



کتاب آموزشی

طرح گسکوفانی عشق

(ویژگی‌های جوان)

معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران

اداره کل امور بانوان

پاییز ۱۳۹۲



عنوان و نام پدیدآور: کتاب آموزشی طرح شکوفایی عشق (ویژه زوج‌های جوان)؛ تهیه و تدوین اداره کل امور ان معنوی، مؤسسه اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران؛ زیر نظر نرگس معدنی‌پور.

مشخصات نشر: تابستان ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰، ۰۰۰.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۵-۰۹-۱۲۰۰۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

فروست: خانواده و اجتماع - ۵

یادداشت: همکاران اجرایی (بزرگوار، مریم نوریلا): مهرناز امین‌آقایی - محبوبه خوشنوی فومنی -

اکرم رجایی چوکامی - دکتر منصور کیا - مریم نوریلا.

یادداشت: کتاب آموزشی طرح شکوفایی عشق (از سر کتاب‌های تحکیم بنیان خانواده).

موضوع: زناشویی.

موضوع: زناشویی -- ارتباط.

موضوع: روابط زن و مرد.

موضوع: ارتباط در خانواده.

شناسه افزوده: معدنی‌پور، نرگس - ناظر

شناسه افزوده: زارعی، فاطمه - مدیر تولید

شناسه افزوده: موسسه خانواده مظهر - همکار علمی

شناسه افزوده: اندیشه سرای شهر پویا - ساماندهی اثر

شناسه افزوده: شهرداری تهران. اداره کل امور بانوان

رده بندی کنگره: HQ۷۴۳ / ۵۲۲ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۳۱۹۶۵۷



سازمان امور اجتماعی و فرهنگی
اداره کل امور بانوان

کتاب آموزشی طرح شکوفایی عشق

سر کتاب‌های تحکیم بنیان خانواده - ویژه زوج‌های جوان

تهیه و تدوین: اداره کل امور بانوان معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
زیر نظر: دکتر کاظم بانوان شهرداری تهران؛ ترنگس معدنی پور
کمیته برنامه‌ریزی: سرکار آقا میرزا امین آقایی - محبوبه خوشنوازی فومنی -
اکرم رجایی - دکتر نادیا منصور کیایی - مریم نوربالا
همکار طرح: سرکار خانم سحر طاهر
مدير تولید: طاهره زارعی

ناشر: موسسه انتشاراتی کتاب جمهوری

لینوگرافی، چاپ، صفحه‌آرایی: چاپخانه آریان

ناظر چاپ: مجید سعیدنژاد - محمد تقی

ویراستار: سمانه زم

تیراژ - چاپ اول: ۱۰۰۰ نسخه - پاییز ۳۹۲



ساماندهی اثر: اندیشه برای شهر

نشانی: تهران، بزرگراه شهید گمنام، ابتدای بزرگراه کردستان،

معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، طبقه اول، اداره کل امور بانوان

تلفن: ۸۲۱۰۶۵۲۸ دورنگار: ۸۲۱۰۶۱۴۶ نشانی اینترنتی: www.banovan.tehran.ir

انتشارات کتاب جمهوری: خیابان سردار جنگل، بهار غربی، کوی لاله، پلاک ۸؛ تلفن: ۴۴۴۰۱۰۹۹ - ۰۹۱۲۵۴۴۴۶۱۶

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و استفاده از مطالب با ذکر منبع بلا اشکال است.

فهرست مطالب

۱۳		مقدمه
----	-------	-------

فصل اول: مهارت‌های حفظ و تقویت روابط عاطفی بین همسران

۱۵		اهداف و برداشته‌ها از این فصل
۱۷		مقدمه
۱۸		تجربه عاشق شدن
۲۰		هشدار برای شناخت طلاق عاطفی
۲۲		تفاوت‌ها و انتظارات زنان و مردان
۲۹		انگیزه دادن به همسران با استفاده از تفاوت‌ها
۳۱		شیوه‌های ابراز محبت: یافتن زبان اصلی عشق
۴۶		تمرین
۴۶		خلاصه‌ای از آنچه در این فصل آموختیم
۴۷		منابع مفید برای مطالعه

