

خانواده خوشبخت
(با ویکرد ارتباطات میان فردی)

سرینسروی
سجد خسروی

انتشارات مشق شب
زمستان ۱۳۹۶

سرشناسه : خسروی، حسن، ۱۳۴۶ -
 عنوان و نام پدیدآور : خانواده خوشبخت/ حسن خسروی، سجاد خسروی.
 مشخصات نشر : تهران: مشق شب، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۴ص: مصور
 شابک : 978-600-7252-92-5
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : فاطمه زهرا (س)، ۹۸ قبل از هجرت - ۱۱ق.
 موضوع : Fatimah Zahra, The Saint
 موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)
 موضوع : Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam
 موضوع : خسروی، سجاد، ۱۳۷۹ -
 رده بندی کنگر : ۶۰ ۱۶ خ۵۸/ع BPT58
 رده بندی دیو : ۲۹۷/۷۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۳، ۱۱

مؤسسه انتشاراتی مشق شب



ناشر: انتشارات مشق شب

نام کتاب: خانواده خوشبخت (با رویکرد ارتباطات باطنی)

نویسنده: حسن خسروی - سجاد خسروی

نظارت بر امور اجرایی: رضا هوشمند

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: زمستان ۱۳۹۶

چاپ: مشق شب

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۵۲-۹۲-۵

شماره تماس جهت مشاوره و آموزش: ۰۹۱۲-۲۱۷۴۳۸۳

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان قدس،

ساختمان آنا تول فرانس، (شماره ۳) واحد ۱۱

تلفن تماس: ۱۷ - ۶۶۹۶۲۵۱۶ نمایر: ۶۶۴۸۸۸۲۰

www.mashgheshabpub.ir

فهرست مطالب

۹	مقدمه نویسنده
۱۳	فصل اول: مهارت‌های زندگی
۲۶	مهارت خودآگاهی
۳۶	مهارت همدلی
۴۲	مهارت روابط بین فردی
۵۰	مهارت ارتباط موثر
۶۵	مهارت مقابله با استرس
۷۳	مهارت مدیریت زمان
۸۰	مهارت حل مسئله
۸۹	مهارت تصمیم‌گیری
۱۱۰	مهارت تفکر خلاق
۱۱۵	مهارت تفکر نقادانه
۱۱۹	مهارت نه گفتن
۱۳۷	فصل دوم: راز و رمزهای زناشویی، تربیتی و خانوادگی
۱۶۴	مشاوره خانواده و زناشویی
۱۷۲	نقش والدین و خانواده در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان
۱۸۹	فصل سوم: خانواده، نماز، قرآن و عترت
۱۹۱	حضرت فاطمه (س) الگوی زندگی موفق
۲۰۱	زندگی با قرآن
۲۲۶	درباره نماز
۲۴۰	مروری بر زندگانی چهارده معصوم (ع)
۲۷۲	مسابقه فرهنگی قرآنی
۲۷۷	۴۰ حدیث از پیامبر اکرم (ص)
۲۸۳	رمضان، پالایشگاه جسم و جان
۲۹۰	۱۱۴ درس از قرآن

مقدمه نویسنده

اول اجازه می‌خواهم به رسم ادب، تقدیر و سپاس فراوان داشته باشم از مؤسسه انتشارات مشق شب و مدیریت بسیار باصفا دوست ششمنی آن سرور گرانقدرم جناب آقای رضا هوشمند که هوشمندانه سال‌هاست مرا شرمندۀ خرد کرد و نام مرا با طبع بلند و دقت، مطالعه و منتشر می‌کنند. بیش از بیست سال است که در دانشگاه‌های مختلف، مرا با اداری و سازمان‌ها به تدریس علوم و فنون مختلف مدیریت، روابط عمومی و مباحث خانواده مشغول دارم. هم‌مخاطبان من همیشه در طول دوران تدریس اصرار داشتند که مجموعه‌ای تهیه کنم برای اینکه برای مطالعه در دسترس آنان باشد. در واقع می‌خواستند یک درسنامه‌ای درست کنم که هم فال باشد و هم تاراج! اما اگر به یک مشکل خانوادگی برخورد کردند بروند سراغ آن کتاب تا بلکه راه حلی بیابند. همچنین سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها در مراسم و مناسبت‌های مختلف هدایایی به کارکنان خود می‌دهند که به عنوان یک خدمت فرهنگی مخصوصاً برای گسترش فرهنگ کتابخوانی بسیار مفید است. خوب با خودم گفتم چرا که نه؟!

پس برآن شدم که کتابی بنویسم که هم درسنامه باشد هم مشاور؛ و به یک منبع همگان پسند تا بتواند به ذائقه‌های مختلف پاسخ مناسب و صحیح بدهد. خوب کار سختی بود. ابتدا مطالعات بسیاری در این مورد صورت گرفت. یافته‌ها و بافته‌های خود را مرور کردم و از پسر سجاد که در تهران توانا است خواهش کردم که در این مسیر کمک حال پدر باشد. فلذا بخش‌هایی از تهیه و تنظیم کتب را به ایشان دادم و امیدوارم که پسر من نیز در آینده موجب فخر و مباهات برای این مرز و بوم باشد. ان‌شاءالله.

