



سبک زندگی اسلامی

کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

معاونت سازمان وظیفه وزارت دفاع

مردم سپید سراسر

دفاع
ایران

پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق

به سفارش سازمان عقیدتی - سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح

معاونت تربیت و آموزش

سرشناسه : حبیبی سی سراء مرتضی، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور : سبک زندگی اسلامی: مهارت‌های زندگی ۱ ویژه سربازان وظیفه و وزارت دفاع / مرتضی حبیبی سی سراء تهیه کننده پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق (ع)؛ به سفارش سازمان عقیدتی-سیاسی و پشتیبانی نیروهای مسلح، معاونت تربیت و آموزش؛ سرویراستار حسین قاسم حمزه و ویراستار وحید حامد.

مشخصات نشر : تهران: سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، انتشارات دفاع، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص: ۱۴/۵۰، ۲۷ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۵-۰۵-۱ ۷۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

موضوع : مهارت‌های زندگی — جنبه‌های مذهبی — اسلام

موضوع : Life skills — Religious aspects — Islam

موضوع : خودآگاهی — جنبه‌های مذهبی — اسلام

موضوع : Self-consciousness (Awareness) — Religious aspects — Islam

ثبات افزوده: سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، انتشارات دفاع

شناسه افزوده: سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، معاونت تربیت و آموزش عقیدتی سیاسی

شناسه افزوده: پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق (ع)

رده بندی کخ: ۲۵۸/ج۲ س

رده بندی یوبی: ۲۹۷/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۳۰۹۲

انتشارات دفاع

سبک زندگی اسلامی (مهارت‌های زندگی - ۱)

ویژه سربازان وظیفه و وزارت دفاع

تهیه کننده: پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق (علیه‌السلام)

به سفارش: سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع - معاونت تربیت و آموزش

نویسنده: مرتضی حبیبی سی سراء

ناظر علمی: محمد شبیدینی پاشاکی

ناظران فنی: مهدی حسینی، فرهارضا رمضانلو

ناظر نهایی: دکتر علی عرب‌پور

سرویراستار: حسین قاسم‌حمزه و ویراستار: وحید حامد

وآپایش نهایی: سیدعلی یار افشارپور دهدشت

صفحه آرا: اسماء وصال طلب راوری

ناشر: مرکز نشر دفاع

چاپ: مرکز خدمات فرهنگی مطهر نوبت و تاریخ چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۵۰۰ جلد بهاء: ۷۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۵-۰۵-۱

نشانی ناشر: تهران، میدان نوبیاد، خیابان شهید لنگری، جنب اداره هواشناسی،

ساختمان شهید مطهری، مرکز نشر دفاع

کدپستی: ۱۶۹۳۶۱۴۳۳۹ تلفن: ۲۲۹۳۰۰۰۶

پست الکترونیک: nashrdefa@fatehnet.net

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۷	۱-۱. مهارت و انواع آن
۱۷	۱-۱-۱. چیستی مهارت

بخش اول: کلیات

۲۲	۲-۱. سبک زندگی
۲۲	۱-۲-۱. سبک
۲۳	۲-۲-۱. زندگی
۳۰	۳-۱. سبک زندگی دینی

بخش دوم: مهارت‌های فردی

۳۴	۱-۲. فصل اول: خودشناسی
۳۴	۱-۱-۲. مفهوم خودشناسی
۳۵	۲-۱-۲. ضرورت خودشناسی



- ۳۸..... ۳-۱-۲. موانع خودشناسی
- ۴۰..... ۴-۱-۲. راهکارهای خودشناسی
- ۴۵..... ۲-۲. فصل دوم: خودباوری
- ۵۱..... ۳-۲-۲. علل باور نداشتن خود
- ۵۳..... ۴-۲-۲. راهکارهای خودباوری
- ۵۹..... ۱-۳-۲. ضرورت خودارزیابی
- ۵۹..... ۳-۱. فصا سوم: خودارزیابی
- ۶۲..... ۲-۲-۲. ریس خودارزیابی
- ۶۵..... ۲-۳-۳. دارزیابی
- ۶۷..... ۱-۴-۲. چیسسی اندیشه ورزی
- ۶۷..... ۴-۲. فصل چهارم: اندیشه ورزی و حل مسئله
- ۶۹..... ۲-۴-۲. مراتب اندیشه ورزی
- ۷۱..... ۳-۲-۲. اندیشه ورزی و حل مسئله

بخش سوم: مهارت های اجتماعی

- ۸۰..... ۳-۱. فصل اول: مدیریت رفتار
- ۸۱..... ۱-۳-۱. راهکارهای مدیریت رفتار
- ۸۴..... ۲-۳-۱. تکنیک های تغییر رفتار
- ۸۷..... ۳-۲. فصل دوم: مهارت گوش دادن
- ۸۹..... ۱-۳-۲. فرایند گوش دادن
- ۹۱..... ۲-۳-۲. روش های گوش دادن
- ۹۴..... ۳-۳-۲. گوش دادن مؤثر در موضع شنونده
- ۹۶..... ۴-۳-۲. راهکارهای عملی گفتار مؤثر

۱۰۱	۱-۳-۳. چستی و هدف ارتباط مؤثر.....
۱۰۱	۲-۳-۳. زمینه‌های ارتباط مؤثر.....
۱۰۱	۳-۳. فصل سوم: مهارت ارتباط مؤثر.....
۱۰۸	۳-۳-۳. راهکارهای عملیاتی.....

