

## مهارتهای زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم «ص» در قلمرو حیات بیرونی

دکتر محمدحسن میرزامحمدی  
استادیار دانشگاه شاهد

دکتر محسن فرمهینی فراهانی  
استادیار دانشگاه شاهد

غلامرضا عبدی

کارشناس ارشد علوم تربیتی (تاریخ و فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی)

پذیرش نهایی: ۸۸/۲/۱۹

دریافت مقاله: ۸۷/۹/۳۰

### چکیده

امروزه ضرورت پرداختن به مباحث مهارتهای زندگی بر کسی پوشیده نیست. هر کشوری می‌کوشد با توجه به موقعیت فرهنگی و اجتماعی خود دسته‌ای از مهارتها را به عنوان مهارتهای زندگی بپذیرد. با توجه به مبانی نظری و پیشینه تحقیق می‌توان دریافت که گستره مهارتهای زندگی، بسیار متنوع و طیف وسیع و گوناگونی را در بر می‌گیرد. فهرست ارائه شده توسط اندیشمندان و سازمانهای مختلف بیانگر تمامی عوامل مهارتهای زندگی نیست. این مهارتها با توجه به کشورها و فرهنگها و رسوم و آداب و عقاید، متفاوت و در بعضی جاها حتی ممکن است متضاد هم باشد. در این تحقیق تلاش شده تا مهارتهای زندگی از اقیانوس بیکران آموزه‌های انسانشناختی پیامبر اعظم «ص»، که بر فرهنگ و جامعه ایرانی و اسلامی مبتنی، و برگرفته از متون غنی دینی است، استخراج شود که تا حدود زیادی با تقسیم‌بندی مهارتهای زندگی در جوامع غربی متفاوت است. در این تحقیق با روش توصیفی - تحلیلی تمام احادیث و روایات منقول از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در کتاب شریف نهج الفصاحه در مورد مهارتهای زندگی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است. مهارتهای زندگی در قلمرو حیات بیرونی فرد (ارتباط انسان با خدا و ارتباط انسان با دنیا و انسانهای دیگر) در ابعاد سه گانه شناختی، عاطفی و رفتاری صرفاً برای انسجام بخشیدن و پرهیز از پراکندگی دسته‌بندی شده است. **کلیدواژه‌ها:** مهارتهای زندگی، پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله، نهج الفصاحه، حیات بیرونی افراد.

## مقدمه

کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده که در ادوار مختلف و متفاوت زندگی به شکلهای گوناگون تجلی یافته است (دفتر برنامه ریزی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۵). آغاز پیدایش مهارت‌های زندگی را باید همزمان با آغاز زندگی بشر روی کره زمین دانست. اما به هر حال به صورت مدون و تعریف شده از سوی سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳ مطرح شده است. منظور از مهارت‌های زندگی آن نوع از تواناییهای شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره معمولی و عادی مورد نیاز است (ادیب، ۱۳۸۲). مهارت‌های زندگی، تواناییهایی برای رفتارهای مثبت و سازگارانه است که افراد را برای رویارویی مؤثر با تمایلات و چالشهای روزمره زندگی قادر می‌سازد (تعریف سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱).<sup>۱</sup>

پیش از آغاز بحث اصلی، لازم است اصطلاح «ظرفیت روانشناختی»<sup>۲</sup> توضیح داده شود که در مبحث مهارت‌های زندگی، اصطلاحی کلیدی است. مهارت‌های زندگی در سازگاری افراد با محیط پیرامون نقش بسزایی دارد به این دلیل که قدرت سازگاری افراد در جامعه انسانی برابر نیست. ظرفیت روانشناختی هر فرد، «توانایی شخص در رویارویی با انتظارات و دشواریهای زندگی روزمره» است. ظرفیت روانشناختی این امکان را به شخص می‌دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه و عمل مؤثر و مثبت متبلور سازد. نقش ظرفیت روانشناختی در ارتقای بهداشت و سلامتی در هر سه جنبه جسمانی، روانی و عاطفی بسیار با اهمیت است (دفتر برنامه ریزی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۵). بی شک افزایش ظرفیت‌های فردی و اجتماعی و افزایش قدرت سازگاری افراد نیازمند

1- WHO definition (2001)

2- Psychological competence

چیزی جز مهارت‌های زندگی و هنر زندگی کردن نیست. در اهداف آرمانی آموزش و پرورش ایران تحت مضامین گوناگون به آموزش مهارت‌های زندگی تأکید شده است که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- پرورش روحیه نظم در روابط فردی و اجتماعی

- پرورش روحیه مشارکت پذیری و مشارکت در فعالیتهای دینی و فرهنگی و

اجتماعی

- پرورش سعه صدر و تحمل آرای دیگران در برخورد اندیشه‌ها

- ایجاد روحیه ساده زیستی، قناعت و پرهیز از هرگونه اسراف، مصرف‌گرایی و

تجمل‌گرایی و ...<sup>(۱)</sup>

اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی امروزه بر کسی پوشیده نیست و ضرورت آموزش آن برای همه جوامع و افراد آشکار شده است. هر جامعه‌ای با توجه به موقعیت فرهنگی و اجتماعی خود دسته‌ای از مهارت‌ها را به عنوان مهارت‌های زندگی پذیرفته است.

### مفهوم مهارت‌های زندگی و پیشینه تحقیق

مهارت‌های زندگی چیست؟ تعریف واحدی از مهارت‌های زندگی در دست نیست و ما در این حوزه با تعاریف گوناگونی رو به رو هستیم که ناشی از فرهنگ‌های متفاوت در جوامع مختلف است. در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:

مهارت‌های زندگی، «تواناییها»،<sup>۱</sup> «دانشها»،<sup>۲</sup> «نگرشها»<sup>۳</sup> و «رفتارهایی»<sup>۴</sup> است که برای شادمانی و موفقیت زندگی آموخته می‌شود (پیت من ۱۹۹۷، به نقل از ادیب، ۱۳۸۲).

1- Abilitie  
3- Attitudes

2- Knowleges  
4- Behaviors

هابسون، مهارت‌های زندگی را مهارت‌های «خودیاری» می‌داند و بیان می‌کند که مهارت‌های زندگی این صلاحیت را در فرد ایجاد می‌کند که به خود کمک نماید. در واقع باعث افزایش قدرت افراد می‌شود (علوی، ۱۳۸۳). ماریا ویرجینیا پی‌نوتی<sup>۱</sup> مهارت‌های زندگی را عبارت از توانایی‌هایی می‌داند که باعث بروز رفتارهای مثبت افراد در مواجهه با چالش‌های زندگی می‌شود و نیروی لازم را در افراد برای بقای زیستن فراهم می‌کند. (پی‌نوتی، ۲۰۰۱).

انجمن مشورتی برنامه درسی اسکاتلند<sup>۲</sup> مهارت‌های زیر را که بر گرایش‌های فردی اتکا دارند به عنوان مهارت‌های زندگی در طراحی برنامه درسی دوره متوسطه مدارس ارائه داده است. این مهارت‌ها عبارت است از: مهارت‌های ارتباطی<sup>۳</sup>، سواد<sup>۴</sup> (خواندن و نوشتن)، ریاضی<sup>۵</sup> (کاربرد اعداد)، مهارت‌های میان فردی<sup>۶</sup>، مهارت‌های تفکر انتقادی<sup>۷</sup>، مهارت‌های حل مسئله<sup>۸</sup>، مهارت‌های تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات<sup>۹</sup>، مهارت‌های هماهنگی - فیزیکی<sup>۱۰</sup> و مهارت‌های خلاقیت - هنری<sup>۱۱</sup> (پاونی، لودن و هال<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۰). از نظر نگارنده، مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی است که به فرد کمک می‌کند تا زندگی خوب، شاد و موفق داشته باشد و سعادت دنیا و آخرت وی را فراهم آورد. این مهم فقط در سایه ارتباط موفق، سازنده و مفید فرد با خود و خالق و خلق محقق می‌شود. امروزه اهمیت و ضرورت یادگیری مهارت‌های زندگی بر کسی پوشیده نیست. در کشور ما نیز آموزش و پرورش، بخشی از برنامه درسی سطوح گوناگون تحصیلی را به آموزش مهارت‌های زندگی اختصاص داده است. اما متأسفانه در ایران با توجه به

1- Maria virginia pinnoty

3- Communcation

5- numeracy

7- Critical thinking

9- ICT

11- Creative/aesthetic

2- SCCC

4- literacy

6- Interpersonal

8- Problem/ solving

10- Physical aesthetic

12- Powney; Lowden &amp; Hall

فرهنگ ایرانی اسلامی معدود پژوهش‌هایی از جمله دفتر کل پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور با همکاری معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش برنامه آموزش و پرورش مهارت‌های زندگی را برای کودکان پایه چهارم و پنجم ابتدایی تدوین و اجرا نموده، (فتحعلی لواسانی، ۱۳۷۹؛ رمضانخانی و سیاری، ۱۳۷۸) با عنوان «بررسی وضعیت آموزش مهارت‌های زندگی در نظام آموزش و پرورش کشور»، علیرضا کیامنش (۱۳۷۹) تحت عنوان «سنجش صلاحیت‌های دانش‌آموزان پایه پنجم»، یوسف ادیب و هاشم فردانش (۱۳۸۲) تحت عنوان «مهارت‌های زندگی مورد نیاز دانش‌آموزان مقطع راهنمایی». احمدرضا نصرافهانی و همکاران (۱۳۸۳) تحت عنوان «جایگاه مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز دانش‌آموزان در کتاب‌های درسی عمومی دوره متوسطه»، حسن پاشا شریفی و رسول کرد نوقابی (۱۳۸۴) تحت عنوان «تهیه و تدوین برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره تحصیلی متوسطه»، فاطمه پیداد (۱۳۸۵) تحت عنوان «بررسی و مقایسه میزان مهارت‌های زندگی دانشجویان رشته‌های فلسفی و غیر فلسفی دانشکده‌های علوم انسانی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۴-۱۳۸۳»، انجام شده است. بیشتر این پژوهش‌ها بر قسمت آموزش تکیه دارد و محققان پس از بیان انواع مهارت‌های زندگی از دیدگاه دانشمندان و صاحب‌نظران غربی و سازمان بهداشت جهانی و دیگر سازمانها به بیان ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی پرداخته‌اند. با نگاهی به فهرست مهارت‌های زندگی می‌توان دریافت که گستره مهارت‌های زندگی بسیار متنوع و طیف وسیع و گوناگونی را در بر می‌گیرد. این فهرست، بیانگر تمامی عوامل مهارت‌های زندگی نیست. این مهارتها با توجه به کشورها و فرهنگها و رسوم و آداب و عقاید، متفاوت و در بعضی جاها حتی ممکن است متضاد هم باشد. از سوی دیگر، همان طور که ذکر شد، قرآن کریم، پیامبر اسلام (ص) را به عنوان اسوه و

