



مهارت‌های زناشویی

با نگرش به منابع اسلامی

www.ketab.ir

دکتر محمدرضا سالاری‌فر

زمستان ۱۴۰۰

سالاری فر، محمدرضا، ۱۳۴۲-
 مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی / محمدرضا سالاری فر. - قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ دبیرخانه حمایت از
 طرح‌های پژوهشی، ۱۴۰۰.
 ۴۵۲ص. - (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ ۶۰۱: خانواده؛ ۲)
 بها: ۹۲۵۰۰۰ ریال
 فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیفا.
 کتابنامه. ص. [۴۱۵] - ۴۳۸.
 ۱. زناشویی (اسلام). ۲. Marriage -- Religious aspects -- Islam. ۳. مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی --
 اسلام. ۴. Life skills -- *Religious aspects -- Islam. الف. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. ب. دبیرخانه حمایت از
 طرح‌های پژوهشی. ج. عنوان.
 BP۲۵۸/۵
 شماره کتابشناسی ملی
 ۲۹۷/۶۴۲
 ISBN: 978-600-298-392-3
 ۸۶۹۵۹۹۶

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.



مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی

مؤلف: دکتر محمدرضا سالاری فر (عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)

ناشران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی

صفحه‌آرایی: تحریر اندیشه

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

تعداد: ۳۰۰ نسخه

لیتوگرافی: سعیدی

چاپ: قم-سبحان

قیمت: ۹۲۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی
 محفوظ و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

قم: ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، نبش میدان علوم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۱۱۰۰

(انتشارات ۳۲۱۱۱۳۰۰) نمابر: ۰۲۵-۳۲۱۱۱۳۰۹۰، ص. پ. ۳۷۱۸۵-۳۱۵۱

تهران: خ انقلاب، بین وصال و قدس، کوی اُسکو، پلاک ۴، تلفن: ۰۲۵-۶۶۴۰۲۶۰۰

www.rihu.ac.ir

info@rihu.ac.ir

فروشگاه اینترنتی: http://rihu.ac.ir/fa/book

مرکز پخش: قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، پلاک ۲۷، تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۶۳۵-۶

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۱
------------------	---

فصل اول: مفاهیم و چارچوب نظری

۱. مفهوم مهارت‌های زندگی	۵
۲. پیشینه متون مهارتی در خانواده	۹
۳. شیوه کسب مهارت‌های زناشویی	۱۰
۱-۳. سنجش و ارزیابی	۱۱
۲-۳. آموزش کلامی	۱۱
۳-۳. اجرای تمرین	۱۳
۴-۳. رفع موانع و تقویت ابعاد مثبت	۱۴
۵-۳. سنجش نهایی و تأیید فراگیری مهارت	۱۴
۴. مبانی نظری و منطق سازماندهی مهارت‌های زناشویی	۱۵

فصل دوم: مهارت‌های سازگاری اولیه

۱. سنجش	۲۴
۱-۱. مواجهه با تفاوت‌های جنسیتی	۲۵
۱-۱-۱. تمرین و اجرای مهارت	۲۶
۱-۲. سازگاری با تفاوت‌های شخصیتی	۳۴
۱-۳. مواجهه با تفاوت‌های زوجین در پنج عامل بزرگ	۳۸

فصل سوم: مهارت‌های شناختی

۱. سنجش	۴۲
۱-۱. نگاه درست به ازدواج	۴۲
۱-۲. اجرای مهارت و تمرین‌ها	۴۴
۱-۲-۱. تقدس ازدواج	۴۴
۱-۲-۲. استحکام پیوند ازدواج	۴۵

۳-۱.	روش‌های رفتاری برای پیشگیری از خشم و خشونت.....	۲۴۶
۱-۳-۱.	رفتار جرئت‌مندانه.....	۲۴۷
۲-۳-۱.	فنون آرامش‌دهی.....	۲۵۰
۳-۳-۱.	مراقبت و حسابرسی.....	۲۵۱
۴-۳-۱.	مطالعه و تفکر روزانه پیامدهای خشونت و فواید مهار خشم.....	۲۵۷
۴-۱.	روش‌های رفتاری مهار خشم در لحظه.....	۲۶۰
۱-۴-۱.	فنون کوتاه، ضروری و سریع.....	۲۶۰
۲-۴-۱.	مهارت ایجاد وقفه.....	۲۶۱
۳-۴-۱.	روش‌های معنوی (یاری جستن از نیروی ماورائی).....	۲۶۵

