

روان‌شناسی

خانواده، عشق و ازدواج

(مدیریت خانواده)

تألیف:

دکتر رمضان حسن زاده


نشر ساوالان

سرشناسه: حسن زاده، رمضان، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی خانواده، عشق و ازدواج (مدیریت خانواده) / تألیف رمضان حسن زاده.

مشخصات نشر: تهران: ساوالان، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص: جدول.

شابک: 978-964-7609-67-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: خانواده -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: عشق -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره: HQ۷۴۳ ج۹ ر۵ ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۶۴۵/۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۱۲۴۲۰۰

ساوالان
نشر ساوالان

روان‌شناسی خانواده، عشق و ازدواج (مدیریت خانواده)

تألیف: دکتر رمضان حسن زاده

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۳۶۸ قیمت: ۷۰۰۰ تومان

ناشر: نشر ساوالان

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۰۹-۶۷-۸ ISBN: 978-964-7609-67-8

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴ - نشر ساوالان

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

www.savalane.com info@savalane.com

۳۱		مروری تاریخی بر ساختار و روابط خانواده
۳۳		پیدایش و تحول خانواده در جهان
۳۴		خانواده از دیدگاه‌های گوناگون
۳۶		چرخه زندگی خانوادگی
۴۲		خلاصه فصل
۴۲		خودآزمایی
۴۳		فصل سوم: کارکردهای سالم و ناسالم خانواده
۴۳		مقدمه
۴۳		هدفهای دقیق آموزشی
۴۳		خانواده بازتاب جامعه
۴۴		کارکردهای خانواده
۴۶		خانواده با کارکرد مطلوب
۴۶		خانواده با کارکرد نامطلوب
۴۷		وظایف و کارکردهای اساسی خانواده
۴۸		الگوهای تعاملی خانواده
۴۸		عوامل مؤثر در کارکردهای خانواده
۴۹		تعادل و تزلزل در خانواده
۵۱		نقش و جایگاه زن و شوهر در یک خانواده متعادل
۵۸		خلاصه فصل
۵۸		خودآزمایی
۵۹		فصل چهارم: نظریه‌های خانواده
۵۹		مقدمه
۵۹		هدفهای دقیق آموزشی
۵۹		نظریه‌ها و رویکردهای خانواده
۶۰		نظریه‌های مربوط به خانواده
۶۵		خلاصه فصل
۶۵		خودآزمایی

فهرست مطالب

بخش اول: خانواده

فصل اول: تعریف خانواده و اهداف آن	۱۷
مقدمه	۱۷
هدفهای دقیق آموزشی	۱۷
تعریف خانواده	۱۷
اهمیت خانواده	۲۲
جایگاه خانواده در اسلام	۲۳
انگیزه‌ها و اهداف تشکیل خانواده	۲۵
۱. ایجاد کانون آسایش و آرامش برای زن و مرد	۱۴
۲. حفظ عفت و پاکدامنی و ارضای نیاز جنسی	۲۶
۳. دوستی، محبت و عشق	۲۶
۴. برقراری تعادل در وجود آدمی	۲۶
۵. کمک به رشد و تکامل یکدیگر	۲۷
۶. داشتن فرزند و یا فرزندان سالم و شایسته	۲۷
تعریف مشاوره خانواده	۲۷
ویژگی‌های نظام خانواده	۲۸
خلاصه فصل	۲۹
خودآزمایی	۳۰
فصل دوم: تاریخچه خانواده	۳۱
مقدمه	۳۱
هدفهای دقیق آموزشی	۳۱

۹۸	خودآزمایی
۹۹	فصل هفتم: نظریه‌های عشق
۹۹	مقدمه
۹۹	هدفهای دقیق آموزشی:
۹۹	نظریه تکاملی
۱۰۰	نظریه روان‌کاوی
۱۰۲	نظریه رفتارگرایی
۱۰۳	نظریه تبادل اجتماعی
۱۰۴	الگوی عاطفه محور جاذبه
۱۰۴	نظریه محرکها- ارزشها- نقشها: نظریه مراحل
۱۰۶	نظریه مثلث عشق
۱۰۸	خلاصه فصل
۱۰۸	خودآزمایی

