



# آموزه‌های اسلامی و مهارت‌های زندگی

مؤلف

سید عابدین خدادادی سنگتراشانی

علی حلیمی



نشر اراده

۱۳۹۴

|                     |   |                                                                                    |
|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | خدادادی سنگتراشانی، سیدعابدین، ۱۳۵۳ -                                              |
| عنوان و نام پدیدآور | : | آموزه‌های اسلامی و مهارت‌های زندگی / مولف سیدعابدین خدادادی سنگتراشانی، علی حلیمی. |
| مشخصات نشر          | : | تهران: اراده، ۱۳۹۴.                                                                |
| مشخصات ظاهری        | : | ۸۷ ص.                                                                              |
| شابک                | : | 978-600-8140-18-4                                                                  |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیا                                                                                |
| یادداشت             | : | کتابنامه.                                                                          |
| موضوع               | : | مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام                                         |
| موضوع               | : | اه و رسم زندگی (اسلام)                                                             |
| رده بندی کنگره      | : | BP۲۵۸/خ۸۳۶ ۱۳۹۴                                                                    |
| رده بندی دیویی      | : | ۲۹۰/۷۲                                                                             |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۹۲۳۶                                                                               |

## نام کتاب: آموزه‌های اسلامی و مهارت‌های زندگی

مولف: سیدعابدین خدادادی سنگتراشانی، علی حلیمی

ناشر: نشر اراده

نوبت چاپ و سال چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: نگین تهران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴۰-۱۸-۴

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

نشانی: تهران-میدان انقلاب - خ کارگر شمالی - خ فرصت شیرازی - پلاک ۲۰ - واحد ۲

تلفن: ۰۲۱۶۶۵۹۶۵۲۱

## فهرست مطالب

| صفحه | عناوین                              |
|------|-------------------------------------|
| ۴    | مقدمه                               |
| ۵    | تعریف مهارت‌های زندگی               |
| ۶    | چهار محور مهارت‌های زندگی           |
| ۹    | مهارت‌های زندگی در قرآن کریم        |
| ۱۴   | جایگاه مهارت‌های زندگی در اسلام     |
| ۲۷   | سیره و اندیشه امام علی (ع) در زندگی |
| ۳۲   | مهارت‌های زندگی و اهمیت سلامت کردن  |
| ۴۳   | مهارت‌های زندگی و پرهیز از اسراف    |
| ۵۱   | مهارت زندگی و ارزش کارشناسی         |
| ۶۴   | نماز مهمترین رکن مهارت‌های زندگی    |
| ۸۶   | منابع                               |

**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 پیشگیری 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 برای دست‌موتولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم‌خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند. تقسیم ده‌گانه مهارت‌های زندگی از سوی سازمان جهانی بهداشت انجام شده و اغلب شامل مهارت‌های زیر می‌شود:

۱- توانایی تصمیم‌گیری ۲- توانایی اندیشیدن حل مسئله و تفکر ۳- توانایی تفکر خلاق ۴- توانایی تفکر نقادانه ۵- توانایی برقراری رابطه مؤثر با دیگران ۶- توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه ۷- توانایی خودآگاهی ۸- توانایی همدلی با دیگران ۹- توانایی رویارویی با هیجان‌ها، غم، خشم، شادی، ۱۰- توانایی رویارویی با استرس‌ها

## تعریف مهارت‌های زندگی

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 پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاران فواید در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان 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. (عباسعلی هراتیان، 1392)