

# مهارت های زندگی (۱) مهارت های نه گفتن

مؤلفان

محمد صادق ایوبیان

محمد ودودی



۱۳۹۶

|                     |                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : ایرانیان، محمدصادق، ۱۳۴۳ -                                                   |
| عنوان و نام پدیدآور | : مهارت‌های زندگی ۱: مهارت‌های نه گفتن / مولفان محمدصادق ایرانیان، محمد ودودی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: نگار تابان، ۱۳۹۶.                                                     |
| مشخصات ظاهری        | : ۹۰ ص.                                                                        |
| شابک                | : ۹۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۳-۶۹-۸                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                                                          |
| عنوان دیگر          | : مهارت‌های نه گفتن .                                                          |
| موضوع               | : قاطعیت (روان‌شناسی)                                                          |
| موضوع               | : (Assertiveness Psychology)                                                   |
| موضوع               | : تصمیم‌گیری                                                                   |
| موضوع               | : Decision making                                                              |
| موضوع               | : مهارت‌های زندگی                                                              |
| موضوع               | : Life skills                                                                  |
| شناسه افزوده        | : ودودی، محمد، ۱۳۶۳ -                                                          |
| رده بندی کنگره      | : ۵۷۵BF۹ / ق ۱۲ الف ۹ ۱۳۹۶                                                     |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۸/۲                                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۸۷ ۸۶۸                                                                      |

تهران- اندیشه- فاز ۱- خیابان شرقی- پلاک ۵- واحد ۱  
تلفن: ۰۹۳۶۶۹۵۸۹۵۳ - آدرس ایمیل: [N.taban.pub@gmail.com](mailto:N.taban.pub@gmail.com)  
خرید از سایت: <http://www.artaban.ir>

## فهرست مطالب

| صفحه | عناوین                        |
|------|-------------------------------|
| ۶    | مقدمه                         |
| ۶    | تعریف مهارت‌های زندگی         |
| ۱۰   | مهارت در حل مسئله             |
| ۱۱   | مهارت تفکر انتقادی            |
| ۱۲   | بررسی مهارت نه گفتن در اسلام  |
| ۱۸   | مهارت نه گفتن در قرآن کریم    |
| ۲۴   | تصمیم‌گیری در مهارت نه گفتن   |
| ۲۸   | خانواده و مهارت «نه» گفتن     |
| ۳۰   | مراحل مهارت‌های "نه" گفتن     |
| ۳۲   | ده مرحله نه گفتن              |
| ۳۵   | مفهوم تصمیم‌گیری              |
| ۳۵   | انواع تصمیم‌گیری              |
| ۳۷   | عوامل تاثیرگذار بر تصمیم‌گیری |
| ۳۹   | فرایند تصمیم‌گیری             |
| ۷۶   | بارش فکری و مهارت نه گفتن     |
| ۸۸   | منابع                         |

تصمیم‌گیری شاخص بسیار مهمی برای شناخت رشد عقلی، عاطفی، اجتماعی و روانی افراد می‌باشد، بنابراین برای افرادی که به چنین رشدی نرسیده‌اند، احتمال بیشتری وجود دارد اجازه دهند دیگران برای آنان تصمیم‌گیری کنند. تصمیم‌گیری یک فرایند است و بدون آگاهی از اطلاعات لازم و آماده نبودن مقدمات، نداشتن دانش و تجربه کاری کافی، تصمیم‌گیری دشوار خواهد بود. بعضی تصمیمات خود بخود بخاطر می‌شوند یا فرد تصمیم‌گیر مجبور به اتخاذ آن می‌شود بدون آنکه خودش بخواهد. تصمیمی که چیزی را تغییر نمیدهد و به دلیل مشخص و روشنی اتخاذ می‌گردد بهترین تصمیم است. ماهیت بعضی مشاغل یا حرفه‌ها به نحوی است که مدیر یا مسئول را بدنبال سر می‌کشاند و فرد را مجبور به تصمیم‌گیری می‌کند و اگر آن فرد نتواند به موقع تصمیمات لازم بگیرد از گردونه آن شغل یا حرفه حذف می‌شود.

### تعریف مهارت‌های زندگی

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 توانایی‌های 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 مسایل 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 به‌کارگیری، 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 توانایی‌ها 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.

### مهارت همدلی

همدلی یعنی اینکه انسان موقعیت دیگران را بخوبی درک نماید، بگران راهمانگونه که هستند بپذیرد و ضمن احترام به آنان به گونه‌ای رفتار نماید که همه افراد جامعه با تمام تفاوت‌هایی که با هم دارند بسوی او گرایش پیدا کنند، او را قلباً دوست بدارند و در هیچ شرایطی از او گریزان نباشند. همچون ائمه معصومین (ع) و نیز بزرگان دین که دوست و دشمن به آنان احترام می‌گذاشتند و چیزی جز خیر و نیکی در آنان نمی‌یافتند.