

مادران آگاه چگونه کیفیت زندگی خود و فرزندان را بهبود می دهند

www.ketab.ir

مؤلفین

حمیرا زمانی سده زهرا شلش نژاد

زهرا فکر نشان آناهیتا مولایی

محمد هادی زمانی سده رستم امیری چولاندیم

گلستان محمدیان چولاندیمی فرزانه محمدیان





کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان و نام پدیدآور	مادران آگاه چگونه کیفیت زندگی خود و فرزندان را بهبود می دهند/ مولفین حمیرا زمانی سده [و دیگران]
مشخصات نشر	تهران : اترس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۵۳۹ ص. مصور (رنگی)، جدول.
شابک	۹۰۰۰۰۰ ریال ۷-۱۱-۷۹۰۷-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فینا
یادداشت	مولفین حمیرا زمانی سده، زهرا شلش نژاد، زهرا فکر نشان، آناهیتا مولایی، محمدهادی زمانی سده، رستم امیری چولاندیم، گلستان محمدیان چولاندیمی، فرزانه محمدیان
یادداشت	کتابنامه: ص ۵۰۵ - ۵۳۹.
موضوع	مادر و کودک
موضوع	Mother and child
موضوع	رفتار والدین
موضوع	Parenting
موضوع	کودکان -- سرپرستی
موضوع	Child rearing
شماره افزوده	زمانی سده، حمیرا، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره	۸۵۹HQ
رده بندی دیویی	۸۷۴۳/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۱۸۴۴۳

www.ketab.ir



انتشارات اترس

آدرس: تهران، پونک، اشرفی اصفهانی، ک ۵ شرقی، ساختمان شقایق طبقه ۴ پلاک ۱۱۶
نشر و پخش همراه : ۰۹۹۱۱۳۵۷۳۴۳

عنوان : مادران آگاه چگونه کیفیت زندگی خود و فرزندان را بهبود می دهند
مؤلفین: حمیرا زمانی سده، زهرا شلش نژاد، زهرا فکر نشان، آناهیتا مولایی، محمدهادی زمانی سده، رستم امیری چولاندیم، گلستان محمدیان چولاندیمی، فرزانه محمدیان
صفحه آرای و تنظیم: انتشارات اترس
نشر و پخش: انتشارات اترس
چاپ: آراد
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
شمارگان: ۴۸۰ نسخه
قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

شابک : ۷-۱۱-۷۹۰۷-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

صفحه	عنوان
۱۵	پیشگفتار
۱۷	فصل اول: هوش هیجانی و هوش معنوی
۲۷	مفهوم هیجان
۳۱	مبانی فیزیولوژیکی هیجان
۳۳	تاریخچه هوش هیجانی
۴۲	تعاریف هوش هیجانی
۴۳	دیدگاه های موجود در باب هوش هیجانی
۴۴	دیدگاه توانایی (پردازش اطلاعات)
۴۶	دیدگاه ترکیبی (شخصیتی- اجتماعی- هیجانی) هوش هیجانی
۴۷	مدل مختلط هوش هیجانی بار- آن
۴۸	مقیاسهای کلی یا ترکیبی EQ-I بار- آن (۱۹۹۷)
۵۰	مدل مختلط هوش هیجانی گلزن
۵۶	مقایسه مدل های توانایی و ترکیبی هوش هیجانی
۵۸	اهمیت هوش هیجانی
۵۹	تفاوت هوش هیجانی و بهره هوشی
۶۰	مغز هیجانی
۶۲	چگونگی آموزش در کودکی