الگوی مسلمانان معرفی کرده و بر لزوم پیروی و تأسی از فخر عالم امکان - حضرت محمد مصطفی «ص» - تأکید گردیده است. بنابراین در این پژوهش سعی شده با توجه به فرهنگ دینی و مذهبی ایران اسلامی، دسته‌ای از مهارت‌ها بر مبنای احادیث انسانساز و رهنمای انسانیت نبوی ارائه شود.

آنچه امروزه به عنوان «مهارت‌های زندگی»<sup>۱</sup> مطرح است، حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لایه مفاهیم الهی و بویژه در قرآن کریم و احادیث معصومین بیان شده است. تلاش برای «برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران»، «خودشناسی» و «توجه به ارزشها» که از فصول اصلی درس مهارت‌های زندگی است، بارها در قرآن کریم، نهج البلاغه و صحیفه سجادیه و احادیث منقول از معصومین علیهم السلام مورد تأکید قرار گرفته است. عبارت مشهور «من عرف نفسه، فقد عرف ربه» از امام علی (ع) سرلوحه بهره‌مندی از زندگی مطلوب و مؤثر است و مهارت‌های زندگی بدون «خودشناسی» بی‌معناست. هرگاه مجموعه مهارت‌های زندگی را در نظر بگیریم و همه آنها را در یک نگره کلی مورد ملاحظه قرار دهیم، خواهیم دید که تقریباً هیچ موردی از آنها در آموزه‌های قرآن کریم و بزرگان دین ناگفته نمانده است (دفتر برنامه‌ریزی و وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۵).  
فراگیری مهارت‌های زندگی چه در قلمرو فرد (حیات درونی فرد) و چه در قلمرو حیات جمعی (حیات بیرونی فرد) سهم عمده‌ای ایفا می‌کند. در قرآن کریم از این نمونه‌ها و سرمشک‌های مهارت‌های زندگی به «اسوه» یاد شده است. هم حضرت ابراهیم (ع) در مسیر مبارزاتی توحیدی خویش، الگوی موحدان معرفی شده (ممتحنه/۴) و هم رسول گرامی اسلام «ص» در بعد اخلاق و معاشرت، اسوه مسلمانان قرار گرفته است (احزاب/۲۱).

اخلاق والای نبوی، که عامل عمده زندگی عملی پیامبر در میان امت و سبب اصلی موفقیت او در دعوت دینی بوده در قرآن کریم آشکارا ستوده شده است: «أَنَّكَ لَعَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ» (قلم/۴). قرآن کریم برترین الگوی جامعه اسلامی را پیامبر اکرم «ص» می‌داند آنجا که می‌فرماید: «وَلَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ...» (احزاب/۲۱)؛ مسلماً برای شما در زندگی رسول خدا سرمثق نیکویی است برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستخیز دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند.<sup>(۲)</sup>

حضرت علی (ع) نیز بر این امر تأکید دارد آنجا که می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَانَ فِي رَسُولِ اللَّهِ «ص» كَافٌ لِّكَ فِي الْأُسْوَةِ، وَ دَلِيلٌ لِّكَ عَلَى ذِمَّةِ الدُّنْيَا وَعَيْبِهَا وَ كَثْرَةِ مَخَازِيهَا وَ مَسَاوِيهَا إِذْ قُبِضَتْ عَنْهُ أَطْرَافُهَا وَ وُطِّتْ لِعَيْرِهِ أَكْنَافُهَا وَ فِطِمَ عَنْ رِضَاعِهَا...»؛ برای تو کافی است که راه و رسم زندگی پیامبر اسلام «ص» را اطاعت کنی، تا راهنمای خوبی برای تو در شناخت بدیها و عیبهای دنیا و رسوایها و زشتیهای آن باشد؛ چه اینکه دنیا از هر سو بر پیامبر «ص» باز داشته، و برای غیر او گسترانده شد؛ از پستان دنیا شیر نخورد و از زیورهای آن فاصله گرفت...» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۰: ۱۴) در این زمینه رهبر معظم انقلاب حضرت آیت الله خامنه‌ای می‌فرماید: «ملت ما درسهای پیغمبر را باید مرور کند و آنها را به درسهای زندگی و برنامه‌های جاری خود تبدیل کند. ملت ما به شاگردی مکتب نبوی و درس محمدی «ص» افتخار می‌کند. ما درس اخلاق پیغمبر، درس عزت پیامبر اعظم «ص»، درس علم آموزی و درس رحمت و کرامت و درس وحدتی را که ایشان به ما داد و درسهای زندگی ماست، باید در برنامه زندگی خودمان قرار دهیم» (ستاد برنامه ریزی سال پیامبر اعظم «ص» وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۵). بر همین اساس در این تحقیق با توجه به مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اکرم «ص»، سؤالهای زیر مورد بررسی قرار می‌گیرد:

- ۱- مهارت‌های زندگی مربوط به قلمرو حیات بیرونی فرد در بعد شناختی از دیدگاه پیامبر اعظم «صلی الله علیه و آله» کدام است؟
- ۲- مهارت‌های زندگی مربوط به قلمرو حیات بیرونی فرد در بعد عاطفی، از دیدگاه پیامبر اعظم «صلی الله علیه و آله» کدام است؟
- ۳- مهارت‌های زندگی مربوط به قلمرو حیات بیرونی فرد در بعد رفتاری، از دیدگاه پیامبر اعظم «صلی الله علیه و آله» کدام است؟
- در این تحقیق بعد شناختی شامل دانش، معلومات و مهارت‌های ذهنی است که به فرایندهایی همچون دانستن، شناختن، فهمیدن، اندیشیدن، استدلال کردن و قضاوت کردن اشاره دارد. در واقع، بعد شناختی مهارت‌های زندگی به آن دسته از مهارت‌های زندگی اجتماعی اطلاق می‌شود که از شناخت، فهم و تجزیه و تحلیل انسان سرچشمه می‌گیرد. بعد عاطفی با علائق، انگیزه‌ها، نگرشها و ارزش‌گذاریها سروکار دارد. بعد عاطفی مهارت‌های زندگی از انگیزه‌ها، نوع نگرش و ارزش‌گذاری انسان به زندگی اجتماعی سرچشمه می‌گیرد. بعد رفتاری مهارت‌های زندگی نیز شامل آن دسته از مهارت‌هایی است که در رفتار و عملکرد انسان نسبت به دیگران منعکس می‌شود.

### روش تحقیق

این تحقیق توصیفی-تحلیلی است. اطلاعات لازم برای پاسخگویی به سؤالات تحقیق به دو روش جمع‌آوری شده است. اطلاعات لازم درباره دیدگاه‌های نظری مهارت‌های زندگی و عوامل اصلی آن از دیدگاه صاحب‌نظران در عصر حاضر با استفاده از منابع مربوط و نیز از دیدگاه پیامبر اعظم «ص» از طریق مطالعه کتابهای مربوط به احادیث و گفتار و سیره عملی آن حضرت با تأکید بر احادیث شریف نهج الفصاحه صورت گرفته است.



## یافته‌های پژوهش

### بررسی سؤال اول

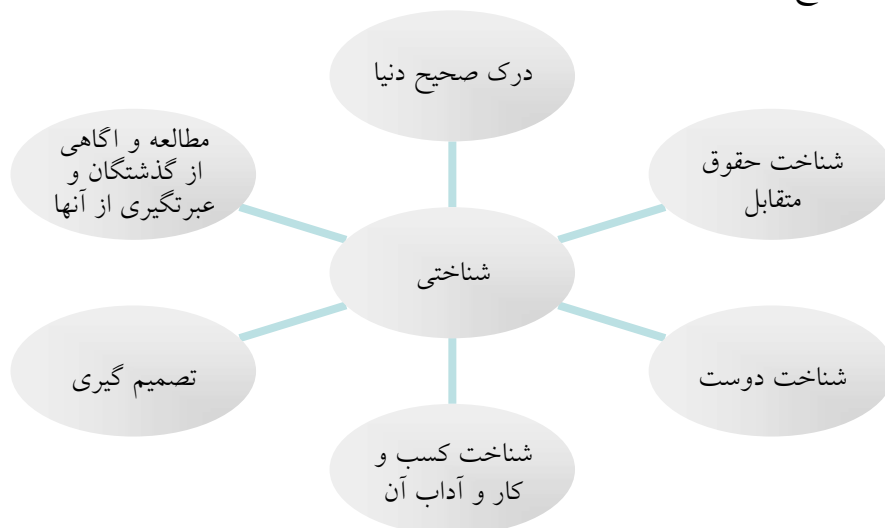
مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان در بعد شناختی کدام است؟

در پاسخ به این سؤال، مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان در بعد شناختی در دو دسته کلی استخراج شد.

