

# مسترز زندگی

سلسله محاضرات زیارت‌های زندگی

موسی مباشری  
زهرا سلیمی

سرشناسه: مباشری، موسی،  
عنوان و نام پدیدآور: در مسیر زندگی: سلسله مباحث مهارت‌های زندگی / موسی مباشری، زهرا سلیمی.  
مشخصات نشر: زرين شهر: نشر دهلاویه - ۱۳۹۲.  
مشخصات ظاهري: ۱۱۲ ص.  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۸۷-۳۹-۸  
وضعيت فهرست نویسی: فیا  
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۲۵-۱۲۶؛ همچنین به صورت زیرنویس.  
عنوان دیگر: سلسله مباحث مهارت‌های زندگی.  
موضوع: خانواده -- جنبه‌های روانشناسی  
موضوع: خانواده -- بهداشت روانی  
ارائه: اول در خانواده  
موضوع: مهارت‌های زندگی  
موضوع: ناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی  
شماره ثبت: ۱۳۶۱ - زهرا، ۱۳۶۱ - فروردین  
ردی: HQ۷۴۳/م۲۳۸۵۴  
رده: ۸۱۰/۰۶  
شماره کتابخانه‌ای: ۳۱۰۰۶

در مسیر زندگی: موسی مباشری - زهرا سلیمی  
دهلاویه  
نوبت چاپ: اول  
ویراستار: علی بهرامی  
شمارگان: ۱۰۰۰  
صفحه آرا: حامد شاه‌مرادی  
طرح جلد: سارا رضایی  
شابک: ۷۸-۹۶۴-۵۵۸۷-۳۹-۸

### تهیه زیر نظر مرکز سلامت روان رهنما

به پیشنهاد امور شهداء، جانبازان و ایثارگران شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان  
مدیریت توسعه منابع انسانی شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان

تلفن مرکز پخش: ۲۲۱۱۵۱۵ (۰۳۳۴) - ۰۹۳۸۰۴۲۶۹۰۶

## فهرست.....

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۷  | مقدمه                                  |
| ۱۲ | خانواده موفق                           |
| ۱۴ | جایگاه خانواده در نظام سلامت           |
| ۱۶ | ساخت خانواده                           |
| ۱۷ | سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده       |
| ۱۸ | کارکردهای خانواده                      |
| ۲۱ | چگونه امنیت روانی همسر خود را بسازیم   |
| ۲۳ | اهمیت پدر و مادر بودن                  |
| ۲۴ | انواع خانواده                          |
| ۲۶ | واکنش فرزندان به سبک‌های تربیتی والدین |
| ۳۵ | بهداشت روان                            |
| ۳۶ | مهارت‌های زندگی چیست؟                  |
| ۳۸ | خود آگاهی چیست؟                        |
| ۴۱ | میراث خانوادگی                         |
| ۴۲ | دیگر آگاهی                             |
| ۴۴ | شناخت گفتگوهای درونی                   |
| ۴۵ | شناخت نقاط ضعف و قوت                   |
| ۴۵ | افکار ناکارآمد                         |
| ۴۶ | هویت فردی هویت جمعی                    |
| ۴۸ | خلاصه کلام:                            |
| ۵۲ | مهارت برقراری ارتباط در زندگی          |
| ۵۴ | اصول ده گانه ارتباط سالم               |

