

سرشناسه: زمانی، خدیجه، ۱۳۶۲

عنوان: مهارت های روانشناسی در جامعه

تکرار نام پدیدآور: خدیجه زمانی

مشخصات نشر: قم یاران قلم، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۰-۰۶۸-۸ ISBN

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مهارت های زندگی

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: اندیشه و تفکر خلاق

موضوع: موفقیت

رده بندی کنگره: ۹۰۱۳۹۶ م ۸ ز / HQ ۲۰۳۷

رده بندی دیویی: ۶۴۶ / ۷

شماره مدرک: ۴۱۲۵۸۲۵



مهارت های روانشناسی در جامعه

تألیف: خدیجه زمانی

صفحه آرا: امیر مایلی زرین

تصحیح و ویرایش: سید محمد امین فاطمی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۰-۰۶۸-۸

مرکز فروش: ۰۲۵ ۳۷۸۳۴۵۳۰ - ۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه فرهنگی فانوس ابتکار دانش می باشد

قیمت ۲ کتاب در یک مجلد ۱۲۰۰۰ تومان

عنوان کتاب

مقدمه:

انسان امروز با موقعیت‌ها و بحران‌های بیشماری مواجه است به طوری که، علی‌رغم تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌ی زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل روزمره توانایی‌های خود را بی‌نتیجه می‌پندارند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره، آسیب‌پذیر کرده است.

حضرت علی علیه‌السلام در این باره می‌فرمایند: «دنیا با سختی‌ها احاطه شده است». این کلام، گویای این مطلب است که زندگی ابعاد مختلفی دارد؛ خوشی‌ها، ناراحتی‌ها و سختی‌ها در آن به هم آمیخته‌اند، بنابراین لازم است افراد جامعه را در برابر مشکلات و مسائل زندگی واکسینه کرد که این کار با آموزش مهارت‌های زندگی امکان‌پذیر است. مهارت‌ها برای بهتر زیستن به ما کمک می‌کنند و به ما یاد می‌دهند که در دنیای پیشرفته و پیچیده‌ی کنونی چگونه با مشکلات زندگی به شیوه‌ی مثبتی برخورد کنیم؛ یعنی بتوانیم به مسائل زندگی به عنوان معمای قابل حل نگاه کنیم تا به مرحله‌ی بالاتری از زندگی رسیده و آسیب‌پذیری کمتری داشته باشیم.

بنابراین، در هر مرحله از زندگی برای بهتر زیستن، به دفترچه‌ی راهنمای زندگی که همان مهارت‌های زندگی است نیاز داریم.

به عنوان مثال، هنر ارتباط برقرار کردن و هنر گفتگو با دیگران از مهارت‌های اولیه‌ای است که اگر فرد به آن‌ها مجهز شود می‌تواند بسیاری از هیجانات مخرب از جمله اضطراب، ترس و... را از خود دور ساخته و به سلامت روانی بیشتری برسد.

لذا انسان‌ها می‌توانند با استفاده از این مهارت‌ها تغییر و تحولات مثبتی در سبک زندگی خود ایجاد نمایند.

امروزه نیاز به مهارت‌های زندگی بیشتر از گذشته احساس می‌شود؛ مهارت‌هایی که انسان‌ها را مقاوم‌تر کرده و باعث افزایش موفقیت فرد می‌شوند.

به امید روزی که مردم تایل بیشتری به یادگیری مهارت‌های زندگی نشان داده و آن‌ها را در زندگی خود به کار ببرند.

