

آموزش

ذهن آگاهی و انسجام خانوادہ

تالیف :
سمیہ قربانی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش ذهن آگاهی

و انسجام خانواده

تالیف:

سمیه قربانی



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: قربانی، سمیه، ۱۳۶۶ شهر یور -
عنوان و نام پدیدآور: آموزش ذهن آگاهی و انسجام خانواده/ تالیف سمیه قربانی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۷۵ص.:. جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۱۳-۶-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. [۷۱]-۷۵.
موضوع: ذهن آگاهی (روان شناسی) -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع: Mindfulness (Psychology) -- Iran -- Case studies
موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی -- نمونه پژوهی
موضوع: Communication in marriage -- Psychological aspects -- Case studies
موضوع: زوج درمانی -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع: Couples therapy -- Iran -- Case studies
موضوع: صمیمیت -- نمونه پژوهی
موضوع: Intimacy (Psychology) -- Case studies
موضوع: حس انسجام -- نمونه پژوهی
موضوع: Sense of coherence -- Case studies
رده بندی کنگره: BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۸۷۰۸۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: آموزش ذهن آگاهی و انسجام خانواده

تالیف: سمیه قربانی

مشخصات ظاهری: ۷۵ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۲، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۸۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۱۳-۶-۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش گفتار..... ۹

فصل اول: کلیات ۱۱

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ۱۱

۲-۱ اهمیت موضوع ۱۴

۳-۱ تعریف آموزش ذهن آگاهی ۱۴

۴-۱ تعریف انسجام خانواده ۱۴

۵-۱ تعریف صمیمیت زناشویی ۱۵

فصل دوم: صمیمیت زناشویی ۱۷

۱-۲ تعریف صمیمیت زناشویی ۱۷

۲-۲ ابعاد صمیمیت زناشویی ۲۲

۱-۲-۲ صمیمیت زناشویی عاطفی ۲۳

۲-۲-۲ صمیمیت زناشویی روانشناختی ۲۳

۳-۲-۲ صمیمیت زناشویی عقلانی ۲۴

۴-۲-۲ صمیمیت زناشویی جنسی ۲۴

۵-۲-۲ صمیمیت زناشویی جسمی (غیر جنسی) ۲۵

۶-۲-۲ صمیمیت زناشویی معنوی ۲۵

۷-۲-۲ صمیمیت زناشویی زیبایی شناختی ۲۶

۸-۲-۲ صمیمیت زناشویی تفریحی و اجتماعی ۲۷

- ۲۷-۲-۹ صمیمیت زناشویی زمانی ۲۷
- ۲۷-۲-۱۰ صمیمیت زناشویی ارتباطی ۲۷
- ۳-۲ عوامل مؤثر بر صمیمیت زناشویی ۲۸
- ۲۸-۳-۱ عوامل اجتماعی ۲۸
- ۲۹-۳-۲ عوامل روانشناختی ۲۹
- ۳-۳-۳ عوامل بین فردی مؤثر بر صمیمیت زناشویی ۳۱
- ۴-۲ پایه‌های صمیمیت زناشویی ۳۳
- ۵-۲ صمیمیت زناشویی و مهارت ارتباطی ۳۵

فصل سوم: انسجام خانواده ۳۷

- ۱-۳ تعریف انسجام خانواده ۳۷
- ۲-۳ عملکرد خانوادگی ۳۸
- ۳-۳ بدعملکردی خانواده ۳۹
- ۴-۳ مدل چند مختصاتی السون از ازدواج و خانواده ۴۰
- ۵-۳ خانواده منسجم ۴۱
- ۶-۳ همبستگی خانوادگی ۴۳

فصل چهارم: آموزش ذهن آگاهی ۴۵

- ۱-۴ مفهوم ذهن آگاهی ۴۵
- ۲-۴ چه چیزی ذهن آگاهی نیست؟ ۴۷
- ۳-۴ تکنیک‌های ذهن آگاهی ۴۹
- ۱-۳-۴ مواجهه ۴۹
- ۲-۳-۴ تغییر شناختی ۴۹
- ۳-۳-۴ اداره - خود ۵۰
- ۴-۳-۴ آرام سازی ۵۱

۵-۳-۴ پذیرش ۵۱

فصل پنجم: مروری بر تحقیقات مشابه ۵۳

۱-۵ پژوهش داخلی ۵۳

۲-۵ پژوهش خارجی ۵۵

فصل ششم: مطالعه موردی ۵۹

۱-۶ جامعه آماری ۵۹

۲-۶ پرسشنامه‌ها ۵۹

۳-۶ روش اجرا ۶۱

۴-۶ خلاصه جلسات آموزش گروهی ذهن آگاهی ۶۱

۵-۶ نرمال بودن داده‌ها ۶۲

۶-۶ مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس ۶۳

۷-۶ آزمون فرضیه‌ها ۶۵

فصل هفتم: نتیجه‌گیری ۶۷

منابع ۷۱

منابع فارسی ۷۱

منابع انگلیسی ۷۳

پیش‌گفتار

از جمله نمودهای زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت زناشویی و همدلی به یکدیگر است (ادالتی، ردزون، ۲۰۱۰). بر همین اساس نظریه پردازان خانواده به اهمیت پیوند صمیمانه میان همسران تأکید می‌کنند و آن را برای ایجاد هویت خانوادگی مطمئن لازم می‌دانند و صمیمیت زناشویی را کلید داشتن ازدواجی موفق و منبع مهم شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی به شمار می‌آورند (پلیچ، لوتنجین آریندل، ۲۰۰۵).

