

بخش دوه



راهنمای تدریس  
آداب و مهارت‌های  
زندگی

(سبک زندگی)





## مقدمه

زمانی تصور می‌شد که دانش‌آموزان به صرف مطالعه دروس مختلف از آن‌چنان قدرت تفکری برخوردار خواهند شد که یاد خواهند گرفت چگونه در موقعیت‌های مختلف عاقلانه رفتار کنند و عکس‌العملی همچون افراد بزرگسال و با تجربه از خود نشان دهند. اما امروزه ثابت شده است که این طرز تفکر غلط است و کودکان و نوجوانان نیاز دارند که یاد بگیرند در هر موقعیت چگونه عکس‌العمل مناسب را از خود بروز دهند. در غیر این صورت با فشارهای شدید روانی روبه‌رو خواهند شد.

تحوّلات اجتماعی و فناوری جوامع امروزی را با مشکلات مختلفی روبه‌رو کرده است، هر چند که دستاوردهای مفیدی را نیز به همراه داشته است. تعلیم و تربیت امروز بیش از گذشته بر اجتماعی شدن دانش‌آموزان و رشد فردی آنها تأکید دارد. بدین لحاظ نمی‌توان مسائل را به دست شانس و آزمایش و خطای دانش‌آموزان واگذار کرد.

آموزش و پرورش همواره با این انتقاد مواجه بوده است که «نظام آموزشی به بچه‌ها همه چیز را یاد می‌دهد غیر از درس‌های زندگی». شاید به همین علت بوده است که سازمان جهانی بهداشت، نظام‌های آموزشی و صاحب‌نظران تربیتی از سال ۱۹۹۳ به فکر طراحی برنامه‌ای تحت عنوان مهارت‌های زندگی افتاده‌اند تا به دانش‌آموزان یاد دهند که چگونه با مسائل فردی، بین فردی یا فردی اجتماعی برخورد منطقی و عاقلانه از خود نشان دهند.

دانش‌آموزان در دوره کودکی و نوجوانی با مسائل مختلفی مواجه‌اند. از جمله ضرورت شناخت خود، غلبه بر بحران هویت، نحوه ارتباط با دیگران، آداب معاشرت، نحوه مواجهه با بلوغ و تغییرات حاصل از آن، چگونگی کنترل هیجانات حاصل از آن، کسب بینش تربیت، ضرورت کنار آمدن با سختی‌ها، مهارت کنترل نفس، دوری از خشونت، غلبه بر کم‌رویی، راه‌های افزایش عزت نفس، مهارت استفاده درست از رسانه‌ها، استفاده بهینه از زمان، پول، اوقات فراغت، قاطعیت و جرأت‌ورزی در مقابل درخواست‌های بی‌جا، مهارت در انتخاب دوست، مهارت‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد، مهارت‌های اقتصادی، مهارت کنترل افسردگی و شاد زیستن، اصول موفقیت آداب و مهارت‌های مطالعه و چگونگی ظاهر شدن در اجتماعات.

گسترده‌گی این مسائل زیاد است و به دلیل تعامل فرهنگ‌ها و جوامع هر روزه ابعاد آنها بیشتر می‌شود. برنامه آداب و مهارت‌های زندگی درس‌هایی برای مقابله منطقی با این چالش‌هاست.

## سخنی با مدرسان و معلمان

راهنمای حاضر با هدف معرفی برنامه آداب و مهارت‌های زندگی، شیوه تدریس مفاهیم و مهارت‌های هر درس در پایه اول متوسطه تهیه شده است. در پایان هر درس، بخشی تحت عنوان اطلاعات تکمیلی و منابع مطالعاتی برای معلم آورده شده است.

رویکرد حاکم بر آموزش آداب و مهارت‌های زندگی رویکرد آموزش شایستگی‌های فردی و اجتماعی است، هر چند که به طور طبیعی هر درس یک سری از مفاهیم دانشی دارد. اما هدف از بیان ایده‌های دانشی، در نهایت کسب یک سری از مهارت عملی است.

بیشتر درس‌های کتاب حالت تجویزی (اجباری)، تعدادی نیمه تجویزی (انتخابی) و یک یا دو درس حالت اختیاری (غیرتجویزی) دارد. انتخاب اهداف و محتوای این دروس بر عهده شما معلمان عزیز است، هدف از دروس انتخابی و اختیاری، دادن حق انتخاب به دانش‌آموز و معلم با توجه به شرایط مدرسه و درگیری معلمان در طراحی و تولید محتوا بر اساس نیازهای محلی و مدرسه‌ای است. رویکرد اصلی در تدریس درس آداب و مهارت‌های زندگی رویکرد فعالیت محوری است. سازمان‌دهی محتوای دروس نیز به گونه‌ای است که معلمان و دانش‌آموزان هر دو به ناچار درگیر در فرایند یاددهی و یادگیری خواهند شد. پیش‌بینی فعالیت‌هایی نظیر بحث‌های گروهی، فعالیت‌های گروهی، طراحی و اجرای نمایش نامه‌های کوتاه، تکمیل آزمون‌های خودسنجی، تکمیل جدول، به طور فردی یا گروهی یا تولید دروسی بر اساس نیازهای محلی، به دنبال پیاده کردن این هدف بوده است. هر چند که در شیوه تدریس و مفاهیم هر درس تلاش بر این بوده است که فعالیت یاددهی / یادگیری به شیوه‌ای فعالانه و جذاب صورت گیرد. اما این راهبردها مانع از اجرای روش‌های ابتکاری معلمان نیست.

از دیگر مسئولیت‌های شما به عنوان مدرس یا معلم، مطالعه عمیق دروس، توسعه اطلاعات و تجارب از طریق منابع پیشنهادی و اندیشیدن در نحوه اجرای بهتر و مؤثرتر دروس است.

با عنایت به نقش عوامل مؤثر در تربیت دانش‌آموزان و اینکه مهارت‌های زندگی از طریق خانه، مدرسه، تعامل دانش‌آموزان با یکدیگر و مشارکت آنها در فعالیت‌های درون مدرسه و خارج از مدرسه آموخته می‌شود. توجه و تبیین خانواده‌ها و کارکنان مدرسه و جلب همکاری آنها در تحقق اهداف این برنامه لازمه تحقق اهداف این برنامه است.

در پایان خاطر نشان می‌شود که در این درس، بیشترین نمره به فعالیت‌های کلاسی دانش‌آموزان داده می‌شود. تنها بخش کمی از نمره ارزشیابی به حفظ کردن نکات بسیار مهم که در راهنما به آنها اشاره شده اختصاص می‌یابد.

گروه مؤلفان



## معرفی برنامه آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی) در دوره اول متوسطه

### ۱-۱- تعریف سبک زندگی و دیدگاه‌های مختلف در ارتباط با آن

— سبک زندگی چیست؟ این واژه نخستین بار توسط آلفرد آدلر روانشناس اتریشی (۱۸۳۷-۱۸۷۰) به کار برده شد و مقصود وی از این اصطلاح روش زندگی بود که یک فرد، گروه یا ملت برای رسیدن به آرمان‌های خود انتخاب می‌کند.

در دهه ۱۹۶۰-۱۹۵۰ این واژه بیشتر توسط مدگرایان و مبلغان مصرف‌گرایی به کار گرفته شد و بعد جامعه‌شناسان، روان‌شناسان، علمای دین و پزشکان از این واژه در حد وسیع‌تری استفاده کردند. سایر تعاریف که امروزه مطرح می‌باشند به شرح زیر است:

● راه یا سبک زندگی شیوه‌ای است که منعکس‌کننده نگرش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است (Free Online Dictionary)

● راهی که افراد، خانواده‌ها یا جوامع در زندگی خود انتخاب می‌کنند و هدف آنها سازگاری با شرایط مادی، عاطفی، اجتماعی و غیره است (لغت نامه بازرگانی و تجارت)

● شیوه‌هایی که شامل ابعاد زندگی روزانه است و بیشتر مردم انتخاب می‌کنند، از مسائل خانوادگی گرفته تا شغل، آداب و رسوم، استفاده از ثروت و غیره.

● در اصطلاح جغرافیایی، سبک زندگی اشاره به شیوهٔ امرار معاش و نحوهٔ زندگی مردم در یک مکان و تحت تأثیر عوامل جغرافیایی دارد؛ مانند سبک زندگی روستایی، شهری، سبک زندگی هندی، تبتی، اروپایی، آمریکایی، سبک زندگی بومیان استرالیا و سبک زندگی اسکیموها.

● در اصطلاح جغرافیای سیاسی سبک زندگی اشاره به روش زندگی یک ملت تحت تأثیر باورها، عقاید، تاریخ، آداب و رسوم، تکنولوژی و محیط طبیعی دارد که موجب تمایز یک ملت از دیگر ملت‌ها می‌شود، یا به عبارتی آنچه که برای یک فرد هویتی مستقل ایجاد می‌کند؛ مانند سبک زندگی اسلامی -

ایرانی، سبک زندگی غربی، سبک زندگی چینی، سبک زندگی ژاپنی و ...

- روشی که انسان در زندگی انتخاب می‌کند تا میزان سلامتی خود را بالا ببرد و ریسک خطرات تهدیدکننده سلامت خود را کاهش دهد. (دائرة المعارف سلامت عمومی گیل)
- سبک زندگی الگوی رفتار جمعی است، این رفتارها از جنس رسوم و عادات اجتماعی و روش‌های فکری هستند. (وبلن، ۱۹۱۹)
- الگوهای خودآگاه و دقیقاً توسعه یافته ترجیحات فردی در رفتار شخص مصرف‌کننده. (کلاکھون ۱۹۸۵)

- فعالیت‌های نظام‌مندی که از ذوق و سلیقه فرد ناشی می‌شود و بیشتر جنبه عینی و خارجی دارند، در عین حال به صورت نمادین به فرد هویت می‌بخشند. (بورديو ۱۹۴۸)
- دلبستگی‌های یک فرد، الگوی مصرف، سلیقه، آداب معاشرت و مدل‌های انتخابی. (جرالدلسلی و همکاران)

- رفتارهای یک فرد، گروه یا قوم یا یک ملت تحت تأثیر تفسیر آنها از زندگی. (رهبر انقلاب اسلامی ایران، فرهنگ نیوز، ۱۳۹۲/۲/۱)

**نکات مهم در تعاریف ارائه شده توسط افراد صاحب‌نظر در مورد سبک زندگی :** در تعاریف فوق به موارد زیر اشاره شده است : نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی، گروهی یا جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از فناوری و ثروت، زندگی سالم، مقابله عاقلانه با خطرات تهدیدکننده سلامت جسمانی و روانی، سنت‌های زندگی، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل مختلف.

**تعریف سبک زندگی اسلامی - ایرانی :** شیوه و الگوی رفتار مبتنی بر ارزش‌های اسلامی و سنت‌های ایرانی که مقصد آن با شرایط فرهنگی، اجتماعی مادی و محیطی و تداوم جامعه است و در تلاش است تا برای همه ابعاد زندگی از معماری گرفته تا الگوی مصرف و نوع لباس تازه‌ای را برای مردم ایران مطرح کند.

