



سبک زندگی اسلامی

مهارت‌های زندگی (۲)

ریژه سازمان وظیفه و وزارت دفاع

سیاست رسمی سید زاهد

دفاع
نشریات

پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق (ع)

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

معاونت تربیت و آموزش

شابک : ۸-۹۹-۷۰۷-۵۹۰۷-۹۶۴-۸۷۸-۷۵۰۰۰ ریال

شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۰۹۹۵۶

عنوان و نام پدیدآور : سبک زندگی اسلامی؛ ویژه سربازان وظیفه وزارت دفاع / سیدرضی سیدزاد؛ ناظر علمی محمد شبدینی پاشاکی؛
ویراستار علی فلاح؛ سرویراستار حسین قاسم حمزه؛ تهیه کننده پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق علیه السلام؛ به سفارش سازمان عقیدتی
سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، معاونت تربیت و آموزش.

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

مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

فروست : مهارت‌های زندگی؛ ۲.

موضوع : مهارت‌های زندگی — جنبه‌های مذهبی — اسلام

موضوع : Life skills — Religious aspects — Islam

موضوع : خودآگاهی — جنبه‌های مذهبی — اسلام

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

رده ی دیویی : ۳۷۷/۷۲

بندی کنگره : BP۲۵۸/س۹س۱۳۹۵

سرشناسه : سیدزاد، سیدرضی، ۱۳۶۲ -

سه افزه : شبدینی، محمد، ۱۳۴۷ -

شناسه آوده : سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، انتشارات دفاع

وضعیت : در دسترس

انتشارات دفاع

سبک زندگی اسلامی / مهارت‌های زندگی - ۲

ویژه سربازان وظیفه وزارت دفاع

تهیه کننده: پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق (علیه‌السلام)

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

نویسنده: سیدرضی سیدزاد

ناظر علمی: محمد شبدینی پاشاکی

ناظران فنی: مهدی حسینی، فرهادضا، سمانلو

ناظر نهایی: دکتر علی عرب‌پور

سرویراستار: حسین قاسم حمزه و ویراستار: علی فلاح

واپایش نهایی: سیدعلی یار افشارپور دهدشت

صفحه آرا: اسماء وصال طلب راوری

ناشر: مرکز نشر دفاع

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

شمارگان: ۵۵۰۰ جلد بهاء: ۷۵۰۰۰ ریال

شابک: ۸-۹۹-۷۰۷-۵۹۰۷-۹۶۴-۹۷۸

آدرس ناشر: تهران، میدان نوینیا، خیابان شهید لنگری، جنب اداره هواشناسی،

ساختمان شهید مطهری، مرکز نشر دفاع

کدپستی: ۱۶۹۳۶۱۴۳۳۹ تلفن: ۲۳۹۳۰۰۰۶

پست الکترونیک: nashrdefa@fatehnet.net

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۷	درس اول: کلیات
۱۷	۱-۱. چستی مهارت های زندگی
۱۸	۲-۱. جایگاه مهارت های زندگی
۱۸	۳-۱. هدف از زندگی
۱۸	۱-۳-۱. هدف غایی
۲۰	۲-۳-۱. اهداف واسطه ای
۲۹	۴-۱. فایده آشنایی با مهارت های زندگی
۲۹	۵-۱. انواع مهارت ها
۳۳	درس دوم: مهارت خودآگاهی
۳۳	۱-۲. تعریف مهارت خودآگاهی
۳۵	۲-۲. اهمیت و ارزش خودآگاهی



- ۳-۲. ابعاد خودآگاهی..... ۴۰
- ۲-۳-۱. خودآگاهی جسمی..... ۴۰
- ۲-۳-۲. خودآگاهی روحی..... ۴۰
- ۲-۳-۳. خودآگاهی ذهنی..... ۴۱
- ۲-۳-۴. خودآگاهی عاطفی..... ۴۲
- ۴-۱. راه‌های مؤثر برای خودآگاهی..... ۴۳
- ۴-۱-۱. تفکر..... ۴۳
- ۲-۲. خودگشودگی یا خودافشاگری..... ۴۵
- ۲-۳. ادوری، نعمت‌ها و داشته‌ها..... ۴۶
- ۲-۴-۲. نوشن خاارات..... ۴۷
- درس سوم: مهارت ارتباط ویر با یگران..... ۵۱
- ۳-۱. تعریف ارتباط مؤثر..... ۵۱
- ۳-۲. ضرورت برقراری ارتباط با دیگران..... ۵۲
- ۳-۳. راهکارهای ارتباط مؤثر..... ۵۴
- ۳-۳-۱. اصول و راهکارهای ارتباط کلامی..... ۵۴
- ۳-۳-۲. اصول و راهکارهای ارتباط غیرکلامی..... ۶۲
- درس چهارم: مهارت تصمیم‌گیری..... ۷۷
- ۴-۱. تعریف تصمیم‌گیری..... ۷۷
- ۴-۱-۱. انتخاب و تعیین بخشی..... ۷۸
- ۴-۱-۲. مواجهه بودن..... ۷۸
- ۴-۱-۳. یکی از راهکارهای ممکن..... ۷۹
- ۴-۱-۴. مسئله..... ۷۹