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ۵۶  | رابطه زناشویی                    |
| ۵۷  | اختلافات زناشویی                 |
| ۵۹  | صمیمیت و همدلی در زندگی مشترک    |
| ۶۰  | نظریه عشق اشترنبرگ               |
| ۶۴  | طلاق عاطفی                       |
| ۶۶  | علاق زوجین                       |
| ۶۸  | والد - بالغ - کودک               |
| ۷۳  | اعتقاد چیست؟                     |
| ۷۴  | عقل موثر در اعتیاد               |
| ۷۵  | پیشگیری از اعتیاد                |
| ۷۸  | برای حفظ بهنجاری                 |
| ۷۹  | آسیب‌های زندگی اجتماعی           |
| ۸۷  | مدیریت                           |
| ۹۰  | تعریف استرس                      |
| ۹۲  | علائم فشار روانی                 |
| ۹۳  | علائم استرس                      |
| ۹۶  | تمرین روش‌های آرامش سرزنش‌ناپذیر |
| ۱۰۱ | روزهای تنهایی من                 |
| ۱۰۲ | مرگ در زندگی                     |
| ۱۰۳ | واکنش به سوگ                     |
| ۱۰۴ | راهکارها:                        |
| ۱۰۶ | سوگواری و هویت                   |
| ۱۰۷ | گذران روزهای تنهایی              |
| ۱۰۸ | چگونه انسان شادی باشیم؟!         |
| ۱۰۹ | بیماری آلزایمر                   |
| ۱۱۰ | علائم و نشانه‌های بیماری آلزایمر |

## مقدمه

خانواده یکی از نهادهای فطری و طبیعی بشر و بنای عرش و مقدس‌ترین کانون هستی است. اساس و بنیان خانواده زندگی ما آدمیان آغاز شده و شکل یافته و تداوم پیدا می‌کند. در خانواده آدمیان متولد می‌شوند رشد یافته و استعدادها و توانمندی‌های آنها را کشف می‌کنند و می‌توانند تبدیل به افرادی مفید یا غیرمفیدی برای اجتماع شوند، به جرات می‌توان گفت که سنگ بنای اولیه نهاد هر فردی در اجتماع گذشته می‌شود و این خانواده است که می‌تواند به رشد و ارتقاء افراد کمک نماید. در خانواده است که ما انتخاب می‌شویم، دست به انتخاب می‌زنیم، استعداد و توانمندی‌های خود را می‌شناسیم و در جهت رشد آن‌ها گام می‌زنیم. در خانواده است که ارتباط را آموخته مهارت‌های زندگی را یاد گرفته و تربیت کرده و به کار می‌بندیم تا نسلی شایسته پرورش دهیم و به اجتماع تقدیم کنیم. بتوانیم آینده و جامعه خویش را با کمک آن بسازیم، و خانواده است که به ما هویت و اصالت داده و شرایطی را فراهم نموده که ما فرصت بودن، زیستن و استرندگی کردن را کسب کرده‌ایم. بی شک داشتن چنین امتیازی در گروهی داشتن خانواده‌ای شاد پویا و سرزنده است خانواده‌ای که اعضای آن به یکدیگر احترام می‌گذارند و هر یک از داشتن دیگری احساس سپاس و شکر بی‌نهایت به درگاه خالق آن خانواده دارند، تجربه داشتن چنین خانواده‌ای در گروهی استفاده از مهارت‌هایی است که منجر به تداوم بنیان خانواده می‌شود.

آن‌چه که روان‌شناسان و جامعه‌شناسان بر آن نام مهارت‌های زندگی را نهاده‌اند. همین امر نویسندگان این کتاب را بر آن داشت تا اقدام به تدوین

این مجموعه با الگو گرفتن از نظریات روان‌شناسان و صاحب‌نظران در امر مهارت‌های زندگی و الگوهای سالم تربیت و انسان‌سازی نمایند که انتظار می‌رود خواننده محترم ضمن کسب مهارت‌های لازم جهت بهبود روابط خود در فرایند تربیت نسل نیز بتواند از مطالب آن بهره‌مند گردد. در اینجا فرصت را غنیمت شمرده و از امور شهداء، جانبازان و ایثارگران و مدیریت توسعه منابع انسانی شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان که مشوق تا این مجموعه بودند تقدیر و تشکر نموده و امید است که این مجموعه راجع به اهداف مولفان (تحکیم بنیان خانواده و ارتقاء سطح سلامت روان خانواده‌ها) گام موثری بردارد.

و من الله التوفیق  
مولفان کتاب