بخش چهارم: مهارت‌های خانوادگی

۱۱۶	۱-۴. فصل اول: هم‌دلی.....
۱۱۹	۱-۱-۴. بسترهای هم‌دلی.....
۱۲۰	۲-۱-۴. راهکارهای هم‌دلی کردن.....
۱۲۵	۳-۱-۴. موانع هم‌دلی.....
۱۳۱	۱-۲-۴. چستی هم‌زیستی.....
۱۳۱	۲-۲-۴. راهکارهای هم‌زیستی.....
۱۳۱	۲-۴. فصل دوم: هم‌زیستی.....
۱۳۵	۳-۲-۴. آسیب‌های هم‌زیستی.....
۱۳۹	۱-۳-۴. دلایل ضرورت هم‌فکری.....
۱۳۹	۳-۴. فصل سوم: هم‌فکری.....
۱۴۱	۲-۳-۴. راهکارهای هم‌فکری.....
۱۴۳	۳-۳-۴. موانع هم‌فکری.....
۱۴۹	۱-۴-۴. عوامل سلبی.....
۱۴۹	۴-۴. فصل چهارم: عوامل استحکام خانواده.....
۱۵۵	۲-۴-۴. عوامل ایجابی.....
۱۶۳	کتابنامه.....

سربازان سرافراز، سلام بر شما!

حضورتان را در مجمع سربازان جان‌برکف ایران اسلامی تبریک می‌گوییم. سپاس بی‌کران خدای سبحان را که دفتر زندگی ورقی دیگر خورد و توفیق تهیه و تدوین یکی دیگر از متون آموزشی عقیدتی - سیاسی را به ما عنایت فرمود.

توانا به چه حربه‌ای توانا بود

همان‌گونه که بزرگان ادب به‌نیکی گفته‌اند و به‌روشی پیداست، دانایی، توانایی را در پی خواهد داشت. این توانایی از هر جنسی نیست. می‌تواند جوانان سرشار از نیروی جوانی را در رسیدن به هدف‌هایشان در زندگی یاری کند. از این رو، هدف ما توانمندسازی شما در سایه آموزش‌هاست.

مباحث این کتاب با رویکرد ارتقای آموزش‌های دینی، در زمینه‌های احکام و آداب دینی و مهارت‌های زندگی تهیه و تدوین شده است.

سربازان عزیز! کتاب پیش روی شما با عنوان کتاب «سبک زندگی اسلامی - مهارت‌های زندگی (۱)»، یکی از مجموعه کتاب‌های آموزشی است که در نظر است در آموزش‌های عقیدتی - سیاسی تدریس شود.



لازم است یادآور شویم، نیازسنجی ها و بررسی های کارشناسی و جلسات پرشمار هم اندیشی - با حضور استادان، نخبگان و مسئولان آموزش - انجام شد و سرانجام با تصویب کمیسیون عالی آموزش سازمان، تصمیم بر آن شد تا متون آموزش عقیدتی - سیاسی سربازان وظیفه بازنگری و با توجه به موضوع های مورد نیاز این قشر عزیز، سرفصل ها و متون آموزشی آنان تهیه و تدوین شود.

این آموزش ها برای سربازان گران قدر در دو دوره بدو ورود و ضمن خدمت، برنامه ریزی و دو سطح ۱ (زیر دیپلم و دیپلم) و سطح ۲ (بالای دیپلم) تدریس می شد.

الف) آموزش عقیدتی - سیاسی بدو ورود: در ۳۲ ساعت و شامل موضوع های احکام، نماز، اخلاق و معارف قرآنی با رویکرد اعتقادی است.

ب) دوره آموزشی بین خدمت: در ۷۶ ساعت و شامل موضوع های روحوانی و روان خوانی فصیح قرآن، احکام عقاید، بصیرت معنوی (دعا و ارتباط با خدا)، فرهنگ دفاعی و سبک زندگی اسلامی (مهارت های زندگی) است.

شایان ذکر است تلاش همه مسئولان، مسئولان دلسوز بر این بوده تا کتابی تألیف شود که از نظر ساختاری و محتوایی ویژگی های متن آموزشی مطلوب سربازان را داشته باشد و بتواند نیاز و خواسته آنان را برآورده کند؛ البته با تدریس محتوای کتاب، هم زمان مربیان و استادان دلسوز مراکز آموزشی - کنارتان حضور دارند و پاسخ گوی شما عزیزان خواهند بود.

امید است مطالب آموزشی که در ادامه می آید، بتواند نقش بسزایی در ارتقای دانش و بینش شما سربازان این مرزوبوم داشته باشد و بر اندوخته های آموزشی تان بیفزاید.

در پایان از تمامی عزیزانی که به هر شکل ما را در تهیه و تدوین این مجموعه یاری رساندند، صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم.

