

سبقت‌گام

# اُستادانه

همانند یک اُستاد یاد بگیرید!

خلاصه کتاب دانش خانواده و جمعیت (جدید)

جمعی از نویسندگان



## فهرست مطالب

- فصل اول: پیش از ازدواج ..... ۷
- شناخت انسان: ..... ۷
- شناخت روابط انسان با جنس دیگر (زن و مرد): ..... ۷
- انواع ارتباط در حوزه رفتار های جنسی: ..... ۷
- ۱- خودارضایی: ..... ۷
- ۲- هم جنس گرایی و ارتباط جنسی با هم جنس: ..... ۸
- ۳- روابط با جنس دیگر خارج از چهارچوب ازدواج: ..... ۸
- ۳-۱. روابط جنسی خارج از چهارچوب ازدواج و بدون زندگی مشترک: ..... ۸
- ۳-۲. روابط جنسی خارج از چهارچوب ازدواج همراه با زندگی مشترک: ..... ۸
- ۴- روابط با جنس دیگر در چهارچوب ازدواج: ..... ۹
- ضرورت پیروی از هدایت الهی: ..... ۹
- ۵- رفتار جنسی مطلوب از دیدگاه اسلام: ..... ۹
- ۵-۱. توصیه به ازدواج، تسریع و تسهیل آن: ..... ۱۰
- ۵-۲. خویشتن داری جنسی تا استانه ازدواج: ..... ۱۰

- ۳-۵. تاکید بر رعایت حیا در روابط با جنس دیگر:..... ۱۰
- ۴-۵. سفارش به تقوای چشم و گوش و زبان و لمس:..... ۱۰
- ۵-۵. رعایت حجاب از سوی زنان:..... ۱۰
- ۶-مهارت های لازم برای مدیریت غریزه و تقویت خویشتن داری جنسی:..... ۱۰
- ۱-۶. راهکارهای اندیشه ای:..... ۱۱
- ۲-راهکار های رفتاری..... ۱۱
- ..... سلبی:..... ۱۱
- ..... ایجابی:..... ۱۱
- ۷-ازدواج موقت:..... ۱۲
- ۸-مدیریت روابط عاطفی دختران و پسران:..... ۱۲
- مهارت های رفتاری برای مدیریت روابط عاطفی با جنس دیگر:..... ۱۲
- ۸-۱. اصول کلی:..... ۱۲
- ۸-۲. مدیریت رابطه به سوی ازدواج:..... ۱۳
- ۸-۳. مدیریت شکست عاطفی:..... ۱۳
- فصل دوم:تشکیل خانواده..... ۱۴**
- ازدواج و کارکرد های آن:..... ۱۴
- کارکردهای ازدواج:..... ۱۴
- تکامل شخصیت:..... ۱۴
- ایجاد آرامش روانی:..... ۱۴
- پاسخ صحیح به نیاز های جنسی:..... ۱۴
- کامل شدن ایمان:..... ۱۴
- کسب استقلال:..... ۱۵
- تجربه مدیریت:..... ۱۵
- بهره مندی از حمایت های گسترده:..... ۱۵
- کسب اعتبار اجتماعی:..... ۱۵
- ارضای میل به جاودانگی:..... ۱۵
- رونق اقتصاد:..... ۱۵
- کارکرد های اجتماعی ازدواج:..... ۱۶
- انتقال ارزش ها از نسلی به نسل دیگر:..... ۱۶
- پرورش مهارت های اجتماعی کودکان:..... ۱۶
- زمان مناسب ازدواج:..... ۱۶
- تسهیل ازدواج در رویارویی با موانع مختلف:..... ۱۷
- اشتغال به تحصیل:..... ۱۷



