

مهارت‌های زناشویی

تألیف: ه. گردآوری

صدیقه مرادی - مدرس نوروژی

آمنه عالی‌وند - فریبا افراپی

ژاله امانی

ویراستار علمی و تخصصی

امیرعلی رجنی



مهارت‌های زناشویی

عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های زناشویی / تألیف و گردآوری صدیقه مرادی... (و دیگران)؛ ویراستار علمی و تخصصی امیرعلی رجنی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۶۱۵-۳
وضعیت دسترسی	: فیا
یادداشت	: تألیف و گردآوری صدیقه مرادی، مهوش نوروزی، آمنه عالی‌وند، فریبا افراهی، زاله امانی.
موضوع	: زناشویی - ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	: روابط زن و مرد - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Man-woman relationships -- Psychological aspects
موضوع	: زناشویی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Marriage -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: داده صدیقه ۱۳۶۲ - گردآورنده
شناسه افزوده	: رجنی، امیرعلی، ۱۳۷۵ - ویراستار
رده بندی کنگره	: IQ ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۴۶۳۶۹

تألیف و گردآوری	 صدیقه مرادی، مهوش نوروزی، آمنه عالی‌وند، فریبا افراهی، زاله امانی
ناشر	 صالحیان
صفحه‌آرا	 معصومه اسفندیاری
ویراستار	 امیرعلی رجنی
طراح جلد	 سمیرا صفاری
شمارگان	 ۱۰۰۰ نسخه
سال و نوبت چاپ	 ۱۳۹۹ - اول
قیمت	 ۳۸۷۰۰ تومان

ISBN: 978-622-214-615-3

۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۶۱۵-۳ شابک

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۱۲۷-واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	فصل اول مهارت‌های پایه زندگی زناشویی
۳۳	فصل دوم مهارت‌های پیشرفته ارتباطی
۵۳	فصل سوم ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی قبل ازدواج
۶۹	فصل چهارم مهارت ابراز احساسات و بیان نیازها
۷۷	فصل پنجم ویژگی‌های زن و مرد
۹۹	فصل ششم مهارت مدیریت خشم و تعارض زوجین
۱۲۷	فصل هفتم درک و تغییر اشتباه

مقدمه

خانواده مهم ریز نهاد اجتماعی در جوامع انسانی است که تکوین و پرورش شخصیت افراد در آن شکل می‌گیرد. برای اینکه خانواده بتواند کارکردهای اصلی خود را به خوبی ایفا کند، لازم است امنیت و آرامش در کانون آن رخنه کند (ریترز).

یکی از مسائلی عمده در نام‌های توانمندسازی زندگی زناشویی آموزش مهارت‌های ارتباطی است (کابنتر، ۱۹۸۹). یکی از اجزای جدایی ناپذیر ارتباط، توانایی فرد در ابراز خویش این است که به همسران کمک شود تا به شکل غیرتهاجمی و مثبت خودافشایی کرده و به جای رانده شدن، نام به عنوان واحدهای پیوسته به یکدیگر نزدیک شوند (بارون و همکاران، ۲۰۰۶). با استفاده از پاسخ‌های قاطعانه به جای پاسخ‌های پرخاشگرانه در رابطه زناشویی، حالت دفاعی که می‌تواند مانعی بر سر راه ارتباط باشد به کمترین حد خود برسد. به طوری که امروزه مهارت‌های زندگی به عنوان یکی از کاربردی‌ترین آموزش‌ها برای کاهش تعارض زناشویی و پیشگیری از وقوع طلاق در نظر گرفته می‌شود. مداتس (۱۹۸۱) رضایت زناشویی را چنین تعریف می‌کند: رضایت زناشویی نگرش مثبت، احساس خشنودی و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر است. هنگامی که تمامی جنبه‌های زندگی خود را در نظر می‌گیرند. به اعتقاد تالمن و شاو (۲۰۰۴) اغلب افرادی که ازدواج می‌کنند. در آغاز زندگی سطح بالایی از رضایت زناشویی را گزارش می‌کنند. اما با گذشت زمان، شاهد افت تدریجی در زندگی زناشویی هستیم که اگر حل نشود می‌تواند رضایت و ثبات رابطه زناشویی را به مخاطره اندازد.