

زوج درمانی با استفاده از مهارت های ارتباطی

www.ketab.ir

مؤلفین

افسانه مرادی

افسون کرمی

الهام شعبانی

کاوه محمدوند





شماره کتابشناسی ملی

ADZ. PV



افتشارات اقوس

نشر و پخش همراه: ۰۹۹۱۱۳۵۷۳۴۳

شایک : ۳-۰۶-۷۹۰۷-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: کیفیت زندگی و مهارت های ارتباطی
۱۶	کیفیت زندگی
۲۲	مسائل فرهنگی
۲۲	ابعاد کیفیت زندگی
۲۵	دیدگاه ها درباره کیفیت زندگی
۲۶	خاستگاه نظری کیفیت زندگی
۳۰	ابعاد کیفیت زندگی
۳۲	تعارضات زناشویی
۳۲	تعریف خانواده
۳۴	ازدواج
۳۵	رضایت زناشویی
۳۷	عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی
۳۷	سن ازدواج و رضایت زناشویی
۳۸	تفاوت های جنسیتی و رضایت زناشویی
۴۰	مهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی
۴۱	تفکر و شناخت در رضایت زناشویی

۴۲	سوابق تربیتی و خانوادگی و رضایت زناشویی
۴۳	خانواده اصلی و نقش شناختها، اندیشه ها و باورهای زیربنایی در رضایت زناشویی
۴۵	همه گیر شناسی تعارضات زناشویی
۵۰	رویکردهای روانشناسانه در حیطه تعارضات زناشویی
۵۸	ارتباط و اهمیت آن
۵۹	اهداف و ویژگی های ارتباط
۶۲	مهارت های ارتباطی و آموزش آن
۶۶	مهارت های ارتباطی در اسلام
۶۸	رویکرد غنی سازی ارتباط
۷۱	هدف آموزش مهارت های ارتباطی زوجین
۷۲	مراحل آموزش مهارت های ارتباطی زوجین
۸۲	ایجاد مشکل در روابط زناشویی
۸۲	برقراری ارتباط والدینی یا کودکانه
۸۳	ارتباط غیر کلامی در روابط زوجین
۸۴	اهمیت مهارت های ارتباطی در خانواده و زندگی مشترک
۸۶	اهمیت مهارت های ارتباطی
۸۷	مهارتهای ارتباطی در خانواده
۹۰	مهارت کلامی بین زوجین
۹۷	چند تکنیک مهارت های ارتباطی زوجین

مهارت گفتگو، چالش‌های گفتگوی مؤثر بین زوجین.....	۱۰۳
شیوه‌های غالب مهارت گفتگو با همسر.....	۱۰۴
مهارت‌های بهبود گفتگو با همسر.....	۱۰۵
مهارت گفتگو، قوانین مرتبط با گوینده.....	۱۰۵
قوانین مرتبط با شنونده.....	۱۰۶
اهمیت زبان بدن در گفتگو.....	۱۰۷
آداب گفتگوی مؤثر با همسر.....	۱۰۷
اهمیت افزایش مهارت‌های ارتباطی در زندگی.....	۱۱۰
انواع مهارت‌های ارتباطی کلی.....	۱۱۰
۱. مهارت‌های انتقال پیام.....	۱۱۰
۲. مهارت‌های دریافت پیام.....	۱۱۱
انواع مهارت‌های ارتباطی جزئی.....	۱۱۱
مهارت‌های ارتباطی بین فردی.....	۱۱۱
مهارت‌های ارتباط کاری.....	۱۱۲
مهارت‌های ارتباطی نوشتاری.....	۱۱۲
نکاتی برای افزایش مهارت‌های ارتباطی.....	۱۱۳
مهارت‌های ارتباطی زوجین.....	۱۱۴
مهارت‌های ارتباطی کودکان.....	۱۱۴
فصل دوم: الگوهای زوج درمانی.....	۱۲۳

