

تعارض هیجانی و زندگی زناشویی

مؤلفین:
لیلا اصغر نیا

دکتر محمد آرش رمضانی



انتشارات خط آخر

۱۴۰۰

سرشناسه	: اصغر نیا، لایلا، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: تعارض هیجانی و زندگی زناشویی / تألیف لایلا اصغر نیا، محمدآرش رضانی.
مشخصات نشر	: تهران: خط آخر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۱ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۴-۰۵-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زناشویی -- اختلاف -- جنبه های روانشناسی
موضوع	: Marital conflict -- Psychological aspects
موضوع	: هیجان ها -- جنبه های روانشناسی
موضوع	: Emotions -- Psychological aspects
موضوع	: تعارض (روانشناسی)
موضوع	: Conflict (Psychology)
شناسه افزوده	: رضانی، محمدآرش، ۱۳۵۳ -
رده بندی کنگره	: HQ۷۴۴
رده بندی دیویی	: ۶۴۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۴۵۱۵۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



www.ketab30.ir

انتشارات خط آخر

تهران - میدان انقلاب اسلامی

شماره تماس: ۰۹۰۱۰۳۵۶۱۰۵

وب سایت: www.ketab30.ir

ایمیل: khate.akhar.book@gmail.com

انتشارات خط آخر

تعارض هیجانی و زندگی زناشویی
لایلا اصغر نیا، دکتر محمدآرش رضانی
خط آخر
رضا کاوه
رضا کاوه
اول، ۱۴۰۰
۱۰۰۰ نسخه
۳۵۰۰۰ تومان

نام کتاب

مؤلفین

ناشر

صفحه آرای

مطراح جلد

نوبت چاپ

تیراژ

قیمت

ISBN: 978-622-7744-05-7

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
تعارض هیجانی و زندگی زناشویی	۱۹
مفاهیم هیجان	۲۱
اهمیت هیجان	۲۶
ابعاد هیجان	۲۷
نظریه‌های هیجان	۳۲
۱- نظریه جیمز لانگه	۳۲
۲- نظریه کنون-بارد	۳۳
۳- نظریه رفتارگرایی	۳۳
۴- نظریه پارکینسون	۳۴
۵- نظریه واینر	۳۴
۶- نظریه هیجان بر پایه‌ی رویکرد تجربه‌گرا	۳۴
کارکرد هیجان‌ها	۳۶
چارچوب مفهوم تنظیم هیجان	۳۸
مفهوم تنظیم هیجان	۴۰
مشخصه‌های اصلی تنظیم هیجان	۴۳
۱- نقش افزایش سن و تجربه در تنظیم هیجان	۴۳

۴۴	۲- هشیار یا ناهشیار بودن تنظیم هیجانی
۴۴	۳- خوب یا بد بودن تنظیم هیجانی
۴۵	نظریه‌های تنظیم هیجان
۴۶	دو مدل مهم در زمینه‌ی تنظیم هیجانی
۴۷	راهبردهای شناختی تنظیم هیجان
۴۸	۱- سرزنش خود
۴۸	۲- سرزنش دیگران
۴۸	۳- پذیرش شرایط
۴۹	۴- نشخوار فکری
۵۰	۵- تمرکز مجدد مثبت
۵۰	۶- تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی
۵۰	۷- ارزیابی مجدد مثبت
۵۱	۸- دیدگاه‌گیری
۵۱	۹- تلقی فاجعه‌آمیز
۵۲	راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم هیجان
۵۶	تنظیم هیجان و تمایز آن با سبک‌های مقابله‌ای
۵۷	تنظیم هیجان و شناخت
۵۹	تفاوت‌های جنسیتی در تنظیم هیجان
۶۲	تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی
۶۴	الف) فرایند بازداری و آسیب‌شناسی روانی
۶۵	ب) فرایند باز ارزیابی و آسیب‌شناسی روانی
۶۶	تنظیم هیجانی و سلامت روانی
۷۰	مفهوم تعارض
۷۱	انواع تعارض
۷۱	۱- تعارض سازنده
۷۲	۲- تعارض مخرب
۷۲	دیدگاه‌های مختلف در زمینه تعارض
۷۲	۱- دیدگاه روان‌کاوی
۷۳	۲- دیدگاه سیستم‌های طبیعی
۷۴	۳- دیدگاه خانواده درمانی ساخت

پیشگفتار

سپاس خداوند منان را که توفیق عنایت فرمود تا تالیف و نگارش کتاب تعارض هیجانی و زندگی زناشویی را به پایان برسانیم و در اختیار اساتید و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روانشناسی و سایر علاقمندان به این حوزه قرار دهیم. در نگارش کتاب حاضر تلاش گردیده است تا خواننده پس از مطالعه آن، درباره مفاهیم مرتبط با هیجان و ابعاد آن، نظریه‌های هیجان، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، مفهوم تعارض هیجانی و انواع آن، تعارضات زناشویی از دیدگاه‌های مختلف جامعه‌شناختی، زوج درمانی هیجان‌مدار و در نهایت ارتباط تعارض هیجانی و زندگی زناشویی، دانش و اطلاعاتی در سطح پایه به دست آورد.

در کتاب پیش رو، تلاش شده است تا مفاهیم به صورت سهل و روان و با رویکردی کاملاً کاربردی ارائه گردد و با شرح جزئیات مورد نیاز تعارض هیجانی و زندگی زناشویی مورد بررسی و واکاوی قرار گیرد.

در پایان برخود لازم می‌دانیم که از تمامی عزیزانی که ما را در پدید آوردن این اثر یاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم. بی‌شک، در تألیف کتاب نهایت دقت به عمل

آمده تا در ضمن رعایت امانتداری، متنی روان و ساده ارائه گردد؛ با این حال نمی‌تواند خالی از عیب و نقص باشد؛ از این رو خوشحال خواهیم شد موارد مورد نظر خود را جهت ارتقای کیفی کتاب در چاپ‌های بعدی به آدرس ley_asg@yahoo.com ارسال و ما را از نظرات و پیشنهادات ارزشمندتان بهره‌مند سازید.

لیلا اصغر نیا

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محمد آرش رمضانی

دکترای تخصصی سلامت جنسی خانواده و درمانگر هیجان مدار

مؤسس انستیتو هیجان مدار ایران بهسا

بهار ۱۴۰۰

www.ketab.ir