۷۹	۲-۴. تفاوت بین تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی
۸۰	۳-۴. ارتباط بین قضاوت و تصمیم‌گیری
۸۱	۴-۴. اهمیت و ظرافت تصمیم‌گیری
۸۲	۵-۴. ویژگی‌های تصمیم‌گیری
۸۲	۴-۵-۱. ویژگی‌های عمومی
۸۵	۴-۵-۲. ویژگی‌های اسلامی
۸۷	۴-۶. مراحل تصمیم‌گیری هوشمندانه
۸۸	۴-۶-۱. کسب اطلاعات
۸۹	۴-۶-۲. مشورت
۹۲	۴-۶-۳. توکل بر خدا
۹۳	۴-۶-۴. جمع‌بندی و تصمیم‌گیری
۹۳	۴-۶-۵. قاطعیت در اجرای تصمیم
۹۷	درس پنجم: مهارت کنترل هیجانات
۹۷	۵-۱. اهمیت و ضرورت کنترل هیجانات
۹۹	۵-۲. آثار هیجان
۱۰۰	۵-۳. راهبردهای عمومی کنترل هیجانات منفی
۱۰۰	۵-۳-۱. راهبردهای شناختی
۱۰۱	۵-۳-۲. راهبردهای رفتاری
۱۰۲	۵-۴. مهارت مقابله با خشم
۱۰۴	۵-۴-۱. اسباب و انگیزه‌های خشم
۱۰۷	۵-۴-۲. راه‌های کنترل خشم و غضب
۱۱۵	درس ششم: مهارت اعتماد به نفس



- ۱-۶. تعریف اعتماد به نفس..... ۱۱۵
- ۲-۶. آثار و فواید اعتماد به نفس..... ۱۱۶
- ۳-۶. نشانه های عدم اعتماد به نفس..... ۱۱۹
- ۱-۳-۶. تردید و دودلی..... ۱۱۹
- ۲-۳-۶. حسادت و تنفر..... ۱۲۰
- ۳-۳-۶. مسئولیت گریزی..... ۱۲۰
- ۴-۳-۶. اتکا به دیگران..... ۱۲۱
- ۵-۳-۶. تقلید کورکورانه..... ۱۲۱
- ۶-۳-۶. ترس و انزوا..... ۱۲۱
- ۴-۶. عوامل تاثیر گذار در ایجاد اعتماد به نفس..... ۱۲۲
- ۱-۴-۶. تربیت خانوادگی..... ۱۲۲
- ۲-۴-۶. تشویق..... ۱۲۷
- ۳-۴-۶. ورزش..... ۱۲۸
- ۵-۶. راه های تقویت اعتماد به نفس..... ۱۲۹
- ۱-۵-۶. ایمان به هدف..... ۱۲۹
- ۲-۵-۶. بصیرت و بینایی..... ۱۲۹
- ۳-۵-۶. توجه به توانایی ها..... ۱۳۰
- ۴-۵-۶. توکل بر خدا..... ۱۳۰
- ۶-۵-۶. غلبه بر ترس..... ۱۳۲
- ۷-۵-۶. درس گرفتن از شکست ها..... ۱۳۳
- درس هفتم: مهارت همدلی..... ۱۳۵
- ۱-۷. تعریف همدلی..... ۱۳۵