الف) مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با دنیا و انسان‌های دیگر) در بعد شناختی

ب) مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با خالق) در بعد شناختی

مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با دنیا و انسان‌های دیگر) در بعد شناختی به شرح زیر استخراج شد:



۱- درک صحیح دنیا: درک صحیح از مفهوم دنیا از مهمترین مهارتهای زندگی است. هر شخصی باید درک صحیحی از دنیا داشته باشد تا از کج فهمی‌ها نسبت به آن جلوگیری شود. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «دنیا نفرین شده، و آنچه هم در آن است نفرین شده است؛ جز دعوت به کارهای پسندیده و یا باز داشتن از کارهای ناپسند یا با یاد و باور خدا زیستن».<sup>۱</sup>

۲- مطالعه و آگاهی از گذشتگان و عبرتگیری از آنها: ایجاد آگاهی و بصیرت نسبت به سرنوشت گذشتگان و آنچه آنها در دنیا با آن رو به رو بوده‌اند، اعم از نعمتها و بدبختی‌ها از مهمترین مهارتهایی است که برای هر شخصی لازم است. این مهارت راهی است که آدمی را به سوی بصیرت و دانایی رهنمون می‌کند و زندگی در پرتو آن از توقف در تاریکیها و فرو افتادن در دامها و تکرار خطاها جلوگیری می‌کند. پیامبر اسلام (ص) خطاب به حضرت علی (ع) می‌فرماید: «ای علی! انگشتی به انگشت شهادت و انگشت میانه مکن؛ زیرا قوم لوط چنین می‌کردند و لازم است انگشت کوچک را بی انگشت مگذاری».<sup>۲</sup> معنی این سخن این است که باید سرنوشت اقوام گذشته را مطالعه کرد و از سرنوشتشان پند و عبرت گرفت تا دچار خطاها و اشتباهات آنها نگردید.

۳- تصمیم‌گیری: مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی و توجه به اهداف واقع بینانه از بین راه‌های مختلف، بهترین راه حل انتخاب، و به کار بسته شود و پذیرای پیامدهای آن نیز بود. پیامبر اسلام (ص) در حدیث پر معنا و زیبایی فرمود: «کار را به تدبیر بنگر اگر در سرانجام آن خیری هست

۱- قال صلی الله علیه و آله: «الدُّنْيَا مَلْعُونَةٌ، مَلْعُونٌ مَا فِيهَا إِلَّا أَمْرًا بِالْمَعْرُوفِ، أَوْ نَهْيًا عَنِ الْمُنْكَرِ أَوْ ذِكْرًا لِلَّهِ.» نهج الفصاحه، حدیث/ ۱۶۰۲.

۱- قال صلی الله علیه و آله: «يا علي لا تتختم في السبابة والوسطى، فإنه كان يتختم قوم لوط فيهما، ولا تعر الخنصر» تحف العقول، ص ۲۴.

قدم بگذار و اگر از عاقبت آن بیم گمراهی و زیان‌مندی داری، دست نگه دار.»<sup>۱</sup>  
۴- شناخت کسب و کار و آداب آن: کسب و کار به عنوان عاملی برای تأمین معاش انسان، قسمتی از اوقات او را به خود اختصاص می‌دهد. اهمیت و ارزش کسب و کار برای تأمین معاش خانواده از نظر اسلام دارای ارزش فراوان است. پیامبر اسلام (ص) در این زمینه می‌فرماید: «کار کنید؛ زیرا هر کسی آنچه را برای آن ساخته شده است به دست می‌آورد»<sup>۲</sup>

۵- شناخت دوست: انسان موجودی اجتماعی و ناگزیر از ارتباط با دیگران و معاشرت با آنان است. پیامبر اسلام (ص) فرمود: «اساس عقل پس از ایمان به خدا دوستی با مردم و نیکوکاری با نیک و بد است»<sup>۳</sup>.

۶- شناخت حقوق متقابل: انسان موجودی اجتماعی، و نیاز افراد به یکدیگر در ذات و سرشت آنها نهاده است و بدون همکاری و همیاری، زندگی برای آنها امکانپذیر نیست.<sup>(۳)</sup> پیامبر اسلام (ص)، فرمود: «حقّ مسلمان بر مسلمان شش چیز است: هنگامی که با او رو به رو شدی بر او سلام بده و آن گاه که تو را دعوت نمود بپذیر و زمانی که با تو مشورت کرد، دیدگاه خود را به او بگو و چون عطسه کرد برای او تندرستی و سلامت بخواه و اگر بیمار شد از او عیادت کن، و هنگامی که جهان را بدرود گفت، پیکرش را تا آرامگاهش همراهی نما»<sup>۴</sup>.

مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو

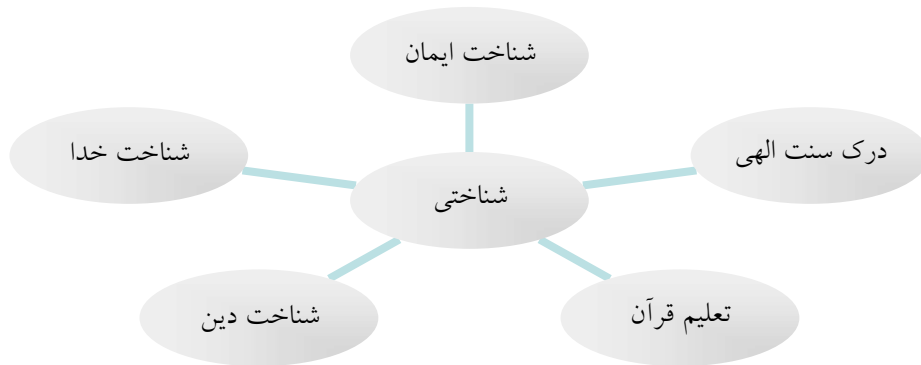
۱- قال صلی الله علیه و آله: «خذ الامر بالتدبیر فان رأیت فی عاقبتہ خیراً فأمض و ان خفت غیاً فأمسک»، نهج الفصاحه، حدیث / ۱۴۳۷.

۲- قال صلی الله علیه و آله: «اعملوا فکل میسر لما خلق له»، همان منبع، حدیث / ۳۶۸.

۳- قال صلی الله علیه و آله: «رأس العقل بعد الايمان بالله التودد الى الناس واصطناع المعروف الى كل بر وفاجر»، همان منبع، حدیث / ۱۶۳۶.

۴- قال صلی الله علیه و آله: «حقّ المسلم على المسلم ست: اذا لقيته فسلم عليه و اذا دعاك فأجبه و اذا استنصحك فانصح له و اذا عطس فحمد الله فشمته و اذا مرض فعده و اذا مات فاتبعه»، نهج الفصاحه، حدیث / ۱۳۹۲.

حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با خالق) در بعد شناختی به شرح زیر استخراج شد:



- ۱- شناخت ایمان: ایمان، جایگیر شدن اعتقاد در قلب است. پیامبر اکرم (ص) ایمان را به معرفت به قلب و گفتار با زبان و عمل به اعضا تعریف می کند و می فرماید: «ألا ایمان معرفة بالقلب و قول باللسان و عمل بالارکان»<sup>۱</sup>
- ۲- شناخت خدا: ریشه تمام ارزشهای اخلاقی ایمان به خدا، و این ایمان بر معرفت و شناخت خداوند مبتنی است. پیامبر اسلام (ص) فرمود: «بهترین کارها خداشناسی است. کاری که با دانش قرین است اندک و بسیار آن سودمند است و کاری که با نادانی قرین است نه اندک آن سود می دهد و نه بسیار»<sup>۲</sup>
- ۳- شناخت دین: شناخت دین برای هدایت بشر است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «هر که خدا برای او نیکی خواهد، وی را در کار دین دانا کند»<sup>۳</sup>
- ۴- تعلیم و تعلم قرآن: مهارت تعلیم قرآن به معنی تأکید بر آموزش قرآن و فراگیری آیات قرآنی و درک مضامین این آیات الهی است. پیامبر اسلام (ص)

۱- نهج الفصاحه، حدیث / ۱۰۶۹.

۲- و قال صلی الله علیه و آله: «أفضل الأعمال العلم بالله. إنَّ العلم ينفعك معه قليل العمل و كثيره، و إنَّ الجهل لا ينفعك معه قليل العمل و لا كثيره»، همان منبع، حدیث / ۳۸۹

۳- و قال صلی الله علیه و آله: «من یرد الله به خیراً یفقهه فی الدین»، همان منبع، حدیث / ۲۷۹۴

فرمودند: «خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ؛ بهترین شما کسی است که قرآن را فراگیرد و به دیگران بیاموزد.»<sup>۱</sup>

۵- درک سنت الهی: آگاه شدن و درک قوانین حاکم بر خلقت و قواعد و نظم موجود در جهان و پی بردن به سنتها و اقتضائات حاکم بر جهان از دیگر مهارت‌های زندگی است؛ زیرا کیفیت حضور انسان در عرصه زندگی تابع نوع تصویری است که او از سنت حاکم بر زندگی خود دارد (سجادی، ۱۳۷۹: ۱۹۴). پیامبر اکرم (ص) در حدیث پرمعنایی می‌فرماید: «بدان که اگر جهانیان بخواهند چیزی به تو بدهند و خداوند نخواهد، نمی‌توانند و اگر جهانیان بخواهند چیزی را که خداوند برای تو خواسته از تو منع کنند نمی‌توانند. بنابراین وقتی چیزی می‌خواهی از خدا بخواه و وقتی کمک می‌جویی از خدا بجوی.»<sup>۲</sup>

### بررسی سؤال دوم

مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان در بعد عاطفی چیست؟

در پاسخ به این سؤال، مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان در بعد عاطفی در دو دسته کلی استخراج شد.

