

نقش معنویت گرایى در استحکام خانواده

نویسندگان:

فاطمه منجزی

الهام سلیم نیا ببادی

بهناز جوادی



انتشارات سخنوران

۱۳۹۴

سرشناسه	: منجزی، فرزانه، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: نقش معنویت گرایی در استحکام خانواده
مشخصات نشر	: تهران : سخنوران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۰۶۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیلپیای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزوده	: سلیمانی بابادی، الهام، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	: جوادی، بهناز، ۱۳۴۹ -
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۸۰۰۷۶



شماره تماس: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۱ - ۲۱۶۶۴۷۶۳۰۶

آدرس: کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۷، طبقه اول، انتشارات سخنوران

آدرس الکترونیکی: thesipublication2014@gmail.com

آدرس سایت: www.thesipublication.com

کتاب عنوان کتاب: نقش معنویت گرایی در استحکام خانواده

کتاب مؤلف: فرزانه منجزی، الهام سلیمانی بابادی، بهناز جوادی

کتاب صفحه آرا: رضا کاوه

کتاب طراح جلد: رضا کاوه

کتاب ناشر: سخنوران

کتاب شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

کتاب نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

کتاب قیمت: ۱۳۸۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۰۶۵-۳

فهرست

۱۵	پیشگفتار
۱۷	بخش اول: کلیات
۱۷	مقدمه
۲۱	اصطلاحات مهم برای مطالعات خانوادگی
۲۳	مطالعات انجام شده در زمینه زناشویی
۳۳	بخش دوم: خانواده و مذهب
۳۵	قرآن و خانواده
۳۵	تقسیم اوقات
۳۶	تنظیم هزینه
۳۶	مثبت اندیشی و سلامت روان در خانواده
۳۹	بخش سوم: رضایت زناشویی
۳۹	تعریف رضایت زناشویی
۴۰	رضایت زناشویی از دیدگاه نظریات مختلف روان شناسی
۴۰	رویکرد روان پویائی و ارتباط شء
۴۰	نظریه رفتاری
۴۱	نظریه الیس

- ۴۶..... روان شناسی فردی آدلر.....
- ۴۶..... رضایت‌مندی زناشویی از دیدگاه اسلام.....
- ۴۳..... تفاوت‌های دماغی و مغزی.....
- ۴۴..... اندام‌ها، مغزها و هورمون‌ها.....
- ۴۵..... توصیه برای مردان جهت حمایت از زنان.....
- ۴۶..... نقش مهم تماس چشمی.....
- ۴۷..... مردان چه واکنشی در برابر احساسات نشان می‌دهند؟.....
- ۴۸..... زمانی که مرد به زارش پناه می‌برد.....
- ۴۹..... انگیزه‌ها و اهداف مردان از دیدگاه اسلام.....
- ۵۰..... عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی.....
- ۵۰..... گفت‌و شنود مؤثر.....
- ۵۱..... تفاوت‌های جنسیتی در سبک مکالمه.....
- ۵۲..... موانع گوش دادن واقعی.....
- ۵۵..... مهارت‌های صحبت کردن.....
- ۵۵..... راهنمای صحبت کردن گویا.....
- ۵۶..... گوش کردن منفعل.....
- ۵۷..... گوش کردن فعال.....
- ۵۷..... مزایای گوش دادن فعال.....
- ۵۸..... مهارت‌های گوش دادن پذیرا.....
- ۵۸..... راهنمای گوش دادن پذیرا.....
- ۶۰..... ارتباط‌های غیرکلامی.....
- ۶۱..... تلاقی نگاه‌ها.....
- ۶۱..... صدا.....
- ۶۱..... حالت چهره و ژست‌ها.....
- ۶۱..... فاصله‌ی بین افراد.....