۱۲۵	 مراحل زوج درمانی
۱۲۶	 زوج درمانی رفتاری تلفیقی (IBCT)
۱۲۸	 مدل پریشانی و درمان زوجین
۱۳۱	 IBCT بر
۱۴۰	 اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر "شادکامی"
۱۴۹	 فصل سوم: تکنیک های زوج درمانی
۱۶۶	 تکنیک های زوج درمانی
۱۶۶	 تکنیک های دکتر محمدعلی بشارت
۱۶۷	 تکنیک پارادوکسیکال تایم تیل
۱۷۴	 تکنیک فرمانده فرمانبر
۱۷۶	 تکنیک منفی کاری یا ساز مخالف
۱۷۷	 تکنیک تغییر عادات رفتاری
۱۷۹	 تکنیک برنامه زمانی برای سکس
۱۸۰	 تکنیک های زوج درمانی گاتمن
۱۸۱	 بهبود روابط زوجین با تکنیک های گاتمن
۱۸۲	 اصول و اهداف تکنیک های زوج درمانی گاتمن
۱۸۳	 چه افرادی می توانند از تکنیک های زوج درمانی گاتمن بهره بگیرند؟
۱۸۴	 چگونه روش گاتمن باعث تغییر کردن می شود؟
۱۸۵	 زوج درمانی گاتمن

۱۸۶	حفظ نسبت ۵ به ۱ در روابط زناشویی
۱۸۸	پنج ویژگیهای زوج درمانی مؤثر
۱۹۱	مرکز کنترل درونی یا کنترل بیرونی در زوج درمانی
۱۹۴	ایجاد نگاهی نو در رابطه با مشاوره زوج درمانی
۱۹۵	سوالات زوج درمانی
۱۹۸	مشاوره زوج درمانی و ایجاد توافق در ازدواج
۲۰۳	فصل چهارم: کاربردهای زوج درمانی در مشکلات
۲۰۴	چه موقع به زوج درمانی نیاز داریم؟
۲۰۵	مشاجرات تکرار شونده
۲۰۵	ارتباط ضعیف
۲۰۸	شیوه های مورد استفاده در زوج درمانی
۲۱۳	زوج درمانی برای چه کسانی مناسب است؟
۲۱۳	برای شرکت در زوج درمانی چه شرایطی لازم است؟
۲۱۳	مراحل ارزیابی و درمان توسط زوج درمانگر چگونه است؟
۲۱۴	انواع مختلف زوج درمانی
۲۱۴	زوج درمانی روانکاوانه
۲۱۶	زوج درمانی رفتاری
۲۱۶	رویکرد یکپارچه نگر
۲۱۷	زوج درمانی شناختی رفتاری

مهارت های ارتباطی عبارتند از توانایی برقراری ارتباط با دیگران به شکل کارآمد و مؤثر، لازم است که این رابطه در عین اینکه برای خود شخص مفید است، برای شخص مقابل هم سود داشته باشد. به عبارت دیگر مهارت های ارتباطی که بعضا مهارت های اجتماعی یا مهارت های بین فردی نیز نامیده می شوند، عبارتند از توانایی فرد برای ارتباط برقرار کردن با دیگران در جهت برآورده نمودن نیازها، خواسته ها، حق و حقوق با تعهدات به شیوه ای قابل قبول بدون اینکه به نیازها، خواسته ها، حق و حقوق یا تعهدات دیگران صدمه ای وارد آورد. هدف شما ممکن است دفع یک سوء تفاهم، تشریح یک ابده، دلداری دادن به دوستان، بافقاری روی نظرتان، توجیه کردن استادان در مورد ضرورت موضوعی که به عنوان تحقیق در نظر گرفته اید و یا قانع کردن دیگران جهت تجدیدنظر در رفتارهایشان باشد؛ هر چه ما در برقراری ارتباط کارآمدتر باشیم، احتمال دستیابی به هدف بیشتر میسر خواهد بود. مهارت های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت هایی هستند که به واسطه آنها افراد می توانند درگیر تعامل های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس های خود را از طریق مبادله پیام های کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می گذارند. این مهارت ها مشتمل بر مهارت های فرعی با خرده مهارتهای

مربوط به "درک پیامهای کلامی و غیر کلامی"، "نظم دهی به هیجانها"، "گوش دادن"، "بیش نسبت به فرایند ارتباط" و "در ارتباط" است که اساس مهارت های ارتباطی را تشکیل می دهند. این مهارت ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها می تواند با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، حرمت خود پایین، و عدم موفقیت های شغلی و تحصیلی همراه باشد. این مهارت ها مشتمل بر مهارت های فرعی یا خرده مهارت های مربوط به درک پیامهای کلامی و غیر کلامی، نظم دهی به هیجان ها، گوش دادن، بیش نسبت به فرایند ارتباطی و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهارت های ارتباطی را تشکیل می دهند.