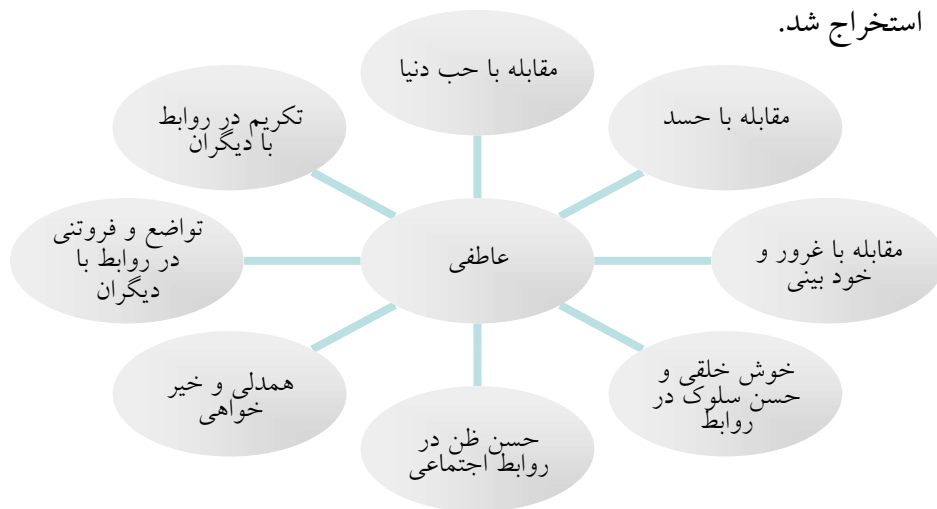
الف) مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با دنیا و انسان‌های دیگر) در بعد عاطفی

ب) مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با خالق) در بعد عاطفی

۱- نهج الفصاحه، حدیث/ ۱۵۲۴

۲- و قال صلی الله علیه و آله: «اعلم أن الخلائق لو اجتمعوا علی أن يعطوك شيئاً و لم یرد الله أن يعطیک لم یقدروا علیه أو یصرفوا عنک شيئاً أراد الله أن یصیبک به لم یقدروا علی ذلك فاذا سئلت فاسأل الله و اذا استعنت فاستعن بالله.» همان منبع، حدیث/ ۳۶۱.

مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با دنیا و انسانهای دیگر) در بعد عاطفی به شرح زیر استخراج شد.



- ۱- مقابله با حب دنیا: حب و علاقه دنیا سرچشمه هر گناه و «رأس کل خطیئه» است. در بیان آثار زیانبار دنیا پرستی از پیامبر اکرم (ص) چنین آمده است: «دنیا ملعون است و هر چه در آن است ملعون است مگر آنچه برای رضای خداوند باشد»<sup>۱</sup>
- ۲- تکریم در روابط با دیگران: تکریم به معنای منزه داشتن و حرمت نگهداشتن و گرامی داشتن و بزرگواری شمردن است.<sup>۲</sup> پیامبر اکرم (ص) فرمود: «هر کس برادر مسلمانش را تکریم کند، بی گمان خدای عز و جل را تکریم کرده است».<sup>۳</sup>
- ۳- تواضع و فروتنی در روابط با دیگران: فروتنی مقام والا و ارجمند پیامبر بزرگ اسلام و اساس سعادت و نیکبختی انسان است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «تواضع مایه رفعت است. تواضع کنید تا خدا شما را رفعت بخشد».<sup>۴</sup>

۱- قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «اللّٰتیا ملعونۃ ملعون ما فیها الا ما کان منها لله عز و جل»، نهج الفصاحه، حدیث/۱۶۰۵.

۲- لغت نامه دهخدا، ذیل واژه تکریم.

۳- «مَنْ أَكْرَمَ أَخَاهُ الْمُسْلِمِ فَإِنَّمَا يُكْرِمُ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ»، الطبقات الكبرى، ج ۱، ص ۴۲۴. أنساب الشراف، ج ۱، ص ۳۸۸. الشمائل النبویه، ص ۱۷۷. به نقل از دلشاد تهرانی، ص ۲۹۳.

۴- و قال صلی الله علیه و آله: «التَّوَّاضِعُ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا رُفْعَةً فَتَوَاضَعُوا يَرْفَعَكُمُ اللَّهُ...»، همان منبع، حدیث/۱۲۰۷.

۴- همدلی و خیرخواهی: افرادی که دارای مهارت همدلی و خیرخواهی هستند، دیگر افراد جامعه را همچون خود می‌دانند و هر چه را بر خود نمی‌پسندند بر دیگران نیز نمی‌پسندند و آنچه را برای خود دوست دارند برای دیگران نیز دوست دارند و در حقیقت همانند اعضای یک پیکر هستند و به فرموده رسول خدا (ص): «وصف انسانهای با ایمان در دوستی و مهرشان بسان اعضای یک تن است که وقتی یکی از اعضا و اندامها دردمند می‌گردد چنان است که دیگر اعضا برای نجات آن دستخوش بیداری و تب می‌شوند؛ آری، اگر یکی از انسانهای با ایمان نیز دردمند شود دیگران برای نجات او از درد و گرفتاری، خواب و آرامش را بر خود حرام می‌سازند و به آب و آتش می‌زنند تا او را نجات دهند.»<sup>۱</sup>

۵- حسن ظن در روابط اجتماعی: یکی از مهارتهایی که زمینه مساعد برای ارتباط سازنده و مفید با دیگران را فراهم می‌کند، خوش گمانی و حسن ظن نسبت به دیگران است. پیغمبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «ثلاث فی المؤمن لا یتحسن و له منهن مخرج، فمخرجه من سوء الظن ان لا یحققه: سه چیز است که وجود آن در مؤمن پسندیده نیست و او از آنها راه فرار دارد؛ از جمله سوء ظن است که راه فرارش این است که به آن جامه عمل نپوشاند» (مکارم شیرازی، ج ۲۲: ۱۸۲).

۶- خوش خلقی و حسن سلوک در روابط اجتماعی: احساس یگانگی با مؤمنان و خیرخواهی برای آنان موجب خوش خلقی در روابط متقابل بین فردی می‌شود. اخلاق نیکو و حسن سلوک با مردم، روابط اجتماعی را تقویت می‌کند. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «بی گمان به مردم چیزی بهتر از اخلاق و منش نیکو داده نشده است.»<sup>۲</sup>

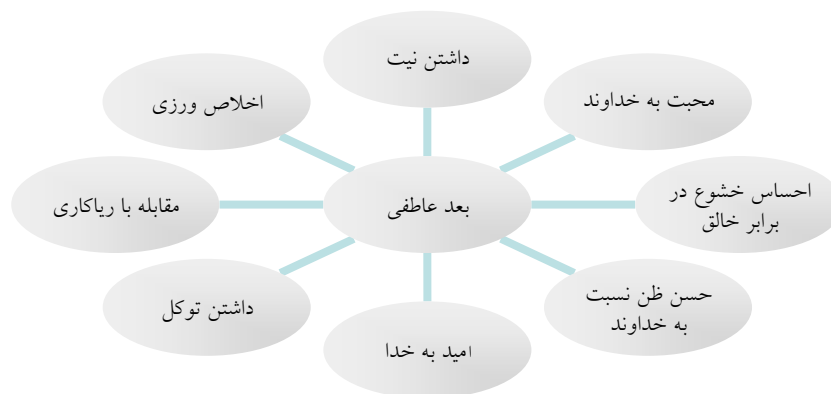
۱- قال صلی الله علیه و آله: «مثل المؤمنین فی توادهم و تراحمهم کمثل الجسد، إذا اشتکی بعضهم تداعی سائرهم بالسَّهر و الحمی»، نهج الفصاحه، حدیث/ ۲۷۱۲.

۲- و قال صلی الله علیه و آله: «انَّ النَّاسَ لَم یعطوا شیئاً خیراً من خلقِ حسنٍ»، نهج الفصاحه، حدیث/ ۸۳۵.

۷- مقابله با غرور و خودبینی: سرچشمه اصلی شرک و پایمال کردن حقوق مردم، «غرور» است. خودپسندی و غرور، عبادت و ایمان انسان را تباه می‌کند. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «خودپسندی و غرور، عبادت هفتاد ساله را نابود می‌کند»<sup>۱</sup>

۸- مقابله با حسد: «حسد» یک خوی زشت شیطانی است که بر اثر عوامل مختلف مانند ضعف ایمان و تنگ نظری و بخل در وجود انسان پیدا می‌شود و به معنی درخواست و آرزوی زوال نعمت از دیگری است. حسد سرچشمه بسیاری از گناهان کبیره است. پیامبر اعظم (ص) فرمود: «از حسد پرهیزید؛ زیرا حسد کارهای نیک را می‌خورد چنانکه آتش هیزم را می‌خورد»<sup>۲</sup>

ب) مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با خالق) در بعد عاطفی به شرح زیر استخراج شد:



۱- داشتن نیت: از دیدگاه اسلام و اندیشمندان مسلمان در صورتی رفتار انسان اخلاقی و ارزشی است که انگیزه فاعل از انجام دادن آن به دست آوردن رضای خداوند باشد در غیر این صورت، آن عمل نصاب ارزش را ندارد.<sup>۳</sup> نیت در

۱- و قال صلی الله علیه و آله: «انَّ العجب لیحبط عمل سبعین سنه»، همان منبع، حدیث / ۶۵۶

۲- و قال صلی الله علیه و آله: «یاکم والحسد فانَّ الحسد یأکل الحسنات کما یأکل النار الحطب»، همان منبع، حدیث / ۹۸۷.

