مهارت‌های ارتباطی زوجین

www.ketab.ir

تالیف: فاطمه مصطفائی

روانشناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه

۱۳۹۴

سرشناسه : مصطفایی، فاطمه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های ارتباطی زوجین / تالیف فاطمه مصطفایی.
مشخصات نشر: تهران : تهران: روناس، ۱۳۹٤.
مشخصات ظاهری : ۱٥٦ ص. : جدول.
شابک : ۹-۱-۹۲۸۱۹-۹٦٤-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : زناشویی
موضوع : روابط زن و مرد
موضوع : والدین و نوجوانان
رده بندی کنگره : ۱۳۹٤ ۹م٦م/ HQ۷٤۳
رده بندی دیویی : ۳۰٦/۸۱
شماره کتابشناسی ملی : ۳۹٦۷٥٥٤

www.ketab.ir

عنوان کتاب: **مهارت‌های ارتباطی زوجین**
تالیف: فاطمه مصطفایی
روانشناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه
ناشر: روناس
گرافیک: (روناس)
شابک: ۹-۱-۹۲۸۱۹-۹٦٤-۹۷۸
چاپ و صحافی: شرکت نگار
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ اول: ۱۳۹۴
قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

مقدمه: ۱۵
زدواج وتشکیل خانواده ۱۹
اهداف تشکیل خانواده ۲۰
آسیب شناسی زندگی زناشویی ۲۲
نظریه‌های مرتبط با آسیب شناسی زندگی زناشویی ۲۲
مدل‌های ارزیابی آسیب شناسی زندگی زناشویی ۲۶
۱- حل مسئله ۲۶
۲- ارتباطات ۲۷
۳- نقش‌ها ۲۸
۴- پاسخگویی عاطفی ۳۱
۵- آمیختگی عاطفی ۳۲
۶- کنترل رفتار ۳۴
● مدل فرآیند کارکرد خانواده: ۳۵
● مدل براد بوری ۳۶
● طرح سه محوری تسنگ و مک درموت ۳۷

www.ketab.ir

● مدل السون: ۳۸
● مدل بیورز: ۳۸
نقش خانواده اصلی: ۳۹
نظریه‌های تبیین کننده تاثیر خانواده اصلی ۳۹
۱- نظریه ارتباط شئی: ۳۹
۲) نظریه رویکرد دلبستگی: ۴۱
این الگوهای ارتباطی عبارتند از: ۴۱
۳) رویکرد تجربی: ۴۲
۵) نظریه‌های یادگیری شناختی: ۴۴
نقش خانواده اصلی در تعامل با همسران ۴۵
نوع اول: خانواده در هم تنیده ۴۶
نوع دوم: خانواده‌های دارای [illegible] عاطفی: ۴۶
نقش خانواده اصلی در فرهنگ [illegible]یری ۴۶
پژوهش‌های مرتبط با آسیب شناسی [illegible]گی زناشویی ۴۷
تفاوتهای بین زنان و مردان: ۵۱
تصورات قالبی و کلیشه‌ای در مورد زنان و مردان: ۵۳
● سبک‌های ارتباطی زوجین: ۵۴
انواع سبک‌های ارتباطی: ۵۶
ب) سبک ارتباطی مؤثر: ۵۶
- اجزای ارتباط: ۵۶
- ارتباط کلامی: ۵۷
- ارتباط غیرکلامی: ۵۸
تماس چشمی: ۵۸
فاصله: ۵۹
آهنگ، بلندی و سرعت کلام: ۵۹
مهارت‌های ارتباطی: ۵۹