انتخاب سبک زندگی اسلامی - ایرانی می‌تواند به حفظ هویت مستقل جامعه ایران در برابر فرهنگ غالب کمک کند. (برگرفته از بیانات رهبر انقلاب اسلامی ایران، منبع سبک زندگی در اندیشه رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران ۹۱/۷/۲۳)

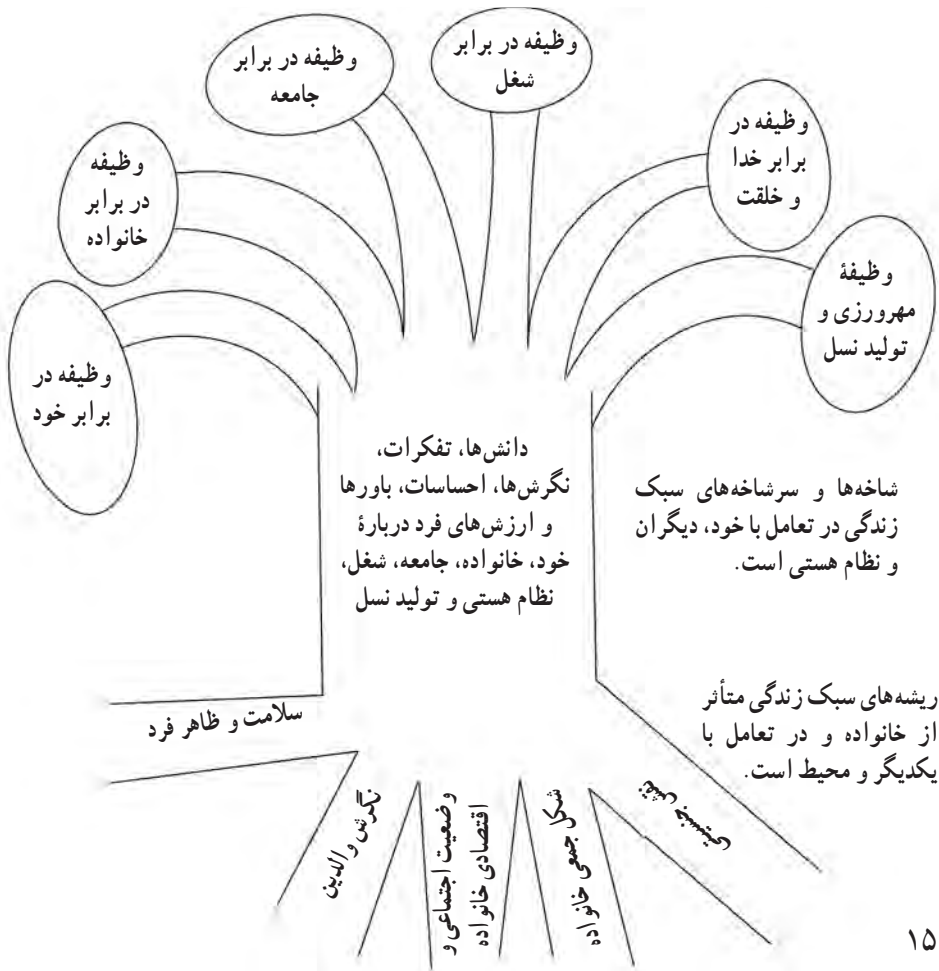
**مصادیقی از موضوعات مطرح در سبک زندگی در بیانات رهبر انقلاب اسلامی :** مسئله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات،

مسئله کسب و کار، رفتار در محل کار، رفتار در مدرسه، رفتار در ورزش، رفتار با پدر و مادر، رفتار با فرزند، رفتار در سفر، رفتار با پلیس و مأمور دولت، نظافت و طهارت و رفتار با دوست و دشمن.

موارد فوق از جمله موضوعاتی هستند که ابعاد سبک زندگی را نشان می‌دهند و برنامه‌های درسی و به‌طور کلی جامعه باید بدانها توجه داشته باشد و برای آنها چاره‌اندیشی کند.

● **واژه‌های معادل با سبک زندگی:** فرهنگ، آداب و رسوم، عادات، باورها و رفتارها، تفسیرهای فرد، گروه یا جمع از زندگی، شیوه زندگی، وظایف و مسئولیت‌ها، الگوی مصرف، ترجیحات و علایق فردی یا جمعی، هویت فردی یا جمعی، مهارت‌های زندگی و شیوه زندگی سالم

**درخت سبک زندگی چیست؟** این واژه توسط آدلر و شاگردان او به کار گرفته شد و منظور نمایش ریشه‌ها، نگرش‌های حاصل از ریشه‌ها و تکالیف و وظایف برخاسته از آنها در ارتباط با خود، خانواده، جامعه، شغل، نظام خلقت و خداوند است.



ریشه‌های درخت زندگی در کودکی شکل می‌گیرد، (پنج ریشه)، ساقه درخت (نگرش‌های مختلف (شش نگرش) حاصل از ریشه‌ها) و شش وظیفه کلی است.

### ریشه‌های درخت سبک زندگی

۱- **سلامتی و ظاهر هر فرد:** اشاره به بیماری‌ها، سلامت اندام، بدشکلی‌ها، زیبایی و خوش‌اندami یک فرد دارد. هر کدام از این عوامل ممکن است که به‌عنوان عاملی برای جبران کمبودها و یا به‌عنوان یک فشار تحمیلی، فرد را به تلاش و یا ناامیدی سوق دهد.

۲- **وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده:** اشاره به توانایی یا ناتوانی خانواده در تأمین نیازهای خود دارد. بسته به اینکه کودک در یک خانواده مرفه یا فقیر، باسواد یا بیسواد و دارای پایگاه اجتماعی بالا یا پایین باشد، سبک زندگی او فرق می‌کند.

۳- **اعتقادات و نگرش‌های والدین:** اشاره به نوع مدیریت خانواده، در مورد فرزندان دارد. برای مثال، والدین دموکرات، خشن، کمال‌گرا، بی‌قید و یا دارای محبت افراطی و یا ترکیبی از آنها تأثیرات خاص خود را بر سبک زندگی آینده کودک برجای می‌گذارند.

۴- **شکل جمعی خانواده:** منظور از وضعیت فرزند در خانواده است. برای مثال، تک‌فرزندی، دومین فرزند، فرزند وسط، فرزند کوچک خانواده، تنها پسر میان چند دختر، تنها دختر در میان چند پسر، فرزند خوانده و وضعیت اختلاف سنی بین خواهران و برادران؛ هریک از این موقعیت‌ها در بینش و رفتار فرد مؤثر است.

۵- **نقش جنسیتی:** دختر یا پسر بودن ممکن است که تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد که به ارزش‌های ارائه شده در خانواده و فرهنگ بستگی دارد. نقش‌هایی که به‌عنوان الگو، هر روز به فرزندان ارائه می‌شود ممکن است که باعث احساس حقارت، برابری یا برتری شود. این آثار به وضوح در خانواده‌ها پیداست.

**تنه درخت سبک زندگی:** تنه درخت سبک زندگی، عبارت از الگوهای نسبتاً ثابت فرد در تفکر، احساس، آگاهی و عمل است. سبک زندگی هر فرد نگرش انحصاری او را نسبت به موضوعات زندگی شکل می‌دهد و شامل موارد زیر است:

نحوه نگرش به خود، نحوه نگرش نسبت به خانواده، نحوه نگرش نسبت به دیگران (جامعه)، نحوه نگرش نسبت به شغل، نحوه نگرش نسبت به نظام هستی (خدا، نظام خلقت، هدف زندگی و نوع زندگی) و نحوه نگرش نسبت به ادامه نسل می‌شود.

**شاخه‌ها و سرشاخه‌های درخت سبک زندگی:** با توجه به درخت سبک زندگی، انسان شش

وظیفه اصلی دارد :

۱- **وظیفه در برابر خود** : انسان در برابر جسم و روان خود مسئولیت‌هایی دارد، بهره‌گیری از تغذیه سالم، نظافت بدن، خواب کافی، مراقبت بدن از بیماری‌ها و تعدیل عواطف، داشتن آرامش، نیاز به محبت کردن و محبت دیدن و... از جمله این وظایف است.

● **وظیفه فرد در قبال خود** : انسان در مقابل خود چهار وظیفه دارد :

**نخست، بقا** : تصور ما از بقا مهم است، بقا در سه حیطه متمرکز می‌شود : بقای زیستی، بقای روانی و بقای اجتماعی.

— بقای زیستی : مربوط به سلامتی و حفظ آن است : خوردن مناسب، مراقبت از خود، فعالیت‌های بدنی، مصرف به موقع دارو، اجتناب از خطرها و... .

— بقای روانی : بیشتر مربوط به خودپنداره فرد است. برخی از مباحث آن عبارت‌اند از اینکه آیا اگر خودم را در آینده ببینم از خودم شرمنده می‌شوم یا خیر؟ اگر می‌شوم چرا؟ آیا تصمیم گرفته‌ام که چگونه فردی باشم؟ چگونه می‌توانم با خودم کنار بیایم؟

— بقای اجتماعی : بیشتر به اموری مربوط است که در وظیفه اجتماعی بیان می‌شود. مانند تعلق داشتن به کجا؟ چرا؟ چگونه؟ و مهم‌تر اینکه دیگران چه تصویری از من دارند؟ آیا مرا می‌پذیرند و یا رد می‌کنند؟

**دوم، تصویر بدنی** : شاید نوع بدنی که من مایلم داشته باشم، یک بدن زیبا، ورزشکار، مردانه، قد کشیده، چشمان زیبا، ساقه‌های بلند و... باشد، اما از سوی دیگر ممکن است اینها را نداشته باشم، ممکن است برای به دست آوردن آنها تلاش کنم.

**سوم، دیدگاه راجع به خودم** : در مورد خودم چگونه فکر می‌کنم؟ چگونه با خودم رابطه برقرار می‌کنم؟ دیدگاه هر کس در باب خودش مهم‌ترین مؤلفه سبک زندگی اوست و پایه احساس امنیت، خودپندار، مثبت یا منفی، مهتری، کهنتری و امثال اینهاست.

**چهارم، ارزشیابی** : منظور من خوب و من بد است که به بزرگسالی کشیده می‌شود و در اهداف و روابط آینده فرد اثر می‌گذارد.

۲- **وظیفه در برابر خانواده** : فرد به عنوان فرزند، پدر یا مادر دارای وظیفه خاصی است. برای مثال به عنوان پدر یا مادر در برابر سلامت، تغذیه و رفاه فرزندان، تهیه سرپناه برای آنها، ایجاد محیط عاطفی در خانواده و تربیت آنها مسئولیت دارد.

۳- **وظیفه در برابر جامعه** : انسان برای زنده ماندن به دلیل ناتوانی در سرعت و قدرت



مانند سایر حیوانات، نیازمند برقراری رابطه با دیگران و انتخاب دوست است. از طرفی انسان از آغاز خلقت فهمیده است که برای بقای خود و اجتناب از اضمحلال باید به صورت گروهی زندگی کند. برای پذیرش از سوی دیگران نیازمند برقراری ارتباط از طریق زبان، نشان دادن روحیه همکاری و پذیرفتن مسئولیت در برابر جامعه و سازگاری با افراد جامعه است.

۴— **وظیفه در برابر شغل**: انتخاب شغل با هدف غنی سازی زندگی خود یا دیگران، ارضای حس خلاقیت، برنامه ریزی برای شغل آینده، شناخت مسائل شغلی، رهبری کاری، پیش بینی اوقات فراغت برای عمل به سایر وظایف، رفتار در محیط کار از جمله این وظایف است.

۵— **وظیفه در برابر خدا و خلقت**: در این مورد، فرد چهار وظیفه زیر را برعهده دارد: نخست، **رابطه با خدا**: آیا خدا را باور دارم یا نه؟ او را چگونه می دانم؟ بخشنده است یا تنبیه کننده؟ درک من از او چگونه است؟ بسیاری از تحکرات سبک زندگی ناشی از کیفیت ادراک ما راجع به خداست.

دوم، **رابطه با دین**: درباره دین چه می اندیشم؟ از دین گریزانم یا به آن تمایل دارم؟ دین را ضروری برای جامعه می دانم یا خیر؟ دین زندگی ما را غنی تر می کند یا ترسناک تر؟ مناسک دینی را انجام می دهم یا نه؟ گناه از نظر من چیست؟

سوم، **ارتباط با هستی**: بعضی افراد انسان را موجودی همانند دیگر حیوانات می پندارند و بعضی آن را بالاترین مخلوقات خدا می دانند، بعضی آن را دارای سرشتی خوب و بعضی بد می دانند، از دیدگاه بعضی، انسان توان تغییر دارد و از دیدگاه بعضی دیگر، توانایی تغییر خود را ندارد.

چهارم، **رابطه با موضوعات متافیزیکی**: مرگ و زندگی را چگونه می بینیم؟ آیا زندگی پس از مرگ وجود دارد؟ ثواب و عقاب چگونه؟ بهشت و جهنم چگونه؟ آیا رستاخیزی در کار هست؟ این امور نه تنها در سبک زندگی مؤثر است؛ بلکه تأثیر آن بر سبک زندگی یک فرد بسیار هم زیاد است.

۶— **وظیفه مهرورزی و تولید نسل**: بر خلاف تصور، زن از جنس مخالف نیست، بلکه جنس دیگری است و نه جنسی ضعیف و مقهور مرد. همکاری بین زن و مرد موجب بهتر شدن زندگی می شود. در غیر این صورت، زندگی بدتر می شود. وظیفه جنسی برخلاف وظیفه اجتماعی نیازمند بیشترین صمیمیت و همکاری است. برای ایفای وظیفه جنسی چهار وظیفه زیر باید مورد توجه قرار گیرد:

شناخت زن و مرد: افراد نیاز دارند که بدانند زن چیست؟ مرد چیست؟ و چه تفاوت هایی با یکدیگر دارند؟

همانند سازی: بچه ها از طریق والدین، خواهران، برادران، همسالان، فیلم، تلویزیون و کتاب

تفاوت بین زن و مرد را مفهوم‌سازی می‌کنند و خود را با توجه به جنسیتی که دارند با وظایف جنسی همانندسازی می‌کنند.

تحول جنسی: تحولات زیستی دختران و پسران متفاوت است. اموری مثل قاعده شدن، محتمل شدن، توجه به جنس مخالف و دیگر نشانه‌های ثانویه جنسی، از نشانه‌های انتقال از کودکی به دوره جدید جنسی است. هر کدام از اینها و سازگاری با آن، آزمونی برای کسب زندگی یک فرد در آینده است.