www.ketab.ir

۱۲..... راه‌های تقویت عزّت نفس	۵ مقدمه
۱۳..... اعتماد به نفس	۶ مهارت‌های زندگی
۱۳..... تعریف اعتماد به نفس	۶ تعریف مهارت‌های زندگی
۱۳..... مزایای اعتماد به نفس	۶ اهداف مهارت‌های زندگی
۱۳..... راه‌های افزایش اعتماد به نفس	۶ نقش خانواده در آموزش مهارت‌های زندگی
۱۴..... اعتماد به نفس کاذب چیست؟	۷ نقش مدرس در آموزش مهارت‌های زندگی
۱۴..... ویژگی افرادی که اعتماد به نفس کاذب دارند	۸ خودآگاهی
۱۵..... همدلی	۸ تعریف خودآگاهی
۱۵..... تعریف همدلی	۸ انواع خودآگاه
۱۵..... راه‌های تقویت همدلی	۹ فواید خودآگاهی
۱۶..... موانع همدلی	۹ ویژگی‌های افراد خودآگاه
۱۶..... آثار همدلی	۹ موانع خودآگاهی
۱۷..... ارتباطات	۱۰ هدف
۱۷..... تعریف ارتباط	۱۰ تعریف هدف
۱۷..... اهمیت ارتباط	۱۰ ویژگی‌های یک هدف خوب
۱۷..... تمایز برابری ارتباط ژنتیکی است یا اکتسابی؟	۱۰ فواید هدف داشتن
۱۷..... شیوه‌های برابری ارتباط	۱۰ راه کارهایی برای رسیدن به هدف
۱۸..... ارتباط در خانواده	۱۱ عزّت نفس
۱۸..... اهمیت احترام به والدین در ارتباطات	۱۱ تعریف عزّت نفس
۱۹..... نحوه‌ی ارتباط والدین با فرزندان	۱۱ عزّت نفس خانوادگی
۲۰..... شیوه‌های برخورد مطلوب با فرزندان	۱۱ عزّت نفس اجتماعی
۲۰..... زندگی مشترک	۱۱ فواید عزّت نفس
	۱۲ عوامل مؤثر در عزّت نفس

تعریف ازدواج.....	۲۰	تعریف کنترل احساسات و هیجانات.....	۳۱
نکاتی در مورد ازدواج.....	۲۱	ترس	۳۲
عوامل اساسی و مورد نیاز در زندگی.....	۲۱	تعریف ترس.....	۳۲
توانایی ارتباط با همسر.....	۲۱	علائم ترس.....	۳۲
حقوق و تکالیف زوجین.....	۲۱	راه‌های مقابله با ترس.....	۳۲
عواملی که باعث تحکیم زندگی می‌شوند.....	۲۲	استرس	۳۳
راه‌های ایجاد صمیمیت.....	۲۲	تعریف استرس.....	۳۳
حل مشکلات و اختلافات.....	۲۳	پیامدهای استرس.....	۳۳
چند راه‌کار برای حل مشکلات.....	۲۳	ویژگی استرس خوب.....	۳۳
دوست‌یابی	۲۴	راه‌های کاهش استرس.....	۳۴
تعریف دوستی.....	۲۴	اضطراب	۳۵
جایگاه دوستی.....	۲۴	تعریف اضطراب.....	۳۵
آداب دوستی.....	۲۴	نکاتی در مورد اضطراب.....	۳۵
موانع دوستی.....	۲۵	علل اضطراب.....	۳۵
حریم دوستی.....	۲۶	علائم اضطراب.....	۳۶
آثار دوستی.....	۲۷	راه‌های غلبه بر اضطراب.....	۳۶
مشارکت در کار گروهی.....	۲۷	کمرویی	۳۷
توانایی نه گفتن	۲۸	تعریف کمرویی.....	۳۷
تعریف نه گفتن.....	۲۸	علل کمرویی.....	۳۷
نکاتی در مورد نه گفتن.....	۲۸	درمان کمرویی.....	۳۷
راه‌های تقویت نه گفتن.....	۲۸	افسردگی	۳۸
کنترل احساسات	۳۰	تعریف افسردگی.....	۳۸
احساسات و هیجانات.....	۳۰		