۶۲	عواملی که باعث ارتقای گفتگو می شوند
۶۲	خود - افشاگری
۶۲	هنر صراحت و قاطعیت
۶۲	مقوق صراحت
۶۵	بخش چهارم : صمیمیت و حل تعارض
۶۵	تعریف صمیمیت
۶۶	صمیمیت عاطفی
۶۶	صمیمیت : لانی
۶۶	صمیمیت فیزیکی
۶۷	صمیمیت معنوی
۶۷	صمیمیت زمانی
۶۷	صمیمیت در دیدگاه اسلام
۶۷	۱- صداقت
۶۸	۳- خوش بینی
۶۸	۴- نیاز به ارفاق
۷۰	۶- استقبال و مشارکت
۷۱	۷- بهره گشاده
۷۱	۸- تشکر و قدرانی
۷۱	۹- زینت و آرایش
۷۲	۱۱- عمل به وعده ها
۷۲	روابط معاشرتی
۷۳	نیاز به خویشاوند
۷۳	پرهیز در روابط
۷۴	حل مسئله و تعارض
۷۴	هرم تعارض

۷۵.....	فقدان گفتگو.....
۷۶.....	فقدان رهبری مؤثر و یا تصمیم گیری.....
۷۶.....	تعارضات ارزشی.....
۷۶.....	تفاوت در نقش های جنسیتی.....
۷۶.....	تغییر و انتقادات.....
۷۷.....	مسایل حل نشده گذشته.....
۷۷.....	عدد در مقابل.....
۷۷.....	سفت گیری در ارزش ها.....
۷۸.....	انواع فضاها شامل.....
۷۸.....	الف) گسسته بید.....
۷۸.....	ب) تصمیم مبالغه آفرین.....
۷۸.....	ج) تفکر قطبی شده (همه یا هیچ).....
۷۹.....	د) درشت نمایی.....
۷۹.....	ه) توضیحات انحرافی.....
۷۹.....	بی توجهی به حقوق متقابل.....
۸۰.....	گسترش پدیده چشم و هم چشمی.....
۸۰.....	برفورد غیر منطقی.....
۸۰.....	فودگامی.....
۸۱.....	لجبازی.....
۸۱.....	عدم ارضای نیازهای جنسی.....
۸۲.....	گام های حل تعارض.....
۸۶.....	مقوق اختصاصی زن.....
۸۷.....	مقوق اختصاصی مرد.....
۸۷.....	فضایل اخلاقی در خانواده.....
۸۷.....	۱- پذیرش باور دینی.....

۸۸	۲- یادآوری نقاط مثبت
۸۸	۳- مثبت اندیشی
۹۳	۵- سپر بلا بودن برای همدیگر
۹۳	۶- زدودن ریشه های اختلاف
۹۳	۷- میل به آگاهی و اندیشه های نو
۹۳	۸- سپاسگزاری
۹۳	۹- معذرت خواهی و پذیرش آن
۹۴	۱۰- فقط اقرار در عیوب همسر
۹۴	۱۱- گذشت و اغماض
۹۴	۱۲- کاستن از توانمندی ها
۹۵	۱۳- مشورت کردن با همسر
۹۵	۱۴- کمک کردن در کارهای خانه
۹۵	۱۵- عمل به وعده ها
۹۶	۱۶- هدیه دادن
۹۶	۱۷- وفای به عهد
۹۶	اهمیت وفاداری در آیات
۹۸	اهمیت وفاداری در روایات
۹۸	ساز و کار ابراز وفاداری پس از مرگ
۹۹	ماهیت آموزه های مشتمل بر وفاداری
۹۹	۱۸- تعریف اعتماد و اعتمادآفرینی
۹۹	اهمیت اعتماد در آیات و روایات
	راهبردهای عاطفی، اخلاقی و اجتماعی توسعه ای اعتماد در نهاد خانواده و پرورش
۱۰۰	محبت
۱۰۱	راستگویی و صداقت
۱۰۲	غیرفواهی

