



سرشناسه	لوحموسوی، سیدمحمدعلی، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پندآور	عشق موفق را تجربه کن/ پندآورنده سیدمحمدعلی لوحموسوی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات کتاباران، ۱۳ -
مشخصات ظاهری	ج.
شابک	978-600-9391-50-9 دوره: 3 ج.
وضعیت فهرست نویسی	فهرست نویسی بر اساس جلد سوم: ۱۳۹۲.
یادداشت	کتابنامه.
یادداشت	ج. ۳. تکنیک های موفقیت در روابط زناشویی
موضوع	عشق
موضوع	عشق -- جنبه های روان شناسی
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ۸۵/ع/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۲۱۹۰۹



www.ketabaran.com

انتشارات کتاباران

عشق موفق را تجربه کن

جلد سوم: تکنیک های موفقیت در روابط زناشویی

نویسنده: سیدمحمدعلی لوح موسوی

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک جلد سوم: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۱-۵۰-۹

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۱-۵۱-۶

وبسایت نویسنده: WWW.ESHGHDARMANI.COM



فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۸.....	درباره استاد
۱۰.....	تقدیر و سپاس
۱۲.....	فصل اول: شناخت عشق واقعی
۱۳.....	عشق چیست؟
۱۵.....	تعریف عشق
۱۶.....	۱. فکر ۲. احساس ۳. رفتار
۲۳.....	تست دکمه‌ی عاطفی
۲۵.....	اهمیت تعریف عشق
۲۷.....	ضرورت به اشتراک گذاشتن تعریف عشق
۳۰.....	تست عناصر عشق
۳۳.....	تعریف علم روانشناسی از عشق
۳۴.....	الف) هوس
۳۸.....	هورمونه‌ای هوس

۴۰..... بلوغ جنسی

۴۵..... (ب) صمیمیت

۴۸..... نیمه‌ی گمشده!!!

۴۹..... رشد صمیمیت

۶۲..... مسئولیت پذیری در روابط

۶۵..... مراحل شکل‌گیری صمیمیت

۷۱..... صمیمیت در سیستم فیزیولوژیک و مغز انسان

۷۳..... سخنان بزرگان در باب اهمیت شناخت و صمیمیت

۷۵..... (ج) تعهد

۷۹..... حریم شخصی

۸۱..... شرایط تعهد

۸۴..... انواع عشق

۹۵..... جواب تست انواع عشق

۹۸..... نشانه‌های عشق واقعی

۱۰۳..... فصل دوم: ریشه‌های عشق واقعی

- ۱۰۴ تست منطق های دلبستگی
- ۱۰۵ سبک دلبستگی
- ۱۰۹ اهمیت سبک دلبستگی در عشق
- ۱۱۳ انواع سبک های دلبستگی
- ۱۱۹ تفاوت دلبستگی ایمن و وابستگی
- ۱۲۳ علائم و نشانه های انسان های ناایمن
- ۱۲۷ پاسخ تست منطق های دلبستگی
- ۱۳۱ منابع فارسی
- ۱۳۳ منابع عربی
- ۱۳۴ منابع انگلیسی

مقدمه

با بررسی آمارها و اطلاعات موجود در سازمان آمار کشور و منابع اطلاعاتی در زمینه ی روابط عاشقانه، به آسانی می توان فهمید که میزان روابط نامعقول و آشفته در جامعه ی ایران با سرعت زیادی رو به افزایش است. از طرفی همگام با پایین آمدن میزان ازدواج جوانان، به طور شگفت انگیزی میزان طلاق در شهرهای بزرگ مخصوصا تهران، رشد قابل توجهی دارد. با یک بررسی علمی ساده متوجه می شویم که علت اصلی این مشکلات رابطه ای، عدم اطلاع و آشنایی جوان ها از مفاهیم روانشناسی و اجتماعی است. به همین علت به نظر می آید فعالیت در این زمینه و افزایش سطح دانش رابطه ای جوانان اعم از مجرد و متاهل، می تواند قدمی مثمر ثمر در این راستا باشد.

