

# صمیمیت و سازگاری والدین و شادکامی نوجوانان

تالیف:

دکتر مهنا پور نعمت

الهامین آمانی



انتشارات رازنهان

۱۳۹۸

|                     |                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : پورنعمت، مینا، ۱۳۶۵-                                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | : صمیمیت و سازگاری والدین و شادکامی نوجوانان/مؤلف مینا پورنعمت، کامدین آرمانی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: راز نهان، ۱۳۹۸.                                                       |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۳۸ ص.                                                                       |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۷۹۷-۹                                                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                         |
| یادداشت             | : کتابنامه: ص. ۱۲۷.                                                            |
| موضوع               | : والدین و نوجوانان -- جنبه‌های روان‌شناسی                                     |
| موضوع               | : Parent and teenager -- Psychological aspects                                 |
| موضوع               | : رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی                                          |
| موضوع               | : Parenting -- Psychological aspects                                           |
| موضوع               | : خوشبختی در نوجوانی                                                           |
| موضوع               | : Happiness in adolescence                                                     |
| موضوع               | : سازگاری در نوجوانان                                                          |
| موضوع               | : Adjustment (Psychology) in adolescence                                       |
| شناسه افزوده        | : آرمانی، کامدین، ۱۳۶۷-                                                        |
| رده بندی کنگره      | : HQ۱۹/۱۵                                                                      |
| رده بندی دیویی      | : ۲۰۶/۸۲۴                                                                      |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۹۵۹۴۷                                                                       |

آدرس: میدان انقلاب، اول - خیابان زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲

شماره تماس: ۰۲۱۶۶ ۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹

آدرس الکترونیکی: [raznahanbook@gmail.com](mailto:raznahanbook@gmail.com)

آدرس سایت: [www.raznahanbook.com](http://www.raznahanbook.com)



که عنوان کتاب..... صمیمیت و سازگاری والدین و شادکامی نوجوانان  
 که مؤلف..... مینا پورنعمت، کامدین آرمانی  
 که صفحه آرا..... رضا کاوه  
 که طراح جلد..... رضا کاوه  
 که ناشر..... راز نهان  
 که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه  
 که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۸  
 که قیمت..... ۲۴۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-797-9

این گردآوری سعی دارد با معرفی صمیمیت و سازگاری والدین و به تبع شادکامی نوجوانان و با هدف بیان اهمیت و ضرورت توجه اساسی به روابط درون خانواده‌ای و زوجین از سوی والدین و فرزندان از سویی و توجه و عنایت هر چه بیشتر مشاوران، خانواده درمانی و مشاور خانواده از سوی دیگر را به خود معطوف دارد و گامی هر چند کوچک در جهت پایه‌ریزی زیرساخت‌های لازم، به منظور مهیاسازی بستر فرهنگی برای حرکت به سمت افزایش صمیمیت و سازگاری درون خانواده‌ای و علی‌الخصوص بین زوجین و همچنین به‌کارگیری این حرکت مثبت در جهت افزایش شادکامی فرزندان بخصوص نوجوانان بردارد.

مطالب این کتاب در اصل بقیه‌بندی شده است؛ بدین ترتیب که، به مفاهیم و تعاریف صمیمیت و سازگاری والدین، تدبیرهای مرتبط با صمیمیت و سازگاری و همچنین مفاهیم مطرح‌شده درباره شادکامی، نظریات آن از دیدگاه صاحب‌نظران و در نهایت نقش صمیمیت و سازگاری والدین در شادکامی نوجوانان پرداخته شده است. در حین اثنا، روش‌هایی جهت برقراری ارتباط مؤثر والدین با نوجوانان به‌صورت منطقی و ساده بیان گردید. اگر به‌خوبی، توسط والدین به کار گرفته شوند، قدم بزرگی خواهد بود در جهت افزایش شادکامی نوجوانان که در نتیجه‌ی برنامه‌ای پرورش پیدا کرده که توسط مشاوران شکل گرفته است.

امید است مطالب مطرح‌شده برای والدین، نوجوانان، مشاوران، اساتید روانشناسان رشته‌های روانشناسی و مشاوره و سایر دانشجویان علاقه‌مند در دیگر رشته‌ها و در مجموع برای تمامی افراد جامعه مفید باشد.

در پایان، از همه عزیزانی که در گردآوری این کار به ما یاری رساندند تشکر می‌کنیم. همچنین، در اینجا لازم می‌دانیم از آقای دکتر حمید علیزاده که در تنظیم مطالب و چاپ کتاب به ما یاری رساند، تشکر ویژه نماییم. بی‌شک در تألیف کتاب نهایت دقت به عمل آمده تا ضمن رعایت امانت‌داری، متنی روان و ساده ارائه گردد، ولی به‌هرحال نمی‌تواند خالی از عیب و نقص باشد، لذا از کلیه اساتید، دانشجویان و پژوهشگران استدعا داریم، ما را از انتقادات سازنده خود جهت رفع اشکالات موجود در کتاب برای چاپ بعدی محروم نسازند.

