

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خانواده و مهارت های زندگی

www.ketab.ir

ویژه کلرکان پاورودجا

۱۴۰۰- ۱۴۰۱

عنوان و نام پدیدآور:	خانواده و مهارت‌های زندگی (ویژه کارکنان پایور ودجا) / تهیه و تنظیم معاونت تربیت و آموزش سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح - مدیریت متون؛ تحت نظر محمدباقر ابراهیمی؛ ناظر علمی حسن صدیقی، اکبر ولی‌پور، تهیه و تدوین: مجید آرمد
مشخصات نشر:	تهران: سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، انتشارات دفاع ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۲۱۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س م.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۵-۹۱-۴
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۲۱۵
موضوع:	مهارت‌های زندگی -- جنبه های روان شناسی
موضوع:	Life skills -- Psychological aspects
موضوع:	خانواده ها -- جنبه های روانشناسی
موضوع:	Families -- Psychological aspects
شناسه افزوده:	صدیقی، حسن، ۱۳۴۹
شناسه افزوده:	ولی پور، اکبر، ۱۳۶۵
شناسه افزوده:	ابراهیمی، محمدباقر، ۱۳۳۹
شناسه افزوده:	سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح. انتشارات دفاع
شناسه افزوده:	سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح. مدیریت متون
رده‌بندی کنگره:	BF ۶۳۷
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۸۴۳۶۹۳۳

www.ketab.ir

دفاع

انتشارات

عنوان: خانواده و مهارت‌های زندگی

ویژه کارکنان پایور ودجا

تهیه و تنظیم: معاونت تربیت و آموزش سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح - مدیریت متون

تحت نظر: حجت‌الاسلام محمدباقر ابراهیمی

ناظر علمی: حسن صدیقی و اکبر ولی‌پور

تهیه و تدوین: حجت‌الاسلام مجید آرمد

طراحی و صفحه آرایی: مرتضی بابازاده

چاپ: مرکز خدمات فرهنگی مطهر

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰۰۰ نسخه

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

ساختمان شهید مطهری، مرکز نشر دفاع.

کد پستی: ۱۴۳۳۹ - ۱۶۹۳۶ تلفن: ۳۲۹۳۰۰۰۶

پست الکترونیک: nashrdefa@fatehnet.net

فهرست مطالب

۹	پیام رئیس سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع.....
۱۱	مقدمه.....
۱۳	آشنایی با سرفصل‌های آموزشی «خانواده و مهارت‌های زندگی».....
۱۵	درس اول: آشنایی اجمالی با مهارت‌های زندگی.....
۱۶	مهارت‌های زندگی چیست؟.....
۱۶	ضرورت مهارت‌های زندگی.....
۱۷	انواع مهارت‌های زندگی.....
۱۹	قلمروهای متنوع مهارت‌های زندگی.....
۲۰	جایگاه مهارت‌های زندگی در اسلام.....
۲۲	اصول کلی مهارت‌های زندگی.....
۲۹	نقش مهارت‌های زندگی در کاهش آسیب‌های ناشی از کرونا و افزایش تاب‌آوری کارکنان.....
۳۰	خلاصه درس.....
۳۱	پرسش‌های درس.....
۳۱	معرفی منابع.....
۳۳	درس دوم: مهارت همدلی و درک متقابل.....
۳۴	معنا و مفهوم همدلی و درک متقابل.....
۳۵	تعریف مهارت همدلی.....
۳۵	اجزای همدلی.....
۳۷	نتیجه برخورد همدلانه.....

۳۸.....	اهمیت و نقش مهارت همدلی در بهبود روابط خانواده و شکوفایی زندگی.....
۳۹.....	روش‌ها و تکنیک‌های ایجاد همدلی و درک متقابل.....
۴۰.....	موانع همدلی.....
۴۳.....	همدلی از منظر اسلام.....
۴۳.....	همدلی در شرایط کرونایی.....
۴۴.....	خلاصه درس.....
۴۵.....	پرسش‌های درس.....
۴۵.....	معرفی منابع.....
۴۷.....	درس سوم: اصول مهارت‌ها و تکنیک‌های خود مراقبتی.....
۴۸.....	تعریف خودمراقبتی.....
۴۸.....	خودمراقبتی از منظر اسلام و علم پزشکی.....
۴۹.....	خودمراقبتی فردی.....
۵۳.....	خودمراقبتی در خانواده.....
۵۵.....	خودمراقبتی در برابر خشونت خانگی.....
۵۶.....	خودمراقبتی سازمانی (محیط کار).....
۵۹.....	خودمراقبتی اجتماعی.....
۵۹.....	خودمراقبتی معنوی.....
۶۰.....	خودمراقبتی در برابر ویروس کرونا.....
۶۲.....	خلاصه درس.....
۶۳.....	پرسش‌های درس.....
۶۴.....	معرفی منابع.....
۶۵.....	درس چهارم: مهارت مدیریت استرس.....
۶۶.....	تعریف استرس.....
۶۶.....	انواع استرس.....
۶۸.....	عوامل ایجاد کننده استرس.....
۷۰.....	نشانه‌های استرس.....

عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس.....	۷۱
استرس در محل کار.....	۷۳
مهارت مدیریت استرس چیست؟.....	۷۵
شیوه‌های کلی مقابله با استرس.....	۷۵
اهمیت بکارگیری مهارت کنترل استرس در زندگی با توجه به آسیب‌های دوران پسا کرونا.....	۷۷
روش‌ها و تکنیک‌های مدیریت و کاهش استرس در محیط زندگی.....	۷۹
خلاصه درس.....	۸۵
پرسش‌های درس.....	۸۵
معرفی منابع.....	۸۶
درس پنجم: اخلاق مداری در روابط و تعامل زوجین «۱».....	۸۷
توجه به نیازهای متقابل و ابرار محبت.....	۸۸
شیوه‌های افزایش محبت در کلام معصومین (علیهم السلام).....	۹۱
شکایایی در برابر مشکلات.....	۹۵
راهبردهای صبوری و بردباری در برابر مشکلات زندگی.....	۹۶
مدارا و گذشت در زندگی مشترک.....	۱۰۰
آثار و ابعاد عدم گذشت.....	۱۰۶
عوامل موثر در ایجاد مدارا و گذشت با همسر از منظر اسلام.....	۱۰۷
حفظ ارتباط و صمیمیت با خویشاوندان همسر.....	۱۰۸
کرونا و روابط همسران در خانه و خانواده.....	۱۱۱
پرسش‌های درس.....	۱۱۷
معرفی منابع.....	۱۱۷
درس ششم: اخلاق مداری در روابط و تعامل زوجین «۲».....	۱۱۹
راستگویی با همسر.....	۱۲۰
اعتماد به همسر.....	۱۲۱
وفاداری و حفظ زندگی مشترک «مهارت سازگاری».....	۱۲۴
خیانت و انواع آن.....	۱۲۷

۱۲۸	 انگیزه‌ها و زمینه‌های خیانت
۱۳۰	 راهکارهای ایمن‌سازی خانواده در برابر خیانت
۱۳۳	 عیب‌پوشی و حفظ اسرار همسر
۱۳۴	 نقش رازداری در تحکیم خانواده
۱۳۵	 آثار نامطلوب افشای راز
۱۳۷	 عوامل و زمینه‌های افشای راز
۱۳۸	 راه‌های درمان مشکل افشای اسرار
۱۳۹	 نقش رازداری در تربیت فرزندان
۱۴۰	 پرسش‌های درس
۱۴۰	 معرفی منابع
۱۴۱	 درس هفتم: مهارت تفکر خلاق و مهارت تفکر انتقادی
۱۴۲	 تفکر خلاق
۱۵۴	 تفکر انتقادی
۱۷۲	 خلاصه درس
۱۷۳	 پرسش‌های درس
۱۷۳	 معرفی منابع
۱۷۵	 درس هشتم: مهارت جرات مندی و ابراز وجود
۱۷۶	 تعریف جرات‌مندی و مولفه‌های آن
۱۷۸	 سبک‌های ارتباطی
۱۸۳	 آثار و نتایج بکارگیری مهارت جرات‌مندی در زندگی
۱۸۴	 روش‌ها و تکنیک‌های بکارگیری مهارت جرات‌مندی
۱۸۷	 تکنیک‌های مهارت جرات‌مندی
۱۸۹	 جرات‌مندی از منظر اسلام
۱۹۲	 نقش مهارت جرات‌مندی و ابراز وجود در بهبود روابط همسران
۱۹۳	 بررسی سه سبک ارتباطی در نمونه‌ای از روابط زوجین (با رویکرد تمرین)
۱۹۵	 نقش مهارت جرات‌مندی و ابراز وجود در تربیت فرزندان

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (روم: ۲۱)»: از نشانه‌های قدرت اوست که همسرانی از جنس خودتان برایتان آفرید تا به آنها آرام گیرید و در میانتان دوستی و مهربانی به وجود آورد، به راستی در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است».

همچنان که فرماندهی معظم کل قوا حضرت امام خامنه‌ای (مدظله الوارف) می‌فرماید: «مسأله خانواده بسیار با اهمیت، مهم و جزء مسائل درجه یک کشور است. خانواده سالم و سلامت، بهترین محافظ و دژ محکم در برابر جرایم و ناهنجاری‌ها محسوب می‌شود؛ به تعبیر دیگر، سلامت و پیشرفت جامعه بشری در گرو سلامت و استحکام خانواده است؛ از این‌روست که دولت‌ها توجه خاص نسبت به رشد و توسعه کیفی خانواده مبذول داشته و با در اختیار قرار دادن امتیازات، تسهیلات رفاهی، آموزش مشاوره‌ای و به‌طور کلی بالابردن بهداشت و سلامت خانواده سعی بر این دارد تا خانواده از کیفیت بالاتری برخوردار شود»^۱.

