

مهارت‌های بری
موفق
خانواده

تألیف:
فرزاد رحیمی

www.ketab.ir

سرشناسه	: رحیمی، فرزاد، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پندآور	: مهارت‌هایی برای خانواده موفق/ تألیف فرزاد رحیمی.
مشخصات نشر	: اصفهان: معمارخانه باغ نظر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۹ ص: مصور، نمودار.
شابک	: 978-600-96080-4-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Psychological aspects -- Families
موضوع	: ارتباط در خانواده
موضوع	: Communication in families
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skills
رده کتابخانه	: ۱۳۹۵/۷۴۳HQ
ه بندی	: ۶۴۵/۱۵۵
ماره کتابخانه ملی	: ۴۴۵۰۲۵۲
ردی در	: ۱۳۹۵/۰۸/۰۳
تاریخ سخگو	:
کد پستی	: ۴۴۴۸۶۴۴

memarkhaneh.baghenazar@gmail

ارسال فیاپی صادره به پست است.

انتشارات: معمارخانه باغ نظر

صفحه آرای: لیلا توکلی

طراح جلد: نسیم نظری

چاپ: جهان بین

چاپ اول: ۱۳۹۵

تعداد: ۱۰۰۰

کلیه حقوق محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۸۰-۴-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر نوع تکثیر، انتشار یا استفاده از تمامی یا بخشی از اثر به شکل فتوکپی، الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش، ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

ناشر: اصفهان، خیابان فردوسی، خیابان شهید موحیدیان (ثریا)، پلاک ۳۱۸، واحد ۱ - کد پستی: ۸۱۴۳۹۵۳۸۱۱

آدرس ایمیل: memarkhaneh.baghenazar@gmail.com

تلفکس: ۰۳۱)۳۲۲۶۰۰۱

فهرست

مقدمه ۷

فصل اول ۹

مهارت های زندگی چیست؟ ۱۰

مهارت خود آگاهی ۱۱

مهارت های ارتباطی ۱۴

فصل دوم ۱۵

شیوه های برقراری ارتباط ۱۶

سبک ارتباطی خرس ۲۳

سبک ارتباطی لاک پشت ۲۴

سبک ارتباطی کوسه ۲۶

سبک ارتباطی جغد ۲۸

سبک ارتباطی رویاه ۳۰

فصل سوم ۳۳

مهارت جرأت مندی ۳۴

فصل چهارم ۳۹

انواع مرزها در زندگی ۴۰

مرزبندی منطقی در زندگی ۴۴

فصل پنجم ۴۷

نظام همسری ۴۸

فصل ششم ۵۶

نگاه سیستمی به خانواده ۵۷

فصل هفتم ۶۷

علاق عاطفی ۶۸

فصل هشتم ۷۹

شیوه های فرزندپروری ۸۰

سبک تربیتی غافل ۸۱

سبک تربیتی سهل گیر ۸۳

سبک تربیتی سخت گیر ۸۶

سبک تربیتی قاطع ۸۹

فصل نهم ۹۳

روش های مقابله با بحران های زندگی ۹۴

فصل دهم ۱۰۰

آسیب های نو پدید ۱۰۱

فصل یازدهم ۱۱۵

استقلال در زندگی ۱۱۶

مقدمه

در دنیای فعلی اگر بخواهیم به خانواده موفق به عنوان یک ضرورت اجتماعی برسیم، ناچاریم این خانواده را به مهارت هایی مجهز کنیم که بتواند در تعاملات و بحرانهای زندگی با موفقیت از مراحل پیش رو گذر کند.

وقتی به تحولات و تغییرات سریع پیرامون خود نگاه می کنیم، یکی از عاملی که بیشتر از مسائل دیگر حواسمان را به خود جمع می کند، گسترش وسایل ارتباطی با فناوری های جدید ارتباطی است. به همین دلیل است که قرن حاضر را قرن تبادل اطلاعات و در برخی موارد انفجار اطلاعات می نامند، زیرا با بوج یافتن رسانه های همگانی، مانند رادیو، تلویزیون، اینترنت و سایر رسانه های گروهی، اطلاعات فراوانی در اختیار مردم قرار می گیرد تا حدی که با فشی باعث بروز بحران های اطلاعاتی می شود. در واقع با هجوم بی وقفه اطلاعات توان مقابله ای افراد به آن اندازه مهیا نیست که بتوانند سازگاری مناسب به وجود آورند. به همین خاطر ناسازگاری منجر به بی تعادلی در ابعاد اجتماعی و زندگی شده و بروز بحران های فردی و اجتماعی را به دنبال دارد. گاهی افراد مزبور متبله یا توانایی استفاده از این گونه اطلاعات را ندارند، این امر باعث می شود که جامعه دچار بحران شود، پس داشتن یکسری مهارت ها برای مقابله با بحران ها از ضروریات است. داشتن مهارت نوعی توانمندی در استفاده درست از اطلاعات در موقعیت های متفاوت است. برای مثال با اینکه می دانیم که پرخاشگری رفتار نامناسب و ناشایستی است، اما گاه در شرایط خاصی قرار می گیریم که نمی توانیم جلوی عصبانیت و پرخاشگری خود را بگیریم. با وجود اینکه اطلاعات و دانش ما در این زمینه بسیار بالاست اما این دانش و اطلاعات

مانع بروز پرخاشگری نمی‌شود. نداشتن تسلط بر رفتارها و هیجان‌ها، گاهی اوقات آسیب‌ها و مشکلات زیادی را برای ما به وجود می‌آورد که شاید قابل جبران نباشد و عوارض نگران‌کننده آن‌ها سلامت روانی و جسمی فرد را به مخاطره بیندازد. شاید ضعف مهارت در برخی امور زندگی مان آسیب‌های متعددی ایجاد کند، مثلاً فردی که مهارت آشپزی خوبی ندارد، در سطح محله‌ای مشکل ایجاد می‌کند ولی فردی که مهارت اجتماعی مناسب ندارد، آسیب او محدود به خود و خانواده‌اش نمی‌شود و پیامدش آن می‌شود که فرد درگیر آسیمی با نام اعتیاد شده و خود، خانواده، بستگان و حتی یک محله و جامعه را در بحران فرو می‌برد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از آسیب‌ها ریشه در ضعف مهارتی انسان‌ها دارد. فردی با اغراق کردن در خود و فرد دیگری با احساس خود کم‌بینی و حقارت زمینه‌ساز آسیب می‌شود. اگر نتوانیم توانمندی‌های واقعی خود را در موقعیت‌های اجتماعی بروز دهیم و به تعبیری نتوانیم خود را درست مدیریت کنیم، آسیب این ضعف سلامت ما را به خطر می‌اندازد. به همین دلیل است که در تعاریف جدید سلامت، توانمندی‌های اجتماعی و قدرت بروز فرد در جامعه، به عنوان یکی از مصادیق سلامت در نظر گرفته می‌شود. فردی که در سازگاری خود با محیط مهارت مناسب داشته باشد، می‌تواند سلامت بهتری دارد و به پشتوانه این سلامت می‌تواند خود را در مسیرهای گوناگون موفق نشان دهد، پس نتیجه می‌گیریم که مهارت‌های زندگی جزئی از پیکره سلامت انسان تلقی می‌شوند و انسان سالم، انسان با مهارتی است که می‌تواند در پستی‌ها و بلندی‌های زندگی خود به موقع تصمیم بگیرد و خود را به سر منزل مقصود نزدیک کند.