۴۶..... نکاتی در مورد شکست	۳۸..... علل افسردگی
۴۶..... راه‌های مقابله با شکست	۳۸..... علائم افسردگی
۴۷..... حسادت	۳۹..... راه‌کارهایی برای درمان افسردگی
۴۷..... تعریف حسادت	۴۰..... حل مسئله
۴۷..... علل حسادت	۴۰..... تعریف حل مسئله
۴۷..... علائم حسادت	۴۰..... نکاتی در مورد حل مسئله
۴۸..... علائم حسادت در کودکان	۴۰..... مزایای حل مسئله
۴۸..... شیوه‌های مقابله با حسادت کودکان	۴۱..... خشم
۴۸..... شیوه‌های مقابله با حسادت بزرگسالان	۴۱..... تعریف خشم
۴۹..... تصمیم‌گیری	۴۱..... علل خشم
۴۹..... تعریف تصمیم‌گیری	۴۲..... عوارض خشم
۴۹..... مزایای تصمیم‌گیری	۴۲..... تکنیک‌های کنترل خشم
۴۹..... راه‌کارهایی برای تصمیم‌گیری درست و منطقی	۴۱..... تنهایی
۴۹..... مزایای تصمیم‌گیری	۴۳..... تعریف تنهایی
۵۰..... موانع تصمیم‌گیری	۴۳..... انواع تنهایی
۵۱..... تفکر انتقادی	۴۳..... تکنیک‌های مقابله با تنهایی
۵۱..... تعریف تفکر انتقادی	۴۴..... وسواس
۵۱..... ویژگی‌های تفکر انتقادی	۴۴..... تعریف وسواس
۵۱..... راه‌های رسیدن به تفکر انتقادی	۴۴..... علل ایجاد وسواس
۵۲..... تفکر خلاق	۴۴..... ملاک تشخیص وسواس
۵۲..... تعریف تفکر خلاق	۴۴..... نتایج وسواس
۵۲..... ویژگی‌های تفکر خلاق	۴۵..... راه‌های درمان وسواس
۵۲..... راه‌های افزایش خلاقیت	۴۶..... شکست
۵۳..... موانع خلاقیت	۴۶..... تعریف شکست

تعریف شهروند.....	۶۳
ویژگی های شهروند مسئولیت پذیر.....	۶۳
برنامه ریزی و سازماندهی کردن	۶۴
تعریف برنامه ریزی.....	۶۴
فواید برنامه ریزی در زندگی.....	۶۴
سهل انگاری (تنبلی)	۶۵
تعریف سهل انگاری.....	۶۵
علل سهل انگاری.....	۶۵
راههای درمان سهل انگاری.....	۶۶
چند راهکار دیگر برای رهایی از تنبلی.....	۶۶
یافتن شغل	۶۷
راههای کسب اطلاعات شغلی.....	۶۷
مدیریت	۶۸
تعریف مدیریت.....	۶۸
مدیریت خانواده، اهمیت و ضرورت آن... ..	۶۸
مدیریت اقتصاد خانواده.....	۶۹
مدیریت زمان	۷۰
تکنیک های مدیریت زمان.....	۷۰
مطالعه	۷۱
تکنیک های مطالعه.....	۷۱
راههای ایجاد تمرکز حواس.....	۷۱
استفاده ی خردمندانه از منابع	۷۲
تعریف استفاده ی خردمندانه.....	۷۲

شاد زیستن	۵۴
تعریف شادی.....	۵۴
راههای شاد بودن.....	۵۴
صبر	۵۵
تعریف صبر.....	۵۵
راههای دستیابی به صبر.....	۵۵
سلامت	۵۷
تأثیر ورزش، تغذیه و بنفشه در سلامتی.....	۵۷
تأثیر ورزش.....	۵۷
نکاتی در مورد ورزش.....	۵۷
تأثیر تغذیه.....	۵۸
آداب غذا خوردن.....	۵۸
سفر و تفریح.....	۵۹
نظم	۶۰
تعریف نظم.....	۶۰
مزایای منظم بودن.....	۶۰
تعریف خود نظمی و انواع آن.....	۶۰
نظم در اندیشه.....	۶۱
نظم در برنامه های روزانه.....	۶۱
نظم در محیط کار.....	۶۱
مسئولیت پذیری	۶۲
تعریف مسئولیت پذیری.....	۶۲
نتایج مسئولیت پذیری.....	۶۲
شهروند مسئولیت پذیر.....	۶۳