

شادگامی و رضایت زناشویی

با

رویکرد فوردایس

(آسیب شناسی دلزدگی زناشویی)

مؤلفین:

عفت دلاکه - علی اکبر حیدری - سید مجید موسوی راد -

مریم زرین قلم

عنوان و نام پدیدآور	: شادکامی و رضایت زناشویی با رویکرد فوردایس : آسیب‌شناسی دزدگی زناشویی/مؤلفین عفت دلاکه... [و دیگران] ؛ ویراستار سمانه قاسمی.
مشخصات نشر	: تهران: فرهوش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۵ ص: جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۹۰-۱۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	: - فیبا
یادداشت	: مؤلفین عفت دلاکه، علی اکبر حیدری، سیدمجید موسوی راد، مریم زرین قلم.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: دزدگی
موضوع	: (Burn out (Psychology
موضوع	: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Marriage -- Psychological aspects
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
شناسه افزوده	: دلاکه، عفت، ۱۳۵۴-
رده بندی کنگره	: ۴۸۱BF
رده بندی دیویی	: ۷/۲۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۰۴۷۴۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

شادکامی و رضایت زناشویی با رویکرد فوردایس (آسیب‌شناسی دزدگی زناشویی)

مؤلفین: عفت دلاکه - علی اکبر حیدری - سید مجید موسوی راد - مریم زرین قلم

ناظر فنی: سمانه قاسمی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۹۰-۱۳-۸

ناشر: انتشارات فرهوش

صفحه‌آرا: هانیه خالقی زاده

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۰۰۰ ریال



فهرست مطالب:

۷.....	پیشگفتار
۱۳.....	فصل اول: شادکامی
۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	شادکامی
۱۵.....	شادکامی چیست؟
۱۶.....	جایگاه شادی در چهارچوب هیجان‌ها
۱۸.....	ابعاد شادکامی
۱۸.....	صفات درونی افراد شادمان
۱۹.....	دیدگاه‌ها و نظریات مرتبط با شادکامی
۳۵.....	عوامل تأثیر گذار بر شادکامی
۴۱.....	شادکامی زناشویی
۴۳.....	عوامل مؤثر در شادکامی زناشویی
۴۹.....	برنامه شادکامی فوردایس
۵۳.....	فصل دوم: دلزدگی زوجین
۵۳.....	مقدمه
۵۴.....	دلزدگی
۵۶.....	چگونگی پدید آیی و تحول دلزدگی
۵۸.....	مبانی نظری دلزدگی
۵۸.....	دلزدگی زوجین
۶۲.....	دلزدگی زناشویی و طول مدت ازدواج قبل از میان سالی

۶۳.....	دلزدگی و تفاوت آن با راند طبيعى زندگى زناشويى
۶۶.....	اثرات دلزدگى
۶۷.....	عوامل مؤثر بر دلزدگى زوجين
۶۸.....	رابطه سبك هاى شخصيتى و دلزدگى :
۶۹.....	دلزدگى و افسردگى
۶۹.....	راه هاى جلوگيرى از دلزدگى زناشويى
۷۳.....	فصل سوم: آموزش شادكامى به شيوه فورد ايس
۷۳.....	مقدمه
۷۴.....	اصول ۱۴ گانه برنامه شادكامى فورد ايس
۹۲.....	مقياس دلزدگى زناشويى (CBM)
۹۹.....	فصل چهارم: بررسى پژوهش هاى انجام شده
۹۹.....	مقدمه
۱۰۰.....	مبانى پژوهشى شادكامى فورد ايس
۱۰۳.....	بررسى نتايج پژوهش هاى مرتبط با شادكامى و دلزدگى زناشويى
۱۰۸.....	كاربرد عملى پژوهش هاى مربوط به شادكامى
۱۱۰.....	نتيجه گيرى
۱۱۱.....	منابع و مآخذ

پیشگفتار

ارتباطات میان فردی اساس و شالوده هویت و کمالات انسان و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران است. ارتباط مؤثر موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط بین افراد میشود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع شکوفایی انسان شده و روابط را تخریب می‌سازد. ارتباط مناسب زندگی انسان را در بر گرفته، انسان به کمک ارتباط زنده می‌ماند، رشد و تکامل می‌یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی رابطه او با دیگران بستگی دارد.

برقراری ارتباط در سطح فردی است و آنقدر طبیعی می‌باشد که اهمیت برقراری ارتباط خوب اغلب دست کم گرفته می‌شود. ارتباط خوب از طریق فرایندهای کلامی و غیر کلامی پیچیده که با تأثیر احساسی هر پیام که از منابع غیر کلامی حاصل می‌شود به دست می‌آید. ارتباطات یکی از قدیمی‌ترین و بهترین خروجی‌های انسان است که موجب نگهداشت ساختارهای زندگی و کمک گرفتن از دیگران در گذشته و اکنون است. انسان درگیر ارتباط می‌شود تا هویت

پیدا کند، با دیگران پیوند برقرار کند، مشکلات خود را رفع و امکانات موجود را کشف کند.

خانواده، این واحد کوچک اجتماعی از ارکان اصلی جامعه به حساب می آید که فرآیندی به نام ازدواج آن را شکل می دهد. ازدواج به عنوان مهم ترین و اساسی ترین رابطه بشری توصیف شده است زیرا ساختار اولیه برای بنا نهادن رابطه خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده را فراهم می سازد. ارتباط بین زن و شوهر به عنوان طولانی ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است. ارتباطات زناشویی، فرایندی است که طی آن زن و شوهر به صورت کلامی و به صورت غیرکلامی به تبادل احساسات و افکار می پردازد. ارتباط زناشویی می تواند دستمایه شادی یا منبع بزرگ رنج و تألم باشد و زوج هایی که نتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند در یک وضعیت نامشخص قرار می گیرند.

سلامت و پویایی خانواده رابطه بر سلامت و شادابی زوجین دارد. زوجین را می توان نیروی محرک و جهت دهنده خانواده به حساب آورد. از مهم ترین ویژگی های خانواده متعادل، توانایی برخورد مثبت و سازنده با جهان پیرامون و یا به طور کلی مثبت گرایی است. در این صورت افراد و خانواده هنگام مواجه شدن با مسائل و پدیده ها، جنبه های مثبت، آموزنده و الهام بخش آن را مورد توجه قرار می دهند و از جنبه های منفی، چشم پوشی می کنند. ناکامی زوج ها در حل اختلافات زناشویی ممکن است به اشکال گوناگونی بروز پیدا کند که هر کدام به نوبه خود می تواند سلامت روابط زناشویی را به خطر بیندازد. یکی از انواع بروز اختلافات زناشویی، پدیده دلزدگی است که زوج های بسیاری را درگیر خود می کنند.

اگر همسران نیازهای خود را مطرح نکنند و یا در ارتباط با یکدیگر به نیازهای هم پی نبرند و به راه حل مثبتی برای دستیابی به نیازهایشان نرسند؛ استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت دلزدگی و عدم رضایت پیدا می کنند.