

۶

خانوادگی

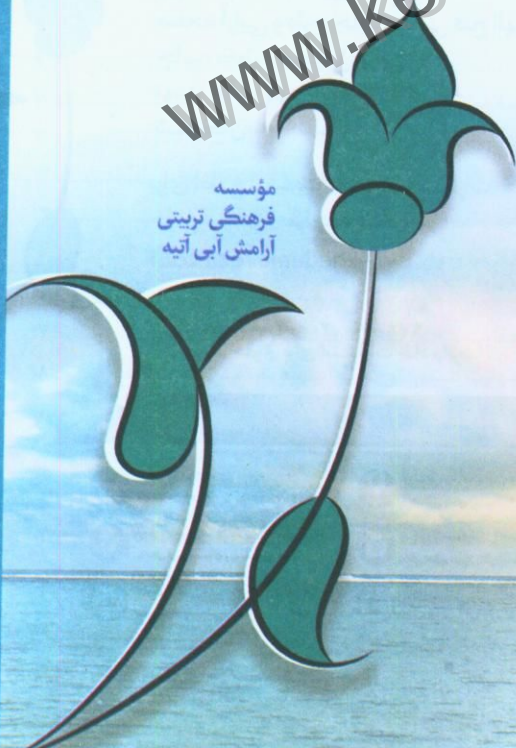
TUBA FAMILY
LIFE IS BEAUTIFUL

زندگی زیباست

تلخیص و گردآوری
از منابع دین و تربیت

www.ketab.ir

مؤسسه
فرهنگی تربیتی
آرامش آبی آینه



عنوان و نام پدیدآور	: زندگی زیباست/ تلخیص و گردآوری مؤسسه فرهنگی تربیتی آرامش آبی آتیه.
مشخصات نشر	: قم: خادم‌الرضا (ع)، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص. ۹/۵ × ۱۹/۵ س.م.
فروست	: خانواده طوبی؛ ۶.
شابک	: 978-600-206-200-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی Life skills -- Study and teaching
	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی Life skills -- Psychological aspects
	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Life skills -- *Religious aspects-- Islam
شناسه افزوده	: مؤسسه فرهنگی تربیتی آرامش آبی آتیه
رده‌بندی کنگره	: HQ۲۰۰۷
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۷۱۱۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

www.ketab.ir



خانواده زیبا

زندگی زیباست

تلخیص و گردآوری از منابع دین و تربیت

TUBA FAMILY | LIFE IS BEAUTIFUL

گردآوری و تلخیص: مؤسسه فرهنگی تربیتی آرامش آبی آتیه

ناشر: انتشارات خادم الرضا

ویراستار: سید مصیرزاده

صفحه آرای و طرح کلی: مرتضی فتح الهی

چاپ: کوثر / صحافی: ارباب

نوبت چاپ: دوم - بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

برای اطلاع از قیمت به سایت انتشارات

خادم الرضا مراجعه فرمایید:

70000

khademolreza.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۶-۲۰۰-۰۰

جميع حقوق برای انتشارات خادم الرضا محفوظ است

ارتباط با ما :

تیم خیرین صفیه (جهاد) گنجهای کوچک ۲۸۴
۳۷۱۹۵-۱۱۱۹ صندوق پستی

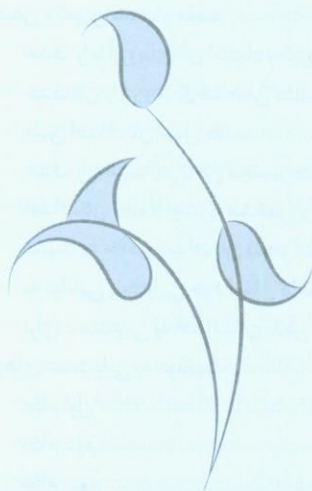
@khademolreza صفحه اینستاگرام
نمایش تصاویر، معرفی کتابها و مطالب مرتبط با انتشارات

