

مهارت های کلامی و غیر کلامی خانواده

مانگاه و حیانی

محمد معرفت

www.ketab.ir

سرشناسه: معرفت، محمد، ۱۳۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های کلامی و غیرکلامی خانواده با نگاه و حیانی / مؤلف محمد معرفت.

مشخصات نشر: قم: پرهیزکار، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۵۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۸۸-۳۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مهارت‌ها - خانواده

موضوع: Family - Skills

موضوع: مهارت‌های کلامی و غیرکلامی خانواده

موضوع: Verbal and Nonverbal Skills of Family

موضوع: مهارت‌های خانواده با نگاه و حیانی

موضوع: Skills of Family Through Outlook of Revelation

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵، ۹۴/۱، BP۲۱۴/۱

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۰۴۳۷۴

مهارت‌های کلامی و غیرکلامی خانواده با نگاه و حیانی

مؤلف: دکتر محمد معرفت

ناشر: پرهیزکار

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

چاپخانه: قدس

بها: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۸۸-۳۵-۲

تمامی حقوق برای مؤلف محفوظ است.

ارتباط برای تهیه کتاب: ۹۸۲۵-۳۲۸۹۶۷۹۰+

Marefat2001@yahoo.com



موسسه سفیران فرهنگ مبین
Institute of Mervat Cultural Awareness

فهرست مطالب

۱۳	 سخن ناشر
۱۵	 تقریظ حجت الاسلام و المسلمین استاد حسین دهنوی
۱۷	 دیباچه
۲۱	 فصل اول: مفاهیم و کلیات
۲۳	 گفتار اول: مهارت‌های زندگی
۲۵	 ۱-۱-۱. اهمیت و جایگاه خانواده از دیدگاه اسلام
۲۶	 ۱-۱-۲. هدف از زندگی
۲۹	 ۱-۱-۳. مفهوم مهارت
۲۹	 ۱-۱-۴. مفهوم مهارت‌های زندگی
۳۰	 ۱-۱-۵. اهمیت مهارت‌های زندگی
۳۱	 ۱-۱-۶. هدف از مهارت‌های زندگی
۳۲	 ۱-۱-۷. اقسام کلی مهارت‌ها
۳۳	 ۱-۱-۸. مفهوم کلام
۳۴	 ۱-۱-۹. مفهوم مهارت‌های کلامی و غیرکلامی

