

مهارت‌های زندگی برای زنان سرپرست خانوار

تألیف و گردآوری:

عبدالمحمد صفری - نسرین حیدری ملائی

www.ketab.ir

۱۴۰۰

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	صفری، عبدالمحمد، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زندگی برای زنان سرپرست خانوار / تألیف و گردآوری عبدالمحمد صفری-نسرین حیدری ملاتی.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۴۲۶-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۱۶ - ۱۱۸.
موضوع	زنان سرپرست خانوار
موضوع	Women heads of households
موضوع	مهارت‌های زندگی
موضوع	Life skills
شناسه افزوده	حیدری ملاتی، نسرین، ۱۳۵۰-
رده بندی کنگره	HQ۱۳۸۱
رده بندی دیویی	۳۰۵/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۸۲۸۳۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

www.ketab.ir
ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

- | | |
|---|--------------------------|
| مهارت‌های زندگی برای زنان سرپرست خانوار | ■ نام کتاب: |
| عبدالمحمد صفری - نسرین حیدری ملاتی | ■ تألیف و گردآوری: |
| آموزشی تألیفی ارشدان | ■ ناشر: |
| اول | ■ ویرایش: |
| اول ۱۴۰۰ | ■ نوبت چاپ: |
| www.irantypist.com | ■ حروفچینی و صفحه آرایی: |
| www.irantypist.com | ■ طراح و گرافیکست: |
| ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۴۲۶-۹ | ■ شابک: |
| ۱۰۰۰ | ■ شمارگان: |
| www.arshadan.com | ■ مرکز خرید آنلاین: |
| www.arshadan.net | ■ مرکز بخش و توزیع: |
| ۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰ | ■ قیمت: |
| ۵۲۰۰۰ تومان | |

فهرست مطالب

۷	مقدمه.....
۹	فصل اول: زنان سرپرست خانوار و آسیب‌های روانی اجتماعی.....
۲۳	فصل دوم: اهمیت مهارت‌های زندگی برای زنان سرپرست خانواد.....
۳۱	فصل سوم: مهارت خودآگاهی.....
۳۹	فصل چهارم: مهارت همدلی.....
۴۳	فصل پنجم: تفکر خلاق.....
۴۹	فصل ششم: مهارت تفکر نقاد.....
۵۵	فصل هفتم: مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین فردی.....
۶۹	فصل هشتم: مهارت نه گفتن و جرئت‌ورزی.....
۸۱	فصل نهم: مهارت مدیریت خشم.....
۸۷	فصل دهم: مقابله با خلق منفی.....
۹۷	فصل یازدهم: مهارت مقابله با استرس.....
۱۰۳	فصل دوازدهم: حل مسئله و تصمیم‌گیری.....
۱۱۵	کلام آخر.....
۱۱۷	منابع.....

زنان سرپرست خانوار، یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه هستند که با مشکلات و چالش‌های عدیده‌ای مواجه هستند و مسئولیت تأمین معاش و مراقبت از خانواده برعهده آنهاست. به همین دلیل از افشار آسیب‌پذیر جامعه محسوب می‌شوند. عواملی چون فوت، طلاق، اعتیاد یا از کارافتادگی همسر، منجر به انتقال مسئولیت از مرد به زن شده و ایفای نقش مدیریت مالی، مسئولیت دوگانه پدر و مادری و تربیت فرزند، موجب شکل‌گیری استرس‌ها و فشارهای روانی و اجتماعی بر دوش زن شده و سلامت روانی خود و فرزندان به مخاطره می‌افتد. همچنین نگرش‌های منفی اجتماعی نیز بار روانی و استرس این گروه از زنان را دوچندان می‌کند. داده‌های بالینی نشان می‌دهد که احساساتی نظیر اضطراب و نگرانی برای آینده فرزندان، از دغدغه‌های مهم زنان سرپرست خانواده محسوب می‌شود و لذا بروز اختلالات اضطرابی، افسردگی و بیماری‌های روان‌تنی در میان این دسته از زنان، فراوانی بالایی دارد.

آموزش مهارت‌های زندگی به ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش‌های بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند، کمک می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی، زنان سرپرست خانواده را قادر می‌سازد تا استعدادها و نگرش‌هایشان را به توانایی‌های بالفعل تبدیل نموده و به‌طور مؤثرتری با چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. آموزش این

مهارت‌ها موجب ارتقاء سلامت روانی-اجتماعی شده و پرورش حوزه‌های شناختی و سازگاری هیجانی را مهیا می‌سازد.

آموزش مهارت‌های زندگی در زنان سرپرست خانواده، موجب می‌شود که آنها استعدادها و توانایی‌های فردی خود را کشف کنند و به خودآگاهی بیشتری در مورد خود دست پیدا کنند و با استفاده از این روش، میزان سلامت روان خود و فرزندانشان نیز افزایش یابد. توانایی شناخت واقعی خود، موجب مقابله بهتر آنها در رویارویی با فشارهای زندگی و حل مسائل شده و به ارتقای سطح رضایت از زندگی در آنها منجر می‌شود.

در این کتاب، کوشش شده به آموزش ده مهارت اصلی زندگی شامل؛ مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، تفکر خلاق، تفکر نقاد، ارتباط مؤثر و روابط بین فردی، مهارت نه گفتن و جرئت‌ورزی، مدیریت خشم، مقابله با خلق منفی، مدیریت استرس، حل مسئله و تصمیم‌گیری بپردازیم.

امید است مطالب این کتاب، مورد توجه خوانندگان گرانقدر قرار گرفته و گامی مفید در جهت ارتقای رضایتمندی و سلامت روان زنان و مادران این مرز و بوم شمرده شود.