

بسم الله الرحمن الرحيم

شناخت مهارت‌های زندگی

تأليف

دکتر قاسم پورایمان

پروپیمان، قاسم، ۱۳۴۴ -	سرشناسه
شناخت مهارت‌های زندگی: تالیف قاسم پروپیمان.	عنوان و نام پدیدآور
تیریز: انتشارات پژوهش‌های دانشگاه، ۱۳۹۵.	مشخصات نشر
۱۷۳ ص	مشخصات ظاهری
۹-۶۵-۸۷۰۳-۶۰۰-۹۷۸	شابک
فبا	وضعیت فهرست نویسی
زنان‌نوی	موضوع
Marriage	موضوع
زنان‌نوی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
Communication In marriage - Psychological aspects	موضوع
زنان‌نوی -- جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
Marriage - Psychological aspects	موضوع
HQ۳۳/۹۶۹۱۳۵	رده بندی کنگره
۶۶۶/۷۸	رده بندی دیوید
۳۶۱۸-۳۹	شماره کاتالیز

شناخت مهارت‌های زندگی	عنوان کتاب
قاسم پروپیمان	تالیف
انتشارات پژوهش‌های دانشگاه	ناشر
مهندس بابز بابایی	طراح روی جلد
محمد محمدقانی	صفحه آرای
مخیران	چاپ و صفحه‌آرایی
آرژند	تیراژ
۱۳۹۵ / ۹۱	نوبت چاپ
۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۳-۶۵-۹	شابک
۴۱-۳۵۵۶۱۹۶۱	قیمت

انتشارات پژوهش‌های دانشگاه

مرکز تخصصی چاپ نشر کتب دانشگاهی ویژه اساتید و اعضای هیأت علمی دانشگاه ها



آدرس دفتر مرکزی: آذربایجان شرقی، تبریز، ابرسان، مجتمع مجاری بلور، روبروی کلاسری، داخل حیاط (ضلع شرقی)، پلاک ۱۰
 تلفن های تماس بخش مدیریت: ۰۹۱۶۱۳۳۳۶۶۱-۰۲۱۳۳۲۶۲۱۱۶
 بخش امور فنی: ۰۹۱۴۵۰۱۹۸۵۰۶۰۰۱۳۳۳۵۰۳۲۸
 تلفن: ۰۹۳۰۸۱۴۸۴۸۶
 تلفن: ۴۱-۳۵۵۶۱۹۶۱
 مرکز بخش: آذربایجان شرقی، تبریز، خیابان امام، روبروی سه راه طالقانی، انتشارات شایسته
 www.Pajohesh-daneshgah.ir / Info@pajohesh-daneshgah.ir
 www.Unpb.org / Info@unpb.org

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مولفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مولف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی قرار خواهد گرفت و مطابق با جرایم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

فهرست

۷.....	پیشگفتار :
۱۰.....	مقدمه
۱۲.....	صبر در مصائب
۱۶.....	چگونه زندگی زناشویی خودی را جذاب و محکم کنیم.....
۱۸.....	اگر مایلید پیا عشته را بشنویم، بایستی خودنیز این پیام را ارسال کنی.....
۲۰.....	چگونه همسرتان را به خانه جذب کنیم
۲۱.....	نگاهی مشترک و برداشتی متفاوت
۲۳.....	پرتحرک، با حرارت و جذاب باشد
۲۴.....	فقط یکبار او را میبینم پس خوب کارهاش کنیم.....
۲۶.....	تهدیدها را به فرصت تبدیل کنیم
۲۷.....	چگونه سوال کنیم.....
۲۹.....	لباس های خوب و زیبای شما مخصوص همانی نیست
۳۰.....	خوشرویی تابلو تمام عیار زندگی است.....
۳۳.....	استقامت در کار
۳۵.....	افکار منفی خود را درک کنید و مثبت اندیش باشید.....
۳۶.....	هدیه
۳۷.....	همسرتان را آنگونه که هست، بپذیرید.....
۳۸.....	هر گاه که می اندیشیم مشکل بیرون از ماست خود آن اندیشه مشکل ماست
۳۹.....	در عرصه زندگی بد وجود ندارد، مگر اینکه شما چیزی را بد بدانید
۴۰.....	زندگی خوب یافتنی نیست، بلکه ساختنی است.....
۴۳.....	درباره هیچ کس با یک دیدار داوری نخواهیم کرد.....
۴۵.....	منتظر فرصت نباشید
۴۶.....	کسانی که بصورت «من» زندگی می کنند روزهای پیوستن به «ما» دچار مشکل خواهند شد.....

