

مهارت‌های زندگی برتر

مؤلف:

خسرو امیرحسینی

(مدرس مراکز آموزش عالی)

تهران - ۱۳۸۶

سرشناسه	: امیرحسینی، خسرو، ۱۳۳۷ -
عنوان و پدیدآور	: مهارت‌های زندگی برتر / مولف خسرو امیرحسینی.
مشخصات نشر	: تهران: عارف کامل، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	: چهار، ۲۶۳ ص.
شابک	: 964-8723-16-8
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۶۱] - ۲۶۳.
موضوع	: مهارت‌های زندگی.
موضوع	: مهارت‌های اجتماعی.
رده‌بندی کنگره	: ۹۳ م ۸۵ الف / HQ ۲۰۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۶۲۶/۷
شماره کتابخانه ملی	: ۲۷۳۷۰ - ۸۵ م

نام کتاب: مهارت‌های زندگی برتر

نویسنده: خسرو امیرحسینی

ناشر: عارف کامل • صفحه‌آرایی: محمّد ملک‌زاده

نوبت چاپ: ششم، ۱۳۹۰ • شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

آدرس سایت انتشارات: www.arefkamel.com

□ مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب (ضلع جنوب شرقی) - کوچه آبرو - پلاک ۲

واحد ۴۸ - انتشارات عارف کامل تلفکس: ۶۶۴۹۴۲۸۶ - همراه: ۰۹۱۲۸۰۴۰۴۸۴

شابک: ۸-۱۶-۸۷۲۳-۹۶۴-۸۷۲۳-۱۶-۸ ISBN : 964-8723-16-8

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
یک	مقدمه
۱	فصل اول: انسان و زندگی
۳	انسان و زندگی خوب
۵	انسان از منظر قرآن مجید
۹	زندگی چیست؟
۱۱	زندگی برین چیست؟
۱۲	زندگی خوب کدام است؟
۱۴	زندگی چه هدفی را دنبال می‌کند؟
۱۴	هدف زندگی از دید قرآن
۱۷	خلاصه فصل
۲۱	فصل دوم: ویژگی‌های انسان برتر
۲۴	دینداری

۲۹	الگوی انسان کامل
۳۲	عشق
۳۷	عشق و تأثیر آن در زندگی مشترک
۴۰	عقل
۴۳	راه‌های کسب عقل زندگی
۴۴	آثار عقل
۴۶	امانتداری
۴۷	اخلاق نیک
۵۷	خوشرویی
۶۰	جنبه‌های خوشرویی
۶۳	خوشگویی
۶۶	خوشخویی؟
۶۸	مدارا و سازندگی
۷۶	آیا سازگاری مهارت زندگی است؟
۷۸	مدارا با دشمن
۸۱	تحمل ناسازگاری
۸۴	سازگاری در زندگی مشترک
۸۹	«نه» گفتن
۹۰	چه راه‌هایی «نه» گفتن را آسان‌تر می‌سازد؟
۹۱	آیا به فرزندان «نه» گفتن بیاموزیم؟
۹۳	نقش صبر و توکل به خدا در زندگی
۹۵	صبر، کلید رفع مشکلات
۹۷	صبر از نظر افراد مختلف
۱۰۰	نقش عزت نفس در زندگی بهتر چیست؟
۱۰۳	داستان من

چگونه می‌توانیم عزت نفس حقیقی به دست آوریم؟.....	۱۰۴
خلاصه فصل.....	۱۰۸

فصل سوم: انسان، انگیزش، زندگی..... ۱۱۱

انگیزش چیست؟.....	۱۱۴
انواع انگیزش و نقش آن در زندگی.....	۱۱۶
انگیزه‌های درونی و انواع آن.....	۱۱۷
چگونگی شکل‌گیری انگیزه‌های درونی.....	۱۱۷
اهمیت و نقش انگیزه‌های درونی.....	۱۱۸
انگیزه پیشرفت چیست؟.....	۱۱۹
ویژگی‌های افراد دارای انگیزه پیشرفت.....	۱۲۰
زمینه اجتماعی انگیزه پیشرفت.....	۱۲۰
انگیزه‌های بیرونی.....	۱۲۲
اهمیت و نقش انگیزه‌های بیرونی.....	۱۲۳
انگیزه قدرت.....	۱۲۴
ویژگی‌های افراد دارای انگیزه قدرت بالا.....	۱۲۵
اساس فیزیولوژیک انگیزه قدرت چیست؟.....	۱۲۵
انگیزه‌های اجتماعی.....	۱۲۷
انگیزه موفقیت.....	۱۲۸
انگیزه‌های پیوندجویی.....	۱۲۹
راهکارهای پرورش انگیزه و هدفمند شدن.....	۱۳۰

