

مهارت های زندگی

مولفان:

نامیه گلستانه

حسین بهلولی

۱۳۹۸

سرشناسه : گلستانه، نامیه، ۱۳۶۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی/نویسندگان نامیه گلستانه، حسین بهلولی.
 مشخصات نشر : اصفهان: هرمان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۳ ص.
 شابک : 978-622-6134-61-3
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : مهارت‌های زندگی
 موضوع : Life skills
 موضوع : فشار روانی
 موضوع : (Stress (Psychology
 موضوع : راه و رسم زندگی
 موضوع : Conduct of life
 شناسه افزوده : بهلولی، حسین، ۱۳۶۴ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۹م۸گ/۲۰۳۷HQ
 رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۹۶۱۴۸



اصفهان - خیابان چهارباغ بالا - پلاک ۲؛ شماره تماس: ۰۹۱۳۱۱۷۲۶۴۲

نام کتاب: مهارت‌های زندگی

مؤلفان: نامیه گلستانه، حسین بهلولی
 مدیر تولید:

نوبت چاپ: دوم
 سال چاپ:

۱۳۹۸

سیدمحمدرضا سمسارزاده

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

ویراستار: نیما منوچهری اردستانی

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

طراح جلد: دانیال نصر اصفهانی

شماره استاندارد بین المللی کتاب:

پایگاه اینترنتی:

۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۴-۶۱-۳

www.iranpub.com

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و مخصوص پدیدآورنده است»

فهرست مطالب

۹	یادداشت یک معلم.....
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: مهارت‌های زندگی.....
۱۶	اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی
۱۷	تعریف مهارت‌های زندگی.....
۱۷	اهداف مهارت‌های زندگی.....
۱۷	انواع مهارت‌های زندگی.....
۲۰	مهارت حل مساله
۲۱	گام‌های اساسی مهارت حل مسئله.....
۲۶	تصمیم‌گیری
۳۰	ارتباط مؤثر
۳۴	مهارت روابط میان‌فردی.....
۳۶	تفکر خلاق
۴۰	مهارت تفکر انتقادی
۴۲	مهارت همدلی
۴۴	مهارت خودآگاهی
۴۶	مهارت مدیریت احساسات.....
۴۸	مهارت مدیریت استرس.....
۵۱	فصل دوم: مهارت‌های زندگی ر زندگی فردی.....
۵۲	بهداشت روانی و زندگی سالم
۵۳	حساسیت بهداشت روانی.....
۵۴	اصول بهداشت روانی.....
۵۵	ابعاد مختلف بهداشت روانی.....
۵۶	ویژگی افراد رشد یافته.....
۵۶	علت اهمیت سلامت روان.....
۵۷	بهداشت روانی در خانواده.....

- ۵۸.....رضایت از زندگی و سلامت روانی
- ۵۸.....راهکارهایی برای رضایت از زندگی و شاد بودن
- ۶۱.....دین باوری و سلامت روان
- ۶۴.....افکار سالم و زندگی سالم
- ۶۸.....سبک رفتار
- ۷۲.....مسئولیت پذیری
- ۷۶.....کنترل خشم
- ۸۰.....جرأت ورزی (Assertiveness)
- ۸۱.....تعریف جرأت ورزی
- ۸۲.....انواع رفتار جرأت مندانه
- ۸۲.....هدفهای جرأت ورزی
- ۸۲.....مزایای رفتار جرأت مندانه
- ۸۳.....پیامدهای منفی نداشتن جرأت
- ۸۴.....عوامل دوری از رفتار جرأت مندانه
- ۸۵.....«جرأت» به معنی پرخاش نیست!
- ۸۶.....بهترین نوع برخورد با افراد و شخصیت های مختلف
- ۸۶.....شخصیت زورگو
- ۸۷.....شخصیت کنترل گر
- ۸۷.....شخصیت بی ملاحظه
- ۸۸.....راه حل
- ۸۹.....چهار سبک از تباطی
- ۸۹.....۱- رفتار منفعلانه
- ۸۹.....۲- رفتار پرخاشگرانه
- ۹۰.....۳- رفتار منفعل - پرخاشگر
- ۹۰.....۴- رفتار بالفانه
- ۹۰.....عذرخواهی
- ۹۳.....همدلی
- ۹۴.....چرا باید در زندگیمان افرادی همدل باشیم؟