فصل دوازدهم: مدیریت تنیدگی (استرس) در خانواده

۱.	سنجش.....	۲۶۸
۱-۱.	مفهوم، انواع و آثار تنیدگی.....	۲۶۸
۱-۱-۱.	مفهوم تنیدگی.....	۲۶۸
۲-۱-۱.	انواع تنیدگی.....	۲۷۰
۳-۱-۱.	نشانه‌های تنیدگی.....	۲۷۲
۲-۱.	پیشگیری و تعدیل تنیدگی.....	۲۷۴
۱-۲-۱.	تعدیل‌کننده‌های شناختی تنیدگی.....	۲۷۴
۱-۲-۱-۱.	تمرین: خودگویی مثبت.....	۲۷۷
۲-۲-۱.	تعدیل‌کننده‌های معنوی تنیدگی.....	۲۷۸
۱-۲-۱-۱.	تمرین تقویت معنویت.....	۲۸۰
۳-۲-۱.	مدیریت زمان.....	۲۸۲
۱-۳-۲-۱.	تمرین: بررسی کارها.....	۲۸۵
۴-۲-۱.	ورزش برای پیشگیری از تنیدگی.....	۲۸۷
۵-۲-۱.	استفاده از شوخی.....	۲۹۰
۳-۱.	مقابله با تنیدگی.....	۲۹۴
۱-۳-۱.	آرامش‌دهی ماهیچه‌ای و تنفس.....	۲۹۵
۲-۳-۱.	استفاده از یاد خدا.....	۲۹۷
۳-۳-۱.	استفاده از حمایت اجتماعی.....	۲۹۷
۴-۳-۱.	روابط زوجی قوی.....	۲۹۹
۵-۳-۱.	کمک به دیگران.....	۳۰۰
۶-۳-۱.	مقابله‌های مسئله‌محور.....	۳۰۱

فصل سیزدهم: مهارت مواجهه با رسانه‌های جدید (اینترنت و شبکه‌های مجازی)

۱.	سنجش.....	۳۰۶
----	-----------	-----

۳۰۷.....	۱-۱. مفهوم، ویژگی‌ها، انواع و میزان استفاده از فضای مجازی
۳۰۷.....	۱-۱-۱. مفهوم و ویژگی‌های فضای مجازی
۳۰۹.....	۲-۱-۱. میزان و انواع استفاده از فضای مجازی
۳۰۹.....	۱-۲-۱-۱. شبکه‌های اجتماعی
۳۱۰.....	۲-۲-۱-۱. بازی رایانه‌ای
۳۱۱.....	۳-۲-۱-۱. سایت‌ها و وبلاگ
۳۱۱.....	۴-۲-۱-۱. رایانامه
۳۱۲.....	۵-۲-۱-۱. انجمن‌ها
۳۱۲.....	۲-۱. پویایی‌های فضای مجازی
۳۱۲.....	۱-۲-۱. پویایی‌های فردی فضای مجازی
۳۱۵.....	۲-۲-۱. پویایی‌های خانوادگی فضای مجازی
۳۱۵.....	۱-۲-۲-۱. حمایت اجتماعی
۳۱۶.....	۲-۲-۲-۱. احساس اعتماد به نفس
۳۱۶.....	۳-۲-۲-۱. افزایش دانش
۳۱۶.....	۴-۲-۲-۱. گسترش ارتباط اعضای خانواده
۳۱۷.....	۵-۲-۲-۱. افزایش صمیمیت
۳۱۷.....	۶-۲-۲-۱. دستیابی سریع اطلاعات
۳۱۷.....	۷-۲-۲-۱. بروز خلاقیت
۳۱۸.....	۸-۲-۲-۱. رشد فرهنگی
۳۱۸.....	۹-۲-۲-۱. توسعه اقتصادی
۳۱۸.....	۳-۱. آسیب‌های فضای مجازی
۳۱۹.....	۱-۳-۱. آسیب‌های فردی
۳۱۹.....	۱-۱-۳-۱. آسیب‌های جسمی
۳۱۹.....	۲-۱-۳-۱. اعتیاد به اینترنت
۳۲۰.....	۳-۱-۳-۱. تضعیف دین و اعتقادات مذهبی
۳۲۰.....	۴-۱-۳-۱. افزایش مصرف‌گرایی
۳۲۱.....	۵-۱-۳-۱. بحران هویت
۳۲۲.....	۲-۳-۱. آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی
۳۲۲.....	۱-۲-۳-۱. شکاف نسلی (تعارض ارزش‌ها)
۳۲۳.....	۲-۲-۳-۱. ازخودبیگانگی فرهنگی
۳۲۳.....	۳-۲-۳-۱. انحرافات اخلاقی (جنسی)
۳۲۵.....	۳-۳-۱. آسیب‌ها در روابط همسران
۳۲۵.....	۱-۳-۳-۱. کاهش روابط فیزیکی
۳۲۶.....	۲-۳-۳-۱. بروز مشکلات در روابط جنسی
۳۲۸.....	۳-۳-۳-۱. کاهش صمیمیت اعضای خانواده

