

مادران مسئولیت پذیر فردا

www.ketab0.ir

نام کتاب: مادران مسئولیت پذیر فردا
ناشر: گنج علم
چاپ اول: بهار ۱۳۹۷
ویراستار: سعید طاووسی
صفحه آرا: گلنوش بروسان
طراح جلد: مریم مظفری
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۵-۰۲-۱
ISBN: 978-622-6085-02-1
قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

آدرس: تهران - پلاک ۱، کوچه ۱، قصر دشت، ابتدای خ
نشریات گنج علم

تلفن: ۰۲۱۳۳۳۰۴۰۱۱

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.»

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸
است. هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا
بخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست فصول و مندرجات آنها

فصل اول

عواطف و کنترل آن

۱	مقدمه
۳	هیجان
۴	تعریف هیجان
۵	مشخصات هیجان ها
۶	آثار هیجان
۸	طبقه بندی هیجان ها
۱۰	نظریه های هیجان
۱۳	اضطراب
۱۵	تعریف اضطراب
۱۶	اضطراب چگونه آغاز می گردد
۱۸	نشانه ها و علائم اضطراب
۱۸	نظریه های اضطراب
۲۰	علل اضطراب نوجوانان
۲۱	درمان اضطراب
۲۲	افسردگی
۲۳	تعریف افسردگی
۲۴	نظریه های افسردگی
۲۶	نشانه های افسردگی
۲۷	عوامل عمده افسردگی
۲۸	انواع افسردگی
۲۹	درمان افسردگی
۳۰	خشم
۳۱	تعریف خشم
۳۱	عوامل مؤثر در بروز خشم
۳۳	تفاوت خشم و پرخاشگری
۳۳	نشانه های جسمی و روانی ناشی از بروز خشم

۳۴	انواع خشم
۳۶	عوارض عدم ابراز خشم
۳۷	عوارض عدم کنترل خشم
۳۸	آثار مخرب ابراز خشم
۳۸	راههای مقابله با خشم
۳۹	ویژگی های خشم سالم
۳۹	رابطه بین اضطراب، افسردگی و خشم
۴۱	عاطفه مثبت
۴۲	انواع عاطفه مثبت

اثر جنس و به عواطف

۴۵	تفاوتهای دختران و پسران
۵۲	مقایسه عاطفه زن و مرد با یکدیگر

فصل دوم

مسئولیت پذیری

۵۷	مبانی نظری مسئولیت پذیری
----	--------------------------

نظریات روان شناسان در مورد مسئولیت

۶۰	فروید
۶۰	آدلر
۶۰	راجرز
۶۰	پرز
۶۱	گلاس
۶۱	تعریف مسئولیت پذیری
۶۲	اهمیت مسئولیت پذیری
۶۴	ویژگی های افراد مسئولیت پذیر
۶۴	چرا مسئولیت می پذیریم؟
۶۵	پیامدهای عدم پذیرش مسئولیت
۶۶	اهم موارد افزایش حس مسئولیت پذیری
۶۷	اهمیت اجتماعی و تربیتی مسئولیت پذیری
۶۸	دختران مسئولیت پذیر امروز، همسران و مادران موفق فردا

عوامل موثر بر مسئولیت پذیری

۷۱	مقدمه
----	-------

عوامل موثر بر مسئولیت پذیری

۷۳	عزت نفس و احساس تعلق
۷۴	احساس امنیت
۷۶	خانواده و مسئولیت پذیری
۷۸	تفاوت جنسیتی در مسئولیت پذیری
۷۹	موانع خانوادگی مسئولیت پذیری
۸۰	برخی از راه های ایجاد حس مسئولیت پذیری
۸۱	نظام آموزشی و مسئولیت پذیری در دانش آموزان
۸۳	موانع مسئولیت پذیری در محیط مدرسه
۸۴	سبک زندگی
۸۶	مسئولیت پذیری و تاثیر آن بر اجتماع
۹۳	فهرست منابع و مآخذ