۳- ر. ک. دفتر همکاری حوزه و دانشگاه: آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن؛ ج ۴ ص ۱۷۲.



جهتگیری رفتار انسان نقشی محوری دارد. بنیان ارزش رفتار انسان و منشأ خوبیها و بدیها به نیت وابسته است. پیامبر اسلام (ص) می فرماید: « ارزش اعمال به نیت و سرانجام آن است».<sup>۱</sup>

۲- اخلاص ورزی: منظور از «اخلاص» همان خلوص نیت، و منظور از خلوص نیت این است که انگیزه تصمیم گیری تنها خدا باشد و بس. به بیان پیامبر مکرم اسلام (ص) اخلاص از اسرار الهی است؛ چه در نهان یا آشکار که خداوند آن را به وی سفارش فرموده است و می فرماید: «اخلاص یکی از اسرار من است و آن را در قلب هر کس از بندگانم را که دوست بدارم به ودیعه می گذارم».<sup>۲</sup>

۳- مقابله با ریا کاری: ریا این است که عملی برای غیر خدا انجام گیرد. پیامبر اسلام (ص) از آن بشدت مذمت، و آن را عاملی برای بطلان اعمال و نشانه‌ای از نشانه‌های منافقان و نوعی شرک به خدا معرفی کرده‌اند و در حدیثی می فرماید: «جاه طلبی و ریا کاری نوعی از شرک به خدا و شرک گرای است».<sup>۳</sup>

۴- داشتن توکل: منظور از توکل، سپردن کارها به خدا و اعتماد بر لطف اوست؛ زیرا «توکل» از ماده «وکالت» به معنی انتخاب و کیل نمودن و اعتماد بر دیگری کردن است.<sup>۴</sup> پیامبر بزرگ اسلام (ص) می فرماید: «اگر شما چنانکه شایسته توکل کردن است به خدا توکل داشتید، روزی شما را نیز چون روزی مرغان می‌رساند که به صبح گرسنه‌اند و به شب سیر».<sup>۵</sup>

۱- و قال صلی الله علیه و آله: «أما الاعمال بالنیات والخواتیم»، نهج الفصاحه، حدیث / ۹۳۷.

۲- «الأخلاص سر من اسراری استودعه قلب من احبته من عبادی» محجۀ البیضاء، جلد ۸، صفحه ۱۲۵.

۳- و قال صلی الله علیه و آله: «ألشهوة الخفیة والریاء شرک» نهج الفصاحه، حدیث / ۱۸۲۴.

۴- آیت الله مکارم شیرازی اخلاق در قرآن جلد دوم (کتاب الکترونیکی).

۵- و قال صلی الله علیه و آله: «لو أنکم توکلون علی الله تعالی حق توکلہ لرزقکم کما یرزق الطیر، تغذو حماصاً و ترؤح بطناناً»، نهج الفصاحه، حدیث / ۲۳۱۰.

۵- امید به خدا: کسی که به خدا امید داشته باشد، هراسی به دل راه نمی‌دهد؛ زیرا در سایه امید به خدا ایمن است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «امید و هراسی در دل انسان با ایمان گرد نمی‌آید؛ جز اینکه خدا به او امید ارزانی می‌دارد و به او از ترس امنیت می‌بخشد.»<sup>۱</sup> امید به خدا، مایه مهر و رحمت برای بندگان خدا و پایه همه تلاشهای مفید و پر ثمر انسانی است.

۶- حسن ظن نسبت به خداوند: حسن ظن درباره خدا موجب نجات در دنیا و آخرت است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «خدا فرماید: من با گمانی که بنده‌ام به من دارد همراهم. اگر او گمان نیکی برد برایش خواهد بود و اگر پندار بدی نیز برد خواهد دید.»<sup>۲</sup>

۷- احساس خشوع در برابر خالق: احساس خضوع و خشوع در برابر خدای بزرگ، حالتی است که بر اثر درک عظمت و استغناهی الهی در انسان پدید می‌آید. پیامبر اسلام (ص) هم چنین فرمودند: «از ترس خدا غافل مباش و خدا را نزد هر سنگ و درخت یاد کن.»<sup>۳</sup>

۸- محبت به خداوند: همان‌گونه که شناخت عظمت الهی در پیدایش حالت خشیت در دل مؤثر است، شناخت صفات کمالی خداوند و توجه به اینکه همه زیباییها و خوبیها از او است و هر امر دوست داشتنی در او هست، محبت آن گرامی معبود را در آدمی پدید می‌آورد. پیامبر بزرگ اسلام (ص) می‌فرماید: «نشان محبت به خدا علاقه به ذکر خداست و دشمنی خدا بی‌علاقگی به ذکر خدای عزوجل است.»<sup>۴</sup>

۱- قال صلی الله علیه و آله: «ما اجتمع الرجاء و الخوف فی قلب مؤمن إلا أعطاه الله عز وجل الرجاء و آمنه الخوف»، نهج الفصاحه، حدیث/ ۲۶۰۴.

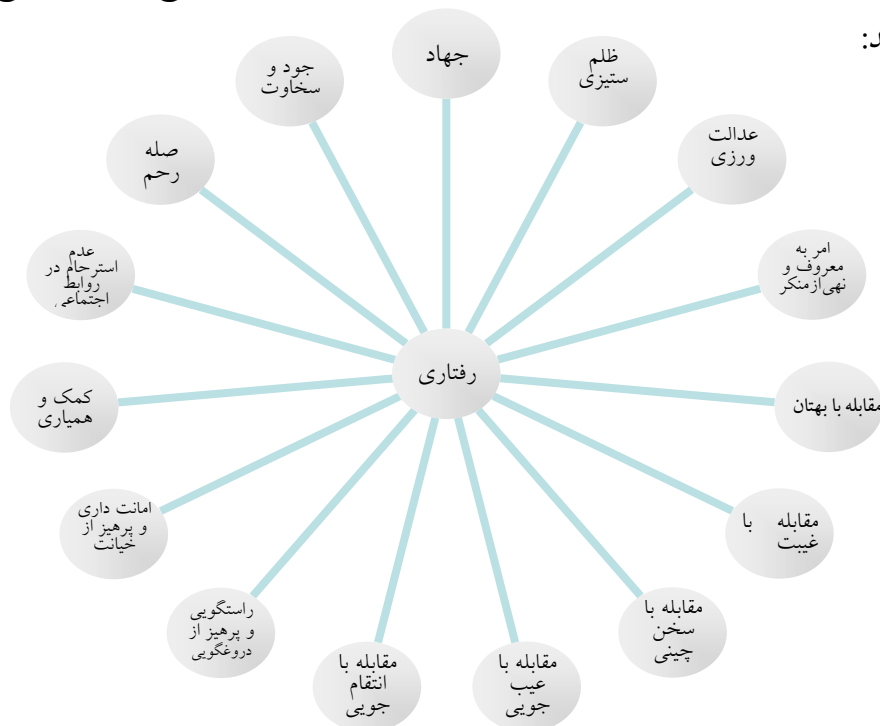
۲- قال صلی الله علیه و آله: «قال الله تعالی: أنا عند ظن عبدي بی، إن ظنَّ خیراً فله، و إن ظنَّ شراً فله»، نهج الفصاحه، حدیث/ ۲۰۷۶.

۳- قال صلی الله علیه و آله: «علیک بتقوی الله عزوجل ما استطعت و اذکر الله عند کل حجر و شجر»، همان منبع، حدیث/ ۱۹۶۵.

۴- و قال صلی الله علیه و آله: «علامة حب الله تعالی حب ذکر الله و علامة بغض الله بغض ذکر الله عزوجل»، همان منبع، حدیث/ ۱۹۴۷.

### بررسی سؤال سوم

مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان در بعد رفتاری کدام است؟  
 در پاسخ به این سؤال، مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم (ص) مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان در بعد رفتاری در دو دسته کلی استخراج شد.  
 الف) مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با دنیا و انسان‌های دیگر) در بعد رفتاری  
 ب) مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با خالق) در بعد رفتاری  
 مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با دنیا و انسان‌های دیگر) در بعد رفتاری به شرح ذیل استخراج شد:



- ۱- جهاد: جهاد در میان جوامع انسانی و اقوام و ملل عالم وجود دارد. آنانی که همیشه در حال «جهاد» و «مراقبت» به سر می‌برند، همواره زنده و پیروزند و دیگرانی که به فکر خوشگذرانی و ادامه زندگی فردی هستند، دیر یا زود از بین می‌روند و ملتی زنده و مجاهد جای آنها را خواهد گرفت (مکارم شیرازی، ج ۴: ۸۰-۸۱). پیامبر اعظم (ص) می‌فرماید: «بهترین عمل مؤمن، جهاد در راه خداست.»<sup>۱</sup>
- ۲- جود و سخاوت: «سخاوت» از مهارت‌های مهم اخلاقی است. هر اندازه «بخل»، نشانه پستی و حقارت و ضعف ایمان و نبودن شخصیت است، «سخاوت» نشانه ایمان و شخصیت والای انسان است.
- پیامبر اسلام (ص) فرمود: «لغزش سخاوتمند را نادیده بگیرید؛ چرا که سخاوتمند هر گاه بلغزد، خدا دست او را می‌گیرد.»<sup>۲</sup>
- ۳- صله رحم: پیامبر گرامی اسلام (ص) در سفارش‌های فراوانی، مسلمانان را نسبت به صله رحم و کمک به خویشاوندان امر فرموده است تا آنجا که آن حضرت فرمود: «نیکی با کسان و مهربانی با خویشان، عمرها را دراز و شهرها را آباد و اموال را زیاد می‌کند؛ اگر چه انجام دهندگان آن بدکار باشند.»<sup>۳</sup>
- ۴- عدم استرحام در روابط اجتماعی: استرحام یعنی ترحم طلبیدن، گردن کج کردن، التماس کردن و زاری نمودن در برابر مخلوق، ناله زدن پیش خلق، خود را خرد کردن، ضعیف و زبون ساختن و زیر پا گذاشتن شرافت و کرامت ذاتی انسان. رسول خدا (ص) فرمود: «شرف مؤمن در شب زنده داری اوست و عزت وی در

۱- و قال صلی الله علیه و آله: «ان أفضل عمل المؤمن الجهاد فی سبیل الله» نهج الفصاحه، حدیث/ ۶۰۱.