۱۷	مسائل اقتصادی:
۱۸	خدمت سربازی:
۱۸	باور های اشتباه:
۱۹	نیافتن فرد مناسب:
۱۹	موانع خانوادگی:
۱۹	مخالفت والدین:
۱۹	طلاق پدر و مادر:
۱۹	سوء سابقه والدین:
۱۹	سابقه طلاق یا فوت همسر:
۱۹	انتخاب همسر شایسته:
۲۰	ضرورت شناخت خود:
۲۰	معیارهای همسر گزینی:
۲۰	همتایی و همانندی:
۲۱	خوش اخلاقی:
۲۱	سلامت:
۲۱	سن ازدواج:
۲۱	رضایت از معیار های ظاهری:
۲۲	شیوه آشنایی با فرد مناسب برای ازدواج:
۲۲	آشنایی بدون واسطه:
۲۲	آشنایی با واسطه:
۲۲	مراسم خواستگاری:
۲۳	روش شناخت:
۲۳	عقد ازدواج:
۲۴	<b>فصل سوم: تحکیم خانواده</b>
۲۴	عوامل تحکیم خانواده و مهارت های رفتاری آن:
۲۴	عوامل اعتقادی:
۲۴	اعتقاد به تقدس پیوند زناشویی:
۲۴	دین داری:
۲۵	مثبت اندیشی:
۲۵	مهارت های رفتاری همسران:
۲۵	عوامل رفتاری:
۲۶	چگونگی رفتار با همسر:
۲۶	اظهار محبت به همسر:



- ۲۶ ..... مهارت های رفتاری همسران:.....
- ۲۶ ..... خوش گفتاری:.....
- ۲۷ ..... مهارت های رفتاری همسران:.....
- ۲۷ ..... شیوه سخن گفتن با همسر:.....
- ۲۷ ..... شیوه تعامل با سخن همسر:.....
- ۲۷ ..... رعایت زمینه های لازم برای گفتار موثر:.....
- ۲۸ ..... ارضای صحیح نیاز جنسی:.....
- ۲۸ ..... توجه به تفاوت جنسی زن و مرد:.....
- ۲۸ ..... خویشتن داری جنسی از غیر همسر:.....
- ۲۸ ..... نکاتی درباره روابط جنسی زن و شوهر:.....
- ۲۸ ..... ۴\_۲ مدیریت اقتصادی خانواده:.....
- ۲۹ ..... ۱\_۴\_۲ کسب درآمد:.....
- ۲۹ ..... (ب) اشتغال زنان:.....
- ۲۹ ..... ۲\_ مهارت های رفتاری زنان شاغل:.....
- ۲۹ ..... ۲\_۴\_۲ مدیریت مصرف:.....
- ۳۰ ..... ۵\_۲ توجه به تفاوت ها در رفتار با همسر.....
- ۳۰ ..... ۱\_۵\_۲ تفاوت های جنسیتی:.....
- ۳۰ ..... الف) تفاوت های جسمانی و روانی:.....
- ۳۰ ..... نظر مقام معظم رهبری درباره زن:.....
- ۳۰ ..... ب) تفاوت در نقش ها:.....
- ۳۱ ..... ۲\_۵\_۲ تفاوت های فردی:.....
- ۳۱ ..... ۶\_۲ احترام به همسر و خانواده او:.....
- ۳۱ ..... مهارت های رفتاری همسران:.....
- ۳۱ ..... ۲\_۶\_۲ احترام به خانواده همسر:.....
- ۳۱ ..... مهارت های رفتاری همسران:.....
- ۳۲ ..... ۷\_۲ سازگاری با همسر:.....
- ۳۳ ..... **فصل چهارم: اهمیت فرزند آوری**.....
- ۳۳ ..... ۱\_ اهمیت فرزند آوری:.....
- ۳۳ ..... اهمیت و جایگاه فرزندآوری در اسلام:.....
- ۳۳ ..... ۲\_ تشویق به فرزندآوری در اسلام:.....
- ۳۳ ..... ۳\_ آثار و فواید فرزندآوری:.....
- ۳۳ ..... ۱\_۳ آثار و فواید روحی و روانی:.....
- ۳۴ ..... دو: نشاط و سلامت روانی والدین:.....



