

به نام خدا

روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی

در

رضایت زناشویی

مؤلفان:

مجتبی فرش چی

سروش محمدی کلهری

غزل سپهبدی

محمد بابا رئیس

عنوان و پدیدآور : روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی در رضایت زناشویی /
 مؤلفین: مجتبی فرش چی... او دیگران ۱.
 مشخصات نشر : تهران: لوح محفوظ، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۴۰ ص.
 شابک : 978-964-8604-60-3
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا.
 یادداشت : مؤلفین مجتبی فرش چی، سروش محمدی کلهری، غزل سپهبدی، محمد بابارنسی.
 موضوع : زناشویی -- روان درمانی.
 موضوع : زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی.
 شناسه افزوده : فرش چی، مجتبی، ۱۳۶۶ -
 رده بندی کنگره : RC۴۸۸/۵/۸۷ ۱۳۹۳:
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲:
 شماره کتابخانه ملی : ۳۷۲۰۸۷۴:

● روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی در رضایت زناشویی

نویسندگان: مجتبی فرش چی، سروش محمدی کلهری، غزل سپهبدی، محمد بابارنسی
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول
 تاریخ چاپ: ۱۳۹۳ ش.
 صفحه و قطع: ۱۴۰ صفحه، رقعی
 ناظر چاپ: محمد بابارنسی
 لیتوگرافی: لوح محفوظ
 چاپ: شمسه خوش نگار
 ناشر: لوح محفوظ



تهران: خیابان پاسار، کوچه بنی هاشمی، پلاک ۱۲، تلفن: ۳۳۹۰۳۳۷۲ - ۹۱۲۲۰۹۶۲۸۰

قم: خیابان صفاییه، کوچه ممتاز، پلاک ۶۷، تلفن: ۷۷۴۰۶۴۸

WWW.Lawh-mahfouz.com

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می باشد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۳-۶۰-۸۶۰۴-۹۶۴-۹۷۸-978-964-8604-60-3

فهرست

صفحه

عنوان

فصل ۱: کلیات و تعاریف

۷	مقدمه
۸	بیانی ساده از کتاب
۱۰	این موضوع چه اهمیتی دارد؟
۱۰	تعریف واژه‌ها
۱۰	کیفیت زندگی
۱۱	رضایت‌ناشویی
۱۱	مهارت‌های حل تعارض

فصل ۲: کیفیت زندگی

۱۲	مقدمه
۱۳	کیفیت زندگی
۱۶	فضای مفهومی کیفیت زندگی
۱۷	تعریف کیفیت زندگی
۱۸	ابعاد کیفیت زندگی
۱۸	بعد فیزیکی
۱۸	بعد اجتماعی
۱۹	بعد روانی
۱۹	بعد جسمی
۱۹	بعد روحی
۱۹	بعد محیطی
۱۹	خاستگاه نظری کیفیت زندگی
۲۲	ارتباط کیفیت زندگی با سلامتی
۲۳	اصول اساسی در ارتباط با کیفیت زندگی
۲۴	خانواده
۲۴	رضایت‌ناشویی
۲۵	عوامل تعیین‌کننده موفقیت ازدواج و رضایت‌ناشویی
۲۶	۱- مهارت‌های ارتباطی
۲۷	۲- تقابل

۲۷	۳- مهارت‌های حل مسئله
۴۷	۴- عوامل شناختی
۴۸	۵- هیجان و مهارت‌های هیجانی
۴۹	۶- صمیمیت و خود افشاسازی
۴۹	۷- عملکرد جنسی
۵۰	۸- ویژگی‌های شخصیتی
۵۱	۹- سبک‌های دلبستگی
۵۱	۱۰- تربیت و تمایز خود
۵۴	۱۱- بهداشت روانی و جسمی
۵۲	۱۲- سن
۵۳	۱۳- تحصیلات
۵۴	۱۴- درآمد و شغل
۵۴	۱۵- ایفای نقش
۵۴	۱۶- فرزندان
۵۵	۱۷- حمایت خانوادگی و اجتماعی
۵۶	۱۸- عوامل فرهنگی
۵۶	۱۹- مذهب
۵۶	۲۰- رویدادهای زندگی
۵۷	مهمترین عوامل توفیق و حفظ زناشویی
۶۰	مهمترین عامل موفقیت ازدواج
۶۱	رشد عاطفی، کی و چقدر؟
۶۱	مثلث عشق
۶۲	هوش عاطفی را به کار بینداز!
۶۳	مشکل مالی
۶۳	ازدواج‌های مصلحتی
۶۴	اما عوامل مشکل آفرین چه هستند؟
۶۸	به وجود آمدن خشم
۶۸	چه می‌توان کرد؟

فصل ۳: اهمیت تعارض و هیجانات مربوط به آن

۷۰	اهمیت تعارض
۷۱	تعارض و هیجانات مربوط به آن
۷۳	سبک‌های مقابله با خشم

۷۶	فراوندها و مسایل ایجاد کننده تعارض
۷۷	فراوندهای مولد تعارض
۷۷	فقدان گفتگو
۷۷	فقدان رهبری مؤثر و تصمیم گیری
۷۷	تعارض های ارزشی
۷۷	زاینده گی اندک
۷۸	تغییرات و انتقالات
۷۸	مسایل حل نشده گذشته
۷۸	مسایل آشکار و مسایل پنهان

فصل ۴: سبک های حل تعارض

۸۰	سبک رقابتی
۸۰	سبک مشارکتی
۸۱	سبک توافق
۸۱	سبک اجتنابی
۸۱	سبک انعطاف پذیر

فصل ۵: نگاه به پژوهش های مرتبط با موضوع

۸۳	پیشینه تجربی
۸۳	پیشینه داخلی
۹۰	پیشینه خارجی

پیوست ها:

۹۴	جلسات آموزشی
	جلسه اول: ایجاد ارتباط اولیه، بیان اهداف، روش کار و بررسی مشکلات موجود در بین اعضای خانواده،
۹۴	تعامل و تعیین هدف
۹۴	مرحله آشنایی
۹۵	مرحله طرح مشکل
۹۵	مرحله تعامل
۹۶	مرحله تعیین هدف و تغییرات مطلوب
۹۷	تکلیف جلسه اول
۹۸	جلسه دوم: عوامل جسمانی
۹۸	عوامل روانی اجتماعی
۹۹	تنظیم اهداف زندگی
۱۰۰	جلسه سوم: عزت نفس و احترام به خود

۱۰۱	احترام.....
۱۰۲	جلسه چهارم: آموزش حل مسئله، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.....
۱۰۲	روش حل مسئله.....
۱۰۳	آموزش حل مسئله.....
۱۰۵	جلسه پنجم: آموزش مهارت مقابله با استرس، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.....
۱۰۸	کنار آمدن با استرس.....
۱۱۰	جلسه ششم: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بین فردی و مهارت‌های اجتماعی مطلوب، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.....
۱۱۱	آموزش مهارت‌های مقابله بین فردی.....
۱۱۲	آموزش مهارت‌های اجتماعی مطلوب.....
۱۱۳	کنترل خشم.....
۱۱۵	جلسه هفتم: مهارت اجتماعی قاطعیت (جرات و رزای).....
۱۱۸	جلسه هشتم: آموزش مهارت نگری و کشف نقاط قوت، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.....
۱۱۹	آموزش مهارت کنترل خشم.....
۱۲۱	بررسی تفکرات خود.....
۱۲۲	روش‌های عاطفی.....
۱۲۵	منابع.....
۱۲۵	منابع فارسی.....
۱۳۱	منابع انگلیسی.....