

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت‌های زندگی

مهارت‌های خودآگاهی، همدلی و حل مسئله

سیدجعفر علوی گنابادی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم اسلامی رضوی)

..... سرشناسه: علوی کتابادی، سیدجعفر، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور:..... مهارت‌های زندگی: مهارت‌های خودآگاهی، همدلی و حل مسئله/ سیدجعفر علوی
کتابادی.

مشخصات نشر:..... مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری:..... ۱۵۲ ص: مصور.
شابک:..... ۲۳۰۰۰ ریال: ۸-۸-۸۰-۷۶۷۳-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت:..... کتابنامه: ص. [۱۴۹] - ۱۵۲: همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع:..... مهارت‌های زندگی
موضوع:..... مهارت‌های اجتماعی
موضوع:..... راه و رسم زندگی
شناسه افزوده:..... دانشگاه علوم اسلامی رضوی
رده‌بندی کنگره:..... HQ۲۰۳۷/ع۸۳م۹ ۱۳۸۹
رده‌بندی دی‌ئی:..... ۶۴۶/۷
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۲۴۸۲۵۲



نام کتاب: مهارت‌های زندگی (مهارت‌های خودآگاهی، همدلی و حل مسئله)

نویسنده: دکتر سیدجعفر علوی کتابادی

تصحیح

ویراستار: یعقوب خاوری

طراح جلد: اسماعیل آزاد

تصحیح

چاپ اول: اسفند ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۳۰۰۰ ریال

تصحیح

مدیر اجرایی پژوهش و ناظر چاپ: علی اصغریار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: واحد نشر دانشگاه علوم اسلامی رضوی

چاپ و صحافی: مؤسسه فرهنگی قدس

تصحیح

مرکز توزیع

مشهد مقدس: حرم مطهر، انتشارات دانشگاه علوم اسلامی رضوی

صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۱۱۹۳ تلفن و دورنگار: ۰۵۱۱-۲۲۴۶۸۱۷

www.razavi.ac.ir

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

سخن ناشر ۹

مهارت خودآگاهی با نگاه دینی
(۴۷-۱۱)

مقدمه.....	۱۱
خودآگاهی و کارآمدهای آن.....	۱۲
تعریف خودآگاهی.....	۱۳
کارآمدهای خودآگاهی.....	۱۴
ساختهای خودآگاهی و راه دست‌یابی به آن.....	۱۴
ضلع اول: ویژگیهای مشترک انسان.....	۱۵
الف) نیاز به هدف برتر و نهایی در زندگی.....	۱۵
ب) عزت و کرامت.....	۲۰
ارجمندی انسان.....	۲۱
ارجمندی مؤمن.....	۲۳
ج) حواس چهارگانه فطری.....	۲۵

۲۶	ضلع دوم: ویژگی‌های فردی (شخصیتی - رفتاری)
۲۶	۱. محاسبهٔ نفس
۲۹	۲. بهره‌گیری از ارزیابی افراد صاحب‌نظر
۳۲	۳. عزت نفس
۳۴	الف) فرمان بردن از خدای سبحان
۳۵	ب) چشم نداشتن به داشته‌های مردم
۳۶	۴. درنگی در حوادث زندگی
۳۷	۵. توجه به الگوها
۳۹	ضلع سوم: شرایط و امکانات پیرامونی
۴۰	۱. دین و مذهب
۴۱	۲. خدای تعالی
۴۳	۳. خانواده و محیط آن
۴۳	۴. دوستان و آشنایان
۴۴	۵. رشته تحصیلی
۴۴	۶. حرفه و شغل
۴۴	۷. امکانات مالی
۴۶	نتیجه‌گیری

مهارت همدلی با نگاه دینی

(۴۹-۹۷)

۴۹	مقدمه
۵۱	۱. آشنایی با مهارت همدلی و کارآمدهای آن
۵۲	الف) ضرورت رسیدن به تعادل روانی
۵۵	ب) کارآمدهای همدلی و تأثیرات آن در فرد و اجتماع
۵۶	یک. آثار همدلی برای فرد همدلی‌کننده
۵۷	دو. آثار همدلی برای طرف مقابل
۵۸	۲. زمینه‌ها و پیش‌نیازهای همدلی
۵۸	الف) انگیزه‌های کارآمد

۶۰	ب) اعتمادسازی و ایجاد آرامش
۶۱	ج) تشویق به همدلی از سوی دیگران
۶۱	د) تقویت صفات اخلاقی
۶۲	ه) تلاش در جهت افزایش سعه صدر
۶۳	و) بهره‌مندی از تجربه‌های همدلی
۶۳	ز) توجه به کرامت انسانها و حفظ آن
۶۴	ح) همدردی
۶۵	ط) ایجاد فضای مناسب
۶۵	۳. مراحل همدلی و راههای دست‌یابی به آن
۶۶	الف) تشخیص شرایط طرف مقابل
۶۶	یک. خود را به جای دیگران، قرار دادن
۶۸	دو. گوش دادن مفید و فعال
۷۱	سه. توجه به زبان بدن
۷۱	چهار. بازگشت به گذشته خود
۷۲	پنج. بیان ویژگیهای خود یا خودافشایی
۷۳	شش. مطالعه راجع به گروههای مختلف مردم
۷۳	ب) مواجهه متناسب با شرایط
۷۵	یک. یادآوری نکات مثبت یک مسئله
۷۶	دو. بهره‌گیری از مهارتهای کلامی
۷۷	سه. رعایت سطح فهم دیگران
۷۸	چهار. مهرورزی و ارتباطهای عاطفی
۸۱	پنج. حمایت و پشتیبانی
۸۲	شش. بهره‌گیری از باورهای طرف مقابل
۸۴	۴. روشهای حفظ دستاوردهای همدلی
۸۴	الف) حفظ دستاوردهای فرد همدلی‌کننده
۸۴	یک. پاداشهای الهی
۸۵	دو. جلب اعتماد
۸۵	سه. صمیمیت و دوستی

