

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش مهارت‌های زندگی

خانواده متعادل / توانمندسازی /

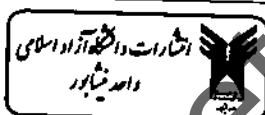
منابع یاری‌رسانی و تفکر انتقادی

تألیف:

دکتر مسن توژنده‌بانی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی و امد نیشابور

سرشناسه	توزنده جانی، حسن- ۱۳۴۴-
عنوان و نام پدیدآور	آموزش مهارت‌های زندگی: خانواده متعادل/ توانمندسازی منابع یاری رسان و تفکر انتقادی/ تألیف حسن توزنده جانی.
مشخصات نشر	نیشابور: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نیشابور، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۹۴ص-
شابک	۲۲۰۰۰ ریال: ۲-۰۲۳۵-۱۰-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فینا
موضوع	کتابنامه.
موضوع	مهارت های زندگی
موضوع	خانواده - - بهداشت روانی
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نیشابور
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ ۹۲۸۵ ت/ ۲۰۳۷ HQ
رده بندی دیویی	۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۷۶۲۳۰



آموزش مهارت های ایجاد خانواده متعادل/ توانمندسازی آشنایی با منابع یاری رسان/ تفکر انتقادی

نویسنده	دکتر حسن توزنده جانی
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۰
تیراژ	۲۰۰۰ جلد
قیمت	۲۲۰۰ تومان
چاپ	دقت (۵۲۶۲۵۰۳۱۲۵-۵۱۱)
شابک	۲-۰۲۳۵-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

حق چاپ و نشر محفوظ است.

نیشابور، خیابان پژوهش، مجتمع دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور
دفتر انتشارات واحد

تلفن تماس: ۶۶۲۱۹۳۱ / ۱۰ - ۶۶۲۱۹۰۱ - ۵۵۱

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش اول: آموزش مهارت‌های خانواده متعادل

۸	پیشگفتار
۱۰	مقدمه
۱۱	خانواده و سابقه تاریخی آن
۱۲	اهداف تشکیل خانواده
۱۲	کارکردهای اساسی خانواده
۱۲	تمرین شماره ۱
۱۲	ضرورت و اهمیت تشکیل خانواده
۱۳	ساختارها و الگوهای خانواده
۱۴	تمرین شماره ۲
۱۴	ابعاد اصلی رفتار والدین - کودک
۱۴	بعد گرمی - سردی (پذیرش)
۱۶	بعد آزادی - کنترل
۱۶	ویژگی‌های خانواده متزلزل
۱۷	ویژگی‌های خانواده دیکتاتورمآب (مستبد)
۱۹	ویژگی‌های خانواده آزاد یا سهل‌انگار
۲۰	ویژگی‌های خانواده متعادل
۲۱	ویژگی‌های خانواده متکامل
۲۲	تمرین شماره ۳
۲۳	ویژگی‌های خانواده‌های متعادل در مقایسه با خانواده متزلزل
۲۳	فعالیت شماه ۴

۲۳	مقایسه انتقاد در خانواده‌های متعادل با خانواده‌های متزلزل
۲۳	فعالیت شماره ۵
۲۴	مقایسه روابط والدین و کودکان در خانواده‌های متعادل و متزلزل
۲۵	فعالیت شماره ۶
۲۵	مقایسه انتظارات و امکانات در خانواده‌های متعادل و متزلزل
۲۶	فعالیت شماره ۷
۲۶	مقایسه کفایت و حقارت در خانواده‌های متعادل و متزلزل
۲۷	فعالیت شماره ۸
۲۷	مقایسه پذیرش و طرد در خانواده‌های متعادل و متزلزل
۲۸	فعالیت شماره ۹
۲۸	مقایسه عدالت و تبعیض در خانواده‌های متعادل و متزلزل
۲۹	فعالیت شماره ۱۰
۲۹	توصیه‌هایی برای والدین و خانواده‌ها
۳۱	فهرست منابع فارسی
۳۳	فهرست منابع انگلیسی

بخش دوم: آموزش مهارت‌های توانمندسازی

۳۶	مقدمه
۳۷	انواع تعارض‌ها
۳۸	اصول حل تعارض
۳۹	مراحل حل تعارض
۳۹	فعالیت شماره ۱
۴۰	مهارت‌های حل تعارض
۴۱	فعالیت شماره ۲

- شيوه‌های فرزندپروری ۴۱
- فعالیت شماره ۳ ۴۶
- فعالیت شماره ۴ ۴۷
- چهار نکته در باره شیوه‌های فرزندپروری ۴۷
- فهرست منابع فارسی ۴۸
- فهرست منابع انگلیسی ۵۱