در همین راستا اینجانب محمدعلی لوح موسوی، مشاور روانشناسی جنسیت و رشد از دانشگاه (UPM) پس از سالها

تحقیق در محافل بین‌المللی و برگزاری سمینارهای روانشناسی و جلسات مشاوره‌ی خصوصی برای مراجعان درگیر با روابط عاشقانه، بعد از گرفتن مشورت از اساتید برجسته‌ی دانشگاهی و مذهبی بین‌المللی، تصمیم گرفتم با بهره‌گیری از جدیدترین نظریات علم روانشناسی و علوم اجتماعی، یک مکتب کاربردی روانشناسی با نام عشق درمانی را ابداع کنم. این مفاهیم علمی که همگی درباره‌ی روابط عاشقانه و زمینه‌های روانی و اجتماعی آن می‌باشند، در ۳ محور اصلی دسته‌بندی شده است:

دوران مجردی: خانم سوزان پی بادی در سالهای اخیر نظریه‌ای را بر مبنای بیماریهای عشقی و روابط نامتجانس افراد به ثبت رسانیده است. این نظریه که در جهان علمی غوغایی به پا کرده است اعلام می‌دارد که بسیاری از روابط به ظاهر عاشقانه، نوعی بیماری روانی هستند که در مغز انسان مانند اعتیاد عمل می‌کنند. بیان انواع عشقهای اعتیادی همراه با گرفتن تست اعتیاد به عشق، به افراد این توانایی را می‌دهد که بدانند به چه میزان دچار عشقهای بیمارگون هستند. همچنین بیان علائم این بیماریها به افراد کمک

می‌کند در ارزیابی شخصیت خود با واقعیت‌ها رو برو شوند. همچنین ریشه‌یابی عشق‌های بیمارگون در کودکی، ذهن و محیط افراد علاوه بر تسهیل روند درمان اینگونه بیماریها، از بروز و انتشار آن در سطح اجتماع نیز جلوگیری می‌کند. افراد همچنان با ارائه‌ی تست منطق‌ها و سبکهای فکری نامعقول، متوجه انحرافات فکری و شناختی خود درباره‌ی روابط عاشقانه می‌شوند و در تصحیح و بهبود آن گام بر می‌دارند.

یکی از مهمترین مباحث در موضوع ایجاد روابط عاشقانه، شناخت شخصیت افراد می‌باشد. شناخت مبحث روانشناسی شخصیت علاوه بر خودشناسی، به فرد کمک می‌کند شخصیت فرد مقابل را نیز بشناسد. و در صورتیکه فرد بخواهد وارد رابطه‌ی عاشقانه شود، به او کمک می‌کند تا بهترین فرد را برای این رابطه‌ی مقدس انتخاب کند. همچنین شناخت جذابیت‌ها و روش‌های ایجاد آن می‌تواند به افراد در ایجاد و تداوم یک رابطه‌ی عاشقانه‌ی مستمر کمک کند.

زندگی زناشویی: افراد در این مرحله با یک تعریف جامع و استاندارد علمی در باره‌ی عشق و روابط عاشقانه آشنا می‌شوند. بر اساس نظریه‌ی شناختی آلبرت ایس، ارائه‌ی یک دیدگاه جامع درباره‌ی مفهوم عشق باعث می‌شود فرد احساسات خود را تحت کنترل در بیاورد و بتواند رفتارهای عاشقانه‌ی خود را مدیریت کند. بررسی و بیان انواع روابط عاشقانه و دسته‌بندی آنها به همراه تست انواع عشق، به افراد کمک می‌کند تا بتوانند روابط خود را ارزیابی کنند و در بهبود و تصحیح آن گامهایی مستمر بردارند. همچنین نظریه‌ی سبک ارتباطی انسانی که توسط جان بولبی به جهان علم وارد شده است بیان می‌کند که افراد در روابط اجتماعی خود از الگوهای مشخصی پیروی می‌کنند که از دوران کودکی آنها نشأت می‌گیرد. دانستن انواع سبک‌های ارتباطی به همراه تست سبک دلبستگی و بررسی علل آنها، به افراد کمک می‌کند که روابط خود را ارزیابی کنند و در صورت نا ایمن بود سبک ارتباطی‌شان، به آگاهی و درمان آن بپردازند.