- ۹۵.....چه عواملی مانع همدلی با دیگران می‌شود؟
- ۹۵.....از کجا بفهمیم افرادی همدل با دیگرانیم؟
- ۹۵.....چطور همدلی کنیم؟
- ۹۸.....یازده راهکار تقویت همدلی.....
- ۱۰۱.....با خودمان تعهد کنیم که نسبت به دیگران متعهد باشیم.....
- ۱۰۴.....با ادبیات کلام در ارتباط موثر بیشتر آشنا شویم.....
- ۱۰۷..... فصل سوم: مهارت‌های زندگی ر ازدواج و اشتغال**
- ۱۰۸..... نکاتی کاربردی در مسئله ازدواج.....
- ۱۱۱..... راهکارهایی در ارتباط زناشویی.....
- ۱۱۴..... دخالت خانواده‌ها در زندگی زوجین.....
- ۱۱۷..... جدایی و پیامدهایش.....
- ۱۲۰..... ویژگی رفتارهای منجر به فروپاشی زندگی زناشویی.....
- ۱۲۲..... نشانه‌های رابطه عاطفی ناموفق.....**
- ۱۲۲..... فرد مقابل نمی‌تواند شخصیت اصلی شما را بپذیرد.....
- ۱۲۲..... نمی‌توانید شخصیت او را بپذیرید.....
- ۱۲۲..... در روزهای سخت همراه هم نیستید.....
- ۱۲۲..... نیازهای شما را برآورده نمی‌کند.....
- ۱۲۳..... از لحاظ فکری یک جا نیستید.....
- ۱۲۳..... شما برای رابطه تلاش می‌کنید، او نه.....
- ۱۲۳..... در اعتماد به هم مشکل دارید.....
- ۱۲۳..... پتانسیل یک رابطه‌ی طولانی را نمی‌بینید.....
- ۱۲۴..... گفتگو.....
- ۱۲۵..... رفتارهای اشتباه در گفت‌وگو.....
- ۱۲۸..... تکنیکی برای انتقاد کردن.....
- ۱۳۰..... جمله‌ای جادویی برای خاتمه به مشاجره با همسر.....
- ۱۳۱..... نوازش چیست ؟.....
- ۱۳۱..... کودک، بالغ و والد.....
- ۱۳۳..... تنهایی پارونزنیند.....

- مرگ عاطفی همسران ۱۳۴
- مرحله ۱: مخالفت ۱۳۴
- مرحله ۳: عدم پذیرش و طرد ۱۳۵
- مرحله ۴: سرکوب ۱۳۵
- چگونه ارتباط خوبی با همسرمان داشته باشیم؟** ۱۳۶
- فرصتی برای گوش دادن به یکدیگر داشته باشید ۱۳۷
- به یکدیگر انرژی مثبت دهید ۱۳۷
- با همسران به تفریح بروید ۱۳۷
- یک شاخه گل هم کافیست ۱۳۸
- عدم انتقاد و سرزنش کردن ۱۳۸
- با همسران در تصمیمات شریک باشید ۱۳۸
- نقش خود را در خانواده درست اجرا کنید ۱۳۹
- پایداری عشق با راهکارهای طلایی ۱۴۰
- سیاست‌هایی برای زنان** ۱۴۳
- همدلی در خانواده** ۱۴۴
- مهارت ارتباط با مادر همسر** ۱۴۶
- خود را تغییر دهید ۱۴۶
- همسران را دریابید ۱۴۷
- عشق سالم و عشق بیمار** ۱۴۸
- پنج تله شایع در همسران انتقادگر** ۱۴۹
- نقص / شرم ۱۴۹
- استحقاق ۱۵۰
- بی‌اعتمادی / بد رفتاری ۱۵۰
- رهاشدگی ۱۵۰
- محرومیت هیجانی ۱۵۰
- تفاوت‌های قابل تأمل در میان آقایان و خانم‌ها** ۱۵۱
- تفاوت‌های فکری و رفتاری مردان و زنان ۱۵۱
- تفاوت شیوه دلجویی از خانم‌ها و آقایان ۱۵۲

- نیاز ذاتی آقایان قدرت و توانایی است ۱۵۳
- آنچه زن ها دوست دارند که مردها بدانند ۱۵۳
- شش مورد از اشتباهات آقایان که خانمها نمی‌بخشند ۱۵۴
- زنان نیاز دارند یا ضعف؟ ۱۵۵
- سه رفتار زنان که آقایان از آن گله‌مند هستند ۱۵۶
- آقایان بدانند ۱۵۷
- خانومها حساسیت لمسیشان ده برابر مرد است ۱۵۸
- آیا نحوه گوش دادن همسران متفاوت است؟! ۱۵۸
- ما با پدر و مادرهایمان ازدواج می‌کنیم ۱۵۹**
- نکات لازم به توجه در ازدواج ۱۶۱**
- خوش تیپ و خوشگلی معیار معقولی نیست ۱۶۱
- نباید همسر زندگیتان را به شکل دلار ببینید ۱۶۲
- دور این افراد را خط بکشید ۱۶۲
- در ابتدا تکلیفتان را با خودتان مشخص کنید ۱۶۳
- نگذارید عشق کورتان کند ۱۶۴
- ازدواج سرعت گیر نیست ۱۶۵
- فرق روابط دوستانه با دیگران و زندگی زناشویی ۱۶۵
- تشخیص رضایت از رابطه جنسی خود ۱۶۶**
- شاخص های رضایت جنسی در مردان و زنان ۱۶۷**
- ۱- بعد جسمی: ۱۶۷
- ۲- بعد عاطفی و هیجانی: ۱۶۷
- آیا از رابطه جنسی خود راضی هستید؟ ۱۶۸
- نومادران و رابطه‌ی زناشویی ۱۶۸**
- اقدامات لازم برای مقابله با استرس های شغلی ۱۷۰**
- راه‌های جلوگیری از فرسودگی شغلی ۱۷۲