

سازگاری، صمیمیت

و

تاب آوری زوجین

نویسندگان:

اعظم ابراهیمی

دکتر ناصر امینی

سرشناسه: ابراهیمی، اعظم، ۱۳۶۲ -

عنوان و نام پدیدآور: سازگاری، صمیمیت و تاب‌آوری زوجین/ نویسندگان اعظم ابراهیمی، ناصر امینی.

مشخصات نشر: بوشهر: موفقیت، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-600-6336-31-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: زناشویی

موضوع: Marriage

موضوع: زناشویی -- ارتباط

موضوع: Communication in marriage

موضوع: صمیمیت

موضوع: Intimacy (Psychology)

شناسه افزوده: ابراهیمی، اعظم، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگر: ۱۹۶ ۲۱۸۲/ف/۴۳HQ۷

رده بندی دیویی: ۱۳۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴/۱۳۶۱۸

نویسندگان: اعظم ابراهیمی، دکتر ناصر امینی

انتشارات: موفقیت

سال انتشار: تابستان ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

لیتوگرافی: صالحین

ویراستار: فاطمه رضائی

شابک: 978-600-6336-31-2

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

آدرس: بوشهر. خیابان باغ زهرا، روبروی پمپ بنزین پشت استودیو

عکسبازان. تلفن: ۰۹۱۷۳۷۷۳۰۹۸

فهرست مطالب

مقدمه	۱۰
ازدواج	۱۱
صمیمیت زناشویی	۱۲
تعریف صمیمیت	۱۷
صمیمیت سلا	۲۰
صمیمیت و ردیابی زنانگی	۲۲
سازگاری زناشویی	۲۷
تاب آوری	۲۸
ویژگی‌های افراد تاب آور	۳۹
نقش محیط در تاب آوری	۴۱
تعاریف دو رویکرد ایماگوتراپی و آموزش برنامه‌ریزی سیستماتیک: ..	۴۲
تاثیر دو رویکرد: ایماگوتراپی و آموزش برنامه‌ریزی سیستماتیک	
زوجین:	۴۴
اهمیت سازگاری، صمیمیت و تاب آوری بین زوجین	۴۷
خانواده موفق	۴۹
تاریخچه خانواده درمانی	۵۰
خانواده درمانی	۵۲
منطق زیر بنایی خانواده درمانی	۵۴
خانواده به عنوان یک سیستم	۵۵

- رویکرد غنی سازی ارتباط زوجین ۵۶
- الف: باورهای اساسی رویکرد غنی سازی ارتباط ۵۷
- ب: ارزش‌ها در رویکرد غنی سازی ارتباط ۵۷
- پایه‌های اساسی رویکرد غنی سازی ارتباط ۵۸
- مهارت‌هایی که به مراجعان آموزش داده می‌شود ۵۸
- رویکرد روانکاوی و پویه‌های خانواده (اکرمین) ۵۹
- خانواده‌های کارآمد و خانواده‌های ناکارآمد ۶۵
- پهار سطح انعطاف‌پذیری ۷۱
- رضایت زناشویی ۷۲
- مؤلفه‌های مؤثر بر رضایت زناشویی: ۷۳
- رابطه جنسی و رضایت زناشویی ۷۵
- مذهب و رضایت زناشویی: ۷۷
- رضایت زناشویی؛ تضمین کننده سلامت ۸۰
- عوامل دخیل در استمرار زندگی مشترک ۸۱
- رضایت از زندگی ۸۲
- رضایت از زندگی و سلامت روان ۸۵
- بهبودی روانی و رضایت از زندگی ۸۶
- احساس تنهایی و رضایت از زندگی ۸۸
- عوامل عمده اختلافات زناشویی ۸۹
- اختلاف در سلیقه‌ها و علاقه‌ها ۹۰
- اختلاف در دیدگاه‌ها ۹۰
- اختلاف در خلق و خوی ۹۱
- اختلاف در میزان هوش و ذکاوت ۹۱