- زندگی با هم، و رای زیستن در کنار هم است. ۴۷
- «سخن گفتن یک نوع احتیاج است ولی گوش دادن، هنر است»..... ۴۹
- پیش از آنکه تصمیم بگیری چه کاری ممکن است، تصمیم بگیر که چه کاری درست است. ۵۰
- چرا از یک کلمه دوحرفی نه این قدر ترس دارید؟..... ۵۲
- قائم عشق..... ۵۲
- لا یزیر الله تطمین القلوب..... ۵۴
- اگر رها کنی آ:اد می شویم..... ۵۵
- کار برای زندگی به زندگی برای کار..... ۵۶
- تفکر در امور..... ۵۷

پیشگفتار:

سپاس و ستایش خداوندی را که قادر و بی نیاز است. خداوندی که وقوع هر چیز با خواست اوست.

خدایی که به انسان نیروی اندیشه بخشید که بدین وسیله با کلید آگاهی قفل های جهالت را باز کند و خدایی که قدرت تشخیص به انسان داد تا بدین شکل حق و باطل را شناسد و بدین محبت را بکارد بی تردید همه ما از دامان خانواده بوجود آمدیم همه و همه پدران و مادران باتمام مشقت ها و سختی ها در تلاش هستند که فرزندی موفق، کوشا و سالمی برای جامعه تحویل دهند حتی گاهی این موضوع چنان پیشرفته که هفتاد درصد درآمد خانوارها صرف آموزش و تحصیل یادگیری و حرفه صنعت و سایر وسایل می شود ولی مناسب و اقتضای سن و سال کوله بار محوله نیز اضافه می شود یادگیری زبان دوم اخذ گواهینامه رانندگی و دیگر مهارت و بالاخره سرانجام در آرزوی تشکیل زندگی و یافتن استقلال و این چرخه چنان ادامه پیدامی کند که تبدیل به یک ضرورت و عادت شده است هر چند اقتضای طبیعت و ذات موجودات زنده علی الخصوص انسان این ضرورت را می طلبد اما شاید تنها چیزی که از آن غفلت کرده ایم شناخت

از مهارت زندگی به معنای واقعی بوده است و ممکن است تعجب آور باشد که رفتار والدین در محیط زندگی خود نوعی آموزش برای فرزندان بوده و جامعه نیز در این راه بی تاثیر نبوده است چه ضرورتی به شناخت از مهارت زندگی هر چند که درباره‌ای از موارد حقیر نیز با این نظر موافق هستیم ولی حسب تحقیقات میدانی و مراجعات کسانی که به نوعی مشکل و اختلال رفتاری و زندگی مشترک راداشتند به این نتیجه رسیده‌ایم که همه ماهر به زندگی مشترک هستیم و حتی بعضی موارد مدعی و عالم به موضوع ولی بابررسی پرونده‌ها، سوابدهای که در طول خدمت رسانی در شعب خانواده داشتم چنین به نظر می‌رسد که همه ماهر در امور خویش هستند و به تعبیر بهتر مهارت در زندگی را در می‌یابند ولی شناختی از مهارت راندارند و این امر باعث می‌شود که زمانی که مسیر زندگی از ریل اصلی خود منحرف می‌شود و در واقع با مشکل و بحرانی مواجه می‌شود همه می‌بازیم و عدم شناخت باعث از هم پاشیدگی در زندگی موقعیت و سایر موارد زندگی می‌شود لذا در این کتاب تمام تلاش به این است که به این امور گم شده در کنار مسایل پردازیم باشد که مفید آید هر چند که در محیطی محدود نتوان راه بیکران پیمود ولیکن گام اول همیشه اگر درست برداشته شود آخرین