فصل چهارم: شیوه روابط خانوادگی در قرن بیست و یکم... ۱۳۵

مقدمه.....	۱۳۷
حمایت احساسی یکدیگر.....	۱۳۷

مشکلات زندگی مشترک	۱۴۱
شناخت عوامل ایجاد کننده اختلافات زناشویی و خانوادگی	۱۴۷
برداشت‌های متفاوت	۱۵۰
چهار نوع ازدواج	۱۵۳
چگونه صمیمی تر شویم؟	۱۵۶
آیا فکر کرده‌اید که چگونه می‌توانید همسری ایدآل باشید؟	۱۵۹
رمز بقا و دوام زندگی مشترک	۱۶۴
رمز خوشبختی زندگی مشترک	۱۶۸
راهکارهای مقابله با سوء تفاهم	۱۷۱
فرزند پروری مثبت	۱۷۳
مهارت رفتار با فرزند	۱۷۶
روش‌های تربیت فرزند	۱۷۷
عوامل مؤثر بر تربیت فرزند	۱۸۲
خلاصه فصل	۱۸۳
فصل پنجم: روش‌های برتر شدن انسان و بهتر شدن زندگی	
ضمیر ناخودآگاه ما	۱۸۹
معاشرت مطلوب	۲۰۱
آموختن آداب معاشرت	۲۰۱
نسبیت در آداب معاشرت	۲۰۲
قوانین مهم معاشرت پسندیده	۲۰۳
نقش امیدواری در زندگی	۲۰۸
امید و آرزو چیست؟	۲۰۸
نقش امید در رشد جامعه	۲۱۲
عنصر امید و رهبران الهی	۲۱۴

شرح صدر و امید	۲۱۷
نقش انگیزش، امید و شادی در بهتر زیستن	۲۲۱
شادی چیست و نقش آن در زندگی بهتر چیست؟	۲۲۳
رابطه شادی با زندگی	۲۲۴
ده شیوه علمی برای احساس شادمانی در زندگی	۲۲۸
نقش ارتباط انسانی در زندگی	۲۳۵
ارتباط چیست؟	۲۳۷
اهمیت ارتباط در برتری انسان	۲۳۸
ضرورت ارتباط	۲۳۹
شروط روابط سالم اجتماعی	۲۴۰
تحسس در مقابل تجسس	۲۴۲
روش ارتباطی افراد	۲۴۳
انشای فرد موفق در زندگی مشترک	۲۴۶
چگونه جذاب باشیم؟	۲۴۷
راهبری و مدیریت بهتر خانواده با کیست؟	۲۴۸
توصیه‌های تربیتی به مردها در منزل	۲۵۱
توصیه‌هایی به زن و مرد	۲۵۳
نشانه‌های خانواده خوشبخت	۲۵۴
خلاصه فصل	۲۵۷

منابع	۲۶۱
-------	-----

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه :

یکی از معجزه‌های خلقت، آفرینش انسان است؛ زیرا علاوه بر این که حامل اعداد در وجود خود است، از نظم و هماهنگی خاصی هم برخوردار می‌باشد. به طوری که در تبیین مفهوم نظم، الگو و مصداق عینی معرفی می‌شود. به همین دلیل و دلایل متعدد دیگر از پیچیدگی ویژه‌ای برخوردار است. طوری که هر چه پیرامون آن تحقیق و تفحص صورت گرفته و می‌گیرد، ابعاد تازه‌ای از عظمت وجودی او برای پژوهشگران و صاحب‌نظران کشف می‌شود، باز هم می‌گویند:

«انسان موجودی ناشناخته است.» البته طبیعی هم می‌باشد؛ چون تنها موجودی است که افتخار حضور در «معراج» را داشته و توانسته است مدال «و نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوْحِي»^(۱) و «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»^(۲) و

۱- و از روح خویش در آن میدم، سوره ص / ۷۲

۲- مؤمنون / ۱۴

«انی جاعلُ فی الارض خلیفة»^(۱) را از خداوند متعال دریافت کند. انسان موجودی اجتماعی است، زندگی در اجتماع هم مستلزم آشنایی با فرهنگ، دین، آداب و رسوم حقوق، مسئولیت‌ها و در یک عبارت «مهارت‌های زندگی» است تا بوسیله‌ی آنها شخص بتواند از زنده بودن، زندگی کردن و همزیستی با هم‌نوعان، ارتباط، صمیمیت، تعاون و همدلی لذت ببرد.