۸۶	ب) حفظ دستاوردهای طرف مقابل.....
۸۶	یک. عدم احساس تنهایی و رهایی از ضربه‌های روحی.....
۸۷	دو. بهبود روابط خانوادگی و اجتماعی.....
۸۸	سه. تقویت اعتماد به نفس.....
۹۰	۵. آسیبها و موانع.....
۹۰	الف) جبهه‌گیری عجولانه و به صورت مستقیم.....
۹۱	ب) پرسشگری منفی.....
۹۲	ج) سرزنش به جهت ناکامیها.....
۹۲	د) آمیختگی همدلی با راهنمایی.....
۹۳	ه) کوچک شمردن و یا بزرگ‌نمایی مسئله.....
۹۳	و) قضاوت سطحی و عجولانه.....
۹۴	ز) اهمیت ناهنجار به تفاوت‌های فرهنگی.....
۹۵	ح) منفی‌نگری.....
۹۵	ط) تثبیت فرد در وضعیت موجود (رعایت نکردن مرزهای همدلی).....
۹۷	نتیجه‌گیری.....

مهارت حل مسئله با نگاه دینی (۹۹-۱۴۷)

۹۹	مقدمه.....
۱۰۱	آشنایی با مهارت حل مسئله و کارآمدهای آن.....
۱۰۱	آشنایی با مهارت حل مسئله.....
۱۰۳	کارآمدها (مهارت حل مسئله، چرا؟).....
۱۰۵	سؤالات تمرینی (۱).....
۱۰۵	زمینه‌ها.....
۱۱۳	سؤالات تمرینی (۲).....
۱۱۴	مراحل و راه‌حلها.....
۱۱۴	مراحل.....
۱۱۴	۱. تعریف مسئله به صورت واضح و عملیاتی.....

۱۱۸	۲. اطمینان نسبت به صحت هدف
۱۲۲	۳. پیدا کردن راه حلها
۱۳۴	۴. ارزیابی راه حلها و انتخاب بهترین آنها
۱۳۸	۵. اجرای راه حل برگزیده
۱۴۰	سؤالات تمرینی (۳)
۱۴۱	آسیبها و موانع
۱۴۱	۱. بی انگیزگی
۱۴۲	۲. خستگی روحی
۱۴۲	۳. غلبه احساسات و هیجانها
۱۴۴	۴. تعصب و لجاجت
۱۴۴	۵. ناامیدی
۱۴۵	۶. شتابزدگی
۱۴۵	۷. تثبیت شدگی
۱۴۶	سؤالات تمرینی (۴)
۱۴۷	نتیجه گیری
۱۴۹	کتاب نامه

سخن ناشر

امروزه روان‌شناسان راهمایی را برای زندگی به دور از تنش و زیستن سرشار از آرامش پیشنهاد می‌دهند و از آن به عنوان «مهارت‌های زندگی» تعبیر می‌کنند. این مهارت‌ها که ده مهارت بین‌المللی است به ساماندهی روابط فردی و اجتماعی انسان امروز توجه دارد و نویدبخش زندگی‌ای آرام برای اوست.

گرچه مهارت‌های زندگی عنوانی است امروزی، ولی در آموزه‌های اسلامی ریشه دارد و دستورات دینی بیشتر از این و به صورت کامل به مهارت‌های زندگی پرداخته است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و خاندان پاکش علیهم السلام به نیکی به جهان جان آدمی آشنا بوده‌اند و به خوبی مسیر تکامل و کمال را می‌دانسته‌اند و با پیش الهی خود راهکارهایی را برای بهتر زیستن فرا روی بشریت نهاده‌اند. لذا بر این باوریم که آموزه‌های قرآنی و حدیثی منشور چگونه زیستن است.

از این رو بایسته است از یک سوی بر این آموزه‌ها تکیه کرد و از

دیگرسوی بر عالمان و دانشمندان است، کمر همت بستند تا این آموزه‌ها را همگام با عصر خود سازند و برای پاسخ‌گویی به نیازهای گوناگون بشریت آن را به گونه‌ای مناسب با مخاطب، پیش نهند.

مرکز پژوهش دانشگاه علوم اسلامی رضوی در راستای تبیین و ارائه فرهنگ دینی، پرداختن به مباحثی درباره فرهنگ روابط اجتماعی و مهارت‌های زندگی بر پایه مبانی قرآنی - روایی را در دستور کار خود قرار داده است که ثمره آن سلسله کتابهای منتشرشده فرهنگ روابط اجتماعی و نوشتار حاضر است که پیشکش خوانندگان ژرف‌اندیش می‌شود. این نوشتار به زبانی ساده و برای مخاطب عموم توسط حجة الاسلام دکتر سیدجعفر علوی عضو هیئت علمی پژوهشی این مرکز فراهم آمده است.

در پایان از استاد مشاور و ارزیاب حجج اسلام سید محمود مرویان حسینی، دکتر جواد ایروانی، مهدی عدالتیان و تمام کسانی که در ساماندهی این نوشته نقش داشته‌اند، سپاسگزاری می‌نمایم.

مرکز پژوهش

دانشگاه علوم اسلامی رضوی