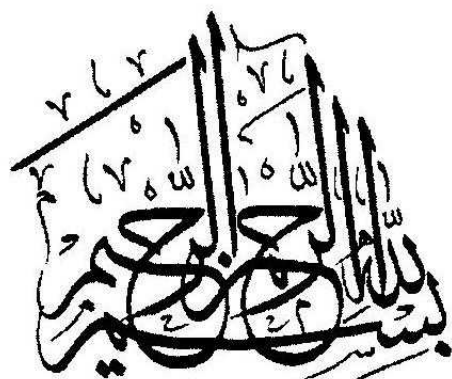




روانشناسی زن و خانواده

مؤلفین:

دکتر زینب عشریه

دکتر سعیده نصیری

سرشناسه	: عشریه، زینب، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی زن و خانواده/ مولفین زینب عشریه، سعیده نصیری.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات شریفزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص.
شابک	: 978-622-7449-57-0 ریال ۴۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۸۳] - ۱۸۴.
موضوع	: زنان -- روانشناسی
موضوع	: Women -- Psychology
موضوع	: خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Families -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: نصیری، سعیده، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: HQ۱۲۱۶
رده بندی دیویی	: ۶۳۳/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۰۱۷۵۳
وضعیت رکورد	: فیبا

www.ketab.ir



انتشارات شریفزاده

نام کتاب	: روانشناسی زن و خانواده
تالیف:	: زینب عشریه - سعیده نصیری
ناشر:	: شریفزاده
سال انتشار	: چاپ اول - ۱۳۹۹
شمارگان	: ۵۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۴۹-۵۷-۰
قیمت	: ۴۰۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق برای انتشارات شریفزاده محفوظ است»

مرکز پخش و فروش: تهران- خ انقلاب- روبروی سینما بهمن- جنب بانک صادرات- پ ۱۳۵۶

کتابفروشی محسن - تلفن ۰۲۱-۶۶۴۹۲۶۶۲

فهرست مطالب

۱۰	پیشگفتار.....
۱۳	فصل ۱.....
۱۳	زن و خانواده.....
۱۳	مقدمه:.....
۱۳	خانواده در اسلام.....
۱۵	مؤلفه‌های خانوادگی نمونه و موفق.....
۱۶	زن در نقش دختری.....
۱۶	زن در نقش خواهری.....
۱۸	زن در نقش همسری.....
۱۸	زن در نقش مادری.....
۱۹	شناخت روانشناسی ذهن زنان.....
۲۰	تیپ شخصیت زنان در روانشناسی.....
۲۰	تست شخصیت‌شناسی مایرز-بریگز.....
۲۱	تیپ شخصیت زنان آلفا.....
۲۲	بزرگترین چالش‌های زنان از نظر روانشناسی.....
۲۲	آنچه باید درمورد زنان بیشتر بدانیم.....
۲۲	مشکلات زندگی زناشویی زنان.....
۲۳	خشونت خانگی علیه زنان.....
۲۴	مسائل بارداری زنان.....
۲۴	روانشناسی افسردگی زنان.....
۲۵	مشکلات اضطراب در روانشناسی زنان.....

۲۵	گزینه‌های درمانی روانشناسی زنان
۲۶	فمینیست‌ترابی و روانشناسی زنان
۲۶	روش درمانی شناختی رفتاری زنان
۲۶	نتیجه‌گیری
۲۹	فصل ۲
۲۹	زن و مدیریت خانواده
۲۹	مقدمه
۲۹	ضرورت و اهمیت مدیریت در خانواده
۲۹	نقش زن در مدیریت خانواده
۳۰	مدیریت زن در قبال خانواده
۳۰	مدیریت زن در بچه‌داری و تربیت فرزندان
۳۰	بی‌تردید زنان محور خانواده‌اند
۳۰	مدیریت زنان در خانه‌داری، بچه‌داری و شوهرداری
۳۱	مدیریت زنان خانه‌دار در شاد کردن محیط خانواده
۳۲	مدیریت زن در اقتصاد خانواده
۳۲	راهکارهای رفع تجمّل‌گرایی از زنان
۳۳	موانع مدیریت در خانواده
۳۳	راهکارهای رفع موانع مدیریت زنان در خانواده
۳۴	ویژگی‌های زن به عنوان مدیر خوب در خانواده
۳۵	فصل ۳
۳۵	ارزش‌های اخلاقی زنان در مقابله با بحران اقتصادی در خانواده
۳۵	مقدمه
۳۶	گذشت زن