- ۹۱..... اختلاف در حوزه معنویت
- ۹۲..... اختلاف طبقاتی
- ۹۲..... اختلاف سنی
- ۹۳..... عصبانیت
- ۹۳..... دورویی
- ۹۴..... دروغ
- ۹۴..... نهان‌کاری
- ۹۴..... پرخاشگری و خشونت
- ۹۵..... لجاجت و کله‌پاشی
- ۹۵..... خودبینی و تن‌پروری
- ۹۶..... خست (خسب بودن)
- ۹۶..... بی‌انضباطی
- ۹۷..... ویژگی‌های فردی که در امر زناشویی نقش منفی دارد
- ۱۰۲..... حضور خانواده‌ها در زندگی زوجین
- ۱۱۳..... مهارت‌های ارتباطی همسران
- ۱۱۷..... عوامل مؤثر بر ارتباط همسران
- ۱۱۷..... اهمیت یادگیری مهارت‌های ارتباطی توسط همسران
- ۱۱۹..... اهمیت فزاینده ارتباط زوجین در سایر ابعاد اجتماعی
- مهارت‌های ارتباطی یا مهارت‌های مشارکت در گفت و گو چیست؟
- ۱۲۱.....
- ۱۲۲..... عوامل مؤثر بر ارتباط زوجین
- ۱۲۲..... الف) پیش زمینه‌ها
- ۱۲۴..... ب) تفاوت‌های جنسیتی
- ۱۲۵..... ج) وضعیت خلقی و هیجانی

- ۱۲۶..... (د) باورها و انتظارات
- ۱۲۷..... چند تکلیف مهارت‌های ارتباطی زوجین
- ۱۳۳..... قوانین طلایی ارتباط کلامی با همسران
- ۱۳۶..... دعوای زن و شوهری را با این نکته‌ها حل کنید
- ۱۴۰..... آموزش گام به گام حل مشکلات زندگی مشترک
- ۱۴۱..... مطلب پیشنهادی: انواع مدل دکوراسیون کمد دیواری
- ۱۴۲..... مهارت‌های حل مساله
- ۱۴۲..... ری که به عنوان پدر و مادر نباید انجام دهید
- ۱۴۳..... مراحل حل مساله
- ۱۴۴..... مشکلات را بشناسید
- ۱۴۴..... شناسایی کامل مشکل
- ۱۴۵..... هشت نکته طلایی برای حل اختلافات زناشویی
- ۱۴۹..... راه افزایش صمیمیت در میان زوجین
- ۱۵۴..... ۱- تکنیک توقف
- ۱۵۵..... ۲- تکنیک تایم اوت
- ۱۵۵..... ۳- تکنیک تنفس آهسته
- ۱۵۵..... ۴- تکنیک بازگشت
- ۱۵۶..... ۵- تکنیک شنوایی فعال
- ۱۵۶..... ۶- تکنیک گفت و گوی محترمانه
- ۱۵۷..... ۷- تکنیک ارتباط چشمی
- ۱۵۸..... ۸- تکنیک حفظ آرامش
- ۱۵۸..... ۹- تکنیک درک متقابل
- ۱۵۸..... ۱۰- تکنیک اهدای هدیه

- ۱۱ - تکنیک وقت شناسی ۱۵۹
- ۱۲ - تکنیک گفت و گوی صمیمانه ۱۵۹
- ۱۳ - تکنیک تامین سوخت عاطفی ۱۵۹
- ۱۴ - تکنیک القای حس امنیت ۱۶۰
- ۱۵ - تکنیک حفظ حریم خانواده ۱۶۰

مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت ابتدایی ترین و از نظر گستردگی جهان شمول ترین سازمان و نهاد اجتماعی است. این نهاد بدون شک بیش موثر و سازنده‌ای در شکل‌گیری باورها، اندیشه‌ها و تمام عوامل جسمانی و روانی افراد دارد، زمانی که این نهاد بتواند کارکردهای مثبت را سازگارانه داشته باشد، جامعه نیز در مسیر پیشرفت حرکت خواهد کرد، اما در برخی موارد کارکردهای نهاد خانواده به علت عدم آشنایی زوجین با مهارت‌های ارتباطی و زناشویی مختل می‌شود و باید تلاش کرد تا از اختلال در رابط زوجین پیشگیری کرد، یکی از راه‌های پیشگیری از تنش و کشمکش‌های بین زوجین آموزش مهارت‌های ارتباطی صحیح است. در بررسی موضوع ازدواج باید به تفاوتها و شباهتهای دو انسان از دو جنس متفاوت به نام زن و مرد از دیدگاه روانشناختی نگریست. این تفاوتها خودگوییای قدرتمند بودن هر دو شخصیت هست و شباهت‌های آنها به این موضوع اشاره دارد که نبود تفاوتها شاید هیچگاه نتواند این دو موجود در کنار هم نگه دارد.