

شادمانی و کاهش دلزدگی زناشویی
با امید درمانی

مؤلف:

رویا ملائی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: ملانی، رویا، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	: شادکامی و کاهش دزدگی زناشویی با امیددرمانی/ مؤلف رویا ملانی.
مشخصات نشر	: تهران : آرمان دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ ص؛ ۱۲×۲۱ س.م.
شابک	: ۲۵۰۰۰۰ ریال ۰۰-۸۲-۶۷۷۶-۶۲۲-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۴.
موضوع	: امید -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Hope -- Psychological aspects :
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: Positive psychology :
موضوع	: شویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage --
موضوع	: Psychological aspects :
موضوع	: خوشبختی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Happiness -- Psychological aspects :
موضوع	: دزدگی زناشویی
موضوع	: Burn out (Psychology)-- prevention :
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF :
رده بندی دیویی	: ۴/۱۵۲ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۰۵۸۲۵ :

انتشارات آرمان دانش

نام کتاب: شادکامی و کاهش دزدگی زناشویی با امیددرمانی

مؤلف: رویا ملانی

ویراستار: جعفر عارف نعمتی

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۹

چاپ و صحافی: قشقایی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۶-۸۲-۰۰

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۶۶۹۸۸۷۳۰



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: مقدمه	۱
فصل دوم: امید و امیددرمانی	۹
پیشینه‌ی روان‌شناسی مثبت و امید	۱۳
تعریف و مؤلفه‌های امید	۱۶
تحول امید	۲۰
اصول اساسی امیددرمانی	۲۵
تمایز امیدواری، ارزش و خیال پردازی و خوش‌بینی	۲۶
بیولوژی امید	۲۹
جایگاه امید در فرهنگ دینی	۳۰
مفروضه‌ها و اهداف اساسی امیددرمانی	۳۲
فرآیند و مراحل امیددرمانی	۳۵
مرحله‌ی اول: القای امید	۳۵
فهم امید به شیوه‌ی روایتی	۳۶
فهم امید با استفاده از ارزیابی‌های رسمی	۴۱
پیوند امید	۴۱
مرحله‌ی دوم: افزایش امید	۴۲
(۱) راهکارهایی برای ایجاد هدف	۴۳
(۲) توسعه و تغییر افکار گذرگاه	۴۴
(۳) ایجاد و حفظ عامل	۴۵

۴۷	گام دوم: حفظ امید
۵۰	امید و افسردگی
۵۰	تشخیص افسردگی بر مبنای نظریه‌ی امید
۵۳	عوامل زمینه‌ساز افسردگی بر طبق نظریه‌ی امید
۵۷	فصل سوم: شادکامی
۶۲	بایگای شادی در چهارچوب هیجان‌ها
۶۴	شاخص‌های شادکامی
۶۴	دیدگاه شناختی و شادکامی
۶۶	دیدگاه‌های نظری در مورد شادکامی
۶۶	دیدگاه لذت‌گرایی
۶۸	دیدگاه معنوی
۷۰	نظریه‌ی دایزر و همکاران
۷۰	نظریه‌ی آرگایل و همکاران
۷۱	دیدگاه‌های شناختی و شادی
۷۴	نظریه‌ی روابط و فعالیت‌های اجتماعی
۷۴	نظریه‌ی تعادل حالات هیجانی
۷۵	شادی در نظریه‌ی فروید
۷۶	شادی در نظریه‌ی آلیس
۷۶	نظریه‌ی زیست شناختی در مورد شادی
۷۸	شادی در نظریه‌ی مزلو
۷۹	شادی از دیدگاه مارتین سلیگمن

۸۲	شادی در نظریه‌ی فوردایس
۸۷	عوامل تأثیرگذار بر شادکامی
۸۷	تفاوت‌های جنسیتی
۸۸	درآمد
۸۹	ازدواج
۹۰	رضایت
۹۰	تحصیلات
۹۱	رضایت زناشویی
۹۲	سلامتی
۹۳	اوقات فراغت و تفریح
۹۴	موفقیت و تأیید اجتماعی
۹۵	فصل چهارم: دلزدگی زناشویی
۱۰۳	متغیرهای مؤثر بر ثبات ازدواج و کیفیت زندگی زناشویی
۱۰۳	ویژگی‌های فردی و عوامل شخصیتی
۱۰۴	رضایت از زندگی
۱۰۵	سازگاری زناشویی
۱۰۶	تعارض زناشویی
۱۰۶	عوامل مؤثر در نارضایتی زوجین
۱۰۷	تعهد زناشویی
۱۰۹	فصل پنجم: نتیجه‌گیری
۱۱۴	منابع