بخش سوم: ازدواج

۱۱۱	فصل هشتم: تعریف ازدواج و اهداف آن
۱۱۱	مقدمه
۱۱۱	هدفهای دقیق آموزشی
۱۱۲	تعریف ازدواج
۱۱۶	اهمیت و ضرورت ازدواج
۱۱۸	دلایل ازدواج
۱۱۹	اهداف ازدواج: دیدگاههای مختلف
۱۲۲	ضرورت آموزش پیش از ازدواج
۱۲۴	جایگاه و نقش رشد در ازدواج
۱۲۵	نقش والدین در ازدواج جوانان
۱۲۶	تدارک ازدواج برای جوانان
۱۲۷	دلایل درست و نادرست ازدواج

بخش دوم: عشق

۶۹	فصل پنجم: تعریف عشق
۶۹	مقدمه
۶۹	هدفهای دقیق آموزشی
۶۹	دوستی و دلدادگی: سنگ بنای عشق و عاشقی
۷۱	معیارهای مردان و زنان برای جفت جویی
۷۲	عشق چیست؟
۷۵	ویژگی های عشق
۷۵	فرایند عشق
۷۶	تسهیل کننده های عشق
۷۸	ویژگیهای روانی - جسمانی فرد عاشق
۸۰	ناکامی در عشق
۸۱	عشق و کشش جنسی
۸۲	آیا عشق کور است؟
۸۲	عشق دلیل ازدواج
۸۳	خلاصه فصل
۸۴	خودآزمایی
۸۵	فصل ششم: انواع عشق
۸۵	مقدمه
۸۵	هدفهای دقیق آموزشی
۸۵	جاذبه متقابل و عوامل مؤثر در آن
۹۰	انواع عشق
۹۰	انواع عشق از نظر اشتراک
۹۲	انواع عشق از نظر لی
۹۳	انواع عشق از نظر برشید و والستر
۹۶	عشق اینترنتی: درست یا نادرست؟
۹۷	خلاصه فصل

۱۸۵	چالش‌ها و تعارض‌های دوران عقد
۱۹۲	جشن ازدواج
۱۹۴	خلاصه فصل
۱۹۴	خودآزمایی
۱۹۵	فصل دهم: ازدواجهای موفق و ناموفق
۱۹۵	مقدمه
۱۹۵	هدف‌های دقیق آموزشی
۱۹۵	ملاک‌ها و شرایط ازدواج
۱۹۶	الف- ویژگی‌های شخصی و فردی
۱۹۷	ب- ملاک‌های ازدواج
۲۰۰	چرا برخی از ازدواجهای موفق و برخی دیگر ناموفق هستند؟
۲۰۲	توجه به شباهت‌ها و تفاوت‌ها
۲۰۳	ده اصل مهم برای ازدواج موفق
۲۰۴	خطاهای انتخاب همسر: چه موقع ازدواج نکنیم یا نکنیم
۲۰۶	ملاک‌ها و معیارهای ازدواج موفق
۲۰۷	نگرش‌ها و ویژگی‌های زوج‌های موفق
۲۱۳	انواع خطاهای شناختی و ازدواجهای ناموفق
۲۱۸	خلاصه فصل
۲۱۸	خودآزمایی

بخش چهارم: مدیریت خانواده

۲۲۱	فصل یازدهم: مدیریت محبت و عاطفه
۲۲۱	مقدمه
۲۲۱	هدف‌های دقیق آموزشی
۲۲۲	اهمیت محبت و دلگرمی دادن
۲۲۷	برخی حقایق در مورد مردان، زنان و ازدواج
۲۲۹	سبک‌های دل‌بستگی و خانواده