رفتار مهرورزی و تولید نسل: رفتار عشقی و جنسی در چه زمانی و تحت چه شرایطی باید انجام شود؟ چه رفتار و اخلاقی را باید بروز داد؟ رفتار جنسی مخاطره‌آمیز چیست؟ در چه زمانی باید برای خود شریک جنسی مناسب انتخاب کنیم؟ روابط زن و مرد تحت چه شرایطی مستحکم می‌شود؟ تفاوت رفتار جنسی با عشق واقعی چیست؟ عشق مسئله دو نفر با جنس متفاوت است که تداوم نسل‌ها، پیوستگی انسانی و تداوم تمدن را تضمین می‌کند. عشق، فراتر از یک میل صرفاً جنسی است و نوعی عرفان و زیبایی در آن وجود دارد که در آن دو فرد با کاتات یکی می‌شوند.

### جمع‌بندی مباحث در مورد ویژگی‌های سبک زندگی

- سبک زندگی اعم است و شامل بعد فردی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی است.
- سبک زندگی همه حوزه‌های رفتاری اعم از اعتقادی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را شامل می‌شود.

- سبک زندگی مجموعه‌ای از رفتارهاست.

- سبک زندگی در حول محور گرایش‌ها و نگرش‌ها شکل می‌گیرد.

### دلایل ایجابی در توجه به آموزش سبک زندگی اسلامی - ایرانی

- تنها راه حفظ هویت مستقل اسلامی - ایرانی داشتن تفسیری توحیدی از زندگی و انتخاب سبک زندگی بر مبنای خدا محوری است و نه انسان مدارانه غربی.

- با حفظ هویت مستقل، کشور می‌تواند در برابر سختی‌ها و فشارها دوام آورده و چارچوب مناسبی برای پیشرفت خود فراهم آورد.

- با انتخاب سبک زندگی اسلامی - ایرانی و بهره‌گیری از تجارب سودمند ملت‌ها، بهتر می‌تواند با چالش‌های فردی و اجتماعی مقابله کرد.

- با انتخاب سبک زندگی اسلامی - ایرانی فرد بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی و احساس بی‌هویتی مقابله کند.

*الف) مفهوم لغوی ادب: واژه ادب در لغت‌نامه‌ها به معانی مختلفی تعبیر شده است نظیر دانش،*

فرهنگ، هنر، حسن معاشرت، حرمت گزاردن، رفتار پسندیده، راه و روش و رسم مناسب هر کاری، تشبیه و مجازات، تربیت، تأدیب، رسم و رسوم، اطلاعات و معلوم (دایرة المعارف بزرگ اسلامی، ص ۲۹۷، جلد ۷؛ فرهنگ بزرگ سخن، جلد ۱، صفحه ۶۵). در لغت نامه دهخدا برای واژه ادب معانی زیر شده است:

۱- ده یا دوازده علم و یا پانزده علم (نظیر صرف، نحو، لغت و ...)

۲- نگاه داشتن حدّ هر چیز

۳- علمی که انسان را از همه اقسام خطا محفوظ می‌دارد.

۴- نیکی احوال و رفتار در نشست و برخاست و خوشخویی و گرد آمدن خصلت‌های نیکو

۵- سنت (سنت پیامبر(ص) و ائمه اطهار علیهم‌السلام، عرف جامعه)

۶- هر ورزش پسندیده‌ای که آدمی را به فضیلت سوق دهد.

۷- پرهیزکاری در نزد اهل شرع و در نزد اهل عرفان طریقت

## ۲-۱- مفهوم ادب از منظر دین مبین اسلام و اهمیت ادب آموزی

در احادیث نبوی بارها به کلمه ادب اشاره شده است. در بحار الانوار، تنها ترکیب «ادّبنی» (مرا تربیت کرد) نه بار، در میان احادیث اهل سنت و ائمه تأدیب در یازده حدیث و واژه ادب در شش حدیث ذکر شده است. در این منابع ظاهراً ادب هم به معنای شیوه تازه‌ای که اسلام عرضه کرده است و هم سنت پسندیده اعراب که مورد تأیید اسلام می‌باشد، و هم به تربیت الهی تعبیر شده است.

نمونه‌هایی از احادیث منتسب به پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار علیهم‌السلام درباره

### ادب آموزی

رسول اکرم می‌فرماید:

۱- أَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا آدَابَهُمْ؛ (فرزندان خود را محترم بدارید و با آداب خوب و پسندیده

با آنان رفتار نمایید).

۲- رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا عَانًا وَلَدَهُ عَلَى بَرِّهِ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِ وَ التَّأَلُّفِ لَهُ وَ تَعْلِيمِهِ وَ تَأْدِيبِهِ؛ (رحمت خدا

بر کسی باد که در احسان و محبت به فرزند خود کوشا باشد و به او آداب خوب و نیک بیاموزد).

حضرت علی(ع) می‌فرماید:

۱- در ادب نفست همین بس که آنچه را برای خود ناپسند می‌شماری، واگذاری. (نهج البلاغه)

۲- خردمند به ادب پند گیرد و چارپا به تازیانه خوردن. (نهج البلاغه)

۳- ادب، بهترین خصلت است. (غررالحکم)

امام صادق می فرماید :

ثَلَاثَةٌ لَيْسَ مَعَهُنَّ عُرْبَةٌ: حُسْنُ الْأَدَبِ وَ كُفُّ الْأَذَى وَ مُجَانَبَةُ الرَّيْبِ؛ (سه چیز است که شخص با دارا بودن آنها احساس غربت نمی کند. ادب پسندیده، بی آزاری نسبت به مردم و دوری از شک و تردید). با این حال، وجود عباراتی چون «این حدیث را باید به مؤدب یاد داد.» یا «ادب خداوند، قرآن است» یا حدیث معروف «أَدَّبَنِي رَبِّي» و نظایر آنها نشان می دهد که ادب در عین حال بر تعلیم الهی و نبوی نیز اطلاق می شود (دائرة المعارف بزرگ اسلامی ص ۲۹۷). بیهقی در کتاب المحاسن و المساوی به نقل از حضرت علی (ع) ادب را در مقابل جهل قرار می دهد و در شرح آن می گوید : ادب، زنده کننده دل است و مصیبتی بالاتر از جهل نیست. (پیشین جلد ۵ ص ۳۰۷)

با توجه به احادیث فوق در اسلام ادب به معانی تربیت، اخلاق پسندیده، دانش و تعلیم الهی و نبوی تعبیر شده است.

### ۳-۱- مفهوم لغوی آداب

آداب جمع ادب است و در لغت به معنای قاعده‌ها، روش‌ها، سنت‌ها و رسم‌های رایج در فرهنگ هر جماعت و قوم است؛ مانند آداب غذا خوردن، آداب لباس پوشیدن، آداب ازدواج، آداب بحث و گفت‌وگو، آداب سخنوری، آداب جنگ، آداب سیاست، آداب طریقت، آداب نماز، آداب متعلمین، آداب میهمانی، آداب همسایه داری، آداب مطالعه، آداب معاشرت، آداب مسافرت، آداب پهلوانی، اخلاق پسندیده و حسن احوال در نشست و برخاست با مردم. (پیشین، ص ۶۵)

### ۴-۱- مفهوم ادب و آداب در آرای مربیان مسلمان

بررسی منابع و متون اسلامی حاکی از آن است که ادبا و صاحب نظران در قرون گذشته برداشت یکسانی از مفهوم ادب نداشتند و این واژه در هر زمان معنای خاصی داشته است. برای مثال، تعریف اولیای اسلام و دانشمندانی چون زهری، جاحظ، ابن مقفع، ابن قتیبه، ماوردی، ابو حیان توحیدی یا ابن خلدون و سایر ادیبان از واژه ادب و ابعاد آن یکسان نیست. برداشت عرفا نیز از این واژه متفاوت است. زهری، (وفات ۳۷۰ قمری)، ادب را شناخت اخلاق و راه و روش برگرفته از تعلیم پیامبر (ص) می داند.

ابن مقفع، ادب را مکمل عقل می داند و معتقد است : «عقل به غریزه، پذیرای ادب است و به وسیله ادب (تربیت) رشد می کند و پاکیزگی می یابد.» از نظر ابن مقفع آموختن علم محض به تنهایی سودی دربر ندارد

و اول باید اصول علم را آموخت و منظور وی صلاح دین، صلاح بدن، دلاوری، بخشندگی، سخنوری، آیین زندگی و خلاصه همه آن مفاهیمی که اساس ادب را تشکیل می‌دهد. (ادب‌الکبیر، ص ۵۷ و ۵۸)

**جاحظ (۲۵۵ قمری)**، ادب را مجموع دانش‌های گسترده اعم از اخلاقی، لغوی، زبانی، سنتی و دینی می‌داند. وی بر یادگیری علوم در حد نیاز تأکید دارد. به همین سبب به خلیفه وقت توصیه می‌کند «فرزندان را بر آن دار که از همه ادب‌ها (دانش‌ها) چیزی بیاموزند».

**ابن قتیبه (۲۷۶ قمری)**، ادب را فراگیری قرآن کریم، سنت، اخلاق و یادگیری‌های ضروری از هر علم و دانش می‌داند. برنامه ادب‌آموزی از نظر جاحظ شامل زبان‌شناسی، علوم محض، تاریخ و اخبار، علم دین و آداب صنفی است.

**و شاء (۳۲۵ قمری)**، فرد ادیب را انسان ظریف با مروت، دارای وقار، اخلاق عالی و همت بلند می‌داند که در نوع لباس پوشیدن، آداب غذا خوردن، مسواک زدن، سخن گفتن و آداب اجتماعی مشخص است. برای مثال، از نظر وی فرد ظریف (فردی که آداب اجتماعی را رعایت می‌کند)، به هنگام سخن گفتن خلط از سینه بر نمی‌آورد، آب دهان در حضور دیگران بر زمین نمی‌افکند، خمیازه نمی‌کشد، آب بینی را بالا نمی‌کشد، در هر جا نمی‌نشیند، در همه جا غذا نمی‌خورد، به خود عطر می‌زند و لباس‌هایش چرکین نیست.

**احمد حسن بیهقی (۴۸۵ قمری)**، در کتاب آداب خود به مواردی چون اخلاق حسنه، مروت، جوانمردی، صداقت و نیز سایر کارها که در زندگی رخ می‌دهد چون آیین غذا خوردن، انواع خوراک، آیین شست‌وشو، لباس پوشیدن، زیور بستن، عطر زدن، خضاب کردن مو، و ... اشاره می‌کند. ایشان الگوی همه این موارد را در زندگی حضرت پیامبر (ص) باز می‌یابد و خوبی و بدی هر عمل را به حدیثی مؤید گردانیده است.

**غزالی (۵۰۵ قمری)**، در دو کتاب احیای علوم الدین و کیمیای سعادت، حداقل نزدیک به صدگونه آداب را ذکر می‌کند که برخی جنبه عمومی دارد، مانند آداب مؤمن و برخی جنبه صنفی دارد؛ مانند آداب کاتب، معلم، شاگرد و تاجر.

عرفای اسلام ادب را عمدتاً از منظر عرفانی یا اخلاقی تعبیر کرده‌اند. برای مثال، خواجه عبدالله انصاری، ادب را تهذیب ظاهر و باطن فرد می‌داند. ابوالقاسم قشیری، ادب را گرد آمدن خصلت‌های نیکو در سالک می‌داند، ابونصر سراج، ادب را ریاضت نفس و تأدیب جوارح و نگاهداشت حدود و ترک شهوات، طهارت دل، حفظ اسرار، وفا کردن به عهد و نگاه داشتن وقت، کم توجهی به ظواهر دنیا، نیکوکرداری و رعایت حضور قلب در مقام قرب الهی می‌داند. (دائرةالمعارف بزرگ اسلامی،

مولوی، ادب را مجموعه کارها و اعمالی می‌داند که در برابر دیگران از آن به معنای احترام گذاشتن یاد می‌شود. از نظر مولانا ادب به طور کلی بر دو نوع است: ادب تن و ادب دل. ادب تن همان آداب ظاهری و انجام حرکات احترام آمیز است. اما ادب دل، درک حضور انسان‌های مؤدب و اولیای خداست. کسانی که بر اسرار ضمیر دیگران واقف و آگاه هستند. (صادقی، مریم، ۱۳۸۶)

از مطالعه عقاید عارفان مسلمان این گونه استنباط می‌شود که آنها آداب اسلامی را بدین سان دسته بندی کرده‌اند.

