

آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه PICK

چگونه در

دام عشق یک عوضی

گرفتار نشویم

روشی مطمئن برای پیروی از احساس
بدون غفلت از عقل و منطق در انتخاب همسر

جان وان اپ

مترجمین:

دکتر قدرت اله عباسی

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

رومینارشیدی و الهام بشارت‌ده



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه : ون اپ، جان Van Epp, John
عنوان و نام پدیدآور: چگونه در دام عشق یک عوضی گرفتار نشویم: روشی مطمئن برای پیروی از احساس بدون از دست دادن منطق در انتخاب همسر/ جان وان اپ؛ مترجم قدرت‌اله عباسی، رومینا رشیدی، الهام بشارت‌ده.

مشخصات نشر : تهران: رسا، ۱۳۹۸.
شابک : ISBN 978-964-317-987-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.
پادداشت : How to Avoid Falling in Love With a Jerk: The Foolproof Way to Follow Your Heart Without Losing Your Mind.

موضوع : همسرگزینی Mate Selection.
شناسه افزوده : عباسی، قدرت‌الله، ۱۳۶۳ - ، مترجم.
شناسه افزوده : رشیدی، رومینا، Rashidi, Romina ۱۳۵۳ - ، مترجم.
شناسه افزوده : بشارت‌ده سلوطی، الهام، ۱۳۶۵ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره : HQ ۸۰۱
رده‌بندی دیویی : ۶۴۶/۷۷
شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۳۶۲۷۵

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم
دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و عیب آلود از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵ WWW.RASABOOKS.IR

عنوان: چگونه در دام عشق یک عوضی گرفتار نشویم

نویسنده: جان وان اپ - مترجمین: قدرت‌اله عباسی، رومینا رشیدی و الهام بشارت‌ده

چاپ اول: ۱۴۰۰ - تیراژ: ۵۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۲

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	بخش اول پیروی از احساس مهم است؛ اما به شرطی که از عقل و منطق خود نیز پیروی کنید
۱۷	۱ از احساس تان پیروی کنید بدون اینکه عقل و منطق خود را از دست دهید
۳۱	۲ طرح مدل دلبستگی ارتباطی (RAM)
۴۵	۳ افراد سالم انتخاب‌های سالم دارند
۶۹	بخش دوم از عقل و منطق خود استفاده کنید
۷۳	۴ سلام، دوست دارم، می‌توانی نامت را به من بگویی؟ اولین مؤلفه‌ی پویای برنامه RAM: آیا واقعاً شما را می‌شناسم؟
۹۵	۵ یار صمیمی خود را پیدا کنید گام اول: آشنایی با سازگاری بالقوه‌ی شما
۱۳۳	۶ منظورتان را بیان کنید و آن را از ته دل بگویید گام دوم: آشنایی با مهارت‌هایی جهت ایجاد و حفظ روابط

- ۷ و معشوقه‌ی سوم من بود یک... ۱۵۵
مرحله‌ی سوم: آشنایی با نمونه‌هایی از سایر روابط
- ۸ نمی‌توانید با یک شخص ایده‌آل ازدواج کنید ۱۹۱
مگر اینکه خود نیز ایده‌آل باشید
مرحله‌ی چهارم: آشنایی با الگوهای پیشینه‌ی خانوادگی
- ۹ درک ذات و شخصیت نامزد ۲۱۷
گام پنجم: آشنایی با الگوهای وجدان افراد
- بحث سوم وقتی از احساس تان پیروی می‌کنید... ۲۲۷
.....
- ۱۰ طراحی نیم‌رخ از شریک زندگی ۲۵۱
دومین مؤلفه‌ی پویای برنامه‌ی RAM: آیا باید به شما اعتماد کنم؟
- ۱۱ اگر من هوای تو را داشته باشم تو هم هوای مرا خواهی داشت؟ ۲۸۱
سومین مؤلفه‌ی برنامه RAM: آیا نیازهای مرا برآورده خواهی کرد؟
- ۱۲ قولم تضمین و تعهد من است - شاید ۳۰۷
چهارمین مؤلفه‌ی برنامه RAM: آیا می‌توانید به تعهدتان عمل کنید؟
- ۱۳ چگونه رابطه جنسی عالی داشته باشیم ۳۳۱
پنجمین مؤلفه‌ی برنامه RAM: آیا باید رابطه‌ی جنسی داشته باشیم؟
- نتیجه‌گیری آنچه اکنون دنیا نیاز دارد یک راهنما و پیشگام است ۳۵۵
- یادداشت‌ها ۳۶۱