عوامل مؤثر در هوش هیجانی.....	۶۵
به کار بردن درست هیجان‌ها.....	۶۶
برانگیختن خود.....	۶۶
توجه به اصل علت و معلول.....	۷۵
مطالعه خانواده سالم در مقایسه با خانواده ناسالم.....	۷۹
تعلیم و تربیت چیست؟.....	۸۱
هدف‌های تعلیم و تربیت.....	۸۳
گستره تعلیم و تربیت.....	۸۶
وراثت در مقابل تربیت.....	۹۰
فصل دوم: شادی و دوری از تعارض والدین با فرزند	۹۹
نوجوانی.....	۱۰۸
تعریف تعارض.....	۱۱۱
موضوع تعارض در روابط مادر و دختر.....	۱۱۶
راه‌های بهبود روابط مادر و دختر.....	۱۱۸
تعارض والد فرزندی - سرزنش مادر بر اساس باورهای نادرست.....	۱۲۰
نظریات تعارض.....	۱۲۵
دیدگاه سنتی.....	۱۲۵
رویکرد روانپویستی.....	۱۲۶
رویکرد چرخه زندگی.....	۱۲۸

۱۳۰	تعاریف و مفاهیم شادکامی
۱۳۳	تاریخچه شادکامی
۱۳۷	جایگاه شادی در چهار چوب هیجانها
۱۳۹	شاخص های شادکامی
۱۴۰	دیدگاه شناختی و شادکامی
۱۴۳	صفات شخصیتی و روان شناختی مرتبط با شادمانی
۱۴۳	برون گرایی و روان نژندی
۱۴۴	مطلوبیت اجتماعی و وظیفه شناسی
۱۴۴	انعطاف پذیری
۱۴۴	عزت نفس
۱۴۴	خوش بینی
۱۴۴	تداوم شادی
۱۴۴	جنبه های پنهان شادی
۱۴۶	دیدگاه های نظری در مورد شادکامی
۱۴۶	دیدگاه لذت گرایی
۱۴۸	دیدگاه معنوی
۱۵۰	نظریه دایتر و همکاران
۱۵۱	نظریه آرگایل و همکاران
۱۵۲	دیدگاه های شناختی و شادی
۱۵۵	دیدگاه های زمینه ای در مورد شادی

نظریه روابط و فعالیتهای اجتماعی	۱۵۶
شادی در نظریه فروید	۱۵۶
نظریه تعادل حالات هیجانی	۱۵۷
شادی در نظریه ایس	۱۷۵
نظریه زیست شناختی در مورد شادی	۱۷۶
شادی در نظریه فاوا	۱۷۸
شادی در نظریه مزلو	۱۷۸
شادکامی از دیدگاه دنیل گیلبرت	۱۷۹
شادی از دیدگاه مارتین سلیگمن	۱۸۵
شادی در نظریه فوردایس	۱۸۸
عوامل تأثیر گذار بر شادکامی	۱۹۱
حوادث زندگی	۱۹۷
توانایی ها	۱۹۸
راهکارهای افزایش شادکامی	۱۹۹
رابطه هوش هیجانی و تاب آوری	۲۱۲
رابطه هوش هیجانی و شادکامی	۲۱۳
رابطه هوش هیجانی و تاب آوری	۲۱۵
وضعیت شادکامی و نابرابری جنسیتی در ایران	۲۱۷
فصل سوم: تاب آوری و مسئولیت پذیری	۲۲۴

۲۲۶	تاریخچه تاب آوری
۲۲۸	حوزه های عملکردی تاب آوری
۲۳۱	تاب آوری از نظر تاریخی
۲۳۴	مدل های تاب آوری
۲۳۵	مدل جبرانی
۲۳۶	مدل چالش
۲۳۷	مدل عامل حفاظتی
۲۳۹	واژه کلیدی و تبارشناسی تاب آوری
۲۴۴	توع‌شناسی و سطوح تاب آوری
۲۴۵	تاب آوری فردی
۲۴۶	تاب آوری سازمانی
۲۴۹	تاب آوری جامعه
۲۵۳	تاب آوری ملی
۲۵۷	ارزیابی تاب آوری ملی
۲۶۱	تاب آوری آموختنی است
۲۶۲	دوروی سکه تاب آوری
۲۶۲	افراد تاب آور
۲۶۴	ویژگی های اصلی افراد تاب آور
۲۶۷	چگونه تاب آور شویم؟

