

رہائے ازدامہاگہ ذہن با ہیجانان



اکرم حجتی

سرشناسه	حجتي، اکرم، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پديدآور	رهایی از دامهای ذهن با هیجانات/ اکرم حجتی.
مشخصات نشر	تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهري	۱۵۳ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۱۱۰۰۰۰ : ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۰۷۹-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۳۹ - ۱۵۵.
موضوع	زنشویی -- ایران -- ارتباط -- نمونه پژوهی
موضوع	Communication in marriage -- Iran -- Case studies:
موضوع	زنشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی --
موضوع	نمونه پژوهی
موضوع	-- Psychological aspects Communication in marriage:
موضوع	-- Case studies
موضوع	مراکز مشاوره -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	Consulting firms -- Iran -- Case studies:
موضوع	هیجان ها -- جنبه های روان شناسی -- نمونه پژوهی
موضوع	Emotions -- Psychological aspects -- Case studies:
رده بندی کلاسیک	HQ۷۴۳/ح۳۹۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیوید	۸۱۰۹۵۵/۳۰۶:
شماره کتابشناسی	۴۹۳۰۴۱۹۰

عنوان: رهایی از دامهای ذهن با هیجانات

نویسنده: اکرم حجتی

نوبت چاپ: اول پاییز ۱۳۹۶

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۰۷۹-۵

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید حجتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com



فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
حوزه های طر حواره های ناسازگار اولیه.....	۲۰
حوزه اول: قطع و طرد.....	۲۰
حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل.....	۲۱
حوزه سوم: محدودیت های مختل.....	۲۲
حوزه چهارم: دیگر جهت مندی.....	۲۳
حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداري.....	۲۴
مولفه های رضایت زناشویی.....	۲۵
قسمت اول: رضایت زناشویی.....	۲۷
رضایت زناشویی.....	۲۷
۱ عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی.....	۲۹
۲ تأثیر رضایت زناشویی بر سلامت و زندگی.....	۵۲
۳ نظریه چرخه زندگی زناشویی.....	۵۶
۴ عوامل مؤثر بر افزایش رضایت زناشویی.....	۵۹
۵ ارتباط رضایت زناشویی با متغیرهای سلامت.....	۶۲
۶ عوامل آسیب رسان به رضایت زناشویی.....	۶۵
۷ تعارض زناشویی.....	۶۵
علل اختلافات زناشویی.....	۶۷
۸ جابجایی ناسازگاریهای زناشویی.....	۷۱
قسمت دوم: طر حواره.....	۷۶
طر حواره.....	۷۶
تعریف طر حواره های ناکارآمد.....	۷۸

۸۰	ویژگی های طرحواره های ناکارآمد
۸۵	ریشه های تحولی طرحواره ها
۹۲	حوزه های طرحواره و طرحواره های ناکارآمد
۹۲	حوزه اول: بریدگی و طرد
۹۴	حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل
۹۷	حوزه سوم: محدودیت های مختل
۹۸	حوزه چهارم: دیگر جهت مندی
۱۰۱	حوزه پنجم: نوش به زندگی بیش از حد و بازداری
۱۰۴	بیولوژی طرد: ناکارآمد
۱۰۶	عملکردهای طرحواره
۱۱۱	قسمت سوم: مدیریت هیجان
۱۱۱	هیجان
۱۱۲	اجزای هیجان
۱۱۲	تاریخچه هیجان
۱۱۳	نظریه های هیجان
۱۱۴	وظایف هیجان ها
۱۱۴	فیزیولوژی هیجان ها
۱۱۵	دشواری تنظیم هیجان:
۱۱۹	تنظیم شناختی هیجان:
۱۲۰	راهبرد های هیجان
۱۲۳	آموزش مدیریت هیجان
۱۲۶	روش هایی برای افزایش مدیریت هیجان
۱۳۰	نتیجه گیری

سخن پایانی..... ۱۳۵

منابع..... ۱۳۹

www.ketab.ir

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه به شمار می رود. دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم منوط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن روابط مطلوب با یکدیگر است. با توجه به پیامدهای ویرانگر ازدواج ناموفق بر بهداشت روانی و جسمانی زوجین، فرزندان و جامعه لزوم بررسی رضایت ناشویی و ابعاد گوناگون آن و همچنین عوامل تأثیرگذار بر رضایت مندی زناشویی پیش از پیش ضرورت می یابد (ثناگویی، ۱۳۹۳).

