



وزارت کشور
سازمان امور اجتماعی کشور



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مدیریت روابط بین فردی

دختر و پسر

مؤلفین:

دکتر منصوره سادات صافی (دانشیار دانشگاه شهید بهشتی)

دکتر فرشته موتابی (استاد دانشگاه شهید بهشتی)

زمستان ۱۳۹۷

سرشناسه	: صادقی، منصوره سادات، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر/مؤلفین: منصوره سادات صادقی، فرشته موتابی.
مشخصات نشر	: تهران: جهاددانشگاهی، واحد شهید بهشتی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۲۴-۶-۶ ریال: ۱۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: روابط زن و مرد—Man-woman relationships
موضوع	: نوجوانان و جوانان--وضعیت اجتماعی--Youth--Social conditions
موضوع	: نوجوانان--روان شناسی--Adolescent psychology
شناسه افزوده	: موتابی، فرشته، ۱۳۴۴-
شناسه افزوده	: جهاددانشگاهی. واحد شهید بهشتی
رده ی کتبه	: ۱۳۹۷ م ۲ ص ۸۰/۱ HQ
سبب دیوبی	: ۳۰۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۲۵۷۷۶



وزارت کشور
سازمان امور اجتماعی کشور



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوران سلامت

مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر

مؤلفین: دکتر منصوره سادات صادقی، دکتر فرشته موتابی

نوبت چاپ: ۱

انتشارات: جهاددانشگاهی واحد شهید بهشتی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۲۴-۶-۶

حق چاپ و نشر محفوظ است.



واحد شهید بهشتی

نشانی: تهران، اوین، دانشگاه شهید بهشتی، جهاددانشگاهی واحد شهید بهشتی - صندوق پستی: ۱۹۸۵۳-۳۷۱
پست الکترونیکی: manager@jdsb.ac.ir

نمابر: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۸

تلفن: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۳



فصل ۱ : روابط بین فردی ۱۱

مقدمه ۱۱

روابط بین فردی ۱۱

اهمیت روابط بین فردی ۱۲

انواع روابط بین فردی ۱۳

ارتباط اجتماعی ۱۴

ارتباط عاطفی ۱۴

مدیریت روابط بین فردی ۱۴

اگر روابط بین فردی با همجنس را مدیریت نکنیم چه می‌شود؟ ۱۵

اگر روابط بین فردی با جنس مخالف را مدیریت نکنیم چه می‌شود؟ ۱۶

فصل ۲ : روابط عاطفی ۱۷

رابطه عاطفی ۱۷

انواع روابط عاطفی ۱۸

رابطه عاطفی با همجنس ۱۸

رابطه عاطفی با جنس مخالف ۱۹

انواع رابطه عاطفی با جنس مخالف ۱۹

۲۱	قسمت اول، رابطه عاطفی با جنس مخالف: ازدواج و انتخاب همسر.....
۲۱	مقدمه.....
۲۲	شناخت خود.....
۲۴	آمادگی برای ازدواج.....
۲۸	اهداف نادرست برای ازدواج.....
۲۹	اهداف درست برای ازدواج.....
۳۲	همسرگزینی و ملاک‌های انتخاب درست.....
۳۳	نظریه‌های همسرگزینی.....
۳۸	ملاک‌ها و معیارها در انتخاب همسر.....
۳۹	مهم‌ترین ملاک‌ها در همسرگزینی.....
۴۳	تفاوت دخترها و پسرها در انتخاب همسر.....
۴۵	شناخت فرد مقابل و تناسب.....
۴۶	آشنایی پیش از ازدواج.....
۴۸	آسیب‌های مرحله آشنایی.....
۴۹	باورهای نادرست درباره‌ی رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج.....
۵۱	مدیریت رابطه در مرحله آشنایی پیش از ازدواج.....
۵۳	قوانین سفر ارتباط عاطفی هدفمند (ازدواج).....
۵۵	قسمت دوم، رابطه عاطفی با جنس مخالف: دوستی دختر و پسر.....
۵۵	ارتباط عاطفی با جنس مخالف.....
۵۷	دوستی دختر و پسر.....
۵۹	ویژگی‌های ارتباط سالم و ناسالم.....
۶۱	فصل ۳: شکست عاطفی.....
۶۱	شکست عاطفی.....
۶۲	آسیب‌های ناشی از شکست عاطفی.....