۱-۱-۱۰. اهمیت مهارت‌های کلامی و غیرکلامی ۳۵

۱-۱-۱۱. اصول کلی مهارت‌های کلامی و غیرکلامی ۳۶

گفتار دوم: تربیت دینی خانواده ۴۹

۱-۲-۱. مفهوم تربیت ۵۱

۲-۲-۱. اهمیت تربیت ۵۲

۳-۲-۱. ابعاد تربیت ۵۲

۴-۲-۱. مفهوم دین ۵۳

۵-۲-۱. مفهوم تربیت دینی ۵۶

۶-۲-۱. اهمیت تربیت دینی ۵۸

۷-۲-۱. هدف از تربیت دینی ۶۰

۸-۲-۱. انواع تربیت دینی ۶۱

۹-۲-۱. جنبه‌های تربیت دینی ۶۲

۱۰-۲-۱. نسبت منطقی تربیت دینی و تربیت اخلاقی ۶۴

۱۱-۲-۱. اقدامات لازم جهت تحقق تربیت دینی ۶۵

۱۲-۲-۱. تربیت دینی در خانواده ۶۸

۱۳-۲-۱. عوامل مؤثر بر تربیت دینی خانواده ۷۱

۱۴-۲-۱. شیوه‌های تربیت دینی خانواده ۷۷

فصل دوم: مهارت‌های کلامی ۷۹

۱-۲. مقدمه ۸۱

۲-۲. مهارت کلامی تربیت ۸۲

۳-۲. جایگاه مهارت‌های کلامی در اسلام ۸۲

۴-۲. بنیان دینی مهارت‌های کلامی.....	۸۴
۵-۲. عناوین کلی مهارت‌های کلامی.....	۸۵
۶-۲. نمونه‌هایی از مهارت‌های کلامی.....	۸۵
۷-۲. انواع کلی رفتارهای کلامی.....	۸۷
۱-۷-۲. رفتارهای کلامی تسهیل‌کننده ارتباط.....	۸۷
۲-۷-۲. رفتارهای کلامی بازدارنده ارتباط.....	۸۷
۸-۲. اشتباهات رایج در محاورات روزمره.....	۸۸
۹-۲. عوامل مؤثر کلامی در روابط خانواده.....	۹۴
۱۰-۲. برخی از مهارت‌های کلامی.....	۱۱۷
۱-۱۰-۲. مهارت آغاز کردن مکالمه.....	۱۱۷
۲-۱۰-۲. مهارت ابراز محبت و ایجاد مودت.....	۱۱۹
۳-۱۰-۲. مهارت افزایش شادی و نشاط.....	۱۲۰
۱-۳-۱۰-۲. شادی در متون دینی.....	۱۲۱
۲-۳-۱۰-۲. خط قرمزهای شوخ‌طبعی.....	۱۲۳
۳-۳-۱۰-۲. نکته‌هایی درباره انسان‌های شاد.....	۱۲۴
۴-۳-۱۰-۲. راهکارهای تقویت شادی.....	۱۲۵
۴-۱۰-۲. مهارت برقراری ارتباط کلامی.....	۱۳۱
۱-۴-۱۰-۲. مفهوم ارتباط.....	۱۳۲
۲-۴-۱۰-۲. اهمیت ارتباط.....	۱۳۳
۳-۴-۱۰-۲. اهداف ارتباط.....	۱۳۴
۴-۴-۱۰-۲. انواع ارتباط.....	۱۳۵

- ۱۳۵ ۲-۱۰-۴. موانع موجود بر سر راه ارتباطات اثربخش
- ۱۳۹ ۲-۱۰-۵. مهارت به‌کارگیری احساسات و عواطف
- ۱۴۱ ۲-۱۰-۶. مهارت درک تفاوت رویکرد کلامی زن و مرد
- ۱۴۱ ۲-۱۰-۶-۱. شناخت دنیای زن و مرد
- ۱۴۳ ۲-۱۰-۶-۲. جملات غیرمستقیم، مشکلی در ارتباطات کلامی
- ۱۴۵ ۲-۱۰-۶-۳. چگونگی ترغیب مرد به انجام عمل
- ۱۴۶ ۲-۱۰-۶-۴. مهارت عشق ورزیدن
- ۱۴۶ ۲-۱۰-۷-۱. معنای عشق
- ۱۴۷ ۲-۱۰-۷-۲. مبانی عشق
- ۱۴۹ ۲-۱۰-۷-۳. اسباب عشق
- ۱۵۱ ۲-۱۰-۷-۴. مبانی عشق
- ۱۵۴ ۲-۱۰-۷-۵. انواع عشق
- ۱۵۹ ۲-۱۰-۷-۶. نتیجه بحث عشق
- ۱۶۰ ۲-۱۱. توصیه‌هایی در جهت تقویت مهارت‌های کلامی
- ۱۶۲ ۲-۱۲. بیان مثال از مهارت‌های کلامی زن و شوهر
- ۱۶۲ ۲-۱۲-۱. مثال برای مهارت کلامی مرد
- ۱۶۳ ۲-۱۲-۲. مثال برای مهارت کلامی زن
- ۱۶۷ فصل سوم: مهارت‌های غیرکلامی**
- ۱۶۹ ۳-۱. مقدمه
- ۱۷۰ ۳-۲. مهارت غیرکلامی تربیت (عملی - نمادین)
- ۱۷۳ ۳-۳. عناوین کلی مهارت‌های غیرکلامی