۳۷	 قناعت
۳۸	 دوری از چشم و هم چشمی
۳۹	 پرهیز از تجمل گرایی
۴۰	 مدیریت زنان در مواجهه با بحران اقتصادی
۴۰	 ایجاد اشتغال
۴۱	 جلوگیری از مصرف گرایی بیش از اندازه
۴۲	 روش تربیت
۴۴	 ارائه الگوی مصرفی
۴۵	 افزایش آگاهی
۴۶	 نتیجه
۴۹	 فصل ۴
۴۹	 شخصیت زن در اسلام و سایر ملل
۴۹	 مقدمه
۵۰	 مقایسه
۵۱	 نمونه‌هایی از برخورد ملتها با زن
۵۱	 ایران
۵۱	 مصر قدیم
۵۱	 یونان
۵۲	 روم
۵۲	 آشوری‌ها
۵۲	 چین
۵۲	 عرب‌ها و عربستان
۵۵	 زن در نگاه پیروان ادیان

۵۵	در فرهنگ سنتی مغرب زمین
۵۶	دیدگاه
۵۷	زن از منظر اسلام
۶۱	فصل پنجم:
۶۱	زن و استرس
۶۱	مقدمه
۶۱	پیشینه استرس:
۶۲	فیزیولوژی استرس:
۶۵	نظریه های استرس:
۶۶	اندازه گیری استرس از نظر فیزیولوژی:
۶۶	عوامل ایجاد کننده استرس
۷۵	شیوه های سازگاری با استرس:
۷۵	راهکارهای فردی:
۷۶	راهکارهای سازمانی:
۷۹	فصل ۶:
۷۹	زنان، سرمایه روانشناختی
۷۹	مقدمه
۷۹	سرمایه روانشناختی:
۸۱	ابعاد سرمایه روانشناختی
۸۱	خود کارآمدی
۸۲	امیدواری
۸۳	خوش بینی
۸۴	تاب آوری

۸۶	مدل های سرمایه روان شناختی
۸۶	مدل لوتاز و همکاران
۸۷	مدل فردریکسون
۸۸	تئوری سازمانی مثبت گرا
۹۲	کاربرد روانشناسی مثبت گرا
۹۲	از نظر رفتار سازمانی مثبت گرا
۹۲	پژوهش های سازمانی مثبت گرا
۹۴	پیامدهای تئوری سازمانی مثبت گرا
۷	فصل ۷
۹۵	
۹۵	هوش عاطفی زنان
۹۵	مقدمه
۹۶	تفاوت زن و مرد
۹۷	ویژگی های رهبران مؤثر
۹۷	عوامل کلیدی در موفقیت مدیران
۹۹	ویژگی های برنامه ریزی خوب
۹۹	۱- هدف برنامه باید روشن و مشخص و قابل فهم باشد
۹۹	۲- برنامه باید ساده و جامع باشد
۹۹	۳- برنامه باید متعادل و در عین حال قابل انعطاف باشد
۹۹	۴- هر برنامه باید دارای محدودیت زمانی باشد
۱۰۰	زنان برتر در قرآن
۱۰۰	مریم علیها السلام
۱۰۰	ملکه شهر سبا
۱۰۰	مادر موسی علیه السلام

- ۱۰۱..... مدیریت عواطف از دیدگاه قرآن.....
- ۱۰۲..... گام‌های روانشناسی برای تسلط بر عواطف.....
- ۱۰۲..... گام‌های قرآنی برای تسلط بر عواطف.....
- ۱۰۴..... هوش عاطفی با سه معنی بررسی نموده اند که این سه معنی عبارتند از:.....
- ۱۰۴..... طرز تفکر یک عصر.....
- ۱۰۵..... هوش عاطفی و مفهوم شخصیت.....
- ۱۰۷..... هوش عاطفی و مفهوم توانایی ذهنی.....
- ۱۰۷..... تعریف هوش عاطفی.....
- ۱۰۷..... ۱- هوش انتزاعی: توانایی ادراک و به کارگیری ماهرانه نمادهای ریاضی و کلامی است.....
- ۱۰۸..... ۲- هوش عینی: توانایی ادراک و برخورد ماهرانه با موضوعات است.....
- ۱۰۸..... ۳- هوش اجتماعی: توانایی ادراک و ارتباط با مردم (هوش عاطفی و احساسی) است.....
- ۱۰۸..... هوش عاطفی و بهره هوشی.....
- ۱۱۰..... مدل های هوش عاطفی.....
- ۱۱۰..... مدل توانایی هوش عاطفی (بردازش اطلاعات).....
- ۱۱۱..... الگوی اولیه از هوش عاطفی.....
- ۱۱۲..... الگوی اصلاح شده.....
- ۱۱۷..... مدل مختلط از هوش عاطفی.....
- ۱۱۷..... مدل دانیل گلمن.....
- ۱۱۸..... ۱- ابعاد پنج گانه از هوش عاطفی.....
- ۱۱۹..... ۲- هوش عاطفی در کار.....
- ۱۲۶..... مدل بار-آن.....
- ۱۲۹..... کاربرد های هوش عاطفی.....
- ۱۲۹..... هوش عاطفی و اثربخشی:.....