بخش سوم: آموزش مهارت‌های آشنایی با یاری‌رسان

- مقدمه ۵۴
- نظام‌های حمایتی ۵۴
- فواید نظام‌های حمایتی ۵۵
- ایجاد یک نظام حمایتی ۵۶
- استفاده از کمک متخصصان بهداشت ۵۶
- ابعاد حمایت اجتماعی ۵۷
- ۱- بعد ذهنی: ۵۷
- ۲- بعد عینی: ۵۷
- انواع منابع حمایت اجتماعی ۵۸
- برخی از منابع یاری‌رسان ۵۹
- نکات اساسی در باره منابع یاری‌رسان ۶۲
- فهرست منابع فارسی ۶۷
- فهرست منابع انگلیسی ۶۸

بخش چهارم: آموزش مهارت‌های تفکر انتقادی

- مقدمه ۷۰
- مهارت تفکر انتقادی ۷۱

۷۴	فعالیت شماره ۱
۷۴	فعالیت شماره ۲
۷۵	کاربرد مهارت تفکر انتقادی
۷۶	اصول تفکر انتقادی
۷۷	فعالیت شماره ۳
۷۷	آموزش تفکر انتقادی
۷۸	تعریف خلاقیت و تفکر انتقادی
۷۹	مهارت تفکر خلاق
۸۰	فواید تفکر خلاق
۸۱	عوامل مؤثر بر خلاقیت
۸۲	عوامل تشکیل‌دهنده خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن
۸۳	الف) سیال‌سازی تفکر
۸۳	ب) نوآوری و ابتکار
۸۳	ج) انعطاف‌پذیری تفکر
۸۴	د) توانایی تجسم
۸۴	ه) توانایی تخیل
۸۵	کاربرد مهارت تفکر خلاق
۸۵	فعالیت شماره ۴
۸۶	اصول تفکر خلاق
۸۶	فعالیت شماره ۵
۸۷	موانع تفکر خلاق
۸۷	الف) موانع فردی
۸۸	ب) موانع محیطی

- ۸۹ ————— خصوصیات افراد خلاق
- ۹۰ ————— فعالیت شماره ۶
- ۹۱ ————— فهرست منابع فارسی
- ۹۳ ————— فهرست منابع انگلیسی

www.ketab.ir

پیشگفتار

بدون شک سلامت افراد جامعه اهمیت ویژه‌ای در رشد، توسعه و شکوفایی آن جامعه دارد. جوامع انسانی بدون حفظ سلامت و رعایت بهداشت نمی‌توانند بقاء و استمرار خود را تضمین کنند. بیماری و ناتوانی، روابط انسانی را مختل و در نتیجه احساس امنیت و همبستگی را از انسان سلب می‌نماید. همان‌گونه که بهداشت در حیطه علم پزشکی از اهمیت شایانی برخوردار است و حفظ سلامت جسمانی افراد به آن وابسته است، بهداشت و سلامت روانی افراد جامعه نیز مورد توجه خاص متخصصین و دست‌اندرکاران این حوزه قرار گرفته است. آن‌ها اولین و مهم‌ترین راه ارتقاء و بهبود سلامت روانی را آموزش می‌دانند.

اساساً آموزش در بهداشت، یعنی ایجاد ارتباط با افراد و گروه‌های جامعه، به منظور پیشبرد مثبت سلامتی و از میان بردن بیماری، به وسیله تغییر در طرز تفکر، اعتقادات و رفتار مردم. فرض اساسی این است که خانواده به عنوان یک نظام اجتماعی دارای اعضایی است که از یکدیگر تأثیرپذیرند. بالا بردن سطح آگاهی اعضای خانواده، تغییر نگرش آن‌ها در مورد اختلال‌های روانی و رفتاری، افزایش سطح سازگاری اجتماعی و عزت نفس افراد خانواده، به ویژه والدین، بالا بردن مهارت‌های زندگی، افزایش سطح خلق آنان و ...، همگی می‌توانند به نوعی در کاهش و کنترل این اختلال‌ها مؤثر باشند.

کتابچه حاضر، یکی از مجموعه کتاب‌هایی است که بر اساس طرح پژوهشی "اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس، سلامت روان و کاهش مشکلات روانی و رفتاری کودکان و نوجوانان پرورشگاهی" و با حمایت مالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور به منظور ارتقای سطح آگاهی و دانش کودکان و نوجوانان پرورشگاهی نسبت به مهارت‌های زندگی، عزت نفس، سلامت عمومی، کاهش مشکلات روانی و رفتاری و همچنین کمک به پذیرش و بهبود حالات و وضعیت آن‌ها تدوین و در اختیار خوانندگان محترم قرار گرفته است. در پایان از ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر علیرضا متولی‌زاده‌کاخکی و معاونت محترم پژوهشی جناب آقای دکتر جمشید مهرزاد که همکاری و حمایت بی‌شائبه‌ای در اجرا و چاپ کتاب‌ها داشتند سپاسگزاری می‌کنم.

دکتر حسن توزنده‌جانی