فصل دوم: مهارت‌های افزایش سازگاری در خانواده

۴۹		اهداف مورد انتظار این فصل
۵۱		مقدمه
۵۱		مذاکره به جای مشاجره
۵۳		چهار روش زوجین هنگام مشاجره

۵۴	دلایل پنهان مشاجره
۶۰	مذاکره و بحث راه حل های مؤثر
۶۱	مهارت مدیریت بحث
۶۲	با چه کسانی باید بحث و گفتگو کرد؟
۶۳	وضعیت مناسب برای بحث و گفتگو
۶۴	روش های مقابله با اختلاف
۶۶	بحث قاعده ای ارتباط مؤثر
۶۹	مهارت های مورد نیاز هنگام بحث و گفتگو
۷۲	دام های بحث و گفتگو
۷۳	نتیجه گیری در فراوانی بحث و گفتگو
۷۴	مهارت تحمل و بردباری
۷۵	یافتن دلیل برای رفتار نامطلوب
۷۷	ایجاد تعادل بین جنبه های مثبت و منفی
۷۹	مهارت چشم پوشی از رفتارهای منفی
۸۰	مهارت عذرخواهی کردن
۸۱	استراتژی ارتباط با خانواده همسر
۸۴	راه حل مؤثر برای ارتباط با خانواده همسر
۸۶	بدگمانی و سوء ظن
۸۶	عوامل پیدایش سوء ظن بین زن و شوهر
۸۷	سوء ظن بیمارگونه
۹۰	بدگمانی نسبت به خیانت مرد
۹۱	چند همسری مردان
۹۹	تمرین
۱۰۰	خلاصه ای از آنچه در این فصل آموختیم

