

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**نام درس**

**آموزش زندگی خانوادگی**

**سرفصل جلسات**

**استاد**

**دکتر محمد علی جمشیدی**

**تنظیم:**

**آموزش‌های آزاد مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه قرآن و حدیث**

**تیر ۱۳۹۵**

## فهرست

۳	..... معرفی درس
۴	..... جلسه اول
۴	..... مهارت‌های ده‌گانه زندگی
۴	..... الف) مهارت ارتباطی
۵	..... جلسه دوم
۵	..... راهکارها و تکنیک‌هایی برای گفتگوی بهتر
۶	..... جلسه سوم
۶	..... نکات کلیدی درباره گفتگوی همسران

## معرفی درس

در این درس مخاطب با مسائل مربوط به خانواده و زندگی مشترک آشنا می‌شود. از مهم‌ترین مسائلی که در این حوزه مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد عبارت است از: ارتباط در سیستم خانواده (ارتباط کلامی و غیرکلامی)، موانع گفتگوی بین همسران، راهکارها و تکنیک‌هایی برای گفتگوی بهتر میان همسران، ویژگی‌های ارتباط بد، موانع ابراز احساسات و گوش دادن به طرف مقابل، انواع پیام‌های سمی بین همسران.

## جلسه اول

### مهارت‌های ده‌گانه زندگی

#### الف) مهارت ارتباطی

#### اهداف جلسه

- انتظار می‌رود پس از گذراندن این جلسه، فراگیرنده بتواند:
- ✓ مهارت‌های ده‌گانه زندگی را نام ببرد و هر کدام را تعریف کند.
  - ✓ مهارت ارتباطی میان اعضای خانواده را بر اساس روایات تبیین کند.
  - ✓ موانع گفتگو در ارتباط میان همسران را برشمرد و هر یک را توضیح دهد.

درآمد

مهارت‌های ده‌گانه زندگی

الف) مهارت ارتباطی (ارتباط میان زن و شوهر)

ب) هماهنگی شخصیتی

ج) انعطاف‌پذیری و سازگاری همسران

د) حل تعارض و اختلاف

ه) فرزندپروری

د) خانواده و دوستان

ز) روابط جنسی میان زن و شوهر

ح) مدیریت اوقات فراغت

ط) تفاهم در مدیریت مالی

ی) اعتقادات مذهبی

موانع گفتگو در ارتباط میان همسران

۱. گمانه‌زنی

۲. تغییر تدریجی از گفتگوی مثبت به گفتگوی منفی

۳. ناتوانی در گوش دادن

۴. سبک گفتگوی ناسالم

جمع‌بندی

چکیده

## جلسه دوم

### راهکارها و تکنیک‌هایی برای گفتگوی بهتر

#### اهداف جلسه

انتظار می‌رود پس از گذراندن این جلسه، فراگیرنده بتواند:

- ✓ تمرینی را که برای گوش دادن، بیان شده است نام ببرد و شرح دهد.
- ✓ سبک‌های ارتباطی را بازگو و سبک ارتباطی درست را تبیین کند.
- ✓ تکنیکی عملی برای حفظ صمیمیت زندگی را با ذکر مثال توضیح دهد.
- ✓ تکنیک‌های بهبود گفتگو را در زندگی روزمره به شکل عملی به کار گیرد.

#### اهداف جلسه

درآمد

تمریناتی برای گوش دادن

تکنیکی عملی برای حفظ صمیمیت زندگی

تمرینی برای بهبود گفتگو

جمع‌بندی

چکیده

## جلسه سوم

### نکات کلیدی درباره گفتگوی همسران

#### اهداف جلسه

- انتظار می‌رود پس از گذراندن این جلسه، فراگیرنده بتواند:
- ✓ ویژگی‌های ارتباط بد را نام ببرد و برای هر یک توضیح مختصری بیان کند.
  - ✓ موانع ابراز احساسات را نام ببرد و هر یک را به طور مختصر توضیح دهد.
  - ✓ موانع گوش دادن را با ذکر مثال توضیح دهد.
  - ✓ اصول صحبت کردن را تشریح کند.
  - ✓ انواع پیام‌های سمی را تبیین کند.
  - ✓ اصول مربوط به ابراز احساسات را بیان کند.
  - ✓ راه‌های طرح خواسته یا شکایت زن و شوهر نسبت به یکدیگر را نام ببرد و شرح دهد.

#### اهداف جلسه

درآمد

ویژگی‌های ارتباط بد

موانع ابراز احساسات

موانع گوش دادن

اصولی برای صحبت کردن

انواع پیام‌های سمی

ابراز احساسات

راه‌های طرح خواسته یا شکایت زن و شوهر نسبت به یکدیگر

جمع‌بندی

چکیده

پایان