

عناصر موفقیت فردی و خانواده

www.ketab.ir

علی جهانیان



کتابخانه ملی و اسناد ایران

جهانپان، علی، ۱۳۵۵-	سرشناسه
عناصر موفقیت فردی و خانواده / علی جهانپان.	عنوان و نام پدیدآور
کرج: انتشارات ملومه، ۱۳۹۷.	مشخصات نشر
۱۷۷ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
۵-۲۳-۷۵۰۲-۶۰۰-۹۷۸	شابک
قیما	وضعیت فهرست نویسی
موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
Success -- Psychological aspects	موضوع
خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی	موضوع
Psychological aspects -- Families	موضوع
موفقیت -- انگیزش	موضوع
Achievement motivation	موضوع
۱۳۹۷ چ۸م/۶۳۷BF	رده بندی کنگره
۱۵۸/۱	رده بندی دبیوی
۵۴۰۳۴۸۷	شماره کتابشناسی ملی



نشرملومه

عناصر موفقیت فردی و خانواده

نویسنده: علی جهانپان

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۵-۲۳-۷۵۰۲-۶۰۰-۹۷۸

حروف چینی: مهرداد کمال پور

طرح جلد: فائزه رهگذر

چاپ و صحافی: پردیس دانش

نظارت بر چاپ: خسرو نظری ملومه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

آدرس: کرج، خیابان قلم، اول جواد آباد، پاساژ ایفل، واحد ۲۸

تلفن تماس: ۰۹۳۵۵۶۸۹۶۷ - ۰۹۱۲۵۶۸۹۶۴ - ۰۲۶۳۴۵۳۱۴۰۰

فهرست مطالب

مقدمه..... ۷

فصل اول

انگیزش..... ۹

فصل دوم

اعتماد به نفس..... ۳۷

فصل سوم

هویت موفق..... ۴۳

فصل چهارم

عزت نفس..... ۶۵

فصل پنجم

ذهن آگاهی..... ۹۱

فصل ششم

تاب آوری..... ۹۹

فصل هفتم

مهارت‌های برقراری ارتباط با دیگران..... ۱۰۵

فصل هشتم

مهارت حل مسئله..... ۱۰۹

فصل نهم

مهارت تصمیم‌گیری..... ۱۱۷

فصل دهم

مهارت‌های ابراز وجود، جرأت‌آموزی..... ۱۲۱

فصل یازدهم

ساختار توزیع قدرت خانواده..... ۱۲۳

فصل دوازدهم

توانمند سازی زندگی زناشویی..... ۱۵۷

منابع..... ۱۶۵

مقدمه

کتاب «عناصر موفقیت فردی و خانواده» سعی کرده است عمده‌ترین مفاهیم و مهارت‌هایی که موجب شکل‌گیری احساس ارزشمندی، رضایت و موفقیت فرد در زندگی شغلی، خانوادگی و اجتماعی می‌شود را با استفاده از نظریات عمده‌ترین روان‌شناسان و جامعه‌شناسان به زبانی ساده بیان کند. نقش خانواده در شکل‌گیری شخصیت افراد بر هیچ‌کس پوشیده نیست. پایه‌های شخصیت فرد در خانواده گذاشته می‌شود. خانواده یکی از فراگیرترین واحدهای اجتماعی محسوب می‌شود؛ زیرا همه اعضای جامعه را در بر می‌گیرد. هیچ فرد موفق به وجود نمی‌آید مگر اینکه خانواده‌ای او بذل و موفقیّت و شخصیت موفق را در ذهن او کاشته باشد و هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی فارغ از تأثیر خانواده پدید نمی‌آیند. به همین ترتیب هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای سلامت کند مگر آنکه از خانواده‌های سالم برخوردار باشد. خانواده با آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم خود ارزش‌ها، باورها، رغبت‌ها و مهارت‌هایی را به فرد یاد می‌دهد که اگر والدین نسبت به میزان بالای تأثیرگذاری خود در این زمینه‌ها آگاه باشند قطعاً می‌توانند رشد خود و اعضای خانواده را تسریع و تسهیل نمایند و از طرفی از بروز بسیاری از آسیب‌هایی که به علت نبود این مهارت‌ها متوجه فرزندان خواهد شد پیشگیری خواهند کرد.

هدف از نوشتن این کتاب این است که خواننده با مفاهیم نظری و کاربردی انگیزش، عزت نفس، ساختار توزیع قدرت در خانواده، نحوه‌ی شکل‌گیری هویت موفق و اعتماد به نفس آشنا شود و نقش این عوامل را در شکل‌گیری شخصیت و رفتارش درک نماید و با آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط مؤثر، ابراز وجود و تاب‌آوری زمینه‌های افزایش سلامت روان افراد فراهم گردد زیرا کسانی که سلامت روان دارند با خود و دیگران در آرامش هستند و از احساسات درونی خویش آگاهی دارند، قدرت تصمیم‌گیری در بحران‌ها و مقابله با فشارهای زندگی را دارند، برای خود و دیگران ارزش قائل‌اند، هدف و انگیزه دارند و بهزیستی و شادکامی را در زندگی خود تجربه می‌کنند در پایان نیز فصلی در خصوص توانمندسازی زندگی زناشویی آمده است تا کمک شود جذابیت و شادمانی زندگی مشترک افزایش یابد. امید است مطالعه این اثر مورد استقبال والدین، معلمان، مشاوران، مددکاران، روان‌شناسان و مربیان تربیتی قرار گیرد.