هدف‌ها آمال‌ها و آرزوهارا نشانه خواهد گرفت مآت‌ها تا آنجا آزاد هستیم که
انتخاب کنیم بعد از آن انتخاب‌هایمان ما را کنترل خواهند کرد بهتر است
انتخاب‌گر خوبی باشیم. شما می‌توانید خوشبخت باشید.

برای این: چگونه باید بدانید چه می‌خواهید؟

در پی چه هستید؟

و چه هدفی را برگزیده‌اید؟

اگر ندانید چه می‌خواهید چگونه می‌توانید بفهمید چه وقت به آن دست

خواهید یافت بگذارید دیگران بدانند شما چقدر می‌خواهید؟!!

اگر موفق نشد باز هم سعی کنید!! هر چه در حال آموختن باشید!! باور داشته

باشید که موفق می‌شوید!!!! به امید رسیدن به زندگی بهتر و سالم‌تر.

مقدمه

از ویژگی های عمده انسان آگاهی او از رفتار خود و برخورداری وی از نیروی تفکر است انسان می تواند از رفتار خود آگاه باشد و در برخورد به مسایل و امور مختلف از نیروی تفکر خود استفاده کند. انسان پیوسته از نیروی تفکر در برخورد با مسایل استفاده می کند و گاهی نیز به جای تفکر به تنقید عمل کرده و گاه یا فعالیت نسنجیده دست می زند. همانطور که می دانیم رفتار انسان از انواع و پیچیده است. گاهی رفتار انسان بصورت واکنش های انعکاسی ظاهر می شود. زمانی رفتار انسان نتیجه رشد و تکامل اوست. در مواردی هم رفتار او آموختنی است. در زمینه اجتماعی نیز رفتار انسان شکلی خاصی دارد. آنچه انسان از اجتماع می آموزد بصورت های گوناگون در رفتار او منعکس می شود. سخن گفتن، سازگاری، همکاری با دیگران، توافق، مخالفت و تشابه و تفاوت و مانند اینها شکل اجتماعی رفتار انسان را تشکیل می دهند انسان در گروه ها، مختلف آداب و رسوم معین را رعایت می کند، در رفتار اجتماعی ظاهر آنست نوع جبر و نا آگاهی مشاهده می گردد. به عبارت دیگر، انسان خود را در اجرای آداب و سنن مجبور می بیند و غالباً در این جریان از آنچه انجام می دهد آگاه

نیست در تمام این موارد انسان می تواند از آنچه انجام می دهد آگاه باشد
 هر چند که این آگاهی و پذیرش موجب ناراحتی و تأثر باشد.
 وقتی شما در مجلس ختم شرکت می کنید توجه دارید که باید سکوت را
 به نشانه ازوه رعایت کنید و سعی می کنید این رسم را مراعات نمایید.
 به طور کلی انسان می تواند از آنچه انجام می دهد آگاه باشد و این آگاهی
 یکی از نشانه های رشد شخصیت فرد است.
 از سوی دیگر زندگی انسان و امسایل و مشکلات فراوان است
 برخورد با امسایل قدرت تفکر را در انسان رشد می دهد.
 زیرا انسان به این نتیجه رسیده که کسی که با ذهن خالی و بدون
 تفکر زندگی را شروع کند با دست خالی تمام می کند. اما همانطور که اشاره
 شد انسان پیوسته از نیروی تفکر خود استفاده نمی کند در هر حال، می خواهد
 بر محیط زندگی و اطرفیان خود مسلط باشد. و شرایط زیات را تحت کنترل
 در آورد تسلط بر محیط مستلزم آگاهی از آنچه در محیط می گذرد است.
 و حل مشکلات جز از طریق تفکر امکان ندارد حال شما جز کدامیک از این
 گروه هستید؟