



مؤسسه خدمات مشاوره‌ای
جوانان و هم‌پوشش‌های اجتماعی

۸۵

سرشناسنامه شرقی محمدرضا شرفی ۱۳۳۷-
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی در سبزه‌ی رضوی؛ محمدرضا شرفی، (آم‌ای) موسسه خدمات
مشاوره‌ای، جوبقان و پژوهش‌های اجتماعی آستان قدس رضوی؛ زیر نظر حسین دهنوی، محمدعلی
مظاهری، علی بنی اسدی؛ بازتوبسی و ویرایش هادی بزده‌ی ثانی
مشخصات نشر: مشهد، موسسه انتشاراتی قدس رضوی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲۲۲ ص، ۱۲×۲۰ س. م
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۴-۵۷-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فها
موضوع: علی بن موسی (ع)، لغت، هشتم، ۱۵۲-۲۰۲۰ قی - اخلاقیات
موضوع: راه و رسم زندگی (الاسلام)
موضوع: راهنمای مهارت‌های زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام
شماره افزوده دهنوی: حسین، ۱۳۲۰-
شماره افزوده مظاهری: محمدعلی
شماره افزوده بنی اسدی: علی
شماره افزوده بزده‌ی ثانی: هادی
شماره افزوده آستان قدس رضوی: موسسه خدمات مشاوره‌ای، جوبقان و پژوهش‌های اجتماعی
شماره افزوده موسسه انتشاراتی قدس رضوی
رده بندی کنگره: ۱۷۳۵۵BP ۱۳۲۲ ۱۳۸۸
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۹۵۷
شماره ثبت‌نامی ملی: ۴۷۷۴۳۴۱

محررت هادی دهنوی - شناختی

دکتر محمدرضا شرفی

کلری از گروه تولید و تدوین متون
زیر نظر هیأت علمی

حجت الاسلام حسین دهنوی، دکتر محمدعلی مظاهری، دکتر علی بنی اسدی

ویرایش و پژوهش: هادی بزده‌ی ثانی

گرافیک: احسان جلالیری

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

انتشارات قدس رضوی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۴-۵۷-۱

تمامی حقوق محفوظ است

مؤسسه خدمات مشاوره‌ای جوانان و هم‌پوشش‌های اجتماعی

نشانی: مشهد خیلان گلستان شرقی، شماره ۹۰ صندوق پستی: ۹۱۳۷۵-۱۶۶۹

تلفن: ۸۵۱۳۵۸۰-۸۵۱۳۶۸۲ (۰۵۱۱) - ۸۵۱۳۹۰۰ (۰۵۱۱)

بازرگانی: ۸۵۳۹۱۷۱ (۰۵۱۱)

www.shop.aqrjavan.org

مهر الهی از آن کسی باد که

با آموزش معارف ما امرمان را زنده سازد.

به راستی اگر مردم خوبی های سخنان ما را در می یافتند

از ما پیروی می کردند.



