

آموزش مهارت‌های اساسی زندگی

باروکید اسلامی

(راهنمای آموزش)

مؤلف:

محسن شاکری نسب

سرشناسه	: شاکری نسب، محسن، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت‌های اساسی زندگی با رویکرد اسلامی
مشخصات نشر	: تهران : پیام کوثر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۳ ص.
شابک	: 978-600-6010-66-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۷۸۸۵۱



بیت‌نامه

عنوان: آموزش مهارت‌های اساسی زندگی با رویکرد اسلامی

تالیف: محسن شاکری نسب

ویراستار: نوشین وحید حداد

ناشر: پیام کوثر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۰-۶۶-۳

نشانی: تهران، ابتدای خیابان کارگر شمالی، کوچه برهانی، پلاک ۲۰، طبقه منفی ۱

شماره تماس: ۶۶۴۱۳۱۶۸-۶۶۴۱۲۳۳۸

پست الکترونیکی: abrarbook@yahoo.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: مقدمه.....	۱
مقدمه نویسنده.....	۲
تفکر.....	۳
جایگاه تفکر در جهان بینی اسلامی.....	۴
مهارت‌های زندگی.....	۵
تعریف مهارت‌های زندگی.....	۶
انواع مهارت‌های زندگی از نظر سازمان جهانی بهداشت.....	۸
اهداف آموزش مهارت‌های زندگی.....	۱۰
شیوه های آموزش مهارت‌های زندگی.....	۱۱
فصل دوم: خود آگاهی.....	۱۳
مهارت خود آگاهی.....	۱۴
معانی خود آگاهی در قرآن کریم.....	۱۵
خود آگاهی فطری.....	۱۵
خود آگاهی جهانی.....	۱۵
خود آگاهی عرفانی.....	۱۵
خود تصویری - واقعی - آرمانی.....	۱۶
خود پنداره آرمانی.....	۱۷
خود واقعی.....	۱۷
خود تصویری.....	۱۷
خود آرمانی.....	۱۸
شناخت خود.....	۱۸

۲۰	شناخت افکار.....
۲۲	خطاهای شناختی.....
۲۶	ارزشها.....
۲۷	هدف.....
۲۷	عوامل مهم در تعیین هدف.....
۲۹	فصل سوم: ارتباط موثر.....
۳۰	ارتباط از دیدگاه اسلام.....
۳۰	مهارت ارتباط موثر از نگاه قرآن.....
۳۰	تعریف مهارت‌های ارتباطی.....
۳۱	ارتباط موثر.....
۳۱	ارتباط ناموثر.....
۳۱	اجزای تشکیل دهنده ارتباط.....
۳۲	الگوهای ارتباطی در انسان ها.....
۳۲	سبک ارتباطی قاطعانه.....
۳۲	سبک ارتباطی پرخاشگرانه.....
۳۲	سبک ارتباطی سلطه گرانه.....
۳۲	سبک ارتباطی سلطه پذیرانه.....
۳۲	روش های برقراری ارتباط.....
۳۳	ارتباط کلامی.....
۳۳	ارتباط غیر کلامی.....
۳۴	چه زمانی یک ارتباط کامل و دقیق انتقال می یابد.....
۳۴	گوش دادن فعال.....

۳۴		فواید و کارکردهای گوش دادن
۳۴		روش های گوش دادن فعال
۳۶		روش های صحبت کردن صحیح
۳۹		موانع ارتباط موثر
۴۱		فصل چهارم: خشم
۴۲		خشم چیست
۴۲		دیدگاه اسلام در مورد خشم
۴۳		تقسیم بندی رفتارهای پر خاشگروانه
۴۴		عواملی که باعث بروز خشم می شود
۴۵		علائم هشدار دهنده خشم
۴۶		واکنش افراد در مقابل خشم
۴۷		روشهای کنترل خشم
۵۳		فصل پنجم: استرس
۵۴		استرس چیست
۵۴		مدیریت استرس از منظر اسلام
۵۵		راههای مقابله با استرس در تعالیم اسلام
۵۶		استرس
۵۷		علائم استرس
۵۸		اقدامات پیشگیرانه از استرس
۵۹		روشهای مقابله با استرس
۶۰		توصیه هایی برای مدیریت استرس
۶۱		آموزش ورزش های هوازی

۶۲	فصل ششم: خلاقیت
۶۳	خلاقیت چیست
۶۳	خلاقیت در قرآن
۶۵	خلاقیت در منابع اسلامی
۶۷	فواید تفکر خلاق
۶۸	خصوصیات انسانهای خلاق
۶۹	مراحل افکار خلاق
۷۰	موانع خلاقیت
۷۲	روشهای تقویت تفکر خلاق
۷۴	فصل هفتم: حل مساله و تصمیم گیری
۷۵	مهارت حل مساله
۷۶	مهارت حل مساله و تصمیم گیری از منظر قرآن
۷۸	ارتباط خود آگاهی با حل مساله
۷۹	پنج گام فرآیند حل مساله
۸۰	موانع تصمیم گیری
۸۱	روشهای حل مساله
۸۴	فصل هشتم: ابراز وجود
۸۵	مقدمه
۸۷	خصوصیات افراد جراتمند
۸۸	سبکهای ارتباطی
۹۲	مهارت نه گفتن
۹۲	روش های نه گفتن به شکل منطقی

۹۴	فصل نهم: مهارت همدلی
۹۵	همدلی از منظر قرآن
۹۸	همدلی چیست
۱۰۰	راههای رسیدن به همدلی
۱۰۱	کاربرد و نتایج همدلی
۱۰۲	عوامل موثر در همدلی
۱۰۳	موانع همدلی
۱۰۵	فصل دهم: راهنمای آموزش
۱۰۶	مقدمه
۱۰۷	ایفای نقش و مزایای آن
۱۰۷	مزایای ایفای نقش
۱۰۸	شرکت کنندگان در الگوی ایفای نقش
۱۰۸	مراحل اجرای ایفای نقش
۱۱۱	بارش فکری و مزایای آن
۱۱۲	بارش فکری
۱۱۳	قواعد بارش فکری
۱۱۳	اعضای گروه بارش فکری
۱۱۴	شیوه برگزاری جلسات بارش فکری
۱۱۴	مزایا و معایب بارش فکری
۱۱۶	گروه و مزایای آن
۱۱۶	چگونه از گروه بندی در فعالیت ها استفاده شود
۱۱۷	فصل یازدهم: تمرینهای عملی

نکاتی در خصوص تمرینهای عملی..... ۱۱۸

منابع فارسی..... ۱۳۰

www.ketab.ir