۲- و قال صلی الله علیه و آله «أقبلوا السخی زکته، فإن الله أخذ بیده کلما عثر» نهج الفصاحه، حدیث/ ۴۳۵.

۳- و قال صلی الله علیه و آله: «ان البر والصلة یستطیلان الاعمار و بعمران الدیار و یكثران الاموال و لو کان القوم فجاراً»، نهج الفصاحه، حدیث/ ۶۱۴.

بی‌نیازی از مردم است.»<sup>۱</sup>

۵- کمک و همیاری: سازگاری بیشتر مردم با هم، جامعه را یکپارچه به سوی اهداف مشترک حرکت می‌دهد. یاری به دیگران و همکاری برای اهداف مشترک هم از لحاظ عقلی پسندیده است و هم پیامبر اکرم (ص) بر خوبی آن تأکید بسیار دارد. پیامبر اسلام (ص) فرمود: «کمک یک روزه که کسی به برادر خود کند، بهتر از یک ماه اعتکاف و عبادت است.»<sup>۲</sup>

۶- امانت‌داری و پرهیز از خیانت: «خیانت» در اصل به معنای خودداری از پرداخت حقی است که انسان پرداختن آن را تعهد کرده، و آن ضد «امانت» است (مکارم شیرازی، ج ۲۷: ۱۳۶). خیانت در امانت از منفورترین و زشت‌ترین گناهان است. کسی که در امانت خیانت می‌کند در حقیقت منافق است. پیامبر اسلام (ص) فرمود: «امانت و امانت‌داری رزق و روزی را جلب می‌کند و خیانت در امانت، فقر و تهیدستی را.»<sup>۳</sup>

۷- راستگویی و پرهیز از دروغگویی: پیغمبر اکرم (ص) پیروان خویش را به راستگویی و پرهیز از دروغگویی دعوت می‌کرد و می‌فرمود: «در پی راستی باشید اگر چه گمان می‌کنید که مایه هلاک است؛ زیرا راستی مایه نجات است و از دروغ پرهیزید اگر چه گمان برید که مایه نجات است زیرا دروغ مایه هلاک است.»<sup>۴</sup>

۸- مقابله با انتقام‌جویی: انتقام‌جویی یعنی انسان درصدد برآید که در مقابل بدی افراد، مانند آن یا بیشتر از آن را از بدی انجام دهد. از بهترین کارها و شایسته‌ترین

۱- و قال صلی الله علیه و آله: «شرف المؤمن قیامه باللیل و عزّه استغناؤه عن الناس»، نهج الفصاحه، حدیث/ ۱۸۱۵.

۲- قال صلی الله علیه و آله: «عون العبد أخاه يوماً خيراً من اعتكافه شهراً»، همان منبع، حدیث/ ۱۹۹۵.

۳- و قال صلی الله علیه و آله: «أمانة تجلب الرزق والخيانة تجلب الفقر»، همان منبع، حدیث/ ۱۰۶۲.

۴- و قال صلی الله علیه و آله: «تحروا الصدق و ان رأیتم أنّ فیہ الهلکة فانّ فیہ النجاة و اجتنبوا الکذب و ان رأیتم أنّ فیہ النجاة فانّ فیہ الهلکة»، نهج الفصاحه، حدیث/ ۱۱۲۷.

کارها عفو و بخشش است که جزء فضیلت‌های اخلاقی است. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «عفو شایسته ترین کاری است که کنند.»<sup>۱</sup>

۹- مقابله با عیبجویی: عیبجویی یعنی در کمین شناخت عیوب دیگران بودن. این ویژگی با هر انگیزه‌ای که باشد زیان آور، و رذیله است و موجب سردی در روابط بین فردی و احساس نا امنی در جامعه می‌شود. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: «وقتی می‌خواهی عیوب دیگران را یاد کنی، عیوب خویش را به یاد آر.»<sup>۲</sup> هم چنین آن حضرت در جای دیگری می‌فرماید: «خوشا آن که عیبهایش او را از عیبجویی مردم باز داشت.»<sup>۳</sup>

۱۰- مقابله با سخن چینی: سخن چینی یعنی سخن کسی را درباره دیگری باز گفتن. سخن چینی موجب عذاب قبر می‌شود. رسول خدا (ص) خطاب به حضرت علی علیه السلام فرمودند: «ای علی! از غیبت و سخن چینی بر حذر باش؛ زیرا غیبت روزه را می‌شکند و سخن چینی سبب عذاب قبر می‌شود.»<sup>۴</sup>

۱۱- مقابله با غیبت: غیبت یعنی در غیاب کسی سخنی گویند؛ منتهی سخنی که عیبی از عیوب او را فاش سازد، خواه این عیب جسمانی باشد و یا اخلاقی در رفتار او باشد یا در سخنش. پیامبر اسلام (ص) فرمود: «کسی که در حضور وی برادر مسلمانش غیبت گردد و او در حالی که می‌تواند برادرش را یاری کند یاریش نکند، خدا او را در این جهان و آن جهان خوار می‌سازد.»<sup>۵</sup>

۱- و قال صلی الله علیه و آله: «الْعَفْوُ أَحَقُّ مَا عَمِلَ بِهِ»، همان منبع، حدیث/ ۱۰۰۹.

۲- و قال صلی الله علیه و آله: «إذا أردت أن تذكر عيوب غيرك فاذكر عيوب نفسك»، نهج الفصاحة، حدیث/ ۱۷۲.

۳- و قال صلی الله علیه و آله: «طوبى لمن شغله عيبه عن عيوب الناس»، همان منبع، حدیث/ ۱۹۱۳.

۴- و قال صلی الله علیه و آله: «يا علي! احذر الغيبة والنميمة فان الغيبة تظفر والنميمة توجب عذاب القبر»، تحف العقول، ص ۲۴.

۵- و قال صلی الله علیه و آله: «من أغتیب عنده أخوه المسلم فلم ينصره و هو يستطيع نصره أذله الله تعالى فى الدنيا و الآخرة»، همان منبع، حدیث/ ۲۹۴۹.

۱۲- مقابله با بهتان: بهتان، نسبتی است که به فردی داده شود که در او نیست و او از آن نسبت ناخشنود می‌شود. بهتان گناهی شدید تر از غیبت است.<sup>۱</sup> پیامبر اسلام (ص) فرمود: «کسی که انسانی را به چیزی وصف کند که در او نیست تا از این راه از او عیبجویی کند، خدا او را در آتش دوزخ زندانی می‌کند تا همان عیبی را که برای آن بنده خدا می‌تراشید بیاورد.»<sup>۲</sup>

۱۳- امر به معروف و نهی از منکر: امر به معروف و نهی از منکر، پاسدار حیات انسان است؛ زیرا ایمان درونی او را نگاه می‌دارد. رسول خدا (ص) فرمود: «هر کس از شما ناشایسته‌ای ببیند به دست خویش مانع آن شود و اگر نتواند به زبان و اگر نتواند به دل مانع شود که حداقل ایمان همین است»<sup>۳</sup>

۱۴- عدالت ورزی: عدل به معنای قرار دادن هر چیزی در جای خود است (دلشادتهرانی، ۱۳۸۵: ۳۵۵). رسول خدا (ص) فرمود: «یک ساعت عدالت از یکسال عبادت بهتر است»<sup>۴</sup>

۱۵- ظلم ستیزی: ظلم ستیزی یعنی تن به ظلم ندادن و زیر بار ستم نرفتن. پیامبر اسلام (ص) فرمود: «برادر خود را یاری کن؛ چه ستمگر باشد و چه ستم دیده اگر ستمگر است او را از ستم باز دار و اگر ستم دیده است او را یاری کن.»<sup>۵</sup>

مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله مربوط به قلمرو حیات بیرونی انسان (ارتباط انسان با خالق) در بعد رفتاری به شرح زیر استخراج شد.

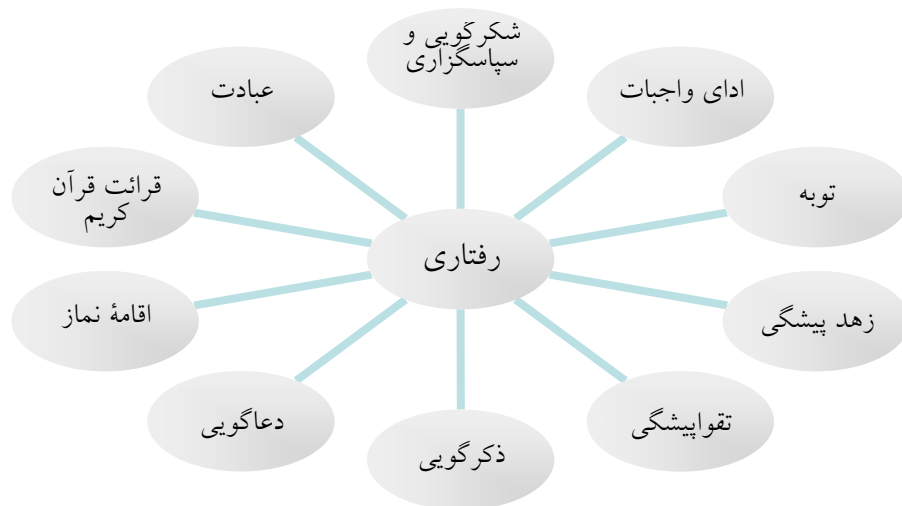
۱- ر. ک. تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص ۱۹۳.