- سه. امید به آینده: ..... ۳۴
- چهار. تداوم زندگی: ..... ۳۴
- پنج. رشد شخصیت: ..... ۳۴
- ۳\_۲ آثار و فواید جسمانی: ..... ۳۴
- ۳\_۳ آثار و فواید خانوادگی: ..... ۳۵
- ۴\_۳ آثار و فواید معنوی: ..... ۳۵
- موانع فرزندآوری: ..... ۳۵
- راه کارهای رفع موانع فرهنگی و اجتماعی فرزندآوری: ..... ۳۵
- ۲\_ موانع طبیعی: ..... ۳۶
- ۱\_۲ ناباروری: ..... ۳۶
- یک. علل ناباروری: ..... ۳۶
- دو. عوامل موثر بر ناباروری: ..... ۳۶
- ۲\_۲ سقط جنین: ..... ۳۶
- ۱\_۲\_۲ سقط جنین در فقه و قانون: ..... ۳۷
- ۲\_۲\_۲ عوارض سقط جنین: ..... ۳۷
- تک فرزندی و پیامدهای آن: ..... ۳۷
- ۱\_ پیامد برای والدین: ..... ۳۷
- ۲\_ پیامد برای فرزند: ..... ۳۸
- حمایت اقتصادی از فرزندآوری: ..... ۳۸
- فصل پنجم: جمعیت** ..... ۳۹
- تعریف جمعیت و جمعیت شناسی: ..... ۳۹
- ۱\_ دیدگاه کاهش جمعیت: ..... ۳۹
- ۲\_ دیدگاه افزایش جمعیت: ..... ۳۹
- روند تحولات جمعیتی جهان: ..... ۳۹
- ۱\_ پیش از گذار: ..... ۴۰
- ۲\_ گذار جمعیتی اول: ..... ۴۰
- ۳\_ گذار جمعیتی دوم: ..... ۴۰
- تحولات جمعیتی ایران: ..... ۴۰
- ۱\_ عوامل موثر بر تحولات جمعیتی ایران: ..... ۴۱
- ۱\_۲ عوامل مستقیم: ..... ۴۱
- ساختار و ترکیب جمعیتی: ..... ۴۱
- ۱\_۲ عوامل غیرمستقیم: ..... ۴۱
- افزایش شهرنشینی: ..... ۴۲



- ۴۲.....:تغییرات فرهنگی و سبک زندگی
- ۴۲.....:مشکلات اقتصادی و بی ثباتی:
- ۴۲.....:سیاست های دولتی:
- ۴۲.....:۲\_ وضعیت جمعیتی ایران در آینده و پیامدهای پیش رو:
- ۴۲.....:۲\_۱ پیامدهای اقتصادی:
- ۴۳.....:۲\_۲ پیامدهای فرهنگی\_ اجتماعی:
- ۴۳.....:۲\_۳ پیامدهای سیاسی\_ امنیتی:
- ۴۳.....:۲\_۴ پیامدهای خانوادگی:
- ۴۳.....:۳\_ راهکارهای برون رفت از بحران جمعیت:
- ۴۴.....:۴\_ شبهات جمعیتی یا چالش های مطرح در جمعیت:

استادانه دات کام - همانند یک استاد یاد بگیرید



## فصل اول: پیش از ازدواج

### شناخت انسان:

الزامات زندگی شایسته: ۱- برنامه ریزی

الزامات برنامه ریزی: شناخت خویشتن

مفهوم نفخه روح الهی: دمیدن روح الهی در انسان

شرافت بعد روحی انسان: خداوند از ان به روح من یاد کرده است

ابعاد انسان: ۱- بعد مادی ۲- بعد معنوی

نتیجه بعد فرامادی: کرامت ذاتی انسان

بدترین جنبندگان نزد خدا: کسانی که حقیقت را نمی گویند و نمی شنوند

### شناخت روابط انسان با جنس دیگر (زن و مرد):

ابزار تداوم حیات انسان و رشد و تعالی او: ۱- قرار دادن استعداد ها و امکانات در اختیار او ۲- بهره گیری انسان

از استعداد و امکانات در مسیر رشد و کمال

عامل اشکار شدن تفاوت بین دختران و پسران: ۱- بلوغ ۲- ظهور علائم ثانویه جنسی

زمان ظهور تحول عاطفی و روانی فرد: پس از بلوغ وهمزمان با تغییر جسمانی

عوامل و محرک ها: ۱- محرک های زیستی عصبی (نوع تغذیه) ۲- محرک های محیطی ارتباطی (حواس پنج

گانه) ۳- محرک های ذهنی (دیداری و شنیداری)

### انواع ارتباط در حوزه رفتار های جنسی:

مهم ترین تاثیر رسانه های تصویری بر حوزه رفتار جنسی: عادی سازی روابط جنسی خارج از چارچوب ازدواج

### ۱- خودارضایی:

تعریف خودارضایی: نوعی لذت جویی و کام جویی بدلی و شامل هر رفتاری است که فرد برای رسیدن به اوج لذت