۱- آداب حضرت ربوبیت

۲- آداب حضرت رسالت

۳- آداب اولیای الهی

۴- آداب صحبت با خلق

۵- آداب معیشت و گذراندن زندگی

۶- آداب تجرد و تأهل

۷- آداب سفر

۸- آداب تعهدات نفس که مربوط به رفع نیازهای ضروری زندگی است. از قبیل خوردن غذا،

پوشش، خواب، آداب جوارح (دائرة المعارف بزرگ اسلامی، جلد ۷، صفحات ۳۳۰-۳۲۰)

علامه طباطبایی (ره) در کتاب سنن النبی (۱۳۸۱) ترجمه لطیف راشدی و سعید راشدی، زندگی

پیامبر اسلام را نمونه کامل ادب و رفتار می‌داند. علامه این آداب را در بیست و یک باب به شرح زیر طبقه بندی کرده است:

اخلاق پیامبر (ص)، آداب معاشرت، آداب نظافت، آداب سفر، آداب لباس پوشیدن، آداب

مسکن، آداب خوابیدن، آداب زناشویی و تربیت فرزند، آداب خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، آداب

بیت‌الخلا، آداب معالجه و مداوا، آداب مسواک کردن، آداب وضو، آداب غسل کردن، آداب نماز،

آداب اعتکاف، آداب صدقه، آداب قرآن و آداب دعا در حالات و اوقات مختلف.

## ۵-۱- جمع بندی دیدگاه‌های مختلف درباره ادب و آداب از منظر دین مبین

### اسلام و مریبان مسلمان

بررسی دیدگاه‌های مختلف درباره ادب و آداب حاکی از آن است که برخی از صاحب نظران

مسلمان آداب را در معنای وسیع آن مورد توجه قرار داده‌اند و منظور آنها مجموعه دانش‌ها و فضیلت‌هایی است که فرد باید کسب کند و جنبه عمومی دارد؛ نظیر دین، اخلاق، حساب کردن، خواندن، نوشتن، تاریخ، آداب اجتماعی و پیروی از سنت‌های پسندیده و راه و روش پیامبر اسلام (ص)، آداب بهداشتی، جسمانی، آداب خانوادگی، آداب فردی. چنین آموزه‌هایی بر یادگیری آموزه‌های دینی و تعلیم و تربیت روز تأکید دارد. اما برخی آداب را از منظر خاص (صنفی) آن مورد توجه قرار داده‌اند؛ مانند: آداب جنگ، آداب حرفه‌ای، آداب تجارت، آداب معلمی و ...

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، قلمروهای آداب و حوزه‌های آن با توجه به تعلیم و تربیت اسلامی در اصل چیزی جز وظایف مربوط به زندگی (مهارت‌های زندگی) یا همان سبک زندگی نیست و نباید مرزی بین آداب و مهارت‌های زندگی کشیده شود. در حقیقت آداب زندگی بر اساس آموزه‌های دینی همان آیین زندگی یا سبک زندگی اسلامی است که در عین حال متأثر از هنجارهای جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند نیز می‌باشد.

## ۶-۱- مفهوم آداب و رسوم و سنت از منظر جامعه‌شناسان غربی

آداب و رسوم یا سنت رفتارهایی است که اکثریت مردم یک کشور یا معتقد به یک فرهنگ یا مذهب برای مدتی طولانی انجام داده و می‌دهند. فرهنگ واژه‌ی معادل با آداب و رسوم است، با این تفاوت که آداب و رسوم بیشتر درباره‌ی اعمال است و فرهنگ بیشتر درباره‌ی عقاید یا گروهی از سنت‌هاست.

### سایر تعاریف در مورد آداب و رسوم

- اعمالی که توسط افراد یک گروه، قوم یا کشور انجام می‌شود.
- عملی از روی عادت یا کاری که افراد بر حسب عادت در یک موقعیت انجام می‌دهند.
- عمل یا قاعده یا رسمی که در یک جامعه برای مدت زمانی طولانی در بین یک گروه، جامعه محلی یا قوم و ملتی جاری است و تخلف از آن ناپسند است.

مثال‌هایی از آداب و رسوم: جشن‌های ملی، تعطیلات، نوع غذا، لباس ملی، رقص‌های محلی، موسیقی ملی یا محلی، مراسم خواستگاری و عروسی، مراسم تولد یک کودک، سلام کردن به دیگران، آداب غذا خوردن، شکرگزاری قبل از غذا، دعای بعد از خوردن غذا، خارج کردن کفش قبل از ورود به خانه، مکان‌های مقدس یا مساجد، احترام به بزرگ‌ترها و ...

سنت چیست؟ باورها یا رفتاری که برای یک گروه یا یک جامعه از گذشته به ارث رسیده است، از اهمیت خاصی برخوردار است و معمولاً با یک سری از معانی نمادین همراه است. برای مثال، چیدن سفره هفت سین در مراسم عید نوروز یا پوشیدن لباس سیاه در مراسم محرم و برپایی مجالس عزاداری. به سنت، هنجارهای اجتماعی نیز گفته می‌شود. آداب و رسوم و سنت‌ها ممکن است که در دراز مدت اما به کندی تغییر، توسعه یا اصلاح شود. لفظ سنت معمولاً به یک رخداد، حادثه، سالگرد یک حادثه مهم یا عمل یک شخصیت برجسته در تاریخ برمی‌گردد. سنت‌ها معمولاً به خاطر یک هدف سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، مذهبی و ملی به وجود می‌آید. معمولاً برای اینکه چیزی به صورت سنت در آید حداقل سه یا چهار نسل باید آن را انجام دهند. سنت‌ها به دلیل حمایت مردم، دولت یا گروه‌های مذهبی، اجتماعی، فرهنگی و علمی خاص باقی می‌ماند. سنت در مقابل مدرنیته قرار دارد. در برخی موارد جدا شدن یا فاصله گرفتن افراد از سنت‌ها جامعه را با شکاف نسل‌ها یا بی‌هویتی مواجه می‌سازد. برای مقابله با این تهدید، آموزش و پرورش، رسانه‌ها یا مراکز خاصی زیر نظر دولت یا مراکز غیرانتفاعی در تلاش جهت حفظ و احیای سنت‌ها تلاش می‌کنند.

## ۷-۱- تفاوت اخلاق و آداب و مهارت‌های زندگی

اخلاق یعنی رفتاری که وجدان همه انسان‌ها برای آن ارزش قائل است. جامعه آن را تأیید می‌کند، و عقل و دین نیز آن را تأیید می‌کند، اخلاق سرشار از عواطف انسانی است و از جنبه زیبایی‌شناسی نیز اهمیت دارد. حفظ کرامت انسانی و غیر دوستی دو رکن مهم اخلاق است. برای اخلاق گاه معانی دیگری را نیز بیان کرده‌اند؛ مانند مجموعه صفات عالی انسانی یا نظام اخلاقی یک فرد الگو یا گروه الگو مانند اخلاق عملی پیامبر اکرم (ص)، ائمه اطهار علیهم السلام، شخصیت‌های برجسته در طول تاریخ مانند اخلاق سقراط و یا اخلاق پوربای ولی.

در صورتی که اخلاق را رفتارهای مرتبط با حفظ کرامت انسانی و یا غیر دوستی بدانیم مهارت‌های زندگی نیز شامل آموزش اخلاق می‌شود زیرا اخلاق در حقیقت مسئولیت‌ها و وظایفی است که ما در برابر خود، دیگران، خدا، یا نظام خلقت داریم.

در حقیقت بخشی از آموزش آداب و مهارت‌های زندگی، آموزش درباره حفظ عزت نفس، کرامت انسانی و وظایف در برابر دیگران، خدا و نظام خلقت است؛ مانند آموزش درباره کنترل خشم خود آگاهی، عفو و بخشش، کنترل هوای نفس، تحمل سختی که به اخلاق فردی مرتبط است و برخی نیز به اخلاق میان فردی یا فردی اجتماعی مرتبط است؛ مانند آداب حفظ دوست، آداب همسایه داری،



آداب مردم داری، مهارت‌های انتخاب دوست، قاطعیت و جرأت و ورزشی، آداب معاشرت و بخشی نیز به اخلاق زیست محیطی یا مسئولیت‌های ما در برابر خداوند برمی‌گردد.

قلمرو آداب و مهارت‌های زندگی گسترده‌تر از دو مقوله موضوعات مرتبط با اخلاق فردی یا اجتماعی است و همان‌گونه که اشاره شد موضوعات مرتبط با حفظ سلامت جسمانی و روانی فردی، مهارت‌های داد و ستد، مهارت‌های رسانه‌ای، مهارت‌های اقتصاد منزل، تربیت فرزند، همسرداری، موفقیت‌های تحصیلی و شغلی، مراقبت از کودکان و افراد بزرگسال و بیماران و کمک‌های امدادی را نیز زیر پوشش قرار می‌دهد.

## ۸-۱- تعریف مهارت

مهارت در لغت به معنای ورزیدگی و زبردستی در انجام فن یا کار است (فرهنگ لغات وبستر). در فرهنگ وبستر معانی زیر برای لغت مهارت ذکر شده است:

۱- توانایی در به کارگیری یک دانش به شکل مؤثر

۲- دانش و روش انجام یک وظیفه

۳- توانایی و یا هماهنگی در اجرای یک وظیفه فکری یا فیزیکی

۴- شایستگی فنی در انجام یک کار

۵- توانایی برای توسعه و تکمیل یک کار و انجام استادانه آن

۶- یک سری از فعالیت‌های هماهنگ و یکپارچه

صاحب نظران مختلف خارجی و ایرانی مهارت را این‌گونه تعریف کرده‌اند:

● فرینینج و سیورد (۱۳۷۱) مهارت را توانایی فرد در انجام ماهرانه یک وظیفه می‌دانند.

● حسین زاده (۱۳۸۶) مهارت را استفاده صحیح، مؤثر و هدفمند از دانش نظری و عملی در

حدّ چیرگی و در حداقل زمان و با کمترین اشتباه برای انجام یک فعالیت می‌داند.

● علاقه بند (۱۳۷۴) مهارت را توانایی‌های قابل پرورش می‌داند که در عملکرد و ایفای وظایف

یک فرد منعکس می‌شود و وجه مشخص آن اقدام و عمل مؤثر در شرایط متغیر است.

مهارت به لحاظ حیطه ممکن است که از نوع شناختی، نگرشی یا عملی باشد که فرد برای مقابله

مؤثر با یک مشکل و یا رفع یک نیاز در موقعیت‌های مختلف زندگی باید از خود نشان دهد. کسب این

توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباطات مختلف خود به گونه‌ای مثبت و سازگارانه عمل کند و

سلامت فردی و اجتماعی او تضمین گردد و زندگی فردی و اجتماعی فرد با شادکامی و موفقیت همراه

شود. مهارت به لحاظ موضوع ممکن است که به اشکال فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، علمی، عملی، ذهنی و روانی طبقه بندی شود. (معافی ۱۳۸۸)

## ۹-۱- تعاریف مهارت‌های زندگی

رفتارهایی که به صورت مناسب و مسئولانه در جهت مدیریت امور فردی به کار برده می‌شود. ● توانایی‌های روانی-اجتماعی برای سازگاری با جامعه و رفتار مثبت که افراد را قادر می‌کند تا با تقاضاها و چالش‌های روزمره به نحو مؤثر برخورد کنند. مهارت‌های زندگی به دنبال ایجاد توازن بین سه نوع مهارت وسیع است:

۱- مهارت‌های شناختی برای تحلیل و کاربرد اطلاعات، ۲- مهارت‌های فردی برای توسعه اداره فردی و مدیریت بر خویش، ۳- مهارت‌های بین فردی برای برقراری ارتباط و تعامل مؤثر با دیگران. (یونیسف، سازمان بهداشت جهانی و یونسکو)

● توانایی‌هایی که به حفظ سلامت ذهنی و روانی در فرد کمک می‌کند و شایستگی‌های مورد نظر را در افراد جوان ایجاد می‌کند تا آنها با واقعیت‌های زندگی به نحو عاقلانه برخورد کنند (تعریف دیگری از یونسکو)

دانش‌های نظری و عملی مرتبط با رشد فردی، روابط بین فردی و فردی اجتماعی که به انسان کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی روزمره به نحو عاقلانه برخورد کند. کسب این مهارت‌ها موجب احساس شادمانی و موفقیت در زندگی می‌شود.

