

چهل روش موثر برای حل تعارضات و مشکلات زوجها

تألیف

دکتر حسین لطف‌نیا

(متخصص روانشناسی بالین)



انتشارات فروزش

۱۳۹۵



سرشناسه	: لطفی نیا، حسین، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: چهل روش موثر برای حل تعارضات و مشکلات زوجها/ تألیف حسین لطفی نیا.
مشخصات نشر	: تبریز: فروزش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص.
شابک	: 978-964-547-673-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۷۵] - ۷۶.
موضوع	: زناشویی - اختلاف
موضوع	: Marital conflict
موضوع	: زناشویی - ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
موضوع	: رابطه زن و مرد
موضوع	: Man-woman relationships
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ چ ۱/۳۱ HC
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۴۸۹۸۶

نام کتاب: چهل روش موثر برای حل تعارضات و مشکلات زوجها	•
تألیف: دکتر حسین لطفی نیا	•
ناشر: انتشارات فروزش	•
حروفچینی: واحد کامپیوتر انتشارات فروزش	•
تیراژ: ۱۰۰۰	•
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵	•
صحافی: فروزش	•
قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال	•
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۷-۶۷۳-۹	•
ISBN: 978- 964-547-673-9	•

مراکز پخش و فروش

- دفتر و فروشگاه مرکزی: تبریز - خیابان امام خمینی، نرسیده به چهارراه آبرسان، ساختمان تشریفات
- تلفن: ۳۳۳۶۹۵۲۵ (۰۴۱)
- فاکس: ۳۳۳۵۷۰۶۱ (۰۴۱)
- دفتر پخش تهران: ۶۶۴۶۱۴۶۰ (۰۲۱)
- فروشگاه اینترنتی: www.forouzesheh.com

مشکلات و تعارضات مکرری که زوجها در طول زندگی مشترکشان تجربه می‌کنند یکی از عواملی است که خطر جدایی آنان را به صورت معناداری بالا می‌برد. تلاش زوجها برای حل مشکلات و تعارضات پیش آمده در زندگی مشترکشان، عاملی موثر در پیشگیری از وقوع طلاق و جایی آنان می‌باشد. در ایجاد و یا تداوم تعارضات و مشکلات زوجها عوامل مختلفی از جمله عدم احترام گذاشتن به یکدیگر، عدم توجه به سخنان همدیگر و داشتن انتظارات زیاد از همدیگر نقش دارند. اگرچه برای حل مشکلات و تعارضات شدید زوجها می‌توان از روش‌های مختلف درمانی مانند زوج درمانی استفاده نمود اما در مواقعی که میزان شدت مشکلات و تعارضات زوجها را در حد خفیف و یا متوسط است بکار بردن برخی از روش‌های ساده می‌تواند به زوجها کمک کند تا به کمک این روش‌ها با مشکلات و تعارضات بوجود آمده به صورت بهتری مقابله نمایند. هدف از تألیف این کتاب آموزش روش‌هایی ساده به زوجها برای حل مشکلات و تعارضاتی است که در زندگی مشترکشان با آنها روبرو می‌شوند. در صفحات مختلف این کتاب تلاش شده است روش‌هایی پیشنهاد شود که اجرایی آنها توسط زوجها آسان باشد و کارآمدی مناسبی در حل مشکلات و تعارضات زوجها داشته باشند. مطالعه‌ی این کتاب برای تمام زوجها و بخصوص برای زوجها که مشکلات و تعارضات روزمره با یکدیگر دارند می‌تواند مناسب باشد.