منتظر دریافت نظرها و پیشنهادهای سازنده شما برای بهره‌برداری در
گام‌های بعدی هستیم.

خدای سبحان یار و نگهدارتان
معاون تربیت و آموزش عقیدتی - سیاسی
سازمان عقیدتی - سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح
مهدی حسینی

مربیان، استادان، مسئولان محترم آموزش و سربازان عزیز می‌توانند نظر
اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب، از طریق رایانامه معاونت تربیت
و آموزش به نشانی Amoozesh@fateh.net.net یا دورنگار ۲۲۹۴۰۰۸۵
ارسال کنند.

مدیریت متون آموزشی

زندگی بر اساس آموزش‌های دینی و انطباق کامل گفتار، رفتار و کردار با دین و برخورداری از ثمرهای این سبک زندگی از آرزوهای هر دیندار حقیقی است؛ اما روشن است که تحقق این امر در گرو تحقق دست‌کم دو نکته مهم است؛ اولاً باید دانش کافی درباره معارف دین به دست آورد؛ ثانیاً باید با مهارت‌های به کارگیری این دانش دینی آشنا شد. کتاب حاضر از صدد تبیین برخی از مهم‌ترین مهارت‌های یادشده برآمده است. برای تحقق این امر، نوشتار حاضر در چهار بخش به صورت ذیل سامان یافته است:

در بخش اول تحت عنوان «کلیات» مباحث مفهومی مطرح شده است. در این بخش تلاش شده به شرح اجمالی مفاهیمی پیرامون به درک بهتر مطالب بعدی کتاب راهگشاست.

بخش دوم با عنوان «مهارت‌های فردی» مشتمل بر چهار فصل است: فصل اول این بخش به خودشناسی اختصاص یافته و عمده‌ترین مباحث آن عبارت‌انداز: تبیین مفهوم و ضرورت خودشناسی و موانع مهم خودشناسی. در فصل دوم این بخش، مهارت خودباوری مطرح شده که در آن با مباحثی چون چیستی خودباوری، خودباوری در آموزه‌های دینی، علت‌های باور نداشتن به خود و راهکارهای خودباوری آشنا خواهیم شد. فصل سوم این بخش با



عنوان خودارزیابی ارائه می‌شود که مهم‌ترین مطالب آن عبارت‌اند از: ضرورت خودارزیابی، روش خودارزیابی و اثر خودارزیابی. فصل چهارم و پایانی این بخش به مهارت اندیشه‌ورزی و حل مسئله اختصاص یافته است. مطالب اساسی این فصل در سه محور چіستی اندیشه‌ورزی، مراتب اندیشه‌ورزی و اندیشه‌ورزی و حل مسئله ارائه شده است.

بخش سوم که «مهارت‌های اجتماعی» نامیده شده، در چهار فصل تدوین یافته است: در فصل اول این بخش مباحثی درباره مدیریت رفتار مطرح شده است؛ ارائه مطالبی در مورد محور اصلی راهکارهای مدیریت رفتار و نیز تکنیک‌های تغییر رفتار، بیشتر در جمع این بخش را به خود اختصاص داده است. در فصل دوم، مهارت گوش دادن بررسی شده و مواردی چون فرایند گوش دادن، روش‌های گوش دادن مؤثر و راهکارهای عملی گفتار مؤثر، اصلی‌ترین مباحث این فصل را به خود اختصاص داده‌اند. در فصل سوم این بخش، مهارت ارتباط مؤثر و آکاوی شده است؛ زمینه‌های ارتباط مؤثر و نیز راهکارهای عملی این نوع ارتباط، بیشترین مطالب این فصل را در بر می‌گیرند.

بخش چهارم و پایانی این نوشتار با عنوان «مهارت‌های خانوادگی» به سرانجام رسیده است. این بخش در بردارنده این چهار فصل است: فصل اول این بخش به مهارت همدلی اختصاص یافته و مباحث محوری این فصل حول سه موضوع بسترهای همدلی، راهکارهای همدلی و موانع آن تدوین شده است. فصل دوم این بخش با عنوان هم‌زیستی به این مباحث می‌پردازد: چіستی هم‌زیستی، راهکارهای هم‌زیستی و آسیب‌شناسی هم‌زیستی. فصل سوم که عنوان هم‌فکری را بر خود نهاده، حول سه عنوان کلی سامان یافته است: دلایل ضرورت هم‌فکری، راهکارهای هم‌فکری و موانع هم‌فکری. در فصل پایانی این بخش که پایان بخش

این نوشتار نیز هست، عوامل استحکام خانواده به اختصار در دو دسته کلی عوامل
سلبی و ایجابی ارائه شده است.

در پایان یادآور می‌شویم که نوشتار حاضر باتوجه به نیاز کاربر محترم و
مخاطب‌سنجی که انجام شده، تدوین یافته است؛ از این رو ممکن است باوجود
محاسنی که دارد، دچار کاستی‌هایی نیز باشد. از خداوند متعال خواهانیم به این
نوشتار موجب برکت دهد و آن را برای خوانندگان محترم سودمند قرار دهد.

ان شاء الله

مرتضی حبیبی سی‌سرا