۱۲۷	دلایل درست ازدواج.....
۱۲۸	دلایل نادرست ازدواج.....
۱۳۱	درک متقابل و تفاهم در ازدواج.....
۱۳۲	خلاصه فصل.....
۱۳۲	خودآزمایی.....
۱۳۳	فصل نهم: مراحل ازدواج.....
۱۳۳	مقدمه.....
۱۳۳	هدفهای دقیق آموزشی.....
۱۳۳	ارتباط با جنس مخالف: تسهیل کننده یا بازدارنده ازدواج.....
۱۳۶	انواع روابط اجتماعی بین دختر و پسر در جامعه.....
۱۴۳	داشتن دوست دختر یا دوست پسر: خوب یا بد.....
۱۴۶	دیدگاه اسلام در خصوص ارتباط بین دختر و پسر.....
۱۴۶	مراحل ازدواج.....
۱۴۷	الف - آشنایی.....
۱۵۰	نظریه های آشنایی.....
۱۵۳	پیامدهای مثبت و منفی آشنایی.....
۱۵۴	اشتباهات بزرگ در فرآیند آشنایی.....
۱۶۲	خواستگاری.....
۱۶۳	نگاه به دختر و شرایط آن.....
۱۶۴	ب - نامزدی.....
۱۷۰	تعهد در دوران نامزدی.....
۱۷۱	فواید تعهد در طی دوران نامزدی.....
۱۷۲	دوران نامزدی و رابطه جنسی: آری یا نه.....
۱۷۵	ترس از نامزدی و دلایل آن.....
۱۸۰	طول زمان نامزدی.....
۱۸۰	ج - عقد رسمی.....
۱۸۱	تفاوت دوران عقد با دوران نامزدی.....
۱۸۱	اهداف و وظایف دوران عقد.....
۱۸۴	زندگی مشترک: با یا بدون عقد و نامزدی.....

۲۸۵	راه‌های کم کردن مشکلات زندگی
۲۸۶	خشونت در خانواده
۲۸۶	مدیریت خشم در خانواده
۲۸۹	الف - فنون کوتاه‌مدت مدیریت خشم
۲۹۰	ب - فنون بلندمدت مدیریت خشم
۲۹۳	تأثیر عذرخواهی و بخشش در مدیریت خشم
۲۹۳	۱. قدرت عذرخواهی
۲۹۵	۲. قدرت بخشش
۲۹۷	تعارض در روابط زناشویی: خوب یا بد؟
۳۰۰	الگوی سلسله‌مراتبی تعارض
۳۰۱	سبک‌های حل تعارض: همه خانواده‌ها مشکلاتی دارند
۳۰۴	خطاهای مهلک در حل اختلافات خانوادگی
۳۰۶	قواعد و اصول رفع اختلافات
۳۰۹	تفاوت مردان و زنان و مدیریت خانواده
۳۱۰	سایر تفاوت‌ها
۳۱۳	تفاوت‌ها کامل‌کننده یکدیگرند
۳۱۵	خلاصه فصل
۳۱۶	خودآزمایی
۳۱۷	فصل سیزدهم: مدیریت طلاق و جدایی
۳۱۷	مقدمه
۳۱۷	هدفهای دقیق آموزشی
۳۱۷	از هم‌گسیختگی خانواده
۳۱۹	تعریف طلاق
۳۲۰	علل و انگیزه‌های طلاق
۳۲۱	الف - عوامل اجتماعی
۳۲۲	ب - عوامل رابطه‌ای
۳۲۲	ج - عوامل شخصی
۳۲۴	پیامدهای طلاق
۳۲۶	فرزندان طلاق