دکتر حسین لطفی‌نیا

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
۱- فراگیری روش‌های مابله با انجام رفتارهای آزاردهنده	۹
۲- فراگیری روش‌های آرایش دهنده‌ی میزان صمیمت	۱۱
۳- فراگیری روش‌های نزدیک نمودن سطح انتظارات از همدیگر با سطح واقعیت‌های موجود	۱۳
۴- فراگیری روش‌های افزایش دهنده‌ی میزان توجه به سخنان همدیگر	۱۵
۵- فراگیری روش‌های ابراز مناسب هیجانات منفی	۱۷
۶- فراگیری و بکار بردن روش بازسازی شناختی	۱۸
۷- فراگیری و بکار بردن روش حل مساله	۲۰
۸- فراگیری روش‌های افزایش دهنده‌ی میزان احساس توانمندی برای رسیدن به اهداف تعیین شده در زندگی مشترک	۲۲
۹- فراگیری روش‌های افزایش دهنده‌ی میزان گفتگوها با همدیگر	۲۴
۱۰- آشنایی با عوامل کاهش دهنده‌ی میزان ارتباطات متقابل	۲۶
۱۱- آشنایی با برخی از اعتقادات نادرست در مورد خصوصیات زوج‌های موفق	۲۸
۱۲- تلاش برای محدود نمودن استفاده از جملات با بار عاطفی منفی	۲۹
۱۳- آشنایی بیشتر با عوارض مشاجرات مکرر و روزمره	۳۱
۱۴- تلاش برای تنظیم مرزهای خانوادگی روشن و قابل انعطاف	۳۳

- ۱۵- آشنایی با روش‌های مقابله با محرک‌های استرس‌زا ۳۴
- ۱۶- آشنایی با عوامل مهم بی‌ثبات کننده‌ی زندگی مشترک ۳۶
- ۱۷- انجام فعالیت‌های مداوم برای حفظ تعادل زندگی مشترک ۳۸
- ۱۸- تهیه‌ی لیستی از عوامل شایع ایجاد کننده‌ی تعارضات و مشکلات ۳۹
- ۱۹- فراگیری روش‌های مقابله با حالت خشم ۴۱
- ۲۰- آشنایی با عوامل تخریب کننده‌ی انسجام و یکپارچگی زندگی مشترک ۴۴
- ۲۱- آشنایی و مقابله با شی‌خرب برخی از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری در ایجاد و یا افزایش میزان تعارضات و مشکلات ۴۵
- ۲۲- آشنایی با روش‌های افزایش دهنده‌ی میزان ارتباطات متقابل ۴۷
- ۲۳- استفاده از خدمات مراکز مشاوره‌ی روانشناختی برای کمک به حل مشکلات و تعارضات مهم زندگی مشترک ۴۸
- ۲۴- آشنایی با روش‌های افزایش دهنده‌ی میزان صبری در برابر سخنان و رفتارهای آزار دهنده‌ی همدیگر ۴۹
- ۲۵- فراگیری روش‌های افزایش دهنده‌ی میزان تبادلات خفیه ۵۱
- ۲۶- آشنایی با روش‌های شناسایی و مقابله با تحریفات شناختی ۵۲
- ۲۷- فراگیری و بکار بردن هشت شیوه‌ی موثر برای مقابله با تعارضات و مشکلات ۵۴
- ۲۸- فراگیری روش‌های افزایش دهنده‌ی میزان سطح تحمل در برابر تحریفات و مشکلات زندگی ۵۵
- ۲۹- تلاش برای مقابله با تاثیرات مخرب وجود مشکلات روانشناختی ۵۷
- ۳۰- آشنایی با روش‌های افزایش دهنده‌ی میزان انعطاف‌پذیری ذهنی ۵۸
- ۳۱- فراگیری و بکار بردن پانزده اصل موثر در کاهش میزان تعارضات و مشکلات ۵۹
- ۳۲- آموزش روش ابراز قاطعیت ۶۳
- ۳۳- فراگیری روش‌های تغییر ویژگی‌های شخصیتی نامناسب و انعطاف‌ناپذیر ۶۵

- ۳۴- تلاش برای رسیدن به حالت خودشکوفایی روان شناختی ۶۶
- ۳۵- تلاش برای تغییر سبک تفکر از حالت هیجان مدار به حالت مساله مدار ۶۸
- ۳۶- آشنایی با ویژگیهای شخصیتی و رفتاری زوجهای راضی از یکدیگر ۶۹
- ۳۷- فراگیری روشهای مقابله با بحرانهای زندگی ۷۰
- ۳۸- فراگیری نشانههای بالا بودن میزان تعارضات و مشکلات در زندگی مشترک ۷۱
- ۳۹- افزایش میزان انگیزه برای حل مشکلات اقتصادی زندگی ۷۳
- ۴۰- آشنایی با روشهای کاهش دهنده میزان استفاده از مکانیسمهای دفاعی رشد نیافته ۷۴
- منابع و مآخذ ۷۵