

- مهارت‌های لازم
زندگی در خانواده

دل گرمی

دو نیت

دوام

ارج ارزش ها

احترام

ایجاد ارزش

احساس

ازدواج

ادب

زدودن زشتی ها

ایمان

جوانه زدن

زندگی

زایش زیبایی ها

جاذبه (جادوی عشق)

وحدت

وارستگی

جاودان شدن

وام دار بودن



مهارت‌های لازم اما عمومی

۱. ادب و استفاده از کلمات مناسب : دو نغمه غریبه که با هم به صورت بی ادبی صحبت کنند کارشان به دعوا می انجامد چه برسد به زن و شوهر :
ادب تاجی است از نور الهی بنه برسر برو هر جا که خواهی

۲. انجام گفتگو (تحقیقات انجام شده در خانواده موفق ۱۰۰۰ کلمه در روز رد و بدل می شود در خانواده ناموفق ۵۰ کلمه)

۳. بیان احساسات (استفاده از واژه های متفاوت ، علت احساس بدتان را به دیگران نسبت ندهید)
الف) علت درونی : پیشرفت ب) علت بیرونی : سرکوبی و سرخوردگی

۴. خانمها شنیداری هستند. استفاده از کلمات گوش نوار توسط آقایان و بلعکس آقایان دیداری هستند ایجاد شکل مناسب برای خود و منزل توسط خانمها

۵. هنگام بروز استرس و یا عصبانیت گفتگو نکنید. عوامل کنترل

استرس عبارتند از :

با آب خنک C- ویتامین

- ایجاد نگرش مثبت

- کاهش ورود مواد سمی به بدن

- ورزش

- تفریح و استراحت

- تقویت حس طنز

- برای خود خلوت گذاشته و خلوت کنید

- استفاده از فنون دوستی و آرامش دهنده

۶- ایجاد انگیزش

۷- تحسین و تشویق کردن همدیگر

۱۰. به همدیگر توجه کنید و خود را برای همدیگر بیارائید

۱۱. مرور ذهنی کنید. قبل از گفتگو به پیامدهای حرف‌هایی که خواهید زد فکر کنید

۱۲. خانم‌ها به سخن پیامبر اکرم (ص) ریحانه هستند باید بدانیم چگونه برخورد کنیم

۱۳. استفاده از قانون کنترل

۱۴. هنگام گفتگو کارهای دیگری را انجام ندهیم وقت معینی را صرفاً برای گفتگو تعیین کنید

۱۵. مردها باید شنیدن را یاد بگیرند گوش دادن و همدلی کردن باعث تخلیه انرژی بد می‌شود

ندارد. نسبت به هم احساس مسئولیت کرده و به گفتگوی
منطقی اعتقاد دارند.

۲۰. افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از آن اعتماد سوء استفاده
نمی‌کنند

۲۱. تا جایی که امکان دارد با هم هستند نه بی هم. در
مهمانی ما و کارهای مربوط تنها نیستند و تنها کاری انجام
نمی‌دهند. همدلی و همفکری و همکاری و هماهنگی دارند.

۲۲. با هم اتحاد دارند در مسائل متفاوت گفتگو می‌کنند به
تفاهم می‌رسند و سوء تفاهم بوجود آمده را بدون اینکه
کسی بفهمد در درون خود حل می‌کنند

۲۳. به عقاید و سلیقه‌های یکدیگر آگاه بوده به آن احترام
گذاشته و عمل می‌کنند

۲۶. نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگر بوده و از هم مراقبت

می‌کنند

۲۷. در بیشتر اوقات لحظات خوشی را که با یکدیگر بوده‌اند را مرور

می‌کنند و دنبال خاطرات تلخ نیستند و دوست دارند همیشه در

شادی و نشاط زندگی کنند

۲۸. برای فامیل‌ها و همسایه‌های خود احترام قائل هستند و پذیرای

فامیل یکدیگر هستند. (ضعف مردان نسبت به خانواده خود خصوصاً

پدر و مادر)

۲۹. از امور مالی خود خبردارند و چیزی را از یکدیگر پنهان

نمی‌کنند. صرفه‌جویی و پس‌انداز را با هم انجام می‌دهند. (این مال

منه یا حقوق منه در این خانواده وجود ندارد)

۳۰. افراد به هم افقی نگاه می‌کنند نه عمودی یعنی کسی خود

خود را برتر نمی‌داند

۳۲. همه اعضاء احساس برنده بودن ، موفق بودن و امید داشتن می کنند و هنگام گفتگو خود را بازنده یا شکست خورده نمی دانند

۳۳. علاقه ، عشق ، محبت ، صفا ، یکدلی خود را به یکدیگر در گفتار و رفتار نشان می دهند.