منابع مفید برای مطالعه ۱۰۱

فصل سوم: آشنایی با مهارت‌های فردی و ارتباطی مؤثر در زندگی خانوادگی

اهداف مورد انتظار این فصل ۱۰۳

مقدمه ۱۰۵

مهارت‌های زندگی هنگام مواجه شدن با مشکل ۱۰۶

ارزیابی مشکل ۱۰۷

روش‌های مواجهه با مشکل ۱۰۷

مهارت کنترل خشم ۱۱۱

خودارزیابی خشم ۱۱۲

خشم شما چه نمودی دارد و چگونه است؟ ۱۱۴

آیا در مهار خشم خود مشکل دارید؟ ۱۱۴

پرسش‌نامه برای یافتن روش بروز خشم ۱۱۵

نمودهای خشم ۱۲۲

عوامل برانگیزاننده خشم ۱۲۵

علائم و نشانه‌های جسمی خشم ۱۲۶

شش گام کنترل خشم ۱۲۸

روش‌های خودآرام‌سازی ۱۳۸

انواع سبک‌های ارتباطی ۱۳۹

مهارت‌های لازم جهت برقراری ارتباط مؤثر ۱۴۶

تفکر مثبت ۱۴۸

گام‌های تقویت تفکر مثبت ۱۴۸

تمرین تفکر مثبت ۱۴۹

خلاصه‌ای از آنچه در این فصل آموختیم ۱۴۹

منابع مفید برای مطالعه ۱۵۰

فصل چهارم: مدیریت خانواده

اهداف مورد انتظار این فصل ۱۵۱

مقدمه ۱۵۳

فوق و وظایف همسران ۱۵۳

تقسیم کار و مسئولیت پذیری ۱۵۵

روح همکاری و برنامه ریزی در خانه ۱۵۸

بدبینی و همکاری اجتماعی ۱۵۸

کمک خواستگار از والدین ۱۶۰

مسئولیت زنان در خانه ۱۶۴

نقش اعتماد و هم نوایی در خانواده ۱۶۵

تصمیم گیری در زندگی ۱۶۹

برنامه ریزی در خانواده ۱۷۲

اثر تغییر در خانواده ۱۷۲

مهارت های اصلی زندگی ۱۷۳

انواع مهارت های اصلی زندگی ۱۷۳

روش های یادگیری مهارت های زندگی ۱۷۵

تمرین ۱۷۷

خلاصه ای از آنچه در این فصل آموختیم ۱۷۸

منابع مفید برای مطالعه ۱۷۸

فصل پنجم: سلامت معنوی و نقش معنویت در خانواده

اهداف مورد انتظار این فصل ۱۷۹

۱۸۱	مقدمه.....
۱۸۱	تقویت روابط عاطفی همسران از دیدگاه پیامبر گرامی اسلام.....
۱۹۰	همسررداری با الگوگیری از حضرت فاطمه (س).....
۱۹۴	مدیریت خردمندانه خانواده در زمان بحران اقتصادی.....
۱۹۵	شکرگذاری و تفکر مثبت.....
۱۹۶	عشق و محبت همسران نسبت به یکدیگر از نظر اسلام.....
۱۹۸	آستین برآوردن شوهر برای یکدیگر.....
۲۰۱	خوشه‌داری کردن یعنی چه؟.....
۲۰۴	حقوق مالی زن و شوهر.....
۲۰۷	نکاتی در جهت تحکیم رابطۀ عاطفی در خانواده.....
۲۱۰	خصوصیات خانوادۀ اکرم.....
۲۱۱	نکاتی زیبا از ازدواج موسی (ع) و خدیجه (ع).....
۲۱۴	مهارت‌های زندگی از دیدگاه بحران.....
۲۲۴	اخلاق اسلامی در خانواده با الگوگیری از پیامبر اکرم (ص).....
۲۳۲	روش خودشناسی و سلامت روان در اسلام.....
۲۳۶	ارتباط مؤثر و سلامت در روابط اجتماعی در اسلام.....
۲۴۰	مهارت گفتگو و ارتباط کلامی.....
۲۴۲	شرایط تفهیم و تفاهم در ارتباطات.....
۲۴۴	ارتباط کلامی مؤثر و آفات آن.....
۲۴۶	آفات زبان.....
۲۴۷	تمرین.....
۲۴۸	خلاصه‌ای از آنچه در این فصل آموختیم.....
۲۵۰	منابع مفید برای مطالعه.....

فصل ششم: رضایتمندی زناشویی

اهداف مورد انتظار این فصل.....	۲۵۱
مقدمه.....	۲۵۳
سلالت جنسی، عامل استحکام نهاد خانواده.....	۲۵۴
آشنایی با رفتار جنسی سالم و خصوصیات آن.....	۲۵۵
نکاتی برای یک ارتباط زناشویی سالم و مناسب.....	۲۵۶
تفاوت های جنسی زن و مرد.....	۲۵۹
اصول برای برقراری رابطه جنسی.....	۲۶۰
اثرات رابطه جنسی سالم بر سلامت روانی و جسمی.....	۲۶۳
مشکلات شایع درمشاوره روابط جنسی زوجین.....	۲۶۴
محدود کردن زمان و فاصله میزبانی آمیزش.....	۲۶۷
شرایط محیطی و روانی برای رابطه زناشویی بهتر.....	۲۷۲
آشنایی با بیماری های مقاربتی.....	۲۷۴
انواع بیماری های آمیزشی.....	۲۷۵
راه های پیشگیری از بیماری های مقاربتی.....	۲۷۸
روش های پیشگیری از بارداری.....	۲۷۹
تمرین.....	۲۸۲
خلاصه ای از آنچه در این فصل آموختیم.....	۲۸۳
منابع مفید برای مطالعه.....	۲۸۴

