

سازندگانه

برای کاهش تعارضات زناشویی

سجاد نیکزادی بنار

مهدی برخوردار

میشم علیصوفی

www.ketab.ir

- سرشناسه : نیکزادی پناه، سجاد، ۱۳۷۳ -
- عنوان و نام پدیدآور : سبک زندگی اسلامی (برای کاهش تعارضات زناشویی) / سجاد نیکزادی پناه، مهدی برخوردار، میثم علیصوفی.
- مشخصات نشر : تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۵.
- مشخصات ظاهری : ۱۳۰ص.
- شابک : ۱۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۵۳-۷۸-۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یلداشت : کتابنامه: ص. ۶۱ - ۴۷؛ همچنین به صورت زیر نویس.
- موضوع : زناشویی -- اختلاف -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
- موضوع : Marital conflict -- Religious aspects -- Islam
- موضوع : زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
- موضوع : Communication in marriage -- Religious aspects -- Islam
- موضوع : زناشویی -- اختلاف
- موضوع : Marital conflict
- شناسه افزوده : برخوردار، مهدی، ۱۳۷۲ -
- شناسه افزوده : علیصوفی، میثم، ۱۳۷۳ -
- رده بندی کنگ : ۱۳۹۵ س۲/ن۹/بپ۲۵۳/۲
- رده بندی دیویی : ۲۹۷/۷۲۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۰۰۱۱۷

سبک زندگی اسلامی

برای کاهش تعارضات زناشویی

شماره مهر: ۴۹۱۵
انتشارات چشم انداز قطب

نویسندگان: سجاد نیکزادی پناه - مهدی برخوردار - میثم علیصوفی

ناشر: انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۵

چاپ: یونا

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۱۳۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک:

۹۷۸	۶۰۰	۸۱۵۳	۷۸	۸
-----	-----	------	----	---

آدرس: تربت حیدریه، رازی، رازی ۳

تلفن: ۰۹۲۲۳۲۵۸۸۱۸ - ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶

فهرست مطالب

۳ پیش‌گفتار
۱۱ خانواده و عملکرد آن
۱۴ نظام خانوادگی
۱۵ قواعد خانواده
۱۹ تعادل خانواده
۲۲ عملکرد خانواده
۲۵ خانواده در اسلام
۲۸ احترام متقابل
۳۰ بخشش و گذشت
۳۱ خوش‌بینی
۳۳ خشونت
۳۴ خود برتر بینی

- ۳۶..... اخلاق جنسی اسلامی:
- ۴۲..... حقوق خانواده در اسلام
- ۴۳..... تعارض زناشویی
- ۵۳..... نظریه های رایج در شکل گیری تعارض
- ۵۷..... زمینه های تعارضات زناشویی
- ۷۱..... سبک زندگی اسلامی
- ۷۳..... مبانی نظری سبک زندگی اسلامی
- ۷۴..... مؤلفه های سبک زندگی اسلامی
- ۷۶..... سبک زندگی مبتنی بر رابطه فرد با خدا
- ۸۱..... سبک زندگی مبتنی بر رابطه فرد با خدا
- ۸۵..... سبک زندگی مبتنی بر رابطه فرد با دیگران
- ۹۰..... سبک زندگی مبتنی بر رابطه فرد با طبیعت
- ۹۵..... سبک زندگی اسلامی و کاهش تعارضات زناشویی
- ۱۰۷..... منابع:

پیش گفتار

خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه به شمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم، مشروط بر برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. از این رو، سالم‌سازی اعضای خانواده و رابطه‌هایشان، بی‌گمان اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. در بین تمامی نهادها، سازمان‌ها و موسسات اجتماعی، خانواده مهم‌ترین، ارزشمندترین و اثربخش‌ترین نقش‌ها را دارا است. خانواده طبیعی‌ترین واحدها تولیدمثل و فراگیرترین واحد اجتماعی به شمار می‌رود؛ زیرا همه اعضای جامعه را در برمی‌گیرد. از این رو خانواده دارای اهمیت تربیتی و اجتماعی است (سیلی، کالا و بودور، ۲۰۰۶). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در خانواده‌های با کارکرد مختل و دارای تعارضات زناشویی، مشکلات بیشتری وجود دارد و همچنین پژوهشگران بین ازدواج‌های کم تعارض و پرتعارض

تفاوت قائل‌اند. گروه کم تعارض آن‌هایی هستند که زن و شوهر احساس می‌کنند که اگر باهم نباشند احساس خرسندی بیشتری دارند. گروه پرتعارض آن‌هایی هستند که مشخصه‌ی رابطه‌ی آن‌ها درگیری، سوءاستفاده، پرخاشگری فیزیکی و کلامی هست (فینچام و همکاران، ۲۰۰۹).