۳۳۰	 خیانت زناشویی ۴-۳-۳-۱
۳۳۱	 طلاق ۵-۳-۳-۱
۳۳۲	 ارزیابی آسیب‌های فضای مجازی در روابط خویش ۴-۳-۱
۳۳۳	 مدیریت استفاده از فضای مجازی ۴-۱
۳۳۴	 آشنایی همسران با فضای مجازی ۱-۴-۱
۳۳۴	 مدیریت زمان استفاده از فضای مجازی ۲-۴-۱
۳۳۵	 تعیین خط پایه ۱-۲-۴-۱
۳۴۰	 مدیریت چگونگی استفاده از فضای مجازی ۳-۴-۱
۳۴۶	 نظارت در فضای مجازی ۴-۴-۱
۳۴۷	 نظارت دیگری بر استفاده از فضای مجازی ۱-۴-۴-۱

فصل چهاردهم: مهارت‌های معنوی زوجین

۳۵۰	 ۱. سنجش
۳۵۱	 ۱-۱. تعریف معنویت، مفهوم مهارت معنوی و انواع آن
۳۵۱	 ۱-۱-۱. تعریف معنویت
۳۵۳	 ۲-۱-۱. انواع مهارت‌های معنوی
۳۵۵	 ۲-۱. شیوه‌های کسب مهارت‌های معنوی اعتقادی
۳۵۵	 ۱-۲-۱. خداشناسی و توحید
۳۶۳	 ۲-۲-۱. رضایت به مقدرات الهی
۳۶۸	 ۳-۲-۱. شکرگزاری نسبت به نعمت‌های خداوند
۳۷۴	 ۴-۲-۱. سایر مهارت‌های اعتقادی
۳۷۵	 ۳-۱. کسب مهارت‌های معنوی عبادی
۳۷۵	 ۱-۳-۱. نماز
۳۸۰	 ۲-۳-۱. سایر عبادات
۳۸۳	 ۴-۱. شیوه‌های حل مشکلات و اختلافات معنوی
۳۸۳	 ۱-۴-۱. زمینه‌یابی و دسته‌بندی مشکلات معنوی
۳۸۵	 ۲-۴-۱. اصول رویارویی با اعتقادات دینی همسران
۳۸۸	 ۳-۴-۱. شیوه‌های حل تعارض در امور معنوی

فصل پانزدهم: مهارت‌های فرزندپروری

۳۹۲	 ۱. سنجش
۳۹۲	 ۱-۱. مهارت مواجهه با مسائل فرزندآوری
۳۹۲	 ۱-۱-۱. تشخیص و ارزیابی چالش‌های فرزندآوری
۳۹۵	 ۲-۱-۱. حل چالش‌های فرزندآوری
۳۹۹	 ۲-۱. مهارت‌های فرزندپروری و وظایف والدین

۳۹۹.....	۱-۲-۱. جایگاه و اصول فرزندپروری.....
۴۰۰.....	۱-۲-۲. کسب مهارت فرزندپروری مؤثر.....
۴۰۲.....	۱-۲-۳. وظایف اختصاصی پدر و مادر در تربیت فرزند.....
۴۰۶.....	۱-۳-۳. مهارت حل مسائل زناشویی و اختلافات در فرزندپروری.....
۴۰۶.....	۱-۳-۱. مهارت حل زناشویی ناشی از فرزندپروری.....
۴۰۸.....	۱-۳-۲. ناهماهنگی تربیتی.....
۴۱۰.....	۱-۳-۳. مسئولیت‌پذیری ضعیف پدران.....
۴۱۱.....	۱-۳-۴. تعارض شغل و وظایف والدگری.....
۴۱۵.....	فهرست منابع.....

www.ketab.ir