

۱۵۶۲۸۴۴
۹۶ / ۱۰ / ۱۷

مهارت های زندگی ویژه زنان خشونت دیده

نگارش:

دکتر شهربانو قهارک
دکتر جعفر بوالهری
دکتر عصمت باروتی



سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -

عنوان و پدیدآور: مهارت های زندگی ویژه زنان خشونت دیده/ تألیف شهربانو قهاری، جعفر بوالهری، عصمت باروتی محمدآبادی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص: جدول.

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷-۰۱۴-۹

یادداشت: این کتاب و طرح پژوهشی آن به سفارش و حمایت دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام پذیرفت.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۳۳] - ۱۳۴

موضوع: زنان - ایران - خشونت علیه زنان ایران راهنمای مهارت های زندگی.

خانواده: در خانواده پیشگیری. اختلاف بین اشخاص.

شناسه افزوده: بوالهری، جعفر، ۱۳۲۷ - باروتی محمدآبادی، عصمت، ۱۳۳۱ -

رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۹۱۳۸۷/۴ HV ۶۲۵۰

رده بندی دیویی: ۳۶۲

شماره کتابخانه ملی: ۱۲۴۴۶۴۲

مهارت های زندگی ویژه زنان خشونت دیده

تألیف: دکتر شهربانو قهاری - دکتر جعفر بوالهری - دکتر عصمت باروتی

صفحه آرا: کژال گرافیک

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: وزیری

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۷ / سوم ۱۳۹۶

شابک: ۲- ۱۳- ۵۰۷۰- ۶۰۰- ۹۷۸

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

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

نشانی دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست خسروی، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹ - ۶۶۴۶۲۴۹۶

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول: مهارت های ارتباطی
۹	ارتباط
۱۰	ارتباط مناسب
۱۱	ارتباط نامناسب
۱۳	اجزای ارتباط
۱۴	الف) ارتباط غیرکلامی
۱۶	گوش دادن فعال
۱۷	موانع گوش دادن
۱۹	مهارت های گوش دادن
۲۲	ب) ارتباط کلامی
۲۲	مهارت های صحبت کردن
۲۷	فصل دوم: مهارت قاطعیت
۲۷	قاطعیت و خشونت خانگی
۲۸	انواع شیوه های رفتاری
۲۸	شیوه رفتاری غیر قاطع (منفعل)
۳۱	شیوه رفتاری پرخاشگرانه
۳۳	شیوه رفتاری قاطعانه
۳۸	رفتارهای قاطعانه
۳۹	۱- بیان قاطعانه
۴۲	۲- درخواست قاطعانه
۴۵	۳- رد قاطعانه
۵۰	۴- شروع صحبت، ادامه و پایان دادن به آن
۵۲	تکنیک های قاطعیت برای مقابله با شرایط دشوار
۵۲	همسر انتقاد کننده و ایرادگیر

۵۳	همسر پر خاشگر
۵۴	همسر بدبین
۵۴	همسر دهن بین

فصل سوم: مهارت حل مسئله

۵۷	مقابله با مشکلات
۵۸	مقایسه ه. بان مدار و مسئله مدار
۶۱	مراحل حل مسئله
۶۲	۱- پذیرش مشکل
۶۴	۲- تعریف دقیق - مکر
۶۴	۳- بارش فکری
۶۵	۴- ارزیابی راه حل ها
۶۷	۵- اجرای بهترین راه حل
۶۹	۶- بازبینی

فصل چهارم: مهارت حل تعارض

۷۳	تعارض و مهارت های زندگی
۷۶	نشانه های هشداردهنده کشمکش در خانواده
۷۷	شیوه های نامناسب حل تعارض بین فردی
۷۷	۱- اجتناب
۷۸	۲- انکار
۷۹	۳- کمرنگ کردن
۸۰	۴- قطع ارتباط
۸۰	۵- پر خاشگری
۸۱	۶- تسلیم
۸۲	۷- شانه خالی کردن (برون فکنی)

