

مهارت‌های ارتباطی زوجین

www.ketab.ir

فاطمه نوری

سرشناسه: نوری، فاطمه، ۱۳۷۹-
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های ارتباطی زوجین / نویسنده فاطمه نوری.
مشخصات نشر: قم: ارمان دوستی، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: رقعی، ۶۴ ص
شابک: 978-622-8474-39-7
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
زناشویی -- ارتباط
روابط زن و مرد
رده بندی کنگره: HQ ۷۴۳
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۹۳۰۳۶



ارمان دوستی

مهارت‌های ارتباطی زوجین

نویسنده: فاطمه نوری

ناشر: ارمان دوستی

تیراژ: ۱۵۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۳

چاپخانه: زمزم

دفتر فروش:

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۷۶

تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۲۷۰۷

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۸.....	مقدمه
۹.....	مفهوم ازدواج
۱۰.....	۱. بعد عاطفی و انسانی
۱۰.....	۲. بعد اجتماعی و فرهنگی
۱۱.....	۴. بعد قانونی
۱۱.....	شکل های مختلف ازدواج
۱۲.....	کارکردهای ازدواج
۱۳.....	کارکردهای عاطفی ازدواج
۱۴.....	شایستگی اجتماعی زوجین
۱۶.....	منظور تفاهم بین همسران چیست؟
۱۷.....	نحوه دستیابی به توافق مشترک در زوجین
۱۸.....	تغییرات در تعریف ازدواج با گذشت زمان
۲۰.....	اصول اساسی ارتباط موثر
۲۰.....	نظر شما در مورد نقش خودتان در رابطه چیست؟
۲۱.....	روابط پر تنش
۲۱.....	تعقیب کننده و گریزان
۲۱.....	رابطه والد فرزند
۲۲.....	تو عالی هستی

- روابط دوستانه..... ۲۲
- بزرگسالان..... ۲۲
- درک پیچیدگی‌های ازدواج و رابطه..... ۲۳
- نکاتی برای هماهنگی همسران..... ۲۴
- ارتباط بین همسران و نقش‌های آنها..... ۳۱
۱. ارتباط عاطفی و حمایت متقابل..... ۳۱
۲. نقش در تصمیم‌گیری‌ها..... ۳۱
۳. نقش در رشد فردی و مشترک..... ۳۲
۴. حل تعارض‌ها و اختلافات..... ۳۲
۵. حفظ عشق و علاقه در طول زمان..... ۳۲
۶. نقش در تربیت فرزندان..... ۳۳
۷. مسئولیت‌پذیری در قبال رابطه..... ۳۳
- راه‌های برقراری ارتباط..... ۳۳
- شنونده‌ی خوب بودن..... ۳۴
- نحوه‌ی بحث..... ۳۴
- مشکلات عمده در روابط زناشویی..... ۳۵
- نحوه ارتباط در ازدواج..... ۳۷
- چه کسی می‌تواند همراه همیشگی ما باشد؟..... ۳۸
- نحوه‌ی برقراری ارتباط..... ۳۸
- زمان برقراری ارتباط..... ۳۹
- مکان برقراری ارتباط..... ۴۰
- چرا به رابطه نیاز داریم؟..... ۴۰
- چطور باید ارتباط برقرار کرد؟..... ۴۰
- علت اهمیت روابط در ازدواج..... ۴۱
- تقویت روابط زناشویی..... ۴۲

۴۴.....	اهمیت ارتباط در ازدواج
۴۶.....	مهارت‌های گفتگو در زوجین
۴۷.....	دیدگاه اسلام درباره روابط زوجین
۵۰.....	حمایت و پشتیبانی در مشکلات
۵۰.....	وفاداری و صداقت
۵۰.....	آرامش و استحکام رابطه
۵۱.....	مدیریت مناسب و تقسیم وظایف
۵۱.....	حفظ حریم خصوصی و احترام به استقلال
۵۱.....	عفو و گذشت
۵۲.....	مهارت‌های ارتباطی زوجین در قرآن کریم
۵۳.....	الگوهای تخریب‌گر گفتگو در زوجین
۵۴.....	رایج‌ترین اشتباهات در روابط زوجین
۵۶.....	تکنیک‌های برای برقراری ارتباط مؤثری بین زوجین
۵۷.....	۱. روش انجام گوش دادن فعال
۵۷.....	۲. بیان احساسات به شیوه «من»
۵۷.....	۳. گفتگوی غیرخشونت‌آمیز
۵۷.....	۴. انتخاب زمان مناسب برای گفتگو
۵۷.....	۵. حل تعارض به شیوه سازنده
۵۸.....	۶. ارائه بازخورد مثبت و تشویق
۵۸.....	۷. وقت‌گذاری برای یکدیگر
۵۸.....	۸. احترام به تفاوت‌ها و پذیرش همسر
۶۱.....	سخن پایانی
۶۲.....	منابع

پیشگفتار

در دنیای امروز، روابط انسانی به ویژه روابط زناشویی، به دلیل فشارهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، نیازمند توجه ویژه‌ای به مهارت‌های ارتباطی است. زندگی مشترک، به عنوان یکی از مهم‌ترین پیوندهای انسانی، اساساً بر پایه ارتباطات صحیح و مؤثر بنا شده است. در این راستا، مهارت‌های ارتباطی برای زوجین نه تنها به تقویت روابط کمک می‌کند، بلکه موجب برطرف شدن مشکلات، افزایش درک متقابل و تقویت پیوند عاطفی میان آنها می‌شود. مهارت‌های ارتباطی، ابزارهایی هستند که زوجین با استفاده از آنها می‌توانند احساسات، نیازها و خواسته‌های خود را به شکلی روشن و مؤثر با یکدیگر به اشتراک بگذارند. از طریق ارتباطات درست، زوجین قادر خواهند بود تا تفاوت‌ها و چالش‌های خود را درک کنند و در مواجهه با بحران‌ها و تنش‌های زندگی، راه‌حل‌های مشترک پیدا کنند. بسیاری از مشکلات و سوء تفاهم‌های موجود در روابط زناشویی، به دلیل عدم توانایی در برقراری ارتباط صحیح و مؤثر به وجود می‌آید. در صورتی که زوجین نتوانند با یکدیگر به طور واضح و محترمانه صحبت کنند یا احساسات خود را به درستی بیان کنند، ممکن است این مشکلات به تدریج تبدیل به شکاف‌های عاطفی و حتی بحران‌های جدی شوند. بنابراین، آموزش و تقویت مهارت‌های ارتباطی در زندگی مشترک، نه تنها به بهبود کیفیت رابطه، بلکه به رشد و تکامل شخصیتی هر یک از زوجین نیز کمک می‌کند. در این کتاب، به بررسی اهمیت مهارت‌های ارتباطی در روابط زوجین و نحوه استفاده از آنها برای بهبود ارتباطات خواهیم پرداخت. امیدواریم این مطالب به زوج‌ها کمک کند تا با یادگیری و به‌کارگیری اصول ارتباطی مؤثر، رابطه‌ای شاد، سالم و پایدار را در کنار یکدیگر بسازند.