جنسی با خود انجام می دهد

نکته: خودارضایی نوعی انحراف جنسی است

اثار مخرب خودارضایی: ۱- صرف انرژی ذهنی و فکری در مسیر مخرب و غیر مفید ۲- ایجاد ضعف در برخی

فعالیت های مغزی ۳- بروز اختلال های جنسی ۴- کم شدن قدرت باروری ۵- ضعف دستگاه عصبی و

کنترل اعصاب ۶- ایجاد اختلال برای خواب ۷- به تاخیر انداختن ازدواج ۸- ازدیاد عطش جنسی



## ۲- هم جنس گرایی و ارتباط جنسی با هم جنس:

انواع هم جنس گرایان: ۱- به رغم هویت جنسی سالم به ارتباط جنسی با هم جنس می پردازند ۲- افراد دچار اختلال هویت جنسی

دلایل اختلال هویت جنسی: ۱- فیزیولوژیک ۲- روانی  
مهم ترین هدف لذت جنسی: تولید نسل و بقای جنسی

## ۳- روابط با جنس دیگر خارج از چهارچوب ازدواج:

انواع روابط جنسی خارج از چهارچوب: ۱- روابط جنسی خارج از چهارچوب بدون زندگی مشترک  
۲- روابط جنسی خارج از چهارچوب همراه با زندگی مشترک

تعریف این نوع رابطه: به ارتباط جنسی شخصی با دیگری (غیر همجنس) بدون پیمان همسری  
حکمت تعیین مجازات برای زنا: ۱- پاکسازی مجرم از آلودگی گناه ۲- پیشگیری از فراگیر شدن جرم در جامعه

عوامل موثر در گسترش ارتباط با جنس دیگر خارج از چهارچوب ازدواج: ۱- پایبند نبودن به ارزش های دینی  
۲- افزایش فناوری های ارتباطی ۳- ارتباط گسترده میان فرهنگی ۴- فشار همسالان ۵- هیجان خواهی  
۶- تنوع طلبی ۷- لذت طلبی بدون عاقل اندیشی ۸- نداشتن اعتماد به نفس و ناتوانی در مهارت نه گفتن ۹- انگیزه مالی برای برخی دختران

## ۳-۱. روابط جنسی خارج از چهارچوب ازدواج و بدون زندگی مشترک:

انواع مختلف روابط با جنس دیگر: ۱- محدود به روابط عاطفی و همراه با خویشتن داری جنسی ۲- دوستی اجتماعی بدون مطرح عشق ۳- ارتباطی که به رابطه جنسی می انجامد

دلایل دوستی با جنس مخالف خارج از چارچوب ازدواج: ۱- تنوع بیشتر ۲- تعهد کمتر ۳- آزادی بیشتر  
پیامد های رابطه جنسی در جوامع لیبرال: ۱- آسیب های روانی ۲- کاهش ازدواج و محرومیت از منافع آن  
۳- سردی روابط همسران ۴- تنزل جایگاه زنان ۵- گسترش سوء استفاده جنسی ۶- دغدغه دائمی برای برآوردن نیاز جنسی ۷- گسترش سقط جنین و تولد فرزندان محروم از حمایت پدر  
۸- گسترش بیماری های جنسی ۹- توجه افراطی به مسائل جنسی ۱۰- بی توجهی به بسیاری از نیاز های انسان ۱۱- بروز آسیب های معنوی

## ۳-۲. روابط جنسی خارج از چهارچوب ازدواج همراه با زندگی مشترک:

رابطه با ارتباط عاطفی و جنسی با فردی که در آینده هدف ازدواج دارند





نام های این نوع رابطه: ۱-هم خانگی ۲-هم باشی ۳-هم بالینی ۴-ازدواج سفید

مهم ترین ویژگی ازدواج: قانونمند بودن تمام مراحل آن

تفاوت ازدواج سفید با ازدواج معمولیکه همه مراحل ازدواج قانونی است اما در ازدواج سفید هیچ مرحله قانونی ندارد

دلایل عدم رضایت افراد از ازدواج سفید: ۱-اینده نامشخص زندگی ۲-محرومیت از حمایت خانواده و جامعه

۳-محرومیت از لذت فرزند اوری ۴-احساس حقارت در مقایسه با دوستان متاهل ۵-افزایش احتمال

