

راهکارهای بهبود صمیمیت و کاهش تعارضات زناشویی

www.ketab.ir

مؤلفین

افسون کرمی

افسانه مرادی

حمیرا زمانی سده





سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

کرمی، افسون، ۱۳۵۲-

راهکارهای بهبود صمیمیت و کاهش تعارضات زناشویی/مؤلفین افسون کرمی،

افسانه مرادی، حمیرا زمانی-سده.

تهران: اترس، ۱۴۰۰.

۲۸۰ص.

۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۷-۰۵-۶ ریل ۱۱۰۰۰۰

فنیاً

کتابنامه: ص. ۲۶۱ - ۲۸۰.

زناشویی -- ارتباط.

Communication in marriage

زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

Marriage -- Psychological aspects

صمیمیت

Intimacy (Psychology)

زناشویی: اختلاف -- جنبه‌های روانشناسی

Marital conflict -- Psychological aspects

مرادی، افسانه، ۱۳۶۵-

زمانی-سده، حمیرا، ۱۳۵۵-



انتشارات اترس

آدرس: تهران، پونک، اشرفی اصفهانی، ک ۵ شرقی، ساختمان شایق طبقه ۴ پلاک ۱۱۶

نشر و پخش همراه: ۰۹۹۱۱۳۵۷۳۴۳

عنوان: راهکارهای بهبود صمیمیت و کاهش تعارضات زناشویی

مؤلفین: افسون کرمی، افسانه مرادی، حمیرا زمانی-سده

صفحه آرای و تنظیم: انتشارات اترس

نشر و پخش: انتشارات اترس

چاپ: آزاد

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۴۵۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۷-۰۵-۶

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱۲
فصل اول: صمیمیت	۱۴
تعارف صمیمیت	۳۱
پیدایش و تحول صمیمیت	۳۲
صمیمیت زوجین	۳۳
ابعاد صمیمیت	۳۴
ابعاد صمیمیت از دیدگاه اولسون	۳۵
مؤلفه های صمیمیت از نظر باگاروزی	۳۶
ابعاد صمیمیت از نظر اودن	۴۱
فرآیند صمیمیت	۴۲
مراحل صمیمیت	۴۳
عوامل مؤثر بر افزایش صمیمیت زوج ها	۴۴
عوامل اجتماعی	۴۵
عوامل بین فردی	۴۵
عوامل روانشناختی	۴۶
نظریه های مربوط به صمیمیت	۴۹
نیاز داشتن به صمیمیت	۵۴
دیدگاه ترکیبی جسلسن	۵۵

۵۸	فصل دوم: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۵۹	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۶۱	زیرساخت‌های فلسفی پذیرش و تعهد درمانی
۷۱	انتقادات بالقوه اصول فلسفه بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد درمانی (ACT)
۷۵	نظریه پایه: نظریه‌ی چارچوب منطقی
۸۳	مفهوم سازی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد درمانی آسیب شناسی روانی
۸۶	برانگیختگی شناختی
۸۸	اجتناب تجربی
۹۱	پذیرش
۹۲	همجوشی شناختی
۹۲	در زمان حال بودن
۹۲	خود، بعنوان زمینه
۹۳	ارزشها
۹۳	عمل متعهدانه
۹۴	هدف از ACT: انعطاف‌پذیری روانشناختی
۹۴	تئوری تغییر: انعطاف پذیری روانشناختی
۹۶	فرضیه‌های درمانی و رویکرد عمومی
۹۹	تکنیک‌ها
۱۰۰	مقابله با سیستم: ناامیدی خلاق

۱۰۳	تکنیک‌های ناهمجوشی شناختی و ذهن آگاهی
۱۱۲	یافته‌های تجربی از پذیرش و تعهد درمانی
۱۱۶	فصل سوم: تعارضات زناشویی
۱۱۷	ماهیت تعارض زناشویی
۱۱۹	کارکرد مثبت تعارض از نظر تدنر
۱۲۲	تعاریف تعارض
۱۲۳	موضوع تعارض زناشویی
۱۲۴	زمینه‌های مالی یا پولی
۱۲۵	فرزندان و تربیت فرزندان
۱۲۷	صرف اوقات فراغت
۱۲۹	دوستان، زندگی اجتماعی و خویشاوندان
۱۳۱	توجه و عشق
۱۳۲	رابطه جنسی و تعارض زناشویی
۱۳۵	مسائل مذهبی
۱۳۷	اهمیت تعارض زناشویی
۱۳۸	منابع تعارض
۱۴۴	منابع تعارض به صورت طبقه‌بندی دیگر
۱۴۴	عوامل مؤثر در بروز تعارض زناشویی
۱۴۸	اشکال تعارض زناشویی