فصل هفتم: اقتصاد خانواده

اهداف مورد انتظار این فصل.....	۲۸۵
مقدمه.....	۲۸۷

۲۸۹.....	ارتباط اقتصاد خانواده با اقتصاد جامعه.....
۲۹۰.....	برنامه‌ریزی مالی.....
۲۹۱.....	نکاتی در برنامه‌ریزی مالی زوج‌های جوان.....
۲۹۴.....	مدیریت مصرف خانواده.....
۲۹۶.....	خان و مدیریت اقتصاد خانواده.....
۲۹۹.....	انتخاب، قلب اقتصاد خانواده.....
۳۰۲.....	حساب‌های مشترک.....
۳۰۴.....	مواجهه با مشکلات اقتصادی و مشکلات مالی.....
۳۰۸.....	جایگاه فرزندان در اقتصاد خانواده.....
۳۱۰.....	بیمه و مواجهه با بحران مالی.....
۳۱۲.....	ویژگی‌های خاص اقتصاد خانواده ایرانی.....
۳۱۴.....	طرح‌های بیمه‌ای برای نیازهای خانواده.....
۳۱۵.....	راهکارهای پیشنهادی برای دوام و رفاه اقتصاد خانواده.....
۳۱۶.....	تمرین.....
۳۱۷.....	خلاصه‌ای از آنچه در این فصل آموختیم.....
۳۱۷.....	منابع مفید برای مطالعه.....

فصل هشتم: فرزندآوری و ملزومات آن

۳۱۹.....	اهداف مورد انتظار این فصل.....
۳۲۱.....	مقدمه.....
۳۲۱.....	زمان مناسب فرزندآوری.....
۳۲۲.....	دلایل صحیح و شرایط مناسب برای بچه‌دار شدن.....
۳۲۷.....	دلایل اشتباه برای بچه‌دار شدن.....

۳۲۹.....	اهمیت سن در بارداری خانم‌ها
۳۳۰.....	آمادگی روانی- جسمانی قبل از فرزندآوری
۳۳۷.....	آماده کردن فرزند اول برای ورود یک نوزاد جدید
۳۳۹.....	شرایط روحی مادر در دوران بارداری و تاثیر آن در رشد و تربیت نوزاد
۳۳۹.....	تمت فرزند
۳۴۰.....	مسائل بین نسلی
۳۴۳.....	تفاوت بین نسلی در جامعه ایران
۳۴۵.....	اهمیت خانواده سالم در تربیت فرزند
۳۴۷.....	نقش روش‌های تربیتی در ارتقا رشد روانی کودک
۳۴۹.....	روش‌های تربیت فرزندآوری
۳۵۳.....	سلامت روان فرزند
۳۵۴.....	روش‌های افزایش اعتماد به نفس
۳۵۵.....	اهمیت بازی کودکان
۳۵۶.....	روش‌های راهتمایی و ایجاد انضباط در کودک
۳۵۸.....	مشکلات رفتاری کودکان
۳۶۰.....	علائم هشداردهنده اختلالات روحی یا احساسی کودک
۳۶۱.....	رابطه افسردگی کودکان و خانواده
۳۶۳.....	آثار مشاجره والدین در حضور فرزندان
۳۶۶.....	هفت سال اول به دور از تنش
۳۶۷.....	مشاجره منبع محبت ناامن کودکان
۳۶۸.....	تاثیر الگوهای دلبستگی در کودکی بر روابط با همسران در بزرگسالی
۳۷۱.....	تمرین
۳۷۲.....	خلاصه‌ای از آنچه در این فصل آموختیم

۳۷۳	منابع مفید برای مطالعه
-----	------------------------

فصل نهم: مهارت‌های تقویت روابط اجتماعی

۳۷۵	اهداف مورد انتظار این فصل
۳۷۷	برنامه اجتماعی و سلامت اجتماعی
۳۷۹	ارتباط بین فردی
۳۸۰	انواع ارتباط
۳۸۲	عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی
۳۸۴	توصیه‌هایی برای تقویت روابط بین فردی
۳۸۶	اهمیت برخورد مناسب با روابط بین فردی
۳۹۰	جذاب کردن صحبت با شما
۳۹۳	روابط اجتماعی در جوامع
۴۰۱	نقش عذرخواهی در استحکام روابط اجتماعی
۴۰۵	ایجاد مرز و حریم شخصی در ارتباط با دیگران
۴۰۸	مراحل مهم در تعیین مرز
۴۰۹	رابطه با دوستان قدیمی بعد از ازدواج
۴۱۱	رابطه با خانواده همسر
۴۱۷	نکاتی در روابط با خانواده همسر هنگام بروز مشکل
۴۱۸	تمرین
۴۱۸	خلاصه‌ای از آنچه در این فصل آموختیم
۴۱۹	منابع مفید برای مطالعه