۱۳۴	هوش عاطفی و رهبری:.....
۱۳۵	هوش عاطفی گروهی.....
۱۳۷	هوش عاطفی و گزینش کارکنان.....
۱۳۸	هوش عاطفی و کاریابی.....
۱۳۸	مدلی برای تقویت هوش عاطفی:.....
۱۴۱	فصل هشتم:.....
۱۴۱	هوش هیجانی زن و زندگی زنانجویی.....
۱۴۱	مقدمه:.....
۱۴۱	ویژگی های زنان با هوش هیجانی بالا.....
۱۴۳	جنسیت، هوش هیجانی و زندگی زنانجویی.....
۱۴۴	تأثیر هوش هیجانی بر زندگی زنانجویی.....
۱۴۶	تأثیر هوش هیجانی بر اختلالات خوردن.....
۱۴۷	پیشگیری از اختلالات روانی.....
۱۴۷	توضیح تنویری در مورد هوش هیجانی:.....
۱۵۰	سیرتکوین مفهوم پردازش هوش هیجانی.....
۱۵۱	تبیین هوش هیجانی:.....
۱۵۳	مدل مایر و سالووی، مدل توانایی هوش هیجانی.....
۱۵۳	۱- احساس و ابراز هیجان.....
۱۵۳	۲- تسهیل تفکر بوسیله هیجان.....
۱۵۴	۳- فهم و درک هیجان.....
۱۵۴	۴- تنظیم و مدیریت هیجان.....
۱۵۷	مدل هوش هیجانی دولویکس و هیگس.....
۱۵۷	مدل هوش هیجانی گلمن:.....

- ۱۵۸..... (۱) خودآگاهی
- ۱۵۹..... (۲) خودکنترلی یا مدیریت خود
- ۱۶۱..... (۳) هوشیاری اجتماعی (همدلی)
- ۱۶۲..... (۴) مهارتهای اجتماعی
- ۱۶۴..... (۵) خودانگیزی
- ۱۶۵..... رابطه مدل‌های هوش هیجانی
- ۱۶۶..... کاربردهای هوش هیجانی
- ۱۶۷..... اهمیت هوش هیجانی
- ۱۶۹..... فصل نهم:
- ۱۶۹..... خانواده و تعهد
- ۱۶۹..... مقدمه
- ۱۷۱..... چرا از تعهد دادن می‌ترسیم؟
- ۱۷۲..... ترس از تعهد (۱): ترس از آینده
- ۱۷۲..... ترس از تعهد (۲): ترس از صدمه دیدن
- ۱۷۳..... ترس از تعهد (۳): ترس از انتخاب فرد نامناسب
- ۱۷۴..... ترس از تعهد (۴): ترس از این که سرانجام ازدواج‌تان شبیه ازدواج پدر و مادرتان شود
- ۱۷۵..... آیا تشنه ی «تعهد گرفتن» هستید؟
- ۱۷۶..... سطوح مختلف تعهد
- ۱۷۶..... چهار سطح اصلی تعهد:
- ۱۷۶..... قرارداد تعهد سطح (۱)
- ۱۷۷..... قرار داد تعهد سطح (۲)
- ۱۷۸..... تعهد سطح (۳): تعهد به این که آینده‌تان را با یکدیگر زندگی کنید
- ۱۷۸..... قرار داد تعهد سطح (۳)

اهمیت پرداختن به موضوع «زن و خانواده» ریشه در اهمیت نهاد خانواده دارد. نهاد مقدس خانواده، رکن بنیادین اجتماع بشری و محمل فرهنگ‌های گوناگون است. اولین شرط داشتن جامعه‌ای سالم و پویا، سلامت و پایداری خانواده است. بدون خانواده، نه تنها هویت انسانی بشر نابود می‌شود، بلکه همه‌ی تلاش‌های فردی و اجتماعی نیز بی‌ثمر و نافرجام خواهد ماند. وقتی که صحبت از نیروی انسانی است، باید توجه کنیم که نصف جمعیت کشور و نیمی از نیروی انسانی، بانوان کشورند. هم خود بانوان کشور باید نسبت به موضوع زن از نظر جامعه، دارای آگاهی کافی و لازم باشند تا بتوانند با اتکا به ارزش‌های والای زن، از حقوق خود به طور کامل دفاع کنند و هم کل افراد جامعه و مردان در کشور نیز باید بدانند که حضور زنان در عرصه‌های گوناگون زندگی و نقش زن در خانواده و نقش زن در بیرون از خانواده، برای داشتن جامعه‌ای سالم ضروری است.

عشریه، نصیری

۱۳۹۹

www.ketab.ir