اجتماعی شدن فراگردی است که به واسطه‌ی آن، هرکس باید دانش و مهارت‌های لازم برای تعامل و مشارکت مؤثر در زندگی اجتماعی را کسب کند. بنابراین، پیرامون انسان و مهارت‌های مربوط به زندگی او هر چه گفته و نوشته شود زاید و بی‌فایده نخواهد بود و اصلاً وظیفه‌ی آگاهان جامعه بشری است تا با کنکاش پیرامون این عصاره‌ی خلقت، بیش از پیش، جوامع بشری را متوجه عظمت بی‌بدیل خداوند نمایند. با نگرش به مطالب بالا کتاب «مهارت‌های زندگی برتر» بنا به درخواست بسیاری از دانشجویان و والدین که در کلاس‌ها و جلسات مشاوره‌ی نگارنده حضور داشتند به رشته تحریر درآمده است تا وسیله‌ای باشد برای تحقق اهداف ذیل:

الف) شناخت بیشتر عظمت وجود انسان
 ب) تشریح مهارت‌های ضروری برای زندگی
 ج) تبیین راهکارهای مناسب برای بهتر زیستن، که از اهداف آفرینش و خواسته‌های جوامع بشری، به ویژه در عصر حاضر است.
 در تدوین کتاب حاضر سعی شده است اصولی مانند: ساده، فصیح و روان نویسی، اختصار و توجه به اصل مطلب بدور از حاشیه‌پردازی، معتبر و

مستندنویسی، در حد لازم مراعات شود. به همین منظور تجربه‌های چندین ساله نگارنده در عرصه تعلیم و تربیت و مشاوره، نظریات علمی دانشمندان برجسته از بُعد مذهبی و علمی، در هم تلفیق شده تا مطالب کاربردی آرایه شود. از طرفی در نوع نگارش سعی شده مطالب به گونه‌ای تدوین شود که برای همگان بخصوص والدین، دانشجویان، مربیان و معلمان قابل مطالعه و بهره‌برداری باشد. با توجه به اهداف و اصول ذکر شده، این کتاب در پنج فصل سازماندهی شده است.

در فصل اول با عنوان «انسان و زندگی» ابعاد مختلف وجود انسان، زندگی و انواع آن و هدف‌های زندگی را مطالعه می‌کنید و در فصل دوم، با ویژگی‌های انسان برتر مثل؛ دینداری، عشق‌ورزی، تعقل، خوشگویی، خوشخویی، سازگاری و عزت نفس، و نقش آن‌ها در زندگی آشنا می‌شوید.

در فصل سوم؛ پیرامون انگیزش و انواع آن و اثراتش در زندگی و راه‌های پرورش انگیزه مطالبی می‌خوانید. در فصل چهارم: انواع ازدواج، شناخت عوامل ایجادکننده اختلافات زناشویی و مهارت‌های مشکل‌شناسی و حل مشکل را می‌خوانید و با راهکارهای مقابله با سوء تفاهم و روش‌های فرزندپروری مثبت آشنا می‌شوید. آنگاه در فصل پنجم؛ با برخی از عوامل مؤثر در بهتر شدن زندگی مثل: قوانین آداب و معاشرت، امیدواری، شادی و ارتباط آگاه شده و شیوه‌های علمی ایجاد شادمانی را می‌خوانید. امید است با مطالعه و به کارگیری دقیق مهارت‌های عرضه شده بتوانید برای زندگی بهتر در قرن بیست و یکم بیشتر آماده شوید.

در پایان جا دارد از همه افرادی که در تدوین، چاپ و نشر این اثر مؤلف را یاری داده‌اند سپاسگزاری نمایم. از خداوند متعال خواهان آنم که اگر

اجری بر این اقدام قایل شد پدر و مادرم و همسر و فرزندانم را از آن
بی‌بهره نفرماید.

خسرو امیرحسینی

تهران - ۱۳۸۵

* * * * *

www.ketab.ir