

آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه طرح‌حواره درمانی

www.ketab.ir

تألیف :

سیده عاطفه مرادی

سرشناسه	:	مرادی، سیده عاطفه، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه طرحواره درمانی / تألیف سیده عاطفه مرادی.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۸۲ ص.
شابک	:	978-622-02-2876-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۳ - ۸۲
موضوع	:	زوج درمانی Couples therapy زناشویی — روان درمانی Marital psychotherapy طرحواره (روان شناسی) (Schema) (Psychology) شناخت درمانی طرحواره Schema-focused cognitive therapy
رده بندی کنگره	:	۵/۴۸۸RC
رده بندی دیویی	:	۸۹۱۵۶۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۲۴۰۳۳۸

آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه طرحواره درمانی

تألیف : سیده عاطفه مرادی

صفحه آرا : صبورا نوری کبیر

طراح جلد : شکبیا حاجی عسکری

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۸۲ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹-۲۸۷۶-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان



گلوستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnorouzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵

www.entesharate-norouzi.com

entesharate.norouzi@Gmail.com

فهرست

فصل اول: بیان موضوع آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه طرحواره درمانی

۱۵.....	ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه طرحواره درمانی
۱۶.....	مهارت‌های زندگی
۱۷.....	طرحواره درمانی
۱۷.....	افسردگی
۱۸.....	تعارضات زناشویی

فصل دوم: تعریف خرده مقیاس‌های تعارضات زناشویی

۲۲.....	کاهش مشکلات رابطه جنسی در زنان
۲۲.....	واکنش‌های هیجانی در زنان
۲۳.....	مشکلات رابطه فردی با خویشاوندان در زنان
۲۳.....	مشکلات مدیریت مالی در زنان
۲۴.....	مشکلات روابط خانوادگی با خویشاوندان در زنان
۲۵.....	مشکلات همکاری در زنان
۲۶.....	افسردگی
۲۶.....	آموزش مهارت‌های زندگی

۲۷.....	خانواده و ازدواج.....
۲۸.....	رضایت زناشویی.....
۲۹.....	نظریه‌های مربوط به رضایتمندی زناشویی.....
۳۰.....	نظریه‌های طبقه‌بندی ازدواج‌های بادوام.....
۳۱.....	مفهوم تعارض.....
۳۲.....	تعارضات خانوادگی.....
۳۹.....	دیدگاه‌های تعارض.....

فصل سوم: دیدگاه سنتی

۴۲.....	دیدگاه روابط انسانی.....
۴۲.....	دیدگاه تعاملی.....
۴۳.....	تجزیه و تحلیل تعارض.....
۴۳.....	روش‌های حل تعارض.....
۴۳.....	داوری:.....
۴۴.....	سبکها و استراتژی‌های حل تعارض.....
۴۵.....	اشتباهات مهلك.....
۴۶.....	تعارضات زناشویی از دیدگاه سیستمی.....
۴۹.....	ابعاد تعارض.....
۵۰.....	عقاید منفی نسبت به تعارض.....
۵۰.....	عقاید مثبت نسبت به تعارض.....
۵۱.....	افسردگی.....
۵۲.....	انواع افسردگی.....
۵۳.....	ملاک‌های تشخیص افسردگی اساسی.....
۵۴.....	ملاکهای تشخیصی دوره اختلال افسردگی.....
۵۵.....	طرحواره‌ها.....
۵۶.....	طرحواره درمانی.....