## فهرست مطالب

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۱۱ | مقدمه                                               |
| ۲۱ | <b>فصل اول: صمیمیت و سازگاری والدین</b>             |
| ۲۴ | تعریف صمیمیت والدین                                 |
| ۲۷ | ابعاد صمیمیت والدین                                 |
| ۲۸ | سطوح صمیمیت                                         |
| ۲۸ | کارکرد صمیمیت                                       |
| ۲۹ | نقش باورها و نگرش در صمیمیت والدین                  |
| ۳۰ | مثبت‌اندیشی و صمیمیت والدین                         |
| ۳۱ | مراحل ایجاد صمیمیت                                  |
| ۳۲ | نظریه‌ها و رویکردهای صمیمیت                         |
| ۳۲ | ۱- مدل ترکیبی وارینگ                                |
| ۳۳ | ۲- دیدگاه رشدی فارمن                                |
| ۳۵ | ۳- نظریه‌ی دل‌بستگی جانسون و ویفن                   |
| ۳۷ | ۴- رویکرد تعاملی باگاروزی                           |
| ۳۸ | ۵- دیدگاه ترکیبی جوسلسون                            |
| ۴۰ | ۶- رویکرد تکاملی شارپ                               |
| ۴۲ | ۷- نظریه‌ی درک برابری والستر                        |
| ۴۳ | ۸- مدل تلفیقی مفهوم‌سازی صمیمیت و روش‌های افزایش آن |
| ۴۴ | مهارت‌های ارتباطی و صمیمیت والدین                   |
| ۴۷ | مفهوم کلی سازگاری                                   |
| ۴۹ | سازگاری زناشویی                                     |
| ۵۳ | مؤلفه‌های سازگاری                                   |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۵۳ | نظریه‌های مرتبط با سازگاری          |
| ۵۴ | نظریه مثلثی استرنبرگ                |
| ۵۵ | نظریه گاتمن                         |
| ۵۶ | نظریه انتخاب زناشویی ماراشتاین      |
| ۵۷ | نظریه بحران                         |
| ۵۷ | نظریه تبادل اجتماعی                 |
| ۵۸ | نظریه تساوی                         |
| ۵۸ | عوامل مرتبط بر سازگاری والدین       |
| ۶۴ | تفاوت زوجین از نظر میزان سازگاری    |
| ۶۵ | سازگاری از دیدگاه ارتباطی           |
| ۶۷ | سازگاری و رابطه جنسی                |
| ۷۰ | هوش هیجانی و سازگاری                |
| ۷۳ | <b>فصل دوم: شادکامی نوجوانان</b>    |
| ۷۷ | تاریخچه شادکامی                     |
| ۷۸ | تعریف شادکامی                       |
| ۸۱ | اهمیت شادکامی                       |
| ۸۲ | علت‌های شادکامی                     |
| ۸۳ | عوامل مؤثر بر شادکامی               |
| ۸۴ | ۱- هیجانات مثبت                     |
| ۸۵ | ۲- شوخی                             |
| ۸۷ | ۳- تفریح                            |
| ۸۹ | نظریات سنتی شادکامی                 |
| ۸۹ | الف) نظریه‌ی ادونیسستیک             |
| ۹۱ | ب) نظریه‌ی خواسته                   |
| ۹۲ | ج) نظریه‌ی فهرست اهداف              |
| ۹۳ | د) تئوری‌های فرایند یا فعالیت       |
| ۹۴ | ه) تئوری‌های استعداد ژنتیک و شخصیتی |
| ۹۵ | نظریات نوین شادکامی                 |
| ۹۶ | الف) نظریه به زیستی                 |
| ۹۸ | ب) نظریه شادکامی پایدار             |

|          |                                                                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ۹۹.....  | ج) نظریه ساخت و گسترش                                                           |
| ۱۰۱..... | نظریات شادکامی از نظر سایر صاحب نظران                                           |
| ۱۰۱..... | ۱- نظریه‌ی هیجان‌های مثبت                                                       |
| ۱۰۲..... | ۲- نظریه‌ی انسجام و پیوستگی                                                     |
| ۱۰۳..... | نظریه اولیه سلیگمن در ارتباط با شادی                                            |
| ۱۰۴..... | نظریه‌ی زندگی خوب                                                               |
| ۱۰۵..... | الف) نظریه‌ی زندگی لذت‌بخش                                                      |
| ۱۰۶..... | ب) زندگی مشتاقانه                                                               |
| ۱۰۹..... | ج) نظریه‌ی زندگی معنادار                                                        |
| ۱۱۰..... | د) نظریه‌ی زندگی کامل                                                           |
| ۱۱۱..... | نقش صمیمیت و سازگاری والدین در شادکامی نوجوانان                                 |
| ۱۱۳..... | روش‌های برقراری ارتباط والدین با نوجوانان و حفظ آن                              |
| ۱۱۳..... | درست گوش کنیم                                                                   |
| ۱۱۶..... | گوینده خوبی باشیم                                                               |
| ۱۱۶..... | ارتباط خوبی با فرزندانمان برقرار کنیم و آن را حفظ نماییم                        |
| ۱۲۰..... | راهبردهای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان                                      |
| ۱۲۰..... | صادق و آزاداندیش باشید                                                          |
| ۱۲۱..... | از شیوه فرزند پروری متعادل استفاده کنید                                         |
| ۱۲۱..... | به گاهش آسیب فکر کنید                                                           |
| ۱۲۱..... | تأکید بر مثبت بودن                                                              |
| ۱۲۲..... | نوجوان خود را به حضور در فعالیتهای فوق برنامه تشویق کنید                        |
| ۱۲۲..... | از حاضرین فعال در زندگی نوجوان خود باشید                                        |
| ۱۲۲..... | برای با هم بودن وقت بگذارید                                                     |
| ۱۲۳..... | هنگام صرف غذا از فرصت استفاده کرده و به تبادل خبرهای روزمره با خانواده بپردازید |
| ۱۲۳..... | مراقب زمان‌های پر استرس در زندگی فرزندمان باشید                                 |
| ۱۲۴..... | باورهای غلط در مورد نوجوانان را بشناسید                                         |
| ۱۲۵..... | باور غلط دوم: «فرزند نوجوانم مرا عصبانی می‌کند»                                 |
| ۱۲۷..... | منابع                                                                           |