۲- قال صلی الله علیه و آله: «من ذکر إمرأ بما لیس فیہ لعیبه حسبہ الله فی نار جهنم حتی یأنی بنافذ ما قال.» نهج الفصاحه، حدیث/ ۳۰۰۸.

۳- و قال صلی الله علیه و آله من رأى منکم منکراً فلیغیره بیده فان لم یستطع فلبسانه فان لم یستطع فقلبه و ذلک أضعف الایمان» همان منبع، حدیث/ ۳۰۱۰.

۴- و قال صلی الله علیه و آله: «عدل ساعه خیر من عباده سنه» نهج الفصاحه، حدیث/ ۱۹۳۶.

۵- و قال صلی الله علیه و آله: «أنصر أخاک ظالماً أو مظلوماً ان یک ظالماً فاردده عن ظلمه و ان یک مظلوماً فأنصره» نهج الفصاحه، حدیث/ ۵۶۱.



۱- شکرگویی و سپاسگزاری: شکر این است که انسان در برابر نعمتهای الهی شکر خدای را به جا آورد. پیامبر اسلام (ص) می فرماید: «گفتگو از نعمتهای خداوند، شکر، و ترک آن کفر است. هر که به نعمت کم، سپاس نگذارد، سپاس نعمت بسیار را نخواهد گذاشت و هر که مردم را سپاس ندارد سپاس خدا را نخواهد داشت. اجتماع مایه نیکی، و تفرقه موجب رنج و عذاب است»<sup>۱</sup>

۲- عبادت: عبودیت اظهار آخرین درجه خضوع در برابر کسی است که همه چیز از ناحیه اوست. پیامبر اسلام (ص) می فرماید: «خداوند از عبادتها جز آنچه خاص او باشد و به خاطر او انجام گیرد، نمی پذیرد»<sup>۲</sup>

۳- قرائت قرآن کریم: قرآن مجید زیباترین، برترین و آخرین سخن خدا با بشر است.<sup>۳</sup> خواندن قرآن باعث شفاعت انسان در روز قیامت می شود. رسول خدا (ص) فرمودند:

۱- قال صلی الله علیه و آله: «أَلْتَحَدَّثُ بِنِعْمِ اللَّهِ شُكْرًا وَ تَرَكَهُ كُفْرًا وَ مَنْ لَا يَشْكُرُ الْقَلِيلَ لَا يَشْكُرُ الْكَثِيرَ وَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ وَ الْجَمَاعَةُ خَيْرٌ وَ الْفِرْقَةُ عَذَابٌ»، همان منبع، حدیث/ ۱۲۰۲

۲- قال صلی الله علیه و آله: «أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَقْبَلُ مِنَ الْعَمَلِ إِلَّا مَا كَانَ لَهُ خَالِصًا وَابْتِغَى بِهِ وَجْهَهُ»، نهج الفصاحة، حدیث/ ۷۱۷

۳- ر.ک. آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، ج ۲، ص ۲۵۹.



- «چه نیکو شفيعی است قرآن در روز قیامت برای کسی که قرآن خوانده باشد.»<sup>۱</sup>
- ۴- اقامه نماز: خواندن نماز و توجه به خدا و نیایش، عامل مؤثری برای مبارزه با شرک و وسیله‌ای برای طرد و سوسه شیطانی از دل و جان آدمی است (مکارم شیرازی، ج ۱۲: ۲۲۱). رسول خدا (ص) فرمودند: «نماز ستون دین است.»<sup>۲</sup>
- ۵- دعاگویی: مهارت دعا یکی از مهارت‌های زندگی مورد نیاز بشر است که از رابطه او با خدا حکایت می‌کند. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «خدا را بخوانید و به اجابت دعای خود یقین داشته باشید و بدانید که خداوند دعا را از قلب غافل بیخبر نمی‌پذیرد.»<sup>۳</sup>
- ۶- ذکرگویی: ذکر این است که جان و دل آدمی به یاد خدا باشد و جز به محبت و عشق او نیندیشد. ذکر، شفا بخش دلهاست. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «ذکر الله شفاء القلوب: یاد کردن خدا شفای دلهاست.»<sup>۴</sup>
- ۷- تقوا پیشگی: تقوا نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می‌کند و در واقع نقش ترمز نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاه، حفظ و از تندر و یهای خطرناک باز می‌دارد (مکارم شیرازی، ج ۱: ۷۹) پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «محبوبترین بندگان در پیش خدا پرهیزگارانند»<sup>۵</sup>
- ۸- زهد پیشگی: زهد به معنای دل نبستن به دنیا و رها شدن از اسارت آن است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «همنشینان خدا فردا، پرهیزکاران و پارسایان این جهان خواهند بود.»<sup>۶</sup>

۱- و قال صلی الله علیه و آله: «نعم الشفیع القرآن لصاحبه يوم القيامة»، همان منبع، حدیث ۳۱۳۴.

۲- و قال صلی الله علیه و آله: «أصلوه عمود الدین»، نهج الفصاحه، حدیث/۱۸۷۵.

۳- و قال صلی الله علیه و آله: «أدعوا الله و أنتم مؤمنون بالاجابة و اعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاه»، همان منبع، حدیث/۱۱۶.

۴- همان منبع، حدیث/ ۱۶۲۰.

۵- و قال صلی الله علیه و آله: «أحب العباد الى الله الاتقياء الاخفاء»، همان منبع، حدیث/۷۲.

۶- و قال صلی الله علیه و آله: «جلساء الله غداً أهل الورع و الزهد فی الدنيا»، همان منبع، حدیث/ ۱۳۱۰.

۹- توبه: توبه، صفحه قلب انسان را از آلودگیها و ناپاکیها پاک می کند و تیرگیها را به روشنایی مبدل می کند و بار سنگین گناه را از روی دوش انسان برمی دارد. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «توبه کننده از گناه چنان است که گویی گناه نکرده است و کسی که از گناه آمرزش بخواهد و باز به گناه بازگردد چنان است که پروردگارش را به ریشخند گرفته است»<sup>۱</sup>

۱۰- ادای واجبات: ادای واجبات مانند به جا آوردن حج، پرداخت زکات و روزه گرفتن، عبادت و پرستش و ... در مکتب تربیتی اسلام جزء مهارتهای زندگی است و همه مسلمانان ملزم به رعایت و انجام دادن آنها هستند. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «آنچه را خدا بر تو واجب ساخته است به جای آور تا از عابدترین مردم باشی و از آنچه بر تو ناروا ساخته است پرهیز تا پارساترین مردم گردی. به آنچه خدا بهرهات کرده است خشنود باش تا بی نیازترین مردم شوی.»<sup>۲</sup>

### نتیجه گیری

در جمع بندی و نتیجه گیری با توجه به آنچه در یافته های تحقیق آمد، روشن می شود که زندگیها می تواند گوناگون باشد:

زندگی انسان، می تواند ابلیسی و ابلیس گونه و سخت پر فریب و ویرانگر شود و با خصلتهای زندگی ابلیسی گره بخورد. اساسی ترین نشانه ها و خصلتهای این گونه زندگی عبارتند از: غرور و خودبینی، دروغ و فریبکاری، خیانت و عیبجویی، غیبت و

۱- و قال صلی الله علیه و آله: «التائب من الذنب کمن لا ذنب له، و المستغفر من الذنب و هو مقیم علیه کالمستهزیء برئه»، همان منبع، حدیث/ ۱۱۹۵.

۲- قال صلی الله علیه و آله: «أد ما افترض الله تعالی علیک تکن من أعبد الناس، واجتنب ما حرم الله علیک تکن من أروع الناس، و ارض لما قسمه الله لک تکن من أغنی الناس»، نهج الفصاحه، حدیث/ ۱۱۵.

سخن چینی، بداخلاقی و کج خلقی، دنیا پرستی، اسراف و تبذیر، و... و ره آورد ویرانگرانه و مهلک آن دنیایی است تیره و تار و آکنده از فریب و غرور و خودکامگی و بی رحمی و تجاوز و ظلم و مرگ‌های تدریجی که انسان را در دره‌های فقر و اسارت و پایمال شدن حقوق طبیعی با بهانه‌های شیطانی و از بین رفتن امید و نشاط و غروب شور و شمع بهار زندگی هاست. همچنان که پیامبر اکرم (ص) فرمود: «دروغ روسیاهی می آورد و سخن چینی باعث غذاب قبر می گردد.»<sup>۱</sup> و همچنین فرمود: «شش چیز است که کارهای شایسته را نابود می کند: پرداختن به عیب مردم، سنگدلی، دنیا پرستی، بی شرمی در شکستن مقررات، آرزوی دور و دراز، بیدادگری که در بیدادش بس نمی کند.»<sup>۲</sup>

زندگی انسان می تواند، حیوانی باشد و حیوان گونه با خصلت‌های حیوانی، و جامعه و مردمی فاقد علم و معرفت و آگاهی و شعور و درک و فاقد قدرت تصمیم گیری و سنجش و مقایسه و فاقد اندیشه و انتخاب و دنباله رو ستمکار و ستم پذیر و پایمال کننده حقوق و حرمت انسان‌ها باشد. اساسی ترین نشانه‌ها و خصلت‌های این گونه زندگی عبارتند از: عدم درک صحیح دنیا، عدم شناخت حقوق متقابل، دور بودن از مطالعه و پرهیز از عبرت گیری، نداشتن قدرت تفکر و تعقل و تدبیر، نداشتن قدرت تصمیم گیری، غرق در شهوات جنسی و شکم پرستی، ظلم و بیدادگری، دنباله روی از ستم و ستمگر و... همچنان که پیامبر اکرم (ص) در نکوهش چنین دنیای تیره و تار و چنین زندگی و جامعه پست و حیوانی فرمود: «بی تردید شما نیز سبک و روش آن کسانی را که پیش از شما زیستن، و جب به

۱- و قال صلی الله علیه و آله: «الکذب یسود الوجه، والنمیمه عذاب القبر» نهج الفصاحه، حدیث/۲۱۹۳.