۵۶.....	از شناخت درمانی تا طرحواره درمانی
۵۷.....	ضرورت پدید آیی طرحواره درمانی
۵۹.....	تدوین طرحواره درمانی
۶۰.....	طرحواره
۶۰.....	طرحواره ها در درمان
۶۱.....	یانگ و طرحواره های ناسازگار دوران اولیه رشد
۶۲.....	سبک ها و پاسخ های مقابله ای ناسازگار
۶۲.....	سه سبک مقابله ای ناسازگار
۶۲.....	جبران افراطی طرحواره
۶۳.....	اجتناب طرحواره
۶۳.....	تسلیم طرحواره
۶۳.....	مهارت زندگی
۶۵.....	انواع مهارت های زندگی
۶۸.....	گذشته ای از موضوع آموزش مهارت های زندگی به شیوه طرحواره درمانی
۷۱.....	تعارض از دیدگاه رایس
۷۱.....	نظریه یانگ در مورد طرحواره درمانی
۷۲.....	نظریه افسردگی بک (۱۹۸۶)
۷۳.....	فهرست منابع

مقدمه

در میان تمام نهادهای، اجتماعی خانواده از اهمیتی خاص برخوردار است هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای سلامت کند چنانچه از خانواده‌های سالم نباشد. هر خانواده حداقل متشکل از دو نفر است که در اولین شکل آن با ادواج بین زن و مرد به ظهور می‌رسد. بنابراین بررسی مسائل خانواده جدا از بررسی و شوهر و نیازهایشان کاری منطقی نخواهد بود به عقیده بسیاری از صاحب‌نظران خانواده که هسته‌ی اصلی کلیه اجتماعات بشری است بر غریزه جنسی مبتنی است و ازدواج راه طبیعی ارضا این نیاز در توجه به این غریزه جنسی مبتنی است و ازدواج راه طبیعی ارضا این نیاز در آدمی است و توی وارضای آن به روش معقول، پسندیده امری ضروری است لطجایی و آقامحمدیان (۱۳۸۸) سیستم خانواده چیزی بیش از مجموعه اعضایی است که در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند خانواده مجموعه به اعضایی است که در تعامل متقابل با یکدیگر هستند و دیگران تأثیر می‌گیرند و بر آن‌ها تاثر خانواده سالم خانواده‌ای است که در آن شرایط ارضای نسبی نیازهای اعضا وجود داشته باشد نیازهای مختلف خود را با توجه به تفاوت‌های فردی جنسی و شخصیتی خود ارضا کنند را حل نمایند. از آنجایی که هیچ فردی در انزوا زندگی نمی‌کند این جو و محیط خانواده اس امکان رشد و خود شکوفایی را برای اعضای خود فراهم کند در هر خانواده‌ای مسئولیت اصلی فراهم کردن چنین محیطی بر عهده‌ی والدین می‌باشد زوجین علاوه بر اینکه نیازهای یکدیگر را درک می‌کنند تا به این خواسته‌ها دست یابند. با وجود داشتن چنین روابط روشن سازنده و ارضاء کننده‌ای احساس رضایت هر کی از آن‌ها از زندگی مشترک افزایش می‌یابد و به دنبال آن انرژی وقت و نشاط بیشتری را در تماس با فرزندان خواهند داشت و این احساسات مثبت را به آنان نیز انتقال خواهند داد. بالعکس زمانی که روابط زن و شوهر مبهم متعارض یا دو پهلو، باشد یکدیگر را درک نکنند یا برای خواسته‌های دیگری ارزش قائل نباشند توانایی حل مشکلات و توافق بر سر موضوعاتی از قبیل روابط رضایت‌بخش نحوه معاشرت و رفت‌وآمد با خویشان گوش دادن به یکدیگر گذراندن اوقات فراغت تربیت فرزندان و نحوه‌ی خرج کردن

پول را نداشته باشند در نتیجه احساس دوری و عدم تفاهم کرده و ممکن است در جستجوی دستیابی به راه حل هایی باشند که هیچ کمکی به آن ها نکرده بنابراین باعث بدتر شدن وضعیت شود. بروز تعارضات زناشویی در هر زندگی ممکن است پیش بیاید اما آنچه مهم است نحوه حل این تعارضات است بگونه ای که ادامه زندگی به صورت طبیعی را میسر سازد در زمینه پیامدهای عدم حل تعارضات می توان انتظار پیامدهای سوء مانند بروز اختلالات روانی در هر یک از طرفین را داشت.