توجه به خانواده و حمایت و هدایت آن به جایگاه واقعی و متعالی‌اش، سبب اصلاح جوامع، و غفلت از آن، موجب دورشدن بشر از حیات حقیقی و سقوط به ورطه هلاکت و ضلالت است.^۲ که شیاطین قسم خورده با وقوف به اهمیت این بنای مقدس و بنیادین، برای تزلزل آن و انحراف جامعه بشری به سمت خوی‌های شیطانی و حیوانی، همواره از تمام امیال بشری و ابزارها و امکانات و فناوری‌های نوین ارتباطی و ... استفاده می‌کنند به طوری که براساس نیازسنجی‌های صورت پذیرفته، احساس می‌شود، فعالیت در زمینه‌هایی همچون سبک زندگی، مهارت‌های زندگی، همسرداری، تربیت فرزند، سواد رسانه‌ای و فضای مجازی و وسایل ارتباط جمعی، بیش از پیش مورد نیاز جامعه امروزی باشد.

گفتنی است، با وجود آسیب‌های فردی و اجتماعی فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی که اعتیاد، انزوا، افسردگی و کناره‌گیری اجتماعی، به وجود آمدن انحرافات اخلاقی، تزلزل در روابط زناشویی، خودکم‌بینی، ضعف شخصیتی و ... نمونه‌هایی از آثار مخرب آن است، به علت مزایا، کارایی و جذابیت‌های زیاد فناوری‌های نوین ارتباطی، این تکنولوژی گسترش یافته و زندگی اکثریت افراد و خانواده‌ها را تحت شعاع خود، قرار داده است.

۱. بیانات در سومین نشست اندیشه‌های راهبردی، ۱۳۹۰/۱۰/۱۳.

۲. شورای انقلاب فرهنگی، مصوبه شماره ۵۶۰، مورخ ۱۳۸۷/۰۴/۰۷.

بنابراین، ابزارهای ارتباطی بستگی به کیفیت و نحوه استفاده از آن، هم دارای آثار مثبت و هم دارای اثرات و آسیب های مخرب است؛ لذا به نظر ضروری است که انسان، تمام جوانب و آثار و نتایج مطلوب و مخرب ابزارهای ارتباطی را بشناسد و برای مصون ماندن از آثار سوء و برخورداری از مزایای آن، خود را مجهز به دانش، علوم و مهارت های مورد نیاز کند، که سواد رسانه ای بخشی از این مسأله را بر عهده دارد. همان طور که گفته شد با توجه به اهمیت کانون مقدس خانواده و روابط زوجین در این نهاد و نقش سواد رسانه در جلوگیری از آسیب ها و مخاطرات فضای مجازی که نظرسنجی ها و نیازسنجی های انجام پذیرفته از کارکنان وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، اهمیت پرداختن به این مهم را مورد تأکید قرار می دهد، در ادامه مباحث چند سال اخیر در خصوص سبک زندگی اسلامی، معاونت تربیت و آموزش سازمان عقیدتی سیاسی ودجا، کتاب حاضر را در قالب نه درس با محوریت آشنایی کارکنان و مدیران با مهارت های اصلی و پرکاربرد زندگی تحت عنوان «خانواده و مهارت های زندگی» به رشته تحریر در آورده است.

با این توضیح که دروس مندرج در کتاب با محوریت ارتقاء مهارت های زندگی و مناسب سازی روابط و تعامل زوجین و مشارکت نزدیک و هم فامی آن دو در محیط خانواده بمنظور تربیت و پرورش بهتر فرزندان بعنوان «نسل آینده ساز و امید آفرین» ایران اسلامی می باشد.

در تدوین و سازماندهی محتوای کتاب حاضر سعی شده، بمنظور تحقق اوامر فرماندهی معظم کل قوا در رابطه با موضوع مهم و محوری اصلاح و ارتقاء سبک زندگی^۱، از یافته های علمی و روانشناسی و آموزه های دینی، بصورت توأمان استفاده شود و در واقع ارتقاء سبک زندگی، بر مبنای سبک زندگی دینی انجام پذیرد.

در خاتمه باید گفت، آنچه تدوین شده و پیش روی شما همکاران عزیز، قرار گرفته است، حاصل تلاش جمعی کمیته تخصصی تدوین سرفصل ها و متون آموزشی، کارگروه اخلاق و سبک زندگی کانون اساتید، نویسندگان فرهیخته و ناظران محترم علمی و فنی مرکز تدوین متون پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق (علیه السلام) و راهنمایی عالمانه هیأت رئیسه محترم سازمان عقیدتی سیاسی ودجا، می باشد، که از این رو لازم می دانم از همه این عزیزان و سروران گرامی، تقدیر و تشکر نمایم.

معاون تربیت و آموزش
سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح
محمد باقر ابراهیمی

۱. «سبک زندگی: سخن لازم در این باره بسیار است. آن را به فرصتی دیگر وامی گذارم و به همین جمله اکتفا می کنم که تلاش غرب در ترویج سبک زندگی غربی در ایران، زبان های بی جبران اخلاقی و اقتصادی و دینی و سیاسی به کشور و ملت ما زده است؛ مقابله با آن، جهادی همه جانبه و هوشمندانه می طلبد که باز چشم امید در آن به شما جوان ها است.» (بخش: از بنانه گام دوم انقلاب اسلام، ۱۳۹۷/۱۱/۲۲)