۲۳۱	همسر داری و شاد زیستن: نقش زن و مرد
۲۳۴	برخی از قوانین ایجاد شادی در خانواده
۲۳۶	مهارت‌های دلگرمی دادن و محبت کردن
۲۳۸	ویتامین‌های عشق و صمیمیت
۲۴۰	چه کار کنیم تا مردم ما را دوست داشته باشند؟
۲۴۱	نقش نشست‌های خانوادگی در بهبود روابط
۲۴۲	اصول رابطه زناشویی اثربخش
۲۴۶	۴۲ اصل برای موفقیت در زندگی زناشویی
۲۵۳	روش‌های مؤثر برای جلب همکاری همسران
۲۵۵	راهکارهای دوام زندگی خوشبخت
۲۵۸	گفتگوی زوجین عامل مهم در کیفیت زندگی زناشویی
۲۵۹	اثرات و پیامدهای گفتگو: توانمندی و موانع گفتگو
۲۶۱	اصول و سبک‌های گفتگو
۲۶۴	قوانین گفتگو
۲۶۷	هنر خوب گوش دادن
۲۶۷	نقش هوش هیجانی در زندگی زناشویی
۲۷۱	خلافت در روابط زناشویی
۲۷۲	هشت ویژگی شخصیتی همسر خوب
۲۷۲	عوامل مؤثر در تداوم ازدواج
۲۷۳	چالش‌های زندگی مشترک
۲۷۵	خلاصه فصل
۲۷۶	خودآزمایی
۲۷۷	فصل دوازدهم: مدیریت خشم و تعارض
۲۷۷	مقدمه
۲۷۷	هدف‌های دقیق آموزشی
۲۷۸	خشم در خانواده و علت آن
۲۷۹	خشم چیست؟ آیا خشم و عصبانیت هیجان بدی است؟
۲۸۱	نابسامانی در خانواده و عوارض آن
۲۸۲	مشکلات خانوادگی

۳۲۷	ابعاد طلاق.....
۳۲۸	مدیریت طلاق.....
۳۲۹	مراحل مهم گذر از طلاق و دستیابی به سازگاری.....
۳۳۱	مدیریت طلاق در مورد بچه‌ها.....
۳۳۳	وظیفهٔ مرد و زن نسبت به فرزندان خود، پس از جدایی از هم.....
۳۳۴	خلاصه فصل.....
۳۳۴	خودآزمایی.....
۳۳۵	فصل چهاردهم: مدیریت کلمه و جمله.....
۳۳۵	مقدمه.....
۳۳۵	هدفهای دقیق آموزشی.....
۳۳۵	مدیریت در خانواده با استفاده از جملات کوتاه (مدیریت کلمه و جمله).....
۳۳۷	جملات.....
۳۵۶	نکات.....
۳۵۹	خلاصه فصل.....
۳۵۹	خودآزمایی.....
۳۶۱	منابع.....

به اندازه کافی طعم محبت فیزیکی را نچشند، رشد طبیعی نخواهند داشت، مستعد بیماری می‌شوند و در صورت محروم شدن از تماسهای محبت‌آمیز ممکن است بمیرند. بزرگترها این نیاز را از طریق ازدواج، عشق، و ارتباط برآورده می‌کنند. محبت متقابل، محترمانه و ظرفیت فیزیکی و هیجانی، رأفتی بین زن و شوهر پدید می‌آورد. صمیمت جنسی نیز یکی از صورتهای صمیمیت است. شکل‌های دیگر صمیمیت فیزیکی عبارتند از لمس کردن، در آغوش کشیدن و نوازش که شاید از صمیمت جنسی مهم‌تر باشند. در ضمن، صمیمیت فیزیکی، پایه صمیمیت هیجانی، عاطفی، عشق، احترام متقابل، دلگرمی و ارتباط است. کتاب شامل چهار بخش است: اول، خانواده، دوم عشق، سوم ازدواج، و چهارم مدیریت خانواده، محتوای این کتاب می‌تواند برای شرکت‌کنندگان و مدرسان در دوره‌های آموزش پیش از ازدواج، حین ازدواج و پس از ازدواج مورد استفاده قرار گیرد. از کلیه کسانی که با راهنمایی‌ها و بازخوردهای ارزشمند خود در کلاس‌ها، کارگاه‌ها، و سمینارها به مؤلف در تدوین کتاب یاری کرده‌اند صمیمانه تشکر نمایم. از نشر ساوالان، به‌ویژه مدیریت آن استاد ارجمندم جناب آقای دکتر حمزه گنجی، کمال سپاس را دارم. مؤلف کتاب امیدوار است خوانندگان با مطالعه دقیق قواعد طرح شده در کتاب روابط خانوادگی، عاشقانه و محبت‌آمیزتری را داشته باشند. خوانندگان عزیز می‌توانند پیشنهادهای ارزنده خود را به آدرس rhassanzadehd@yahoo.com ارسال نمایند.

