

مهارت های اثربخش در جهت

بهرزیستن

دکتر سیوا مصوم پرست  
www.ketab.ir



|                     |                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : معصوم پرست، شیوا، ۱۳۵۲                                                                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | : مهارت های اثربخش در جهت بهتر زیستن/شیوا معصوم پرست.                                                     |
| مشخصات نشر          | : تهران : انتشارات ملت، ۱۴۰۰.                                                                             |
| مشخصات ظاهری        | : ۸۷ ص.                                                                                                   |
| شابک                | : 978-600-7452-17-2                                                                                       |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیها                                                                                                    |
| موضوع               | : مهارت های زندگی<br>Life skills<br>مهارت های زندگی -- جنبه های قرآنی<br>Life skills -- Qur'anic teaching |
| رده بندی کنگره      | : ۳۴۲.۳۷                                                                                                  |
| رده بندی دیویی      | : ۶۴۶.۷                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۸۷۶۴۶۷۶                                                                                                 |

#### مهارت های اثربخش در جهت بهتر زیستن

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| ناشر    | : انتشارات ملت (۰۲۱-۳۳۹۷۳۱۷) |
| مؤلف    | : دکتر شیوا معصوم پرست       |
| طرح جلد | : دکتر شیوا معصوم پرست       |
| چاپ اول | : ۱۴۰۰                       |
| قیمت    | : ۴۲۰۰۰۰ ریال                |
| شمارگان | : ۵۰۰ جلد                    |
| شابک    | : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۲-۱۷-۲          |

## فهرست

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۱  | پیشگفتار مؤلف                                            |
| ۳  | ۱- ضرورت کسب مهارت های اثربخش                            |
| ۷  | ۲- مهارت های مقابله ای                                   |
| ۸  | انواع مهارت های مقابله ای                                |
| ۸  | مقابله های کارآمد                                        |
| ۹  | مقابله متمرکز بر مسأله                                   |
| ۹  | مقابله متمرکز بر هیجان                                   |
| ۱۰ | مقابله های ناکارآمد                                      |
| ۱۱ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت های مقابله ای         |
| ۱۳ | ۲- مهارت تاب آوری                                        |
| ۱۴ | تاب آوری آموختنی است                                     |
| ۱۴ | مهارت تاب آوری از منظر قرآن کریم                         |
| ۱۹ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت تاب آوری              |
| ۲۳ | ۳- مهارت های زندگی                                       |
| ۲۵ | ابعاد ده گانه مهارت های زندگی از نظر سازمان بهداشت جهانی |
| ۲۶ | مهارت خودآگاهی                                           |
| ۲۷ | مهارت خودآگاهی از دیدگاه قرآن کریم                       |
| ۲۸ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت خودآگاهی              |
| ۳۰ | مهارت همدلی                                              |
| ۳۱ | مهارت همدلی از دیدگاه قرآن کریم                          |
| ۳۱ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت همدلی                 |
| ۳۴ | مهارت ارتباط مؤثر                                        |
| ۳۵ | مهارت ارتباط مؤثر از دیدگاه قرآن کریم                    |
| ۳۵ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت ارتباط مؤثر           |
| ۳۸ | مهارت روابط بین فردی (روابط اجتماعی)                     |
| ۳۸ | مهارت روابط بین فردی از دیدگاه قرآن کریم                 |

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| ۴۰ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت روابط بین فردی |
| ۴۲ | مهارت تصمیم‌گیری                                  |
| ۴۶ | مهارت تصمیم‌گیری از دیدگاه قرآن کریم              |
| ۴۸ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت تصمیم‌گیری     |
| ۵۰ | مهارت حل مسأله                                    |
| ۵۰ | مهارت حل مسأله از دیدگاه قرآن کریم                |
| ۵۲ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت حل مسأله       |
| ۵۷ | مهارت تفکر خلاق                                   |
| ۵۸ | مهارت تفکر خلاق از دیدگاه قرآن کریم               |
| ۵۸ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت تفکر خلاق      |
| ۶۲ | مهارت تفکر انتقادی                                |
| ۶۴ | مهارت تفکر انتقادی از دیدگاه قرآن کریم            |
| ۶۵ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت تفکر انتقادی   |
| ۶۷ | مهارت مدیریت هیجانات                              |
| ۶۹ | مهارت مدیریت هیجان از دیدگاه قرآن کریم            |
| ۷۱ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت مدیریت هیجان   |
| ۷۵ | مهارت مدیریت استرس                                |
| ۷۶ | مهارت مدیریت استرس از دیدگاه قرآن کریم            |
| ۷۸ | راهکارهای کاربردی برای تقویت مهارت مدیریت استرس   |
| ۸۳ | منابع و مأخذ                                      |

## پیشگفتار مؤلف

همه ما زندگی می‌کنیم اما نحوه زندگی کردن و کیفیت زندگی هر کدام از ما فرق می‌کند. سوال این است که برای ساختن زندگی بهتر چه باید کرد؟ و چه مسیری باید طی شود تا زندگی ما به سمت پیشرفت و بهتر شدن تغییر کند؟ از طرف دیگر، با توجه به رشد و توسعه زندگی و پیچیدگی‌های ارتباطی ما با دنیای معاصر، آموزش مهارت‌های اثربخش و بکارگیری راهکارهای کاربردی در جهت بهتر زیستن ضرورتی انکارناپذیر است.

همه ما با واژه‌های نگرانی، اضطراب، شکست، فشار روانی و... به خوبی آشنا هستیم و گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم. در جریان این دشواری‌ها، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک کنند تا به بهترین شیوه ممکن از عهده حل مشکلات خود برآییم، تسکین بخش و امیدوار کننده است. پس بایستی مهارت‌های مقابله با چالش‌ها را بیاموزیم و آنها را در زندگی بکارگیریم تا بتوانیم نشاط، شادابی و سلامت روانی را در زندگی خویش متبلور سازیم چراکه خوب زندگی کردن، هم فن است و هم هنر و اگر بخواهیم زندگی خوبی داشته باشیم باید فنون و مهارت‌های زندگی را فراگیریم. مهارت‌های اثربخش در جهت بهتر زیستن قابل یادگیری هستند، چراکه زندگی پهنه وسیعی از فرصت‌ها است که هر فردی با شناخت توانایی‌ها و مهارت‌های خود باید با آرامش و حساب‌شده‌گی، مشکلات را پایان کار نداند بلکه آنها را بهانه و فرصتی برای آغاز جدید دانسته و با بکارگیری مهارت‌ها و ارزش‌های اسلامی و آموزه‌های قرآن کریم درصدد حل آنها باشد و به هیچ وجه واقع بینی خود را قربانی ایده‌آل‌نگری و ناممکن‌ها نکند.

در این کتاب سعی شده است تا خوانندگان محترم را با مهارت‌ها، تکنیک‌ها و

راهکارهای کاربردی در جهت بهتر زیستن آشنا کند تا با شناخت مسائل محیطی زندگی و بکارگیری مهارت ها و روش های مقابله ای مناسب بتوانند بر بسیاری از معضلات روزمره زندگی غالب شوند همچنین مطالب آن بتواند راهگشا و رهنمودی باشد در جهت یافتن بهترین روش ها برای تفکری سازنده و مؤثر در راه ساختن یک زندگی سالم، شاد و سعادتمند.

امیداست با توکل و توسل به ایزدمنان و آشنایی و بکارگیری توانایی های خود بتوانید در مسیر پرتلاطم و سیلاب خروشان حوادث زندگی به سلامت به مقصد برسید. انشا...

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای خوانندگان گرامی

دکتر شیوا معصوم پرست

www.ketab.ir