

انتشارات گنج علم

ارتقا کیفیت زندگی زناشویی

نویسنده: الهه حسنخانی

ویراستار: سعید طاووسی

صفحه آرا: سمیرا کایدی

طراح جلد: دلارام پری پیکر

ناشر: گنج علم

چاپ اول: بهار ۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۳-۶۹۶۵-۷۱-۲

بها: ۴۸۰۰۰ تومان

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان قصردشت،

کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

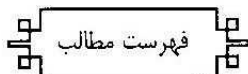
آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.»



سرشناسه	:	حسنخانی، الهه، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ارتقا کیفیت زندگی زناشویی (آموزش مهارت‌های زندگی برای ایجاد صمیمیت و تعهد در زندگی زناشویی)/الهه حسنخانی؛ ویراستار سعید طاووسی.
مشخصات نشر	:	شیراز: گنج علم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۴ ص.
شابک	:	978-622-696571-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۵۱.
عنوان دیگر	:	آموزش مهارت‌های زندگی برای ایجاد صمیمیت و تعهد در زندگی زناشویی.
موضوع	:	زناشویی -- ارتباط
موضوع	:	Communication in marriage
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	Marriage
موضوع	:	روابط زن و مرد
موضوع	:	Man-woman relationships
موضوع	:	صمیمیت
موضوع	:	(Intimacy (Psychology
رده بندی کنگره	:	HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی	:	۷۴۰۳۶۰۸
ملی	:	
وضعیت رکورد	:	فیا



۳..... سخن نویسنده.....

۵..... پیشگفتار.....

۹..... بخش اول : مهارت‌های زندگی.....

۱۱..... اجرای برنامه‌های مهارت‌های زندگی.....

۱۲..... اهداف آموزش مهارت‌های زندگی.....

۱۳..... اهمیت مهارت‌های زندگی.....

۱۵..... نظریه‌های رشد و مهارت‌های زندگی.....

۲۳..... محورهای ۵ گانه برنامه مهارت‌های زندگی.....

۲۵..... مهارت‌های ارتباطی.....

۲۶..... اهمیت ارتباط.....

۳۱..... مهارت ارتباط با دیگران.....

۳۲..... هفت عامل برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران.....

۳۶..... عوامل مؤثر بر اثربخشی ارتباط میان فردی.....

۳۹..... مهارت‌های ادراکی.....

۴۰..... خود چیست؟.....

۴۳..... همدلی.....

۴۳..... زمینه‌های بروز رفتار همدلانه.....

۴۳..... تفاوت‌های بین فردی و تأثیر آن در برقراری روابط همدلانه.....

۴۵..... راه‌های رسیدن به همدلی.....

۴۸..... مهارت‌های احساسی.....

۵۸..... انواع مقابله.....

۵۹..... ویژگی‌های افراد مقاوم در برابر استرس.....

۶۰..... راه‌هایی برای کاهش نشانه‌های استرس.....

۶۱..... مهارت مبتنی بر تفکر.....

۶۴..... اولویت‌بندی کردن مسائل و تأثیر آن در چگونگی حل مسائل.....

عوامل بازدارنده حل مسئله.....	۶۵
تصمیم‌گیری.....	۶۸
مراحل تصمیم‌گیری منطقی.....	۷۰
مهارت مبتنی بر تفکر برتر.....	۷۳
ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق.....	۸۳
تفکر نقادانه.....	۸۷
راهکارهای تقویت تفکر انتقادی.....	۸۸
اصول تفکر نقادانه.....	۸۹

بخش دوم : صمیمیت و تعهد زناشویی..... ۹۱

صمیمیت.....	۹۱
عوامل مؤثر بر افزایش صمیمیت زوجها.....	۹۴
نظریه‌های مختلف در مورد صمیمیت.....	۹۸
صمیمیت در روابط زوجین.....	۱۰۲
انواع صمیمیت از دیدگاه با کارووی.....	۱۰۳
ابعاد صمیمیت از دیدگاه اولسون.....	۱۰۸
سبک‌های زناشویی و رفتار جنسی در حیطه صمیمیت.....	۱۰۹
تعهد.....	۱۱۱
تعهد از نظر واژه‌شناسی.....	۱۱۱
تعاریف و مفاهیم نظری تعهد زناشویی.....	۱۱۲
تعهد زناشویی.....	۱۲۴
انواع و ابعاد تعهد زناشویی.....	۱۲۹
مدل‌ها و نظریه‌های مرتبط با تعهد زناشویی.....	۱۳۴
جمع‌بندی.....	۱۴۸
فهرست منابع.....	۱۵۱

سخن نویسنده

انسان جهت رسیدن به رشد و پیشرفت در جنبه‌های گوناگون می‌بایست از توانایی لازم جهت مقابله با موقعیت‌های دشوار زندگی برخوردار باشد. به این ترتیب برخورداری از مهارت‌های زندگی و بکارگیری آن جهت دستیابی به رشد و کمال می‌تواند بسیاری از مشکلات، ناکامی‌ها و ناهنجاری‌ها را رفع نماید و در عوض یک زندگی بانشاط، پرتلاش، روبه پیشرفت و کمال، مفید و سازنده را به ارمغان آورد. توانایی حل مؤثر مسائل و مشکلات روانی و اجتماعی کاری از جمله مهارت‌های مفیدی هستند که نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت روانی و موفقیت فرد و در نتیجه زندگی سالم و اثربخش دارند. همه انسان‌ها به‌طور فطری توانایی حل مشکلات زندگی را دارند ولیکن این توانایی باید مطابق با شرایط و موقعیت فرد پرورش یابد به‌طوری‌که به‌عنوان مهارت‌های کارآمد در آنان درونی شود. آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر مهمترین مسائل فردی و اجتماعی به‌عنوان اصلی مهم و انکارناپذیر است که تاکنون علی‌رغم توجه خاص بسیاری از کشورهای جهان و تأکید خاص سازمان بهداشت جهانی جای آن در برنامه‌های آموزشی کشورمان خالی مانده است. در این راستا آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان ضرورتی اجتناب‌ناپذیر موردتوجه سازمان‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های روانی و ناهنجاری‌های اجتماعی محسوب می‌گردد. از طرفی، اخیراً توجه زیادی به مفهوم تعهد زناشویی و صمیمت در همه حوزه‌های مطالعاتی خانواده و ازدواج شده است.