

حکمت ، کامران

مهارت های زندگی زنان / تألیف کامران حکمت ، ژاله رفاهی ، محمدنظری
تایپ رایانه ای مریم غلامی؛ صفحه آرایی مهرگان دخت صدیقی، محمدرضا دهقانی.
... شیراز : مؤسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی میرزای شیرازی (امیدواران) ، ۱۳۸۳.
۱۵۸ ص .

۱. مسائل اجتماعی. ۲. زنان - مسائل اجتماعی و اخلاقی. ۳. زنان - روانشناس.
الف. رفاهی، ژاله ، نویسنده همکار. ب. نظری ، محمد، نویسنده همکار. ج. غلامی،
مریم، تایپ رایانه ای. د. صدیقی، مهرگان دخت، صفحه آرایی . ه. دهقانی،
محمدرضا، صفحه آرا. و. عنوان

۳۰۵/۴

H

م ۷۱۶ ح

۷۵۲

۱۳۸۳

۹ م ۸۹۲ ح

۱۳۸۳

شناسنامه کتاب :

عنوان کتاب : مهارت های زندگی زنان

تهیه و تنظیم : کامران حکمت، ژاله رفاهی، محمدنظری

ناشر : مؤسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی میرزای شیرازی (امیدواران)

صفحه آرایی : مهرگان دخت صدیقی، محمدرضا دهقانی

تایپ رایانه ای : مریم غلامی

نوبت چاپ : اول - بهار ۱۳۸۳

قطع : وزیری

تعداد صفحات : ۱۵۸

شمارگان : ۶۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی : خانه چاپ شیراز - رضوی - ۲۲۲۴۹۵۸

ISBN : 964-6623-93-X

شابک : ۹۶۴-۶۶۲۳-۹۳-X

مهارت های زندگی زنان

به کوشش :

کامران حکمت

ژاله رفاهی

محمد نظری

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
سخن نخست	۷
فصل اول : عزت نفس	۹
- مقدمه	۱۱
- تعریف عزت نفس	۱۲
- عزت نفس چه نقشی در زندگی ما دارد	۱۵
- خود ایده آل	۱۶
- کمال گرایی	۱۸
ابعاد مختلف عزت نفس	۱۸
فصل دوم : آموزش مهارت‌های زندگی	۲۳
ارتباطات و پیوندهای اجتماعی	۲۵
مهارت های اجتماعی	۲۷
آموزش مهارت‌های اجتماعی	۲۸
مهارت حل مسأله	۳۲
تعریف مهارت حل مسأله	۳۴
مراحل حل مسأله	۳۴
مهارت حل مسأله اجتماعی	۳۹
کاربرد مهارت حل مسأله	۴۰
فصل سوم : استرس	۴۳
ماهیت استرس	۴۶
نشانگان عمومی سازمان سلیه (GAS)	۴۷
الگوی تعاملی استرس	۵۰
ارزیابی تحقیقات مربوط به سازش	۵۶
اداره یا کنترل استرس	۵۷
استرس و بیماری	۵۹

۶۶	فصل چهارم : مقابله
۷۰	تعریف مقابله
۷۲	انواع مقابله
۷۸	مقابله با هیجان ها
۸۰	مقابله های مذهبی
۸۵	فصل پنجم : آموزش قاطعیت
۸۷	روابط نزدیک و صمیمی
۹۲	تمرین آزمایشگاهی در رفتارهای زناشویی
۹۳	پیمان های رفتاری در زندگی زناشویی
۱۰۰	تمرین آزمایشگاهی در گفتگو کردن
۱۰۷	تمرینات آزمایشگاهی در تصمیم گیری
۱۱۲	قاطعیت از طریق خویشتن داری
۱۱۶	قاطعیت در شغل
۱۲۱	آموزش قاطعیت و شغل شما
۱۲۱	ماده اول
۱۲۷	ماده دوم
۱۲۹	ماده سوم
۱۳۲	ماده چهارم
۱۳۸	ماده پنجم
۱۴۵	ماده ششم
۱۵۷	ماده هفتم

سخن نخست

مجموعه ای که در پیش رو دارید بر گرفته از منابع علمی مختلفی از جمله : روان شناسی سلامت ، اثرآنتونی جی . کورتیس - ترجمه آقای دکتر فلامرز سهرابی - آموزش قاطعیت ، نوشته هریت فنسترهایم و جین بر ، ترجمه آقای عباس چینی و مجموعه های آموزشی سازمان بهداشت جهانی می باشد، که به منظور اجرای طرح « ارتقای بهداشت روانی زنان فرهنگی استان فارس » جمع آوری و تنظیم شده است . بنابراین تفاوت های موجود در ادبیات به کار گرفته شده در این مجموعه به دلیل رعایت اصل امانت داری ، امری بدیهی است .

همچنین فرصت را غنیمت شمرده از مساعدت های صادقانه جناب آقای حمیدرضا آذری ریاست سازمان آموزش و پرورش استان فارس - و معاونان گران ارج ایشان به ویژه آقایان محمدحاشم همافر (معاون آموزش و پرورش عمومی) و مسیح الله بنایی (معاون پشتیبانی) که با درایت و دلسوزی ، تمام تسهیلات لازم را به منظور اجرای این طرح فراهم آوردند، تشکر و قدردانی می نماید.

بدیهی است تلاش های بی وقفه و پی گیری های خالصانه همکار ارزشمند سرکار خانم معصومه دستغیب (مشاور ریاست سازمان آموزش و پرورش فارس در امور بانوان) و همکار گرامیشان سرکار خانم مهری گردشی در تصویب این طرح قابل تحسین می باشد . ضمن آن که نظارت علمی خواهران فرزانه سرکار خانم دکترحقیقت و سرکار خانم معصومه دستغیب بر تمامی مراحل مقدماتی و اجرایی طرح مذکور بر ارزش علمی و معنوی آن افزوده است .

با سپاس مجدد

کمیته علمی طرح ارتقای بهداشت روانی

زنان فرهنگی استان فارس