

غنی سازی زندگی
زناشویی ویژه مشاوران
و زوج درمانگران

سعیده صفری

نشر بوستان کاغذی

۱۴۰۰

سرشناسه	: صفری، سعیده، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: غنی سازی زندگی زناشویی ویژه مشاوران و زوج درمانگران/سعیده صفری.
مشخصات نشر	: اسفراین: بوستان کاغذی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۵ ص:؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۳۰۰۰۰۰ ریال ۹-۹۸-۶۷۸۳-۶۲۲-۹۷۸:
وضعیت فهرست	: فیا
نویس	
موضوع	: زناشویی -- ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی	: ۸۰۴۸۲۰۶
ملی	
اطلاعات رکورد	: فیا
کتابشناسی	

۲۲۱۴۲۲

غنی سازی زندگی زناشویی ویژه مشاوران و زوج درمانگران

ناشر	 بوستان کاغذی
سال نشر	 چاپ اول، ۱۴۰۰
تیراژ	 ۵۰۰ جلد
قیمت	 ۳۰۰۰۰ تومان
صفحه آرا، طرح جلد	 هادی حیدری
شابک	 ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۸۳-۹۸-۹

مرکز پخش: خراسان شمالی، بجنورد، نیش فردوسی ۱۸، انتشارات بوستان کاغذی

۰۹۱۵۷۱۶۹۴۹۶ - ۰۹۱۵۳۷۲۴۳۵۲

فهرست:

فصل اول	۱۳
مروری بر رویکرد های غنی سازی	۱۳
برنامه مواجهه ازدواج	۱۴
برنامه ارتباط بین زوجین	۱۷
برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه	۲۱
برنامه انجمن غنی سازی زوجین در ازدواج	۲۶
برنامه بهبود ارتباط	۲۹
برنامه آماده سازی/غنی سازی	۳۱
برنامه آموزش غنی سازی برای ازدواج بهتر	۳۶
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه	۳۷
رابطه ویژگی های شخصیتی و رضایت زندگی زناشویی	۳۹
خودشناسی و درک تفاوت های فردی	۴۰
هوش هیجانی و انعطاف پذیری	۴۱
مسئولیت پذیری	۴۳
شادکامی	۴۵
مهارت های ارتباطی	۴۶
ارتباط جنسی	۴۸

- ارتباط با خانواده اصلی ۴۹
- حل تعارضات ۵۱
- دین و مذهب ۵۳
- صبر و شکیبایی ۵۵
- آگاهی از حقوق و تکالیف ۵۶
- مشورت کردن ۵۸
- واقع نگری ۵۹
- چرخه تکاملی خانواده ۶۱
- سیستم خانواده ۶۳
- فرزند پروری ۶۵
- اولویت قراردادن زندگی زناشویی ۶۸
- هدفمندی ۶۹
- فصل دوم ۷۰
- پیوست الف: پروتکل آموزشی غنیسازی زندگی زناشویی ۷۰

مقدمه مؤلف

باسمه تعالی

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه است که ازدواج بنیان آن را می-سازد. ازدواج در قانون، عرف و دین رابطه یک زن و مرد را به صورت موقت و یا دائم پیوند می دهد، هر چه این پیوند استحکام بیشتری داشته باشد موجب سلامت بیشتر جامعه می شود. یادگیری مهارت های زندگی زناشویی سبب افزایش صمیمیت بر پایه احترام متقابل می شود و در نتیجه کاهش تعارضات و تحکیم بنیان خانواده را به دنبال دارد. زمانی که خانواده سرشار از روابط سالم و رضایتبخش باشد، و برای استحکام پایه-هایش بدنبال راه هایی برای غنی سازی آن باشد، جامعه نیز به سمت موفقیت پیش می رود. زندگی زناشویی می تواند بستر بالندگی و پیشرفت زوجین فراهم کند. زوجین می توانند با یادگیری مهارت هایی جهت پایداری زندگی شان و در سایه اندیشه و ایمان واقعی، با اطمینان و سلامت از سختی ها و فراز و نشیب زندگی عبور کنند. بنظر می رسد مشکل ترین دوره ازدواج در سال های اول و دوم است، در این برهه زمانی اختلافاتی بین زوجین بوجود می آید که در صورت حل نشدن، ثبات رابطه زناشویی را تهدید می کند. رویکردهای آموزشی و پیشگیرانه در کاستن از مشکلات زناشویی بسیار مقرون به صرفه است. به همین دلیل پژوهشگران حوزه خانواده در جوامع بشری در صدد برآمدن تا برای افزایش استحکام و تقویت هرچه بیشتر پایه های آن برنامه های آموزشی را ارائه کنند. لذا

برنامه‌های غنی سازی گوناگونی در جهت بهبود و پربار نمودن زندگی زناشویی تدوین شده است.

غنی سازی زندگی زناشویی اقداماتی است که به منظور رشد رابطه زناشویی صورت می گیرد و سبب تقویت و استحکام آن می شود. در همین راستا امروزه انسانها به جای تمرکز بر حل مشکلات زوجین و شیوه های زوج درمانی بدنبال راه های غنی سازی و پربار نمودن زندگی زناشویی، هستند. بعضی از این برنامه ها مثل برنامه کاربرد عملی مهارت های صمیمانه، برنامه بهبود ارتباط، برنامه غنی سازی ازدواج، برنامه پیشگیری و بهبود ارتباط، محور کارشان بر روی زوج هایی است که هنوز مشکلات ارتباطی عملی را تجربه نکرده اند.

این کتاب برای زوج درمانگران و مشاوران خانواده و دانشجویان رشته های روانشناسی و مشاوره می تواند مفید باشد.

سعیده صفری

۱۴۰۰