تعارض^۱ در زندگی انسان‌ها اجتناب‌ناپذیر است. تعارض کارکردی طبیعی در سیستم زوجی حاصل وجود تفاوت‌های فردی است که می‌تواند به رشد رابطه‌ها کمک کند یا به آن آسیب برساند. این امر بسته به این است که تعارض چگونه حل و فصل شود (فلاح جای، ۱۳۷۷، فینچام، استنلی و پیچ^۲ (۲۰۰۷) بیان می‌کنند که درواقع تعارض در همه روابط اتفاق می‌افتد. با مشخص شدن ارتباط تعارض زناشویی^۳ با مشکلات متعددی از قبیل افسردگی، بیماری‌های مزمن، و فرزند پروری ضعیف، بررسی و مطالعه آن مهم است (کوران^۴ و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین مشخص شده است که تعارض زناشویی باعث آسیب‌های روانی در بزرگسالان

1. conflict

2. Fincham, F. D., Stanley, S. M., & Beach, S. R.

3. marital conflict

4. Curran

می‌شود (امری^۱، ۱۹۸۲)، و همین تأثیر را بر بچه‌ها با فشاری شدیدتر دارد (کابان^۲، ۲۰۰۴). مشکلات زناشویی با همه تعارض‌های مربوطش منبع آشکار و مهمی از فشار و بی‌ثباتی است (لی^۳، ۱۹۹۳).

تعارض زناشویی و آشفته‌گی رابطه را می‌توان به‌عنوان نارضایتی حداقل یکی از زوجین نسبت به رابطه تعریف نمود که به‌سرعت افزایش می‌یابد (هال فورد^۴، ۲۰۰۱). تعارض زناشویی فریند است که ضمن آن اعمال یک نفر با دیگری تداخل پیدا می‌کند، تعامل‌های توأمان تعارض غالباً شامل چهار خصوصیت عیب‌جویی، طرد، درخواست ناروا، آزرده‌گی و رنجش انباشته می‌باشند (بارلو و هرسن^۵، ۱۹۹۴). توجه ویژه به تعارض زناشویی زمانی قابل‌توجه است که تأثیرات آن بر سلامت جسمانی، روانی و خانوادگی افراد در نظر گرفته شده باشد. تعارض زناشویی با شروع علائم افسردگی (دوراچر، پاپ کامینگز^۶، ۲۰۱۱)، اختلالات

1. Emery

2. Caban

3. Lee

4. Halford

5. Barlow, D. H. & Hersen, M.

6. Du Rocher Schudlich, Papp & Cummings, E. M.

خوردن (وایزمن، دمنتیوا، بوکام و بولیک، ۲۰۱۲) و الکلیسم (اوفارل، کوکاتی و بیرکلر^۱ ۱۹۹۱) ارتباط دارد.

همانطور که در بالا توضیح داده شد، تعارض‌های زناشویی علاوه بر اینکه بر سلامت روان افراد زیان می‌رساند از طرفی هم می‌تواند عملکرد خانواده را تحت تأثیر قرار دهد و موجب اختلال در آن شود. به‌طور کل عملکرد خانواده به توانایی خانواده در حجاب ظاهری که به عهده دارد، از جمله تأمین نیازهای عاطفی، روانی، فیزیولوژیکی (مادی) اعضای خود اطلاق می‌شود. خانواده کارآمد به خانواده‌ای گفته می‌شود که قادر به تأمین نیازهای عاطفی، روانی و فیزیولوژیکی اعضای خود باشد. در مقابل، خانواده ناکارآمد به خانواده‌ای گفته می‌شود که قادر به تأمین نیازهای عاطفی، روانی و فیزیولوژیکی اعضای خود نباشد (غفاری، رفیعی و ثنایی ذاکر، ۱۳۸۹).

1 Whisman, Dementyeva, Baucom, & Bulik

2 O.Farrell, T. J., Choquette, K. A., Birchler, G. R.