



مهارت های مقابله با مسائل و مشکلات زندگی در پرتو قرآن و حدیث

مؤلف:

زهره منتظری

www.ketab.ir

عنوان و نام پدید آور : مهارت های مقابله با مسائل و مشکلات زندگی در پرتو قرآن و حدیث/ مولف:

زهره منتظری

مشخصات نشر : ۱۳۹۵ کرج، الماس البرز

مشخصات ظاهری : ۱۹۵ص

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۷۸-۶۴-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۸۳] - ۱۹۲.

موضوع : مهارت های زندگی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع : Life skills -- *Religious aspects--Islam :

موضوع : راه و رسم زندگی -- جنبه های قرآنی

موضوع : Conduct of life -- Qur'anic teaching:

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ م ۲۵۸/۸ BP

رده بندی دیویی : ۱۱۷/۲

سرشناسه : منتظر زهره : ۱۳۴۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۱۵۵۷

انتشارات الماس البرز



ویراستار و طراح جلد: قدرت عابدی

طراح جلد: بهزاد جانمحمدی

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۵ شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۷۸-۶۴-۳

توجه: کلیه حقوق مادی و معنوی چاپ و نشر، طرح روی جلد و عنوان کتاب با توجه به قانون حیات حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، مصوب سال ۱۳۴۸ محفوظ است. هرگونه استفاده بدون مجوز کتبی از نویسنده تخلف بوده و براساس بند (۵) ماده ۳۳ قانون قابل پیگیری در محاکم قضایی می باشد.

فصل اول: مفهوم‌شناسی

۷	مشکل و راه حل در لغت
۸	چیستی مهارت
۱۱	تعریف مهارت حل مسئله
۱۲	شناخت مهارت تصمیم‌گیری
۱۴	تفکر خلاق

فصل دوم: شناخت مسائل و مشکلات زندگی

۱۵	بینش پیرامون زندگی
۲۲	واقعیت دنیا
۲۳	اشتباه گرفتن دنیا با بهشت
۲۵	دنیا محل عبور است
۲۷	مهمانی در دنیا
۲۸	زندگی دنیا موقت است
۲۹	شیرینی دنیا
۳۰	انسان مسافر آخرت
۳۵	بی‌ارزشی دنیا
۳۶	دل نبستن به دنیا
۴۰	عواقب دل‌بستن به دنیا

۴۲	 دغدغه روزی
۴۶	 قبول وجود مسائل و مشکلات
۴۸	 آگاهی از مشکلات و مسائل
۴۸	 مشکلاتی که انسان را از نظر جسمانی استوار می سازد
۴۹	 مشکلاتی که انسان را از نظر معنوی استوار می کند
۵۱	 مشکلاتی که علت آنها گناه انسان ها است
۵۴	 علت آرمایش و ابتلاء
۵۵	 ویژگی افراد باقد هارت تصمیم گیری و حل مسئله
۵۷	 عوامل بروز مشکلات
۵۷	 عوامل و محرک های درونی
۶۹	 احساس تنهایی
۷۰	 عوامل و محرک های جسمی و تاثیر از طراب
۷۲	 عوامل و محرک های بیرونی

فصل سوم: راهکارهای حل مشکلات زندگی در قرآن و

حدیث

۷۶	 استعانت از پروردگار
۷۷	 نگاه مثبت نسبت به زندگی
۷۷	 شناخت مثبت اندیشی
۷۸	 عوامل بروز مثبت اندیشی
۷۸	 ایمان
۷۹	 تلاش

۸۰	 فرهنگ خانوادگی و اجتماعی
۸۱	 اراده
۸۱	 شناخت خود
۸۴	 صبر و استقامت
۸۵	 مشورت
۸۵	 نیروی
۸۶	 تقوا
۸۶	 توجه به مشکلات بزرگان
۸۷	 نگرش مثبت به سستی و مشکلات
۸۸	 مهارت خودآگاهی
۸۹	 رویارویی با استرس
۹۱	 مقابله با هیجان
۹۱	 تفکر انتقادی
۹۳	 مهارت همدلی
۹۴	 روابط بین فردی
۹۸	 برقراری روابط مؤثر
۱۱۰	 راهکارهای حل مشکلات
۱۱۰	 شرح صدر
۱۲۶	 زهد و آزادگی
۱۳۱	 شکر
۱۳۳	 صبر

۱۴۳	زندگی صابرا نه نبی اکرم (ص) الگوی رفع مشکل
۱۴۶	صله رَحِم
۱۴۹	معنی صله و قطع رَحِم
۱۵۰	مراتب صله رَحِم
۱۵۱	آثار دنیوی صله رَحِم
۱۵۲	آثار معنوی صله رَحِم
۱۵۲	صله رَحِم سبب قبولی اعمال
۱۵۳	بهترین گام برداشتن در متعلق به صله رَحِم است
۱۵۳	ثواب صله رَحِم
۱۵۴	توکل
۱۵۸	درجات توکل
۱۵۹	استعانت از روزه و نماز
۱۶۳	یاد مرگ
۱۷۱	سختی‌ها کوچک هستند
۱۷۲	یادآوری سختی‌های بزرگتر
۱۷۴	الگوهای حل مشکلات زندگی
۱۷۴	زندگی صابرا نه امیرالمؤمنین (ع)
۱۷۶	زندگی صابرا نه حضرت ایوب (ع)
۱۸۱	نتیجه‌گیری
۱۸۳	منابع و مآخذ