۲- و قال صلی الله علیه و آله: «سته اشیا تحبط الاعمال: الاشتغال بعیوب الخلق، و قسوه القلب، و حب الدنیا، و قله الحیاة، و طول الامل، و ظالم لا ینتهی» نهج الفصاحه، حدیث/۱۷۳۶.

و جب و متر به متر پی خواهید گرفت، تا آنجایی که اگر یکی از پیشینیان به لانه سوسماری در آمده است شما نیز در خواهید آمد، و نیز اگر یکی از آنان با همسر خود در راه همسری نموده باشد شما نیز چنان خواهید کرد.<sup>۱</sup>

زندگی انسان می‌تواند، انسانی باشد و انسان وار با ویژگیهای ادب و فرهنگ و منش انسانی و درک صحیح دنیا همراه باشد. اساسی‌ترین نشانه‌ها و خصلتهای این گونه زندگی عبارتند از: رعایت متقابل کرامت و حقوق انسانی، همراه با عدالت‌ورزی و ظلم ستیزی، همدلی و خیرخواهی، تواضع و فروتنی، حسن ظن و خوش خلقی، خردورزی و آراستگی توأم با سلامتی جسمی و روحی و بهره‌گیری از تمام اوقات و فرصتها باشد. در ترسیم چنین زندگی نبی مکرم اسلام (ص) می‌فرماید: «در زندگی‌ات، پرهیزگار و پروا پیشه باش تا خداپرست‌ترین مردم باشی، و قناعت‌ورز تا سپاسگزارترین مردم گردی، هر آنچه برای خود دوست می‌داری برای مردم هم دوست بدار تا با ایمان به حساب آیی، و با همسایه خود همسایگی را نیکو کن تا مسلمان باشی، ...»<sup>۲</sup>

و برتر و زیباتر و دوست داشتنی‌تر از این، زندگی آزادمنشانه و عادلانه و لبریز از مهر و صفای انسانی - اسلامی است که علاوه بر بهره‌مندی از تفکر و تدبیر و خردورزی و علم و آگاهی و بصیرت، به گوهر ایمان به خدا و شناخت او و درک سنت الهی آراسته است. اساسی‌ترین نشانه‌ها و خصلتهای این گونه زندگی عبارت است از: زهد و تقوا پیشگی و شکرگویی و سپاسگزاری حق تعالی، عبادت و ذکر و دعا، توأم با توکل و امید به خدا، عشق و محبت به او و احساس خشیت الهی.

۱- و قال صلی الله علیه و آله: «لترکین سنن من کان قبلکم شبراً بشر و ذراعاً بذراع حتی لو أن أحدهم دخل جحر ضب لدخلتم، و حتی لو أن أحدهم جامع إمرأته بالطریق لفلتموه» نهج الفصاحه، حدیث / ۲۲۱۹.

۲- و قال صلی الله علیه و آله: «کن ورعاً تکن أعبد الناس، و کن قنعاً تکن اشکر الناس، و احب للناس ما تحب لنفسک تکن مؤمناً، و أسن مجاوره من جاورک تکن مسلماً...» نهج الفصاحه، حدیث / ۲۱۸۷.

به باور نگارنده این زندگی (زندگی انسانی - اسلامی) که از اسلام خردگرا و نواندیش و ظلم ستیز سرچشمه می‌گیرد، می‌تواند پرشکوه‌ترین و عادلانه‌ترین و مهرانگیزترین و مسئولیت‌سازترین زندگی باشد. رسیدن به این زندگی زیبا و پرشکوه، در گرو آگاهی و عمل به آموزه‌ها و رهنمودهای آزادمنشانه و خردمندانه پیامبر اکرم (ص) است. چرا که قرآن کریم در «سوره احزاب آیه ۲۱» می‌فرماید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا: قطعا برای شما در [اقتدا به] رسول خدا سرمشقی نیکوست برای آن کس که به خدا و روز بازپسین امید دارد و خدا را فراوان یاد می‌کند.»

#### یادداشتها

- ۱- ر. ک. آموزش و پرورش ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، صافی، ۱۳۸۳، ص ۱۶-۱۴.
- ۲- ر. ک. تفسیر نمونه، ج ۱۷، ص ۲۴۲
- ۳- ر. ک. آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، ج ۲، ص ۱۲۶
- ۴- ر. ک. آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، ج ۲، ص ۱۲۶

#### منابع فارسی

##### قرآن مجید

- ادیب. یوسف؛ هاشم فردانش (۱۳۸۲). مهارت‌های زندگی مورد نیاز دانش آموزان مقطع راهنمایی. دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور، دانشگاه شاهد، سال دهم، دوره جدید، شماره ۳، اسفند.
- ادیب، یوسف (۱۳۸۲). طراحی الگوی مطلوب برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دوره راهنمای تحصیلی. پایان نامه دوره دکتری، رشته برنامه ریزی درسی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس.
- پیداد، فاطمه (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه میزان مهارت‌های زندگی دانشجویان رشته‌های فلسفی و غیر فلسفی دانشکده‌های علوم انسانی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۴-۱۳۸۳. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شاهد تهران.
- حرانی، ابو محمد (۱۳۸۵). تحف العقول عن آل الرسول. ترجمه صادق حسن زاده، قم: انتشارات آل علی علیه السلام، چاپ ششم.

- دفتر برنامه ریزی امور فرهنگی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش (۱۳۸۵). مهارت های زندگی. تهران: انتشارات خروش.
- دفتر ستاد برنامه ریزی سال پیامبراعظم صلی الله علیه و آله (۱۳۸۵). وزارت آموزش و پرورش. دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۵). خلاصه سیره نبوی (منطق عملی). چاپ اول، تهران: انتشارات دریا.
- رضانخانی، علی؛ سیاری، علی اکبر (۱۳۷۸). بررسی وضعیت آموزش مهارت های زندگی در نظام آموزش و پرورش کشور، گزارش تحقیق، سازمان یونسف ایران و دفتر مطالعات بین المللی وزارت آموزش و پرورش.
- سجادی، سیدمهدی (۱۳۷۹). همایش تربیت در سیره کلام امام علی علیه السلام، انتشارات تربیت اسلامی وابسته به معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش، کتاب چهارم، زمستان.
- شریفی، حسن پاشا؛ رسول کرد نوقابی (۱۳۸۴). تهیه و تدوین برنامه درسی مهارت های زندگی برای دانش آموزان دوره تحصیلی متوسطه. موسسه پژوهشی و برنامه ریزی درسی و نوآوری های آموزشی، فصلنامه علمی پژوهشی، شماره ۱۲، سال چهارم، تابستان.
- صافی، احمد (۱۳۸۳). آموزش و پرورش ابتدایی، راهنمایی تحصیلی و متوسطه. تهران: انتشارات سمت.
- علوی، سیدکامران (۱۳۸۳). بررسی روند تحول قدرت بالقوه خلاقیت کودکان و اثرات آموزش مهارت های زندگی در پرورش آن. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی تربیت مدرس، تهران.
- فتحعلی لواسانی، فهیمه (۱۳۷۹). مهارت های زندگی. چکیده مقالات آموزش فناوری در آموزش عمومی، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، بهمن.
- فیض کاشانی، ملامحسن. محجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء. صححه و علق علی اکبر الغفاری، الطبعة الثانية، دفتر انتشارات اسلامی.
- کیامنش. علیرضا (۱۳۷۹). سنجش صلاحیت های پایه پنجم دبستان (ارزشیابی درونداد و برونداد) گزارش تحقیق. تهران: پژوهشکده تعلیم و تربیت.
- مکارم شیرازی، ناصر. اخلاق در قرآن. کتاب الکترونیکی (www.andisheqom.com).
- مکارم شیرازی، ناصر. تفسیر نمونه، (نرم افزار قرآنی آموزشی المانده ۲). شرکت پیغام نور رایانه.
- نصر اصفهانی، احمدرضا؛ همکاران (۱۳۸۳). جایگاه مهارت های اجتماعی مورد نیاز دانش آموزان در کتاب های درسی عمومی دوره متوسطه. دوماهنامه علمی پژوهشی دانشور، دانشگاه شاهد، سال یازدهم، دوره جدید، ش ۹، اسفند.
- نهج البلاغه (۱۳۸۲). ترجمه محمد دشتی. مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین، قم.
- نهج الفصاحه (۱۳۸۵). تصحیح و تنظیم عبدالرسول پیمانی. محمد امین شریعتی، اصفهان: انتشارات خاتم الانبیاء.

وزارت آموزش و پرورش (۱۳۷۶). دستگاه‌های اجرایی کشور در افق ایران ۱۴۰۰. مجله رهیافت، ش ۱۶. تابستان و پاییز.

#### منابع انگلیسی

- Powney, Janet; Hall, Stuart; Lowden, Kevin (2000). **Young people's Life- Skills and Future**, University of Glasgow. first published September 2000.
- The World Health Organization, s (2001). **skills for health, information series on school health document 9**. <http://www.who.int/school-youth-health/>.
- Pinotti, Maria Virginia (2001). **Life skills approach to child and adolescent healthy human development**. (HHD) American health organization, 252. ST. NW. Washington, DC.

