

www.ketab.ir
به سوی آرامش «

راهکارهای سازگاری

دکتر منیر برادران افشاری
دکتر آمنه ستاره فروزان
دکتر فرحناز محمدی



سرشناسه	: برادران افتخاری، منیر، ۱۳۳۷-
عنوان و نام پدیدآور	: راهکارهای سازگاری / منیر برادران افتخاری، آمنه ستاره فروزان، فرحناز محمدی: [برای] دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت؛ زیر نظر آرش میرابزاده؛ ویراستاران سیدحمید حیدری نائی، جواد کاظمی، تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۳.
مشخصات نشر	: مصور: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
مشخصات ظاهری	: به سوی آرامش: کتاب دوم.
فروست	: ۶۰-۶۴۴۲-۲۹-۷
شابک	: فیبا
وضعیت فهرست نویسی	: یادداشت
یادداشت	: موضوع
موضوع	: موضوع
شناسه افزوده	: فروزان، آمنه ستاره، ۱۳۴۶-
شناسه افزوده	: محمدی شاهیلانی، فرحناز، ۱۳۴۶-
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳/۲۳۴۵۱۵۵
رده بندی دیوبی	: ۱۵۵/۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۹۱۲۲۰



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت

کتاب دوم:

به سوی آرامش / راهکارهای سازگاری

نویسنده: دکتر منیر برادران افتخاری

زیر نظر: دکتر آرش میرابزاده

همکاران: دکتر آمنه ستاره فروزان، دکتر فرحناز محمدی، دکتر لیلا هیان، مریم رجیبی و

تمامی مردم خوب و صمیمی منطقه ۲۲ شهرداری تهران

طرح ارتقای سلامت روان زنان: مقابله با استرس؛ راهکارهای سازگاری

ویراستاران: سیدحمید حیدری نائی و جواد کاظمی

صفحه آرا: سیدحمید حیدری نائی

قیمت: ۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۶۰۰-۶۴۴۲-۲۹-۷

چاپ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

نشانی: تهران، اوین، بلوار دانشجو، روبه روی دانشگاه شهید بهشتی، خیابان کودکان، دانشگاه علوم

بهزیستی و توانبخشی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت

تارنما: www.uswr.ac.ir رایانامه: SDHResearchCenter@gmail.com



فهرست

- پیشگفتار ----- ۹
- فصل اول: راهکارهای سازگاری ----- ۱۱
- ۱.۱. مهارت‌های سازگاری در خانواده ----- ۱۱
- فصل دوم: چقدر از خود باورید؟ ----- ۱۳
- فصل سوم: همدلی ----- ۱۵
- ۱.۳. اصول مهارت مدل در زندگی مشترک ----- ۱۵
- تمرین ----- ۱۶
- فصل چهارم: تصمیم‌گیری ----- ۱۷
- ۱.۴. انواع تصمیم‌گیری ----- ۱۷
- ۲.۴. چگونه عاقلانه تصمیم بگیریم؟ ----- ۱۸
- تمرین ----- ۱۹
- فصل پنجم: کنترل خشم ----- ۲۱
- ۱.۵. توجه به علل ایجاد خشم ----- ۲۱
- ۲.۵. توجه به نشانه‌های بروز خشم ----- ۲۱
- ۳.۵. بیان احساسات منفی خود درباره موضوع ----- ۲۲
- ۴.۵. مراقبت از کلام ----- ۲۲



- ۵.۵. ترک موقعیت ----- ۲۲
- ۶.۵. خودآرامی ----- ۲۳
- ۷.۵. گذشت ----- ۲۳
- ۸.۵. جبران ----- ۲۳
- فصل ششم: حل مسئله** ----- ۲۵
- ۱.۶. نگرش کلی به مسئله ----- ۲۵
- ۲.۶. تعریف مشکل ----- ۲۶
- ۳.۶. در نظر گرفتن راه حل های مختلف حل مسئله ----- ۲۷
- ۴.۶. ارزیابی راه حل ها ----- ۲۷
- ۵.۶. انتخاب بهترین راه حل و اجرای آن ----- ۲۸
- تمرین ----- ۲۹
- فصل هفتم: خود اظهاری و تفهیم** ----- ۳۱
- ۱.۷. چگونه خود را اظهار کنیم؟ ----- ۳۱
- ۲.۷. نه گفتن را بیاموزیم ----- ۳۳
- فصل هشتم: باید ها و نباید ها** ----- ۳۷
- ۱.۸. چند باید ----- ۳۷
- ۲.۸. دو نباید ----- ۳۹
- فصل نهم: مراحل تغییر رفتار** ----- ۴۱
- ۱.۹. آگاهی ----- ۴۱
- ۲.۹. میل به تغییر ----- ۴۲
- ۳.۹. رفتار جانشین ----- ۴۲
- ۴.۹. دقت در رفتار افراد مقاوم ----- ۴۳
- فصل دهم: روش رویایی با ناملازمات** ----- ۴۵

۱.۱۰. مقابله مؤثر ----- ۴۶

۲.۱۰. مقابله غیرمؤثر ----- ۴۹

۳.۱۰. چند نکته ----- ۵۲

کتابنامه ----- ۵۵



پیشگفتار

زندگی چون رودی خروشان در حرکت است. قطره‌های زلال آب در این مسیر، بشیب آرزوی آموزند که برای دریا شدن باید هم‌نشینی تمامی سنگ‌ریزه‌ها را تجربه کنند. دل‌دریایی شما نیز برای رسیدن به ساحل آرامش، نیازمند هم‌نشینی است. هنر عبور از امواج و نشکستن، تنها پاداش شماست که مصمم به حرکت و نیبیرید.

در مجموعه کتاب‌های به سوی آرامش، سعی کرده‌ایم برخی تجربیات موفق را برای دستیابی به آرامش مرور کنیم. برای این منظور ابتدا باید با عوامل برهم‌زننده آرامش آشنا شویم. رسانه‌ها و علل ایجاد آن را مرور کنیم و پس از شناخت درست و دقیق، ترشه‌ای مناسب برای حرکت تهیه کنیم و مهارت‌های لازم را فرا بگیریم.

این مجموعه شامل دو کتاب است. در کتاب اول به بیان مفهومی استرس می‌پردازیم و سپس توشه‌های راه را برای کسب آرامش مرور می‌کنیم. در کتاب دوم به روش‌های سازگاری و مهارت‌های لازم برای داشتن زندگی آرام می‌پردازیم. هر کتاب شامل بخش‌های مختلف است. در پایان هر قسمت تمرین‌هایی ارائه شده است. بهتر است حتماً



آن‌ها را انجام دهید.

جمله معروفی است که می‌گوید: «اگر مردی را آموزش دهیم، تنها یک انسان را آموزش داده‌ایم؛ اما اگر زنی را آموزش دهیم، خانواده‌ای را آموزش داده‌ایم.» وقتی خانواده‌ای آموزش ببیند، برای آینده سرمایه‌گذاری کرده‌ایم.

گفتنی است این مجموعه براساس نتایج نیازسنجی سلامت روان در میان زنان متأهل یکی از مناطق شهر تهران تهیه شده است. با وجود این، خواندن این مجموعه را به تمامی اعضای خانواده توصیه می‌کنم.