۴-۳	نمونه‌هایی از مهارت‌های غیرکلامی	۱۷۳
۵-۳	زبان زندگی	۱۷۴
۶-۳	مراحل گفت‌وگو در زبان زندگی	۱۷۵
۷-۳	«زبان بدن» یا «زبان رفتار»	۱۷۷
۱-۷-۳	منشأ زبان بدن	۱۷۸
۲-۷-۳	مآیای زبان بدن	۱۷۸
۱-۷-۳	نشانه‌های زبان بدن	۱۷۹
۱-۳-۷-۳	نشانه‌های مثبت	۱۸۰
۲-۳-۷-۳	نشانه‌های منفی	۱۸۰
۴-۷-۳	نمونه‌هایی از زبان بدن	۱۸۱
۸-۳	عوامل مؤثر غیرکلامی در روابط خانوادگی	۱۸۲
۹-۳	برخی از مهارت‌های غیرکلامی	۱۹۸
۱-۹-۳	مهارت ایجاد امنیت روانی و اطمینان سبکی	۱۹۸
۲-۹-۳	مهارت ایجاد رفاه و آسایش	۲۰۰
۳-۹-۳	مهارت تصمیم‌گیری	۲۰۱
۱-۳-۹-۳	تعریف تصمیم‌گیری	۲۰۲
۲-۳-۹-۳	مراحل تصمیم‌گیری	۲۰۳
۳-۳-۹-۳	پیامدهای تصمیم‌گیری صحیح	۲۰۴
۴-۳-۹-۳	توصیه‌هایی در زمینه تصمیم‌گیری	۲۰۵
۴-۹-۳	مهارت کنترل خشم	۲۰۷
۵-۹-۳	مهارت گوش دادن	۲۱۰

۲۱۲	 ۳-۹-۵-۱. تعریف گوش دادن
۲۱۲	 ۳-۹-۵-۲. اهمیت گوش دادن
۲۱۳	 ۳-۹-۵-۳. انواع گوش دادن
۲۱۴	 ۳-۹-۵-۴. اهداف گوش دادن
۲۱۵	 ۳-۹-۵-۵. ویژگی‌های یک شنونده خوب
۲۱۶	 ۳-۹-۵-۶. موانع گوش دادن
۲۱۹	 ۱-۹-۵-۷. باندهای گوش ندادن یا با دقت گوش ندادن
۲۲۰	 ۳-۹-۵-۸. توصیه‌هایی برای بهتر گوش دادن
۲۲۲	 ۳-۹-۶. مهارت مدیریت هیجان
۲۲۳	 ۳-۹-۶-۱. تعریف هیجان
۲۲۴	 ۳-۹-۶-۲. کارکردهای هیجان
۲۲۴	 ۳-۹-۶-۳. اهمیت مدیریت هیجانی
۲۲۶	 ۳-۹-۶-۴. راه‌های افزایش مهارت مدیریت هیجان
۲۲۹	 ۳-۹-۷. مهارت مقابله‌ای
۲۲۹	 ۳-۹-۷-۱. تعریف مهارت‌های مقابله‌ای
۲۳۰	 ۳-۹-۷-۲. تدبیرها و منابع مقابله‌ای
۲۳۲	 ۳-۹-۷-۳. انواع مقابله
۲۳۹	 ۳-۱۰. توصیه‌هایی برای تقویت مهارت‌های غیرکلامی
۲۴۳	 سخن آخر
۲۴۷	 کتابنامه

سخن ناشر

بنیان خانواده مانند هر پدیده دیگری دارای آفات و آسیب‌هایی است که غفلت از آن‌ها قوام خانواده را متزلزل، و پایداری آن را به سستی بدل می‌سازد؛ این درحالی است که یکی از دسرس‌های روایت اسلام، تشکیل خانواده است.

در این خصوص، برای تقویت نهاد مقدس خانواده که همواره مورد تکریم و تعظیم خداوند سبحان و اولیای دین بوده، کتاب مهارت‌های کلامی و غیرکلامی خانواده با نگاه و حیانی به قلم استاد ارجمند جناب حاجت الاسلام و المسلمین دکتر محمد معرفت از اساتید حوزه علمیه قم و مشاور حرم نورانی حضرت فاطمه معصومه (علیها السلام) به رشته تحریر در آمده است.

این کتاب، راهنمای آموزشی سودمندی است برای مربیان، مددکاران اجتماعی، مشاوران و به‌طور کلی کسانی که با انسان‌ها کار می‌کنند و خواستار توسعه مهارت‌های زندگی هستند.

امید است با پیمودن مسیر نورانی قرآن کریم و اهل بیت (علیهم السلام) بنای خانواده در جامعه ما قرین سلامت، استحکام و معنویت بوده و جوانان ما با تمسک به معارف جامع دین در امر همسررداری و تربیت فرزندان موفق و پیروز باشند.