@khademolreza کانال سروش
اطلاع رسانی آخرین اخبار و تازه های نشر

۰۲۵ - ۳۷۷۲۶۱۹۵ - ۳۷۷۲۲۱۲۲
۰۹۱۲ ۷۶۶ ۱۲۰۵ - ۰۹۱۲ ۲۵۱ ۳۶۸۹

فروشگاه مجازی khademolreza.com
بالسکان خرید محصولات و بهره مندی از تخفیف ویژه

سامانه پیامکی ۳۰۰۰۱۹۱۹۶۰
صدوت در اندک مسافتین با ارسال عدد ۱۱۲



فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۱.....	مهارت ارتقای سلامت روان
۱۲.....	هفت مهارت اولیه
۱۲.....	مهارت اول: مدیریت بر خود و اوقات زندگی
۱۳.....	مهارت دوم: رو به رو شدن با مشکلات
۱۶.....	مهارت سوم: رفتار درست با خود
۱۶.....	مهارت چهارم: حل مسأله
۱۷.....	مهارت پنجم: کمک گرفتن از شناخت درمانی
۱۸.....	مهارت ششم: توجه به اعتماد به نفس و عزت نفس
۲۰.....	مهارت هفتم: قرار گرفتن در آرامش
۲۱.....	مراجعه به روان شناس و روان پزشک
۲۷.....	افسردگی
۲۷.....	تغییرات عمده در افسردگی
۲۸.....	الف) افسردگی اساسی:
۲۹.....	ب) بایپولار یا مانیک:
۳۹.....	چرا سرگردان؟



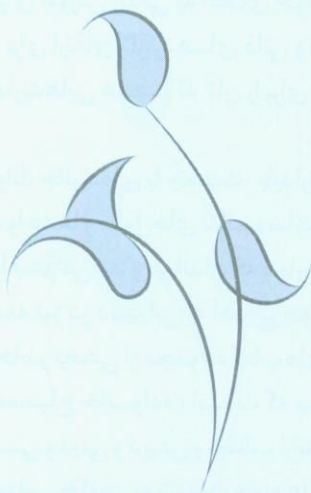
- تشخیص و تعیین هدف و مقصد ۳۹
- هدف را با آرزوهای تان اشتباه نگیرید! ۴۰
- هدف تان را در زندگی مشخص کنید ۴۰
- طبق اهداف تان عمل کنید ۴۰
- هدف را همیشه در ذهن مجسم کنید ۴۰
- اهداف تان کاملاً روشن، مشخص و دست یافتنی باشد ۴۰
- نسبت به خود و اهداف تان تفکر مثبت داشته باشید ۴۱
- به توانایی و کارایی خود ایمان داشته باشید ۴۱
- برای دستیابی به اهداف تان تلاش و جدیت کنید ۴۱
- گام‌های دستیابی به موفقیت ۴۲
- گام اول ۴۲
- گام دوم ۴۲
- گام سوم ۴۲
- گام چهارم ۴۳
- بدین و منف نگر ۴۵
- نکات دیگر درباره بدین و منف نگر ۴۶
- درمان بدین و منف نگر ۴۷
- مقابله با نگرانه‌ها ۵۱
- رو به رو شدن با نگرانه‌های مقاوم و پایا ۵۱
۱. راه کارهای دست کشیدن از نگرانه‌ها ۵۱
۲. راه کارهایی برای وارسی ترس‌های مبهم ۵۴
- خشم و راه کارهای مقابله با آن ۶۱
- مقدمه ۶۱
- راه کارهای مقابله: ۶۲
۱. ایمان به خود و اراده خویش ۶۲
۲. آستانه تحمل خود را بالا ببرید ۶۲
۳. دفترچه یادداشت ۶۳
۴. بیرون رفتن از صحنه ۶۴
۵. حساسیت زدایی ۶۴
۶. کنترل اندیشه ۶۴
۷. تکنیک‌های حرکتی ۶۵
۸. انتظارات ایده‌آله نداشته باشید ۶۵