۱۵۰	 مراحل رشد تعارض زناشویی
۱۵۲	 الگوهای تعامل زوجین متعارض
۱۵۴	 تعارض در روابط زناشویی
۱۵۵	 تفاوت های زن و شوهری در مواجهه با تعارضات
۱۵۶	 تعارضات زناشویی از دیدگاه های نظری مختلف
۱۵۷	 نظریه سیستم ها
۱۵۷	 نظریه های رفتاری
۱۵۸	 نظریه های شناختی
۱۵۹	 نظریه یادگیری اجتماعی
۱۶۰	 رویکرد شناختی- رفتاری
۱۶۲	 فصل چهارم: غنی سازی زندگی زناشویی
۱۶۳	 برنامه غنی سازی زندگی زناشویی
۱۶۳	 انواع برنامه های غنی سازی ازدواج
۱۶۳	 تاریخچه برنامه مواجهه ازدواج
۱۶۴	 زیربناهای نظری برنامه مواجهه ازدواج
۱۶۵	 معرفی برنامه مواجهه ازدواج
۱۶۷	 پژوهش های تجربی برنامه مواجهه ازدواج
۱۶۹	 تاریخچه برنامه ارتباط بین زوجین
۱۷۰	 زیربنای نظری برنامه ارتباط بین زوجین
۱۷۲	 معرفی برنامه ارتباط بین زوجین

پیشگفتار

نهاد خانواده یکی از نهادهای مهم اجتماعی است که با ازدواج آغاز می شود. بنابراین ازدواج از آنجا که مراسم آغازین این نهاد مهم اجتماعی است اهمیت بنیادین و پایه ای دارد و سنگ بنای نهاد خانواده در ازدواج گذاشته می شود. ازدواج به عنوان مهم ترین و عالی ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همیشه مورد تأیید بوده است. این رابطه ی انسانی، پیچیده و ظریف و پویا از ویژگی های خاصی برخوردار است. دلایل اصلی ازدواج عبارت از عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی- روانی و افزایش شادی و خشنودی است. در واقع ازدواج موفق و شروع رابطه زناشویی قادر است بسیاری از نیازهای روانی و جسمی را در یک محیط امن برآورده سازد و تأثیر بسزایی بر سلامت روانی افراد داشته باشد. اگر ازدواج موفقیت آمیز باشد کمک زیادی به رشد روانی و اجتماعی زوج ها می کند. رابطه زوج ها رابطه ای منحصر بفرد است که در آن همسران می توانند عمیق ترین و صمیمانه ترین احساس ها را تجربه کنند. در مقابل اگر ازدواج ناموفق باشد، همین رابطه می تواند شدیدترین آسیب ها را به اعضا و به توقف رشد شخصی و سرگردانی آن ها منجر شود. با آن که تمامی جوامع، ازدواج را یکی از عوامل بهداشت روانی جامعه می دانند، چنانچه زندگی زناشویی شرایط نامساعدی را برای ارضای نیازهای روانی همسران ایجاد کند، نه تنها

بهداشت روانی تحقق نمی یابد، بلکه اثری منفی و گاه جبران ناپذیر را به جا خواهد گذاشت. ازدواج به دلایل عدیده ای دچار مشکل و تعارض می شود، بروز تعارض در روابط انسان ها با یکدیگر اجتناب ناپذیر است و به عنوان پدیده ای رایج در روابط انسان ها محسوب می شود. بروز تعارض در ازدواج جزئی از رابطه ی زناشویی و زندگی مشترک است. تمامی افرادی که می خواهند ازدواج کنند قبل از شروع زندگی زناشویی به تحقق زندگی مشترک موفق و بادوام امید دارند. مشکلات زناشویی از همان ابتدا وجود داشته است اما دلایل پیچیده ماندن مشکلات زناشویی آن است که هنوز بعد از گذشت قرن ها خانواده را نمی شناسیم، ازدواج به دلایل زیادی دچار تعارض می شود، از جمله مشکلات شناخته شده در این زمینه می توان مسایل اقتصادی، روابط جنسی، روابط خویشاوندی، دوستان، فرزندان، نحوه صرف اوقات، خیانت، به پایان رسیدن عشق متقابل، مشکلات عاطفی، سوءاستفاده جسمانی، ازدواج در سنین پایین و درگیری های شغلی و غیره نام برد. واقعیت امر این است که زندگی زناشویی همیشه در معرض خطر و مشکلات متعددی نظیر نارضایتی زناشویی، اعتیاد همسر، روابط خارج از چارچوب خانواده، مشکلات مالی و .. آن را تهدید می کند گاهی این مشکلات چنان پیچیده و لاینحل می شوند که چاره ای جز طلاق باقی نمی ماند.