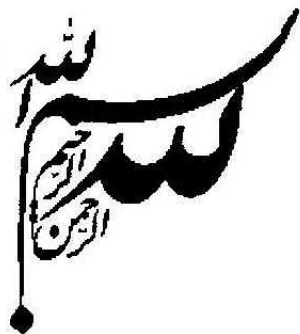




مهارت های زندگی

مؤلف

محمد علی باقری



نشر اراده

۱۳۹۴

سرشناسه : باقری، محمدعلی، ۱۳۵۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی / مولف محمدعلی باقری.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات اراده، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.
 شابک : ۷۰۰۰۰ ریال : 978-600-7963-49-4
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : مهارت‌های زندگی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۹م۲۲۵ ب/۲۰۳۷HQ
 رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۳۷۴۰۳

نام کتاب: مهارت‌های زندگی

مولف: محمدعلی باقری

ناشر: نشر اراده

نوبت چاپ و سال چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: نگین تهران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۶۳-۴۹-۴

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

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

تلفن: ۰۲۱۶۶۵۹۶۵۲

۴	مقدمه
۵	تعریف مهارت‌های زندگی
۵	تاریخچه مهارت‌های زندگی
۸	اهمیت مهارت‌های زندگی
۸	زمینه‌های کاربرد مهارت‌های زندگی
۱۱	مبانی آداب و سبک زندگی
۱۱	تأثیر جهان‌شناسی در آداب و سبک زندگی
۱۶	دین و سبک زندگی اسلامی
۲۶	نگاهی به نظریات و دیدگاه‌های موجود در سبک زندگی
۴۰	سبک زندگی دستاورد تفکرات محققان علوم اجتماعی
۴۱	رابطه سبک زندگی و دستورات دین اسلام
۴۴	آسیب شناسی سبک زندگی اسلامی
۴۶	ضرورت و روش شناخت سبک زندگی
۴۹	آسیب شناسی سبک زندگی اسلامی از نگاه مقام معظم رهبری
۶۱	سبک زندگی رسول اکرم (ص)
۶۷	اهمیت معاشرت در روایات اسلامی
۷۶	اهمیت سلام از نظر قرآن
۸۱	نماز مهمترین رکن مهارت‌های زندگی
۹۵	دیدگاه مقام معظم رهبری درباره سبک زندگی
۱۰۸	منابع

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، اصول و قواعدی است که زمینه تعامل و سازگاری انسان‌ها را با محیط و اطرافیان فراهم می‌سازد. با مجهز شدن به این مهارت‌ها می‌توان در برابر مشکلات پیرامونی برخوردی منطقی و کارساز داشت. فرد با کمک این مهارت‌ها، دانش و نگرش‌های خود را به توانایی واقعی بدل می‌سازد و از نیروهای نهفته خویش در جهت شادابی و بهبود وضعیت بهره می‌گیرد.

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 قوی 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. 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 سازگاران 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 ابزاری قوی 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، ۱۳۹۲)

تاریخچه مهارت‌های زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات آقای دکتر گیلبرت بوتوین (gilbert-botvin) آغاز شد. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود که با استقبال فراوان