رابطه صمیمانه به عنوان جنبه‌ای مهم از زندگی زناشویی سالم، تاریخی طولانی دارد که تلاش برای طبقه‌بندی آن به زمان ارسطو باز می‌گردد و امروز بخشی از دانش در این زمینه، مشاهدات وی را تأیید می‌کند؛ اما مطالعه علمی درباره آن از دهه ۱۹۹۰ آغاز شده است. با مطرح شدن موضوعی مانند روابط بین فردی در روانشناسی خانواده و قلمداد کردن روابط صمیمی بین زن و شوهر به عنوان یکی از انواع مهم آن، این رابطه جایگاه و معنایی خاص در زندگی زناشویی یافته است به گونه‌ای که نظریه پردازان آن درباره خانواده به اهمیت پیوند صمیمانه میان همسران تأکید می‌کند و آن را برای ایجاد هویت خانوادگی مطمئن لازم می‌داند (حسینی، ۱۳۹۴).

صمیمیت زناشویی به معنای نزدیکی از کلمه یونانی اینتیما به معنای درونی‌ترین لایه و دیواره رگ‌ها گرفته شده است. وقتی دو فرد درونی‌ترین بخش‌های ذهن و روح خود را با هم در میان می‌گذارند، وارد دنیای اسرارآمیز صمیمیت زناشویی و نزدیکی می‌شوند (نما، ۲۰۱۳).

صمیمیت زناشویی، فرایندی تعاملی است که محور آن، شناخت، فهم، پذیرش، رد مقابل، همدلی با احساسات فرد دیگر و قدردانی از دیدگاه بی‌همتای وی نسبت به جهان است. لذا صمیمیت زناشویی به معنای متعلق بودن به، یا دارای عمیق‌ترین ویژگی است که با روابط خیلی نزدیک، تماس یا آشنایی مشخص می‌شود (جوانویک، ۲۰۱۱). صمیمیت زناشویی در زندگی زناشویی پدیده‌ای در حال تحول است و در هر مرحله وضعیتی خاص دارد. طی مراحل اولیه ازدواج، رضایت زناشویی افزایش

می یابد و طی ده تا ۲۰ سال بعد رو به کاهش می گذارد. پس از اینکه فرزندان خانه را ترک می کنند، زوجین مجال بیشتری برای تقویت رابطه زناشویی و صمیمیت زناشویی بیشتر می یابند (هابر، ناوارو، ومیل و مام، ۲۰۱۰).

در این کتاب به بررسی آموزش ذهن آگاهی بطور گروهی بر صمیمیت زناشویی و انسجام خانوادگی پرداخته است. جامعه آماری زنان مراجعه کننده در طول مهر تا دی ماه ۱۳۹۶ به مراکز مشاوره شیروان با تشخیص مشکلات زناشویی که تعداد آنان ۱۲۶ نفر بودند. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بطور گروهی بر صمیمیت زناشویی و انسجام خانوادگی موثر بوده است. شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: صمیمیت زناشویی

فصل سوم: انسجام خانواده

فصل چهارم: آموزش ذهن آگاهی

فصل پنجم: مروری بر تحقیقات مشابه

فصل ششم: مطالعه موردی

فصل هفتم: نتیجه گیری

در پایان، بر خود لازم می دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب من را یاری نموده اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

سمیه قربانی

تابستان ۱۴۰۲

MINDFULNESS TRAINING AND FAMILY COHESION

SOMAYEH GHORBANI

صمیمیت زناشویی به معنای نزدیکی از کلمه یونانی اینتیمیا به معنای درونی ترین لایه و دیواره رگها گرفته شده است. وقتی دو فرد درونی ترین بخشهای ذهن و روح خود را با هم در میان میگذارند وارد دنیای اسرار آمیز صمیمیت زناشویی و نزدیکی میشوند. صمیمیت زناشویی فرایندی تعاملی است که محور آن، شناخت، فهم پذیرش رد مقابل همدلی با احساسات فرد دیگر و قدردانی از دیدگاه بی همتای وی نسبت به جهان است لذا صمیمیت زناشویی به معنای متعلق بودن به یا دارای عمیق ترین ویژگی است که با روابط خیلی نزدیک تماس یا آشنایی مشخص می شود. صمیمیت زناشویی در زندگی زناشویی پدیده ای در حال تحول است و در هر مرحله وضعیتی خاص دارد طی مراحل اولیه، ازدواج رضایت زناشویی افزایش می یابد و طی ده تا بیست سال بعد رو کاهش می گذارد پس از اینکه فرزندان خانه را ترک میکنند زوجین مجال بیشتری برای تقویت رابطه زناشویی و صمیمیت زناشویی بیشتر می یابند



ISBN : 978-600-994-613-6



9 786009 946136