۶۳	برخی عوامل زمینه‌ساز شکست عاطفی
۶۴	عشق و شکست عاطفی
۶۴	انواع عشق
۶۶	خصوصیات عشق سالم و پخته
۶۶	خصوصیات عشق ناسالم و ناپخته
۶۹	بخش دوم، پیشگیری از شکست عاطفی: افراد چگونه در دام شکست عاطفی گرفتار نشوند ...
۶۹	روابط پرخطر عاطفی بین دوجنس و مدیریت رابطه با جنس مخالف
۷۲	مهارت‌های لازم برای نه گفتن: آسیب‌های ناشی از روابط عاطفی بین دختر و پسر
۷۲	مهارت خویشتنداری
۷۷	مهارت جرات‌مندی
۸۳	مهارت تفکر نقادانه
۸۷	بخش سوم، آموزش مدیریت شکست عاطفی
۸۷	مدیریت شکست عاطفی
۸۸	شکست عاطفی و مراحل پذیرش آن
۸۹	مراحل مدیریت شکست عاطفی
۸۹	مراحل سوگ
۹۰	واکنش‌های رفتاری و هیجانی منفی به شکست عاطفی
۹۱	خصوصیاتی که فرد را در واکنش‌های نامناسب شکست عاطفی نگه می‌دارد
۹۳	بعد از شکست عاطفی چه کار کنیم (بایدها)
۹۶	بعد از شکست عاطفی چه کار نکنیم (نبایدها)
۹۷	بایدها و نبایدها در شکست عاطفی
۹۸	نقش دوستان و همیاران در شکست عاطفی
۱۰۱	منابع

پیشگفتار

بحث روابط بین دختران و پسران به‌طور خاص به جوانان مربوط است. بسیاری از این جوانان دختران و پسران دانشجویی هستند که باقی در محیط دانشگاه مجبورند ارتباط نسبتاً مستمری با جنس مخالف خود داشته باشند. مدیریت ارتباط مناسب جنس مخالف برای جوانان دانشجو که از یک سو در مواجهه با نحوه برخورد با این ارتباط و از سوی دیگر تمایل غریزی نسبت به جنس مخالف دارند آنها را دچار ابهامی کرده است که ضرورت توجه به این موضوع را می‌طلبد. از سویی دیگر یکی از شکایات اساسی در سنین جوانی موضوع دلبستگی‌های شدید عاطفی افراد به فرد دیگر می‌باشد که البته یکی از مهم‌ترین دلایل مراجعه افراد به مراکز مشاوره دانشگاه نیز مشکلات روابط عاطفی یا فروپاشی این‌گونه روابط می‌باشد. به نظر می‌آید یکی از سخت‌ترین و فراگیرترین تجربه‌های فقدان و سوگ را می‌توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاطفی و شکست عاطفی مشاهده کرد. با توجه به آنچه مطرح شد به نظر می‌آید با توجه به اینکه یکی از دلایل غیرمستقیم و راه اندازنده آسیب‌های روانی در دانشجویان می‌تواند شکست عاطفی و به دنبال آن واکنش نامناسب افراد درگیر باشد لزوم شناخت، آموزش و مداخله مناسب برای دانشجویان عزیز به دلیل حساسیت‌های زیاد ضروری و فوری باشد. در همین راستا مجموعه‌ای تدوین شده است که شامل دو کتاب در این زمینه یکی برای دانشجویان عزیز و دیگری برای متخصصین مراکز مشاوره دانشجویی می‌باشد. در کتاب حاضر با عنوان کتاب مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر که برای دانشجویان عزیز تهیه شده است در مورد رابطه بین فردی دختر و پسر، انواع آن، بایدها و نبایدها، پیشگیری از آسیب‌های عاطفی روابط دختر و پسر، و آموزش مدیریت شکست عاطفی برای دانشجویان و توصیه‌هایی برای همیاران توضیح داده شده است. در کتاب دیگر که درمان شکست عاطفی است توضیحات تخصصی گام به گام برای درمانگران در خصوص مواجهه با این دانشجویان داده شده است.

در پایان جا دارد از زحمات و همکاری‌های دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها بخصوص جناب حجت الاسلام والمسلمین حاج آقا قریشی معاون آموزشی و پژوهشی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور که در همکاری صمیمانه زحمت بازبینی و نظارت کتاب را برعهده داشته‌اند کمال سپاسگزاری شود.

همچنین از پشتیبانی و حمایت‌های صمیمانه مادی و معنوی سازمان امور اجتماعی وزارت کشور جناب آقای دکتر محبوبی و سایر همکاران ایشان قدردانی می‌شود.

دکتر منصوره سادات صادقی

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت

زمستان ۹۷