### اهمیت آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

● آماده کردن افراد برای زندگی و مقابله با چالش‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی

● ارتقای کیفیت زندگی

● کمک به بهبود سلامت ذهنی، جسمانی و روانی افراد

● توانایی تشخیص تهدیدها و فرصت‌ها

● کمک به رشد تفکر

● کمک به افراد در سازگاری و انطباق با جامعه

● ایجاد توانایی در انتخاب‌های بهتر

نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که اجرای برنامه‌آداب و مهارت‌های زندگی محاسن زیر را به دنبال دارد :

- کاهش خشونت و رفتارهای ضد اجتماعی
  - کاهش رفتارهای منفی و خودتخریبی
  - بالابردن توانایی افراد در برنامه‌ریزی و انتخاب راه‌حل‌های مثبت
  - بهبود خودپنداره افراد
  - کمک به کنترل خود و هیجانات منفی در افراد
  - کاهش بی‌انضباطی در کلاس و غلبه بر تضادها
  - برخورد عاقلانه با مسائل بین فردی و کنترل هیجانات
  - افزایش محبوبیت افراد
- برنامه آموزش مهارت‌های زندگی هم اکنون در ۱۶۴ کشور جهان اجرا می‌شود.

هدف این برنامه‌ها گسترش رفتار سالم و بهبود کیفیت زندگی است. (یونیسف)

● بررسی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی حاکی از آن است که این برنامه‌ها برای

افراد زیر در کشورهای مختلف به اجرا درمی‌آید :

کودکان، نوجوانان، جوانان، دانشجویان، خانواده‌های در حال طلاق، والدین، پزشکان، نظامیان، کارگران، کارمندان ادارات، زندانیان و افراد بزرگسال.

علوم درگیر در آموزش مهارت‌های زندگی، آداب و رسوم و سنت‌ها و سبک زندگی عبارت‌اند از: علم اخلاق، مردم‌شناسی، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، علوم پزشکی، دین، تاریخ و مطالعات اجتماعی. (دائرة المعارف ویکی پدیا ۲۰۱۳)

محورهای آموزش مهارت‌های زندگی در کشورهای مختلف جهان : آموزش مهارت‌های برقراری ارتباطات مؤثر، مهارت‌های رشد فردی مانند تفکر خلاق، تفکر نقاد، تفکر حل مسئله، مهارت‌های خودآگاهی، همدلی و همدردی، مهارت کنترل استرس و اضطراب، مهارت غلبه بر کمرویی، مهارت‌های عزت نفس و اعتماد به نفس، مهارت تحمل سختی و تاب‌آوری، مهارت‌های موفقیت، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، مهارت‌های تغذیه و سلامت، توانایی حساب کردن، آموزش پیشگیری از اعتیاد، آموزش درباره HIV/AIDS، مهارت‌های اجتماعی، آموزش درباره مسائل اجتماعی، آموزش صلح، آموزش مصرف، آموزش‌های محیطی، آموزش درباره امرار معاش و درآمد، آموزش درباره خشونت جنسی، آموزش درباره رسانه‌ها، آموزش حقوق بشر، امیدواری و نگرش مثبت، خودپنداره

مثبت، مهارت‌های گذران اوقات فراغت، مدیریت پول، آداب معاشرت، مهارت‌های لباس پوشیدن، مهارت‌های دوست‌یابی و مهارت‌های حل تضاد و اختلاف.

## ۱۰-۱- تفاوت آداب و رسوم با مهارت‌های زندگی

آداب و رسوم ریشه در فرهنگ، دین و سنت‌های رایج در هر جامعه دارد. آداب و رسوم در جوامع و فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. آداب و رسوم با گذشت زمان به‌کندی تغییر می‌کند. گروه‌های اجتماعی مختلف ممکن است که آداب و رسوم مخصوص به خود را داشته باشند؛ مانند پهلوانان، کسبه، جوانمردان و اولیای خدا. آداب و رسوم تنوع و گستردگی زیادی دارد. آداب و رسوم در مقایسه با مهارت‌ها از دوام بیشتری برخوردار است. مهارت متمرکز بر نحوه درست انجام یک کار به‌نحو شایسته است. مهارت مستلزم اجرای هماهنگ و یکپارچه در انجام یک فعالیت است. مهارت آموزی مستلزم یادگیری در یک مکان خاصی است، در حالی که یادگیری آداب محدود به مکان خاصی نیست. یادگیری برخی از مهارت‌ها تابع زمان است نظیر مهارت‌های استفاده از رسانه‌های الکترونیکی، مهارت پیشگیری از اعتیاد و مواردی از این قبیل.

## ۱۱-۱- جمع‌بندی تعاریف در خصوص آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

سبک زندگی شامل مجموعه رفتارها، دانش‌های نظری و عملی و نگرش‌هایی که موجب بهبود زندگی فردی، اصلاح روابط بین فردی، غلبه بر چالش‌های زندگی روزمره و موفقیت در زندگی اجتماعی می‌شود. اهداف و محتوای آموزش آداب و مهارت‌های زندگی از اعتقادات و باورها، آداب و رسوم و سنت‌های جامعه (فرهنگ)، نیازهای رشد در دوره‌های مختلف سنی، چالش‌های خانوادگی، بین فردی و اجتماعی روزمره و نظرات متخصصان در حوزه روان‌شناسی، دین، تعلیم و تربیت، اخلاق، سلامت، ارتباطات، اقتصاد خانواده و آموزش‌های مدنی، آموزش‌های جهانی و آداب و مهارت‌های زندگی سرچشمه می‌گیرد. آداب و مهارت‌های زندگی در معنای وسیع آن همه دانش‌ها و مهارت‌ها و نگرش‌هایی را که به تعالی انسان کمک می‌کند، در برمی‌گیرد. اما در معنای خاص آن رفتارها

و دانش‌های نظری و عملی است که به رشد فردی و سلامت، بهبود مناسبات بین فردی و غلبه بر چالش‌های زندگی و آداب زندگی اجتماعی تأکید دارد. (معافی، ۱۳۸۸)

## ۱-۱۲- اهمیت آداب و مهارت‌های زندگی در تعلیم و تربیت اسلامی

مقصد نهایی تعلیم و تربیت اسلامی تربیت انسان کامل، انسان مؤمن، متفکر، عالم، عامل، متخلق به اخلاق حسنه، همسو با اراده خدا و دستیابی به جامعه طیبه (زندگی پاک) است. دستورات اسلامی در ابعاد مختلف در حقیقت برنامه‌ای جامع در ابعاد مختلف ارائه می‌کند که سلامت جسمانی، عاطفی، عقلانی، اجتماعی و رفتاری از مقاصد اصلی آن است.

در اینجا ما با استناد به آیات قرآن کریم و سنت پیامبر (ص) و ائمه اطهار (علیهم السلام) شواهدی را برای این موضوع عرضه می‌کنیم:

### الف) نمونه‌هایی از مصادیق تربیت جسمانی در اسلام

«كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا» (قرآن کریم، سوره اعراف آیه ۳۱)؛ بخورید، بیاشامید ولی اسراف نکنید.

رسول خدا (ص) می‌فرماید: معده، خانه هر دردی و پرهیز، پایه هر درمانی است، پس چیزی بخور که با تو سازگار باشد. (کنز العمال، جلد ۱۰)

امام صادق (ع) می‌فرماید: بیداری و کار کردن در همه شب حرام است، به جز موارد اضطرار مانند زمان جنگ و یا برای نجات بیمار و مانند آن. (الکافی، جلد ۵۹)

امیر مؤمنان علی (ع) به امام حسن (ع) می‌فرماید می‌خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم تا از زحمت درمان بی‌نیاز گردی؟ عرض کرد: آری. فرمود: بر سر سفره نشین مگر آن گاه که گرسنه‌ای و از کنار سفره برنخیز مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده و پیش از خوابیدن به دستشویی برو، هرگاه اینها را رعایت کردی از درمان بی‌نیاز شوی. (وسائل الشیعه، جلد ۲۴)

حضرت علی (ع) می‌فرماید: کسی که بیماری‌اش را از پزشک پنهان کند، به بدش خیانت کرده است. (غررالحکم، ص ۴۸۴)

امیر مؤمنان علی (ع) می‌فرماید: خود را از سرمای آغازین (فصل پاییز) محافظت کنید، ولی سرمای پایانی (یعنی آغاز فصل بهار) را دریابید؛ چرا که با تن‌ها همان کند که با درختان کند، سرمای آغازین، برگ سوز و سرمای پایانی، برگ ساز است. (نهج البلاغه، حکمت ۱۲۸)

همچنین شارع مقدس اسلام دستورالعمل‌هایی در زمینه پیشگیری از بیماری‌ها، علل بیماری‌ها

(مادی و غیر مادی)، دارو و درمان (ضرورت تحمل درد در حد امکان)، لزوم درمان، شیوه‌های درمان برخی از بیماری‌ها، پرهیز از درمان با خوردنی‌های حرام، حفظ شادابی، نظافت و بهداشت (اهمیت نظافت و بهداشت خانه و جسم، بهداشت دهان و دندان، چیدن ناخن و سبیل، پاک کردن موهای زائد بدن)، نظافت و بهداشت عمومی (بهداشت مکان‌های عمومی، آب‌ها، جمع‌آوری زباله) دارد که به مهارت‌های زندگی یا سبک زندگی اسلامی مرتبط است.

در زمینه آداب خوردن و آشامیدن نیز شارع اسلام دستورالعمل‌هایی را مطرح کرده است که به لحاظ بهداشتی و افزایش روزی از اهمیت زیادی برخوردار است؛ مانند شستن دست‌ها قبل از خوردن غذا، بسم الله گفتن قبل از خوردن غذا، راه نرفتن به هنگام غذا خوردن، به آرامی غذا خوردن، استفاده از سبزیجات، لقمه کوچک برداشتن، خوردن غذا به صورت نشسته، پرهیز از خوردن غذای بسیار داغ، فوت نکردن به غذا، غذا خوردن در حالت طهارت، به اندازه خوردن، رعایت غذای فصل، به پشت نخواهیدن پس از خوردن غذا، رعایت وعده‌های غذایی و تشکر از خداوند در پایان غذا.

برخی از توصیه‌ها در زمینه غذا خوردن به ابعاد اجتماعی غذا خوردن توجه دارد؛ مانند گروهی غذا خوردن، از نزد خود برداشتن، غذا نخوردن بدون دعوت، کمتر نگاه کردن به چهره دیگران به هنگام غذا خوردن.

*احادیثی در زمینه آداب اجتماعی غذا خوردن: رسول خدا (ص) می‌فرماید: بدترین شما کسانی هستند که تنها غذا می‌خورند. (الکافی، جلد ۲)*

هرگاه سفره گسترده شد، از نزد خود بخور و از پیش همنشین خود غذا بر ندار. (مکارم الاخلاق ص ۱۴۹)

امام صادق (ع) می‌فرماید: نشستن بر سر سفره را طولانی کنید؛ چرا که از عمرتان به شمار نمی‌آید. (مستدرک الوسائل، ج ۱۶)

امام علی (ع) می‌فرماید: هشت گروه اگر مورد اهانت قرار گیرند، جز خود را سرزنش نکنند، یکی از آنها کسی است که بر سر سفره‌ای حاضر شود که به آن دعوت نشده است. (الخصال، ص ۴۱۰)

بخش دیگری از تربیت جسمانی توجه به آداب خواب و بیداری است. خواب و بیداری از نیازهای اساسی انسان هستند که باید به درستی تنظیم شوند. خواب مایه قوت و پایداری جسم و جان است و اختلال در آن روند زندگی عادی انسان را بر انجام وظایف خود با مشکل روبه‌رو می‌سازد. در روایات اهل بیت (علیهم السلام) دستورهای ویژه‌ای درباره رعایت برخی رفتارها در انجام دادن کارها، آداب خوابیدن و پرهیز از افراط و تفریط در خواب وارد شده است که برخی از

آنها به شرح زیر است.