www.ketab.ir

۱-پیش زمینه: ۶۰
۲-جنسیت: ۶۱
۳-وضعیت خلقی و هیجانی: ۶۱
۴-باورها و انتظارات: ۶۱
انواع مهارت‌های ارتباطی: ۶۲
۱- ارتباط همدلانه: ۶۲
۲- صحبت کردن: ۶۲
۳-گوش دادن: ۶۳
موانع گوش دادن: ۶۵
نقش مهارت گوش دادن در بهبود روابط زناشویی: ۶۷
۴- مهارت تقویت دو جانبه ۶۷
دستورالعمل‌های تقویت دو جانبه ۶۸
۵-مهارت ارتباط شفاف ۶۸
ده راهکار ارتباط شفاف: ۶۹
۶- مهارت شناسایی و تغییر تحریفات شناختی ۷۰
۷-مهارت ارزیابی و تغییر راهکارهای ناکارآمد ۷۳
هشت راهکار ناکارآمد: ۷۳
۸-مهارت مقابله با عصبانیت: ۷۴
۹-مهارت پذیرش و تعهد ۷۶
مراحل ۱: تهیه لیستی از تلاش‌های ناکام برای تغییر همسر ۷۷
مرحله‌ی ۲: شناسایی اهداف ارزشمند ۷۸
مرحله‌ی ۳: ارزیابی موانع رسیدن به اهداف ارزشمند ۷۹
مرحله ۴: مقابله با موانع پذیرش و زندگی ارزشمند ۸۰
مرحله‌ی ۵: اقدام ۸۱
۱۰- حل مساله و سازگاری زناشویی ۸۲
- مولفه‌های حل مساله ۸۴

www.ketab.ir

- مهارت‌های مقابله‌ای ۸۵
سبک‌های مقابله هیجان‌مدار شامل دو قسمت می‌باشد: ۸۶
- آموزش مهارت‌های حل مساله ۸۷
الف- جهت یابی عمومی مشکل یا تشخیص موقعیت کلی و ادراک خویشتن: ۸۸
ب- تعریف وصورت بندی مساله: ۸۹
ج- تولید راه‌حل‌های بدیل و فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف: ۸۹
د- تصمیم‌گیری: ۹۰
ه- ارزیابی نتایج و تایید: ۹۰
- حل مسائل اجتماعی ۹۰
- رویکردهای نظری حل مساله و سازگاری زناشویی ۹۲
- حل مساله ۹۲
ب- دیدگاه انسان گرایی ۹۳
پ- دیدگاه رفتارگرایی ۹۳
- حل مساله ۹۴
ج- دیدگاه یادگیری اجتماعی ۹۵
- حل مساله ۹۵
چ- دیدگاه شناختی ۹۶
- حل مساله ۹۶
د- دیدگاه التقاطی ۹۷
- تعارضات زناشویی و خانوادگی ۹۸
مفهوم تعارض: ۱۰۰
دیدگاه‌های تعارض ۱۰۱
- هشت کارکرد مثبت تعارض از نظر ترنر: ۱۰۱
● عوامل تعارض ۱۰۱
مهارت حل مسئله زوجین ۱۰۳
برنامه‌ریزی برای حل تعارض و مشکلات: ۱۰۵

www.ketab.ir

سبک‌ها واستراتژی‌های حل تعارض: ۱۰۶
- مذاکره: ۱۰۷
- میانجگری: ۱۰۷
- داوری: ۱۰۷
- مشارکت جویی یا تشریک مساعی: ۱۰۷
- رقابت جویی و زور: ۱۰۸
- بی تفاوتی: ۱۰۸
- گذشت یا تطبیق: ۱۰۸
- مصالحه یا توافق: ۱۰۹
- اجتناب کردن: ۱۰۹
- ترغیب کردن ۱۰۹
- مرافعه یا کوتاه آمدن ۱۰۹
- بلاتکلیفی ۱۱۰
- آشتی کردن ۱۱۰
- فرآیند و الگوهای بازده ۱۱۰
- برنامه‌ریزی برای مشکلات: حل مشارکتی تعارض‌ها ۱۱۱
چه موقع مسئله را طرح کنید: ۱۱۱
گام ۱. مسئله را شناسایی و تعریف کنید. ۱۱۲
گام ۲. برای حل و فصل مشکل قرارداد ببندید ۱۱۲
چه کسی وارد قضایا می‌شود؟ ۱۱۴
کجا می‌توانیم حرف بزنیم؟ ۱۱۴
چه موقع می‌توانیم حرف بزنیم؟ ۱۱۴
چگونه حرف خواهیم زد؟ ۱۱۵
تا چه موقع (چه مدت زمانی) حرف خواهیم زد؟ ۱۱۵
هر یک از شما می‌تواند اعلام کند که وقت بحث تمام شده است. ۱۱۵
گام ۳. مشکل و مسئله را کاملاً تفهیم کنید. ۱۱۶

