

مهارت‌های زناشویی (کاربردی برای زوجین و درمانگران)

مؤلفین:

مهران محبیان‌نر - ژالا شکوهیان

معصومه بل‌کافه - شایق رخ‌فروز

نگین صابری‌فرد

ویراستار علمی و تخصصی

امیرعلی رجنی



مهارت‌های زناشویی (کاربردی برای زوجین و درمانگران)

عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زناشویی / مولفین: مهران محبیان فر ... (و دیگران) ؛ ویراستار علمی و تخصصی: امیرعلی رجنی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۴۳ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۴۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مؤلفان: مهران محبیان فر، ژاله شکوهیان، معصومه بل کافه، شقایق رخ فروز، نگین صابری فرد.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	زناشویی - ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological
شناسه افزوده	محبیان فر، م. ا. - ۱۳۷۴ -
شناسه افزوده	رجنی، امیرعلی، - ۱۳۷۵ - ، ویراستار
رده بندی کنگره	HQ ۷۴۳
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۱۱۷۶۰

مؤلفان	مهران محبیان فر، ژاله شکوهیان، م. ا. معصومه بل کافه، شقایق رخ فروز، نگین صابری فرد
ناشر	صالحیان
صفحه‌آرا	معصومه اسفندیاری
ویراستار	امیرعلی رجنی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۴۷-۰
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
سال و نوبت چاپ	۱۳۹۸ - ۱
قیمت	۵۰۰۰۰ تومان

ISBN:978-622-214-447-0

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۱۲۷-واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir



فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه مؤلف	۱۱
بخش اول	
مفاهیم	۱۳
فصل اول: الگوهای ارتباطی - کلامی/غیر کلامی - همدلی - اعتماد - صمیمیت	۱۵
تاریخچه بازی درمانی	۱۵
مقدمه	۱۷
انواع مهارت‌های ارتباطی	۱۸
مهارت‌های انتقال پیام	۱۸
مهارت‌های دریافت پیام	۱۸
اهمیت مهارت‌های ارتباطی	۲۱
ارتباط خوب فرزندان با والدین	۲۳
ده نکته برای داشتن مهارت ارتباطی بهتر	۲۳
اعتماد چیست؟	۲۹
برخی راهکارهای جلب اعتماد همسر عبارت‌اند از:	۳۰
تکنیک‌های رفتاری برای اعتماد در زندگی زناشویی	۳۵
دو راه برای از بین بردن یا کاهش اعتماد	۳۶
برنامه هدفمند برای برگرداندن اعتماد طرفین	۳۷
اهمیت فوق‌العاده اعتماد داشتن زوجین	۳۸
اصلی‌ترین عوامل بی‌اعتماد شدن زوجین	۳۹
صمیمیت چیست؟	۴۳

۴۳	مؤلفه‌های نه گانه صمیمیت
۴۵	رموز ایجاد صمیمیت در بین همسران
۴۹	ویژگی‌های یک رابطه صمیمانه
۴۹	سه الگوی ارتباطی بین زوجین از دیدگاه کریستنسن شنگ
۵۱	فصل دوم: گوش دادن فعال/موانع و پیام‌های سمی
۵۳	مقدمه
۵۳	مهارت گوش دادن در روابط همسران
۵۵	موانع ارتباطی
۵۶	موانع گوش دادن
۶۶	فواید خوب گوش دادن
۶۹	تفاوت گوش دادن با شنیدن
۶۹	عوامل مؤثر در گوش دادن
۷۱	گوش دادن فعال و مؤثر
۷۲	مراحل و تکنیک‌های گوش دادن فعال
۷۴	راه‌های تقویت مهارت گوش دادن
۷۶	نقش گوش دادن در عملکرد رابطی زوجین

بخش دوم

۸۱	شناخت
۸۳	فصل سوم: ویژگی‌های زن و مرد
۸۵	مقدمه
۸۸	بخشی از تفاوت‌های مردان و زنان
۹۲	از مقایسه خصوصیات و ویژگی‌های زنان و مردان، می‌توان این نتیجه‌ها را به دست آورد
۹۳	عامل ارثی و ژنتیکی جنسیت؟
۹۶	علائق و انگیزه‌ها
۹۷	مهارت‌های ارتباطی