رضایت مندی زناشویی حالتی است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند. انسان، اصالتاً موجودی است اجتماعی و نخستین بستر فعلیت یافتن این ویژگی برترین مخلوق الهی به طور قطع کانون بدن خانواده است. خانواده؛ اولین و مهم ترین نهاد اجتماعی در تاریخ فرهنگ و تمدن انسانی است. در فرهنگ اسلامی، خانواده به مثابه ی رزی استوار و نهادی مقدس، بیشترین مسئولیت را در رشد و تحول، تربیت و تعالی و سعادت وجود انسان برعهده دارد. خانواده کانونی است که در آن ارزشهای اخلاقی، باورهای دینی و معیارهای اجتماعی از نسلی به نسلی دیگر انتقال می یابد و زمینه ی رشد عاطفی و تربیت اخلاقی و

اجتماعی اعضای خانواده فراهم می گردد. خانواده در انتقال فرهنگ و پاسداری از ارزشهای فرهنگی جامعه نیز اساسی ترین نقش را عهده دار است (شیری، ۱۳۸۹).

خانواده با پیمان ازدواج و پیوند همسری زن و مردی هوشمند و آگاه، برخوردار از بلوغ فکری و قابلیت های اجتماعی پایه گذاری می شود و این زوج هسته اصلی حیاتی ترین نهاد اجتماعی، یعنی خانواده را تشکیل می دهد. بنابراین سلامت و سعادت جامعه به سلامت و پویایی نظام خانواده، وابسته است و بنابراین سلامت و تعادل نظام خانواده نیز به کیفیت روابط بین زن و شوهر و والدین و فرزند بستگی دارد. هر قدر روابط بین همسران بهتر، سالم تر و پر جاذبه تر باشد، زندگی شیرین تر و باصفا تر می گردد و فرزندان با نشاط و موفقیت تربیت می شوند. بدین ترتیب خانواده های لجباز، خسته و متزلزل جامعه متزلزل را پدید می آورند که در آن نشانی از خانواده های سالم یافت نشود، میزان طلاق روز به روز بالا برود و ازدواج های مطلوب و برنامه ریزی شد کمتر صورت می گیرد، به زودی متلاشی خواهد شد و به طور کلی اساس کج روی های اجتماعی را باید در آن جست و جو کرد. بنابراین اینگونه می نماید که هر چه زن و شوهر دارای روابط صمیمانه باشند، سه عنصر عشق یعنی تعهد، صمیمیت و شهوت در آنها فعالتر خواهد بود. عشق کامل، عشقی است که رابطه ای ایده آل شامل شهوت، تعهد

و صمیمت باشد. نهایتاً این عشق کامل باعث بالا رفتن میزان رضایتمندی زناشویی می شود (اعتمادی، ۱۳۸۵).

عامل مهم و موثر در زمینه‌ی شروع و تداوم مشکلات زوج‌ها، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌باشد. طرح‌واره‌ها، بنیادهای شناختی فرد را تشکیل داده، می‌توانند رفتارهای فرد را سمت و سو دهند. بنابراین، می‌توان به طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، به عنوان بخش زیرین و سخت شناختی برای افراد، که اغلب در دوران تحولی رشد شکل گرفته‌اند، با رفتار ناسازگارانه در مقاطع بعدی رشد افراد ارتباط برقرار نمود. طرح‌واره‌ها در جمله علل فردی و روان‌شناختی‌ای هستند که در مطالعه‌ی مشکلات خانواده‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. طرح‌واره‌ها موجب سوگیری در تفسیر رویدادها شده، موجب نگرش‌های تحریف‌شده، گمانه‌های نادرست و اهداف و چشم داشت‌های غیرواقع‌بینانه می‌شوند. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، عمیق‌ترین سطح شناخت هستند و الگوی ثابت و درازمدتی دارند که در دوران کودکی به وجود می‌آیند و تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کنند و تا حد زیادی ناکارآمدند. آن‌ها نقش‌های اولیه و پایه‌ای بر تجارب افراد داشته، بر فرایند تجارب بعدی اثر می‌گذارند چنانچه این طرح‌واره‌ها شکل بگیرند به طور منسجم همچنان که ذکر شد عمل‌کننده فرد را به سمت استفاده از مواد به منظور رهایی از تنش‌های طرح‌واره‌ای آماده می‌سازد (کاظمی، ۱۳۹۱).