

درآمدی بر چرخه زندگی خانواده و مشکلات زوجین

نویسنده:

مرضیه معین

ویراستار علمی:

بهناز ارتضائی



انتشارات جالیز
۱۳۳۴

درآمدی بر چرخه زندگی خانواده و مشکلات زوجین

مرضیه معین

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۹ / ۵۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۲۰۳

قیمت: ۵۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۴۱۱-۷

طراح جلد: صالح مقدم

ویراستار علمی: بهناز ارتضائی

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد، بلوار شهید رضوی، روبروی درب دانشگاه، روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست مطالب

پیشگفتار نویسنده.....	۱۱
فصل اول.....	۱۳
چرخه زندگی خانواده.....	۱۳
مبانی نظری چرخه زندگی خانواده.....	۱۵
تجربه اندوزی در خانواده اصلی و استقلال و آماده شدن برای ترک منزل.....	۱۵
مرحله ی قبل از ازدواج (نامزدی و عقد).....	۱۶
مرحله ی زوجیت بدون فرزند (تشکیل خانواده جدید از طریق ازدواج).....	۱۷
خانواده های دارای فرزندان خردسال.....	۲۳
خانواده با فرزندان نوجوان.....	۲۴
خروج فرزندان جوان از منزل پدری و روبه رو شدن والدین با سندرم آشیانه ی خالی.....	۲۴
خانواده در مراحل پایانی زندگی.....	۲۵
خصوصیات مرحله تشکیل خانواده.....	۲۶
فصل دوم.....	۲۹
رضایت زناشویی و عوامل موثر بر آن.....	۲۹
تحولات اولیه در زندگی زناشویی.....	۳۰
تعریف رضایت زناشویی.....	۳۸
سطوح رضایت مندی زناشویی.....	۳۹
رضایت زناشویی و تاثیر آن در خانواده.....	۳۹
رضایت زناشویی در خانواده.....	۴۰

۸۳		مقوله تفاوت های خانواده های اصلی
۸۳		مقوله ی خانواده ی اصلی شوهر
۸۴		مقوله ی مهارت های زناشویی
۸۴		راهکارهای متخصصان برای مشکلات زناشویی
۸۴		مقوله ی مسائل جنسی
۸۵		درمان بدکاری های جنسی و تکنیک های آن
۸۸		درمان کم کاری میل جنسی و بیزاری جنسی
۸۹		مداخله رفتاری و مواجهه در زوج درمانی
۹۱		مقوله ی مهارت های زناشویی
۹۱		مقوله ی دلزدگی زناشویی
۹۱		مقوله ی خانواده ی اصلی شوهر
۹۲		مقوله ی فرزندآوری
۹۲		راهکارهای متون و منابع برای مشکلات زناشویی
۹۲		مقوله ی تفاوت ها و عدم تناسب های زوجین
۹۳		مقوله ی خیانت زناشویی
۹۴		مقوله ی خانواده ی اصلی شوهر
۹۵		مقوله ی مسائل جنسی
۹۵		مقوله ی مهارت های زناشویی
۹۷		فصل پنجم
۹۷		مهارت های زندگی زناشویی
۹۸		مهارت های ارتباطی

۹۸	الگوهای ارتباطی رایج در زندگی زناشویی
۱۰۰	الگوهای ارتباطی ویرجینیا ستیر
۱۰۴	نظریه ی کریستنسن و ساللوی
۱۰۵	خطاها و مشکلات ارتباطی در روابط زوجی
۱۰۸	مهارت های حل تعارض
۱۰۸	تعریف تعارض زناشویی
۱۰۸	سبک های اداره تعارض زناشویی
۱۰۸	تاکتیک های اجتناب
۱۰۸	سبک رقابتی
۱۰۹	تاکتیک های رقابت
۱۰۹	سبک مصالحه
۱۰۹	تاکتیک های مصالحه
۱۱۰	سبک مشارکتی
۱۱۰	تاکتیک های همسازی
۱۱۰	مهارت گفتگو برای همسران در جهت کاهش تعارضات زناشویی
۱۱۵	مهارت های حل مسئله
۱۱۶	تکنیک های حل مسئله
۱۱۷	مهارت های مربوط به مدیریت منزل
۱۱۸	اقدامات پیشگیرانه

ضمائم..... ۱۲۰

پیوست یک: فرمت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) برای بهبود کیفیت ارتباط

زوجین..... ۱۲۱

پیوست ۲: گزارش برگزاری جلسات مشاوره گروهی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و اثر

آن بر روی کیفیت ارتباط زناشویی..... ۱۷۸

منابع..... ۱۹۸

www.ketab.ir

زندگی مشترک بخش مهمی از زندگی هر فرد است که بروز پستی و بلندی ها در آن طبیعی است اما رفتار و روابطی که ناراحت کننده هستند، نمی توانند به عنوان امری طبیعی تلقی شوند و باید هرچه سریعتر کنار روند. هیچ ازدواجی کامل و بی نقص نیست و همه زوج ها با مشکلات زندگی مشترک مواجه می شوند. هر ازدواجی با ازدواج دیگر متفاوت است؛ بنابراین پیش بینی تمام مسائلی که در زندگی زناشویی ممکن است با آن ها مواجه شوید، غیرممکن است.

زوج های موفق در مواجهه با مشکلات، جا نمی زنند؛ با مشکلات روبه رو می شوند و یاد می گیرند، چگونه مسائل پیچیده ی زندگی خود را حل و فصل کنند. مطالعه ی کتاب ها و مقالات خودآموز، حضور در سمینارها، مراجعه به مشاور، الگوبرداری از جنبه های مثبت زندگی سایر زوج های موفق و یادگیری سادگی آزمون و خطا، راه هایی هستند که می توانند زوج ها را در رویارویی با مشکلات زندگی مشترک راهنمایی کنند.

در فصل اول این کتاب به توصیف روندهای درون خانواده در خلال زمان یا به عبارتی به چرخه زندگی خانوادگی پرداخته شده است. در فصل دوم رضایت زناشویی و عوامل موثر بر آن، بررسی می شود. در فصل سوم اختلافات و مشکلاتی که زوجین در گذر زمان با آن دست و پنجه نرم می کنند، را مطرح می کنیم. در فصل چهارم به نکاتی چند در مورد فرآیند دلزدگی زناشویی و چگونگی پیشگیری از آن می پردازیم و در فصل پایانی این کتاب به مهارت هایی که زوجین برای بقای زندگی زناشویی به آنها نیاز دارند، اشاره می کنیم. همچنین در پیوست این کتاب به ارائه پروتکل درمانی براساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) برای بهبود کیفیت ارتباط زوجین و گزارش اجرای این پروتکل درمانی در یک طرح آموزشی برای کاهش تعارضات زوجین، پرداخته شده است. امید است این مجموعه، راهنمای خوبی برای علاقه مندان و متخصصین حوزه سلامت روان باشد.