تفاوت‌های خلقی	۹۹
فشارهای عصبی و روحی	۹۹
تفاوت‌های روانی	۱۰۰
زن و مرد از دیدگاه اسلام	۱۰۰
تفاوت زن و مرد از نظر قرآن	۱۰۰
ذهن زنان را بشناسید	۱۰۳
گزارش توصیفی خانم‌ها	۱۰۷
غیرمستقیم حب زدن خانم‌ها	۱۰۸
مبالغه زنان	۱۰۸
هفت خصوصیت خانم‌ها به آقایان را شیفته خود می‌کند!	۱۱۲
رفتار با آقایان	۱۱۶
پنج کار زن‌ها که باعث فرار مردها می‌شود	۱۱۷
پنج راه برای جذب آقایان	۱۱۹
رمزهای شوهرتان را باز کنید!	۱۲۱
نشانه‌های علاقه‌مندی زنان را بشناسید	۱۲۵
راه‌های جذب همسران	۱۲۹

بخش سوم

تعارض	۱۳۷
فصل چهارم: تعریف منشأ تفاوت و اختلافات نگرش‌های سالم و ناسالم به تعارض	۱۳۹
مقدمه	۱۴۱
تعریف تعارض	۱۴۲
تعریف تعارض زناشویی	۱۴۲
منشأ تعارض	۱۴۳
عوامل مؤثر در ایجاد تعارض	۱۴۴
ابعاد تعارض	۱۴۷

۱۴۸.....	مراحل تشدید تعارض زناشویی
۱۴۹.....	سطوح تعارض زناشویی
۱۵۰.....	«نگرش و نیاز» دو مقوله در تعارض انسان
۱۵۷.....	فصل پنجم: قواعد مدیریت تعارض (مذاکره - حل مسئله - پذیرش) و مهارت‌های ده‌گانه
۱۵۹.....	مقدمه
۱۶۰.....	سبک رقابتی
۱۶۰.....	سبک اطاعت و تسلیم
۱۶۰.....	سبک اجتنابی
۱۶۱.....	سبک مؤثر مدیریت تعارض
۱۶۱.....	سبک تفاهم و اعماق
۱۶۲.....	رعایت قواعد حل تعارض
۱۶۳.....	مذاکره
۱۶۴.....	اصول مذاکره در میان زوجین
۱۶۶.....	مراحل مذاکره
۱۶۸.....	حل مسئله
۱۶۹.....	پذیرش
۱۶۹.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
۱۷۱.....	مهارت‌های ده‌گانه
۱۷۳.....	خویش‌پنداری
۱۷۳.....	موانع خودآگاهی
۱۷۴.....	ابعاد خود
۱۷۸.....	ویژگی‌های افراد خودآگاه
۱۷۸.....	تمرین‌های کسب خودآگاهی
۱۸۰.....	حل مسئله و تصمیم‌گیری
۱۸۱.....	مداخله برای حل مسئله

۱۸۱.....	رویارویی با مسئله و انواع آن
۱۸۴.....	اجرا و بازبینی راه‌حل‌ها
۱۸۵.....	هوش هیجانی (مدیریت هیجانی)
۱۸۶.....	اهمیت هوش هیجانی
۱۸۷.....	ویژگی‌های افراد دارای سلامت هیجانی
۱۸۷.....	هوش هیجانی و عملکرد اثربخش
۱۸۸.....	خودآگاهی، هوش هیجانی، و اعتماد به نفس
۱۸۹.....	اعتماد به نفس
۱۹۰.....	اهمیت اعتماد به نفس
۱۹۱.....	تأثیر اعتماد به نفس بر احساسات و رفتار فرد
۱۹۱.....	عوامل مؤثر در ایجاد خودباوری، اعتماد به نفس، و عزت نفس
۱۹۲.....	علائم و نشانه‌های ضعف اعتماد به نفس
۱۹۴.....	ده اصل اساسی در ایجاد اعتماد به نفس
۱۹۶.....	مهارت نه گفتن و جرأت ورزی
۲۰۰.....	چند روش عملی برای جرأت‌مند شدن
۲۰۱.....	چند نمونه از «نه گفتن» منطقی و معنی‌دار
۲۰۳.....	برای تقویت مهارت نه گفتن به این موارد عمل کنید
۲۰۴.....	تفکر خلاق
۲۰۶.....	ویژگی‌های افراد خلاق
۲۰۶.....	شرایط ابراز تفکر خلاق
۲۰۷.....	توصیه‌های عملی جهت پرورش تفکر خلاق
۲۰۸.....	فواید داشتن مهارت‌های حل خلاقانه مسأله چیست؟
۲۰۹.....	تفکر همگرا و واگرا
۲۱۰.....	تفکر انتقادی
۲۱۱.....	اخلاق گفتگو در تفکر انتقادی