بر خلاف تصور عموم مردم، ابراز عشق در هر انسانی به یک شکل متفاوت صورت می‌گیرد که بر این اساس دریافت آن نیز متفاوت است. گری چاپمن در نظریه ی ۵ زبان عشق خود بیان می‌کند که اگر افراد نتوانند زبان عشق طرف مقابلشان را تشخیص دهند، هیچگاه نمی‌توانند مخزن عشق او را پر نگه دارند و این مسئله منجر به طلاق و یا طلاق عاطفی می‌شود. همچنین آموزش تکنیک‌های افزایش صمیمیت و هوس و تعهد می‌تواند به پرورش یک رابطه‌ی عاشقانه کمک کند.

۳. تربیت فرزند: پس از اینکه انسان به خودشناسی رسید و توانست که رابطه‌ی عاشقانه‌ی سالم داشته باشد، توانایی تولید مثل و ارتقاء سطح خانواده را پیدا می‌کند. همچنین ثمره و نتیجه و همچنین نقطه‌ی تکامل یک رابطه‌ی عاشقانه، تولیدمثل می‌باشد. یکی از اهداف مورد توجه و پراهمیت در مقوله‌ی رشد فرهنگی-اجتماعی، تربیت فرزندان سالم می‌باشد. این در حالی است که تلاش جهت آگاه ساختن خانواده‌ها از فنون و تکنیک‌های تربیتی یکی از عملکردهای مهمی است که باعث

استحکام بنیان خانواده و جلوگیری از ناپهنجاری های اجتماعی می شود. شناخت مراحل رشد روانی انسان و همچنین آگاهی از آسیب شناسی تربیت فرزند می تواند والدین را برای تربیت فرزندان موفق برای داشتن آینده ای روشن آماده کند. همچنین آشنایی با روش های انتقال مفاهیم دینی به فرزندان از ضروریات این محور می باشد.

هریک از این محورها، یک جنبه از روابط عاشقانه ی زندگی انسان را بررسی می کند. امید می رود که شما عزیزان بتوانید با مطالعه ی این محورها و تسلط بر موضوعات، شناخت جدیدی نسبت به روابط عاشقانه ی خود بدست بیاورید و بر اساس این اطلاعات ارزشمند و علمی، احساسات و رفتارهای عاشقانه ی خود را بهتر مدیریت کنید. کتابی که در حال حاضر در دست شماست، یک دائرةالمعارف جامع از مباحث و اطلاعات محور دوم مکتب روانشناسی عشق درمانی یعنی تکنیک های موفقیت در زندگی زناشویی می باشد. امیدوارم شما دوستان بزرگوار بتوانید از این

کتابها به عنوان مطالب کمک آموزشی در کنار شرکت در کارگاه های آموزشی عشق درمانی استفاده کنید.

همچنین به یاد داشته باشیم مکتب روانشناسی عشق درمانی با توجه به جامع بودن و کامل بودن نظریات علمی خود، می تواند زندگی هر انسانی را متحول کند. بنابراین اگر این تحول و تغییر را در زندگی خود احساس کردید، شما نیز عضوی از این خانواده ی فرهنگی هستید. پس بیایید با یاری یکدیگر و معرفی مکتبمان به دیگران، در راه پیشرفت جامعه ی انسانی قدمی بزرگ برداریم.

ارادتمند و خدمتگزار بشریت

سید محمد علی لوح موسوی