آغاز سخن / ۱۱

بخش اول: مفاهیم و کلیات

پیش گفتار / ۱۵

مهارت‌های زندگی چیست؟ / ۱۷

ضرورت مهارت‌های زندگی / ۱۷

انواع مهارت‌های زندگی / ۱۸

قلمروهای متنوع مهارت‌های زندگی / ۱۹

جایگاه مهارت‌های زندگی در اسلام / ۲۰

جایگاه مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی / ۲۱

بخش دوم: مهارت‌های ذهنی - شناختی

فصل اول: مهارت خودآگاهی / ۲۵

مقدمه / ۲۶

محورهای خودآگاهی / ۲۶

حقوق شناسی / ۲۷

ظرفیت شناسی / ۲۷

کاستی شناسی / ۲۷

رغبت شناسی / ۲۸

نیاز شناسی / ۲۸

آرمان شناسی / ۲۹

مهارت خودآگاهی در کلام رضوی / ۳۰

خودآگاهی، لازمه‌ی پیوند با اهل بیت (ع) / ۳۰

خودآگاهی، زمینه‌ی تحقق جهاد اکبر / ۳۰

خودآگاهی و ایجاد بینش / ۳۱

ایجاد بینش نسبت به فرجام گناه / ۳۲

ایجاد بینش نسبت به نیایش / ۳۲

خودآگاهی، زمینه‌ی خویشتنداری/۳۳

فصل دوم: مهارت تصمیم‌گیری/۳۵

مقدمه/۳۶

مراحل تصمیم‌گیری/۳۶

دانش جامع/۳۶

واقع بینی/۳۶

مدیریت زمان/۳۶

انتخاب/۳۷

مهارت تصمیم‌گیری در سیره‌ی رضوی/۳۷

فصل سوم: مهارت حل مسأله/۳۹

مقدمه/۴۰

مراحل حل مسأله/۴۰

طرح پیشنهادی/۴۱

مهارت حل مسأله در سیره‌ی رضوی/۴۱

فصل چهارم: مهارت تفکر نقاد/۴۵

مقدمه/۴۶

فرایند تفکر انتقادی/۴۶

تفکر نقاد در سیره‌ی رضوی/۴۷

فصل پنجم: مهارت تفکر خلاق/۵۱

مقدمه/۵۲

ویژگی‌های افراد خلاق/۵۲

ریزبینی/۵۲

استقلال/۵۲

انعطاف‌پذیری/۵۲

توانایی نظم بخشیدن به تجارب/۵۲

حس سرنوشت/۵۲

مهرت تفکر خلاق در سیره‌ی رضوی/ ۵۳

یادداشت‌ها/ ۵۷

نمایه‌ی رجال احادیث رضوی/ ۶۱

نمایه‌ی اصطلاحات مهارت‌های زندگی/ ۶۵

کتاب‌نامه/ ۶۷

www.ketab.ir

آغاز سخن

جامعه‌ی ما جامعه‌ای است بنیان گرفته بر ارزش‌های اسلامی و اثربافته از آموزه‌های قرآنی و تعالیم اهل بیت (علیهم‌السلام) از دیگر سو، دانش روان‌شناسی امروز، ارائه دهنده‌ی راهکارها و شیوه‌هایی برای بهتر زیستن است که در قالب «مهارت‌های زندگی» تعریف می‌شود.

با نگاهی پژوهشگرانه و تأمل برانگیز در آموزه‌های دینی راهبردهایی کلی و فراگیر را می‌توان به دست داد که برای هر زمان و مکان پاسخگوست و نیاز مردمان هر روزگاری را به گونه‌ای برآورده می‌سازد و این، همت عالمان دین و دانشمندان دیگر علوم انسانی را می‌طلبد که در گفتمانی تطبیقی به واکاوی و استنباط چنین راهکارهایی بپردازند. اثر حاضر تلاشی است فروتنانه در این راه که به قلم یکی از روان‌شناسان نام‌آشنای کشورمان تألیف شده است. در این اثر، اندیشه و سیره‌ی علمی و عملی امام رضا (علیه‌السلام) که در جامعه‌ی ایرانی جایگاه برجسته‌ای دارد، در عرصه‌هایی چون «مهارت‌های ذهنی - شناختی»، «مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی» و «مهارت‌های خانوادگی - تربیتی» بررسی شده است. خواننده در این کتاب با نمونه‌هایی از مهارت‌های زندگی در سیره‌ی

اهل بیت علیهم السلام، به ویژه امام رضا علیه السلام آشنا خواهد شد. گاه در ویرایش اثر توضیحاتی را ذیل هر نمونه که به نظر گنگ نموده است، ذکر کرده ایم تا به راحتی بتوان نمونه‌ی ذکر شده را با مفهوم مهارت مرتبط با آن تطبیق داد.

با این حال ادعایی نیست که این نمونه‌ها تنها مواردی بوده‌اند که می‌توانسته است بررسی شوند. چه بسا تحقیقی جامع‌تر در زندگی امام رضا علیه السلام نمونه‌های دیگری را در حوزه‌ی مهارت‌های زندگی به دست دهد و این همت استادان و متخصصان فن را می‌طلبد که با استقبال از هرگونه پژوهشی در این باره تلاش آنان را ارج می‌نهمیم. بهره‌گیری از آیات قرآن کریم، ارجاع به منابع حدیثی در استخراج احادیث رضوی و دیگر روایات ائمه علیهم السلام استناد به آموزه‌های نبوی و نیز تنظیم نمایه‌هایی چون نمایه‌ی احادیث رضوی، نمایه‌ی رجال و نمایه‌ی اصطلاحات مهارت‌های زندگی از ویژگی‌های این اثر است. از این رو گزاف نخواهد بود اگر بگوییم این کتاب در مقایسه با آثار دیگر حوزه‌ی مهارت‌های زندگی که با رویکردی دینی و به‌خصوص نگاه رضوی تدوین یافته، از گونه‌ای دیگر است.

این کتاب ارمغان راهی است که هنوز در آغاز آنیم و برای گذشتن از آن دیگر بار دست همه‌ی اصحاب قلم و پژوهش را می‌فشاریم بدین امید که دانش‌نامه‌ی سترگ رضوی را فرا دست دهیم و خویش را مصداق کسانی سازیم که با نشر آموزه‌های حضرتش مهر و رحمت الهی را از آن خویش کرده‌اند.