

اکسیژن عاطفی در خانواده

تألیف:

دکتر سعیده عبداللہی

مینا سادات فروغ بی

www.ketab.ir

سرشناسه	: عبداللهی طرزجان، سعیده، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: اکسیژن عاطفی در خانواده/ تألیف سعیده عبداللهی، میناسادات فروغ نیا.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.
شابک	: 978-622-02-1605-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۴ - ۱۳۶.
موضوع	: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- Marriage -- Psychological aspects
موضوع	: خانواده‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی -- Families -- Psychological aspects
موضوع	: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی -- هم‌دلی -- Empathy -- شفقت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Man-woman relationships -- Psychological aspects
موضوع	: Compassion -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: فروغ نیا، میناسادات، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	: HQ۷۳۳
رده بندی دیویی	: ۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۶۴۱۴۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

اکسیژن عاطفی در خانواده

مولفین : سعیده عبداللهی - مینا سادات فروغ نیا

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۶۰۵-۶

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گ استان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnorouzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-norouzi.com

entesharate.norouzi@gmail.com

۸	مقدمه
۱۱	فصل اول: ساختار خانواده
۱۳	تعریف خانواده
۱۵	فصل دوم: شادمانی و مفهوم آن در زندگی زناشویی
۱۹	شادکامی، ساختار و مولفه ها
۲۰	شادکامی و رویدادهای زندگی
۲۱	شادکامی، اهداف و فرهنگ
۲۲	شادکامی و تفاوت های وابسته به سن
۲۳	شادکامی و مذهب
۲۵	فصل سوم: رضایت زناشویی
۲۶	رضایتمندی زناشویی در زوجین
۲۷	تعاریف رضایتمندی زناشویی
۲۸	رضایت زناشویی در مراحل مختلف زندگی
۳۲	تحصیلات
۳۳	فرزندان
۳۳	طول مدت ازدواج
۳۳	همکاری
۳۴	درک و تفاهم همسر
۳۵	باورها و موقعیت های مذهبی
۳۵	مسائل مالی و اقتصادی
۳۶	اقوام و دوستان
۳۶	رابطه جنسی
۳۷	اشتغال
۳۷	ابراز محبت
۳۸	مهارت های ارتباطی
۳۹	فصل چهارم: شفقت
۴۰	تعاریف شفقت
۴۱	تاریخچه شفقت

۴۱	 ابعاد شفقت از نظر گیلبرت
۴۲	 تعریف شفقت در قالب درمان متمرکز بر شفقت
۴۳	 مولفه‌های بعد اشتیاق
۴۳	 حساسیت بر اساس رویکرد CFT
۴۳	 همدردی
۴۶	 مولفه‌های بعد التیام بخشی
۴۹	 مولفه‌های کلی شفقت
۵۲	 ارزشمندی در شفقت
۵۴	 تصدیق ارزشمندی خود
۵۷	 تمرین‌ها
۵۷	 رویارویی با فیلم
۵۸	 گوش کردن فعال با یک دوست
۶۰	 شفقت درباره ی گذشته
۶۱	 چه نیازی را می‌خواستم برطرف کنم؟
۶۲	 مراقبه‌ی شفقت
۶۵	 چارچوب رابطه‌های ذهنی
۶۵	 «خود» به عنوان زمینه
۶۶	 شفقت با خود، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی
۶۸	 الگوی درمان متمرکز بر شفقت و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی
۶۸	 التیام‌بخشی و اعمال متعهدانه
۷۰	 همدردی، همدلی و خود به عنوان زمینه
۷۲	 تحمل پریشانی و گسلش
۷۳	 دانش رفتاری زمینه‌گرا، شفقت و آیین‌های خردورزانه کهن
۷۴	 رویکرد متمرکز بر شفقت در درمان مشکلاتی با محوریت احساس شرم
۷۵	 درمان متمرکز بر شفقت و نظریه تکامل
۷۶	 واقعیت آزمایی
۷۸	 تعامل بین مغز جدید و قدیم
۷۹	 فرایندهای تنظیم هیجان در درمان متمرکز بر شفقت
۸۰	 سیستم انگیزشی / سیستم متمرکز بر منابع
۸۰	 سیستم متمرکز بر خطر
۸۱	 سیستم متمرکز بر پیوستگی

مقدمه

خانواده یک واحد حساس و بی هیچ تردیدی فراگیرترین واحد اجتماعی است؛ زیرا تقریباً همه اعضای جامعه را دربرمی گیرد.

ازدواج عامل پیدایی خانواده است و خانواده از دیدگاهی یک نشان یا نماد اجتماعی شمرده می شود و برآیند یا انعکاسی از کل جامعه است.

داشتن زندگی توأم با رضایت و آرامش همواره آرزوی هر خانواده بوده و هست. زندگی موهبتی الهی است که انسانها در طول عمر خویش از آن بهره مند میشوند و ازدواج، معرف دگرگونی در دو نظام جا افتاده ی خانوادگی و و تکوین یک خرده نظام در داخل هر یک از آنهاست. وقتی دو نفر با هم ازدواج می کنند وارد گستره ای از ارتباطات اجتماعی می شوند و از آنان انتظار می رود بتوانند با یکدیگر رابطه مناسب و لذتبخشی برقرار کنند زیرا مهمترین جنبه ارتباط در زندگی مشترک، رابطه زوج جوان با یکدیگر در کسب آرامش و رضایت در زندگی مشترک است.

"ازدواج مهمترین عرف و رسم معمول در تمام جوامع و فرهنگها می باشد که موجد شکل گیری و شکل دهی نزدیکترین فرایندهای ارتباطی بین دو نفر و در نهایت تشکیل یک واحد اجتماعی بنام خانواده است." "اما آنچه باعث تداوم ازدواج می شود شادکامی و رضایت زناشویی است. عدم شادی، سلامت ازدواج را چنان در معرض خطر قرار می دهد که تکرار ناسازگاری ها و عدم حل اختلاف نه تنها ثبات رابطه بلکه رضایت زناشویی زوج ها را نیز تهدید می کند." "علاوه بر عوامل عمده ای همچون عوامل اقتصادی، اجتماعی و شخصیتی عوامل دیگری همچون صمیمیت زوجین " وجود مرزهای زناشویی " الگوهای تعاملی خانواده " "سبکهای دلبستگی زوجین " نیز بر رضایت زناشویی تأثیر می گذارند. اعضای خانواده به طور همزمان بر یکدیگر تأثیر می گذارند و از یکدیگر تأثیر می پذیرند، رفتار یکی از اعضای خانواده موجب رفتار، شناختها و هیجانات خاصی در سایر اعضا می شود که آن هم متقابلاً سبب ایجاد شناختها، هیجانات و رفتارهای خاص در مقابل آن فرد می شود." به همین ترتیب در ارتباط زوجین با یکدیگر نیز ممکن است رفتار و گفتار هر زوج و یا انتظارات خاصی که از یکدیگر دارند برآورده نشود و باعث ایجاد احساسات منفی در ایشان گردد که این

احساسات، رفتارشان را نسبت به همسر تحت الشعاع قرار می‌دهد و سبب ایجاد مشکلاتی در این زمینه می‌گردد. در این مجموعه سعی بر آن داریم تا تاثیر شادکامی را بر خانواده و رضایتمندی از زندگی زناشویی به صورت شفاف و البته علمی عنوان نماییم، خرسند از آن خواهیم شد تا با مطالعه دقیق و کاربرد عملی موارد عنوان شده شاهد روزهایی شاد و لذتبخش در زندگی خویش باشیم.

دکتر سعیده عبداللهی