۱۳۸	۲-۷. گام‌های رسیدن به همدلی.....
۱۴۴	۳-۷. عوامل و موانع همدلی.....
۱۴۴	۱-۳-۷. تشابه باهم.....
۱۴۴	۲-۳-۷. نزدیکی و ارتباط.....
۱۴۵	۳-۳-۷. گوش دادن.....
۱۴۷	۴-۳-۷. پرهیز از کبر و خودبزرگ‌بینی.....
۱۴۹	۵-۳-۷. پرهیز از ملامت و سرزنش کردن.....
۱۵۳	درس هشتم: مهارت حل مسئله.....
۱۵۳	۱-۸. اهمیت مهارت حل مسئله.....
۱۵۴	۲-۸. فرایند حل مسئله.....
۱۵۴	۱-۲-۸. ادراک خویشتن.....
۱۵۶	۲-۲-۸. انتخاب رویکرد درست..... مشکلات.....
۱۵۶	۳-۲-۸. تعریف مسئله.....
۱۵۶	۴-۲-۸. تهیه فهرستی از راه‌حل‌های مختلف.....
۱۵۸	۵-۲-۸. ارزیابی پیامدهای راه‌حل‌ها و انتخاب گزینه برتر.....
۱۶۲	۶-۲-۸. اجرای آزمایشی راه‌حل انتخابی.....
۱۶۲	۷-۲-۸. بازخوردگیری.....
۱۶۲	۸-۲-۸. انتخاب گزینه نهایی.....
۱۶۵	کتابنامه.....

سربازان سرافراز، سلام بر شما

حضورتان را در جمع سربازان جبار تبرک، ایران اسلامی تبریک می‌گوییم. سپاس بی‌کران خدای سبحان را که دفتر زندگی ورقی دیگر خورد و توفیق تهیه و تدوین یکی دیگر از متون آموزش عقیدتی - سیاسی را به ما عنایت فرمودند:

توانا بود هر که دانا بود

همان‌گونه که بزرگان ادب به نیکی گفته‌اند و به روشنی پیداست؛ دانایی، توانایی را در پی خواهد داشت. این توانایی از هر جنسی که باشد می‌تواند جوانان سرشار از نیروی جوانی را در راه رسیدن به هدف‌هایشان در زندگی دریاباند. 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 (۲)» یکی از مجموعه کتاب‌های آموزشی است که در آموزش‌های عقیدتی - سیاسی تدریس می‌شود.

گفتنی است که نیازسنجی‌ها و بررسی‌های کارشناسی و جلسات متعدد هم‌اندیشی با حضور استادان، نخبگان و مسئولان آموزش انجام شد و در نهایت با تصویب کمیسیون عالی آموزش سازمان، تصمیم بر آن شد تا متون آموزش عقیدتی - سیاسی سربازان وظیفه بازنگری و باتوجه به موضوع‌های مورد نیاز این عزیزان، سرفصل‌ها و متون آموزشی آنان تهیه و تدوین شود.

این آموزش‌ها برای سربازان گران‌قدر در دو دوره بدو ورود و ضمن خدمت برنامه‌ریزی، در دو سطح زیر دیپلم و دیپلم، و سطح بالای دیپلم تدریس می‌شود.

۱. دوره آموزش عقیدتی - سیاسی بدو ورود: در ۳۲ ساعت و شامل موضوع‌های احکام، نماز، اخلاق، معاد، آئنی با رویکرد اعتقادی.

۲. دوره آموزشی حیات: در ۷۶ ساعت و شامل موضوع‌های روخوانی و روان‌خوانی فصیح قرآن، احکام، فقه، بصیرت معنوی (دعا و ارتباط با خدا)، فرهنگ دفاعی و سبک زندگی اسلامی (مهارت‌های زندگی) است.

گفتنی است که همه مسئولان و نویسندگان دلسوز کوشیده‌اند تا کتابی از نظر ساختاری و محتوایی تألیف شود که ویژگی‌های متن آموزشی مطلوب سربازان را داشته باشد و بتواند نیاز و خواسته آنان را برآورده کند. البته با تدریس محتوای کتاب، هم‌زمان مربیان و استادان دلسوز مراکز آموزشی در ارتش حضور دارند و پاسخ‌گوی شما عزیزان خواهند بود.

امید است مطالب آموزشی که در ادامه می‌آید بتواند نقش بسزایی در ارتقای دانش و بینش شما سربازان این مرزوبوم داشته باشد و بر ذخایر آموزشی‌تان بیفزاید. در پایان، از تمامی عزیزانی که ما را در تهیه و تدوین این مجموعه یاری رساندند؛ صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنیم.