۱۰۲.....	پرهیز از خودمهوری
۱۰۳.....	تبیین روشنگرانه رفتار
۱۰۳.....	همفکری و مشورت
۱۰۴.....	رازداری
۱۰۴.....	تمهید رضایتمندی و آرامش بخشی
۱۰۵.....	گوش دادن به سفنان برای تعمیق ارتباط
۱۰۵.....	پرهیز از عفی کاری
۱۰۵.....	رعایت آداب رفتار و احترام متقابل به یکدیگر
۱۰۶.....	عفاف
۱۰۷.....	مفط مریم جنسی
۱۰۸.....	ردایل اخلاقی در خانواده
۱۱۰.....	ویژگی خانواده ناسالم
۱۱۴.....	انجام وظایف همسری
۱۱۴.....	وظایف زوج
۱۱۴.....	الف) رعایت مسن معاشرت با همسر
۱۱۵.....	ب) تهیه ی مسکن و فورا ک و پوشاک
۱۱۵.....	ج) پرهیز از آزار و ظلم به همسر
۱۱۶.....	د -پارسائی ذهنی در روابط زناشویی
۱۱۶.....	وظایف زوجه
۱۱۶.....	الف - مسن معاشرت و رفتار شایسته با شوهر
۱۱۷.....	ب - تمکین به مق استمتاع زوج
۱۱۷.....	ج- مفط پاکدامنی در مضور و غیاب شوهر
۱۱۷.....	د- ترک نکردن خانه بدون هماهنگی با شوهر
۱۱۸.....	ه- جلب رضایت همسر در بخشش از مال او
۱۱۸.....	و- رعایت بهداشت و آرایش ظاهری

۱۲۱	بخش پنجم: مدیریت خانواده
۱۲۱	تعریف مدیریت خانواده
۱۲۲	سلسله مراتب در خانواده
۱۲۴	مدیریت رابطه با بستگان
۱۲۵	مدیریت اقتصادی
۱۲۶	اصول ماکم بر این مدیریت
۱۲۶	الف- اصل تقسیم کار
۱۲۶	ب- اصل ناعدت و کنترل تقاضاها
۱۲۶	د- اصل مسئولیت‌داری
۱۲۷	هـ- اصل نظایر هزید
۱۲۹	بخش ششم: تربیت فرزندان
۱۲۹	فرزندپروری
۱۳۰	پدران و مادران انسان هستند نه فرما
۱۳۱	روشهای تربیت صمیم در کودکان
۱۳۱	محبت به فرزند
۱۳۲	روش ارائه الگو
۱۳۲	مدارا با کودک
۱۳۳	فطای پوشی و تغافل
۱۳۳	بازی با کودک
۱۳۳	راستگویی با کودکان
۱۳۴	وفای به عهد
۱۳۴	رهایی با اجابت
۱۳۴	پرهیز از لوس کردن
۱۳۵	جداسازی ممل قواب
۱۳۵	تشویق فرزندان

بخش هفتم : سخن پایانی ۱۳۷

چند پیشنهاد ۱۴۰

منابع ۱۴۱

منابع فارسی ۱۴۱

منابع لاتین ۱۴۹

www.ketab.ir

پیشگفتار

ناسازگاری‌ها و اختلاف‌های زن و شوهرها با یکدیگر چه به طلاق بیانجامد و چه بصورت فرسایشی کشمکش‌های طاقت‌فرسایی را به بار آورد؛ آن‌زیرانی - اجتماعی آن هم برای زن و شوهر و هم برای فرزندان آن‌ها به صورت افسردگی، احساس یوچی، ناامیدی و از خود بیگانگی تجربه می‌شود، و ضربات مهلکی بر پیکر جامعه وارد می‌آورد. به همین جهت است که شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی برای هر جامعه‌ای با هر ایدئولوژی و مکتبی در درجه اول اهمیت قرار دارد. از سوی دیگر چون فقط خداوند آفریننده نفس است و فقط اوست که کاملاً و دقیقاً از خصوصیات و وسوسه‌گری‌های نفس و روان انسان آگاه است و فقط اوست که شخصیت انسان در تمام احوال کاملاً برایش مکشوف و معلوم است، پس هیچکس به اندازه او از علت ناسازگاری‌ها، راه‌ها و روش‌های درمان و تزکیه نفس انسان آگاه نیست (دانش، ۱۳۸۵).