انتشارات پرهیزکار

تقریظ حجت الاسلام و المسلمین استاد حسین دهنوی

باسمه تعالی

کتاب مهارت‌های دلالی و غیرکلامی خانواده با نگاه وحیانی تألیف فاضل ارجمند، جناب آقای محمد عرفانزاد توفیق را مطالعه کردم؛ اثر خوبی است. از امتیازات این کتاب گرانسنگ، معتمای خوب و مناسب و کاربردی برای خانواده‌ها و قلم روان آن است. برای این نویسنده گرامی آرزوی توفیقات روز افزون دارم و شما عزیزان را به مطالعه این کتاب توصیه می‌کنم.

حسین دهنوی

۱۳۹۵/۵/۲۷

دیباچه

خانواده، نهادی اجتماعی و کانون حمایت و شفاعت برای اعضای خود است و باعث تکامل اجتماعی، اخلاقی و دینی افراد خواهد شد. از دیدگاه آیات و روایات نیز خانواده نهاد مقدسی است که بر پایه ازدواجی سالم شکل می‌گیرد. برای شکل‌گیری خانواده مستحکم و سالم، افرون و انتخاب مناسب و آگاهانه، به دست آوردن دانش و اطلاعات نخستین جهت آغاز زندگی، مشارکت برای دو طرف، امری آشکار است که باید آموزش مهارت‌های زندگی به‌ویژه مهارت‌های کلامی و غیرکلامی برای زوجین پیش‌بینی شود تا در آینده به دلیل یک سری ناسازگاری، معمولی، نهاد خانواده از هم گسسته نشود.

اهمیت فراگیری و کاربرد این مهارت‌ها در زندگی نا‌آشنا است که در متون دینی نیز به آن‌ها توجه خاصی شده است. شاید در نگاهی سطحی این دانش‌ها بخشی از روان‌شناسی و سوغات خارج از مرزهای اسلامی به نظر آید؛ ولی با نگاهی دقیق‌تر به منابع و متون اسلامی، آن‌ها را آکنده از گزاره‌های گوناگون این دانش می‌یابیم که نسخه‌های بی‌مانند و ثمربخشی را برای بهبود زندگی در جهت هدف‌های الهی می‌توان از آن‌ها به دست آورد.

با توجه به تجربه‌ای که از چندین سال مشاوره در مراکز مختلف، از جمله مرکز مشاوره حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه (علیها السلام) و مرکز مشاوره حوزه علمیه قم به دست آوردم، بسیاری از شکست‌ها، به دلیل ندانستن و غفلت از دانش‌ها و مهارت‌ها و

دقت‌های لازم در زندگی است. با رعایت برخی قوانین بسیار ساده و توجه به برخی نکته‌ها - که شاید در نگاه نخست، بسیار پیش پا افتاده باشند - تا اندازه زیادی می‌توان از تلخی زندگی کاست و به آن شیرینی بخشید و پرچم افتخار و پیروزی را بر بامش برافراشت. مجموع این اقدام‌ها، نیازمند دانش خاص و چندان پیچیده‌ای نیست؛ اما در واقع، متوقف و مرهون هدایت و کنترل دانش‌ها و رفتار انسان است.

این نکته نیز قابل تأمل است که بسیاری از اوقات، مشکلات و تلخی‌های زندگی ما از ناشی نیست؛ بلکه از به‌کار نگرفتن درست دانسته‌هایمان ناشی می‌شود. حضرت امیرمؤمنان امام علی (علیه السلام) می‌فرماید:

إِنَّ الْعَالِمَ لَعَمَلٌ بَغَيْرِ عِلْمِهِ كَالْجَاهِلِ الْخَائِرِ الَّذِي لَا يَسْتَفِيقُ مِنْ جَهْلِهِ بَلِ الْحُجَّةُ عَلَيْهِ غَظَبُ وَالْحَسْرَةُ لَهُ أَلَزَمُ وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَلْوَمُ^۱

عالمی که به غیر دانش خود عمل کند، همانند نادان سرگردانی است که هرگز از نادانی‌اش بیرون نی‌آید؛ بلکه حجت بر او، بزرگ‌تر و حسرت برایش ثابت‌تر، و نزد خدا بیش‌تر سزاوار سرزنش است.