فصل دهم: خانواده شاد و ملزومات آن

اهداف مورد انتظار این فصل.....	۴۲۱
مقدمه.....	۴۲۳
فواید شادی.....	۴۲۵
تأییدی به شادی در منزل.....	۴۲۶
اثرات شادی در زندگی و خانواده.....	۴۳۰
نماتی باره بودن.....	۴۳۴
اوقات فراغت.....	۴۳۶
عوامل مؤثر بر فراغت.....	۴۴۰
تفریحات اوقات فراغت.....	۴۴۱
اوقات فراغت و بهداشت روانی.....	۴۴۳
فراغت و خلاقیت.....	۴۴۴
اوقات فراغت و توسعه مهارت‌های شناختی.....	۴۴۵
اوقات فراغت و اصلاح رفتار و تعالی شخصیت.....	۴۴۵
تلویزیون و اثرات آن.....	۴۴۶
ماهواره.....	۴۵۰
رایانه و اینترنت.....	۴۵۰
ضرورت ارتقای آگاهی والدین نسبت به اینترنت.....	۴۵۳
توصیه‌هایی برای جلوگیری از تهدیدات سایبری.....	۴۵۵
تمرین.....	۴۵۹
خلاصه‌ای از آنچه در این فصل آموختیم.....	۴۶۰
منابع مفید برای مطالعه.....	۴۶۱

فصل یازدهم: پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی خانواده

۴۶۳	اهداف مورد انتظار این فصل
۴۶۵	مقدمه
۴۶۵	آسیب‌های خانواده ایرانی
۴۷۰	آسیب‌های مدرنیته بر خانواده
۴۷۲	عوامل مؤثر در ایجاد آسیب‌های خانواده
۴۷۵	عوامل اقتصادی آسیب‌های خانواده
۴۷۷	خانواده سالم (آسیب‌زا) و خصوصیات آن
۴۷۸	ویژگی‌ها و مشخصات خانواده‌های ناسالم
۴۷۹	لزوم استفاده از مشاور خانواده درمانی
۴۸۲	تأثیر خانواده آسیب دیده بر سلامت
۴۸۵	بررسی آسیب اعتیاد
۴۸۶	علل گرایش به اعتیاد و راه‌های پیشگیری از آن
۴۹۰	راهکارهای پیشگیری از اعتیاد در زمینه علل فردی
۴۹۱	علل خانوادگی گرایش به اعتیاد و راهکارهای پیشگیری از آن
۴۹۸	راهکارهای پیشگیری از اعتیاد در زمینه علل خانوادگی
۴۹۹	علل اجتماعی گرایش به اعتیاد و راهکارهای پیشگیری از آن
۵۰۲	اعتیاد با اکستازی و داروهای روان‌گردان
۵۰۵	نقش زن در پیشگیری از اعتیاد
۵۰۸	همسرآزاری
۵۰۹	طلاق عاطفی و فقر عاطفی
۵۱۲	اعتیاد به اینترنت، تلفن همراه، «اس ام اس»
۵۱۷	تمرین

۵۱۹	 خلاصه‌ای از آنچه در این فصل آموختیم
۵۲۰	 منابع مفید برای مطالعه

www.ketab.ir

مِنْ آيَاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوْا اِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُوْنَ (سوره روم، آیه ۲۱)

خانواده رکن اساسی جامعه انسانی است و شرط پویایی و استواری آن، وجود روابط صحیح و پویا میان اعضای آن است. آگاهی یافتن از اینگونه روابط، نیازمند آشنایی هر یک از اعضای خانواده و شناختن روابط و خویشتن است. قرآن کریم و روایات معصومین (ع) به عنوان عالی ترین راهنمای حیات بشر، بهترین هدایتگر در این مسیر است.