با آرزوی توفیق و سربلندی

رمضان حسن زاده

پیشگفتار

موضوع کتاب حاضر، روان‌شناسی خانواده، عشق، و ازدواج است. علاوه بر این، به بحث جدیدی، در بخش چهارم کتاب، با عنوان، «مدیریت خانواده» پرداخته شده است. تأکید کتاب بر جنبه‌های کاربردی بیشتر از جنبه‌های نظری بوده است. ازدواج یکی از مهمترین تصمیم‌گیریه‌ها در زندگی هر فرد است. مطالعه روابط زوجین به روشن شدن چهارچوبهای ساختاری که روابط زوجین در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند. یکی از ابعاد روابط زوجین کیفیت روابط زناشویی است که نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد. در سالهای اخیر، متخصصان خانواده، روان‌شناسان و جامعه‌شناسان توجه خود را به روابط میان فردی، روابط بین خانواده‌ها، عشق و صمیمیت، و ازدواج معطوف کرده‌اند. زندگی نوین پر از کار و فعالیت است. در این زندگی فرصت با هم بودن را از دست می‌دهیم و یکسره به دنبال کوتاه کردن تماس خود با یکدیگر هستیم. زندگی فعلی بر روابط صمیمی انسانها تأثیر گذاشته است. روابط نسل حاضر به اندازه روابط نسلهای گذشته تعریف شده نیست و پیچیده‌تر شده است.

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا بعضی زندگی زناشویی موفق دارند ولی بعضی دیگر نه؟ چرا بعضی شاد و راضی هستند و بعضی دیگر دائماً در حال دعوا کردن هستند و احساس بدبختی می‌کنند؟ واقعیت این است: زندگی زناشویی کار ساده‌ای نیست. موفقیت در زندگی مشترک زناشویی نیاز به تلاش، کوشش و از خود گذشتگی دارد. امروزه روابط دو صورتی تداوم می‌یابند که مبنای آنها احترام متقابل باشد. زن و مرد هر یک موجوداتی بی‌همتا و منحصر به فردی هستند و برداشت آنها از زندگی و اهداف آن متفاوت است، تصور اینکه همان چیزی را که برای همسرمان دلگرم‌کننده است برای ما هم دلگرم‌کننده است، اشتباه است. یکی از زوجین باید سعی کند بفهمد که چه چیزی برای دیگری دلگرم‌کننده است، این کار برای یک رابطه مستحکم ضروری است. در هر خانواده‌ای، رابطه زن و شوهر جو خانواده را تعیین می‌کند. به همین دلیل، رابطه والدین باید در صدر روابط باشد. برخی از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان خانواده بر این باورند که ازدواج یک مؤسسه است که هدف حقیقی آن به حداکثر رساندن فرصت بودن و خود شدن است. سقراط، فیلسوف حکیم، گفته است: «زندگی بررسی نشده ارزش ادامه دادن ندارد.» هر کسی برای خود باورها و نظام ارزشی خاصی دارد. نظام ارزشی و باورهای شما تعیین می‌کند که زندگی را چگونه تفسیر کنید و چطور زندگی کنید. در ضمن همین نظام است که شیوه پاسخدهی و واکنش ما را تعیین می‌کند. زن و شوهر وقتی می‌توانند رابطه باثباتی داشته باشند که خود را خوب بشناسند.

انسانها به حس کردن فیزیکی و کلامی عشق نیاز دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که وقتی اطفال