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، اصول و قواعدی است که زمینه تعامل و سازگاری انسان‌ها با محیط اطرافیان فراهم می‌سازد. با مجهز شدن به این مهارت‌ها می‌توان در برابر مشکلات، پیرونی، خوردی منطقی و کارساز داشت. فرد با کمک این مهارت‌ها، دانش و نگرش‌های خود را با شرایط واقعی بدل می‌سازد و از نیروهای نهفته خویش در جهت شادابی و بهبود و تنبیه بهره می‌گیرد. او می‌آموزد که در شرایط ویژه، بازخوردهای مناسب از خویش نشان دهد تا در معرض آسیب‌ها و کاستی‌ها قرار نگیرد، و در یک کلام، فراگیری مهارت‌های زندگی را به کارگیری آنها به انسان کمک می‌کنند ضمن کسب موفقیت در زندگی، به احساس آرامش، رضایت‌ناپی و نشاط دست یابد. در سال‌های اخیر، تحقیق درباره مهارت‌های زندگی را آموزش آنها، در سراسر جهان، به‌ویژه در کشورهای توسعه‌یافته، گسترش چشمگیری یافته است و روان‌شناسان غربی کتاب‌ها و مقالات بسیار زیادی در این باره به رشته تحریر درآورده‌اند و همین امر باعث شده است برخی اینها را ارمغان دنیای غرب به جامعه بشری بپندارند، در حالی که بررسی متون و منابع دینی این حقیقت را بیش از پیش اثبات می‌کند که این مهارت‌ها، قرن‌ها پیش از اینکه غربی‌ها به این حوزه‌ها وارد شوند، در آموزه‌های حیات‌بخش اسلام و سخنان پیشوایان دینی مطرح شده‌اند. البته این سخن به معنای نادیده گرفتن زحمات آنها در این زمینه نیست، بلکه درحقیقت پافشاری بر خودباوری دینی و ارج نهادن به میراث گران‌بهای فرهنگ و تمدن کهن اسلامی است.



در این نوشته تلاش شده است، مهم‌ترین مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی و با زبانی ساده و روان و دسته‌بندی مناسب و آموزشی، در اختیار فراگیران و خوانندگان محترم قرار بگیرد تا از این طریق بستری مناسب برای توجه و به‌کارگیری آنها فراهم آید. مطالب این کتاب مشتمل بر هشت درس به شرح زیر است:

درس اول: کلیاتی دربارهٔ مهارت‌های زندگی که شامل چیستی، جایگاه و انواع مهارت‌هاست؛ درس دوم: مهارت خودآگاهی؛ درس سوم: مهارت ارتباط مؤثر با دیگران؛ درس چهارم: مهارت حل مسئله؛ درس پنجم: مهارت تصمیم‌گیری؛ درس ششم: مهارت کنترل هیجانات؛ درس هفتم: مهارت اعتماد به نفس؛ درس هشتم: مهارت همدلی.

البته لازم به ذکر است، در ابتدای هر درس هدف‌های آموزشی گرایشی و رفتاری آن درس بیان شده است. این هدف‌ها، درحقیقت نمایانگر انتظاراتی است که پس از مطالعهٔ هر درس باید به آنها دست یافت. در پایان هر درس نیز پرسش‌هایی با هدف ارزیابی آموخته‌های فراگیران مطرح شده که از مطالب مرتبط با هدف‌های یادشده استخراج گردیده است.

بدیهی است که کتاب پیش‌رو نیز به‌مانند آثار دیگر با نقایص و ایراداتی روبه‌رو خواهد بود؛ به‌ویژه که عواملی مانند بضاعت اندک نگارنده، کمبود منابع، دامنهٔ گستردهٔ مباحث، و تخصیصی بودن آنها، درصدد وجود این کمبودها را دوچندان کرده است. بنابراین، از همهٔ اندیشمندان و صاحب‌نظران در این حوزه خواهش می‌کنیم نظرات ارزشمند خود را برای هرچه بهتر شدن این اثر با ما در میان بگذارند و با غایت و نیت خیر، ما را در اصلاح مطالب و غنابخشی آن در چاپ‌های بعدی یاری رسانند. در پایان بر خود لازم می‌دانیم از تمام افرادی که در این زمینه ما را یاری کردند، به‌ویژه از همکارانم در پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق (ع) و مرکز تدوین متون آموزشی تشکر و قدردانی کنم و از خداوند برای آنان دوام توفیقات را مسئلت نمایم.

و من الله التوفیق و علیه التکلان

سیدرضی سیدنژاد