ازدواج نخستین سنگ بنای تشکیل خانواده و بالطبع، جامعه و اجتماع است و میزان اندیشه و تدبیر در آن، در سرنوشت و پیشرفت انحصاط، صعود یا سقوط جامعه تأثیر دارد. پیوند زناشویی، امری غریزی و طبیعی اولیه و اساسی انسان است و نیازی به آموزش خاص ندارد. اما تداوم این پیوند و داشتن روابط صحیح که به پایداری خانواده منجر می شود نیازمند آموزش است. اهداف ازدواج و اقتضای تأسیس آن ایجاب می کند که زن و شوهر در تحکیم و پایداری این بنا نهاد طبیعی خود را بکنند و با همان انگیزه که بر تشکیل آن اقدام کردند، بر دوام آن نیز اصرار و پایداری و پویایی این نهاد مقدس تا پایان حفظ شود. در یک نگاه کلی به قرآن کریم می توان فهمید که تمام احکام و دستورات اسلام به نوعی ناظر بر صیانت از خانواده است. به طوری که برای تزکیه و تطهیر فرد و بخشی پیرامون اصلاح جامعه و حفظ سلامت آن وضع شده است.

پیمان ازدواج زن و مرد با یکدیگر، در حقیقت پیمانی برای پشتیبانی این دو از هم در تمامی مراحل زندگی است. زن و شوهر دارای دو فرهنگ و دو شخصیت متفاوتند؛ لذا اختلاف نظر بین این دو بسیار طبیعی به نظر می رسد. این اختلاف نظرها باید به

تعادل برسد، تعادل نیز بین نظرات زن و شوهر هنگامی ایجاد می‌شود که این دو با گذشت و بردباری نسبت به یکدیگر که لازمه زندگی خانوادگی است؛ اختلاف نظرها را کنار گذاشته و به نظرات هم احترام بگذارند. به عبارت بهتر، تعادل در زندگی مشترک هنگامی به وجود می‌آید که روابط دو سویه زن و شوهر بر پایه‌های عاطفی، عقلایی و اخلاقی استوار گردد. زوجین هر چه عاقل‌تر باشند بهتر می‌توانند همسررداری کنند و وسیله آسایش و خوشی همدیگر را فراهم سازند و از اختلافات و مشکلات بکاهند. همسر عاقل و متفکر و بردباری دارد و با بهانه‌های کوچک و جزئی زندگی را متلاشی نمی‌سازد.

در چنین شرایطی سازمان‌هایی چون شهرداری نیز نسبت به تحکیم بنیان خانواده‌های نوبنیاد و ایجاد نهاد به موقعیت اجتماعی زنان گام‌های مؤثری برداشته که نمود آنها را می‌توان در برنامه‌های زیر مشاهده کرد. این امر نشان می‌دهد که مدیریت شهری نیز به نوبه خود توجه به نقش زنان و تحکیم بنیان خانواده در اداره بهینه شهر را به خوبی دریافته است.

در این راستا، یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های اداره کل امور بانوان در سال‌های اخیر با اولویت خانواده‌های نوبنیاد و زوج‌های جوان برنامه‌ریزی و اجرای طرح شکوفایی عشق بوده است که یافته‌های حاصل از این فعالیت در سه جلد با عناوین «مبانی نظری و سرفصل‌های آموزشی طرح شکوفایی عشق»، «کتاب آموزشی طرح شکوفایی عشق» و «کتاب کار طرح شکوفایی عشق» به چاپ رسیده است. این کتاب در یازده فصل به بررسی مفاهیم و مسائل پیرامون خانواده‌ها پرداخته است. این اثر یکی از آثار پژوهشی، آموزشی است که امیدواریم علاوه بر خانواده‌های تازه استقلال یافته، اساتید، صاحب‌نظران و دانشجویان نیز از مطالب آن بهره‌مند شوند.

نرگس معدنی‌پور

مدیرکل امور بانوان شهرداری تهران