۲۱۲.....	موانع تفکر انتقادی.....
۲۱۳.....	ملزومات تفکر انتقادی.....
۲۱۵.....	مهارت مقابله با استرس.....
۲۱۷.....	روش های افزایش مقاومت در برابر استرس.....
۲۲۲.....	مهارت خشم با وقفه اندازی.....
۲۲۲.....	انتخاب های سالم برای «پیشگیری از خشم».....
۲۲۲.....	راندانی پر خاشگری.....
۲۲۳.....	ارتباط و اثر و پرتها بین فردی.....
۲۲۴.....	انواع ارتباط.....
۲۲۵.....	روش های گوش دادن فعال.....
۲۲۶.....	مهارت های ارتباطی پیشرفته.....
۲۲۶.....	مؤلفه های مؤثر در برقراری ارتباط.....
۲۲۷.....	راهکارها و نکات مهم روانشناختی در ارتباط.....

بخش چهارم

۲۲۹.....	تکنیک های درمانی زوجین.....
۲۳۱.....	فصل ششم: روش های زوج درمانی.....
۲۳۳.....	آشنایی با روش های زوج درمانی.....
۲۳۳.....	روش گاتمن.....
۲۳۳.....	روش روایت درمانی.....
۲۳۴.....	روش متمرکز بر احساسات.....
۲۳۵.....	روان شناسی مثبت گرا.....
۲۳۵.....	تجزیه و تحلیل شیوه های برقراری ارتباط زوجین.....
۲۳۶.....	پیدا کردن ریشه های ناخود آگاه مشکلات.....
۲۳۶.....	نتیجه گیری.....
۲۳۷.....	منابع و مآخذ.....

مقدمه مؤلفین

این کتاب به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های موردنیاز برای زنده نگه داشتن عشق در رابطه زناشویی را کسب کنید. در نگارش این کتاب، سعی کردیم از الگوهای ارتباطی تا اعتماد، همدلی، صمیمیت و مهارت‌های ده‌گانه زندگی، تعارض‌ها به همراه تکنیک‌های درمانی شما را آگاه کنیم:

پیش از همه، چون هدف اصلی ما آموزش و آگاهی مهارت هست، این کتاب بیشتر بر عملکرد بهتر در روابط و شناخت دو طرف دارد تا بر مفاهیم و نظریه‌ها. شما باید درگیر شوید؛ لازم است تمرین‌هایی انجام دهید، یادداشتهای روزانه تهیه کنید، رفتار جدید را امتحان کنید و خطر دادن را بیک پذیری‌های جدید به همسران را بپذیرید. این کار مستلزم آگاهی و شناخت و تمرین، اشتغال و گاهی شجاعت است؛ برای بهبود روابط موفق در زندگی زن و مرد باید تلاش‌های خود را در جهت اصلاح آگاهی‌ها و رفتارهای نادرست و جایگزین کردن تغییرات مثبت در جهت زندگی زناشویی و خانواده موفق منجر می‌شود.

در این کتاب هر فصل جایگاه مستقل خود را دارد؛ به عبارت دیگر، هر فصل هر آنچه را که شما برای آموختن یک مهارت زناشویی خاص به آن نیاز دارید شامل می‌شود. فصل‌های این کتاب عبارت‌اند از:

- «الگوهای ارتباطی کلامی/غیرکلامی»
- «همدلی/اعتماد/صمیمیت»
- «گوش دادن فعال»
- «ویژگی‌های زن و مرد/ نقش و مسئولیت‌های دو طرف»

● «تفاوت و تعارض‌های زوجین/ نگرش‌های سالم و ناسالم»

● «قواعد مدیریت تعارض»

● «هدف از رابطه جنسی طرفین»

● «مسئولیت‌های زن و مرد در رابطه جنسی»

● «تکنیک‌های درمانی زوجین» می‌باشند.

ما در این کتاب تلاش کرده‌ایم تا به زوجین مهارت‌های بیشتر در زمینه زناشویی و نقش‌های مهم دو طرف در زندگی مشترک آن‌ها ایجاد کنیم تا میزان صمیمیت و عشق و علاقه و مسئولیت‌های زندگی مشترک دو طرف بیشتر شود و الگوی مناسبی برای فرزندان سونشان باشند تا خانواده موفقی را تجربه کنند.

با سپاس

مهران محبیبان فر - ژاله شکوهیان

معصومه بل کافه - شقایق رخ فروز

نگین صابری فرد