خداوند برای رستگاری انسان طی آیات کریمه قرآن مجید روشن فرموده که تمام ناسازگاری‌ها، بیماری‌های روانی و نقایص انسانی از غفلت و ناآگاهی که برای نفس فطری است برمی‌خیزد؛ اما نفس در طی شرایطی توانایی آن را دارد که بر عیوب و نقایص خود آگاه شود و از رهگذر خودشناسی به خداشناسی برسد. به مصداق «مَتَعَرِّفْ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَّفَ رَبَّهُ» انسان با شناخت حالت‌های نفسانی خود (نفس لوامه، مطمئنه، امّاره) می‌تواند خدای خود را، انسان‌های دیگر را و

راه‌های ارتباط با خود را، خدا را و دیگران را بشناسد، و در جایگاه انسانی خود قرار بگیرد و به مدد عقل مشکلات و کشمکش‌های جانگاہ را حل کند (دانش، ۱۳۸۵).

از آنجایی که درصد بالایی از مشکلات و مسائل بین زوجین و مهمترین عوامل بروز طلاق را می‌توان به ناتوانی دو طرف در برقراری ارتباط مؤثر نسبت داد و تنش‌های خانوادگی، آسیب‌های اجتماعی به ویژه اعتیاد، ناهنجاری‌ها، ارتباط بین فردی و اجتماعی و دیگر مسائل می‌تواند مشکلات عدیده‌ای را بین زوجین ایجاد کند. از این رو که برای ممانعت از بروز طلاق عاطفی و طلاق حقوقی، ارتقا سطح آگاهی و مهارت‌های ارتباطی افراد اهمیت بالایی دارد در صورت بروز هرگونه اختلاف و حتی جدایی در بین زوجین هزینه‌های گزافی از سوی جامعه باید پرداخت شود حال آنکه با آموزش و تقویت بحث پیشگیری از این کمترین خواهد شد. پس ضرورت مداخلات مشاوره‌ای را در تحکیم مناسبات زناشویی قطعی روشن می‌سازد. البته گرچه مشاوره در زمینه مسائل خانوادگی و مشکلات بین زن و شوهر سابقه‌ای بسیار طولانی دارد، اما در سه دهه اخیر با تلاش نظریه پردازان محققان روان درمانی و علوم رفتاری و دیگر اراد که به اهمیت مسائل مربوط به انسان و از جمله خانواده توجه داشته‌اند نظریه‌ها و شیوه‌ها مؤثر جدیدی برای رفع یا کاهش مسایل میان فردی در خانواده، ارتقای نقش ارتباطی مناسب، بسط پیوستگی و ادراک افراد خانواده نسبت به نیازهای عاطفی یکدیگر، رشد و در نهایت تمامیت خانواده درمانی را این سه دهه، در ارتباط با خانواده بوده است (مرادی، ۱۳۷۹ به نقل از مرادی، ۱۳۸۶).

چه بسیار دیده‌ایم که آنچه گفته می‌شود همان مطلب مورد نظر نیست یا در بسیاری از موارد مطلبی بیان و چیزی دیگری استنباط می‌شود قضاوت‌ها و پیش داوری‌ها مانع شنیدن سخنان گوینده می‌شوند. برداشت معانی متفاوت از واژه‌ها، ابهام در گفتار، ناهمخوانی گفتار با رفتار غیرکلامی و ... همه مانع انتقال و دریافت پیام می‌شوند و روابط دستخوش تزلزل می‌کنند. پس برای آنکه بتوانیم با خشنودی به زندگی با یکدیگر ادامه دهیم باید بتوانیم ارتباط مؤثر و درستی داشته باشیم تا درست درک کنیم و درست درک شویم (مرادی، ۱۳۷۹ به نقل از مرادی، ۱۳۸۶).