### آداب خوابیدن در دین مبین اسلام

● رسول خدا (ص) به علی (ع) می‌فرماید: ای علی، خوابیدن بر چهار گونه است: خواب پیامبران بر پشت است. (بر پشت دراز کشیده می‌خوابند، در حالی که چشم‌هایشان برای دریافت وحی پروردگار نمی‌خوابد.) خواب مؤمنان بر پهلو راست است (مؤمن روبه قبله و بر پهلو راست می‌خوابد.) پزشکان به جهت هضم غذا بر پهلو چپ می‌خوابند. کافران، منافقان، شیاطین و آسیب‌دیدگان عقلی بر روی شکم می‌خوابند. (الفقیه، جلد ۲، عیون اخبار الرضا (ع)، جلد ۱)

● امام صادق (ع) می‌فرماید: هرگاه رسول خدا (ص) می‌خواست بخوابد، مسواک می‌زد و به رختخواب می‌رفت. (مکارم الاخلاق، ص ۲۹۱)

● امام رضا (ع) می‌فرماید: هرگاه خواستی بخوابی ابتدا بر سمت راست، سپس بر سمت چپ بخواب و همچنین هنگام برخاستن از سمت راست برخیز. (بحار الانوار، جلد ۵۹)

● رسول خدا (ص) می‌فرماید: بر (پشت) بام و جایی که محفوظ نیست نخوابید. (جامع الصغیر، جلد ۲)

ب) تربیت عقلانی: امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: عقل، غریزه‌ای است که با دانش و تجربه فزونی می‌یابد و نیز فرمود: اندیشیدن فراوان در حکمت، عقل را بارور می‌کند، همچنین فرمود: رها کردن چیزی که برایت سودمند نیست، عقلت را کامل می‌کند. (۱- غررالحکم، ص ۵۳؛ ۲- تحف العقول، ص ۳۶۴؛ ۳- غررالحکم، ص ۴۷۷)

عقل در لغت به معنای منع است و زانوبند شتر را از این رو «عقال» گویند که شتر را از گم شدن یا حرکت نابجا باز می‌دارد. عقل در اصل همان قدرت قضاوت صحیح و توانایی تشخیص راه درست از نادرست است. عقل در اصطلاح به عقل نظری و عملی قسمت می‌شود. عقل نظری راهنمای اندیشه بشر و عقل عملی راهبر انگیزه‌آو است. عقل نظری علم به مفاهیم کلی و حقایق علمی دارد و عقل نظری بر بایدها و نبایدها و راه سعادت انسان تأکید دارد. (آیت الله جوادی آملی)

چه عواملی مانع از رشد عقل می‌شود؟ شراب خواری، گناه، تکبر و غرور، نشست و برخاست با افراد نادان، توجه نکردن به نصایح خردمندان، بیهوده‌گویی، شوخی فراوان، خوردن غذاهای حرام، بیسوادی و جهالت، فقر و تنگدستی، زیاده‌روی در خوردن گوشت، پرهیز از خوردن گوشت، نخوردن برخی از خوراکی‌ها، بی‌رحمی و قساوت قلب، فرو رفتن در لهو و لعب، حرص و طمع، گفت‌وگوهای بی‌حاصل، تکرار گناه و خوشگذرانی از جمله عواملی هستند که مانع از رشد

عقل در انسان می‌شود.

**چه عواملی باعث تقویت عقل می‌شود؟** از سوی دیگر، تفکر در امور آفرینش و سرنوشت اقوام و ملل، قرائت قرآن، یاد خدا، یاد مرگ و ناپایداری دنیا، معاشرت با صاحبان فضیلت و خرد، مشارکت در گفت‌وگوی علمی، دیدار با نیکوکاران و صاحبان معرفت، اطعام درماندگان، پاک کردن دل، کمک به یتیمان، دوری از گناه، و محبت الهی از جمله عواملی هستند که به رشد عقل کمک می‌کند.

**ج) تربیت عاطفی:** تربیت عاطفی ناظر بر توسعه عواطف انسانی مانند کنترل هیجانات منفی، محبت به انسان‌ها، نیکی به نزدیکان، دوستی اهل بیت پیامبر (ص) و نوادگان آنها، دوستی با اهل ایمان، کمک به نیازمندان و بیماران، مصیبت دیدگان، یتیمان، همسایگان، اهل کتاب که زیر سایه حکومت اسلامی زندگی می‌کنند. قطع دوستی با گناهکاران، افراد فاسد و منافقان و غیر مسلمانانی که دشمنی آنها به اسلام و مسلمانان به اثبات رسیده است. یکی از عوامل مهم در تربیت عاطفی کنترل هیجانات منفی نظیر خشم، کینه و حسد، تحمل و پذیرش سختی و مصائب، حفظ تعادل عاطفی و خوشرویی با مردم است. قلمرو تربیت عاطفی علاوه بر دوستی خود، دوستی انسان‌ها، دوستی خداوند و دوستی با نظام خلقت را دربر می‌گیرد.

**نمونه‌هایی از احادیث ائمه معصومین در ارتباط با تربیت عاطفی:** رسول اکرم (ص) می‌فرماید: بوی خوش بهشت از مسافت هزار ساله به مشام می‌رسد، ولی ستم کننده به والدین و قاطع رحم آن را نمی‌یابند. (الکافی، جلد ۲)

امام حسین (ع) می‌فرماید: از رسول خدا (ص) شنیدم که فرمود: در رعایت حقوق خویشاوندی از خانواده خود آغاز کن، نخست به مادرت، پدرت، خواهرت، برادرت، سپس با رعایت مراتب نزدیکان، هریک که به تو نزدیک‌ترند. (الاختصاص، ص ۲۱۹)

رسول خدا (ص) فرمود: هرکس فرزندش را بیوسد، خدا برایش نیکی می‌نویسد، همچنین فرمود: فرزندان‌تان را زیاد بیوسید، به راستی که برای شما در برابر هر بوسه درجه‌ای در بهشت است که مسافتش پانصد سال است. (روضه الواعظین، جلد ۲)

رسول خدا (ص) فرمود: هرکس زنی را از روی ستم بزند، من در روز قیامت دشمن او خواهم بود. (ارشاد القلوب دیلمی، ص ۱۷۵)

رسول خدا (ص) فرمود: هرکس برای فردی از فرزندانم کار نیکی انجام دهد و او پاداش وی را ندهد من نیکی او را پاداش می‌دهم. (امالی شیخ طوسی)



از امام صادق (ع) پرسش شد: حُسن خلق چیست؟ فرمود: نرم خو و خوش گفتار باشی و برادرت را با خوشرویی دیدار کنی. (الفقیه، جلد ۴)

رسول خدا (ص) می‌فرماید: هر کس به بیماری غذا دهد که بدان رغبت دارد، خدا به او میوه‌های بهشتی می‌خوراند. (الفقیه، جلد ۴)

رسول خدا (ص) می‌فرماید: برترین خانه‌های شما خانه‌ای است که در آن، به یتیمی نیکی می‌شود و بدترین خانه‌های شما خانه‌ای است که در آن، بر یتیم بدی می‌شود. (مستدرک الوسائل، جلد ۲)

د) تربیت اجتماعی: تربیت اجتماعی به دنبال آشنا کردن دانش‌آموزان با کنش‌های آدمیان با یکدیگر، پیامد این کنش‌ها و معیارها و ارزش‌های حاکم بر این کنش‌هاست. تربیت اجتماعی از طریق خانواده، تعامل با خویشاوندان، همسایگان، تعامل با دوستان، مشارکت در اجتماعات و مراسم، نقد و بررسی رخدادها و حوادث در سطح خانواده، سبک تعاملات افراد با یکدیگر، حوادث اجتماعی (در سطح محلی تا جهانی)، کارکردهای گروهی و جمعی و بررسی تأثیرات رسانه‌ها صورت می‌گیرد. ابزارهای تربیت اجتماعی، دین، اخلاق، تاریخ، علوم اجتماعی، روان‌شناسی، مطالعه آداب و رسوم و مشارکت عملی در فعالیت‌های اجتماعی است. به همین علت شاگردان نیاز دارند تا در آموزش‌های مدرسه‌ای فرصت‌هایی را برای به چالش کشیدن ایده‌ها و تجارب خود در خصوص مسائل فردی/اجتماعی، مسائل بین فردی و مسائل اجتماعی، کسب مسئولیت‌های اجتماعی و اخلاقی و آداب و رسوم اجتماعی در اختیار داشته باشند، آنان باید بتوانند آداب و سبک زندگی را از منظر دین و فرهنگ اسلامی - ایرانی مورد نقد و بررسی قرار دهند.

### نمونه‌هایی از مصادیق تربیت اجتماعی از منظر دین اسلام و سنت

۱) قرآن کریم: از تو می‌پرسند چه چیزی را انفاق کنیم بگو بخشش خداوند را. (سوره بقره، آیه ۲۱۹)

از تو می‌پرسند که چه چیزی را انفاق کنیم، بگو هر آنچه که خیر است برای والدین، نزدیکان، یتیمان، فقیران و در راه ماندگان و هر آنچه که از خیر انجام دهید خداوند بر آن واقف است. (سوره بقره، آیه ۲۱۵) ... مصلح میان مردم شوید و بترسید که خدا راست و دروغ را می‌شنود. (سوره بقره، آیه ۲۲۴) آیات فوق به مسئولیت‌های اجتماعی نظیر (بخشش، امداد و گسترش صلح) اشاره دارد.

۲) احادیث: امام صادق (ع) فرمود: صله رحم و حسن همجواری، شهرها را آباد و عمرها را

طولانی می‌کنند. (الکافی، جلد ۲)

امیرالمؤمنین علی (ع) به کمیل بن زیاد فرمود: ای کمیل، ..... از فاسقان دوری کن (تحف العقول)

رسول گرامی اسلام (ص) فرمود: ای صاحبان خویشاوندی، با همدیگر دیدار کنید، ولی همسایه نشوید و به همدیگر هدیه دهید؛ زیرا زیارت و دیدار، دوستی را محکم می‌کند و همسایگی موجب گسستگی بیوند می‌شود و هدیه، خوی آدمی را نرم می‌کند. (مستدرک الوسائل، جلد ۱۳)

### ۱۳-۱- تاریخچه آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

آموزش آداب و مهارت‌های زندگی از زمان پیدایش انسان هوشمند بر روی زمین شروع شده است و با توجه به باورها و اعتقادات مردم و نحوه معیشت انسان‌ها از مکانی به مکان دیگر فرق می‌کرده است. این آموزش‌ها توسط والدین، ریش سفیدان، سران قبایل، جنگاوران و یا شکارچیان به فرزندان آموزش داده می‌شد. با پیدایش ادیان، مسئولیت بخشی از این آموزش‌ها به پیامبران، پیروان درجه اول آنها و بعدها به روحانیون مذاهب و بخشی نیز از طریق خانواده‌ها، جنگاوران، صنعت‌گران و تاجران به اعضای خانواده، شاگردان یا اعضای گروه و صنف منتقل شد. با پیشرفت تمدن و تعمیق و رواج اخلاقیات و یا نیازهای جامعه، آداب و مهارت‌ها توسعه یافت و در مواردی تمامی ابعاد زندگی را دربرگرفت.

نخستین بار با گسترش مصرف مواد مخدر در نتیجه پیشرفت علم شیمی و مواجه شدن خانواده‌ها، جوامع و دولت‌ها با پدیده اعتیاد و نیز مهارت مقابله با این پدیده برخی از متفکران نظیر گیلبرت بوتوین در سال ۱۹۷۹ به این اندیشه وادار شد تا یک بسته آموزشی را تحت عنوان مهارت‌های زندگی (life skills) برای دانش‌آموزان کلاس‌های هفتم تا نهم در آمریکا تدوین کند. این مجموعه خیلی زود با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه شد. این برنامه به نوجوانان یاد می‌داد که با شناخت پدیده اعتیاد و پیامدهای آن و کسب مهارت‌های نه گفتن، تصمیم‌گیری، جرأت‌ورزی، تفکر نقاد، حل مسئله و... بتوانند با وسوسه‌های پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. مطالعات بعدی نشان داد که آموزه‌های مهارت زندگی در صورتی به نتایج دلخواه می‌رسد که همه مهارت‌های مورد نیاز به فرد آموخته شود.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۱۹۹۳ با همکاری یونیسف، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه با هدف ارتقای سطح سلامت روانی و جسمی کودکان و نوجوانان به دنیا معرفی نمود (۲۰۰۴-۱۹۹۴). این مهارت‌ها شامل موارد ده‌گانه

زیر بود :

- ۱- مهارت خود آگاهی در برابر همدلی
  - ۲- روابط بین فردی در برابر فردی - اجتماعی
  - ۳- تصمیم گیری در برابر حل مسئله
  - ۴- تفکر خلاق در برابر تفکر انتقادی
  - ۵- مقابله با استرس در برابر کنترل خشم و ناکامی
- اجرای این برنامه در کشورهای مختلف دنیا اعم از مدارس، مراکز اصلاح رفتار، مراکز پیشگیری از اعتیاد و زندان‌ها تجربه شد و گزارش‌های امید بخشی از کارایی آن منتشر گردید.

## ۱۴-۱- آموزش مهارت‌های زندگی در ایران

آموزش مهارت‌های زندگی نخستین بار در ایران زیر نظر سازمان بهزیستی، یونسف و با همکاری سازمان جهانی بهداشت به صورت آزمایشی در سال‌های ۱۳۷۷-۱۳۷۴ در تعدادی از مدارس ابتدایی، راهنمایی و متوسطه به شیوه آموزش غیر رسمی به اجرا درآمد. این برنامه از سال ۱۳۷۸ به صورت یک درس دو واحدی و اختیاری تحت عنوان مهارت‌های زندگی وارد برنامه درسی دوره متوسطه گردید.

هم‌زمان با آموزش و پرورش، اداره مبارزه با مواد مخدر نیز با همکاری سازمان بهزیستی اقدام به انتشار جزوات آموزشی و برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت زندگی در طی سال‌های ۱۳۸۵-۱۳۸۰ در برخی از شهرهای ایران کرد.

دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی از سال ۱۳۸۵ در زمان مدیریت حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر علی ذوعلم کمیته برنامه‌ریزی درسی آداب و مهارت‌های زندگی را تشکیل داد. در دوره مدیریت ایشان، انجام کارهای پژوهشی در زمینه آموزش آداب و مهارت‌های زندگی به ویژه با توجه به آموزه‌های دینی و آرای مریبان مسلمان، تحلیل محتوای کتاب‌های درسی با هدف شناسایی موضوعات آموزشی در زمینه آداب و مهارت‌های زندگی و گردآوری منابع مختلف در این زمینه آغاز شد. نتایج این مطالعات به‌ویژه کار مطالعاتی دکتر محمود معافی و دکتر سید امیر رَوَن تحت عنوان مبانی علمی آداب و مهارت‌های زندگی (۱۳۸۸) نشان داد که نخست، قلمرو مهارت‌های زندگی بسیار گسترده‌تر از ده موردی است که سازمان بهداشت جهانی مشخص کرده است، دوم، نیازهای جوامع در زمینه آموزش آداب و مهارت‌های زندگی از کشوری به کشور دیگر با توجه به فرهنگ این کشورها و نوع چالش‌هایی

که با آن روبه‌رو هستند فرق می‌کند، سوم، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی لازم است که از منظر قرآن، آداب و رسوم و سنت‌های اسلامی و ایرانی و آرای متفکران و مربیان مسلمان و نیازهای فعلی فراگیران و جامعه ایران مورد توجه قرار گیرد.

پس از تدوین راهنمای جامع آموزش آداب و مهارت‌های زندگی و تصویب آموزش آداب و مهارت‌های زندگی به عنوان یک حوزه یادگیری در سند برنامه درسی ملی سال ۱۳۹۱، نخستین کتاب درسی برای سال اول متوسطه در این سال تألیف شد و مقرر گردید که از سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در مدارس دوره اول متوسطه (پایه‌های ۷ و ۸ و ۹) و به دنبال آن این برنامه در پایه دوم متوسطه در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ و دوره دوم متوسطه در پایه دهم و یازدهم به اجرا درمی‌آید. آمادگی دفاعی و مهارت‌های پدافندی نیز جزء دروس آداب و مهارت‌های زندگی قلمداد شد.

## ۱۵-۱- ماهیت آموزش آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

آداب و مهارت‌های زندگی جزء رشته‌های درسی نوظهور است و برخلاف سایر رشته‌ها در دانشگاه‌ها به صورت یک رشته علمی تدریس نمی‌شود. با این حال به اعتقاد صاحب نظران این حوزه، به این دانش جدید می‌توان از دو منظر وسیع و یا منظر محدود نگاه کرد.

در منظر گسترده همه آنچه را که ما یاد می‌گیریم از مهارت‌های زبانی گرفته تا دانسته‌های علوم، مهارت‌های ریاضی، دانش جغرافیا، دین، تاریخ، اقتصاد، روان‌شناسی، مهارت‌های حرفه‌ای و به طور کلی همه دانش‌ها و رفتارهای ضروری و مورد نیاز در ارتباط با خود، خدا، جامعه و نظام خلقت در ذیل یا آداب و مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر برای زندگی کردن به همه این دانش‌ها در حد ضرورت نیاز داریم.

از منظر خاص آداب و مهارت‌های زندگی اشاره به دانش‌ها و مهارت‌های مورد نیاز در حوزه رشد فردی، آداب پسندیده دینی و اجتماعی و مهارت‌های برخورد عاقلانه با چالش‌های فردی، بین فردی، فردی - اجتماعی یا فردی محیطی دارد که سلامت جسمانی و روانی ما را تضمین می‌کند. بدیهی است با توجه به بین رشته‌ای بودن حوزه آداب و مهارت‌های زندگی درس‌هایی چون آداب و مهارت‌های زندگی، آموزش تفکر فلسفیدن، مطالعات اجتماعی، آموزش دین و اخلاق، مدیریت خانواده، روان‌شناسی، برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی، کار و فناوری، مهارت‌های سالم زیستن، نقش اصلی و دروسی چون اقتصاد، علوم، جغرافیا، زیست‌شناسی و زبان و ادبیات فارسی و کار آفرینی در گسترش اهداف و مقاصد این درس نقش ثانوی دارند.

## ۱۶-۱- نتایج آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

آداب به تربیت‌های ضروری و راه‌های درست انجام یک کار بر اساس هنجارهای پسندیده دینی و اجتماعی و تجارب خانوادگی و گروهی اشاره دارد. از آنجا که آداب و مهارت‌ها حاصل تجارب متراکم انسانی یا در مواردی توصیه‌های دینی است، عمل به آنها موجب می‌شود که:

- ۱- رضایت خداوند و اولیای دین حاصل شود.
- ۲- کارها به نتایج مطلوب منجر شود.
- ۳- مقبولیت و اعتبار اجتماعی فرد بالا رود.
- ۴- چالش‌ها و تعارض افراد با یکدیگر به حداقل می‌رسد.
- ۵- رضایت نفسانی برای فرد و دیگران حاصل می‌شود و سلامت جسمی و روانی فرد تضمین

شود.

۶- راه برای پیشرفت‌های بعدی فرد هموار می‌شود.  
یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی در سه حوزه فردی، بین فردی و اجتماعی نتایج و

منافع زیر را برای فرد به دنبال دارد:

### الف) مزایا در حوزه فردی

– فراهم شدن زمینه برای خودشناسی، خودآگاهی، رشد عزت نفس، اعتماد به نفس، حفظ کرامت انسانی، ارزش شناسی، آگاهی از هویت فردی، حقوق و مسئولیت‌های فردی، پذیرش تفاوت خود با دیگران؛  
– رشد توانایی‌های تفکر (قدرت قضاوت و تفکر نقاد، توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری، برخورد خلاقانه با مسائل)؛

– دستیابی به سلامت روانی و جسمی (کنترل اضطراب، استرس و خشم، کنترل هیجانات منفی یا مثبت، کنترل درونی، مقابله با خودخواهی، حسد و کینه، افسردگی، تنهایی، کسب مهارت شاد زیستن، شناخت مضرات، سوء مصرف مواد، به حداقل رساندن رفتارهای مخاطره‌آمیز، رعایت مسائل ایمنی، آگاهی از شیوه‌های تغذیه مطلوب، مهارت‌های سالم زیستن، کنار آمدن با مسائل بلوغ، شناخت تفریحات سالم، آداب حجاب و عفاف و سازگاری بهتر با جامعه)؛

– کسب مهارت‌های مصرف‌کنندگی و امور مالی (پس انداز کردن، خرج کردن، سرمایه‌گذاری، خرید، محاسبه دخل و خرج، پرداخت قبوض، پول و امور بانکی)؛

– کسب مهارت‌های موفقیت در زندگی (برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی، یادگیری مادام‌العمر، مدیریت

زمان، کارآفرینی، نگرش مثبت به زندگی، سواد رسانه‌ای، استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات، اصول یادگیری مداوم، اصول موفقیت، تحمل سختی و دشواری، مهارت مقابله با شکست، پشتکار و خلاقیت؛  
– کسب مهارت‌های مقابله با فقدان (مرگ عزیزان، سوگواری، شکست، حوادث ناشی از سوانح، طلاق، جدایی، مقابله با ضربه‌های روحی و کنار آمدن با مشکلات)؛

– برخوردار شدن از نگرش واقع بینی به زندگی (ما مسئول موفقیت یا شکست خود هستیم، توجه به واقعیت‌ها به جای انکار آنها، زندگی به عمل پاداش می‌دهد نه به حرف، زندگی هم برد دارد و هم باخت، رفتار ما به دیگران می‌آموزد که چگونه با ما برخورد کنند، ایمان به موفقیت در زندگی، مشخص کردن هدف برای رسیدن به خواسته‌ها)؛

### ب) مزایا در حوزه بین فردی

– کسب مهارت‌های لازم در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران (کلامی، غیر کلامی، گوش دادن مؤثر، سخن گفتن، ارتباطات سالم و ناسالم)؛

– کسب مهارت‌های انتخاب دوست (معیار انتخاب دوست، حفظ دوستی، حقوق دوستان، فشار همسالان، مهارت نه گفتن و مقابله با فشار همسالان)؛

– کسب مهارت‌های قاطعیت و جرأت ورزی و حل اختلافات؛

– کسب مهارت‌های خانوادگی (مهارت‌های انتخاب همسر و آداب همسر داری، اداره خانواده، برخورد عاقلانه با چالش‌های زندگی خانوادگی، حقوق مرد، حقوق زن، حقوق فرزند، حقوق والدین، مهارت تربیت فرزند، حفظ تعادل بین کار و خانواده، مراقبت از کودکان و افراد بزرگسال و بیمار و آداب مهمان داری)؛

### ج) مزایا در حوزه فردی – اجتماعی

– کسب مهارت‌های همکاری و کارگروهی (تعاون، مشورت، پرهیز از تک‌روی، پذیرش مسئولیت، احترام به نظر دیگران)؛

– مهارت‌های همدلی و امداد (همدلی و همدردی، کمک رسانی و مشارکت در امور خیر و احساس مسئولیت در برابر مشکلات مردم)

– کسب مهارت در حل تضادها، اختلافات و کشمکش‌ها؛

– کسب مهارت‌های شهروندی (احترام به آزادی و حقوق افراد، رعایت قانون و نظم، مقابله با زورگیری و بی عدالتی، تعهد به مردم سالاری دینی، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی، شناخت تأثیرات رسانه‌ها بر افکار و رفتار مردم و پایبندی به عدالت)؛

– مهارت‌های رهبری گروهی؛

– مهارت‌های شغلی (دقت، مسئولیت، نوآوری، خلاقیت، وقت‌شناسی، همکاری و ارائه پیشنهادها (اصلاحی)؛

– مهارت‌های جهانی (احترام به حقوق بشر و حقوق یک مسلمان، همزیستی مسالمت‌آمیز، تلاش در حفظ صلح در جهان، حفظ محیط زیست، استفاده عاقلانه از منابع زمین، تحمل عقاید و فرهنگ‌ها، تفاهم جهانی و گسترش عدالت در جهان).

کسب مجموعه آداب و مهارت‌های زندگی موجب می‌شود که اولاً سلامت روانی و اجتماعی فرد ارتقا یابد، ثانیاً فرد در ارتباط با همسالان و دوستان و زندگی خانوادگی و اجتماعی به نحو مؤثر و سازنده برخورد کند.

## ۱۷-۱- رویکرد آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

رویکرد برنامه درسی اشاره به جهت‌گیری برنامه درسی در ارتباط با آموزش‌های مدرسه‌ای دارد. عناصر یک رویکرد یعنی شامل مقصد غایی تربیتی، اهداف آموزشی، فرایند یادگیری، محتوا، راهبردهای یاددهی-یادگیری، تلقی نسبت به دانش‌آموز و محیط یادگیری، شیوه ارزشیابی و انتظارات از معلم در اجرای یک برنامه درسی دارد. رویکرد برنامه درسی عموماً مبتنی بر یک سری از مبانی و ملاحظات، انتظارات فردی و اجتماعی، ملاحظات روان‌شناسی، فرایندهای شناختی و یا دیدگاه‌های انسان‌گرایانه یا معنوی است.

رویکرد کلان برنامه درسی ملی که فطرت‌گرایی توحیدی نام دارد. رویکرد برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی متأثر از این رویکرد کلان است.

۱۷-۱-۱- رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی (رویکرد عام حاکم بر برنامه درسی): فطرت اشاره به سرشت پاک انسانی و گرایش‌های عالی الهی در وجود آدمی دارد مانند میل به خداپرستی، حقیقت‌جویی، میل به خلاقیت، علم دوستی، بشردوستی، معنویت‌خواهی، عدالت‌خواهی، زیبایی دوستی، توجه به فضایل عالی اخلاقی و انسانی. مقصد غایی این رویکرد، شکوفایی فطرت الهی دانش‌آموزان از طریق درک و اصلاح مداوم موقعیت آنان و عمل صالح به منظور دستیابی به مراتبی از حیات طیبه است. موقعیت اشاره به وضعیت انسان در ارتباط با خود، خداوند (به عنوان یک بنده)، جامعه (به عنوان عضوی از گروه، خانواده، دوستان، جامعه محلی، کشور)، جامعه اسلامی و جامعه جهانی و طبیعت (به عنوان یک موجود زنده و تأثیرگذار بر آن) دارد.

