

اللهم صل على محمد

وآله  
ادعوا لله ذكرا كبيرا





و من ابدت ان خلق لكم من انفسكم اوزاجاً  
لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودةً ورحمةً ...

و از نشانه‌های او این است که همسرانی از جنس خودتان  
برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میان شما  
مودت و رحمت قرار داد...

سوره نساء: ۱

# تهیه کننده و تدوین و تدریس

ربابه زینوند لرستانی



وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا  
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ...

و از نشانه‌های او این است که همسرانی از جنس خودتان  
برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان  
مودت و رحمت قرار داد....

سوره روم آیه ۲۱



# مهارتهای زندگی

توانایی هایی هستند که به ما کمک می کنند تا در موقعیت های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به طوری که با خود و دیگران سازگارانه ارتباط برقرار کرده و بدون توسل به خشونت بتوانیم مسایل پیش آمده را حل نماییم و ضمن کسب موفقیت در زندگی، احساس شادمانی داشته باشیم.



# فهرست مطالب

۱. ازدواج (پیوند اعضاء) ضرورت | آموزش

مهارتهای زندگی

۲. راه و روشهای مهارت آموزی

۲-۱. آموزش از چه زمانی

۲-۲. مدیریت اتاق پرو

۲-۳. زن و مرد لباس یکدیگرند و شباهتهای همه

جانبه همسران به لباس

۲-۴. مدیریت بعد از انتخاب

۲-۵. نگاه واقعی به تفاهم

۳. مهارت آموزی از چه کسانی

۳-۱. خود آموزی مهارتها قبل از شروع

زندگی

۳-۲. الگوپذیری از بستگان و اطرافیان

۳-۳. گزینه آزمون، خطاء

۳-۴. آموختن از مشاورین و کارشناسان

خانواده

۴. مهارت گفتگو و حل مسأله

۵. افشاء اسرار و رازهای ممنوعه

۶. سه رمز ماندگار و موثر



۱. ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی قبل و حین ازدواج

ازدواج و پیوند اعضا :

🌀 (سازگاری بین دریافت کننده و اهداء کننده عضو)

🌀 (ازدواج پیوند دو روح است که باید با هم تناسب داشته باشند)



## ۲. آموزش مهارت‌های زندگی

از چه زمانی؟ با توجه به چهارفرایند ازدواج

( آشنایی ، نامزدی ، عقد ، عروسی )

قبل از شروع زندگی؟ (آشنایی یا نامزدی)

دوران عقد؟

بعد از عروسی؟ (شروع آموختن با شروع زندگی)



# ۲-۲. مدیریت اتاق پرو

اتاق پرو جایی برای انتخاب از لحاظ:

رنگ 

اندازه 

مدل 

و..... (جای تعویض)





## ۲-۲. شباهتهای همه جانبه همسران به لباس

❁ مراحل مختلف خرید و نگهداری لباس:

۱. تعویض

۲. تعمیر

۳. تغییر

۴. ترمیم



## ۴-۲. مراحل بعد از انتخاب

❁ (بعد از پرو لباس و انتخاب و پوشیدن) آن در صورت بروز مشکلات جای تعویض نیست

❁ بلکه باید به فکر گزینه های دیگر بود:

تعمیر، تغییر، ترمیم ( با مدیریت خیاط ماهر)

❁ همچنین بعد از عقد، باید به فکر این مراحل بود.

( با مدیریت کارشناسان خانواده)



# ۵-۲. نگاه واقعی به تفاهم

۱. توانایی

۲. تحمل

۳. تفاوت ها



## ۳. مهارت آموزی از چه کسانی

(۱) مهارت‌ها را قبل از شروع زندگی بیاموزند؟

(۲) الگوگیری والگوپذیری از پدر و مادر و بستگان و

اطرافیان؟

(۳) استفاده از گزینه آزمون خطا؟

(۴) کمک گرفتن از کارشناسان خانواده و مشاورین؟



# ۱-۳. خودآموزی مهارتها قبل از شروع زندگی

شروع به مطالعه کتابهای مرتبط و یا رفتن به دوره های مشاوره و یا دیدن فیلم های آموزش مهارتهای زندگی پس از تصمیم به ازدواج و یا پس از نامزدی.



## ۲-۳. الگوپذیری از بستگان و اطرافیان

❁ آموختن مهارت‌های مفید از بستگان و اطرافیان

بدنیست، اما کافی نیست. (آپدیت ویا به روز نیستند)

❁ از هم سن و سالها ( افراد در عمل به مهارت‌ها متفاوتند)



# ۳-۳. آزمون، خطاء

گزینه آزمون، خطاء روش غلط و خطرناک

دریاد گرفتن مهارت های زندگی

(آزمون، خطاء در نارنجک انداختن

(آزمون، خطاء در استفاده از تلفن همراه،

هوشمند و غیر هوشمند)



## ۳-۴. آموختن از مشاورین و کارشناس خانواده

برای رفع موانع ومشکلات زندگی باید هزینه نمود.

تشابه التهاب های بین زوجین و خانواده ها به سرما خوردگی

ارزشگذاری بیشتر برای رفع این مشکلات، با مراجعه به مشاور



## ۴. مهارت گفتگو یا حل مسئله

وقتی که چرخ دنده های اتومبیل با هم اصطحکاک داشته اشند باعث سایش قطعات موتور شده و از خود براده های آهن پس خواهند داد.

مشکلات و اختلافات در زندگی را باید مسئله دید و در صدد حل آن برآمد.



# ۵. افشاء اسرار و رازهای ممنوعه

❁ در فرصتهای زیاد دوران عقد،

باید مواظب تخلیه اطلاعات و افشاء اسرار و رازهای ممنوعه باشید

❁ خود افشایی در:

(مسافرت با قطار - خوابگاه دانشجویی

آسایشگاه دوران خدمت - اردوهای طولانی و تفریحات دوران مختلف زندگی و ...)



# ۶. سه رمز ماندگار و موثر

فراموش نکردن موارد زیر در تمام مراحل زندگی:

۱. توکل

۲. تعهد

۳. توسل





هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا  
لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ...

(سوره اعراف، آیه ۱۸۹)

اوست آن که هر یک از شما را از یک نفس ( پدرتان ) آفرید  
و همسرش را نیز از جنس او قرار داد تا در کنارش آرام یابد.