مقدمه

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در سرنوشت خانواده دارد، ازدواج و انتخاب همسر است. در سراسر جهان، ازدواج مهم‌ترین تصمیمی است که اکثر انسان‌ها حداقل یک‌بار در زندگی خود می‌گیرند. با وجود اینکه ازدواج به‌عنوان قراردادی مقدس در اکثر ادیان مورد توجه بوده و در فرهنگ‌های مختلف به‌عنوان یک رابطه معنوی و کارکردی میان زن و مرد به‌حساب می‌آید، هر ساله میلیون‌ها نفر از افراد نارضایتی زناشویی، تعارض‌های مخرب و طلاق را تجربه می‌کنند. افزایش آمار طلاق، حرقه‌ای برای پاسخ‌گویی به این سؤال فراهم کرده است که چگونه می‌توان از این پدیده اجتناب کرد. شواهد زیادی نشان می‌دهند که ناخشنودی زناشویی با دامنه‌ی وسیعی از بیماری‌های اجتماعی همراه است و باید تلاش‌هایی در زمینه پیشگیری صورت گیرد. به‌طور کلی، دو نوع رویکرد برای پیشگیری از طلاق و ازدواج ناموفق وجود دارد؛ اولین رویکرد حل مشکلات از طریق روان‌درمانی بعد از ازدواج و دومین رویکرد، ارائه خدمات مشاوره‌ای به افراد جوان، قبل از ازدواج است. آمادگی قبل از ازدواج می‌تواند راهبرد مؤثری در کاهش طلاق و حمایت از ازدواج سالم باشد. آمادگی کافی قبل از ازدواج به‌طور مثبت نه تنها روی ازدواج، بلکه روی انسان و نسل‌های آینده نیز مؤثر است.

در ایران، برنامه‌های کمی برای آموزش‌های پیش از ازدواج به افراد مجرد طراحی شده و اکثر کتاب‌های چاپ‌شده مختص آموزش زوجین می‌باشد. در این کتاب یکی از برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج برای افراد مجرد یعنی برنامه

آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی قبل از ازدواج (PICK)^۱ ارائه شده است. این برنامه بر اساس مدل دلبستگی ارتباطی (RAM)^۲ توسط وان اپ^۳ به عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک، رشد یافته و معرف تصویری پیوندهای پویای ارتباطی در یک رابطه، شامل پنج پیوند پویای شناخت یا آگاهی، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس می‌باشد. ترکیبی از این پنج پیوند ارتباطی، تصویری از احساس کلی در یک رابطه و اطلاعات معنی‌داری در مورد احساس عشق، دلبستگی و نزدیکی در رابطه فراهم می‌کند. در این کتاب، این مؤلفه‌ها در دو بخش دانش عقلی یا منطقی و دانش قلبی یا احساسی ارائه می‌شوند و خوانندگان می‌آموزند که در فرایند آشنایی قبل از ازدواج و انتخاب همسر چگونه از احساس‌شان پیروی کنند بدون اینکه از عقل و منطق خود غافل گردند. این مدل آموزشی سعی دارد پیش از اینکه افراد درگیر یک قرارداد مذهبی، بین‌فردی، اجتماعی، اقتصادی و قانونی شوند، آنها را با وجوه مختلف این قراردادها آشنا سازد.

در مورد اثربخشی این مدل باید گفت که وان اپ و همکارانش تأثیر این برنامه را مورد مطالعه قرار داده‌اند. آنها در مطالعاتی بر روی سربازان مجرد دریافتند که این آموزش منجر به تغییر باورها و نگرش‌های غیرواقعی افراد در مورد ازدواج و انتظارات از همسر می‌شود. تاکنون بیش از ۱۰۰ هزار نفر در ارتش آمریکا این روش را توسط وان اپ آموزش دیده‌اند و در ۵۰ ایالات آمریکا در سازمان‌های مختلف اجتماعی مثل محیط‌های آموزشی و سازمان‌های مذهبی مورد استفاده قرار گرفته است. همچنین، این روش در ۱۰ کشور دنیا آموزش داده شده و در سراسر دنیا بیش از ۷ هزار مدرس این روش را آموزش دیده‌اند. علاقه‌مندان جهت مطالعه بیشتر می‌توانند به وب‌سایت نویسنده کتاب www.lovethinks.com مراجعه نمایند. لازم به ذکر است که اثربخشی این مدل توسط بنده و همکاران در سه پژوهش جداگانه مورد بررسی قرار گرفته و یافته‌ها، حاکی از اثربخشی آن بر کاهش باورهای ارتباطی، کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه و بهبود

1. Premarital Interpersonal Choice and Knowledge (PICK)

2. Relationship Attachment Model (RAM)

3. Van Epp

تصمیم‌گیری افراد مجرد در انتخاب همسر بوده است. علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر نسبت به این پژوهش‌ها به مجله‌های «مشاوره و روان‌درمانی خانواده»، «روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران» و «مشاوره کاربردی» مراجعه نمایند.

به‌طورکلی با توجه به اینکه آموزش قبل از ازدواج یک ابزار پیشگیری مهم برای خانواده‌ها و افراد جهت اجتناب از هزینه‌های طلاق می‌باشد، این منبع، کتابی کمیاب است که برای افراد مجرد با هدف ارتقای توانمندی فردی آنها در انتخاب همسر طراحی شده است. لذا مطالعه این کتاب علاوه بر کمک به افراد عادی، می‌تواند منجر به ارائه برنامه آموزشی مناسب به روان‌شناسان و مشاوران ازدواج و راهگشای آنها در آموزش قبل از ازدواج گردد. در پایان از جناب آقای ناجیان، مدیر انتشارات و همکاران ایشان در انتشارات رسا به‌خاطر همکاری در چاپ این اثر صمیمانه متشکرم.

قدرت اله عباسی

دکتری مشاوره

استادیار گروه روان‌شناسی، واحد ساری،

دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

gh_abbasi@iausari.ac.ir