۶۵.....	۹. تغییر وضعیت	۳۹.....
۶۵.....	۱۰. شبیه سازی.....	۴۰.....
۶۶.....	۱۱. مطالعه زندگی ائمه علیهم السلام و علما.....	۴۰.....
۶۶.....	۱۲. محبت	۴۰.....
۶۶.....	۱۳. آخرت اندیشه و توجه به مرگ.....	۴۰.....
۶۶.....	۱۴. ذکر خداوند و دعا و استعانت از نماز و روزه.....	۴۰.....
۶۷.....	۱۵. پرهیز از استرس	۴۱.....
۶۷.....	۱۶. توکل به خداوند	۴۱.....
۶۷.....	۱۷. پرهیز از تفکر همه یا هیچ	۴۱.....
۶۸.....	۱۸. پرهیز از درشت نمایی	۴۲.....
۶۸.....	۱۹. مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه.....	۴۲.....
۶۸.....	۲۰. تغافل	۴۲.....
۶۸.....	۲۱. تواضع و فروتنی	۴۲.....
۶۹.....	۲۲. نشاط و شادابی	۴۳.....
۶۹.....	۲۳. مهارت های سازها و خواسته های دیگران	۴۵.....
۶۹.....	۲۴. توجه به نیازهای طبیعی	۴۶.....
۶۹.....	۲۵. شکرگزاری	۴۷.....
۶۹.....	۲۶. قائل بودن حق اشتباه، برای دیگران	۵۱.....
۷۰.....	۲۷. یاری از روان شناس	۵۱.....
۷۰.....	۲۸. ملکه کردن صفت حلم و صبر	۵۱.....
۷۰.....	۲۹. انجام تمرینات ریلکسیشن جهت آرامش و تن آراهی.....	۵۴.....
۷۱.....	گام های دیگر جهت کنترل خشم و عصبانیت:.....	۶۱.....
۷۵.....	دشنام و بدزبانے	۶۱.....
۷۶.....	اسباب فحش	۶۲.....
۷۶.....	معالجه این آفت به این است که:	۶۲.....
۸۳.....	قرص های شادی بخش یا نابود کننده!.....	۶۲.....
۸۴.....	عوارض و تأثیرات منفی مصرف اکستازی	۶۳.....
۸۶.....	درمان.....	۶۴.....
۸۷.....	سیگار = سرطان های بی شمار.....	۶۴.....
۸۷.....	برخی از مضرات سیگار:	۶۴.....
۹۰.....	راه کارهای ترک سیگار:	۶۵.....
۹۰.....	الف) موانع را تشخیص بدهید.....	۶۵.....



- ۹۱ (ب) منافع را تشخیص دهید
- ۹۷ خودکشی
- ۹۷ حرمت خودکشی در اسلام
- ۱۰۰ پیش‌گیری از خودکشی و رفتارهای خودتخریبی
- ۱۰۰ فهرست توصیه‌ها و راه‌کارها
- ۱۱۹ پاسخ به برخی پرسش‌ها
- ۱۲۶ علت‌های خودکشی

www.ketab.ir



مقدمه

به نام خداوند بخشنده مهربان

اگر خانواده‌ها صحیح، قوی، سالم، بی‌انحراف و طبق سنت الهی
تشکیل شوند، آن وقت جامعه، جامعه سالمی خواهد بود.

مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

زندگی، آموختنی است و آموختن زندگی کشف مغز و هسته در
درون ظواهر آن است. اصولاً بعثت انبیای الهی و تلاش انسان
برای دریافتن معنای حقیقی زندگی است که گاهی در ظواهر
زندگی دنیوی گم می‌شود.

زندگی را باید آموخت و خانواده مهم‌ترین و نخستین و اصلی‌ترین
مدرسه آموزش زندگی به انسان است، هر اندازه که خانواده داناتر



باشد، برای آموزش زندگی به اعضای خود توانا تر است. والدین و فرزندان برای ارتقای کارکردهای ذاتی و اصلی خانواده نیازمند داشتن مهارت‌هایی هستند که آنان را برای ایفای نقش‌شان یاری کند.

خانواده توانا، خانواده‌ای با جمعیت، پایدارتر، شاداب‌تر و سازنده است که واحدها و سلول‌های سالم و سازنده برای ساخت پیکره اجتماع فراهم می‌کند و هر اندازه که مهارت‌های لازم را داشته باشد، جامعه نیز در دستیابی به اهداف خود موفق‌تر است.

مجموعه حاضر بخشی از مجموعه کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی، «مصباح خانواده» است که با استفاده از منابع روان‌شناسی و دینی و تربیتی و مطالب ارایه شده توسط مرکز مطالبات و پاسخ‌گویی به شبهات حوزه علمیه قم (اندیشه قم) و سایر منابع موجود تهیه و تقدیم شده است، امید است که این مجموعه برای ما، شما و اعضای خانواده‌هایمان در استحکام کانون گرم خانواده و دستیابی به خانواده مطلوب در تراز سبک زندگی اسلامی یاری کند تا بتوانیم جامعه شایسته ایران اسلامی بسازیم.

ان شاء الله