انسان همواره در موقعیت‌های مختلف قرار می‌گیرد و یا در حال عبور از موقعیت‌ها است. برای مثال کودک، نوجوان، دانش‌آموز عضوی از خانواده، جامعه، یک شهروند، یک مسلمان، بنده خدا، یک موجود زنده در حال رشد، همگی موقعیت‌هایی است که انسان در آن قرار دارد و یا در حال عبور است. موقعیت‌ها گاه طبیعی، زمانی نامشخص و زمانی چالش برانگیز است. او باید با عمل درست در هر موقعیت، به ارتقای وضعیت خود در راستای ارزش‌های عالی انسانی و الهی کمک کند و از شرایط نامطلوب خود را به شرایط و وضعیت مطلوب برساند تا زمینه برای تحقق حیات طیبۀ فردی و اجتماعی فراهم شود. حیات طیبۀ محصول تفکر، علم، ایمان، عمل صالح و کسب فضایل انسانی است. در حیات طیبۀ، خداوند متعال محرک اصلی رشد و تعالی انسانی است. حیات طیبۀ اشاره به زندگی پاک و مطلوب یا برتر دارد. حیات طیبۀ با زندگی حیوانی و یا حیوانی عمل کردن که فرد را در زمره گمراهان قرار می‌دهد تفاوت دارد. این کلید واژه از قرآن سوره نحل آیه ۹۷ گرفته شده است که می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» هر کس کار شایسته‌ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، او را از موقعیت حیوانی نجات و به حیاتی پاک وارد و زنده می‌داریم.

## ۲-۱۷-۱- رویکرد خاص حاکم بر برنامه درسی آموزش آداب و مهارت‌های

زندگی: رویکرد برنامه درسی آموزش آداب و مهارت‌های زندگی، کسب آداب و شایستگی‌های فردی و اجتماعی است. مقصد غایی و تربیتی این رویکرد، زندگی بر اساس آداب و سنت‌های اسلامی و ایرانی و کسب مهارت‌های مورد نیاز به منظور رشد فردی و یادگیری مهارت‌های بین فردی و اجتماعی به منظور غلبه بر چالش‌هایی است که فرد در ارتباط با خود و یا دیگران مواجه می‌شود.

منظور از کسب آداب و شایستگی‌های فردی، اشاره به دانش‌ها و مهارت‌های مورد نیاز در زمینه خودآگاهی، و هویت فردی مهارت‌های مطالعه و یادگیری، مهارت‌های مدیریت زمان، مهارت‌های سلامت، پیشگیری و تغذیه، مهارت‌های برخورد عاقلانه با پدیده بلوغ، رعایت آداب حجاب و پوشش به‌ویژه برای دختران، مهارت عزت نفس، مهارت‌های غلبه بر کم‌رویی، مهارت‌های کنترل هیجانات (اضطراب، استرس، خشم و عصبانیت)، مهارت تحمل سختی و دشواری، مهارت‌های تفکر و حل مسئله، تصمیم‌گیری، مهارت‌های موفقیت، مهارت‌های شاد زیستن و سفر کردن و مهارت‌های رسانه‌ای و استفاده از وسایل الکترونیکی و مهارت‌های انتخاب سبک درست زندگی است.

منظور از مهارت‌های اجتماعی، کسب مهارت‌های برقراری ارتباط با دیگران (اعضای خانواده، اعضای گروه، دوستان، همسایگان، معلم و کارکنان مدرسه)، رعایت آداب پوشش و آراستگی در جامعه، مهارت‌های مراقبت از کودکان و افراد بزرگسال، مهارت‌های انتخاب دوست و مهارت‌های



مدیریت خانواده است. برخی از مهارت‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اقتصادی شامل (پس انداز کردن، سرمایه‌گذاری و بودجه‌ریزی، صرفه‌جویی و قناعت)، مهارت آینده‌نگری و بیمه است که در برنامه مطالعات اجتماعی به آنها توجه شود. برخی از مهارت‌ها نیز مرتبط با زندگی سالم و بهداشتی است که دانش‌آموزان در کتاب‌های علوم و یا برنامه تربیت بدنی و سلامت با آنها آشنا می‌شوند. مهارت‌های فناوری اطلاعاتی و ارتباطی نیز از جمله مهارت‌های مورد نیاز در زندگی امروز است که بچه‌ها از طریق برنامه کار و فناوری با این مهارت‌ها آشنا می‌شوند.

### ۱۸-۱- اهداف کلی برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی در دوره اول متوسطه مقصد کلی :

- ۱- کسب بصیرت و مهارت در زمینه آداب زندگی بر اساس آموزه‌های دینی و هنجارهای پسندیده اجتماعی،
- ۲- کسب بصیرت و مهارت در زمینه رشد فردی، مهارت‌های بین فردی و مهارت‌های فردی-اجتماعی.

### ۱۹-۱- اهداف کلی آموزش آداب و مهارت‌های زندگی در دوره اول متوسطه عناصر تربیتی

#### الف : عنصر تفکر و تعقل

- ۱- تقویت مهارت‌های تفکر نظیر توانایی در تشخیص و تمیز موضوعات، تصمیم‌گیری، استدلال کردن، پیش‌بینی، درک روابط، درک شباهت‌ها و تفاوت‌ها، نتیجه‌گیری، درک پیامدها و تصمیمات؛
- ۲- توانایی تشخیص راه درست از نادرست بر اساس نظام معیار اسلامی و هنجارهای پسندیده اجتماعی؛

۳- تفکر در خویشتن و شناخت شباهت‌ها و تفاوت‌های خود با دیگران؛

۴- تفکر در توانایی‌ها و ضعف‌های فردی و چگونگی رشد فردی؛

۵- تفکر در نحوه برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و قضاوت و ارزیابی رفتار خود و دیگران؛

۶- تفکر در هویت خویش و سطوح آن؛

۷- کسب مهارت‌های تفکر نقاد و حل مسئله.

#### ب : عنصر ایمان، باور و علائق

- ۱- ایمان و باور به ضرورت انتخاب سبک درست زندگی بر اساس معیارهای دینی و عقلانی؛
- ۲- التزام قلبی به رعایت آداب اسلامی در امور مختلف زندگی؛
- ۳- علاقه مندی به گسترش مهارت‌های زندگی در امور فردی و بین فردی؛
- ۴- علاقه مندی به رعایت رفتارهای عاقلانه در امور مختلف زندگی؛
- ۵- توجه به حقوق والدین، برادران و خواهران، همسایگان، خویشاوندان، دوستان و معلمان و ارزش قائل شدن برای آنها؛

۶- علاقه به انجام کار گروهی و مشارکت در فعالیت‌ها.

### ج: عنصر علم و آگاهی

- ۱- درک مفهوم آداب و مهارت‌های زندگی؛
- ۲- شناخت خود و تحولات دوره نوجوانی؛
- ۳- درک هویت فردی، خانوادگی، اجتماعی و دینی و ارزش‌های مرتبط با آنها؛
- ۴- شناخت شیوه‌ها و سبک‌های ارتباطی و نحوه برقراری ارتباط مؤثر با دیگران؛
- ۵- آشنایی با شیوه‌های مطالعه، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی پیشرفت تحصیلی؛
- ۶- شناخت تأثیرات رسانه‌ها و بازی‌های اینترنتی؛
- ۷- آگاهی از شیوه‌های زندگی سالم و بهداشتی.

### د: عنصر عمل (مهارت)

- ۱- کسب مهارت خود آگاهی و عزت نفس؛
- ۲- کسب توانایی در خود ارزیابی شخصیت فردی و غلبه بر ضعف‌های شخصی؛
- ۳- کسب مهارت در کنترل هیجانات منفی نظیر اضطراب، ترس، خشم و مقابله با افسردگی و

نومیدی؛

- ۴- کسب مهارت در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران؛
- ۵- کسب آداب و مهارت‌های زندگی موفق؛
- ۶- کسب مهارت در دوست‌یابی، قاطعیت و جرئت ورزی و مدیریت حل تضاد و اختلاف؛
- ۷- کسب مهارت در همدلی، غلبه بر کم‌رویی، گفت‌وگو، سخنرانی در جمع و رفتار در جامعه؛
- ۸- کسب مهارت تحمل سختی و تاب‌آوری و مهارت‌های شاد زیستن و تفریح؛
- ۹- کسب مهارت‌های مراقبت از کودکان و افراد بزرگسال؛
- ۱۰- پرهیز از مصرف مواد مخدر و گرایش به رفتارهای مخاطره‌آمیز.

## هـ: عنصر اخلاق

- ۱- توانایی در کنترل نفس و دوری از تفریحات ناسالم؛
- ۲- توسعه صفاتی چون خوشرویی، صداقت، عفو و بخشش، عفت و حیا؛
- ۳- احترام به خویشان، والدین، همسایگان، دوستان و خویشاوندان؛
- ۴- قدردانی از معلمان و خدمتگزاران به جامعه؛
- ۵- رعایت آداب پوشش و حجاب با توجه به هنجارهای اسلامی.

## ۲۰-۱- اهداف برنامه درسی آموزش آداب و مهارت زندگی در پایه اول متوسطه حیطه تفکر و تعقل :

- تقویت مهارت‌های تشخیص، برنامه ریزی، تصمیم‌گیری، درک موقعیت، پیش‌بینی، درک شباهت‌ها و تفاوت‌ها، درک روابط، درک علی، نتیجه‌گیری، عبرت‌گرفتن، استدلال کردن.

### حیطه ایمان، باور و علائق :

- تقویت ایمان و اعتقادات دینی؛

- باور به رعایت آداب دینی و اسلامی در موقعیت‌های مختلف؛

- علاقه‌مندی به توسعه ارتباطات سازنده و مؤثر با دیگران.

### حیطه علم و آگاهی :

- شناخت مفهوم آداب و مهارت‌های زندگی و اهمیت کسب این مهارت‌ها در بهبود زندگی

فردی و اجتماعی؛

- شناخت فرایند بلوغ در دختران و پیامدهای آن از نظر جسمانی، شناختی، عاطفی، اجتماعی

و دینی (ویژه دختران)؛

- آگاهی از نحوه برخورد با پدیده بلوغ و مراقبت‌های بهداشتی در این دوره (ویژه دختران)؛

- درک حجاب و پوشش و آداب آن در جامعه؛

- درک اهمیت عفاف و آداب آن؛

- شناخت اصول مطالعه و یادگیری و نحوه مطالعه دروس؛

- شناخت ارتباطات چهارگانه و اهمیت هر یک؛

- شناخت سبک‌های ارتباطی و شیوه‌های برقراری یک ارتباط مؤثر.

## حیطهٔ عمل مهارت :

– کسب مهارت‌های برقراری ارتباط صحیح با دیگران (والدین، اعضای خانواده، دوستان و هم‌کلاسی‌ها)؛

– کسب مهارت‌های انتخاب دوست و نه گفتن به درخواست‌های بیجا؛

– کسب مهارت‌های کنترل احساسات و هیجانات منفی نظیر کنترل اضطراب، استرس و خشم؛

– کسب مهارت‌های مقابله با افسردگی و مهارت شاد زیستن؛

– کسب مهارت‌های مطالعه و موفقیت تحصیلی؛

– کسب مهارت قاطعیت و جرئت ورزی؛

– کسب مهارت‌های تحمل شکست و سختی در زندگی؛

– کسب مهارت‌های غلبه بر ناسازگاری‌ها و نحوهٔ حل چالش‌های بین فردی (ویژهٔ پسران)؛

– رعایت آداب اجتماعی در امور مختلف زندگی؛

## حیطهٔ اخلاق :

– توانایی کنترل نفس و هیجانات منفی؛

– برقراری ارتباط مثبت و سازنده با دیگران؛

– رعایت آداب معاشرت در ارتباطات بین فردی و فردی-اجتماعی؛

– پایبندی به حجاب و عفاف در روابط بین فردی.

## ۲۱-۱- انتظارات از سایر برنامه‌های درسی در ارتباط با آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

۱- تقویت انواع تفکر، مهارت‌های فرایند تفکر و شناخت منابع یادگیری (کلیهٔ دروس)؛

۲- کسب آداب مطالعه، جست‌وجوگری (معارف دینی و مطالعات اجتماعی)؛

۳- کسب مهارت‌های اقتصادی (مطالعات اجتماعی)؛

۴- کسب مهارت‌های حساب کردن و دخل و خرج (ریاضیات)؛

۵- کسب آداب معاشرت (معارف دینی، مطالعات اجتماعی، زبان، و ادبیات فارسی)؛

۶- کسب مهارت‌های بهداشتی و سلامتی (علوم، معارف دینی، تربیت بدنی)؛

۷- کسب آداب و مهارت‌های تغذیه صحیح (معارف دینی، علوم، مطالعات اجتماعی)؛

۸- کسب مهارت‌های بخشندگی، قرض دادن و قرض گرفتن و انفاق خردمندانه (دینی، مطالعات اجتماعی)؛

۹- رعایت اصول گفت‌وگوهای جمعی (معارف دینی، زبان و ادبیات فارسی)؛

۱۰- ترویج فضایل اخلاقی و دوری از رذایل اخلاقی (کلیه برنامه‌های درسی).