www.ketab.ir

درک کردن به عنوان راه‌حل ۱۱۷
گام ۴. شناسایی و تشخیص خواسته‌ها ۱۱۷
گام ۵. گزینه‌ها را انتخاب کنید. ۱۱۸
گام ۶. وارد عمل شوید ۱۱۹
گام ۷. طرح اقدام را بیازمایید ۱۱۹
گام ۸. نتیجه را ارزیابی کنید. ۱۲۰
فهرست تعارض‌ها (اختلافات) ۱۲۱
الگوهای کاربردی حل تعارض ۱۲۱
● برنامه‌ریزی طرح اقدام برای حل مشکل ۱۲۲
گام ۱. مشکل را شناسایی و تعریف کنید. ۱۲۳
گام ۲. برای حل و فصل مشکل قرارداد ببندید (شیوه‌ها را تعیین کنید.) ۱۲۳
گام ۳. مشکل را کاملاً درک کنید ۱۲۴
گام ۴. خواسته‌ها را مشخص کنید. ۱۲۴
گام ۵. گزینه‌ها (بهترین راه‌حل‌ها) را انتخاب کنید. ۱۲۴
گام۶. اقدامات را مشخص کنید. ۱۲۵
گام ۷. اقدام را بیازمایید ۱۲۵
گام ۸. نتیجه را ارزیابی کنید. ۱۲۵
نکات کلیدی: ۱۲۶
● چهار اشتباه مهلک ۱۲۶
● پنج سوال اساسی ۱۲۷
منابع: ۱۳۰

www.ketab.ir

مقدمه:

خانواده نهادی اجتماعی و یکی از نهادهای بنیادی در جامعه انسانی به شمار می‌رود که از یک طرف با نظام اجتماعی و از سوی دیگر مستقیما با فرد در ارتباط است. خانواده، کانون حمایت و شفابخشی برای اعضای خود می‌باشد که باعث تکامل اجتماعی، اخلاقی و دینی افراد می‌شود. این نهاد ارزشمند از لحاظ اهمیت در بالاترین نقطه اوج قرار دارد و یکی از ارکان اساسی جامعه شمرده می‌شود و دستیابی به جامعه سالم در سایه وجود خانواده سالم مسیر می‌باشد.

خانواده است که کانون حمایت و آرام بخشی برای اعضای خود فراهم می‌کند. از منظر قرآن کریم، خانواده نهادی مقدس است که بر پایه ازدواجی سالم شکل می‌گیرد. ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که در بزرگسالی منعقد می‌گردد و نقطه عطفی در رشد و تعالی شخص تلقی می‌شود. پس افراد برای داشتن خانواده‌ای پویا، آرام بخش و متکامل نیازمند ازدواجی موفق و آگاهانه هستند. پیامبر اکرم (ص) هم در مورد اهمیت ازدواج به انتخاب همسری مسلمان و شایسته سفارش کرده‌اند.

البته، برای شکل گیری یک خانواده مستحکم و سالم علاوه بر انتخاب مناسب و آگاهانه، به دست آوردن دانش و اطلاعات اولیه جهت شروع یک زندگی مشترک برای دو طرف امری

www.ketab.ir

بدیهی است که باید آموزش مهارت‌های زندگی برای دختران و پسران پیش‌بینی شود، تا در آینده به صرف یک سری ناسازگاری‌های اولیه نهاد خانواده از هم گسسته نشود. به همین دلیل حمایت از والدین، حقوق فرزندان و آنان و توانمندسازی خانواده‌های نیازمند، امری مهم و ضروری است. زیرا باید به سلامت نهاد خانواده توجه ویژه‌ای داشت و در صورت کم توجهی به این نهاد مقدس، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی بزرگ در متن آن آماده شکل‌گیری خواهد بود.

همچنین خانواده علاوه بر اینکه محل امن و آرامش بخش برای اعضای خانواده فراهم می‌کند، پایگاه اصلی تربیت فرزندان هم به شمار می‌رود. بنابراین انتظار می‌رود والدین در این زمینه هم الگوی رفتاری درستی ارائه دهند، با فرزندان خود دوست باشند و تلاش کنند که ستون خانواده سست و لرزان نباشد، چون با لرزش ستون این نهاد، بچه‌ها زیر آوار خواهند ماند.

www.ketab.ir