پیشگفتار

خانواده دارای سه رکن فیزیکی، عاطفی و معنوی است. رکن فیزیکی خانواده را وجود همسران و رکن عاطفی آن را محبت و گذشت تشکیل می‌دهد؛ ارکان فیزیکی، بدنه و اسکلت خانواده را تشکیل می‌دهند و ارکان عاطفی، روح و جان خانواده اند. اگر خانواده‌ای از دو نعمت محبت و گذشت محروم شود، همانند کالبد بدون روح خواهد بود که هیچ خوش بختی و موفقیتی در این خانواده وجود نخواهد داشت. خانه و خانواده نخستین محیطی است که انسان را تحت تأثیر فضا، روابط و مناسبات خود قرار می‌دهد. سال‌های نخست تربیت بشیر اهمیت دارد؛ زیرا در این سال‌ها است که ساختار جسمانی، عاطفی، اخلاقی و عقلانی شکل می‌گیرد. کودک، عادات و اخلاق خود را از خانواده فرا می‌گیرد و روابط انسانی و عاطفی را در آن‌جا می‌آموزد. او به سبب میل به تقلید، از پدر و مادر تقلید می‌کند و به شدت تحت تأثیر اموری قرار می‌گیرد که او را احاطه کرده است. رشد جسمانی کودک تحت تأثیر محیط خانوادگی و مسائل مختلف زندگی خانوادگی است. فقر و غنا، فراوانی امکانات مناسب یا فقدان آن‌ها، نظافت، غذای سالم، امکانات در برابر بیماری‌ها و وسایل پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها، همه در رشد جسمانی کودک مؤثر است. کودک از تمام گرایش‌ها و محرک‌های درون خانواده تأثیر می‌پذیرد و رفتار او به تبع رفتار خانواده شکل می‌گیرد. امر تربیت فرزندان ضرورت به

وجود والدین خوب دارد که باید به آن‌ها توجه کرد؛ چون تربیت فرزندان با سرنوشت شان گره خورده است. توجه به این نکته از اساسی‌ترین حقوق فرزند بر عهده‌ی پدر و مادر می‌باشد. انتخاب پدر و مادر صالح، غذایی که طفل خورانده می‌شود، شرایط و رفتار مادر در دوران بارداری، نام‌گذاری کودک، چگونگی تأمین نیازهای جسمی و روحی، توجه به شخصیت فرزند، نحوه‌ی گزینش دوستان، شیوه‌ی تشویق و تنبیه و ددها عامل دیگر از جمله مسائلی است که در حالات، ویژگی‌های شخصیتی، خلق و خوی و خصلت‌های آینده‌ی کودک تأثیر گذاشته و انتخاب‌های وی را در مسیر زندگی رقم می‌زند. یکی از روش‌های دست‌یابی به اهداف تربیتی، روش‌های تربیتی به کار رفته توسط والدین (تربیت غیر رسمی) است و پدر و مادر می‌توانند در به کارگیری این روش‌ها خلاقیت داشته باشند. خانواده اولین و مهم‌ترین محیطی است که فرد در آن از کیفیت روابط انسانی آگاهی پیدا می‌کند. تجارب سال‌های کودکی که معمولاً در خانواده حاصل می‌شود، سازنده شخصیت و زیربنای رفتارهای بعدی فرد است. خانواده اولین محیط تعلیم، تربیت و رشد فضایل اخلاقی کودک است و سنگ بنای اخلاق در آن‌جا نهاده می‌شود که در آن نقش مادر از دیگران پررنگ‌تر است. او نقش بیشتری در سلامت روان و رشد و تربیت کودک دارد؛ چرا که نخستین رابطه‌ی مستقیم کودک با مادر است؛ بنا بر این، وظیفه‌ی مادر در برابر کودک بیشتر و سنگین‌تر است.