۳۴. از یکدیگر انتظار بیجا و توقع نامناسب ندارند

۳۵. اگر مشکلی پیش بیاید به راه حل فکر می کنند دنبال گناهکار و مقصر نمی گردند بلکه دنبال راه حلی منطقی می گردند

۳۶. در کنار هم احساس امنیت ، آرامش می کنند نه ترس و اضطراب


۳۸. زن و شوهر به خاطر بچه‌ها یا ترس از طلاق یا حرف مردم زندگی نمی‌کنند آن‌ها برای هم زندگی می‌کنند اول خود بعد دیگران

۳۹. زن و شوهر در گفتگو می‌توانند به دنیای اختصاصی یکدیگر نزدیک شوند اما در گفتگو کاری به مسائل خصوصی و زندگی دیگران ندارند


۴۰. با درخواست‌های یکدیگر برخورد مثبت و منطقی دارند

۴۱. زن و مرد در گفتگو و مذاکره باید بدانند در کنار هم هستند نه در مقابل و روبروی همدیگر. رفیق هستند و از خود واکنش منفی نشان نمی‌دهند

۴۲. اخلاق نیکو و خوش اخلاقی مهمترین رمز و احساس گفتگو است



مهارت‌های تخصصی



And of Allah's signs of power is that he created mates for you from own kind (i.e. human being) to seek peace and happiness from one another and he caused love and kindness between you; and all these there are signs of Allah's power and divine wisdom for men of thought. Rum.21

و من ءآینه ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً
لتسکنوا الیها و جعل بنیکم مودۀ و رحمۀ ان فی
ذلک لقوم یتفکرون.

و از نشانه‌های او اینکه از نوع خودتان همسرانی
برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام‌گیرید و میانتان
دوستی و رحمت نهاد. آری در این نعمت برای
مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است.

۱. شناخت تفاوت‌ها

۲. انتخاب درست یکسان بودن اولویت‌ها

۳. ایجاد هدف مشترک

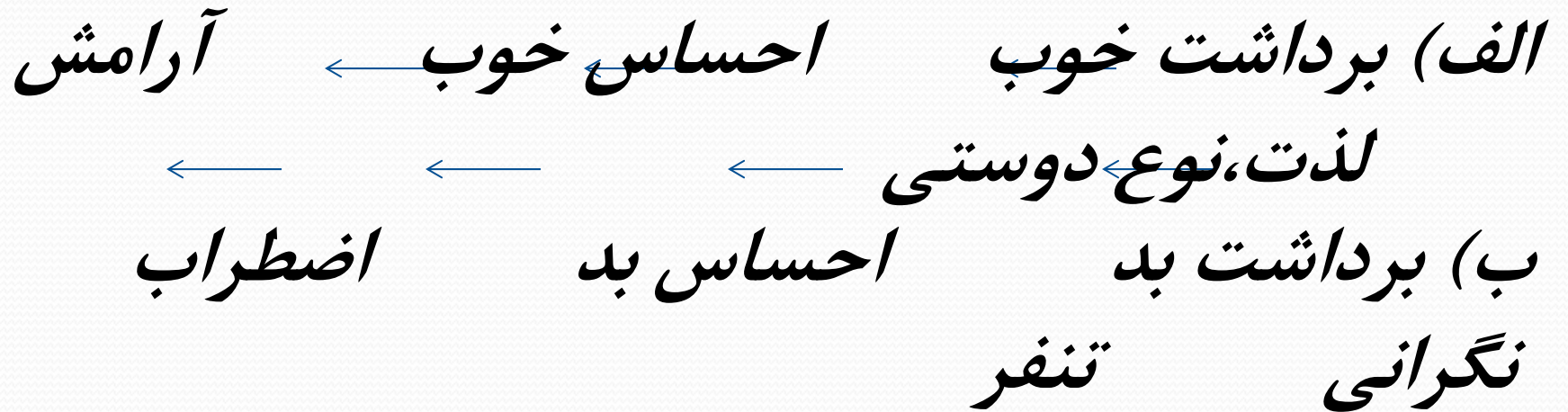
۴. ایجاد پیشرفت برای هر دو طرف نه یکی از طرفین

۵. ایجاد امنیت

۶. قانون بالن ، بخشش و سبک کردن صندوق ذهن

۷. صداقت در زندگی
۸. استفاده از مشاوره
۹. شناخت خود و همسر (نقاط قوت و نقاط ضعف و چالش‌ها)
۱۰. مردها گوش کردن را باید تمرین نمایند
۱۱. اصلاح رابطه *orgasm* و یاد بگیرند جنسی رسیدن به

۱۲. اصلاح دید






۱۳. کنترل ذهن

(الف) کنترل خیر را در اختیار داشته باشیم
(ب) فکرم را در اختیار داشته باشم

... The proud are, those who spend (in Allah's way) both in prosperity and adversity; and restrain (their) anger and forgive others; and verity, Allah dose like the good – doers.

(Ale – Imran – 134)

الذین ینفقون فی السراء و الضراء و الکضمین الغیظ و الحافین تحن الناس و الله یحب المحسنین
همانا که در فراخی و تنگی انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از مردم در می گذرند. خداوند نیکوکاران را دوست دارد



با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com