الغرض، یک نیازسنجی آموزشی صورت دادیم و پرسش‌هایمان این بود که خوب! خانواده‌ها معمولاً برای مطالعه بیشتر ممکن است به چه مباحثی علاقه‌مند باشند؟ دیدیم که موضوعات مشاوره و روان‌شناسی خیلی مبتلا به جامعه است. دیدیم که مسائل فرهنگی، تحصیلی و تربیتی خیلی ضروری است. و در نهایت اینکه موضوعات دینی و قرآنی نیز جای خاص خود را با توجه به فرهنگ و تمدن ما ایرانیان دارد. بنابراین شروع کردیم به تهیه مطالب و جمع‌آوری منابع، نگارش و تنظیم کتاب که شد این مجموعه پیش‌رو. خوب طبیعی است که احتمالاً نقایصی داشته باشد که از همینجا پوزش می‌طلبیم از بابت هرگونه کم و کاستی در اثر. کتاب

خانواده خوشبخت یک اثر چند منظوره است. هم دنیایی است هم آخرتی. و قطعاً هر انسان عاقلی هم دنیا را باید مراقب باشد و هم آخرت را. پس خواندن این کتاب را قویاً به شما توصیه می‌کنیم. این ویژگی بارز کتاب پیش روی شماست که همه اعضای خانواده می‌توانند به فراخور سن و سال و تحصیلات خود از آن بهره‌برداری کنند و فکر می‌کنم این مزیت خوبی برای یک اثر باشد که طیف وسیعی از مخاطبان را در بر می‌گیرد. در فصل آخر اثر در حقیقت ما کتاب را متبرک کرده ایم به نام و یاد حضرت فاطمه زهرا (س) و با عنوان فاطمه، الگوی زندگی موفق سعی داشتیم تا کتابمان به سیره و کلام و عطر فاطمه منور شود. این یک مسئله شخصی و اعتقادی است که برایم خیلی محترم است. این فصل را بر واقع شده به عنوان یک کارگاه آموزشی برای سازمان‌ها برگزار می‌کنم و شایسته دیدم که به خاطر موضوع و فرد نگری و آموزشی آن در کتاب گنجانده شود. فصل اول به مهارت‌های زندگی پرداخته شده است. امروزه دوازده مهارت را دانشمندان و کارشناسان معتقدند که هر کس باید دارا باشد تا فرد موفق و خوشبخت را برپا می‌کند. مانند:

- ۱- مهارت خودآگاهی
- ۲- مهارت همدلی
- ۳- مهارت روابط بین فردی
- ۴- مهارت ارتباط مؤثر
- ۵- مهارت مقابله با استرس
- ۶- مهارت مدیریت هیجان
- ۷- مهارت حل مسئله
- ۸- مهارت تصمیم‌گیری
- ۹- مهارت تفکر خلاق
- ۱۰- مهارت تفکر نقادانه
- ۱۱- مهارت نه گفتن
- ۱۲- مهارت تحمل برای کسب موفقیت

خوب البته مهارت‌های ضروری دیگری هم برای موفقیت در زندگی و کسب و کار گفته شده است، اما نوعاً چون این مهارت‌ها بیشتر مصوب و مورد تأیید مراجع و مراکز ذی ربط می‌باشد ما هم اشاره‌ای مختصر به آنها داشته‌ایم، ولی شخصاً معتقدم که انسان مهارت‌های مفید و لازم دیگری نیز نیاز دارد که در اینجا از آنها شاید غفلت شده است. مثلاً مهارت فن بیان و سخنوری. مهارت مدیریت زمان. مهارت راز و نیاز با خدا و...

فصل دوم کتاب به موضوع راز و رمزهای تربیتی و خانوادگی پرداخته که خیلی جالب است. قطعاً پاسخ بسیاری از مسائل خانوادگی را شوی و تربیت فرزند و تحصیلات و... را در این فصل خواهید یافت. در فصل آخر نیز گریزی زد ایم به بحث اعتقادی نماز، قرآن، احادیث و... مثلاً بخش زندگی‌نامه چهارده معصوم (ع) برای خانواده‌ها خیلی جذاب است. ما سعی کرده‌ایم که با استفاده از اثر دانشمند معزز محمدی اشتهاردی - سیره چهارده معصوم (ع) خلاصه بیوگرافی هر یک از حضرات معصومین علیهم‌السلام را در یک صفحه تهیه و تنظیم نماییم. حسن چنین کاری آن است که شما می‌توانید در ولادت و یا شهادت هر یک از معصومین (ع) این یک صفحه خلاصه را در جیب‌های عیال مدرسه، دانشگاه و یا اداره و سازمان خود نصب و حتی پشت شیشه مغازه نصب کنید تا همگان به یاد شوند و این خود از مصادیق گسترش و ترویج فرهنگ و معارف اسلامی و امر به معروف می‌باشد که قطعاً بسیار پسندیده است و اقدامی ارزشی قلمداد می‌گردد. خلاصه آنکه کتاب برای مناسبت‌های مختلف فرهنگی مناسب است. می‌تواند کمک حال شما باشد؛ از آن مسابقه ترتیب دهید، از آن آزمون بگیرید، از آن برای دوره‌های آموزشی و مسابقات مثل جلسات ماه مبارک رمضان بهره بگیرید و...

امیدوارم که در مجموع برآیند کار ما مورد رضایت درگاه احَدِیْت، قرآن و عترت و شما خدایگان گرامی قرار بگیرد و ما را از دعای خیر خود بهره‌مند فرمایید. خوشحال می‌شوم از نظر و اندیشه و راهنمایی شما عزیزان برای برداشتن بهتر گام‌های بعدی بهره‌مند گردم.

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین.

حسن خسروی - سجاد خسروی

زمستان ۱۳۹۶