

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش مهارت های زندگی

مهارت حل مسئله و تصمیم گیری

www.ketab.ir



سرشناسه: همتی، مجید، ۱۳۵۷ -
عنوان: نام و پدیده‌ی آموزش مهارت‌های زندگی / مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری / گوناوری و ندوبن مجید همتی، فاطمه سیری
مشخصات نشر: تهران: ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مهارت‌های زندگی

Life skills: موضوع

موضوع: حل مساله

Problem solving: 69.59

موضوع: تصمیم‌گیری

Decision making: موضوع

موضوع: فشار و اثر -- کنترول

Stress management: موضوع

شناسه افزوده: سبزی، فاطمه، ۱۳۷۵-

شناسه افزوده: ستاد هماهنگی، کانو، های، فرهنگی، هنری، مساجد، کشتی.

ده بندی کنگره: HQ۲۰۳۷

دە بىلدى دىيۇپ: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی، مل، ۶۲۰۰۸۴۶۱



آموزش مهارت‌های زندگی
مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری

گردآوری و تدوین: دکتر مجید همتی، فاطمه سبزی (به سفارش ستاد فهما)

ناشر: ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول (پاییز ۹۹)

چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات (وابسته به اوقاف و امور خیریه)

قیمت: ۸۴۰۰۰ ریال

شایک دورہ: ۱-۳-۶۶۴۲-۶۰۰-۹۷۸

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۴۲-۶۷-۳

مرکز پخش: تهران، خیابان شهید بهشتی، بعد از تقاطع بزرگراه شهید مدرس، پلاک ۲۶۳، ستاد

هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد کشور (فهما)

تلفون: ۱۹-۱۶۰۵۳۸۸

دورنگار: ۱۵۳۶۰۸۸

فهرست مطالب

www.ketab.ir

کلیات و شیوه آموزش

۷

مهارت مدیریت استرس چیست؟

۲۳

جلسه اول

۲۵

جلسه دوم

۳۷

جلسه سوم

۴۹

منابع

۵۶

پیشگفتار

از نگاه جامعه‌شناسانه، مسائل اجتماعی عصر اطلاعات را نمی‌توان دور از ساختارها و بسترهای جهانی بررسی و شناسایی کرد. مسائل انسانی ایران امروز، در سطح جهانی-محلی تعین می‌یابد و بر این اساس آسیب‌شناسی اجتماعی به منزله‌ی تابعی از مقوله‌ی عام «شناخت مسائل اجتماعی»، لاجرم راهکارها و الزامات نظری ویژه‌ای دارد و برای جلوگیری از این گونه‌ی آسیب‌ها باید از دوران کودکی و نوجوانی برنامه‌ریزی نمود.

از آنجا که دیرزمانی است دنیای غرب، نوجوانان و جوانان ایران اسلامی را هدف قرار داده و با تهاجم فرهنگی، درصدد انحطاط فرهنگ اسلامی-ایرانی کشور عزیزمان است و با توجه به اینکه سال‌هاست مبحث پیش‌گیری از آسیب‌های اجتماعی در ایران، از دغدغه‌های جدی مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) می‌باشد؛ توجه به پیش‌گیری از آسیب‌های اجتماعی در دستور کار ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور (فهما) قرار گرفته است.

بدین‌منظور طرح ملی سفیران اجتماعی با هم‌افزایی ستاد فهما، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و وزارت کشور و به منظور احیاء کارکرد اجتماعی مساجد در حال اجراست و طبیعی است برای اجرای این طرح، نیازمند محتوای غنی و مفیدی بودیم تا بتوانیم شرکت‌کنندگان در این طرح را ضمن آموزش، با آسیب‌های اجتماعی آشنا نماییم.