خیانت جنسی ۶-ناپایداری این زندگی و آسیب های جدایی ۷-مشکلات قانونی مربوط به فرزندان یا امور

پس از جدایی ۸-از دست دادن فرصت های مهم زندگی سالم

#### **۴-روابط با جنس دیگر در چهارچوب ازدواج:**

ازدواج:الگوی مناسب رابطه سالم

الگوی روابط سالم: ازدواج های به دور از تنش ها و تعارضات مستمر و به شیوه سنتی

تاثیر ازدواج والدین در فرزندان: ۱-برخورداری از سلامت جسمی و روانی بالا ۳-رسیدن به سطوح تحصیلی

بالاتر ۴-بهره مندی از مزایای اقتصادی ۵-دوری از جرم و بزه ۶-احتمال داشتن ازدواج موفق در

اینده

مزایای رابطه جنسی در سنین مناسب و هنگام ازدواج: ۱-بالاترین سطح سلامت اجتماعی ۲-بالاترین سطح

مالی ۳-بالاترین سطح سلامت روانی و جسمی

#### **ضرورت پیروی از هدایت الهی:**

هدف از زندگی در فرهنگ های مبتنی بر جهان بینی مادی: به دست آوردن رضایت شخصی (علت: محدود بودن

حیات به زندگی موقت دنیوی)

نکته: خداوند منبع بی پایان مهر و محبت است

#### **۵-رفتار جنسی مطلوب از دیدگاه اسلام:**

نکته: بعد فرامادی انسان پس از مرگ جاودانه خواهد ماند بنابراین شناخت مسیر دست یابی به خوشبختی

ماندگار است

رابطه جنسی مطلوب اسلام: فقط در چهارچوب ازدواج و خویشتن داری و مدیریت غریزه جنسی در استانه

ازدواج



## ۵-۱. توصیه به ازدواج، تسریع و تسهیل آن:

احسن مخلوق: بهترین افریده خداوند

ارزشمندی ازدواج از دید روایات: ۱- محبوب ترین و با ارزش ترین عمل نزد خدا ۲- برکات ازدواج ۳- خانواده محلی برای برطرف کردن بزرگترین مشکلات

## ۵-۲. خویشتن داری جنسی تا استانه ازدواج:

بعد فرامادی انسان دارای اختیار و اراده وسیع است

وظیفه انسان در رابطه جنسی تا استانه ازدواج: ۱- حفظ کرامت ذاتی خویش ۲- مدیریت غرایز خویش با هدف رسیدن به سعادت دنیوی و خوشبختی جاودانه ۳- عفت پیشه کردن

## ۵-۳. تاکید بر رعایت حیا در روابط با جنس دیگر:

تعریف حیا: سد محکم برای انسان در مقابله و سوسه های شیطانی و درک حضور ناظر محترم و عامل بازدارنده از رفتار های غیر اخلاقی

مفهوم حیای از خدا: ناظر دانستن خداوند بر اعمال خویش هنگام کار ناپسند

## ۵-۴. سفارش به تقوای چشم و گوش و زبان و لمس:

شروع کننده بسیاری از خطاهای جنسی: چشم، گوش، زبان، لمس

راه تقویت گوش: پرهیز از گوش دادن به موسیقی هایی که سبب تقویت تخیلات جنسی می شود

## ۵-۵. رعایت حجاب از سوی زنان:

نکته: مردان در برابر نس مخالف از خویشتن داری کمتری برخوردارند

نکته: زن باید خود را بپوشاند که مرد را به دستیابی محرمانه به او تشویق کند

هدف از رعایت حفظ حجاب توسط زن: ۱- حفظ ارزشمندی زن ۲- در امان داشتن از سوءاستفاده مقتدرانه مرد

حجاب: پیام بازدارنده به مردان بیمار دل تا در برخورد با زنان جانب احتیاط را رعایت نمایند

## ۶- مهارت های لازم برای مدیریت غریزه و تقویت خویشتن داری جنسی:

معنی خویشتن داری: مدیریت نیاز تا ارضای آن به تعویق افتد و در موقعیت مناسب به شیوه ای درست ارضا شود

راه تقویت خویشتن داری: ۱- راهکار های اندیشه ای ۲- راهکار های رفتاری

