



الهی هر که ترا شناسد کار او باریک
و هر که ترا نشناسد راه او تاریک،
تو را شناختن از تو رسن است
و به تو پیوستن از خود گذشتن است

"خواجه عبدا.. انصاری"

سه قدم تا انتخاب

مؤلف: فاطمه زهرا موسوی

سرشناسه	: موسوی، فاطمه زهرا، -
عنوان و نام پدیدآور	: سه قدم تا انتخاب / مولف فاطمه زهرا موسوی.
مشخصات نشر	: مشهد: رنگین کتاب، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۴۴-۹۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: خودآگاهی
	Self-consciousness (Awareness)
	مهارت های زندگی -- جنبه های روان شناسی
	Life skills -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: F۷۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۵۵۱۰۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



سه قدم تا انتخاب

مؤلف: فاطمه زهرا موسوی

ناشر: رنگین کتاب

جلد و صفحه آرایی: دفتر گرافیک سیمای هنر شرق

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

چاپ و صحافی: دقت

قطع کتاب: رقعی

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ صفحه

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۴۴۹-۳-۰

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

انتشارات رنگین کتاب: مشهد؛ خیابان آیت ا. عبادی ۹۸، پلاک ۴

تلفن انتشارات: ۰۹۰۱۲۰۶۵۵۲۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۵۰۰۳۰۵۸۰

فهرست

عنوان

صفحه

برای تو که نیستی:	۹
مقدمه:	۱۰
فصل اول: خودآگاهی	۱۸
خودآگاهی، احساس، رفتار	۲۰
معنای خودآگاهی	۲۱
تغیر رمز شکوفایی	۲۲
کاربرد و اهمیت خودآگاهی:	۲۴
خودآگاهی عمومی و خصوصی	۲۶
فعالیت شماره ۱:	۲۷
ارتباط خودآگاهی و هویت:	۲۹
انواع آگاهی از خود	۲۹
اجزاء خودآگاهی:	۳۱
عناصر و مؤلفه های خودآگاهی:	۳۶
اولین مؤلفه خودآگاهی: شناخت ویژگی های جسمانی و بدنی و خصوصیات خویش	۳۶
فعالیت شماره ۲:	۳۷
دومین مؤلفه خودآگاهی: شناخت توانمندی ها و استعدادها	۳۷
فعالیت شماره ۳:	۳۸
سومین مؤلفه خودآگاهی: شناخت افکار، احساسات، اعتقادات، باورها و ارزش ها	۳۸
فعالیت شماره ۴:	۳۹
چهارمین مؤلفه: شناخت نقاط قوت و ضعف	۴۰
فعالیت شماره ۵:	۴۰
پنجمین مؤلفه: شناخت اهداف خود	۴۲

۴۳	فعالیت شماره ۶:
۴۵	فعالیت شماره ۷:
۴۶	اختلالات شخصیت
۵۱	افسردگی
۵۲	اضطراب:
۵۳	ویژگی های افراد خود آگاه
۵۴	خودارزیابی صحیح
۵۷	مربطه و یا مراقبه عملی و اهمیت چله نشینی در اسلام
۶۵	فعالیت شماره ۸:
۶۷	قانون ۵۰ - ۵
۶۸	نقش شگفت انگیز تلقین و باور
۷۱	تاثیر خودآگاهی در ازدواج
۷۲	خطاهای شناختی
۸۳	فصل دوم: مهارت ارتباط مؤثر
۸۴	عناصر ارتباط
۸۴	مولفه های ارتباط مؤثر
۸۴	ارتباط کلامی و غیر کلامی
۸۷	فعالیت شماره ۹:
۸۸	ویروس های رابطه:
۹۰	ویتامین های رابطه:
۹۱	گوش دادن فعال و همدلی
۱۰۰	فصل سوم: مهارت کنترل خشم
۱۰۴	فعالیت شماره ۱۰:
۱۰۵	فعالیت شماره ۱۱:
۱۰۶	مراحل خشم:
۱۰۶	مرحله پیش از خشم:
۱۰۸	فعالیت شماره ۱۲:
۱۱۰	مرحله هنگام خشم:
۱۱۱	مرحله بعد از خشم:



مقدمه:

ازدواج مبدأ آغاز زندگی خانوادگی و سیستم خانواده مهم‌ترین سیستم اجتماع است که اگر مبتنی بر اصول درستی بنا شده باشد، می‌تواند بر دیگر حوزه‌های اجتماعی و سلامت انسانی، تأثیر مثبتی بگذارد. اگر انتخاب همسر، درست و منطقی صورت پذیرد و مسیر زندگی هم به شکل صحیحی طی شود، ازدواج می‌تواند زیباترین اتفاق زندگی هر فرد باشد. برخی از افراد، قبل از ازدواج به دنبال مهارت‌های مختلف فنی، هنری، علمی و ورزشی هستند ولی کمتر به آموزش مهارت‌های مورد نیاز زندگی می‌پردازند که هم در دوران مجرد و هم در زندگی مشترک مورد نیاز است. اگر برای شروع زندگی مشترک، اخذ گواهینامه‌ای ضروری بود و همه جوان‌های در شرف ازدواج دوره آموزشی کوتاهی را می‌گذراندند و بطور میانگین برای ۶۰ سال زندگی متاهلی حداقل ۶ روز دوره می‌گذراندند ما شاهد سازگاری‌ها و شادکامی‌های بیشتری در زندگی مشترک بودیم.

در دنیای کنونی، برخی انسان‌ها خیلی از چیزها از جمله کار، ثروت، تحصیل و ازدواج را برای زندگی نمی‌خواهند، بلکه زندگی را برای همه چیز



می‌خواهند. یعنی به جای اینکه هدفشان خوب زندگی کردن و نیل به آرامش و امنیت خاطر باشد زندگی را فدای دیگر مواردی که در مسیر رسیدن به هدف هستند، می‌کنند. برخی دچار بیماری شایع و فراگیر استرس، اضطراب و افسردگی هستند و مدام درگیر نشخوارهای ذهنی شده و از زندگی کردن لذت نمی‌برند. در واقع یاد ندارند که لذت ببرند! برای لذت بردن از زندگی باید روان سالمی داشته باشیم و باید بدانیم معیار سلامتی جوامع و انسان‌ها شاخص احساس توانمندی است. مسیر مناسب کسب این توانمندی، آموزش مهارت‌های زندگی است که به ما کمک می‌کند کیفی‌تر و رضایتمندانه‌تر زندگی کنیم.

تجربیات زیادی در جامعه، به وضوح به ما می‌گویند که برای زندگی کردن باید مهارت آموخت. بایسته و شایسته است که ما نسبت به خودمان، خانواده‌مان، دوستانمان و انتخاب‌هایمان احساس مسئولیت کنیم.

متعهد بودن و مسئولیت پذیر بودن از ویژگی‌های افراد سالم است و مسئولیت‌گریزی را می‌توان پایه تمام رفتارهای مختلف مربوط به مشکلات روانی دانست. ما در قبال تصمیم‌هایی که اخذ می‌کنیم مسئولیت داریم و مسئولیت‌پذیری یک الزام و تعهد درونی برای انجام مطلوب همه فعالیت‌هایی است که ما آنها را بر عهده می‌گیریم. حال که قرار است بار مسئولیت سعادت و خوشبختی یک فرد جدید را هم بر دوش بکشیم، مسئولیت و وظیفه ما سنگین‌تر است و باید بدانیم چگونه می‌توان فردی را به عنوان همسر، بشناسیم و با توجه به تفاوت‌های دو جنس مقابل هم،