

مهارت‌های زندگی اسلامی

تالیف:

دکتر محمد سعید احمدی

(استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه فرهنگیان)

دکتر قاسم جعفری

(دکتری تخصصی علوم قرآنی)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	:	احمدی، محمدسعید، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام	:	مهارت‌های زندگی اسلامی/ تالیف محمدسعید احمدی، قاسم جعفری.
پدیدآور	:	تهران: آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات نشر	:	مشخصات
مشخصات ظاهری	:	۲۰۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۵۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۰۳ - ۲۰۸.
موضوع	:	مهارت‌های زندگی-- جنبه‌های مذهبی-- اسلام
موضوع	:	Life skills -- *Religious aspects-- Islam
موضوع	:	راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع	:	Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	:	جعفری، قاسم، ۱۳۴۱ -
رده بندی کنگره	:	BP۳۵۸
رده بندی دیویی	:	۳۹۷/۷۲

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲



مهارت‌های زندگی اسلامی

تالیف: دکتر محمد سعید احمدی - دکتر قاسم جعفری

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۵۲-۰

قیمت ۴۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	فصل اول: کلیات
۹	مقدمه
۱۳	ضرورت و اهمیت فراگیری مهارت‌های زندگی
۱۶	تعاریف مهارت‌های زندگی
۲۱	تاریخچه آموزش مهارت‌های زندگی
۲۵	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی
۲۹	فصل دوم: مهارت‌های زندگی از دیدگاه روان‌شناسی
۳۱	ابعاد مهارت‌های زندگی از نظر بروکز
۳۶	طبقه بندی نلسون جونز از مهارت‌های زندگی
۳۷	طبقه بندی یونیسف از مهارت‌های زندگی
۳۸	طبقه بندی سازمان بهداشت جهانی از مهارت‌های زندگی
۴۱	فصل سوم: مهارت‌های زندگی بر اساس آموزه های دین اسلام
۴۳	دین و مهارت‌های زندگی
۴۵	مهارت تصمیم‌گیری
۴۹	مهارت حل مسأله
۵۱	مهارت تفکر خلاق
۵۷	مهارت تفکر انتقادی
۶۱	مهارت ارتباطی (ارتباط با خالق، خلق، خلقت و خود)
۶۲	رابطه انسان با خدا
۶۴	معرفت به خود
۶۴	معرفت به خدا
۶۵	ایمان قلبی
۶۵	اخلاص در اندیشه و عمل
۶۶	چگونگی رابطه انسان با خدا
۶۸	انس با خدا
۷۰	ذکر خدا

۷۲	ارتباط با خلق (مهارت ارتباط بین فردی)
۷۵	عامل اصلی بسیاری از اختلافات و تنش‌های اجتماعی
۷۷	خوش خلقی
۸۲	هنر خوب گوش دادن
۸۵	مهارت خودآگاهی و خود باوری
۸۷	مهارت مهرورزی و همدلی
۹۱	مهارت رفق و مدارا
۹۳	مهارت کسب آرامش و مقابله با استرسها در زندگی
۹۴	حیات طیبه با ایمان و عمل صالح
۹۶	تقدیر مؤمنان
۹۸	دعا و نیایش و درمان اضطراب
۹۸	توکل به خدا و درمان اضطراب
۱۰۱	مهارت اخلاص و صداقت
۱۰۲	نیت خالص در تعلیم و تعلم
۱۰۳	حقیقت اخلاص
۱۰۳	مراتب اخلاص
۱۰۳	راه کسب اخلاص
۱۰۵	صداقت
۱۰۹	مهارت صبر و تحمل
۱۱۰	میدان‌های صبر (میدان تکامل)
۱۱۱	ضرورت صبر از دیدگاه آیات
۱۱۱	حکم صبر در شریعت
۱۱۲	صبر از دیدگاه روایات
۱۱۲	راه‌های تحصیل صبر
۱۱۴	آفات صبر
۱۱۴	صبر در مقام معاشرت با مردم
۱۱۵	مهارت رعایت حق الناس
۱۱۹	مهارت تواضع و دوری از تکبر
۱۲۳	مهارت مشورت کردن

۱۲۴	اهمیت مشورت
۱۲۵	فلسفه مشورت
۱۲۵	آثار و فواید مشورت
۱۲۸	ویژگی‌های مشاوران
۱۳۰	محدوده مشورت
۱۳۱	راه تقویت روحیه مشورت خواهی
۱۳۳	مهارت مسؤولیت شناسی و مسؤولیت پذیری
۱۴۱	مهارت امید داشتن
۱۴۱	اقسام امید و آرزو
۱۴۲	آفات امید و آرزو
۱۴۲	آرزوهای آفت‌زده
۱۴۳	آرزوی برتر
۱۴۴	راه های امیدواری
۱۵۴	آخرین امید
۱۵۵	مهارت شاد زیستن
۱۵۵	تعریف شادی
۱۵۵	ضرورت شادی
۱۵۶	فواید شادی
۱۵۷	کنترل شادی
۱۵۷	آداب و شرایط شادی
۱۵۹	معیارهای شادی
۱۶۱	مهارت تشکر و سپاسگزاری
۱۶۱	منافع تشکر
۱۶۳	مهارت بخشش و گذشت
۱۶۳	بخشش از دیدگاه روان‌شناسی
۱۶۵	بخشش از دیدگاه اسلام
۱۶۹	مهارت مشارکت و همکاری
۱۶۹	تعاون و همکاری در آیات
۱۶۹	تعاون و همکاری در روایات

۱۷۰ فضیلت تعاون و همکاری
۱۷۱ مصادیق تعاون و همکاری
۱۷۲ روحیه همکاری در معصومین (ع)
۱۷۲ تعاون در خانه
۱۷۳ تعاون در جامعه
۱۷۴ آثار تعاون و همکاری
۱۷۵ موانع تعاون
۱۷۷ مهارت مقابله با هیجانات و فروبردن خشم
۱۸۰ راه‌های کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر (علیه السلام)
۱۸۰ خشم مثبت و منفی
۱۸۰ سه گروه متفاوت
۱۸۱ خشم مقدس
۱۸۲ خشم پیامبر (ص)
۱۸۲ افراط نکردن در حالات خشم
۱۸۳ شیوه های کنترل خشم
۱۸۵ آثار و فواید کنترل عصبانیت
۱۸۶ سیره امام باقر (ع)
۱۸۷ مضرات غضب
۱۸۹ مهارت مدیریت زمان
۱۹۲ انگیزه های مدیریت زمان
۱۹۴ نقش مدیریت زمان در تکامل فردی
۱۹۵ اصول مدیریت زمان
۲۰۳ منابع و مآخذ