

حفظ انسجام خانواده

مؤلف:

حانیه حق پرست

www.ketab.ir

انتشارات پیک آذر سحر

نویسی : فیبا

نام: ص. ۹۱ - ۱۰۰.

، مبتنی بر پذیرش و تعهد -- ایران -- گزارش‌های بالینی

Acceptance and commitment therapy-- Iran-- ا

، -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی

Communication in marriage -- Iran -- Psychological aspects -- ا

صفایی‌مجدد، اسماء، ۱۳۷۶-، ویراستار

RC ۴۸۹

۵۳۴۱۹۸/۶۱۶ :

ی ملی : ۹۶۸۱۴۱۵

کتابشناسی : فیبا



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

حفظ انما جام خانما به

ه: حائیه حق پرست

علمی: اسما صفائی مجد

ن: پیک آذر سحر

ن: چاپ اول - ۱۴۰۳

تومان ۲۰۰,۰۰۰

۹ - ۸۹ - ۸۲۰۶ - ۶۲۲ - ۹۷۸

تهران، خیابان شریعتی جنوبی - روبروی بازار موبایل کریستال

ن پیک آذر سحر تلفن ۰۹۱۴۴۰۰۲۷۵۲ - ۳۵۵۶۸۸۱۶ - ۰۴۱

www.peikazarsahar.ir

پیشگفتار

در دنیای سریع و در حال تغییر امروز، حفظ انسجام خانواده از هر زمان دیگری حیاتی تر و در عین حال چالش برانگیزتر شده است. خانواده ها بستر جامعه هستند و حمایت عاطفی و اجتماعی اساسی را که افراد برای حرکت در پیچیدگی های زندگی به آن تکیه می کنند، فراهم می کنند. این کتاب به جنبه های حیاتی انسجام خانواده، با تمرکز بر قدرت تحول پذیرش و تعهد درمانی (ACT)، اهمیت سازگاری زناشویی و پویایی اساسی می پردازد که خانواده ها را در کنار هم نگه میدارد. درمان پذیرش و تعهد (ACT) به عنوان یک رویکرد پیشگام در حوزه درمان های رفتاری مدرن است. ACT با تأکید بر انعطاف پذیری روانشناختی و افزایش کیفیت زندگی، استراتژی های عملی را برای کمک به افراد، زندگی بهتر ارائه می دهد. تکنیکهایی مانند استعاره ها، قیاسها و تضادهای منطقی، که ریشه در سنتهای عمیق فلسفی غربی برای تقویت پذیرش، ذهن آگاهی و یک حس مستحکم از خود استفاده میشوند. هدف اصلی ACT این است که مراجعین به سمت اقداماتی هدایت کند که با ارزش های آنها هماهنگ باشد، در نتیجه زندگی آنها را غنی سازی کرده و پیوندهای خانوادگی را تقویت کنند. قدرت یک خانواده اغلب به کیفیت رابطه زناشویی بستگی دارد. سازگاری زناشویی که با توانایی همسران برای هماهنگی و همدلی با یکدیگر در دستیابی به اهداف مشترک زندگی مشخص میشود، برای رضایت و هماهنگی متقابل بسیار مهم است. سازگاری موثر زناشویی شامل ارتباطات مداوم، سازگاری و تعهد به حمایت از نیازهای یکدیگر است. با تقویت یک پیوند زناشویی قوی، زوج ها می توانند یک محیط پایدار و پرورش دهنده ایجاد کنند که به نفع کل خانواده باشد. انسجام خانواده با نزدیکی و تعهد عاطفی در میان اعضای خانواده تعریف می شود. به گفته اولسون، دو کیفیتی کلیدی (کمیت و زمان صرف شده با هم) برای یک واحد خانواده منسجم ضروری است. این ویژگی ها احساس وحدت و انعطاف پذیری را تقویت می کنند و اعضای خانواده را قادر می سازد تا از طریق چالش های زندگی از یکدیگر حمایت کنند. این کتاب با هدف ارائه یک درک جامع از این اصول، ارائه بینش و استراتژی های عملی برای کمک به خانواده ها رشد می کند. با ادغام ACT، افزایش سازگاری زناشویی و تقویت پیوندهای عمیق خانوادگی، خانواده ها می توانند در دنیای پیچیده امروز به انعطاف پذیری و رضایت بیشتری دست یابند.

حق پرست، حانیه

درمانگر، کارشناس ارشد روانشناس بالینی

فهرست

۱۲	فصل اول کلیات
۲۱	فصل دوم مبانی نظری
۵۱	فصل سوم مبانی تکمیلی
۵۶	فصل چهارم انتخاب درمان
۶۱	فصل پنجم درمان مبتنی بر "ACT"
۶۶	فصل ششم بررسی پژوهش های مرتبط
۷۱	فصل هفتم انجام پژوهش چندی
۸۳	فصل هشتم بحث و نتیجه گیری