۸۳	۸- کوتاهی یا تعلل
۸۳	۹- روش برنده - بازنده
۸۴	۱۰- روش بازنده - برنده
۸۵	۱۱- روش بازنده - بازنده
۸۶	شیوه های مناسب حل تعارض بین فردی
۸۶	۱- مشارکت
۸۷	۲- روش برنده - برنده
۸۸	۱-۱. نوبت گذاشتن
۸۸	۲-۱. فرعه کشی
۸۹	۲-۲. دادن از یک فرد بی طرف
۹۰	۳- مهارت حل مسئله

فصل پنجم: مهارت کنترل خشم

۹۳	خشم و پرخاشگری
۹۳	مراحل خشم
۹۶	نشانه های خشم
۹۹	کنترل خشم
۱۰۱	الف) کنترل نشانه های بدنی
۱۰۲	۱- تکنیک تنفس صحیح
۱۰۴	۲- تکنیک تن آرامی
۱۰۶	ب) نشانه های ذهنی
۱۰۷	افکار منفی
۱۰۹	ج) نشانه های رفتاری
۱۲۰	ابراز خشم
۱۲۳	گذشت و بخشش
۱۲۴	بیان قاطعانه
۱۲۵	مقابله با فرد پرخاشگر
۱۲۸	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۳۵	

پیشگفتار

این کتاب برای زنان و کسانی نوشته شده است که قربانی توهین، درگیری و خشونت خانگی هستند. این کتاب حاصل دو سال بررسی و مطالعه در زمینه خشونت خانگی در مناطقی از شهر تهران است. در این راستا، گروهی از زنان خشونت دیده شناسایی شدند و در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی پیشگیری از خشونت خانگی شرکت کردند و از دیدگاه‌ها و تجارب آنها در نگارش این کتاب استفاده شده است. در این کتاب شما با دیدگاه‌های گوناگونی آشنا خواهید شد که اگر بتوانید آنها را در زندگی روزمره خود به کار گیرید، خواهید توانست آرامش بیشتری کسب کرده، زندگی زنشویی بهتری داشته باشید، و کمتر مورد خشونت و توهین قرار گیرید. با یادگیری این مهارت‌ها می‌توانید از این پس با همسر خود و دیگران ارتباط بهتری برقرار سازید. در سراسر این کتاب کارهای مثال‌ها و تمرین‌هایی ارائه شده است که بسیاری از آنها تجربه زنان خشونت دیده است که به شما کمک می‌کند تا مواردی را که باعث مشکلات ارتباطی می‌شوند، بشناسید. توصیه می‌شود که آنها را به دفعات بخوانید و به کار گیرید.

توجه داشته باشید که اگر می‌خواهید زندگی شما بهتر شود قبل از هر چیز باید تصمیم بگیرید و بخواهید که تغییر کنید. همچنین به خاطر بسپارید که باید رفتارهای نامناسب و روش‌های قدیمی و بی‌فایده‌ای که برای حل مشکلات و درگیری‌ها مفید نیستند و موجب بدتر شدن شرایط خانه می‌شود را از همین حالا کنار بگذارید. اطمینان داشته باشید که با این تصمیم و نیز انجام تمرین‌های

کتاب موفق خواهید شد. پس مطالعه این کتاب را جدی بگیرید، آرام پیش بروید، به دقت مطالب را بخوانید و تمرین ها را حل کنید، مهارت های یادگرفته را در زندگی روزانه به کار گیرید، اگر نیازمند اطلاعات بیشتری هستید به کتاب های معرفی شده در انتهای کتاب مراجعه کنید و در صورت باقی ماندن مشکل، با پزشک خانوادگی خود، مشاور یا هر فرد باتجربه دیگری مشورت نمایید. همه چیز به خواست شما بستگی دارد، پس بخوانید، تصمیم بگیرید و شروع کنید.

www.ketab.ir