باید در این روایت گهربار دقت کرد تا فرصت‌های خود را در زندگی از بین نبریم و دچار حسرت نشویم. خداوند در قرآن کریم درباره حسرت و غفلت می‌فرماید:

وَأَنْذَرْنَاهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ^۲

[ای رسول ما!] امت را از روز حسرت بترسان که آن روز، دیگر کارشان گذشته است و مردم از آن روز غافلند و به آن ایمان نمی‌آورند.

در حال حاضر، محیط جهانی به محیط فشرده و درهم تنیده و به بیان دیگر به دهکده جهانی تبدیل شده است. محیط‌های علمی به واحدهای مشارکتی همسو با

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۱۰.

۲. مریم (۱۹)، ۳۹.

فرهنگ غالب غربی، و محیط خانواده کم تأثیر، و محیط فردی بدون مرز و قابل نفوذ، و گسترش فزاینده اطلاعات از راه فن‌آوری‌های نو، مثل شبکه‌های اجتماعی مجازی، محیط امنی را بر جا نهاده است، و نظریه پردازان در صددند تا از این فرصت ایجاد شده، در جهت انتقال فرهنگ خود و جهانی ساختن آن با انواع ترفندها بهره‌برداری کنند؛ از این‌رو شایسته است تا دین اسلام که دینی جامع و سرشار از آموزه‌های غنی، و سعادت فرد و جامعه در گرو پیروی از آن است، با بهترین شیوه‌ها و روش‌ها و با بهره‌گیری از فن‌آوری‌های نو، زیبایی‌های زندگی دینی، شعائر و ارزش‌های اسلامی را به جهانیان و طرتهای بیدار عرضه کند.

در این راستا، ما در این کتاب تا ضمن آسیب شناسی و بیان اهمیت و ضرورت مهارت‌های اعضای خانواده، آن‌ها را از دیدگاه وحیانی بررسی کنیم و با استفاده از متون دینی و یافته‌های علمی راهکارهای ارزشمندی را برای کسب مهارت‌های زندگی، فرا راه برنامه‌ریزان و برنامه‌سازان قرار دهیم.

استفاده از نتایج این تحقیق جهت پاسخگویی به مطالبه ائمه اطهار (علیهم‌السلام) در گسترش سبک زندگی دینی و آموزش مهارت‌های زندگی در کنار سایر مواد آموزشی در مدارس، دانشگاه‌ها و سایر مراکز آموزشی و تربیتی، مورد توجه و تأکید قرار دارد. با برگزاری کلاس‌ها، همایش‌ها، کنفرانس‌ها، تهیه فیلم و تراکت‌هایی با محتوای آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام و با ارتقای توان علمی و تخصصی متخصصان حوزه مشاوره، روان‌شناسی و مددکاری اجتماعی، سبب توانمندی و استحکام بنیان خانواده می‌شود.

در این‌جا بایسته می‌دانم از همه استادانی که تاکنون نکته‌ای به این حقیر آموخته‌اند؛ به‌ویژه استادانم در دوره تخصصی مؤسسه آموزش عالی حوزوی امام رضا (علیه‌السلام) و مقطع دکتری دانشگاه ادیان و مذاهب قدردانی کنم. همچنین از استاد گرامی حضرت حجت الاسلام و المسلمین محسن غروی‌ان و حضرت حجت الاسلام و

المسلمین استاد محمدحسین حق‌جو که سختی راهنمایی و مشاوره این اثر را برعهده داشتند، کمال تشکر را دارم. بی‌گمان بدون راهنمایی‌ها و نکته‌سنجی‌های آنان، این کار به فرجام نمی‌رسید. همچنین باید به‌طور خاص از وقت و حوصله‌ای که حضرت حجت الاسلام و المسلمین استاد حسین دهنوی کارشناس وقت برنامه گلبرگ شبکه سه سیما برای اصلاح و تقویت بیشتر مطالب به‌کار بستند تشکر کنم. خدایشان پاداشی درخور بزرگی خود عنایت فرماید.

در پایان امید دارم که این تلاش ناچیز، در پیشگاه حضرت حق - جلّ و علا - و ولیّ حاضرش امام صبر - ارواحنا له الفداء - پذیرفته آید و مرا و همه مؤمنان را پس‌اندازی برای روز نیاز باشد. إن شاء الله تعالی

محمد معرفت

قم، شهر حریمه اهل بیت (علیهم‌السلام)

تیر ۱۳۹۵ - خرداد ۱۴۳۷